

**2022** kauden päätöstilaisuudessa palkitaan seuraavilla periaatteilla:  
osallistumisaktiivisuus, tulokset ja piirinmestaruuskilpailut.

Yleisurheilujaosto palkitsee kaikki viikkokilpailuihin osallistujat aktiivisuuden perusteella seuraavasti:

- 1-2 osallistumiskertaa → mitali
- 3-4 osallistumiskertaa → laatta
- 5-6 osallistumiskertaa → pokaali

Lisäksi palkitaan oman edistymisen, kilpailuaktiivisuuden ja omien tulosten perusteella seuraavin kriteerein lasipalkinnoilla:

**Ryhmä 1 (4 lasia)**

Tilastopajassa kolmessa eri lajissa oman ikäluokan A-tulos  
tai

piirinmestaruusmitali (hallikisa, maastojuoksu, kävely, ottelut, huipentuma tai viestijuoksu)

**Ryhmä 2 (3 lasia)**

Tilastopajassa oman ikäluokan A-tulos  
tai

pistesija piirinmestaruustasolla (hallikisa, maastojuoksu, kävely, ottelut, huipentuma tai viestijuoksu)

**Ryhmä 3 (2 lasia)**

Tilastopajassa ulkopaikkakunnan kilpailuja 5 kpl  
tai

Tilastopajassa oman ikäluokan B-tulos  
tai

Osallistuminen henkilökohtaiseen lajiin piirinmestaruuskilpailuissa  
tai

Osallistuminen Luja-Lukon viestijoukkueeseen piirinmestaruuskilpailuissa

**Ryhmä 4 (1 lasi)**

Tilastopajassa ulkopaikkakunnan kilpailuja 2-4 kpl  
tai

Tilastopajassa oman ikäluokan C-tulos  
tai

Osallistuminen kaikkiin viikkokisoihin yht. 6 kpl

Lisäksi yleisurheilujaosto palkitsee pokaaleilla ja kiertopalkinnoilla Hämsyn pistelaskuihin perustuen pm-kilpailuissa eniten henkilökohtaisia pisteitä saaneita Pälkäneen Luja-Lukon urheilijoita.

- Maastot
  - 10 parhaalle pisteitä
    - 10-9-8....1
- Kävelyt
  - 10 parhaalle pisteitä
    - 10-9-8....1
- Ottelut x 2
  - 20 parhaalle pisteitä
    - 20-19-18....1
- Huipentuma (valittavissa 4 lajia, pl. 15-sarjassa lajimäärää ei rajoitettu)
  - 10 parhaalle per laji pisteitä
    - 10-9-8....1
- Pisteiden saa vain jos löytyy tulos = saa tuloksen

Hämsyn pisteiden perusteella jaetaan vuosittain seuraavat palkinnot:

1. **PARAS URHEILIJA** (itselle jäävä iso pokaali) → pistelaskussa eniten pisteitä saavuttanut urheilija
2. **SISULISÄ-POIKA** (kiertopalkinto + itselle jäävä pienempi pokaali) → pistelaskussa eniten pisteitä saavuttanut poika (jos paras urheilija on poika, toiseksi eniten pisteitä saavuttanut poika on silloin SISULISÄ-POIKA)
3. **SISULISÄ-TYTTÖ** (kiertopalkinto + itselle jäävä pienempi pokaali) → pistelaskussa eniten pisteitä saavuttanut tyttö (jos paras urheilija on tyttö, toiseksi eniten pisteitä saavuttanut tyttö on silloin SISULISÄ-TYTTÖ)

Harkintaan perustuen jaetaan seuraavat palkinnot:

- **Vuoden tulokas** (kiertopalkinto + itselle jäävä pienempi pokaali)
- **Nuori urheilija** (itselle jäävä pienempi pokaali)
- **Kestävyysjuoksija** (kiertopalkinto + itselle jäävä pienempi pokaali)



## PÄLKÄNEEN LUJA-LUKKO

YLEISURHEILUJAOSTO  
Kiertopalkinnot

Vuosi	PARAS URHEILIJA	SISULISÄPOIKA (kiertopalkinto)	SISULISÄTYTTÖ (kiertopalkinto)	NUORI URHEILIJA	1) VUODEN TULOKAS 2) NUORI URHEILIJA (kiertopalkinto)	VUODEN KESTÄVYYSJUOKSIJA (kiertopalkinto)
2021	Martta Mattila	Topi Mattila	Ninni Tikka	Jenna Minkkinen	1) Laura Haapasalo	ei jaettu
2020	Kalle Äijälä	Kasper Ketola	Martta Mattila	Viivi Taipale	1) Ninni Tikka	ei jaettu
2019	Kalle Äijälä	Joona Taipale	Martta Mattila		1) Jenna Minkkinen	Onni Kinnunen
2018	Kalle Äijälä	Topi Mattila	Siina Kanerva		ei jaettu	Kasper Ketola
2017	Kalle Äijälä	Joona Taipale	Viivi Taipale		1) Martta Mattila	Ilari Hurskainen
2016	Kalle Äijälä	Mikko Laine	Viivi Taipale		1) Ilona Sivenius	Ilari Hurskainen
2015	Topi Rönni	Kalle Äijälä	Siina Kanerva		1) Henri Hast	Ilari Hurskainen
2014	Topi Rönni	Ilari Hurskainen	Senna Kanerva		1) Aino Rukko	
2013	Topi Rönni	Ilari Hurskainen	Siina Kanerva		ei jaettu	
2012	Topi Rönni	Aaro Aho	Siina Kanerva		2) Aki Niemi	
2011		Olli-Oskari Suonmaa	Anniina Lintilä		ei jaettu	
2010		Veeti Liljedahl	Amanda Saari		2) Markku Salmi	
2009		Veeti Liljedahl	Amanda Saari		2) Joona Siira	
2008		Erkki Ojala	Amanda Saari		2) Johannes Kankila	
2007		Veeti Liljedahl	Eveliina Tyllinen		2) Johannes Kankila	
2006		Veeti Liljedahl	Hanna Tainio			
2005		Topi Helenius	Saara Mäki-Mantila			
2004		Topi Helenius	Saara Mäki-Mantila			
2003		Johannes Kankila				
2002		Topi Helenius				
2001		Topi Helenius				
2000		Topi Helenius				
1999		Vesa Laakso				
1998		Antero Vuorinen				
1997						

# Taitomerkkirajat 2014 →

Voimassa alkaen 1.1.2014

	A	B	C
<b>POJAT 15</b>			
100 m	12,30	12,85	13,80
300 m	40,60	43,00	45,50
800 m	2.16,00	2.26,00	2.36,00
2000 m	6.45,00	7.10,00	7.40,00
1500 m ej	5.35,00	6.00,00	6.35,00
100 m aj	15,80	16,80	17,80
300 m aj	45,00	47,00	50,00
korkeus	162	150	138
seiväs	270	245	210
pituus	550	500	440
3-loikka	11,20	10,30	9,40
kuula	12,40	10,50	9,30
kiekko	36,00	32,00	27,00
moukari	36,00	31,00	25,00
keihäs	48,00	42,00	33,00
5-ottelu	2200	1800	1300
3000 m käv.	18.30,00	20.00,00	22.00,00

	A	B	C
<b>TYTÖT 15</b>			
100 m	13,40	13,95	14,80
300 m	44,70	46,80	49,50
800 m	2.33,00	2.43,00	2.53,00
2000 m	7.40,00	8.10,00	8.40,00
1500 m ej	6.20,00	6.45,00	7.20,00
80 m aj	13,10	13,95	14,90
300 m aj	49,50	52,00	54,50
korkeus	149	139	126
seiväs	220	195	160
pituus	490	450	390
3-loikka	10,20	9,50	8,60
kuula	10,20	9,40	8,40
kiekko	28,00	24,00	19,00
moukari	32,00	26,00	21,00
keihäs	34,00	29,00	23,00
5-ottelu	1900	1550	1100
3000 m käv.	19.30,00	21.00,00	23.00,00

## POJAT 14

100 m	12,70	13,35	14,40
300 m	42,00	44,60	47,30
800 m	2.21,00	2.31,00	2.43,00
2000 m	7.00,00	7.30,00	8.10,00
1500 m ej	5.50,00	6.15,00	6.50,00
100 m aj	16,60	17,60	18,80
300 m aj	46,00	48,00	51,00
korkeus	156	144	131
seiväs	260	230	190
pituus	515	465	410
3-loikka	10,20	9,40	8,50
kuula	11,20	9,80	8,60
kiekko	33,00	27,00	21,00
moukari	33,00	26,00	20,00
keihäs	42,00	36,00	30,00
5-ottelu	1800	1500	1100
3000 m käv.	19.30,00	21.00,00	23.00,00

## TYTÖT 14

100 m	13,55	14,15	14,90
300 m	45,50	47,70	50,50
800 m	2.34,00	2.44,00	2.58,00
2000 m	7.45,00	8.15,00	8.50,00
1500 m ej	6.30,00	6.55,00	7.30,00
80 m aj	13,35	14,40	15,60
300 m aj	50,00	52,50	55,00
korkeus	147	138	124
seiväs	210	185	150
pituus	480	445	400
3-loikka	9,90	9,10	8,10
kuula	9,80	8,80	7,70
kiekko	26,00	22,00	17,00
moukari	30,00	25,00	20,00
keihäs	32,00	27,00	21,00
5-ottelu	1700	1400	1000
3000 m käv.	20.30,00	22.00,00	24.00,00

## POJAT 13

60 m	8,50	8,90	9,40
200 m	28,50	30,30	32,30
1000 m	3.14,00	3.30,00	3.48,00
60 m aj	10,65	11,70	12,90
200 m aj	33,60	36,00	39,00

## TYTÖT 13

60 m	8,65	8,95	9,40
200 m	29,00	30,50	33,00
1000 m	3.26,00	3.42,00	4.10,00
60 m aj	10,60	11,50	13,30
200 m aj	34,00	36,40	40,00

korkeus	147	134	119
seiväs	230	200	160
pituus	475	430	380
3-loikka	9,80	9,00	8,10
kuula	11,30	9,80	8,00
kiekko	28,00	22,00	14,00
moukari	28,00	23,00	17,00
keihäs	41,00	34,00	27,00
4-ottelu	1600	1200	750
5-ottelu	1875	1450	950
2000 m käv.	13.00,00	14.30,00	16.00,00

korkeus	143	134	119
seiväs	205	180	145
pituus	455	430	380
3-loikka	9,40	9,00	7,80
kuula	9,80	8,90	7,50
kiekko	27,00	22,00	16,00
moukari	27,00	22,00	16,00
keihäs	29,00	24,00	17,50
4-ottelu	1350	1100	750
5-ottelu	1750	1425	1050
2000 m käv.	13.00,00	14.50,00	16.30,00

## POJAT 12

60 m	8,75	9,10	9,50
200 m	29,75	31,50	34,50
1000 m	3.23,00	3.38,00	3.56,00
60 m aj	11,40	12,30	13,60
200 m aj	34,50	37,20	41,00
korkeus	138	126	113
seiväs	210	180	140
pituus	440	405	360
3-loikka	9,10	8,50	7,80
kuula	9,30	8,20	6,80
kiekko	23,00	17,00	10,00
moukari	24,00	19,00	13,00
keihäs	35,00	30,00	24,00
4-ottelu	1200	900	550
5-ottelu	1500	1175	750
2000 m käv.	13.30,00	15.00,00	16.30,00

## TYTÖT 12

60 m	8,85	9,10	9,40
200 m	30,00	31,50	33,40
1000 m	3.33,00	3.45,00	4.04,00
60 m aj	11,40	12,30	13,60
200 m aj	35,50	38,00	42,00
korkeus	134	126	113
seiväs	200	175	140
pituus	435	405	360
3-loikka	8,90	8,20	7,30
kuula	8,80	7,90	6,80
kiekko	23,50	19,00	13,00
moukari	24,00	18,00	13,00
keihäs	26,00	21,00	14,00
4-ottelu	1200	950	600
5-ottelu	1500	1250	875
2000 m käv.	13.30,00	15.20,00	17.00,00

## POJAT 11

60 m	9,05	9,35	9,70
1000 m	3.30,00	3.43,00	4.00,00
60 m aj	11,10	12,00	13,20
korkeus	129	119	113
seiväs	200	180	140
pituus	430	405	375
3-loikka	8,50	7,90	7,10
kuula	9,00	8,10	7,00
kiekko	24,00	19,00	13,00
moukari	21,00	17,00	12,00
keihäs	31,00	26,00	19,00
3-ottelu	900	750	550
4-ottelu	1275	1075	800
1000 m käv.	6.40,00	7.15,00	8.00,00

## TYTÖT 11

60 m	9,10	9,45	9,75
1000 m	3.38,00	3.53,00	4.10,00
60 m aj	11,10	12,00	13,20
korkeus	128	119	113
seiväs	160	135	110
pituus	420	395	370
3-loikka	8,60	7,90	7,10
kuula	8,40	7,50	6,75
kiekko	19,00	15,00	10,00
moukari	19,00	15,00	10,00
keihäs	23,00	18,00	12,00
3-ottelu	850	700	550
4-ottelu	1200	1000	725
1000 m käv.	6.45,00	7.25,00	8.10,00

**POJAT 10**

60 m	9,35	9,70	10,00
1000 m	3.40,00	3.53,00	4.12,00
60 m aj	11,90	12,90	14,10
korkeus	119	109	98
seiväs	180	160	135
pituus	400	375	345
3-loikka	8,00	7,40	6,60
kuula	7,50	6,50	5,30
kiekko	19,00	15,50	11,00
moukari	19,00	15,00	10,00
keihäs	26,00	21,00	15,00
3-ottelu	775	625	450
4-ottelu	1000	850	600
1000 m käv.	6.50,00	7.25,00	8.20,00

**POJAT 9**

40 m	6,85	7,05	7,35
1000 m	3.48,00	4.00,00	4.15,00
korkeus	109	102	89
seiväs	160	140	110
pituus	370	350	325
3-loikka	8,00	7,40	6,60
kuula	7,25	6,40	5,40
kiekko	18,00	15,00	11,00
moukari	16,00	13,00	9,00
keihäs	22,00	18,00	13,00
3-ottelu	650	525	350
4-ottelu	850	700	450
600 m käv.	4.15,00	4.45,00	5.20,00

**TYTÖT 10**

60 m	9,50	9,85	10,30
1000 m	3.50,00	4.03,00	4.23,00
60 m aj	11,90	12,90	14,10
korkeus	118	109	98
seiväs	140	120	100
pituus	385	360	330
3-loikka	7,90	7,20	6,20
kuula	6,90	6,10	5,00
kiekko	15,00	12,50	9,00
moukari	16,00	13,00	9,00
keihäs	18,00	14,00	9,00
3-ottelu	725	600	450
4-ottelu	925	750	525
1000 m käv.	6.55,00	7.35,00	8.20,00

**TYTÖT 9**

40 m	6,95	7,15	7,45
1000 m	4.02,00	4.16,00	4.34,00
korkeus	106	100	90
seiväs	130	110	90
pituus	350	330	310
3-loikka	7,70	7,10	6,30
kuula	5,80	5,25	4,75
kiekko	14,00	11,50	8,50
moukari	14,00	12,00	8,50
keihäs	15,00	13,00	9,50
3-ottelu	550	450	350
4-ottelu	725	600	400
600 m käv.	4.20,00	4.50,00	5.30,00