



Hese-kisat 2021

#etäkisat ohjeistus

Yhteistyössä Suomen Urheiluliitto ja Hesburger



**Paikoillanne,  
valmiit,  
kaikki mukaan!**



# Etä Hese-kisat liikuntatunneilla

Kilpailuaika 12.4.-7.5.2021

- Ilmoittautuminen 31.3.2021 mennessä osoitteessa [www.yleisurheilupkisteri.fi](http://www.yleisurheilupkisteri.fi) palvelutunnuksella **HESE2021**
- Kilpailuohjeet lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse 8.4.
- Lajit:  
sukkulaviesti 12 x 60m, vauhditon pituus, junnukeihäs,  
12 x 400m viesti
- Ilmoita tulokset 7.5. mennessä osoitteessa [www.yleisurheilupkisteri.fi](http://www.yleisurheilupkisteri.fi) palvelutunnuksella **HESEtulokset21**



# Hese-kisalajit ja niiden suorittaminen

Kilpailuaika 12.4.-7.5.2021

## Sukkulaviesti 12 x 60m

- Mitataan koulun kentälle, liikuntasaliin tai urheilukentällä 60m matka.
- Jaetaan lapset kahteen jonoon, toisessa jonossa tytöt ja toisessa pojat.
- Aika lähtee käyntiin, kun ensimmäisestä jonosta juoksee oppilas kohti toista jonoa ja päästää jonon ensimmäisen matkaan, näin jatketaan, kunnes viimeinen ohittaa lähtöviivan ja aika pysähtyy.
- Sukkulaviesti juostaan normaalisti ilman kapulaa ja vaihto tapahtuu käteen koskettamalla.

**HUOM!** Olethan yhteydessä paikalliseen seuraan ja tiedustelee apua ajanottoon.



# Hese-kisalajit ja niiden suorittaminen

Kilpailuaika 12.4.-7.5.2021

## Vauhditon pituus

- Ponnistus kahdella jalalla tasaiselta alustalta tai matalalta korokkeelta.
- Alastulo kahdella jalalla.
- Tulos mitataan ponnituspaikan ulkoreunasta lähimpään alastulopaikalla olevaan jälkeen tai silmämääräiseen alastulopaikkaan (jos hyppy suoritetaan muualle kuin hiekkalaatikkoon).

**HUOM!** Olethan yhteydessä paikalliseen seuraan ja tiedustele apua tulosten mittaamiseen.



# Hese-kisalajit ja niiden suorittaminen

Kilpailuaika 12.4.-7.5.2021

## Junnukeihäs

- Heitto tulee suorittaa olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin vauhdilla tai ilman.
- Heitetään heittoviivan takaa (viivan päälle ei saa astua).
- Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä/paikasta heittoviivan sisäreunaan.
- Mittauksen kannalta ei ole merkitystä miten päin keihäs tipahtaa maahan! Perä edellä maahan tullun heitto mitataan keihään perästä. Kaikki muut heitot mitataan aina kärkiosan alastulokohdasta, ei koskaan narukierteen kohdalta.
- Välineenä tulee käyttää muovista 350 grammasta muovikeihästä (kuvassa) tai vaihtoehtoisesti turbokeihästä, jos koululta ei löydy kuvan mukaista muovista junnukeihästä.

**HUOM!** Olethan yhteydessä paikalliseen seuraan ja tiedustele välineitä lainaksi.



# Hese-kisalajit ja niiden suorittaminen

Kilpailuaika 12.4.-7.5.2021

## 12 x 400m viesti

- Oppilas kerrallaan juoksee matkan, jonka voi toteuttaa (ulkona tai sisällä) radalla, tasaisella kuntopolulla, koulun hiekkakentällä tai liikuntatilassa.
- Oppilas voi juosta kerralla 400m matkan, mutta tarvittaessa hän voi kiertää tötsillä merkittyä aluetta niin monta kierrosta, että juostusta matkasta tulee 400m\*.
- Viesti voidaan juosta käyttäen viestikapulaa tai vaihto voi myös tapahtua käteen koskettamalla.
  - \* esimerkki 1. vie tötsät 50m päähän toisistaan, kun oppilas on kiertänyt molemmat tötsät 4 kertaa = 400m
  - \* esimerkki 2. urheiluhallin rata on 200m pitkä, jokainen oppilas juoksee vuorollaan kaksi kierrosta radan ympäri = 400m

**HUOM!** Olethan yhteydessä paikalliseen seuraan ja tiedustele apua ajanottoon.



# Säännöt

## Kilpailuaika 12.4.-7.5.2021

- Joukkueena voi olla 5.luokka, 6.luokka tai yhdysluokka 5.-6., jonka oppilaista aina 6 poikaa ja 6 tyttöä osallistuvat kerrallaan lajeihin.
- Yhdistäminen voi tapahtua 5-6-luokkien kesken, jos kyseisten luokkien oppilasmäärä on 30 tai pienempi.
- Tarvittaessa pojan voi korvata tyttöllä (jos luokassa ei ole tarpeeksi poikia).
- Kenttälajeissa kuuden tytön ja kuuden pojan tulokset lasketaan yhteen joukkueen tulokseksi. Jokaisen oppilaan paras tulos huomioidaan pisteissä.
- Viesteissä 6 poikaa ja 6 tyttöä tekevät joukkueen lajituloksen.
- Finaalissa Pituudessa ja junnukeihäessä on kaksi suoritusta (kolmas vain, jos ei tulosta)  
**HUOM! Liikuntatunnilla suoritettavissa lajeissa emme rajoita suorituspäämiä!**
- Sukkula- ja kierrosviestissä aika ratkaisee
- Jokaisen piirin voittaja on pienimmän sijoituspistemäärän saanut joukkue
- Mikäli kisan lopputuloksessa kaksi tai useampi joukkueista päättyy tasapisteisiin, kierrosviestin aika ratkaisee paremmuuden





# Lisäohjeita

Kilpailuaika 12.4.-7.5.2021

- Suorittakaa lajeja useammalla liikuntatunnilla 12.4.-7.5. välisenä aikana. Kannattaa myös hyödyntää paikallisen seuran lajiosaamista ja pyytää heitä opettamaan lajeja sekä auttamaan mittaustehtävissä.

Viestijoukkue muodostuu kuudesta (6) tytöstä ja kuudesta (6) pojasta

- voitte rakentaa luokasta useamman viestijoukkueen, mutta tuloksiin voi ilmoittaa vain yhden joukkueen ajan
- viestin saa juosta useamman kerran ja eri kokoonpanoilla, mutta huomioiden säännön joukkueen kokoamisesta (6 tyttöä ja 6 poikaa)
- molemmista viesteistä paras tulos ilmoitetaan

## Somekisa

- Julkaiskaa videoita ja valokuvia liikuntatunneilta joilla harjoittelette ja suoritate lajeja koulun omalle Instagram-tilille ja merkitkää päivitykseen seuraavat, niin olette mukana palkintojen arvonnassa:  
**#etähesekisat #hesekisat @nuorisoyleisurheilu @hesburgerfin**



# Tulosten ilmoittaminen

Kilpailuaika 12.4.-7.5.2021

- [www.yleisurheilupkisteri.fi](http://www.yleisurheilupkisteri.fi)
- Palvelutunnuksella HESEtulokset21

Tulosten ilmoittamisessa otathan huomioon seuraavat asiat

- Koulun nimi ja kunta (piiri)
- Opettajan yhteystiedot
- Sukkulaviestin aika
- Vauhdittoman pituuden 12 oppilaan (6 tyttöä ja 6 poikaa) parhaiden tulosten yhteen laskettu summa
- Junnukeihään 12 oppilaan (6 tyttöä ja 6 poikaa) parhaiden tulosten yhteen laskettu summa
- 12 x 400m viestin aika

Ilmoita tulokset viimeistään 7.5. mennessä



# Etä Hese-kisojen palkinnot

Kilpailuaika 12.4.-7.5.2021

Palkitsemme jokaisen piirin kolme parasta luokkaa tuotepalkinnoin:

- 1. tullut luokka saa diplomin, mitalit, paikan 18.5. kilpailtavassa etäfinaalissa sekä junnukeihään.
- 2. tullut luokka saa diplomin, mitalit ja välituntipaketin, mikä sisältää erilaisia liikuntavälineitä.
- 3. tullut luokka saa diplomin, mitalit ja välituntipaketin, mikä sisältää erilaisia liikuntavälineitä.

Lisäksi arvomme somekisaan osallistuneiden luokkien kesken viisi (5) Fazerin tuotepalkintoa. [#etähesekisat](#) [#hesekisat](#) [@hesburegerfin](#) [@nuorisoyleisurheilu](#)



Nuorisoyleisurheilu



SUL

# Hese-kisaetäfinaali 18.5.2021

## Kilpaillaan finaaliluokkien lähiurheilukentillä

- HESE-kisaetäfinaaliin valitaan 17 luokkaa. (Paras luokka jokaisesta piiristä).
- Finalistit julkaistaan viimeistään 12.5.
- Julkistamme finalistit yleisurheilu.fi -sivustolla sekä lähetämme luokille henkilökohtaisen kutsun finaaliin.
- Finaali kilpaillaan etäfinaalina omalla lähiurheilukentällä tiistaina 18.5.
- Finaali alkaa klo 10.00 ja päättyy viimeistään klo 11.15

**Finaalijärjestelyistä vastaa Suomen Urheiluliitto yhteistyössä paikallisen seuran ja yleisurheilupiirin kanssa:**

- toimitsijat, kuuluttajat ja äänentoisto
- valokuvaus ja paikallisen lehden toimittaja



# Finaalin palkinnot

## Hese-kisaetäfinaali 18.5.

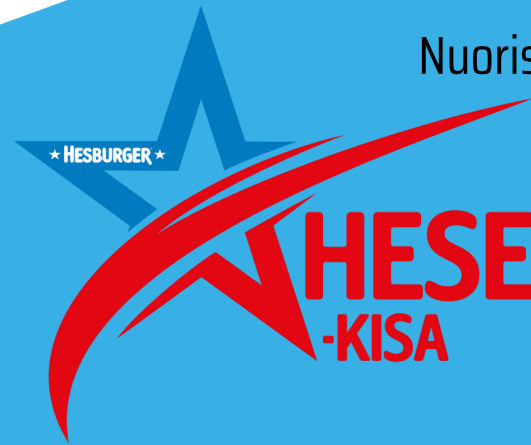
- Palkitsemme finaalin kolme parasta koulua (mitalit, diplomit ja tuotepalkinnot).
- Lisäksi valitsemme yhden koulun, joka on kannustanut somessa parhaiten omaa luokkaansa. Voittajakoulu saa tuotepalkinnon. **#etähesekisat #hesekisat @hesburgerfin @nuorisoyleisurheilu**
- Jokaisessa finaalissa valitaan koulun paras kannustaja. Hän saa Nuorisoyleisurheilun maskotin Voitto Onnisen.
- Jokaisessa finaalissa suoritetaan myös Hese-lahjakorttien arvonta. Kolme arvonnasta voittanutta saa 6€ arvoisen Hesburger-lahjakortin.



Nuorisoyleisurheilu



SUL



Piia Jäntti

Nuorisopäällikkö, Hese-kisavastaava  
Suomen Urheiluliitto

[piia.jantti@sul.fi](mailto:piia.jantti@sul.fi)

050 470 2622

[yleisurheilu.fi](http://yleisurheilu.fi)