



TERVETULOA VANTAAN SALAMOIDEN KILPARYHMÄÄN!

Käytännön ohjeita harrastamiseen ja kilpailuihin liittyen.

1. Harjoitus- ja kilpailuvaatteiden hankinta

Seuravaatteita myy:

- Intersport Vantaa Tammisto
Nettisivu: <https://seurakauppa.intersport.fi/seurat/vantaan-salamat>
- Vähintään yksi seuran t-paita olisi hyvä hankkia, mutta mielellään myös juoksushortsit tai -trikoot
- Lisäksi seuralla on tarjolla erilaisia paitoja, huppareita, takkeja, housuja jne. jokaisen oman tarpeen mukaan



2. Lisenssit

Jokaisella kilpailuryhmään kuuluvalla urheilijalla tulee olla kilpailulisenssi. Lisätietoja lisenssin hankinnasta löydät täältä: <http://www.vantaansalamat.fi/Fl/yleisurheilulisenssit>



info

3. Kilpailuihin ilmoittautuminen

Pääsääntöisesti jokainen urheilija ilmoittautuu itse kilpailuihin Kilpailukalenterin (<https://kilpailukalenteri.fi/>) kautta. Jokainen maksaa itse osallistumismaksun ilmoittautumisen yhteydessä joko verkkopankilla tai suoraan kilpailun järjestäjän antamalle pankkitilille. **Joihinkin tiettyihin kilpailuihin (mm. seuran omat kilpailut, seuracup, piiri- ja aluemestaruuskilpailut sekä SM-kilpailut) ilmoittautuminen ja maksut tapahtuvat keskitetysti joukkueenjohtajan tai valmentajan kautta. Näistä kilpailuista ilmoitetaan erikseen.**

Kilpailukalenterista voi etsiä järjestettäviä kilpailuja Selaus- tai Haku-toiminnan avulla.

Kalenteri							Valitun ajanjakson kilpailut				
<< Huhtikuu 2022 >>							Päivämäärä	Luokittelu	Kilpailu	Sijainti	Ilm. päättyy
Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su					
13				1	2	3	to 26.05.	ak	Hiirenkorvakisat	Rovaniemi	20.05.
14	4	5	6	7	8	9	to 26.05.	ak	Kultainen Keihäs	Vantaa	-
15	11	12	13	14	15	16	to 26.05.	kans	Toukokuun Kisat	Helsinki	23.05.
16	18	19	20	21	22	23	to 26.05.	am	Aluemestaruus 10000m, Eteläinen- ja Kaakkoinen alue	Helsinki	23.05.
17	25	26	27	28	29	30					

Klikkaamalla kyseistä kilpailua saa lisätietoa kilpailusta sekä ohjeet ilmoittautumiseen.

27.03. klo 15:00 alkaen:
 P15: 60m, 200m, 800m, 60m aj, 3-loikka, kuula
 T15: 60m, 200m, 800m, 60m aj, 3-loikka, kuula
 P13: 60m, 200m, 800m, 60m aj, pituus, kuula
 T13: 60m, 200m, 800m, 60m aj, pituus, kuula
 P11: 60m, 200m, korkeus, pituus
 T11: 60m, 200m, korkeus, pituus
 P9: 40m, korkeus, pituus
 T9: 40m, korkeus, pituus
 P7: 40m, pituus
 T7: 40m, pituus

23.03.2022 mennessä
 Henkilö/Toimisto: Risto Sinkkonen
 Sähköpostiosoite: risto_sinkkonen@hotmail.com
 Puhelin: 0400 885663

Ilmoittaudu kilpailuun



- ➔ Ilmoittautuminen tapahtuu klikkaamalla Ilmoittaudu kilpailuun-nappulaa
- ➔ Valitse ilmoitettavan urheilijan seura. Lisäksi voit jo valita sukupuolen ja iän.
- ➔ Valitse listalta urheilijan nimi
- ➔ Valitse lajit mihin ilmoittaudut
- ➔ Lisää yhteystietosi (huoltajan tiedot)
- ➔ Maksa verkkopankilla tai erikseen annetulle pankkitilille
- ➔ Saat vahvistuksen ilmoittautumisesta sähköpostiisi

4. Kilpailuihin osallistuminen



- a. Huolehdi, että olet varmistanut/ilmoittautunut osallistuvaksi kilpailuun
- b. Ohjeet varmistuksista ja niiden kellonajoista löytyvät yleensä Kilpailukalenterista kilpailujen Lisätietoja-osiosta. Jos kisoissa on käytössä sähköinen varmistaminen, erilliset ohjeet löytyvät kilpailuohjeista. Lue kilpailuohjeet tarkkaan. Toisissa kilpailuissa on erikseen käytössä kilpailunumerot tai varmistaminen voi tapahtua kisakansliassa.

Lisätietoja	
	Osallistumisoikeus vain Helsingin seurojen urheilijoilla.
	Kaikkien seurojen urheilijoille avoimet Helsingin junnuhallien kävelyt kävellään Helsingin junnuhallien ensimmäisenä kilpailupäivänä 19.3. klo 15 alkaen.
	Junnuhalleissa mukana myös sekaviestit kilpailuajataulun mukaisesti.
	Verkkovarmistaminen kaikkien lajeihin 60 minuuttia ennen lajien alkua: Verkkovarmistamisen osoite on https://www.tuloslista.com/varmistus/ . Salasana kaikille on 2003helsy
	Viestien ilmoittautumiset 16.3. mennessä sähköpostitse (seura, urheilijoiden nimet ja juoksujärjestys): toimisto@helsy.com .
	Jälki-ilmoittautuminen sähköpostitse toimisto@helsy.com 17.3 kello 22:00 mennessä. Kilpailupaikalla ei jälki-ilmoittautumista.
	Osanoton varmistus 60 minuuttia ennen lajin alkua joko sähköisesti live.tuloslista.com tai kilpailukansliasta. Pitkillä matkoilla rintanumerot.

- c. Saavu ajoissa paikalle. Valmentajat suosittelevat saapumista kilpailupaikalle yleensä vähintään 60min ennen omaa lajia. Kilpailujen lopullinen aikataulu löytyy Kilpailukalenterista muutama päivä ennen kilpailuja.

16:50	Kuula	T13
16:50	Pituus	P09
16:50	Pituus	T09
17:00	60m	T11
17:20	60m	P15
17:30	60m	P11
17:40	60m	T13
17:40	Pituus Erä 1	T11
17:40	Pituus Erä 2	T11

- d. Jos kyseessä on harjoitusohjelmaan kuuluvat kisat, paikalla on yleensä ainakin yksi valmentaja ja muita seuran urheilijoita. Valmentajat, urheilijat ja vanhemmat tunnistaa yleensä katsomosta parhaiten Salamoiden kisa-asuista.
- e. Jos kyseessä on omatoimikisat (valmentaja ei välttämättä ole paikalla), kysy valmentajalta tarkempia ohjeita lämmittelyyn, kilpailusuoritukseen jne. ennen kilpailuja olevissa harjoituksissa. Usein omatoimikisoissa voi olla muitakin seuran urheilijoita mukana.
- f. Viimeistään 30 min ennen kilpailua on lämmittely, valmentajan vetämänä tai itsenäisesti.
- g. Viimeistään 10 min ennen kilpailun alkua on hyvä siirtyä suorituspaikan läheisyyteen, esim. juoksujen lähtöalueelle. Huomioi aina kentällä liikkuessasi muut käynnissä olevat kilpailut!



5. Ilmoittautuminen mukaan seuran toimintaan

Vantaan Salamats järjestää vuosittain omia tapahtumia ja kilpailuja, joiden järjestämiseen tarvitaan aina seuran jäsenten aktiivista osallistumista. Jokaisen kilpailun järjestämiseen tarvitaan vanhempia/huoltajia mm.

- toimitsijatehtäviin (mm. toimitsijat, ajanottajat, mittaajat, kirjurit)
- huoltotehtäviin (mm. kioski, juomahuolto)
- ensiapuun, liikenteenohjaukseen sekä järjestyksenvalvojiksi

- Vantaan Salamats järjestää vuosittain noin 3–4 isompaa kilpailua tai tapahtumaa, jolloin jokaisesta perheestä toivotaan vähintään **1 aikuinen/kilpaileva lapsi** osallistuvan toimitsijana vähintään 1 kilpailuun.
- Ilmoittaudu mukaan toimitsijalistalle tai tiettyyn kilpailuun sähköpostitse Salamoiden toimistoon toimisto@vantaansalamat.fi. Laita mukaan nimesi, kilpailevan lapsesi nimi sekä sähköpostiosoitteesi.

Toimitsijat saavat opastuksen tarvittaessa kilpailupaikalla, joten ennako-osaamista ei tarvita. Kesäisin järjestetään eri tasoista toimitsijakoulutusta kaikille halukkaille pääkaupunkiseudulla.



info



Lisätietoa kilparyhmien toiminnasta ja kilpailuista antavat:

Joukkueenjohtaja (yli 14-vuotiaat sekä SM-kisat)

Jukka Vakkilainen

j.vakkilainen@gmail.com

Joukkueenjohtaja (alle 14-vuotiaat)

Sofia Reihe

sofia.reihe@gmail.com

Toiminnanjohtaja-valmennuspäällikkö

Pekka Kurvinen

toimisto@vantaansalamat.fi

045 1130 373

info