



SAKUN KESÄKISAT 30-31.8 2014 VIERUMÄELLÄ

Sarjat ja lajit:

Sarjat yleisurheilussa, suunnistuksessa ja saappaanheitossa: Naiset ja miehet; yleinen, yli 40-, yli 50- ja yli 60-vuotiaat

Yleisurheilu: Lajit: 100 m, 800 m, 3000 m, 4x100 m:n viesti, korkeus, pituus, kuula, kiekko ja keihäs sekä noin kolmen km:n maastojuoksu.

Suunnistus: Lajit: henkilökohtaiset matkat sekä partiosuunnistus (2-3 kilpailijaa/partio)

Petankki: kolmihenkinen joukkue, joka voi olla nais-, mies- tai sekajoukkue.

Beach volley (HUOM! uudistuneet sarjat 3. ja 4.):

1. kilpasarja miehet (2 pelaajaa), 2. kilpasarja naiset (2 pelaajaa)
 3. sekasarja (2 pelaajaa, nais- ja miespelaaja)
 4. harrastesarja (2-3 pelaajaa, nais- mies tai sekajoukkue, kilpasarjalaiset eivät voi osallistua tähän sarjaan)
- HUOM! Joukkueen edustajien tulee olla samasta koulutuskuntayhtymästä.

Lisäksi mukana Yllätyslaji, johon voi ilmoittautua paikan päällä.

Säännöt: [SAKU ry:n liikunnan kilpailusäännöt 2012-2013](#)

Kisakanslia:

Kisakanslian aukioloajat ja paikka:

Lauantai klo 8.30–15.30 (alustava), urheiluhalli / luentokaari

Sunnuntai klo 9.00 – 14.00 (alustava), urheiluhalli / luentokaari

JÄRJESTÄJÄT:

Suomen urheiluopisto / Vierumäki Country Club

Vierumäen henkilökunta / Lahden Ahkera

KILPAILUN JOHTAJAN YHTEYSTIEDOT:

Tuomo Järvinen / tuomo.jarvinen@vierumaki.fi / 040-7330315

SAKU ry:n TOIMISTO (ilmoittautumiset ym. yleiset kisa-asiat):

SAKU ry:n toimisto, Miia Uskalinmäki puh. 020 755 1012 tai miia.uskalinmaki@sakury.net



SAKUN KESÄKISAT 30-31.8 2014 VIERUMÄELLÄ

Alustava kilpailuohjelma:

Lauantai 30.8.2014

Klo 10.00 Maastojuoksu (noin 3km)

Klo 10.45 Avajaiset (urheilukenttä)

Klo 11.00 Yleisurheilu (urheilukenttä)

*Sarjat yleisurheilussa: Naiset ja miehet; yleinen, yli 40-, yli 50- ja yli 60-vuotiaat

*Lajit Yleisurheilussa:

100 m, 800m, 3000m, 4x100m, korkeus, pituus, kuula, kiekko, keihäs, 3km:n maastojuoksu.

Klo 11.00-17.00

Petankki (hiekkakenttä / tarkempi peliaikataulu kun joukkumäärät ovat selvillä)

*Kolmihenkinen joukkue, joka voi olla nais-, mies- tai sekajoukkue.

Klo 12.00 Beach volley (beachvolley-kentät) / kilpasarjat

Klo12.00-14:00

Yllätyslaji Holepeli (non-stop / sarjat miehet ja naiset/urheilukenttä)

Klo 13.30 Suunnistus henkilökohtaiset matkat (kokoontuminen urheiluhalli)

*Sarjat: Naiset ja miehet; yleinen, yli 40-, yli 50- ja yli 60-vuotiaat

Klo 20.00 Iltajuhla Scandic-Vierumäki

Sunnuntai 31.8.2014

Klo 09.00-10.30

Partiosuunnistus yhteislähtönä

(2-3 kilpailijaa/partio, kokoontuminen urheiluhalli)

Klo 09.00 Beach volley / (beachvolley-kentät) / Harrastesarjat ja sekasarjat

Klo 09.30 Saappaanheitto / (urheilukenttä)

sarjat N,M, M/N yli 40-, M/N yli 50- ja M/N yli 60-vuotiaat

Klo 10.00 Yleisurheilu (urheilukenttä)

Klo 10.00 Petankki (hiekkakenttä) / välierät-mitalliottelet

YLEISURHEILU

Suorituspaikka Vierumäen urheilukenttä

Tulospalvelu: Pertti Vainio

Sähköinen ajanotto lauantaina: Lahden Ahkera (sunnuntaina viestit ja 3000m käsiajat)

Aikataulu

Lauantai 30.8

klo 10.00 Maastojuoksu (noin 3km)

klo 10.45 Kisojen avaus

klo 11.00 M 100m Pikajuoksu, 50,60

klo 11.00 N Kuulantyöntö, yl,40,50,60 (4 kierrosta / kuula 3kg)

klo 11.00 M Keihäänheitto, yl,40 (4 kierrosta / keihäs 800g)

klo 11.30 M 100m pikajuoksu, yl,40

klo 11.30 M Pituushyppy, 50,60 (4 kierrosta)

klo 11.30 N 100m Pikajuoksu, yl,40,50,60

klo 12.00 N Korkeushyppy, yl,40,50,60

klo 12.00 M Keihäänheitto, 50,60 (4 kierrosta / keihäs 50v 800g ja 60v 600g)

klo 12.00 Palkintojenjako: M+N 100m Pikajuoksu, N Kuulantyöntö, M Keihäänheitto yl 40, M Pituushyppy 50,60, Maastojuoksu

klo 12.30 M Pituushyppy, yl,40 (4 kierrosta)

klo 13.00 M Kuulantyöntö 50,60 (4 kierrosta (50v 5kg ja 60v 4kg)

klo 13.00 N Kiekonheitto, yl,40,50,60 (4 kierrosta / kiekko 1kg)

klo 13.00 M Kuulantyöntö yl,40 (4 kierrosta / kuula 5kg)

klo 13.15 Palkintojenjako: N Korkeushyppy, M Keihäänheitto 50,60, M Pituushyppy yl, 40

klo 13.30 N+M 800m kaikki sarjat

klo 14.00 Palkintojenjako: M Kuulantyöntö kaikki sarjat, N Kiekonheitto kaikki sarjat, M+N 800m kaikki sarjat

Yllätyslajin palkinnot jaetaan iltajuhlan yhteydessä

Sunnuntai 31.8

klo 09.30 saappaanheitto: N/M yleinen, yli 40-, yli 50- ja yli 60-v (3 peräkkäistä heittoa / paras mitataan)

klo 10.00 N Pituushyppy, yl,40,50,60 (4 kierrosta)

klo 10.00 M Kiekonheitto 50,60 (4 kierrosta / 50v 1,5kg ja 60v 1kg)

klo 10.00 M Korkeushyppy yl,40

klo 11.00 M Kiekonheitto yl,40 (4 kierrosta / kiekko 1,5kg)

klo 11.15 M Korkeushyppy 50,60

klo 12.00 N Keihäänheitto yl,40,50,60 (4 kierrosta / 600g)

klo 12.00 Palkintojenjako:

N Pituus kaikki sarjat, M Kiekonheitto kaikki sarjat, M Korkeushyppy yl,40, Suunnistus (henkilökohtaiset+partio)

klo 12.30 N 4x100m viesti

klo 12.50 M 4x100m viesti

klo 13.00 Haasteviesti

klo 13.30 N+M 3000m kaikki sarjat

klo 13.50 Palkintojenjako: M Korkeushyppy