



Seurakisat



Metsä



Suomen suurimmat Seurakisat Olympiastadionilla 4.9.2022

Seurakisa on yleisurheiluseurojen paikallistason kilpailumuoto. Se on kisa, jossa kilpailemista voi harjoitella ja kokeilla turvallisesti. Monelle seurakisa on ensimmäinen kisakokemus. Seurakisojen järjestämissä paikalliset olosuhteet muovaavat kilpailun toteutusmallin sopivaksi järjestävälle seuralle.

SEURAKISAN PERIAATTEET

- » Lapsia rohkaistaan monipuoliseen harrastamiseen ja tasapuolisesti kaikkiin yleisurheilulajeihin
- » Perhekeskeisyyttä korostetaan ottamalla vanhemmat mukaan aktiivisiksi toimijoiksi
- » Kaikki lapset ovat yhtä tärkeitä ryhmässä – kannustetaan kaikkia oppimaan omassa tahdissa
- » Palkitaan ahkeruudesta, hyvästä kehityksestä, toisten huomioimisesta ja kovasta yrityksestä
- » Kisat ja harjoitukset tehdään lapsille – jämäkästi ohjaten ja samalla liikunnan ilo huomioiden
- » Lapset, vanhemmat ja ohjaajat ovat tietoisia ryhmän pelisäännöistä ja noudattavat niitä
- » Seurakisoissa noudatetaan alle 13 -vuotiaiden lasten kilpailusääntöjä



SEURAKISAN TOTEUTUS

- » Suosituksena on, että kilpailuissa olevia lajeja on aina harjoiteltu ennen kisoja. Näin treeni ja kilpailu tukevat toisiaan ja taitojen oppiminen tehostuu
- » Jokaisessa kisassa on kaksi-kolme lajia ja kaikki osallistuvat jokaiseen lajiin
- » Neljä-viisi toimitsijaa on mukana seuran puolesta; yksi henkilö kirjaa osallistujat sarjoittain ja lajeittain; kolme toimitsijaa huolehtii lajiensa johtamisesta, vie välineet ennakkoon suorituspaikoille yms. Jaetaan tehtävät vanhemmille ja jakaannutaan toimitsijaryhmiin suorituspaikoille. Käydään läpi säännöt ja ohjeet.
- » Toimitsijatehtävien helpottamiseksi voi tehdä kiertolistan, jossa jokainen vanhempi on kesän aikana mukana kahdessa-kolmessa kisassa. Vastuuhenkilö ottaa kentälle tulevista vanhemmista eri lajeihin toimitsijat.

Toimitsijakorttien avulla on helppo tutustua jo etukäteen lajiin.

» Ikäluokat tytöt ja pojat 5 / 7 / 9 / 11 / 13 / 15 tai mikäli osallistujia on paljon, voidaan sarjat järjestää vuoden väleinkin.

» Kisapäivänäkin huolehditaan ohjatusta alkuverryttelystä

» Ennen lajin alkua annetaan mahdollisuus kokeilla ja tehdä suorituksia – samalla tulee säännöt ja tekniikka kerratuksi

» Kilpailun ohessa opastetaan lasta. Ajan salliessa kilpailu-suoritusten jälkeen opetellaan lajia lisää

» Kirjataan tulokset pöytäkirjoihin, kootaan tulokset suorituspaikoilta, kirjataan tulokset lajeittain,

julkaistaan seuran nettisivuilla

» Palkitsemismalleja seurakisat.fi -sivuston materiaalipankista

SEURAKISOJEN JA YU-KOULUJEN TOTEUTUSMALLEJA

MALLI 1: KYLÄKISA

Tämä kisamalli sopii erinomaisesti esim. koulujen kentille, missä suorituspaikat voidaan muokata yleisurheiluun sopiviksi. Näin osa seurakisoista voidaan viedä keskustajamien ulkopuolelle. Kisojen välillä olisi satunnaisempaa kerhotoimintaa. Tätä toimintaa tukisi seuran harjoitukset ja kisat keskuspaikan hyvissä olosuhteissa.

TOUKOKUU

Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Maastoharjoitus. Ylä- ja alamäki-juoksu; loikat ylämäkeen. Juoksutekniikkaharjoitus.	Maastoharjoitus. Ylä- ja alamäkijuoksu; loikat ylämäkeen. Juoksutekniikkaharjoitus.	Liikkumisrasti kentällä: heitto-, hyppy- ja juoksupisteet.	SEURAKISAT. Maastajuoksupilau ja loikkakisa. Pallonheitto pienille, kuulantyyntö vanhemmille lapsille.

KESÄKUU

Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Kesäkauden avaus. Viestejä, pelejä ja pikajuoksun lähtöharjoituksia.	Pomppupäivä: ponnistamisen opettelua pituus- ja korkeushypyssä.	Erialaisten heittovälineiden kokeiluja. Juoksurata, jossa kokeillaan erilaisia vauhteja ja esteiden ylityksiä. Viestejä.	SEURAKISAT: Lajeina 60m, pituus ja kuula.

HEINÄKUU

Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Kylän yhteinen liikuntapäivä. Kuulan viisiottelu ja viestejä kaikenikäisille.	Harjoitellaan keihäänheittoa. Opetellaan ponnistamaan ylös -saksihyppy.	Juoksupäivä: alku- ja loppuverryttelyn oikea suorittaminen, pikajuoksuharjoitukset.	SEURAKISAT. Lajeina 1000m, korkeus ja keihäs.

ELOKUU

Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Juoksurata. Aitajuoksun opettelua. Hyppäriehä: erilaiset hyppelyt teemana.	SEURAKISAT. Lajeina aitajuoksu, loikkakisa (esim. 5-loikka) ja kiekko.	Heittöpäivä: kuulantyyntö ja keihäänheiton tekniikan opettelua.	Kauden päätöskisa lapsille ja vanhemmille. Kisailuja ja leikkimielisiä lajeja mukana.

MALLI 2: KAKSI VIIKKOHARJOITUSTA, JOKA TOINEN VIIKKO KILPAILUT

TOUKOKUU

Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Maastoharjoitus. Ylä- ja alamäkijuoksu + pikajuoksun tekniikkaharjoitus radalla	SEURAKISAT. Maastajuoksu ja 5-loikkakisa.	Verryttely maastossa, porrasjuoksu, kuulanheitot ja hyppelyrata.	SEURAKISAT. Lajeina kuula ja pituus. Ohjatut verryttelyt ja venyttelyt.
Kestävyysharjoitus. Loikkia eri maastokohdissa. Radalla jatkuva viesti 3km / 5 urheilijaa.	Pituushyppyn harjoittelua. Erilaisia hyppelyitä ja pikajuoksurytmittelyä.	Sukkulaviesti. Viestiharjoitukset kapulalla, kuulan tekniikkaa ja kuntopallovoimailua.	Superviesti 30 x 100m (3000m ME-koe). Pikajuoksun tekniikkatreeni ja koordinaatiot. Viestijuoksun vaihtoharjoitukset.

KESÄKUU

Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Aitajuoksuharjoitus. Liikkuvuus, mm. aitakävelyt. Keihäänheiton tekniikkaa.	SEURAKISAT. Lajeina aitajuoksu ja keihäs. Ohjatut verryttelyt yms. Moukarin opettelua.	Kestävyysrata: esteitä, hyppelyitä, porrasjuoksu, patjalla hyppelyt yms. Moukarin opettelua.	SEURAKISAT: Lajeina pika-aidat, korkeus ja moukari.
Nopeutta / askeltiheyttä, viestileikit ja keihäänheittoharjoitus.	Monipuolisia hyppelyitä. Korkeushyppyn vauhti ja ponnistamisen opettelua.	Pariottelu (parit arvotaan) lajeina 60/100m ja pituus. Liikkuvuustreeni loppuun.	Kertaus aitajuoksuun ja keihäänheittoon. Kilpakävelyn tekniikkaa. Vauhditon pituus ja 5-loikka.

HEINÄKUU

Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Kiihdytysjuoksu. Kiekon tekniikkaharjoitukset ja korkeushyppytreeni.	SEURAKISAT. Lajeina 150 / 200m ja kiekko. Ohjattu alkuverryttely.	Radalla kiihdytysrullauksia ja pikajuoksun osaharjoitukset. Seiväshyppyn tekniikkaharjoitus.	SEURAKISAT. Lajeina 1000m ja seiväs. Ohjattu loppuverryttely kaikille kilpailijoille.
Viiikkoharjoituksen yhteydessä kilpakävelykisa.	Kestävyystreeni 30min nurmikolla ja maastossa. Kuulantyyntö ja pituushyppyn harjoitus.	Omien huipentumalajien harjoituksia. Keihäänheiton harjoitus.	Terävyyttä askeleeseen pikajuoksuharjoituksilla. Kuulanheitot ja moukarinheiton harjoittelua.

ELOKUU

Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Hyppely- ja rytmiharjoitukset. Kolmiloikan tekniikkaa. Liikkuvuus-treeni ja reaktioharjoitteet.	SEURAKISAT. Lajeina kolmiloikka / pituus nuoremmilla ja pika-aidat. Verryttelynä hyppelyrata.	Teemana heittäminen. Painopallon heitto, keihäänheiton harjoitus. Loppuverryttely maastossa.	SEURAKISAT. Lajeina moukari ja korkeushyppy. Verryttelyt maastossa.
Aitajuoksun tekniikka. Aitajuoksuviesti. Kuulantyyntö tekniikkaharjoitus. Aitakävelyt ja venyttelyt.	Kestävyysharjoitus radalla, erilaisilla vauhteilla juoksupyramidi 100 - 150 - 200 - 400 - 150 - 100; pituushyppyn harjoittelu	Teemana verryttelyjen oikea suorittaminen. Moukarin tekniikkaa ja korkeushyppyn osaharjoitukset, vauhdin opettelua.	Jokeritunti. Toiveiden mukaan erilaisia treenejä, kisoja ja pelejä. Viestin vaihtoharjoitukset.

MALLI 3: KUUKAUSIKISA JA YKSI VIIKKOHARJOITUS SYYSKUUN LOPPUUN SAAKKA

KESÄKUU

Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Maastoharjoitus; ylä- ja alamäkijuoksu - loikkia eri maastokohdissa	Erialaista viestikisoja. Pituushyppyn askelmerkkijuoksu. Kuulantyyntö tekniikkaa.	Ohjatut verryttelyt / venyttelyt. Hyppelyrata. Pikajuoksun ja pituushyppyn tekniikkaharjoitus	SEURAKISAT. Lajeina pituus ja kuula. Pikamatka iän mukaan 40/60/100m.

HEINÄKUU

Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Pikajuoksun lähtö- ja reaktioharjoitukset. Aitojen ja esteiden ylitystekniikka. Liikkuvuusharjoitus.	Aitajuoksuharjoitus. Juoksurytmiä ja liikkuvuustreeni. Keihäänheiton ja kilpakävelyn tekniikkaharjoitus.	Monipuoliset hyppelyt ja loikat. Korkeushyppyn vauhti ja ponnistamisen harjoittelu. Pikajuoksun koordinaatiot.	SEURAKISAT: Lajeina pika-aidat, korkeus, keihäs ja kilpakävely 600m / 1000m.

ELOKUU

Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Juoksu- ja hyppypainotteinen tehtäväraita urheilukentällä.	Ohjatut alku- ja loppuverryttelyt maastossa. Aitajuoksuharjoitus ja kuulantyyntö tekniikkaa.	Kuntopallovoimailua ja kiekonheiton tekniikkaharjoitus. Erilaisia viestejä.	SEURAKISAT. Lajeina iän mukaan 40/60 tai 100m, 1000m ja kuula.

SYYSKUU

Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4
Keihäänheiton tekniikkaa. Eri alustoilla juoksuja ja hyppäjä/loikkia.	Hyppypainotteinen verryttely. Kolmiloikan opettelua. Moukarin tekniikkaharjoitus.	Viestikisoja. Teemana heittäminen: painopallojen heitot, kuntopallon ja kuulan heitot.	SEURAKISAT. Lajeina 150/200m, moukari ja kolmiloikka.

KATSO LISÄÄ PALKITSEMIS-SEURAKISAMALLEJA SEURAKISAT.FI-SIVUSTON MATERIAALIPANKISTA





MITEN MUKAAN?

Ilmoita seurakisasi Suomen Urheiluliiton Seurakisat -ketjuun ympäri vuoden osoitteessa: www.kilpailukalenteri.fi/seurahaku/.

- » Seurakisat eivät ole tilastokelpoisia.
- » Yhteistyömme ja seurakisojemme mahdollistajana toimii Metsä Group.
- » Julkaisemme seurakisat kilpailukalenteri.fi ja seurakisat.fi sivustoilla.
- » Ilmoittamalla oman seurasi kisat Kilpailukalenterin sivustolle, seura on oikeutettu upeisiin materiaalietuihin.

TUKIMATERIAALI KESÄN 2022 SEURAKISOIHIN!

Kaikille seurakisaketjuun ilmoittautuneille seuroille Suomen Urheiluliitto ja Metsä Group lahjoittavat:

- » Maksuttomat tuotteet Seurakisa-järjestäjälle - muut kuin mitalit veloituksetta seuralle
- » Kisapassit ja lajitarrat lapsille (uudet kortit, päivitetty kisapassi, päivitetty materiaalit 2022)
- » Laminoidut toimitsijakortit, joissa annetaan lajitietoutta ja ydinohjeet lajin ja harjoituksen toteuttamiseksi
- » Kisajärjestäjän tuulitakki
- » Uudet seurakisamitalit! (omavastuuosuus 1,50 € mitali sis. kaulanauhan)
- » Materiaalipankin vapaa käyttö seuroille

SEURAKISA -PALKINTOMITALIT

- » Uudet, upeat metsäaiheiset puiset mitalit sisältäen nauhan
- » Mitaleissa materiaalina kotimainen laadukas puu. Valmistettu eettisesti pientä hiilijalanjälkeä toteuttaen.

- » Mitaleja kolmessa eri koossa ja teemassa. Voi käyttää perinteisesti kulta-hopea-pronssi-tyyppisesti (vaahtera isoin, koivu toiseksi isoin ja haapa pienin)
- » Mitalien toimitus toukokuusta alkaen
- » Hinta 1,50€ / kpl
- » Kaikkien kesän seurakisamateriaalien (Tukimateriaalit ja mitalit) tilausohjeet löytyvät "tukimateriaalit" kohdasta.

MUUT MATERIAALIT HYÖDYNNETTÄVÄKSI

- » Seurakisaohjeistuksen kisajärjestäjälle
- » Erilaisia seurakisa- ja palkitsemismalleja
- » Printattavat kilpailupöytäkirjat
- » Seurakisa-logo
- » Tiedotepohja
- » Voitto Onnisen ominaisuusradat jne.
- » Lasten Yleisurheilusäännöt
- » Toimijakortit pdf-tiedostona

KYSY LISÄÄ!

Suomen Urheiluliitto ry

Ilpo Koponen 050 414 5085, [ilpo.koponen\(at\)sul.fi](mailto:ilpo.koponen(at)sul.fi)

ALUEPÄÄLLIKÖT

Tapio Rajamäki 040 740 8300, [tapio.rajamaki\(at\)sul.fi](mailto:tapio.rajamaki(at)sul.fi)

Mika Tyrkkö 044 257 6169, [mika.tyrkko\(at\)sul.fi](mailto:mika.tyrkko(at)sul.fi)

Aapo Ranttilä 045 6341 090, aapo.rantila@sul.fi

