

Ohjeita kilpailuihin lasten vanhemmille

Lisenssi

Kilpailuihin osallistuminen vaatii urheilijalle kilpailulisenssin. Alle 13-vuotiaille seura hankkii ja kustantaa lisenssit. Yli 13-vuotiaille lisenssi tulee hankkia itse Suomisportin kautta. Lisenssi tulee hankkia kerran kauden aikana. Hanki lisenssi hyvissä ajoin ennen kilpailuihin ilmoittautumista, jotta se ehtii aktivoitua ennen viimeistä ilmoittautumisajankohtaa. Lisenssin aktivoitumiseen kuuluu yleensä pari arkipäivää.

Lisenssikausi on lokakuun ensimmäisestä päivästä seuraavan vuoden syyskuun viimeiseen päivään.

Kilpailuihin ilmoittautuminen

Kaikkiin virallisiin yleisurheilukilpailuihin ilmoittaudutaan kilpailukalenteri.fi -sivuston kautta.

Miten Kilpailukalenteri toimii?

Aloitussivulta näet seuraavan kymmenen päivän merkittävimmät kilpailut. Kaikkia järjestettäviä kilpailuita pääset selaamaan sivupalkin ”Haku” -painikkeesta



Kilpailukalenteri.fi

Kilpailukalenteri.fi - sähköinen kisakalenteri

Sähköinen ilmoittautumisjärjestelmä kilpailukalenteri.fi sisältää kaikki Suomen Urheiluliiton hyväksymät kilpailut. Kilpailuita on mahdollista selata aikajärjestyksessä kalenteria hyödyntäen tai hakemalla mm. ajanjakson, sarjan, lajin, piiri tai kilpailun luokituksen mukaan.

10 seuraavan päivän kilpailut

Paivamaara	Luokittelu	Kilpailu	Sijainti	ilm. päättyy	WA
La 07.02.	SM	Nuorten SM-hallit MN14-15	Jyväskylä	01.02.	-
	halli	Kansallinen juniorihallikilpailu	Turku	04.02.	-
	halli	Karhuhallin kisat	Pori	05.02.	-
	halli	Kisaveikkohallit	Helsinki	03.02.	F
	maantie	Hoka Maantiejuoksucup	Vantaa	-	-
Su 08.02.	halli	PSM - hallit aikuiset ja 17v	Oulu	04.02.	-
	halli	VARSY-hallit 2	Turku	04.02.	F
	halli	Wintergames	Mustasaari	05.02.	F
Ke 11.02.	halli	Ruonalan helmihallit	Kotka	05.02.	-
To 12.02.	halli	Torstaikisat	Helsinki	11.02.	-
La 14.02.	halli	LUM Hallikisa 5	Lappeenranta	12.02.	-
	halli	Areena Indoor Games	Joensuu	09.02.	F
	halli	Avoimet nuorten aluehallit	Helsinki	09.02.	-
	halli	Hipooshallit 2	Jyväskylä	08.02.	F
	halli	Kerava-Sipoo Energia Areenan avajaiskisat	Kerava	11.02.	F
	halli	Kuulakilpailu	Keitele	11.02.	-
	halli	Kymenlaakson om-hallikilpailut MN 19-17_P/T15_P/T13_P/T11_P/T9	Kouvola	10.02.	-
	halli	LoVe ystävänpäivän Hallikisat	Lohtaja	12.02.	-
	halli	Pirkanmaan Avoimet Ystävänpäiväkisat	Tampere	11.02.	F
	halli	Raahen Vesan seloään tulokisat	Raahе	10.02.	-

Voit halutessasi muokata hakuasetuksia. Mikäli asetuksiin ei koske, sivusto näyttää kaikki kilpailut painamalla ”Hae”.

Kilpailuhaku							
Aikaväli				Luokitus			
5	2	2026	-	pp	kk	vvvv	Ei valintaa
Sarja			Ikä			SM-kilpailut	
Ei valintaa			Ei valintaa			GP	
Piiri			Laji			WA	
Ei valintaa			Ei valintaa			Challenger	
						Tähtikisat	
<input type="button" value="Tyhjennä"/> <input type="button" value="Hae"/>							

Avautuvasta listasta pääset jokaisen kilpailun omalle sivulle, josta löydät kilpailusarjat, lajit ja aikataulut sekä muita lisätietoja. Täältä sivulta pääset myös ilmoittautumaan kilpailuihin.

Hipposhallit 2		Hallikilpailu
la 14.02.		Jyväskylä, Hipposhalli
Järjestävä seura	Jyväskylän Kenttärheilijat	
WA-luokka	F	
WWW		
Järjestäjän lisätiedot	Aikataulu Tulokset	
Sarjat/Lajit	<p>14.02. klo 12:00 alkaen:</p> <p>M: 60m, 200m, 800m, 60m aj, korkeus, 3-loikka N: 60m, 200m, 800m, 60m aj, korkeus, 3-loikka M19: 60m aj, pituus N19: pituus M17: 60m aj, korkeus, seiväs, kuula N17: 60m aj, korkeus, seiväs, kuula M15: 800m, 60m aj, 3-loikka N15: 800m, 60m aj, 3-loikka M14: 60m aj P13: 800m, 60m aj, 3-loikka T13: 800m, 60m aj, 3-loikka P11: 2-ottelu T11: 2-ottelu P9: 2-ottelu T9: 2-ottelu M30: 200m, 800m, 60m aj, seiväs, 3-loikka, kuula N30: 200m, 800m, 60m aj, seiväs, 3-loikka, kuula</p>	
Lajien lisätiedot		
Ilmoittautuminen	<p>08.02.2026 mennessä</p> <p>Lisätiedot: T/P9-11 ottelut 18 €/ottelu, TP13-15 lajit 14 €/laji</p> <input type="button" value="Ilmoittaudu kilpailuun"/>	
Ilmoittautumismaksut	<p>16€ / laji.</p> <p>Tässä kilpailussa on käytössä ilmoittautumismaksujen verkkomaksaminen. Ilmoittautumismaksut tulee maksaa ilmoittautumisen lopuksi verkkopankissa. Tarkat ilmoittautumismaksut ovat ilmoittautumisen lajien valinnan yhteydessä.</p>	

Kilpailuvarustus

Kilpailuasuksi sopivat shortsit ja t-paita. Yleensä ottaen kilpailuasuksi kannattaa valita mahdollisimman kevyet vaatteet, joissa on helppo liikkua. Piikkarit ovat hyvä lisävaruste juoksu- ja hyppylajeihin sekä keihäänheittoon, mutta eivät pakolliset. Kilpailuasun päälle pitkähihainen paita ja housut. Urheilijan kenkä on juoksulenkkari, ei tennari, saapas, crocsi jne.

Kesällä kisoihin tulee varata **säänmukainen varustus**. Sateen kestävä takki ja lämmintä vaatetta ja vaihtovaatetta mukaan. Sateellakin urheilukenkänä on lenkkari!

Kilpailuihin mukaan kannattaa varata hieman kevyttä välipalaa ja runsaasti juomista.

Ohjeita kilpailupaikalle

- Ole ajoissa paikalla, viimeistään noin tunti ennen lajin alkamisajankohtaa.
- Ensimmäisenä kisapaikalta kannattaa etsiä **kilpailukanSLia**, jossa tapahtuu osallistumisen varmistaminen sekä mahdollinen kilpailumateriaalin noutaminen. **Ole tarkkana!** Joissain kilpailuissa on käytössä sähköinen osanoton varmistus. Ohjeet tähän löytyvät kilpailukalenterin kilpailusivulta.
- Muista kiinnittää kilpailunumero kisapaitaan
- Urheilijan tulee muistaa kunnollinen alkulämmittely. Lämmittely kannattaa aloittaa viimeistään 45–30 min ennen lajin alkua. Kannattaa kehottaa lasta miettimään, minkälaisia lämmittelyjä harjoituksissa on tehty ja tehdä samoja asioita ennen kisaa.

Esimerkki monipuolisesta alkuverryttelystä

- Hölkkää 5 min
- kevyet venytykset
 - takareidet, etureidet, pohkeet, lonkankoukistajat, pakarat
- käsien pyörytykset (eteen, taakse, sivuille, laajaa liikettä)
- polvennosto-, pakarajuoksu-, saksijuoksu 2x15m kutakin
- 2x rento juoksuveto 40 m

Juoksut

- Juoksuissa lähtöpaikan läheisyydessä kannattaa olla viimeistään 10–15 min ennen aikatauluun merkittyä alkamisajankohtaa. Tässä vaiheessa myös mahdolliset piikkarit kannattaa olla jo jalassa.
 - Kannattaa hyödyntää omaa lähtöä edeltäviä lähtöjä harjoitteluun ja tehdä harjoituslähtö tai kaksi.
 - Ennen oman erän alkua on hieman aikaa säätää mahdolliset lähtötelineet oikein ja ottaa vielä harjoitusstartti oikealta lähtöviivalta. (lähtötelineitä ei ole pakko käyttää ennen 15-v. sarjaa)

- Urheilijan täytyy muistaa pitää itsensä lämpimänä starttia odotellessa.

Hyppylajit

Pituushyppy

- Jälleen, ole ajoissa suorituspaikalla. Noin 15 minuuttia riittää tässäkin. Ennen kisaa, hyppääjillä on aikaa ottaa muutama harjoitushyppy ja varmistaa, että askelmerkki on kohdillaan. (Askelmerkki = etäisyys, josta hyppääjä lähtee juoksemaan kohti hiekkalaatikkoa)

Kolmiloikka

- Kolmiloikkaan pätee sama, kuin pituushyppyyn. Ennen kisaa on aikaa harjoitushyppyihin. Kolmiloikassa hyppääjä saa itse päättää ponnistuspaikkansa esim. 5, 6 tai 7 metriä. Ponnistuspaikka tulee ilmoittaa lajijohtajalle (lajijohtaja kysyy monesti jokaiselta urheilijalta erikseen nimenhuudon yhteydessä)

Pituushypyn ja 3-loikan säännöistä:

- 11-vuotiailla ja nuoremmilla on käytössä alueponnistus. Ponnistusalue on metrin levyinen ja ponnistuksen tulee lähteä sen sisäpuolelta. Hypyn mittaaminen aloitetaan ponnistuskohdasta varpaankärjestä ja se päättyy ponnistuskohtaa lähimpänä olevaan jälkeen hiekalla.
- 12-vuotiailla ja sitä vanhemmilla on käytössä lankkuponnistus, jossa hyppy mitataan lankun etureunasta.

Korkeushyppy

- Sama kuin pituussuuntaisissa hyppyissä. Mahdollisuus harjoitushyppyihin. **Aloituskorkeus** täytyy ilmoittaa lajijohtajalle.

Heitot

- Kilpailunjärjestäjä tarjoaa heittovälineet, joten niitä ei itse tarvitse tuoda.
- Omia heittovälineitä saa kyllä käyttää, mutta ne pitää käyttää välinepunnituksen kautta ennen kilpailua. Välinepunnitus sijaitsee monesti kilpailukanslian lähistöllä.
- Harjoitusheittoja pääsee heittämään ennen lajin alkua. Kannattaa siis olla ajoissa tälläkin lajipaikalla.

Ringistä suoritettavissa lajeissa suoritus on yliastuttu, jos urheilija miltään osin ylittää ringin reunan. Suorituksen jälkeen ringistä tulee poistua takakautta.

Keihäänheitossa yliastumisen raja on viiva vauhdinottoradan lopussa.

Palkintojenjako

Mahdolliset palkintojenjaot suoritetaan yleensä melko nopeasti lajin päättymisen jälkeen.