

Ohjeita Katajan urheilijoille, jotka osallistuvat kisoihin



Ilmoittautuminen

Itselleen sopivia kisoja kannattaa katsella hyvissä ajoin osoitteesta www.kilpailukalenteri.fi. Sitä kautta myös ilmoittaudutaan kaikkiin ”oikeisiin” kisoihin. Vahvistus ilmoittautumisesta pitää laittaa Jarkolle osoitteeseen jarkko.kumpulainen@katajayu.fi

Kilpailuissa on merkittynä viimeinen ilmoittautumispäivä. Se on päivä, jolloin ilmoittautumiset ja osanottomaksut tulee olla hoidettuna. Katajan ilmoittautumiskäytännöistä tietoa löytyy Katajan nettisivujen Seura-osiosta.

Kilpailuun valmistautuminen

Lasten ei tarvitse tehdä mitään erikoisia etukäteisvalmisteluja kisoja varten. Viimeisenä päivänä olisi hyvä välttää kovasti normaalista poikkeavia liikuntasuorituksia. Jos tuntuu, että kisoja varten pitää tehdä erikseen vielä viimeistelytreeni, niin se kannattaa tehdä jo kaksi päivää ennen kisaa (ei siis viimeisenä iltana).

Viimeistään kisaa edeltävänä iltana kannattaa tutkailla netistä kisojen aikataulu ja kilpailuohjeet. Kisat voivat kestää useita tunteja, ensimmäinen oma laji voi olla vaikka klo 10 ja viimeinen klo 14.30. Tai sitten lajit voivatkin olla vaikka 14.00 ja 14.30.

Yleinen valmistautuminen kisapäivänä

Hyvä aamupala on kisapäivän perusta. Todennäköisesti aamupala on ainoa oikea ruoka ennen kisaa, joten sen pitää olla tarpeeksi täyttävä. Kisapaikalle kannattaa ottaa mukaan hieman evästä (vaikka leipää, hedelmä ja mehua), joita voi sitten sopivassa välissä syödä.

Ennen kisapaikalle lähtöä kannattaa varmistaa, että kaikki oleelliset varusteet ovat mukana (kisa-asu, verryttelyyn tarvittavat vaatteet, lenkkarit ja piikkarit).

Kisapaikalle saapuminen

Kisapaikalle kannattaa tulla hyvissä ajoin, viimeistään 30 minuuttia ennen omaa lajia. Mieluummin jopa vähän aikaisemmin.

Kun saavut kisapaikalle, tarkasta aikataulu viime hetken muutosten varalta. Joskus jälki-ilmoittautuneita on viime hetkillä tullut niin paljon, että aikataulua on jouduttu vielä viimeisenä iltana muuttamaan. Aikataulun tarkastamisen yhteydessä tarkista myös kisaohjeet. Joskus kaikilla urheilijoilla on käytössä kisanumerot, joskus ei kenelläkään. Usein numeroita käytetään vain kestävyysjuoksuissa. Ohjeet numeroiden käyttöön ja siihen mistä ne saa, löytyy kilpailuohjeista.

Yleensä osanotto pitää varmistaa suorituspaikalla 5-10 minuuttia ennen lajin alkua mutta joissain kisoissa osanotonvarmistus pitää tehdä kilpailukansliassa esim. 30 minuuttia ennen lajin alkua. Näistä käytännöistäkin kerrotaan kisaohjeissa. Jos juoksulajeissa on paljon juoksijoita

niin on mahdollista, että kaikki juoksevat ensin alkuerät, joista parhaat pääsevät loppukilpailuun. Tai sitten alkueriä ei juostakaan vaan loppusijoitukset määräytyvät useamman erän yhteislistauksesta. Nämäkin ohjeet löytyvät kilpailuohjeista.

Kilpailupaikalla toimiminen

Kisapaikalla urheilijoita on usealla eri suorituspaikalla samaan aikaan. Lisäksi verryttelysuorituksia tekeviä urheilijoita on ympäri kenttää. Suorituspaikoilla kulkiessa täytyy siis kulkea hyvin tarkkaavaisesti, ettei jää eri suunnista tulevien kisa- ja verryttelysuoritusten tekijöiden eteen.

Kisapaikalla kuuluttaja ja toimitsijat antavat lisäohjeita sekä ilmoittavat poikkeuksista (esimerkiksi aikataulumuutoksista tms).

Lajisuoritus

Ennen ensimmäistä lajia kannattaa aina tehdä normaali verryttely, muihin lajeihin ei välttämättä tarvitse perusverryttelyä enää tehdä, jos lajit ovat suhteellisen lähekkäin toisiaan. Lajipaikalla kannattaa olla viimeistään 10 minuuttia ennen lajin alkua. Ennen lajin alkua lajisihteeri pitää nimenhuudon jossa hän varmistaa kilpailijoiden läsnäolon ja kysyy tarvittavat lisätiedot (esim. kolmiloikassa ponnistusviivan, korkeushypyssä aloituskorkeuden, seiväshypyssä aloituskorkeuden ja telineiden etäisyyden).

Jos suorituspaikalla on edellinen laji menossa niin verryttelysuorituksia voi tehdä vasta edellisen sarjan lopetettua. Ennen kisaa kannattaa joka tapauksessa tehdä pari suoritusta suorituspaikallakin. Jos lajissa tarvitaan askelmerkkiä (esim. pituudessa), kannattaa mukaan ottaa oma teippirulla jolloin oma merkki erottuu toisten merkeistä. Usein pituuspaikalla on myös järjestäjän puolesta erilaisia askelmerkkejä tarjolla.

Yleisiä ohjeita juoksulajeihin

Jos pikajuoksussa on alkuerät erikseen, pääsee niistä tietty määrä juoksijoita myöhemmin juostavaan loppukilpailuun. Loppukilpailuun pääsevät merkitään yleensä tuloslistoihin merkinnällä "Q" tai "q". Loppukilpailuun pääsevät yleensä myös kuulutetaan sen jälkeen kun sarjan kaikki alkuerät on juostu. Juoksijoiden kannattaa etukäteen ottaa selvää mistä mikäkin juoksumatka starttaa. Halleissa juoksumatkojen lähtöpaikat ovat eri paikoissa kuin ulkokentillä.

Laji myöhästyy aikataulusta?

Kilpailujen aikataulu tehdään aina ilmoittautumisten perusteella. Kisapäivän aikana saattaa tapahtua kuitenkin jotain mihin etukäteen ei ole osattu varautua. Tällöin aikataulu voi venyä vähän (tai paljon). On siis hyvinkin mahdollista että lajin alku viivästyy jonkin verran, vaikka toimitsijat toimivatkin niin hyvin kuin osaavat. Lajin viivästymisestä ei kannata siis hermostua vaan oman lajin vuoroa kannattaa odottaa rauhassa.

Kaksi lajia samaan aikaan?

Jos käy niin, että urheilijalla sattuu kaksi lajia olemaan samaan aikaan niin



lajien toimitsijoita kannattaa informoida asiasta. Yleensä toisen lajin suorituksia voi tehdä hieman myöhemmin. Mutta mielellään kuitenkin niin, että suoritukset tulisivat oman sarjan vielä kilpaillessa. Jos lajien päällekkäisyyden huomaa jo ennen kisojen alkua niin lajin toimitsijoiden kanssa kannattaa keskustella jo ennen lajin alkua.

Kilpailujen jälkeen

Lajin kolmelle parhaalle jaetaan palkinnot tulosten valmistuttua. Urheilijan tehtävä on hakea palkinto. Mikäli et ehdi palkintoa hakemaan, vaikka toisen lajin ollessa käynnissä, hae palkinto palkintojen jakajalta mahdollisimman pian. Kilpailujen tulokset julkaistaan niin nopeasti kuin mahdollista. Joskus tulospalvelussa on sen verran ruuhkaa, että kaikkia tuloksia ei ihan heti saada syötettyä koneelle. Pienestä tulosten julkaisemisen viivästymisestä ei siis kannata olla huolissaan. Kilpailujen jälkeen kannattaa kuitenkin tarkastaa oma tulos vielä tulostaululta ja/tai järjestäjien nettisivuilta. Jos niissä on virheitä, kannattaa niistä ilmoittaa järjestäjille, jotka voivat tarkastaa tulokset vielä pöytäkirjoista.

