

Erlaisia palkitsemismalleja

1 Monipuolisuuteen perustuvat palkitsemiset seurakisoissa

1. Pistekisa monipuolisesta kilpailemisesta ja harjoittelusta

- ✓ Piste jokaisesta lajista, johon osallistuu seurakisoissa
- ✓ Piste jokaisesta ohjattuun harjoitukseen osallistumisesta

2. ELMO- kisa

Jokaisesta lajiryhmästä (heitot, kestävyys, pika/aidat ja hyppyt) kauden aikana kilpaileminen 1-2 lajissa, joista lajin tuloksen pisteet katsotaan nuorten yleisurheilun pistetaulukosta > palkitseminen tuloksen ja pistemäärän mukaan

3. Monipuolinen osallistuminen seurakisojen ohella omatoimisiin harjoituksiin. Apuna tulos- ja harjoituskortti, johon lajitarra tai merkintä kun laji on suoritettu kisassa + kaksi omaa merkintää kun lajia / lajiin liittyvää harjoitusta on tehty omatoimisesti. Kortti palautetaan kauden päätteeksi ohjaajalle, johon ”kotiläksyt” on merkitty. Voi merkitä esim. kaksi omaa lajiharjoitusta per viikko.



4. Palkitaan paras ottelija

Järjestetään 2-3 miniottelua seurakisojen ohjelmaan piirin ottelun lisäksi ja palkitaan näiden perusteella.

2 Seuran omiin painotuksiin perustuva palkitsemismallit

1. Pistekisan osalajit voivat koostua esim. seuraavista osallistumisista

- ✓ Seuracup – osallistuminen, 5p
- ✓ Sisulisä – ja pm - kisoihin osallistuminen, 2p / laji
- ✓ Kunniakierrokseen osallistuminen, 3p
- ✓ Omiin seurakisoihin osallistuminen, 3p /kisa, jos kaikkiin lajeihin osallistuu, 1p jos valikoiden
- ✓ Seuran omiin isoihin kilpailuihin (esim. nuorisokansalliset tms.) osallistuminen 2p
- ✓ Urheilijan osallistuminen seuran tapahtuman talkoisiin 2p

2. Kauden paras tsemppari ja kannustaja

- ✓ Urheilija, joka ottaa muut huomioon ja auttaa olemuksellaan muitakin huippusuorituksiin.

3. Sisupussi

- ✓ Urheilija, jolla on kova yritys päällä joka säällä

4. Taistelijaviestijoukkue

- ✓ Joukkue, joka on viesteissä yltänyt omalle huipputasolleen

3 Menestymiseen ja omaan kehittymiseen perustuvat palkitsemismalli

1. Luokkatulokset

Jokaisesta A-luokan tuloksesta 3p, B-luokasta 2p ja C-luokasta 1p. Monipuolisuutta voi korostaa painottamalla niin, että jos saa useammasta kuin yhdestä lajiryhmästä luokkatuloksia niin saa kustakin luokkatuloksesta bonuspisteen (C-luokka 1p + bonus 1p=2p). Jokaisesta lajiryhmästä voi noukkia kolme lajia, joista luokkatuloksen voi tehdä ja saada siitä pisteitä.

2. Omista ennätyksistä palkitseminen

”Kuinka monta omaa ennätystulosta teet kauden aikana?” Lapsille jaetaan kauden alussa tulokortti, johon kotona voi tulokset kirjata. Kauden päätteeksi jokainen laittaa ennätyskorttiin omat parhaat tuloksensa. Kortti jää syksyllä tarkistuksen jälkeen muistoksi osallistujille. Korttiin voi laittaa myös lajeja, joissa virallisten kilpailujen ulkopuolisia lajeja ja ominaisuuksia, kuten loikkakisa, vauhditon pituus, kuulan ottelukisa, tarkkuusjuoksu ym.

3. Piirin kilpailuissa menestyminen

Palkitaan menestymisestä sisulisä- ja pm – kilpailuissa. Pisteytys voitto – 10p; 2.sija 9p...10.sija – 1p.

4 Ahkeruuteen perustuvat palkitsemismallit

1. Osallistuminen seuran harjoituksiin

Pistemerkintä jokaisesta ohjatusta harjoituksesta. Koska kesällä tulee mm. lomamatkojen takia pakollisiakin poissaoloja harjoituksista, voi korvata poissaolon laittamalla helposti täytettävään harjoituspäiväkirjaan merkinnän lajeista, joita omatoimisesti harjoitellut (ohjaaja hyväksyy).

2. Tehtäväkortti

Kortissa yksinkertaisia liikunnallisia tehtäviä, joita ruksaa kun omalla ajallaan harjoituksissa ko. harjoituksen tehnyt. Tehtävät voivat olla mm. Yksi ruksi per harjoitus.

- ✓ Vuoroloikka tasaisella / ylämäkeen (150 loikkaa)
- ✓ Heittovälineen heitto (pallo, keihäs, kiven heitto rannalla...) 60 heittoa
- ✓ Kävelen /hölkäten lenkki väh. 30min
- ✓ Kuntopiiri (8 eri liikettä, 15 toistoa, kaksi sarjaa)
- ✓ Kuntopallon heitot (10 heittoa, 6 eri heittotapaa)
- ✓ Nopea juoksu kiihdyttäen kuten vaihteita lisäten 1à5, 10 kiihdytystä
- ✓ Eri pinnoilla juoksu ja hyppelyt paljasjaloin (hiekkä, nurmikko, juoksurata)
- ✓ Erilaiset hyppelyt, sivulaukka-, tasatassu eteen- ja taakse, pohkeilla hypyt...
- ✓ Eri lajien harjoitukset, merkitse laji

3. Ahkera kilpaileminen

Lasketaan kaikki lajit, joissa urheilija kilpaillut kesän aikana, piste per laji. Samoin osallistuminen seuran omiin kilpailuihin voi pisteyttää joko painotetusti 2p, mikäli osallistuu oman seurakisan kaikkiin lajeihin.