

Askelkisan säännöt 2021

päivitetty 28.5.2021

Askelia kerätään kahden (2) viikon ajan ma 13.9.- su 26.9.2021 välisenä aikana.

Sarjat

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

Askelkisa on kaikenikäisille. Sarjoissa +65-vuotiaat tulee kaikkien osallistujien olla vähintään 65-vuotiaita tai täyttää vuoden 2021 aikana 65 vuotta.

Ilmoittaudu viimeistään perjantaina 10.9.2021 klo 24.00 mennessä.

Ilmoittautumislomake on [liiton verkkosivuilla.](#)

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 kisan aikana sairastuneen tai muutoin estyneen joukkueen jäsenen. Varajäsenen on jatkettava joukkueessa kisan loppuun saakka.

Miten askelmäärät ilmoitetaan?

[Liiton verkkosivuilla](#) 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 (13.–19.9.) askelmäärät ilmoitetaan ma 20.9.2021 klo 16.00 mennessä.

Toisen viikon (20.–26.9.) askelmäärät ja yhteenlaskettu kahden (2) viikon kokonaisaskelmäärä ilmoitetaan su 3.10.2021 klo 24.00 mennessä.

Askelkisan ensimmäisen viikon väliaikatulokset julkaistaan TUL:n verkkosivulla. Tarkistetut lopputulokset julkaistaan samoilla sivuilla viimeistään **ma 11.10.2020.**

HUOM! Lopullisten tulosten julkistamisen jälkeen vastaanotettuja tuloksia ei hyväksytä.

Miten ja kuinka usein askeleet mitataan?

Askeleet mitataan PÄIVITTÄIN joko omalla askelmittarilla, aktiivisuusrannekkeella tai puhelimeen ladattavilla sovelluksilla. Joukkue vastaa itse tulosten ilmoittamisesta joukkuekohtaisella sähköisellä lomakkeella. Yhdyshenkilön vastuu on ilmoittaa tulokset.

Askelmäärien laskeminen:

1. Askelmittarin tai aktiivisuusrannekkeen käyttäminen

2. Älykännykän sovellukset (esim. Google Play:sta ladattavat). 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.