

VARSY:n PM-SISULISÄHALLIVIESTIT Kupittaaan urheiluhalli su 26.1. klo 11

Aikataulu

Klo	11:00	T15	4x 1 kierros
	11:20	P15	4x 1 kierros
	11:35	T13	4x ½ kierrosta
			T/P15 4x 1 kierroksen palkintojen jaot
	12:00	P13	4x ½ kierrosta
	12:15	T11	4x ½ kierrosta
			T/P13 4x ½ kierroksen palkintojen jaot
	12:45	P11	4x ½ kierrosta
	13:05	T15	3x 3 kierrosta
			T/P11 4x ½ kierroksen palkintojen jaot
	13:15	P15	3x 3 kierrosta
	13:30	T13	3x 3 kierrosta
			T/P15 3x 3 kierroksen palkintojen jaot
	13:50	P13	3x 3 kierrosta
	14:05	T11	3x 3 kierrosta
			T/P13 3x 3 kierroksen palkintojen jaot
	14:25	P11	3x 3 kierrosta
			T/P11 3x 3 kierroksen palkintojen jaot

Ohjeita seuroille, urheilijoille, valmentajille ja huoltajille

- **Ilmoittautumiset** 21.1. mennessä osoitteella: antti.leskinen@turunurheiluliitto.fi
- Ilmoittautumisen yhteydessä seurojen tulee ilmoittaa joukkueen juoksijoiden ja varahenkilöiden nimet muodossa; sukunimi, etunimi.
- Pm-halliviesteissä urheilija voi kilpailla molemmissa viestissä.
 - Piiriviesteissä 9 - 15 -vuotiaalle urheilija voi osallistua syntymävuottaan ylempiin sarjoihin, mutta hän voi osallistua samaan viestiin tai sen rinnakkaisviestiin vain yhdessä sarjassa. Vähintään yhden joukkueen jäsenen on kuuluttava ko. ikäsarjaan.
 - Toisiinsa rinnastettavat viestit ovat: 4x85m ja 4x170 m
 - Esimerkki: T13 urheilija voi osallistua T15 4x170m ja T13 3x510m viesteihin.
- Osanoton varmistus tulee tehdä kirjallisesti kilpailukansliaan viimeistään ½ tuntia ennen lajin alkua. Osanoton varmistuslomakkeessa ilmoitetaan joukkueen lopullinen juoksujärjestys.
Varmistuslomakkeita lähetetään sähköpostina ilmoittautuneille seuroille ja jaetaan kilpailupaikalla kisakansliassa.
- Viestien säännöt
 - Viestit juostaan suoraan loppukilpailuna
 - 4 x ½ kierrosta
 - Kaksi ensimmäistä osuutta juostaan omia ratoja
 - toisen-neljännän osuuden juoksija lähtee liikkeelle vaihtoalueen alkuviivalta, **sen sisäpuolelta** (kantapää saa olla vaihtoalueen alkuviivan päällä), kuin normaalissa pystylähdössä.
 - Hänen ei saa siirtyä viivalta ennen kuin varsinainen vaihtotapahtuma alkaa. Lähtijä saa kiihdyttää liikkeelle ennakkoon 'aikuismaisesti' ja vaihdon tulisi tapahtua liikkeessä seuraavan 20 metrin aikana (vaihtoalue).
 - 4x 1 kierros
 - viestissä juostaan ensimmäinen osuus omia ratoja (telinelähtö).
 - vaihtoalue on 20 metriä, lähtevän juoksijan on lähdettävä liikkeelle vaihtoalueen sisäpuolelta.
 - 3x 3 kierrosta
 - vaihtoalue on 20 metriä, lähtevän juoksijan on lähdettävä liikkeelle vaihtoalueen sisäpuolelta.
- Seurojen/ joukkueiden numerointi
 - 4x ½ kierrosta ja 4x 1 kierros: Ankkuriosuuden juoksijoilla on rintanumero.
 - 3x 3 kierrosta: kaikilla juoksijoilla on rintanumero
 - Seura käyttää kaikissa viesteissä samaa numeroa, numerot jaetaan

varmistuksen yhteydessä.

- ➔ Viestikapulat pitää palauttaa heti maaliin tultaessa
- ➔ Verryttely- ja vaihtoharjoittelu tapahtuu katsomon takana olevassa tilassa
- ➔ Kaikkien ylimääräisten henkilöiden, myös juoksijoiden tulee seurata kilpailuja katsomosta, ei keskikentältä.
- ➔ Vastalauseet kirjallisina kilpailun ylituomarille viimeistään 30 minuuttia tulosten julkaisusta.
- ➔ Kilpailujen ajan Spotox oy:n urheiluvarusteiden ja välineiden myyntiesittely