

Seurakisamalleja seuroille eri vuodenaikoihin

- Tavoitteena seurakisojen ympärivuotisuus
- **sisältövinkkejä, kesä**
 - Tavoitteena paljon toistoja, kisasuorituksia illan kisan aikana
 - **alle kouluikäisille, juoksulajit**
 - useampi 40m-60m juoksu, tuloksia ei kirjata / tai paras tulos kirjataan, ripeä tahti, juoksijoita vaihdellen, toimitsijoiden tarve vähemmän)
 - joukkueomaisuutta, paljon erilaisia viestejä
 - pitkä matka: lippusiimoilla/aidoilla/tötsillä rajattu alue ”formularata”, montako kierrosta tiettyssä ajassa, esim. 3-4min aikaa juosta
 - aitajuoksuja
 - tutkan/ kennojen käyttöä kisoissa
 - **alle kouluikäisille, kenttälajit, malleja toteutukseen**
 - non stoppina
 - sovelletut lajit, ei mitata tarkkaan (sivussa voi olla ”mittateipit”)
 - pituushyppyä sivusuunnasta hiekkakasaan
 - seiväshyppyä pituuskasaan
 - pallonheitto, rivissä heitot, nouto
 - kuuluu petankkikuulilla
 - **toimintapisteitä lajien lisäksi**

7v-vanhemmat (vinkkejä)

- palkitaan monipuolisuudesta, laaja lajikirjo
- moniottelun suorittaminen kesän aikana
- moniottelun suorittaminen joukkueena (esim. T11, P11)
- pariviestejä, sukkulaviestejä

• **sisältövinkkejä (kevät, syksy)**

- maastajuoksut, maantiejuoksut
- maastoviesti, sekajoukkueet
- parisprint (pariviesti)
- cooper-testi
- tehtävärastityyppinen kisa maastossa tai kentän ympäristössä

• **sisältövinkkejä talvikaudelle(hallit, sali)**

Seurakisoja on helppo järjestää myös talvella soveltaen lajeja sisätiloihin. Yleisurheilukoulun kerhotoimintaan on helppo liittää joskus harjoituksen oheen kilpailun esim. vauhdittomissa hyppyissä. Vauhdittomiin hyppyihin löytyy pistetaulukotkin. Kaikista lajeista ei voi pisteitä laskea ja lajit voi ottaa ihan yksittäisinä lajeina kilpailtavaksi.

Sisäkisalajeina voi olla esim. seuraavat:

SISÄKISA 1:

- vauhditon 5-loikka (viimeinen loikka pehmustetulle patjalle)
- kuulantyoöntö (kumikuula)
- 20 m juoksu x 2 + kaksi liikuntatehtävää matkalla → kokonaisaika (juoksu-tehtävä-juoksu-tehtävä-spurtti maaliin)

SISÄKISA 2:

- korkeus saksihypyllä kolmen askeleen vauhdilla
- vauhditon pituus
- n. 200m juoksu salia kiertäen

SISÄKISA 3:

- Vauhditon kolmiloikka
- Kuntopallon heitto PYT (pään yli takaa)
- 20 m juoksu x 3 kolmesta eri asennosta reaktiolähdöllä → yhteisaika

muita salikisalajiesimerkkejä:

- viisiloikka
- tasatassut
- pituushyppy patjalle 2-3 askeleen vauhdilla
- vuoroloikat muutaman askeleen vauhdilla (monellako loikalla pääset salin päähän jne.)
- kinkkakisa
- liaanihyppy köydellä
- korkeushyppy normaaliin tapaan tai saksihyppynä / vauhdittomana
- kuulantyöntö molemmilla käsillä → yhteistulos
- kuntopallonheitto (JVE, PYT, pään päältä, polviseisonnasta jne. muista eri asennoista)
- kuulun viisiottelu
- pallonheitto
- erilaiset viestit (takaa-ajoviesti, arvotaan joukkueet / pari)
- estejuoksu ("vesieste" patjoista) salia kiertäen
- salin ympärijuoksu, formularata,
- joukkuekisat: parisprintit, sukkulaviestit