

# VIEREMÄN KUNNAN YLEISURHEILUMESTARUUSKILPAILUT

## Tiistaina 8.9. 2026 IIVON AREENALLA

### Kilpailuohjeet

- Kaikki lajit aloittavat klo 18.00. Saavuthan kisapaikalle viimeistään klo 17.30.
- Kisakanslia avautuu ja kilpailunumeroiden jako alkaa klo 17.00.
- Numerolappujen jakopaikka ulkona huoltorakennuksen vieressä.

### Ikäsarjat ja kilpailulajit

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| T/P 5             | 40m, pallo                  |
| T/P 7             | 40m, pituus, pallo, 400 m   |
| T/P 9             | pallo, 60 m, pituus, 600 m  |
| T/P 11            | pituus, 60 m, kuula, 600 m  |
| T/P 13            | kuula, pituus, 60 m, 600 m  |
| T/P 15            | kuula, pituus, 100 m, 800 m |
| M/N ja veteraanit | kuula, pituus, 100 m, 800 m |

- Juoksuissa ei loppukilpailuja, tulokset aikojen perusteella.
- Pituushypyssä sarjat 7-11v. käyttävät metrin ponnistusaluetta, vanhemmat käyttävät ponnistuspaikkana lankkua. Kaikilla kolme suoritusta.
- Pallonheitossa heitetään kolme peräkkäistä heittoa, joista pisin mitataan. Palloa tulee heittää olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin.
- Kuulassa kolme suoritusta
  - o T 11 2,0 kg
  - o T 13 ja P 11 2,5 kg
  - o P 13, T 15, N 17 3,0 kg
  - o P 15, N 19, N 4,0 kg
  - o M 17 5,0 kg
  - o M 19 6,0 kg
  - o M, M35, M40, M45 7,26 kg
  - o M50 6,0 kg

**Kolme parasta palkitaan mitaleilla suorituspaikalla oman ikäsarjan valmistuttua.**

***Kaikki kilpailijat saavat osallistumispalkinnon numerolappua vastaan.***

***Onnea kisaan!***

