

# Jokamiehen 7-ottelu

## Ottelijan info

- Erät aloittavat puolen tunnin välein 100m:n aitajuoksulla
- Lajit käydään läpi oikeassa ottelujärjestyksessä: 100maj, korkeus, kuula, 200m, pituus, keihäs, 800m
- Kisan kesto n. 4 tuntia
- 200m:n jälkeen kisakahviossa on tarjolla sämpylä/ottelija, kahvia ja mehua
- Toimitsijoiden joukossa on valmentajia ja aktiiviurheilijoita, muista kysyä tekniikkavinkkejä
- 800m:n päätyttyä
  - Erän 3 parasta palkitaan
  - Otetaan Atleettien yhteiskuva
  - Saatte mukaan eränne tulokset
- Kuvat ja täydelliset tulokset webissä ottelun jälkeisenä maanantaina. Linkin löydät osoitteesta:
  - <http://www.7ottelu.com/jokamies/>

- **Päätavoite on päästä hengissä perille**
  - Kilpailijoita ei ole vakuutettu, nääs!
- **Mitä vähemmän olet harjoitellut, sen parempi**
  - Hyväkuntoiselle 7-ottelu ei ole urakka eikä mikään, nääs!
- **Kilpailussa tulee vallita reilu henki**
  - Jos kaveri nauraa sulle, naura takaisin, nääs!
- **Kilpailun jurylle voit tehdä myös protesteja**
  - Voit kuitenkin olla varma ettei niitä käsitellä, nääs!
- **Kilpailussa ei suoriteta doping- eikä sukupuolitestejä**
  - Ellei kilpailija itse sitä välttämättä halua, nääs!

**Rehtiä kilpailumieltä!**

**T: Jury**



## Tiivistetty pistetaulukko

7-ottelu Pisteet/laji	100maj		Korkeus		Kuula		200m		Pituus		Keihäs		800M		YHT. Pist.
	Tulos	Pist.	Tulos	Pist.	Tulos	Pist.	Tulos	Pist.	Tulos	Pist.	Tulos	Pist.	Tulos	Pist.	
1200	12.2	1210	198	1211	20.02	1200	21.5	1208	709	1203	67.41	1200	1.54.7	1201	8400
1150	12.5	1164	194	1158	19.28	1150	22.0	1156	694	1152	64.86	1150	1.57.8	1151	8050
1100	12.9	1103	190	1106	18.54	1100	22.5	1105	679	1102	62.30	1100	2.01.0	1101	7700
1050	13.2	1059	186	1054	17.81	1050	23.0	1055	664	1053	59.74	1050	2.04.3	1050	7350
1000	13.6	1001	182	1003	17.07	1000	23.5	1006	648	1001	57.18	1000	2.07.6	1000	7000
950	13.9	959	178	953	16.32	950	24.0	958	633	953	54.62	950	2.11.0	950	6650
900	14.3	903	174	903	15.58	900	24.6	902	617	902	52.04	900	2.14.5	900	6300
850	14.7	850	170	855	14.83	850	25.1	856	600	850	49.46	850	2.18.1	850	5950
800	15.0	810	166	806	14.09	800	25.7	802	584	801	46.87	800	2.21.7	801	5600
750	15.4	759	162	759	13.34	750	26.3	751	567	750	44.28	750	2.25.5	750	5250
700	15.8	709	157	701	12.58	700	26.9	700	550	700	41.68	700	2.29.4	700	4900
650	16.2	661	153	655	11.83	650	27.5	651	533	651	39.08	650	2.33.5	650	4550
600	16.7	603	149	610	11.07	600	28.1	604	515	601	36.46	600	2.37.7	600	4200
550	17.1	559	144	555	10.31	550	28.8	551	497	551	33.84	550	2.42.0	550	3850
500	17.6	505	139	502	9.55	500	29.5	500	478	500	31.22	500	2.46.6	500	3500
450	18.1	454	135	460	8.78	450	30.2	452	459	451	28.58	450	2.51.3	450	3150
400	18.6	405	130	409	8.01	400	30.9	405	439	401	25.92	400	2.56.3	400	2800
350	19.2	350	124	350	7.23	350	31.7	355	418	350	23.26	350	3.01.7	350	2450
300	19.7	307	119	302	6.45	300	32.6	302	397	301	20.58	300	3.07.3	300	2100
250	20.4	251	114	257	5.66	250	33.5	253	374	250	17.88	250	3.13.5	250	1750
200	21.1	201	108	205	4.87	200	34.5	203	350	200	15.16	200	3.20.3	200	1400
150	21.8	155	102	156	4.06	150	35.7	150	324	150	12.42	150	3.27.9	150	1050
100	22.7	104	95	104	3.24	100	37.0	100	296	100	9.64	100	3.36.8	100	700
50	23.9	51	87	52	2.40	50	38.6	52	263	50	6.80	50	3.48.3	50	350
1	26.1	1	76	1	1.53	1	41.7	1	214	1	3.87	1	4.10.7	1	7