

Askelkisan säännöt 2020

päivitetty 14.9.2020

Askelia kerätään kahden (2) viikon ajan ma 14.9.- su 27.9.2020 välisenä aikana.

Sarjat

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

Sarjoissa +65 -vuotiaat tulee kaikkien osallistujien olla vähintään 65-vuotiaita tai täyttää vuoden 2020 aikana 65 vuotta.

Ilmoittaudu viimeistään perjantaina 11.9.2020 klo 12.00.

Ilmoittaudu osoitteessa: <https://tul-lv.creamailer.fi/survey/3kmlqc8ro7kas>

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?

Osoitteessa <https://tul.fi/tapahtumat/aikuisliikunta/askelkisa/> on lomake tulosten ilmoittamiseen. Joukkueen yhdyshenkilö tai henkilökohtaiseen kisaan ilmoittautunut henkilö ilmoittaa omat/joukkueen kertyneet askelmäärät lomakkeella. Lomaketta voi käyttää useamman kerran, eli ilmoita lomakkeella ensimmäisen viikon väliaikatulos ja kahden viikon jälkeen askelten kokonaismäärä.

Ensimmäisen viikon (14.-20.9.) askelmäärät ilmoitetaan ma 21.9.2020 klo 16.00 mennessä.

Toisen viikon (21.-27.9.) askelmäärät ja kokonaisaskelmäärä ilmoitetaan su 4.10.2020 klo 22.00 mennessä.

Askelkisan ensimmäisen viikon väliaikatulokset julkaistaan TUL:n verkkosivulla.

Tarkistetut lopputulokset julkaistaan samoilla sivuilla viimeistään **ma 12.10.2020 Klo 12.00.**

HUOM! Lopullisten tulosten julkistamisen jälkeen vastaanotettuja tuloksia ei hyväksytä.

Suora linkki tulosten ilmoittamiseen: <https://tul-lv.creamailer.fi/survey/answer/h4tr1o8e5jnsr>

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. 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.