

Kutsu Hopealuistin SM-loppukilpailuun

Valkeakosken Haka ry järjestää Hopealuistin SM-loppukilpailut Valkeakoskella, Kerhomajan 400 m:n radalla 24—25.2.1979, kello 12.00.

Sarjat ja matkat ovat seuraavat:

	I-kilpailupäivä	II-kilpailupäivä
P 16 v	500 ja 1500 m	3000 m ja viestiosuus
T 16 v	500 ja 1000 m	1500 m ja „
P 14 v	500 ja 1000 m	1500 m ja „
T 14 v	500 ja 1000 m	1500 m ja „
P 12 v	500 ja 1000 m	viestiosuus
T 12 v	500 ja 1000 m	viestiosuus

Viestissä, erikseen tytöille ja pojille, luistelija kustakin sarjasta luistelee kaksi rata kierrosta.

Vahvistukset osanotosta pyydetään 20.2.1979 kello 17.00 mennessä osoitteella: Jukka Lampiniva, Koulukatu 6, 37600 Valkeakoski, puh. 937-42 066.

Osallistumisoikeus on kotiratatulosten perusteella sarjoittain kutsuttavilla 12 parhaalla luistelijalla, liitosta riippumatta.

Osallistumismaksu, 10 mk, suoritetaan pankkitilille KOP/Valkeakoski, tili No 116360-5476-5. Kilpailulisenssit vaaditaan.

Kilpailijoille ja huoltajille on varattu hotellimajoitus kohtuulliseen hintaan.

Tervetuloa

Valkeakosken Haka ry Luistelujaosto

Hopealuistin kilpailut

Sarjat tytöille ja pojille
alle 16, 14, 12 ja 10 vuotta

Luistelija

ERIKOISNUMERO • JOULUKUU 1978



KANSALLIS-OSAKE-PANKKI - mukana tukemassa



Tämä orava-kuvio näkyy usein siellä, missä sinäkin liikut.

Se merkitsee sitä, että Kansallispankki tukee nuorten luisteluharrastusta ja erityisesti Hopealuistin-kilpailua. Toivotamme osallistujille hyvää menestystä!

 **KANSALLIS-OSAKE-PANKKI**

Hopealuistinkilpailijat

Kaikki urheilulajit vaativat nykyään huipulle pääsemiseksi lajin harrastamisen nuorena aloittamisen ja sitkeyttä harjoitella riittävästi ja pitkäjänteisesti.

Tavoitteellisuus harjoittelussa ja kilpailemisessa on omaksuttava jo nuorena.

Pikaluistelussa antaa hyvän mahdollisuuden tällaiseen toimintaan Hopealuistinkilpailu, joka järjestetään tämän nimisenä ensimmäistä kertaa vuonna 1979.

Hopealuistin-nimi on oma erityinen nimi ikäkausikilpailutoiminnalle, jota pikaluistelussa on toteutettu jo vuodesta 1970 lähtien.

Oman, erityisen nimen antaminen pikaluistelun nuorisotoiminnalle on tarpeellinen siksi, että Teidät, nuoret tunnistetaan hopealuistin-sanasta pikaluistelun harrastajiksi.

Toivon, että Hopealuistinkilpailu Luisteluliiton ja luistinseurojen yhteistyössä toteutettuna innostaa nuoria yhä enemmän pikaluistelun harrastamiseen.

Samalla toivon, että seurat olisivat aktiivisesti mukana tässä kilpailutoiminnassa ja nuorisotyössä, mikä luo pohjaa pikaluistelun kansainväliselle menestykselle.

Tervetuloa mukaan

Seppo Santavirta
Luisteluliiton puheenjohtaja

Hopealuistinkilpailun toteutus

Suomen Luisteluliitto vastaa yleisjohdosta ja kokonaisjärjestelyistä.

Seurat järjestävät paikalliskilpailut ja lähettävät tulokset Luisteluliittoon.

Kansallis-Osake-Pankki avustaa painotuotteiden painatuksessa, lahjoittaa palkintoja ja tukee eri tavoin hopealuistinkilpailua.

Pikatieoa luistelusta

Suomen Luisteluliitto on perustettu vuonna 1908. Luisteluliitto kuuluu jäsenenä Kansainväliseen Luisteluliittoon (ISU).



Ensimmäinen 400 m:n tekojäärata valmistui Göteborgiin vuonna 1959.



Pikaluistelu on kuulunut olympiakisojen ohjelmaan koko ajan eli vuodesta 1924 lähtien.



Naisten pikaluistelu otettiin olympiakisojen ohjelmaan vuonna 1960.



Suomalaiset pikaluistelijat ovat osallistuneet olympiakisoihin vuodesta 1924 lähtien.



Pikaluistelun maailman- ja euroopanmestaruuskilpailuja on pidetty vuodesta 1893 lähtien.



Naisten pikaluistelun MM-kilpailuja on pidetty vuodesta 1948 lähtien.



Suomen luistelumestaruudesta on kilpailtu vuodesta 1897 lähtien.



Naisten suomenmestaruuksista on kilpailtu vuodesta 1933 lähtien.

Pikaluisteluvarusteista:

Kuivaharjoittelukaudella, keväällä, kesällä ja syksyllä harjoitellaan enimmäkseen ulkona. Varusteina ovat tällöin verryttelypuku, alla urheiluhousut ja -paita, lämpimällä säällä riittävät tietysti vain nämä, jos on kolea syysää, on oltava pitkä alusvaatekerä verryttelypuvun alla. Sateen varalta on syytä hankkia sadeasu. Sisällä suoritettaviin harjoituksiin riittää varusteiksi urheiluhousut ja -paita. Lenkitossuissa on syytä olla kyllin paksu pohja, jotta se vähän joustaisi, kun juostaan kovalla tiellä. Talvea ajatellen lenkitossun tulisi olla sellainen, että se suojaisi myös nilkkaa.

Jääharjoittelukaudella (talvella) harjoiteltaessa on päällimmäisenä oltava mieluummin vuorillinen verryttelypuku, alla kyllin lämmin alusvaatekerta. Käsissä on oltava lämpimät lapaset tai rukkaset ja päässä pipo. Al-

kuvaiheessa voi kilpaillakin mainiosti verryttelypuvussa, myöhemmin taitojen karttuessa ja vauhdin kovetessa on syytä hankkia varsinaiset luistelutrikoot.

Luistimia ei saisi ottaa liian isoja, ei liikaa ”kasvun varaa”, koska se heikentää lapsen luistimien hallintaa ja vaikeuttaa tekniikan oppimista. Mitä sopivimmat luistimet ovat, sitä helpommin pikaluistimilla oppii luistelemaan. Jo nuorella iällä on jokaisen pikaluistelijan, niin pojan kuin tytönkin opeteltava teroittamaan ja muutenkin huoltamaan luistimensa itse. Jokaisen on mahdollisuuksien mukaan hankittava omat teroitusvälineet: telineet, kivet (karkea ja hieno) ja öljyä. Telineiden tulisi olla niin yksinkertaiset, että muita välineitä ei tarvittaisikaan.

Pikaluistelutekniikasta vasta-alkajille:

Ensimmäiseksi on selvitettävä luistelun liikkeet ja yksittäisten liikkeiden tarkoitus.

10—12 vuoden ikä on paras taitojen oppimisen kannalta. Tämän ikäinen nuori pystyy matkimaan hyvin liikkeitä, joita hänelle näytetään. Tässä iässä on hyvä saada oikea pikaluistelutekniikka automatisoiduksi niin, ettei se enää vanhemmalla iällä ole altis muutoksille. Jos alussa opitaan

tekniikka väärin, sitä on vaikea myöhemmin korjata.

Ohjaajan merkitys tässä iässä on Sinulle tärkeä. Pyydä ohjaajaa selvittämään ja näyttämään lyhyesti harjoitettava liike. Vasta sen jälkeen kokeile rauhassa ja omin päin liikettä. Pyydä ohjaajaa jatkuvasti suorittamaan virheiden korjausta ja antamaan uusia ohjeita. Muista säännölliset harjoitukset.

Hopealuistinkilpailu 1979

Kilpailujen tarkoituksena on innostaa nuoria pikaluisteluun ja tarjota pikaluistelusta kiinnostuneille nuorille toimintaa.

Kilpailujen järjestäjinä toimivat urheiluseurat.

Sarjat: Kilpailuun voivat osallistua alle 10—12—14—16 vuotiaat tytöt ja pojat. Ikä määritellään ennen tai jälkeen 1.7. syntyneet. Esim. luistelija, joka on täyttänyt 12 vuotta 30.6.78, kilpailee kaudella 78—79 14-vuotisten sarjassa. Jos luistelija on täyttänyt 12 vuotta 1.7.78, kilpailee hän kaudella 78—79 12-vuotisten sarjassa.

Kilpailujen järjestäminen: Seurat järjestävät paikkakunnillaan hopealuistinkilpailuja (kotiratajaksot). Julisteet kilpailuista lähetetään seuroille Luisteluliitosta. Seurat merkitsevät julisteisiin kilpailujen ajat ja paikat ja sarjat ja matkat ja huolehtivat julisteiden esillepanosta.

Kilpailumatkat ovat seuraavat:

Pojat 16 vuotta	500, 1500 ja 3000 m
Tytöt 16 vuotta	500, 1000 ja 1500 m
Pojat 14 vuotta	500, 1000 ja 1500 m
Tytöt 14 vuotta	500, 1000 ja 1500 m
Pojat 12 vuotta	500 ja 1000 m
Tytöt 12 vuotta	500 ja 1000 m
Tytöt 10 vuotta	500 m
Pojat 10 vuotta	500 m

Kilpailujen tulokset: Kilpailut on jaoteltu kahteen kotiratajaksoon. I-kotiratajakso on 15.12.78—15.1.79 ja II-kotiratajakso on 16.1.—15.2.79. Kotiratajaksoilla kirjataan kaikki saavutetut tulokset. Parhaat tulokset ilmoitetaan välittömästi kummankin jakson päätyttyä Luisteluliittoon, jossa laaditaan valtakunnallinen paremmuusjärjestys eri sarjoissa ja tulokset julkaistaan lehdissä. Tulokset ilmoitetaan liittoon kustakin sarjasta matkoittain ja yhteispisteissä.

Hopealuistin SM-loppukilpailu: Hopealuistin SM-loppukilpailuun kutsutaan 12—14—16 vuotisten sarjasta 12 parasta tyttöä ja poikaa yhteispisteiden mukaan. Hopealuistin SM-loppukilpailu 1979 pidetään 24—25.2.1979 Valkeakoskella.

SM-loppukilpailun kilpailuohjelma:

	I-kilpailupäivä	II-kilpailupäivä
Pojat 16 v.	500 ja 1500 m	3000 m
Tytöt 16 v.	500 ja 1000 m	1500 m
Pojat 14 v.	500 ja 1000 m	1500 m
Tytöt 14 v.	500 ja 1000 m	1500 m
Pojat 12 v.	500 ja 1000 m	
Tytöt 12 v.	500 ja 1000 m	

Henkilökohtaisessa kilpailussa kilpaillaan paremmuudesta yhteispisteissä. Lisäksi loppukilpailuohjelmaan kuuluu seurojen välisenä 3 × kahden ratakirroksen viestiluistelu. Viesti on sekä poikien että tyttöjen ohjelmassa. Viestijoukkueisiin kuuluu yksi luistelija kustakin loppukilpailuun osallistuvasta sarjasta.

SM-loppukilpailujen kolmelle parhaalle kussakin sarjassa annetaan kulta-, hopea- ja pronssimitalit sekä muita palkintoja.

Maaottelu Suomi—Ruotsi: Hopealuistinkilpailuun osallistuvilla, 14—16 vuotisilla tytöillä ja pojilla on maaottelu Ruotsia vastaan 3—4.2.79 Hagaströmissä, Ruotsissa. Joukkueeseen valitaan tulosten perusteella 4 tyttöä ja 4 poikaa. Katsastuskilpailut maaottelua varten pidetään Valkeakoskella 20.1. ja Pälkäneellä 21.1.1979.

Seurojen välinen pistelasku: Hopealuistin SM-kilpailujen lopputulosten perusteella seurat saavat pisteitä seuraavasti: 10 parasta kustakin sarjasta saavat pisteitä 11, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 ja 1. Pisteet lasketaan tämän jälkeen sarjoittain yhteen ja yhteispistemäärien mukainen paremmuusjärjestys tuo seuroille pisteitä Kalevan Maljaan 7, 5, 4, 3, 2 ja 1.

Viestikilpailusta lasketaan pisteet erikseen. Viisi parasta seuraa erikseen tyttöjen ja poikien viestistä saavat pisteitä Kalevan Maljaan 7, 5, 4, 3, 2 ja 1.

Seurapalkinto: Luisteluliitto antaa parhaalle hopealuistinkilpailujen seuralle palkinnon. Pisteet palkintoa varten lasketaan sarjoittain yhteenlasketusta yhteispistemäärästä ja viesteistä saatavien pisteiden yhteissummasta.

SM-loppukilpailun parhaat 1978:

Tytöt 16 vuotta

- | | |
|--|------------------|
| 1. Taina Salmia, Karstulan Kiva | 153.767 pistettä |
| 2. Anne Haarala, Harjavallan Työväen U | 154.800 „ |
| 3. Mirja Ottman, Pälkäneen Lukko | 156.017 „ |

Pojat 16 vuotta

- | | |
|---------------------------------------|------------------|
| 1. Esa Heikkilä, Seinäjoen Urheilijat | 145.616 pistettä |
| 2. Olli Arppe, Helsingin Työväen L | 145.900 „ |
| 3. Markus Laine, Kangasalan Voitto | 147.950 „ |

Tytöt 14 vuotta

- | | |
|--|------------------|
| 1. Leena Saari, Seinäjoen Urheilijat | 166.283 pistettä |
| 2. Terhi Virevesi, Kangasalan Voitto | 174.415 „ |
| 3. Kirsi Liimatainen, Mikkelin Luistelijat | 175.100 „ |

Pojat 14 vuotta

- | | |
|---------------------------------------|------------------|
| 1. Raimo Helasmäki, Valkeakosken Haka | 146.867 pistettä |
| 2. Matti Salminen, Kangasalan Voitto | 155.783 „ |
| 3. Tomi Virtanen, Turun Urheiluliitto | 160.150 „ |

Tytöt 12 vuotta

- | | |
|--|------------------|
| 1. Maila Lehtimäki, Seinäjoen Urheilijat | 111.800 pistettä |
| 2. Minna Hotti, Pieksämäen Veikot | 115.300 „ |
| 3. Eija Riipinen, Pieksämäen Veikot | 118.400 „ |

Pojat 12 vuotta

- | | |
|--|------------------|
| 1. Olli Rahnasto, Seinäjoen Urheilijat | 104.100 pistettä |
| 2. Jussi Jääskä, Seinäjoen Urheilijat | 114.000 „ |
| 3. Reijo Ketola, Valkeakosken Haka | 114.200 „ |



14 vuotisten tyttöjen suomenmestari 1978 Leena Saari, Seinäjoelta.



14 vuotisten poikien suomenmestari 1978 Raimo Helasmäki, Valkeakoskelta.



Viestiluistelun vaihto menossa 14 vuotisten poikien sarjassa maaottelussa Ruotsia vastaan Pälkäneellä 1978. Viestiä tuo Ismo Heikkilä SU ja matkaan lähtee Rauno Johansson TuUL.



12 vuotisten poikien mitalistit SM-kilpailuista 1978. Keskellä voittaja Olli Rahnasto SU, vasemmalla toiseksi sijoittunut Jussi Jääskä SU ja oikealla kolmanneksi sijoittunut Reijo Ketola, Haka.



Hopealuistin-nuoria tekniikkaharjoittelun opetuksessa.



Vuonna 1978 parhaiten nuorisoluistelussa menestyneen seuran, Seinäjoen Urheilijoiden, mitalistit vasemmalta oikealle: Olli Rahnasto, Jussi Jääskä, Esa Heikkilä, Maila Lehtimäki ja Leena Saari. Seinäjoen Urheilijoiden nuoret saavuttivat 4 kultamitalia poikien 12 ja 16 v. ja tyttöjen 12 ja 14 v. sarjoissa ja yhden hopeamitalin poikien 12 v. sarjassa.



16 vuotisten tyttöjen mitalistit SM-kilpailusta 1978. Keskellä voittaja Taina Salmia Karstulan Kivasta, vasemmalla toiseksi sijoittunut Anne Haarala Harjavallan Työvän Urheilijoista ja oikealla kolmanneksi tullut Mirja Ottman Pälkäneen Lukosta.