

2018



Suomen Taekwondoliitto ry
The Finnish Taekwondo Federation

Tiiu
Suomen Taekwondoliitto ry

Sisällysluettelo

1. Alustukseksi	2
2. Ennen salikisaa	2
3. Turvallisuus tapahtumassa.....	5
4. Itse tapahtuma	6
4.1 Ottelu	7
4.2 Liikesarja	8
5. Huomioitavia asioita salikisoissa	9
5.1 Seura varaa salikisoihin vähintään:	9
5.2 Liitto toimittaa/lainaa seuraavat:	9
6. Salikisan jälkeen	10

1. Alustukseksi

Salikisat ovat matalan kynnyksen tapahtuma, jolla pyritään saamaan mahdollisimman monelle aloittelevalle kisaajalle hyvä ja innostava ensimmäinen kosketus kisatapahtumaan. Salikisojen tavoitteena on innostaa harjoittelemaan kisoja varten tavoitteellisesti ja sitä kautta osallistumaan isompiin kilpailutapahtumiin jatkossa.

Tahtotilana salikisoissa on tavoitettavaa aloittelevat kilpailijat, paitsi lapset ja nuoret myös aikuiset. Matalan kynnyksen ensimmäinen kisakosketus tuo intoa treenaamiseen, sekä antaa eväitä seuravalmentajille seuran omaan toimintaan. Kisojen järjestäminen alueellisesti tuo ne entistä suuremman harrastajajoukon ulottuville ja lisää sitä kautta myös liigakilpailujen osallistujamääriä jatkossa. Laajempi harrastajapohja antaa mahdollisuuden siihen, että tulevaisuudessa taekwondon kärki ei olisi niin kapea kuin mitä se tänä päivänä on ja yhä useampi kilpailija tavoittelee menestystä.

Taekwondoliitto auttaa seuroja järjestämään kuusi salikisatapahtumaa vuoden 2018 aikana, kolme keväällä ja kolme syksyllä. Jokaisessa tapahtumassa liiton edustajat ohjaavat ja auttavat paikallisia toimijoita järjestämään salikisat. Kukin järjestävä seura nimeää yhden henkilön, joka voi jatkossa toimia seurojen tukena salikisoja järjestettäessä. Tavoitteena on, että jatkossa seurat järjestävät tapahtumia itsenäisesti liiton toimittaman varustelainan turvin.

2. Ennen salikisaa

Salikisat järjestetään paikallisesti, eli kisaan kutsutaan lähiseuroja (paikkakunnasta riippuen n 3 – 6 lähiseuraa). Tällä varmistetaan se, että kisan kustannukset kisaajalle eivät ole suuret, kun matkustaminen ja mahdollinen yöpyminen jää pois. Mikäli seuralla on lähiseuroissa yhteistyökumppaneita, voi olla hyvä ajankohtaa sovittaessa ottaa myös heidän aikataulunsa huomioon. Yhdessä sovittu päivä varmistaa osallistumismahdollisuudet kaikille! Salikisaan varattava aika on vähintään neljä tuntia (noin 30 – 40 kilpailijaa). Ajankohta kannattaa ensin sopia liiton kanssa ja sitten esittää paikallisesti ajankohtaa muille.

Järjestävä seura varaa salikisaa varten tilan. Tilaa varattaessa kannattaa ottaa huomioon se, että tilaan mahtuu hyvin kaksi kilpailualuea: ottelualue ja liikesarja-alue. Molempien alueiden koko kannattaa olla n 8 x 8 m. Lisäksi alueiden reunoille ja väliin kannattaa varata tilaa kilpailijoille, vanhemmille ja järjestäjille. Molemmille alueille tarvitaan pöytä (ottelualueella koneenkäyttäjää ja liikesarjapuolella tuomaria varten) ja muutamia tuoleja. Lisäksi ottelualueelle tarvitaan ämpärit (mielellään punainen ja sininen).



Kuva 1. Ottelualue on virallisesti kahdeksankulmion tai neliön muotoinen. (Kuva: Suomen Taekwondoliitto)

Ilmoittautumiset tapahtumaan kerätään seurakohtaisesti. Osallistujista tarvitaan vähintään seuraavat tiedot: nimi, seura, ikä ja vyöarvo. Mahdollisesti kysyttäviä asioita voivat olla lisäksi paino ja ottelukokemus (näitä ei tarvita, mikäli osallistuja ei halua osallistua otteluun). Ilmoittautumisen yhteydessä voi myös kysyä jo ensimmäistä otteluparia, mikäli sellainen löytyy omasta seurasta suoraan. Ilmoittautumiset tapahtumaan kannattaa kerätä yhden ihmisen sähköpostiin (kilpailukoordinaattori) n viikkoa ennen tapahtumaa.

Vaikka liitto tuo paikalle e-panssarit ja e-sukat, järjestävällä seuralla kannattaa olla myös lainattavissa olevia suojia. Suojia voi kysellä lainaan myös niistä seuroista, joista on kisaajia tulossa. Koska kyseessä ovat matalan kynnyksen kisat, pyritään siihen, että kisaajalla ei tarvitsisi olla omia suojia valmiiksi ostettuna, vaan ne voisi lainata kokeiluun paikan päältä. Nuorten (yli 12-v) ja aikuisten sarjoissa pääkontaktilla ottelevilta vaaditaan aina hammassuojat. Ne ovat henkilökohtaiset. Vaadittavia suojia ovat käsi- ja säärisuojat, alasuojat (tyttöjen ja poikien), hanskat ja kypärät. Näitä kannattaa siis varata lainattavaksi.



Kuva 2. Etualalla e-panssareita, taustalla sekä e-kypäriä että tavallisia kypäriä ja e-sukia. Näiden lisäksi seura voi tarjota lainaksi käsi- ja jalkasuojia, sekä alasuojia ja hanskoja. (Kuva: Suomen Taekwondoliitto)

Seura voi järjestää tapahtuman ajaksi buffetin, jonka tuotto jää seuralle kokonaisuudessaan. Lasten vanhemmat käyttävät mielellään hyväkseen esim. kahvitarjoilua ja terveellistä välipalaa voi ottaa tarjolle kisaajillekin. Buffetista kannattaa mainita jo tapahtumakutsussa, jotta siihen osataan varautua.

3. Turvallisuus tapahtumassa

Paikan päällä kannattaa olla myös ensiaputarvikkeet. Jos seuralla on oma sali, niin varmista ennen tapahtumaa, että sieltä löytyy vähintään: kylmäpusseja (tai talvella varaudu hakemaan ulkoa lunta esim. pakastepusseihin), sidetarpeita, laastareita, desinfiointiainetta ja urheiluteippiä. Muussa tapauksessa seuralla kannattaa olla mukana tuotava ensiapulaukku, josta löytyy aiemmin mainitut tuotteet. Ensiapulaukun lisäksi varmistetaan, että paikalla on ainakin yksi ensiapukurssin (vähintään EA1) käynyt henkilö, joka osaa toimia ensiapua vaativissa tilanteissa ja nimetään hänet tapahtuman ea-vastaavaksi.

Järjestävä seura on velvollinen laittamaan salin pelastussuunnitelman esille tapahtuman ajaksi.

Taekwondoliitto ja järjestävä seura eivät vakuuta tapahtumaan osallistuvia kilpailijoita ja katselijoita, vaan jokaisen tulee huolehtia itse vakuutusturvastaan. Taekwondoliiton kautta voi hankkia lisenssin ja vakuutuksen.

Lämmittely ennen kisasuorituksia vähentää vammautumiseriskiä. Tämän vuoksi lämmittely onkin tärkeä osa salikisa-tapahtumaa ja osallistujille kannattaa teroittaa lämmittelyn merkitystä myös ennen kisasuorituksia (omatoimisesti).



Kuva 3. Ennen tapahtuman aloitusta tuomarit kertaavat säännöt kummastakin kilpailumuodosta. (Kuva: Suomen Taekwondoliitto)

4. Itse tapahtuma

Ennen tapahtuman aloitusta varmistetaan ilmoittautumispisteessä paikalla olijat. Ilmoittautumisessa kannattaa olla ilmoittautumislistat valmiina, jolloin poisjääneet voidaan heti ottaa pois listoilta ja lisätä mahdolliset ilmoittautumattomat. Ilmoittautumisen voi suorittaa esimerkiksi seuran yksi ohjaaja, kaikkien ei tarvitse tehdä sitä henkilökohtaisesti.

Tapahtuma aloitetaan yhteisellä lämmittelyllä, jonka jälkeen tuomarit kertaavat molempien kilpailumuotojen säännöt kaikkien osallistujien kanssa. Lämmittelyn tavoitteena on valmistaa kehoa tuleviin kisasuorituksiin ja lämmittelyssä kannattaakin huomioida isojen lihasryhmien lisäksi myös lajitekniikat ja niiden oikea suoritusmuoto. Lämmittelyn ohjaa paikallisen seuran ohjaaja tai vanhempi, joka on paneutunut asiaan jo etukäteen.

Lämmittelyn jälkeen tuomarit kertaavat säännöt ja niiden pääkohdat. Salikisoissa on mukana vähintään kaksi koulutettua tuomaria (ottelu- ja liikesarjatuomarit). Tällä pyritään jalkauttamaan uusia sääntöjä niin kisaajille kuin seuroissa toimiville ohjaajille. Kertauksessa kannattaa huomioida sellaiset säännöt, jotka ovat viime aikoina muuttuneet, tai jotka tarvitsevat lisähuomiota sekä itse kisaajilta mutta myös valmentajilta. Kaikkien seuravalmentajien kannattaa siis myös olla kuuntelemassa sääntöosuudet. Sääntökertauksen aikana voidaan venytellä ja valmistautua kisasuorituksiin samalla kun kuunnellaan.

Tuomarit myös neuvovat ja ohjaavat kisaajia molemmissa kilpailumuodoissa kisan aikana (sääntöjen mukaan toimiminen käytännössä) ja antavat palautetta suorituksista. Seuran ohjaajat saavat aina kuulla saman palautteen ja voivat kysyä kysymyksiä myös kisan aikana.

Aikataulu, ehdotus:

klo 9.30 – 10 ilmoittautuminen

klo 10 – 10.15 alkulämmittely

klo 10.15 – 10.45 sääntöjen kertaus

klo 10.45 – 11 otteluparien muodostaminen ja kisasuorituksiin valmistautuminen

klo 11 – 13.30 salikisat

klo 13.30 – 14 palkintojen jako

4.1 Ottelu

Ottelussa sovitaan ensimmäiseksi ottelupariksi tuttu vastustaja omasta seurasta (jos mahdollista), jotta aloitus sujuisi hyvin. Toisen ja kolmannen ottelun voi sopia vaikka toisen lähiseuralaisen tai muun osallistujan kanssa. Ensimmäiset vastustajat kannattaa asettaa taitotasoltaan mahdollisimman lähelle, jotta ensikosketus otteluun olisi innostava ja turvallinen.

Otteluita voi sopia myös tyttö-poika-pareille ja painoluokatkin ovat vapaasti yhdistettävissä (kunhan taitotaso on sama). Tärkeintä on se, että harrastaja pääsee kokemaan muutamia otteluita ja niistä hyviä kokemuksia. Tavoitteena on oppiminen, joten tuomareiden antama palaute ja huomautukset ohjaavat ottelua.

Pääkontakti on vapaaehtoinen yli 12-vuotiaille (hammassuojat tai maskillinen kypärä) ovat pakolliset pääkontaktissa). Ottelu voidaan käydä pääkontaktilla, jos molemmat ottelijat haluavat sitä ja ottelijoiden valmentajat (tai seurojen valmentajat) sen hyväksyvät. Tällöin kyseessä on kevyt pääkontakti, jossa tyrmäminen on kielletty.

Otteluaika on 2 x 1 min. Jos pistetilanne on otteluajan loppuessa tasan, käydään kolmas, niin sanottu Golden Point -erä. Tällöin se, joka tekee ensin pisteen arvoisen suorituksen, on voittaja.

Kummallakin ottelijalla on oma valmentaja, joka seuraa ottelun tapahtumia ja antaa ottelijalle neuvoja ja vinkkejä siitä, kuinka kannattaa toimia. Valmentaja on yleensä ottelijan omasta seurasta, tuttu ohjaaja tai aikuinen, joka pystyy olemaan ottelijan tukena uudessa ja jännittävässä tilanteessa. Erätauon aikana valmentaja varmistaa, että ottelija saa juomaa (vettä), että kaikki on kunnossa (ei kipuja eikä muuta, joka voisi estää ottelemisen) ja että ottelija tietää mitä saa ja mitä ei saa tehdä.

Ottelijalla tulee ottelualueelle mennessä olla: käsi-, sääri- ja alasuojat, hanskat, kypärä, e-panssari ja e-sukat (lisäksi pääkontaktilla otellessa hammassuojat ovat pakolliset), juomapullo ja pyyhe. Suojat ja e-panssari sekä e-sukat voidaan pukea päälle aikaisintaan, kun omaan otteluun on yksi ottelu aikaa. Huom! Omia hammassuojia suositellaan kaikille ottelijoille!

4.2 Liikesarjat

Liikesarjoissa tuomari arvioi liikesarjan teknistä suoritusta ja esitystapaa erillisen arviointilomakkeen avulla. Tuomari käy suorituksen jälkeen arviointilomakkeen jokaisen kilpailijan kanssa läpi, keskusteluun voi osallistua myös seuran valmentaja tai ohjaaja ja lasten vanhemmat, kilpailijan niin halutessa. Liikesarjoissa voi kokeilla myös pari- tai ryhmäsuorituksia.

Liikesarjasuoritus aloitetaan ilmoittautumalla liikesarjatuomarille. Kukin kilpailija suorittaa oman suorituksensa omalla vuorollaan, jonka tuomari ilmoittaa. Suoritus aloitetaan aloituspaikasta, joka on merkitty lattiaan. Tavoitteena on päästä samaan kohtaan takaisin liikesarjan loppuessa. Kilpailija saa itse valita esittämänsä liikesarjat. Liikesarjat esitetään peräkkäin, välissä on korkeintaan 2 minuutin tauko. Kilpailija voi suorittaa saman liikesarjan kummallakin kerralla.

Suorituksen jälkeen käydään palautekeskustelu arviointilomakkeen avulla. Palautekeskusteluun kutsutaan seuran ohjaaja tai valmentaja ja lapsen vanhemmat lapsen niin halutessa. Palauteessa keskitytään positiivisiin suorituksiin ja annetaan korjausehdotuksia mahdollisten virheiden osalta. Palautekeskustelussa pääosassa on kannustaminen uuteen suoritukseen ja harjoitteluun.



Kuva 4. Liikesarjatuomari antaa palautetta suorituksen jälkeen. Palautteen vastaanottoon voi osallistua myös lapsen ohjaaja ja vanhemmat. (Kuva: Suomen Taekwondoliitto)

5. Huomioitavia asioita salikisoissa

- Kannusta kaikkia!
- Kannusta kokeilemaan kumpaankin kilpailumuotoa (ottelu ja liikesarja).
- Pidä hyvää fiilistä yllä voitoista tai tappioista huolimatta. Negatiiviset tunteet ovat sallittuja, mutta niiden käsittelyssä lapsi saattaa tarvita apua. Yrittäkää kääntää myös ne positiivisiksi kokemuksiksi kisapäivän aikana.
- Varmista turvallisuus niin itse kilpailusuorituksissa kuin myös tapahtumassa muuten.
- Tärkeää on, että jokainen saa kokeilla kumpaakin kisamuotoa ainakin kerran ja että kokemuksesta jää hyvä ja positiivinen mielikuva.

5.1 Seura varaa salikisoihin vähintään:

- yksi henkilö, joka seuraa järjestelyjä ja toimii jatkossa alueen salikisavastaavana
- kaksi – kolme valmentajina toimivaa henkilöä
- Lisäsuojia lainattavaksi kilpailijoille (käsi- ja säärisuojat, kypäriä, hanskat ja alasuojat)
- Ensiapulaukku (jäähussit, laastarit ja sideharsot)
- Tatami tarvittaessa tai muuten rajattu ottelualue (8 x 8 m)
- Neljä kappaletta tuoleja ja kaksi kappaletta pöytiä
- Kaksi ämpäriä (mielellään sininen ja punainen)

5.2 Liitto toimittaa/lainaa seuraavat:

- Elektroniset panssarit ja E-laitteisto
- E-sukat, 2 kpl per koko
- Palkinnot – vain 2018!
- 1 kpl koneenkäyttäjän – vain 2018!
- 2 kpl tuomareita – vain 2018!
- 1 kpl koordinaattorin – vain 2018!

6. Salikisan jälkeen

Jo salikisan aikana kannattaa aistia tunnelmaa ja miettiä, voisiko jotain tehdä toisin. Huomaatko kisan aikana jotain epäkohtia, joihin voi seuraavalla kerralla kiinnittää huomiota paremmin? Esimerkiksi lasten vanhempia voi haastatella tapahtuman aikana ja kysellä, miten kisat ovat heidän mielestään sujuneet. Myös muiden seurojen tutuilta ohjaajilta kannattaa heidän lähtiessään kysyä, miten tapahtuma sujui heidän näkövinkkelistään. Palautekyselyn voi teettää kirjallisena paikan päällä tai tapahtuman jälkeen voi laittaa palautekyselyn osallistuneille seuroille ja pyytää osallistujia vastaamaan. Palautekyselyssä voidaan kysyä kysymyksiä liittyen järjestelyihin, tuomari- ja valmentajatoimintaan, aikatauluun ja palkintojen jakoon. Tärkeää on se, että palautekyselyn vastaukset käydään tapahtuman järjestäjien kanssa läpi ja mietitään yhdessä, mitä asioita voidaan parantaa seuraavalle kerralle. Asiat kannattaa kirjata ylös ja laittaa muistiin, jotta tapahtumaa voidaan seuraavalla kerralla kehittää parempaan suuntaan!

Esimerkki palautekyselystä:

1. Järjestelyt tapahtumassa toimivat mielestäni (ympyröi oikea vaihtoehto):

x Hyvin

x Huonosti

Perustele:

2. Tuomarit osasivat asiansa ja toimivat kilpailijoiden parhaaksi (ympyröi oikea vaihtoehto):

x Hyvin

x Huonosti

Perustele:

3. Valmentajat osasivat asiansa ja toimivat kilpailijoiden parhaaksi (ympyröi oikea vaihtoehto):

x Hyvin

x Huonosti

Perustele:

4. Aikataulu oli hyvä ja siinä pysyttiin (ympyröi oikea vaihtoehto):

x Hyvin

x Huonosti

Perustele:

5. Palkintojen jako oli hyvä ja kaikki huomioitiin (ympyröi oikea vaihtoehto):

x Hyvin

x Huonosti

Perustele:

6. Vapaa palaute, eli risut ja ruusut:

Kiitos palautteestasi!