



Hese-kisat 2022



Yhteistyössä Suomen Urheiluliitto ja Hesburger



SUL

”

Paikoillanne,
valmiit,
kaikki mukaan!

Viesti
karne-
vaalit

0

1

Hese-kisat, kevät 2022

- Säännöt
- Piirikisat (ilmoittautuminen päättyy 31.3.)
- Etäkisat (tulokset tulee ilmoittaa 12.5. mennessä)
- Finaali



Säännöt

Kilpailuaika 1.4.-12.5.2022

- Joukkueena voi olla 5.luokka, 6.luokka tai yhdysluokka 5.-6., jonka oppilaista aina 6 poikaa ja 6 tyttöä osallistuvat kerrallaan lajeihin.
- Yhdistäminen voi tapahtua 5-6-luokkien kesken, jos kyseisten luokkien oppilasmäärä on 30 tai pienempi.
- Poika on mahdollista korvata tytöllä, kun luokasta ei löydy vähintään kuutta poikaa.
- Kentälajeissa kuuden tytön ja kuuden pojan tulokset lasketaan yhteen joukkueen tulokseksi. Jokaisen oppilaan paras tulos huomioidaan pisteissä.
- Viesteissä 6 poikaa ja 6 tyttöä tekevät joukkueen lajituloksen.
- Finaalissa Pituudessa ja junnukeihäessä on kaksi suoritusta (kolmas vain, jos ei tulosta)
HUOM! Liikuntatunnilla suoritettavissa lajeissa emme rajoita suorituspäämiä!
- Sukkula- ja kierrosviestissä aika ratkaisee
- Jokaisen piirin voittaja on pienimmän sijoituspistemäärän saanut joukkue
- Mikäli kisan lopputuloksessa kaksi tai useampi joukkueista päättyy tasapisteisiin, kierrosviestin aika ratkaisee paremmuuden



Piirikisat

Kilpailuaika 1.4.-12.5.2022

- 20.4. Kymenlaakso Ruonahalli, Kotka
- 21.4. Keski-Suomi Hipposhalli, Jyväskylä
- 21.4. Varsinais-Suomi Kupittaa, Turku
- 27.4. Helsinki, Eläintarhan urheilukenttä / Liikuntamyly
- 28.4. Satakunta Karhuhalli, Pori
- 28.4. Lahti Pajulahti-halli, Nastola
- 28.4. Pohjois-Pohjanmaa Ouluhalli, Oulu
- 4.5. Lappi ja Länsi-Pohja Santasport, Rovaniemi
- 4.5. Etelä-Karjala Kimpinen, Lappeenranta
- 9.5. Etelä-Pohjanmaa Keskus-urheilukenttä, Seinäjoki
- 10.5. Pohjois-Savo Väinölänniemen urheilukenttä, Kuopio
- 10.5. Uusimaa Klaukkalan Urheilukenttä, Nurmijärvi
- 10.5. Keski-Pohjanmaa Urheilukenttä, Kälviä
- 11.5. Etelä-Savo Urheilukenttä, Savonlinna
- 12.5. Pohjois-Karjala Urheilukenttä, Joensuu
- 12.5. Kainuu Vimpelinlaakso, Kajaani
- 12.5. Häme Pyynikin urheilukenttä, Tampere



Piirikisat

- Kilpailuista vastaavat piirit ja paikalliset seurat yhdessä SUL kanssa
- Kilpailuaika klo 10-14 / HUOM! Turku 9.30 – 15.00
 - 30 min ennen kilpailun alkua opeinfo
 - omatoiminen lämmittely opettajan johdolla
 - joukkueiden esittely
 - ensimmäinen laji sukkulaviesti
 - pituus ja junnukeihäs
 - viimeisenä kierrosviesti
 - palkintojen jako
- Joukkueenjohtajapaidat, pillimehut, lahjakorttiarvonta ja luokan paras kannustaja
- Palkinnot
 - kolme parasta luokkaa palkitaan mitalein ja välinepaketilla
 - voittajajoukkue saa pääsylipun finaaliin 24.5. Tampereelle (matka-avustus)
 - kolme parasta tyttöä ja poikaa palkitaan mitalein pituudessa ja keihäässä
 - Hesburger-lahjakorttiarvonta (arvo 10€) x 3 kpl
 - jokaisesta joukkueesta palkitaan paras kannustaja (opettaja valitsee)



Etäkisat

Kilpailuaika 1.4.-12.5.2022

- Toteutus omalla liikuntatunnilla
- Suoritusmääriä ei ole rajoitettu
- Lajeja saa suorittaa useammalla liikuntatunnilla
- Jokaisesta lajista ilmoitetaan vain 6 tytön ja 6 pojan paras tulos (kenttälajit)
- Viestijoukkueessa 12 oppilasta (6+6), nopein aika molemmista matkoista
- Tulokset tulee ilmoittaa 12.5. mennessä sähköisen lomakkeen kautta (webropol)
 - Sukkulaviestin aika sekunteina
 - Vauhdittoman pituuden 12 oppilaan (6 tyttöä ja 6 poikaa) parhaiden tulosten yhteen laskettu summa sentteinä
 - Junnukeihään 12 oppilaan (6 tyttöä ja 6 poikaa) parhaiden tulosten yhteen laskettu summa metreinä
 - 12 x 400m viestin aika sekunteina
- Viisi parasta luokkaa etäkisasta pääsee 24.5. järjestettävään finaaliin Tampereelle + palkitaan mitalein ja välinepaketilla



Sukkulaviesti 12 x 60m

- Mitataan koulun kentälle, liikuntasaliin tai urheilukentällä 60m matka.
- Jaetaan lapset kahteen jonoon, toisessa jonossa tytöt ja toisessa pojat.
- Aika lähtee käyntiin, kun ensimmäisestä jonosta juoksee oppilas kohti toista jonoa ja päästää jonon ensimmäisen matkaan, näin jatketaan, kunnes viimeinen ohittaa lähtöviivan ja aika pysähtyy.
- Sukkulaviesti juostaan normaalisti ilman kapulaa ja vaihto tapahtuu käteen koskettamalla.

HUOM! Olethan yhteydessä paikalliseen seuraan ja tiedustele apua ajanottoon.



Vauhditon pituus (pituushyppy)

- Ponnistus kahdella jalalla tasaiselta alustalta tai matalalta korokkeelta.
- Alastulo kahdella jalalla.
- Tulos mitataan ponnituspaikan ulkoreunasta lähimpään alastulopaikalla olevaan jälkeen tai silmämääräiseen alastulopaikkaan (jos hyppy suoritetaan muualle kuin hiekkalaatikkoon).

HUOM! Olethan yhteydessä paikalliseen seuraan ja tiedustele apua tulosten mittaamiseen.



Junnukeihäs

- Heitto tulee suorittaa olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin vauhdilla tai ilman.
- Heitetään heittoviivan takaa (viivan päälle ei saa astua).
- Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä/paikasta heittoviivan sisäreunaan.
- Mittauksen kannalta ei ole merkitystä miten päin keihäs tipahtaa maahan! Perä edellä maahan tullun heitto mitataan keihään perästä. Kaikki muut heitot mitataan aina kärkiosan alastulokohdasta, ei koskaan narukierteen kohdalta.
- Välineenä tulee käyttää muovista 350 grammasta muovikeihästä (kuvassa).

HUOM! Olethan yhteydessä paikalliseen seuraan ja tiedustele välineitä lainaksi.



12 x 400m viesti (kierrosviesti)

- Oppilas kerrallaan juoksee matkan, jonka voi toteuttaa (ulkona tai sisällä) radalla, tasaisella kuntopolulla, koulun hiekkakentällä tai liikuntatilassa.
 - Oppilas voi juosta kerralla 400m matkan, mutta tarvittaessa hän voi kiertää tötsillä merkittyä aluetta niin monta kierrosta, että juostusta matkasta tulee 400m*.
 - Viesti voidaan juosta käyttäen viestikapulaa tai vaihto voi myös tapahtua käteen koskettamalla.
- * esimerkki 1. vie tötsät 50m päähän toisistaan, kun oppilas on kiertänyt molemmat tötsät 4 kertaa = 400m
- * esimerkki 2. urheiluhallin rata on 200m pitkä, jokainen oppilas juoksee vuorollaan kaksi kierrosta radan ympäri = 400m

HUOM! Olethan yhteydessä paikalliseen seuraan ja tiedustele apua ajanottoon.



Hese-kisa finaali 24.5.2022

Pyynikin urheilukenttä, Tampere

- Hese-kisa finaaliin pääsee jokaisesta piirikisasta voittajat sekä etäkisan viisi parasta
- Finalistit julkaistaan viimeistään 17.5.
- Julkistamme finalistit yleisurheilu.fi -sivustolla sekä lähetämme luokille henkilökohtaisen kutsun finaaliin.
- Finaali alkaa klo 10.00 ja päättyy viimeistään klo 15.00
 - opeinfo 9.30 + osallistujapaitojen jako + Hesburgerlahjakorttien jako (25kpl)
 - joukkueiden esittely
 - sukkulaviesti, pituus + junnukehä, kierrosviesti
 - palkintojen jako
- Koulumajoitus tarjolla Varalan urheiluopistolla edullisesti
- SUL kustantaa bussin

Finaalijärjestelyistä vastaa Suomen Urheiluliitto yhteistyössä Tampereen Pyrintö



Finaalin palkinnot

- Hese-kisan voittajat saavat liput 3.-4.9. järjestettävään Ruotsiotteluun Olympiastadionille
- Palkitsemme finaalin kolme parasta koulua (mitalit, diplomit ja tuotepalkinnot).
- Palkitsemme pituuden ja keihään kolme parasta tyttöä ja poikaa mitalein
- Finaalissa valitaan luokan paras kannustaja. Hän saa Nuorisoyleisurheilun maskotin Voitto Onnisen. Opettaja suorittaa valinnan.
- Finaalissa suoritetaan Hesburger-lahjakorttien arvonta. Kolme arvonnasta voittanutta saa 10€ arvoisen Hesburger-lahjakortin.

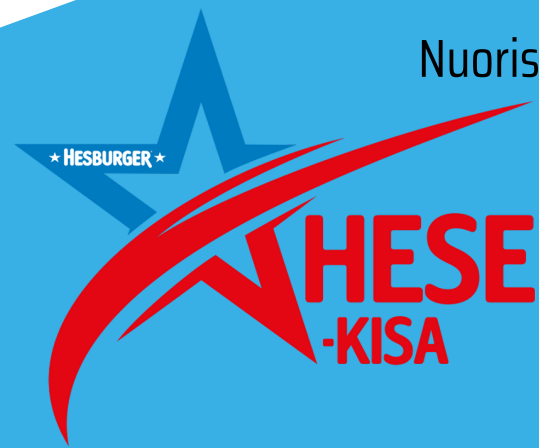


Nuorisoyleisurheilu
#hesekisat #hesekisat2022





KYSYMYKSIÄ?



Piia Jäntti

Nuorisopäällikkö, Hese-kisavastaava
Suomen Urheiluliitto

piia.jantti@sul.fi

050 470 2622

yleisurheilu.fi