

PM- SISULISÄVIESTIT 16.8.2015 TURKU, PAAVO NURMEN STADION

KILPAILUOHJEISTO

- Osanoton varmistus kirjallisesti kilpailukansliaan viimeistään **½ tuntia** ennen lajin alkua, varmistuslomakkeessa ilmoitetaan joukkueen lopullinen juoksujärjestys.
- jälki-ilmoittautumiset kilpailupaikalla viimeistään **60 min.** ennen ko. lajin alkua, jälki-ilmoittautumismaksu 10€/laji, maksetaan paikan päällä.
- Juoksijalla on osanotto- oikeus ainoastaan yhden ikäluokan joukkueissa
- Seurojen/ joukkueiden numerointi, numerot jaetaan varmistuksen yhteydessä
 - o 9v. sukkulaviesti: ankkurilla numero
 - o 4 x 50/100m ja aitaviestit: ei numeroita
 - o 4x 400/600/800m: kaikilla juoksijoilla on rintanumero
- Viestit juostaan suoraan loppukilpailuna
- Viestikapulat pitää palauttaa heti maaliin tullessa
- Vaihdonvalvojat opastavat ja neuvovat vaihtoalueella juoksijoita
- protestit ja vastalauseet on tehtävä kilpailun ylituomarille kirjallisesti 15 minuutin kuluessa tulosten julkistamisesta
- Ohjaajien, huoltajien ja vanhempien paikka on katsomossa, ei kentällä !

OHJEET LAJEITTAIN

- **sukkulaviesti**
 - o Juostaan nurmikolla
 - o Vaihto tapahtuu käteen koskettamalla viirikepin takana
 - o Lähtevä juoksija lähtee matkaan vaihtokosketuksen tapahduttua paikoiltaan (ei ennakkoa)
- **4x80m aj. ja 4x 60m aj.**
 - o Lähtö ja II- vaihto tapahtuu parillisilta radoilta maalin päästä.
 - o I- ja III- vaihto tapahtuu parittomilta radoilta.
 - o Vaihto tapahtuu käteen koskettamalla viirikepin takana
 - o Lähtevä juoksija lähtee matkaan vaihtokosketuksen tapahduttua paikoiltaan (ei ennakkoa)
 - o Aitoja ei saa kaataa tahallaan millään ruumiinosalla.
- **4x50m**
 - o Viestikapulaa kuljetetaan kädessä, pudonneen kapulan voi nostaa kumpi juoksija tahansa.
 - o II-, III- ja IV-osuuden viestinjuoksija lähtee liikkeelle oman 50 metrin lähtöviivan edestä
 - o Lähtijä saa kiihdyttää liikkeelle ennakkoon aikuismaisesti
 - o Vaihdon tulisi tapahtua liikkeessä seuraavien 10 metrin aikana
 - o Juoksijan tulee pysyä omalla radalla kunnes kaikki ovat vaihtonsa suorittaneet
- **4x100m**
 - o Viestikapulaa kuljetetaan kädessä, pudonneen kapulan:
 - 13- sarjassa voi nostaa kumpi juoksija tahansa
 - 15- sarjassa kapulan voi nostaa ainoastaan kapulan tuoja
 - o Vaihtoalue on 20m (keltaiset hakaset), jonka sisällä vaihto on suoritettava
 - o Ennakoalue on 10metriä ja sitä voi käyttää alkukiihdytykseen
 - o Pikaviestissä voi käyttää jokainen juoksija yhtä ennakkomerkkiä (ei liitua)
 - o Juoksijan tulee pysyä omalla radalla, kunnes kaikki ovat vaihtonsa suorittaneet
 - o Vaihtoalueen rikkomuksessa ratkaisee kapulan paikka, koska se on siirtynyt_vastaanottajan käteen

- **4x400m ja 4x800m**
 - o Lähtö tapahtuu oman radan 800m lähtöviivalta pystylähdöllä
 - o Ensimmäinen osuuden juoksija voi siirtyä sisäradalle takasuoran alussa, ratojen välissä olevien merkkien jälkeen
 - o kaikki vaihdot tapahtuvat maalin kohdalla, 20metrin vaihtoalueen sisällä
 - o Vaihtoalue on maaliviivasta + - 10m. (sininen pitkä hakaviiva)

- **4x600m**
 - o Lähtö tapahtuu oman radan 800m lähtöviivalta pystylähdöllä
 - o Ensimmäinen osuuden juoksija voi siirtyä sisäradalle takasuoran alussa, ratojen välissä olevien merkkien jälkeen
 - o I- ja III- vaihdot tapahtuvat takasuoran lopussa, 20 metrin vaihtoalueen sisällä
 - o II- vaihto tapahtuvat maalin kohdalla, 20metrin vaihtoalueen sisällä
 - o Vaihtoalue on maaliviivasta + - 10m. (sininen pitkä hakaviiva)

AIKATAULU

| | | | <u>ilm.</u> |
|-------|------|---|-------------|
| 11.00 | T/P9 | 8x40m sukkulaviesti (juostaan nurmikolla) | 14 |
| 11.15 | T15 | 4x80m aj. | 3 |
| 11.25 | P15 | 4x80m aj. | 4 |
| 11.40 | T13 | 4x60m aj. | 10 |
| 11.55 | P13 | 4x60m aj. | 7 |
| 12.10 | T11 | 4x50m | 17 |
| 12.25 | P11 | 4x50m | 13 |
| 12.40 | T9 | 4x50m | 19 |
| 12.55 | P9 | 4x50m | 15 |
| 13.15 | T15 | 4x100m | 12 |
| 13.30 | P15 | 4x100m | 5 |
| 13.45 | T13 | 4x100m | 20 |
| 14.05 | P13 | 4x100m | 11 |
| 14.15 | T9 | 4x400m | 15 |
| 14.30 | P9 | 4x400m | 14 |
| 14.40 | T11 | 4x600m | 17 |
| 14.55 | P11 | 4x600m | 11 |
| 15.10 | T13 | 4x600m | 14 |
| 15.30 | P13 | 4x600m | 11 |
| 15.45 | T15 | 4x800m | 7 |
| 15.55 | P15 | 4x800m | 3 |

Aikataulu ohjeellinen. Seuraa kenttäkuulutuksia!

- **Urheiluvarusteiden myyntiesittely:**
 - o Kilpailujen ajan, n. klo 11-16, Spotox Oy:n urheiluvarusteiden ja välineiden myyntiesittely stadionin ylätasanteella.

- **Paikoitus**
 - o Parkkipaikat toimitsijoille, kilpailijoille ja huoltajille:
Martin koulun pihan lisäksi käytössä on Urheilupuiston välikenttä, jonne ajo-ohje: Itäiseltä Pitkädeltä käännyt Betaniankadulle ja ajat n. 100m, portti oikealla on auki aamusta lähtien.