

# Askelkisan säännöt 2019

Askelia kerätään kahden (2) viikon ajan ma 16.9.- su 29.9.2019 välisenä aikana.

## Sarjat

- ✓ Yksilösarja
- ✓ Joukkuesarja
- ✓ +65 -vuotiaiden yksilösarja
- ✓ +65-vuotiaiden joukkuesarja

Sarjoissa +65 -vuotiaat tulee kaikkien osallistujien olla vähintään 65-vuotiaita tai täyttää vuoden 2019 aikana 65 vuotta.

**Ilmoittaudu viimeistään perjantaina 13.9.2019 klo 12.00.**

**Ilmoittaudu: [TÄSTÄ.](#)**

Sama henkilö voi olla vain yhden joukkueen jäsen ja osallistua vain joko henkilökohtaiseen tai joukkuekisaan. Jokaiseen joukkueeseen voi nimetä lisäksi yhden varahenkilön, joka tarvittaessa voi korvata haasteen aikana sairastuneen tai muutoin estyneen joukkueen jäsenen. Varajäsenen on jatkettava joukkueessa kisan loppuun saakka.

## Miten askelmäärät ilmoitetaan?

Ilmoittautumisen yhteydessä on lähetetty tuloslomakkeen linkki, jolla yhdyshenkilö tai henkilökohtaiseen kisaan ilmoittautunut henkilö ilmoittaa joukkueen/omat kertyneet askelmäärät:

**Ensimmäisen viikon (16.-22.9.) askelmäärät ma 23.9.2019 klo 16.00 mennessä.**

**Toisen viikon (23.-29.9.) askelmäärät viimeistään su 6.10.2019 klo 22.00 mennessä.**

Tuloslomake löytyy myös osoitteesta: [www.tul.fi](http://www.tul.fi)

Askelkisan ensimmäisen viikon tulokset julkaistaan TUL:n nettisivulla.

Tarkistetut lopputulokset julkaistaan samoilla sivuilla **ma 14.10.2019 Klo 12.00.**

HUOM! Lopullisten tulosten julkistamisen jälkeen vastaanotettuja tuloksia ei hyväksytä.

## Miten ja kuinka usein askeleet mitataan?

Askeleet mitataan PÄIVITTÄIN joko omalla askelmittarilla tai puhelimeen ladattavilla sovelluksilla kuten Accupedo jne. Joukkue vastaa itse tulosten ilmoittamisesta joukkuekohtaisella sähköisellä lomakkeella. Linkki tähän lomakkeeseen lähetetään joukkueen yhdyshenkilön sähköpostiosoitteeseen. Jos tuloksia ei ole lähetetty ennen tulosten julkistamista, ei joukkueen tuloksia voida hyväksyä. Yhdyshenkilön vastuu on seurata, että joukkueen tulokset on mainittu tuloslistassa.

## Askelmäärien laskeminen:

**1. Askelmittarin tai aktiivisuusmittarin käyttäminen**

**2. Älykännykän sovellukset**, esim. Accupedo, Step Counter. Puhelinsovellusta käyttäessä muista laittaa sovellus aina päälle, kun lähdet liikkeelle.

**3. Arvioimalla oma askelpituus.** Keskimääräinen askelpituus on n. 70 senttiä. Tarkemman askelpituuden itsellesi voit laskea pituutesi perusteella: naisilla se on 0,413 x pituus ja miehillä 0,415 x pituus. Askelpituutesi ja käveltyjen kilometrien perusteella voit laskea käveltyjen askelten määrän seuraavasti: jos askelpituus on esim. 70 cm ja olet kävellyt päivän aikana työmatkoja 7 km (7000 m), on käveltyjen askelten määrä  $7000:0,70 = 10\ 000$  askelta.