

Kilpailuohjeet

**Pohjois-Savon Sisulisämaastot / Pohjois- ja Eteläsavon Aluemestaruusmaastot
5.5.2013 klo 11.00 Siilinjärvi Ahmo. - Siilinjärven Ponnistus ry.**

Kilpailunumerot ja -ohjeet

Luovutetaan seuran edustajalle, jonka nimi/puhelinnumero tulevat huoltorakennuksen seinälle.

Numeron palautus kilpailukansliaan. Kadonneesta numerosta veloitus 100eur/kpl.

Lähtö ja maali

Lähtö on urheilukentän eteläpäädyistä parkkipaikan reunalta ns. Myllymäkeen.

Ratojen kiertosuunta myötäpäivään. Maali urheilukentän juoksuradan maalin kohdalla. käytössä käsiajanotto ja videovarmennus.

Radat ja suoritusjärjestys

Kilpailut aloittaa klo 11.00, 1km sarjat, sitten 2km, 3km, 4km ja 6km.

- 1 km Myllymäen lenkki + maaliintuloreitti.
- 2 km Ahmon purulenkki + maaliintuloreitti
- 3 km Ahmon purulenkki + Myllymäen lenkki + maaliintuloreitti.
- 4 km Ahmon purulenkki 2 kertaa + maaliintuloreitti.
- 6km Ahmon purulenkki 3 kertaa + Myllymäen lenkki + maaliintuloreitti.

Radoilla purupohjaa, nurmea, hiekkaa. Lyhyt pätkä asfalttia ja Novotan- pinnoitetta (max. 9 mm piikit);

Radoilla selvät opasteet, nauhoitus, kalkkiviiva.

Ratakartat huoltorakennuksen seinällä.

Sarjojen lähtöväli 9-10v sarjat on 10 min. Muut sarjat: tarvittava väli.

Sarjojen välillä taukoja tuloslaskennan takia, tällöin jaetaan myös palkintoja.

Aikataulut huoltorakennuksen seinällä.

Verryttely - merkattu ratakarttaan, joka löytyy huoltorakennuksen seinällä.

Tulokset, protestiaika ja ratavalvonta (radalla valvojia)

Epäviralliset tulokset tulevat ilmoitustaululle heti sarjan valmistuttua.

Protestiaika 30min, tehtävä kirjallisesti, protestimaksu 50eur.
Tuomarineuvosto/jury hyväksyy tulokset protestiajan umpeuduttua.

Toistuva toisen juoksijan kiilaaminen tai estäminen aiheuttaa hylkäämisen.

Pukutilat/suihkut/wc

Huoltorakennuksen alakerrassa M/P pukuhuone ja vessa.
Huoltorakennuksen yläkerrassa N/T pukuhuone ja vessa.

Palkinnot ja palkintojen jako

Palkintoja jaetaan kilpailun lomassa, tauoilla ja loput sarjojen päätyttyä.

Kilpailussa palkitaan sisulisä ja aluemestaruusmitalilla kolme parasta.
seuraavat sijat palkitaan figuurilla. Palkintoja ei postiteta.

Sisulisäsarjat; Katso ilmoitusseinältä palkittavien määrät.

Joukkuekilpailussa palkitaan figuurilla kolme parasta.
Sijalukupisteet lasketaan yhteen joukkueen kolmelta nopeimmalta juoksijalta.
Esim. *1*. ja *5.* ja *8*. = *14p*

Pienin yhteispistemäärä on 1. Toiseksi pienin pistemäärä on 2. Jne.

Yleisurheilupassi/lisenssi ja osanotto-oikeus

Yleisurheilupassi/lisenssi on kilpailijalle pakollinen. Siilinjärven Ponnistus ei vastaa passittomalle urheilijalle aiheutuneesta vahingosta, vaan urheilija kilpailee omalla vastuulla kilpailun ulkopuolella.

Sisulisät: Pohjois- Savon Yleisurheilu ry:hyn kuulumattoman seuran kilpailija osallistuu juoksuun kilpailun ulkopuolella. **Aluemestaruuskisat:** Pohjois- ja Eteläsavon Yleisurheilu ry:hyn kuulumattoman seuran kilpailija osallistuu juoksuun kilpailun ulkopuolella.

Puhvetti - myytävänä juotavaa, makeaa ja suolaista kahvileipää, makeisia, makkaraa.

Jury - kilpailun ylituomari Ari Väisänen, kilpailun johtaja Juha Heikkinen
0500 959415, kilpailusihteeri Sanna Savolainen, ajanottovastaava Ilkka Maksimainen.