

## **KILPAILUOHJEITA (lukekaa jo ennen ilmoittautumista!!!!):**

### **OSALLISTUMISOIKEUS:**

- Kilpailuihin osallistumisoikeus on vain EPU:n alueen urheilijoilla.
- Urheilijalla on osallistumisoikeus vain oman ikäluokkansa lajeihin, poikkeuksena tästä 14-vuotiaat kisaavat 15-vuotiaiden sarjassa ja 9-vuotiaiden sarjaan voivat osallistua myös 8-vuotiaat.
- Sisuhuipentuman osallistujien ALAIKÄRAJA on 8 vuotta (syntymävuosi 2014).
- Urheilijoilla on osallistumisoikeus enintään 4 lajiin Sisuhuipentuman aikana (ei päiväkohtaisia rajoituksia).

### **ILMOITTAUTUMISMAKSUISTA:**

- Ilmoita maksaessasi URHEILIJAN NIMI, SARJA ja SEURA.
- Jos maksat koko seuran maksut kerralla, ilmoita SEURAN NIMI ja lajisuoritusten LKM.
- Mikäli ilmoittautumismaksut maksettu 27.7. jälkeen, valmistaudu esittämään maksukuitti kilpailukansliassa.

### **KILPAILUKANSLIA**

- Sijaitsee Kukunmajassa (kentän eteläpää)
- Kansliassa numerolaput seuroittain sekä juoksujen varavarmistus

### **OSANOTON VARMISTUS**

KENTTÄLAJIT: Suorituspaikalla 15 min ennen lajin alkua. Varmistus tehtävä ennen lajin alkua!

JUOKSUT: Verkkovarmistus viimeistään 45 min ennen lajin alkua osoitteessa:

<https://www.tuloslista.com/varmistus/>

Verkkovarmistusohje:

- 1) Valitse kilpailujen listasta 30.-31.7.2022 Sisuhuipentuma ja valitse seura, jonka varmistuksia haluat tehdä.
  - 2) Syötä seurakoodi EPUSH22 (kaikilla seuroilla sama) ja tee varmistus, paina muutosten esikatselu ja lopuksi tallenna tiedot.
- Onnistuneesta varmistuksesta tulee sähköpostikuittaus (huom. voi mennä roskapostiin).  
Mikäli edellä kuvattu verkkovarmistaminen ei onnistu, varmista osanotto Kukun majalla paperiseen listaan.  
Vain ajoissa osanottonsa varmistaneet urheilijat pääsevät mukaan kilpailuun!

### **NUMEROLAPUT**

- Urheilijoiden numerolaput seurakuoressa Kukunmajassa
- Numerolappua tulee käyttää kilpailusuorituksissa
- Numerolappua ei tarvitse palauttaa! Se on kisamuisto 2022 Sisuhuipentumista.

### **LOPPUKILPAILUT**

- Pikamatkoilla (40m/60m/100m) juostaan alkuerät, jos lajissa on yhdeksän kilpailijaa tai enemmän.

- Alkueristä kahdeksan (8) parasta aikojen perusteella loppukilpailuun.
- Jos varmistusten jälkeen kilpailijoiden lukumäärä jää kahdeksaan tai alle, laji juostaan suoraan loppukilpailuna, aikataulussa alkuerien paikalla
- Muut juoksumatkat suoraan loppukilpailuina

### **KENTTÄLAJIEN SUORITUSMÄÄRÄT**

- Kaikki suorittavat ensin kolme kierrosta, jonka jälkeen kahdeksan (8) parasta suorittavat kolme jatkokierrosta. Jos osanottajia kahdeksan tai vähemmän, kaikki suorittavat kuusi kierrosta.

### **SUORITUSPAIKAT**

- Moukari suoritetaan ns. rantakentällä, jonne matkaa n. 400 m kentän Kukunmajan päädyistä.
- Opastus rantakentälle kentän ulkopuolelta Kukunmajan päädyistä
- Muut suorituspaikat stadionilla, keihäs Kukunmajan puoleisessa päädyssä

### **VERRYTTELY**

- Verryttely tulee tapahtua kentän ulkopuolella, ei siis missään nimessä kentän nurmella eikä juoksuradalla. Hyvä paikka on ns. opiston männikkö pääkatsomon takana, Keskustien toisella puolen
- Suorituspaikalle voi siirtyä 20 min ennen lajin alkua, seipäessä 40 min ennen lajia
- Hypyissä ja heitoissa verryttelysuoritukset tapahtuvat lajinjohtajan johdolla. Heitoissa 1-2 verryttelyheittoa, toimitsijat palauttavat välineet!

### **OMAT HEITTOVÄLINEET**

- Tarkastus viimeistään ennen 45 min lajin alkua huoltorakennuksella (kentän pohjoispää)

### **PALKINTOJEN JAKO**

- Suoritetaan kentällä nimikkokatsomoiden edessä

### **HUOLTAJIEN/KATSOJIEN PAIKKA KILPAILUJEN AIKANA**

- Suorituspaikoille vain urheilijat ja toimitsijat. Huoltajien paikka katsomossa. Näin takaamme ripeän ja turvallisen kilpailun kulun.

### **PÄÄLLEKKÄIN MENEVÄT AIKATAULUT**

- Juoksuissa ei jousteta eli urheilijan tulee olla lähtöviivalla oikeaan aikaan
- Kenttälajeissa joustetaan eli urheilija voi suorittaa suoritusjärjestyksestä poikkeavassa paikassa. Asiasta on kuitenkin ilmoitettava etukäteen lajin kirjurille ja kenttälajien osanotonvarmistukset tehtävä ajallaan.

**LAUANTAINA** Kilpailupaikalla myös URHEILU-SHOP Ala-Korven myyntinäyttely (mm. heittovälineitä, piikkareita, urheilukenkkiä...!)

Huipputuloksia ja urheilun riemua!

Toivottaa KuKu, LaVi ja AU