



Hertsikan Vahvin – planering och förverkligande av en idrottstävling

Processbeskrivning

Henry Oivo
Maari Lehtoviita

Examensarbete
Idrottsinstruktör
Helsingfors 2018

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	
Författare:	Maari Lehtoviita, Henry Oivo
Arbetets namn:	Hertsikan Vahvin – Planering och förverkligande av en idrottstävling
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	Antti Akonniemi
<p>Sammandrag:</p> <p>Det här examensarbetet är en processbeskrivning för en idrottstävling. Tävlingen heter Hertsikan Vahvin och är en tävling som testar olika fysiska egenskaper. Namnet kommer från att gymmet kallas Hertsikka och ordet vahvin betyder den starkaste som vi vill utkora genom att testa deltagarna i tio egenskaper inom fitness. Tävlingen räckte två dagar och ordnades fredagen den 20 april 2018 och lördagen den 21 april 2018. I tävlingen deltog 25 personer, 10 män och 15 kvinnor. Fem stycken grenar testades under tävlingsdagarna. Priser utdelades för de tre bästa i båda kategorierna. Evenemanget är gjort som ett projektarbete. Beställaren för arbetet är CrossFit Herttoniemi i Helsingfors där också tävlingen hölls. Syftet med arbetet är att planera och förverkliga en idrottstävling. Frågeställningarna för arbetet är A: Hur planera och förverkliga en idrottstävling som testar olika fysiska egenskaper? B: Uppnår vi en kvalitativ tävling? Den teoretiska referensramen för arbetet behandlar projektformen, evenemangs-planeringsprocessen och grenen CrossFit. Målet med evenemanget var att ordna en lyckad tävling, öka kännedomen om CrossFit och ge beställaren publicitet. Målgruppen för tävlingen var erfarna entusiaster inom CrossFit. Tävlingen lämpade sig inte för nybörjare men hade ändå inte en kvalifikation. Att göra en processbeskrivning betyder att man stegvis skriver ner processen i arbetet enligt de fakta man har antecknat. Utvärderingen av evenemanget baserar sig på svar från frågeformulär som skribenterna skickade åt deltagarna och volontärerna. I slutet av arbetet diskuteras också projektet från skribenternas synvinkel. Enligt feedbacken skribenterna fick var tävlingen omtyckt och lyckad. De flesta uppställda målen för projektet uppnåddes i arbetet.</p>	
Nyckelord:	CrossFit, CrossFit Herttoniemi, Hertsikan Vahvin, idrottstävling, evenemangsplanering, projekt
Sidantal:	64
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	
Author:	Maari Lehtoviita, Henry Oivo
Title:	Hertsikan Vahvin – planning and implementing a sports competition
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	Antti Akonniemi
<p>Abstract:</p> <p>This thesis is a process description for a sports contest. The competition is called Hertsikan Vahvin and is a competition that tests different physical characteristics. The name comes from the fact that the gym is called Hertsikka and the word vahvin means the strongest we want to achieve by testing the participants in ten fitness features. The competition lasted two days and was organized on Friday, April 20, 2018 and Saturday, April 21, 2018. The competition included 25 people, 10 men and 15 women. Five branches were tested during the competition days. Prizes were awarded for the top three in both categories. The event is done as a project work. The client for the work is CrossFit Herttoniemi in Helsinki where the competition was held. The purpose of the work is to plan and implement a sports contest. The questions for the work are A: How to plan and realize a sports contest that tests different physical characteristics? B: Do we reach a qualitative competition? The theoretical frame of reference for the work deals with the project form, the event planning process and the CrossFit branch. The aim of the event was to make a successful contest, raise awareness of CrossFit and give the customer publicity. The target audience for the competition was experienced enthusiasts in CrossFit. The competition was not suitable for beginners but did not qualify. Making a process description means that you step down write down the process at work according to the facts you have noted. The evaluation of the event is based on answers from questionnaires sent by the writers to the participants and volunteers. At the end of the work, the project is also discussed from the authors point of view. According to the feedback the writers received, the competition was well-liked and successful. Most of the goals set for the project were achieved at work.</p>	
Keywords:	CrossFit, CrossFit Herttoniemi, Hertsikan Vahvin, Sports competition, event planning, project
Number of pages:	64
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Maari Lehtoviita, Henry Oivo
Työn nimi:	Hertsikan Vahvin – urheilukilpailun suunnittelu ja toteutus
Työn ohjaaja (Arcada):	Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	Antti Akonniemi
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö on urheilukilpailun prosessikuvaus. Kilpailua kutsutaan nimellä Hertsikan Vahvin ja se on kilpailu, joka testaa erilaisia fyysisiä ominaisuuksia. Nimi tulee siitä, että kuntosali on nimeltään Hertsikka ja sana vahvin tarkoittaa voimakkainta, jonka haluamme saavuttaa testaamalla osallistujia kymmenessä kuntomallissa. Kilpailu kesti kaksi päivää ja se järjestettiin perjantaina, 20. huhtikuuta 2018 ja lauantaina 21. huhtikuuta 2018. Kilpailuun osallistui 25 henkilöä, 10 miestä ja 15 naista. Kilpailupäivinä testattiin viisi lajia. Palkinnot palkittiin kolmen parhaan joukossa molemmissa luokissa. Tapahtuma toteutetaan projektityönä. Työn asiakas on CrossFit Herttoniemi Helsingissä, jossa kilpailu pidettiin. Työn tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa urheilukilpailu. Työn kysymykset ovat A: Kuinka suunnitella ja toteuttaa urheilukilpailu, joka testaa erilaisia fyysisiä ominaisuuksia? B: Saavutammeko laadulliseen kilpailuun? Työn teoreettinen viitekehys koskee hankemuotoa, tapahtumasuunnitteluprosessia ja CrossFit-lajia. Tapahtuman tavoitteena oli tehdä onnistunut kilpailu, lisätä tietoisuutta CrossFitistä ja antaa asiakkaalle julkisuutta. Kilpailun kohdeyleisö oli CrossFitin kokeneita harrastajia. Kilpailu ei soveltunut aloittelijoille, mutta ei vaatinut karsintaa. Prosessikuvauksen tekeminen tarkoittaa sitä, että askel askeleelta, kirjoitat prosessin työhön sen mukaan, mitä olet havainnut. Tapahtuman arviointi perustuu kirjoittajien lähettämiin kyselylomakkeisiin osallistujille ja vapaaehtoisille. Työn lopussa hanke käsitellään myös kirjailijoiden näkökulmasta. Palautteen mukaan kilpailu oli hyvin pidetty ja onnistunut. Suurin osa hankkeelle asetetuista tavoitteista saavutettiin työssä.</p>	
Avainsanat:	CrossFit, CrossFit Herttoniemi, Hertsikan Vahvin, urheilukilpailu, tapahtumasuunnittelu, projektityö
Sivumäärä:	64
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1. Inledning	9
2. Crossfit Herttoniemi	10
3. Projekt – Evenemangsplaneringsprocessen	10
3.1 Olika typer av projekt	12
4. Projektets olika faser	13
4.1 Initiering och definiering	13
4.1.1 Uppdragsgivare och uppdragsbeskrivning	13
4.1.2 Projektets organisation	14
4.1.3 Ansvarspersoner	15
4.1.4 Förstudie	15
4.1.5 SWOT-analys	16
4.1.6 Värdera idén	17
4.2 Planering	18
4.2.1 Målformulering	18
4.2.2 Marknadsföring	21
4.2.3 Tidsplanen	22
4.2.4 Aktivitetsplanen	23
4.2.5 Volontärer	23
4.2.6 Kostnadsplan	23
4.2.7 Musik	24
4.3 Genomförande	24
4.4 Utvärdering och avslutning	25
4.4.1 Slutrapport	26
5. Syfte och frågeställningar	26
5.1 Avgränsningar	27
6. Tävlingar inom funktionell träning i Finland	27
7. Crossfit	28
8. Säkerhet	30
9. Metod	31
10. Etik	31
11. Hertsikan Vahvin – Tävlingsprojektets process	32
11.1 Initiering	32

11.1.1	<i>Idé</i>	32
11.1.2	<i>Uppdragsgivare</i>	33
11.1.3	<i>Förstudie</i>	33
11.1.4	<i>Värdering av idé</i>	36
11.1.5	<i>Ansvarspersoner</i>	36
11.2	Planeringen av Hertsikan Vahvin	37
11.2.1	<i>Målformulering</i>	37
11.2.2	<i>Marknadsföring</i>	39
11.2.3	<i>Samarbetspartner</i>	40
11.2.4	<i>Säkerhet</i>	41
11.2.5	<i>Tidsplan och aktivitetsplan</i>	41
11.2.6	<i>Volontärer</i>	43
11.2.7	<i>Målgrupp och deltagarantal</i>	44
11.3	Genomförande	44
11.3.1	<i>Praktiska Arrangemang</i>	44
11.3.2	<i>Tävlingen – Grenarna</i>	45
11.3.3	<i>Avslutning av tävlingen</i>	52
12.	Avslutning av Hertsikan Vahvin	52
12.1	Frågeformulär för deltagarna	53
12.1.1	<i>Resultat</i>	53
12.1.2	<i>Analys</i>	55
12.2	Frågeformulär för volontärerna	56
12.2.1	<i>Resultat</i>	56
12.2.2	<i>Analys</i>	58
12.3	Slutrapport	58
13.	Utvärdering.....	59
14.	Diskussion.....	60
14.1	Resultatdiskussion	60
14.2	Metoddiskussion	61
14.3	Framtida utveckling	62
Källor		63
Bilaga 1. Crossfit Herttoniemi Säkerhetsdokument		65
Bilaga 2. Hertsikan Vahvin tidtabell (Heats)		72

Bilaga 3. Hertsikan Vahvin tidtabell (tävlingen).....	76
Bilaga 4. Information om grenarna.....	77
Bilaga 5. Resultatkort.....	79
Bilaga 6. Frågeformulär för tävlarna	90
Bilaga 7 frågeformulär för volontärerna	102
Bilaga 8. Logo	111
Bilaga 9. Marknadsföring Instagram tävling	112
Bilaga 10. Samarbetspartner - reklam.....	113
Bilaga 11. Facebook reklam	114
Bilaga 12. Facebook info	115
Bilaga 13. Facebook anmälning.....	116
Bilaga 14 Tidsplan	117

Tabeller

<i>Tabell 1. SWOT-analys (Iiskola-Kesonen 2004 s. 10)</i>	17
<i>Tabell 2. SWOT-analys, Hertsikan Vahvin</i>	34
<i>Tabell 3. Hertsikan Vahvin tidsplan</i>	41

Figurer

<i>Figur 1. De 10 fysiska egenskaperna av fitness</i>	29
<i>Figur 2. Gren 1 upplägg. Fotograf Catharina Adolffson</i>	46
<i>Figur 3. Gren 2. Fotograf Catharina Adolffson</i>	47
<i>Figur 4. Gren 3. Fotograf Jan-Markus Helin</i>	48
<i>Figur 5. Gren 4a. Fotograf Jan-Markus Helin</i>	49
<i>Figur 6. Gren 4b. Fotograf Jan-Markus Helin</i>	50
<i>Figur 7. Gren 5. Fotograf Jan-Markus Helin</i>	51

1. INLEDNING

Detta examensarbete är en processbeskrivning om planerande och verkställande av en tävling som testar olika fysiska egenskaper. Centrala teman i arbetet är grenen CrossFit, evenemangsplaneringsprocessen och projektarbetet. Tävlingen heter Hertsikan Vahvin och ordnas på CrossFit Herttoniemi i Helsingfors. Det har inte tidigare ordnats en tävling i CrossFit Herttoniemi så projektet är helt nytt för gymmet. Evenemanget är en tävling som testar olika fysiska egenskaper och riktad åt personer som tränar CrossFit.

Den teoretiska referensramen i arbetet behandlar grenen CrossFit, projektformen och evenemangsplaneringsprocessen. Projektformen och evenemangsplaneringsprocessen kommer att vara indelad i ett faktum del och själva processen. Fakta av CrossFit kommer att bestå av en mindre del. Praktiska arrangemanget och själva grenarna presenteras också i arbetet. Arbetet avslutas med en utvärderings- samt diskussionsdel som behandlar processens alla delar.

CrossFit är en alltmer populär konditionsform i Finland med över 80 registrerade CrossFit-gym i landet (CrossFit Inc. 2018). Det ordnas även fler och fler tävlingar för personer som håller på med CrossFit årligen. Dessa tävlingar är av olika nivåer; det finns tävlingar för personer som inte har mycket erfarenhet av att tävla, samt tuffare tävlingar för vilka endast ett antal personer kommer med via en kvalifikation. Vi anser att planeringen och utförandet av en tävling som är riktad för personer som håller på med CrossFit är en mycket värdefull erfarenhet för oss som studeranden. Vi som idrottsinstruktörsstuderanden kommer att få arbeta inom två områden som speciellt intresserar oss; CrossFit och evenemangsplanering.

2. CROSSFIT HERTTONIEMI

CrossFit Herttoniemi är beläget i östra Helsingfors, på Levytie 6D. CrossFit Herttoniemi är ett licensierat CrossFit-gym som har grundats år 2011. Nuvariga läget är redan tredje utrymmet för CrossFit Herttoniemi, då gymmet redan två gånger har varit vid behov av större utrymmen på grund av en ökad kundmängd. CrossFit Herttoniemi erbjuder nybörjarkurser i CrossFit, ledda grupptimmar nästan varje dag om året, samt egenträningmöjlighet varje dag mellan klockan 5 och 23. Dessutom har medlemmarna möjlighet att träna på samma kedjas två andra gym, CrossFit 10K i Konala samt CrossFit Espoo i Esbo. (CrossFit Herttoniemi)

Främsta syftet med projektet är att kunna planera och genomföra en lyckad tävling från början till slut. Andra syften med projektet var att ge publicitet till beställaren. Därmed är Hertsikan Vahvin ett mycket relevant projekt för beställaren. CrossFit Herttoniemi flyttade till nya, större utrymmen i början av hösten 2017, så timingen för projektet var också lämplig.

Skribenterna har fått i princip totalt fria händer gällande allt som har med tävlingen att göra. Dock har uppdragsgivaren samt projektteamet varit aktivt med och brainstorma idéer för att vi tillsammans ska ha kunnat komma fram till det bästa.

3. PROJEKT – EVENEMANGSPLANERINGSPROCESSEN

När man börjar ordna ett evenemang kan det vara svårt att uppfatta vad som hör till arbetet. Ett hjälpmedel är att jämföra evenemangsplaneringen till projektarbete. Ofta är ordnandet av ett nytt evenemang bra att göra som ett projektarbete. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 8).

Nedan presenteras fakta om evenemangsplaneringsprocessen i projektform.

Ett projekt är något som har en början och ett slut. Nyckelbitar för att identifiera ett projekt är att ett projekt har ett avgränsat mål, bedrivs under en viss tid, bedrivs med bestämda resurser och genomförs i särskilda arbetsformer. Ofta finns det i projekt en beställare eller en uppdragsgivare. Beställaren eller uppdragsgivaren bestämmer oftast förutsättningarna och avgränsningarna för projektet. Ett projekt är en arbetsform, arbetssätt eller metod för att lösa en uppgift. Det är allmänt att kalla det ena och det andra för projekt, t.ex. stora insatser i ett företag eller helt vardagliga sysslor som att städa sitt rum. (Hagström & Mattsson 2010 s. 7)

Att utföra en uppgift i projektform har olika positiva fördelar. Projektformen passar bra om man har fokus på en viss fråga, t.ex. ett gym behöver flera kunder. Då kan personalen på gymmet under en viss period satsa målmedvetet och planerat extra mycket på marknadsföring och rekrytering av nya medlemmar. Resurserna skall stå klart och tydligt i projektplanen, dvs. pengar, tid, utrustning mm.) Det är vad projektledaren har att röra sig med under projektets gång. Viktig sak att veta när det gäller resurserna är att de är menade just för projektets ändamål och ska inte användas till något annat. Att arbeta i projekt möjliggör också samarbete med andra organisationer som man kanske inte i vanliga fall kommer i kontakt med. Ledaren i projektet har en bra möjlighet till personlig utveckling. Det är inte alltid nödvändigt att välja som projektledare den mest sakkunniga personen utan en person som är kunnig i ett visst område och har möjlighet samt motivation att öka sina kompetenser inom nya områden. Ett projekt kan också medföra en ökning i kompetenser i hela projektgruppen och sedan vidare t.ex. till hela organisationen som ligger under det. Att kartlägga projektgruppens individuella styrkor hjälper till att få rätt person för rätt uppgift. Tydligt organiserat projekt underlättar beslutsfattandet. I inledningsskedet är det viktigt att tydliggöra vem som har rätten att ta viktiga beslut under projektets gång. På så sätt undviker man framtida missförstånd och konflikter. Ett projekt kan även vara ett positivt tillskott till en organisations ordinarie verksamhet som ger ny energi till projektgruppen och i bästa fall till hela organisationen.

Projekt som rinner ut i sanden däremot kan töra på den ordinarie verksamheten. (Hagström & Mattsson 2010 s. 8–10)

Den som väljs till projektledare har även bra möjligheter att utveckla sin kompetens under själva projektet. På grund av att projektledaren är ofta den som är med från början till slut, dvs. från initieringsfasen till sista rapporten i avslutningsfasen, ställer det många krav på kompetenser och egenskaper hos en och samma person. Mångsidigheten i projektledarens roll ger möjlighet till tillfällen att utveckla sina svaga sidor. Det gäller att projektledare är medveten om sina starka och svaga sidor för att en utveckling skall ske. En ledare som tror hen kan göra allt själv brukar trampa sig själv i svansen. (Hagström & Mattsson 2010 s. 10)

Ett projekt är av engångskaraktär vilket betyder att ett projekt är avgränsat i tid och omfattning samt att ett projekt har begränsade resurser. Det är även målinriktat och uppbygger sig på en tillfällig organisation. (Eklund 2011 s. 22)

3.1 Olika typer av projekt

Alla projekt är inte likadana och har inte samma struktur och uppgift. Före man startar sitt eget projekt skall man vara medveten om hurudant projekt det håller på att bli. (Hagström & Mattsson 2010 s. 11)

Projekt kan arrangeras för många olika ändamål och syften. Projekt för forskning, utbildning av personal, föreningsarrangemang, samarbetsprojekt samt förändrings- och utvecklingsprojekt är några exempel på olika typer av projekt. (Eklund 2011 s. 20) & (Hagström & Mattsson 2010 s. 11–12)

4. PROJEKTETS OLIKA FASER

För att ett projekt ska lyckas och klassas som ett projekt ska arbetet följa vissa faser. Ofta sker faserna i mindre projekt utan att man medvetet följer fasgången. I större projekt underlättar det projektledarens arbete att strukturera upp arbetet enligt faserna. Uppläggandet av faserna säkerställer också att man gör sakerna i rätt ordning och inte rusar fram i projektet. (Hagström & Mattsson 2010 s. 13)

4.1 Initiering och definiering

Initiering och förarbete är första fasen i ett projekt. I denna fas är det kanske bara en idé som dyker upp som kan vara gnistan till ett nytt projekt. Det kan vara att ordna en teaterpjäs, tillställning, idrotts läger eller bara att lösa ett problem i en verksamhet. Ett projekt kan även vara en förstudie för det riktiga projektet eller ett implementeringsprojekt som uppföljning av ett annat projekt. "Brainstorming" är ett bra sätt att komma med idéer för ett nytt projekt. Den första idén är inte alltid den bästa så det gäller att vara öppen för nya idéer av andra personer involverade. (Hagström & Mattsson 2010 s. 18)

4.1.1 Uppdragsgivare och uppdragsbeskrivning

Nyckeln för framgång i projekt är enligt Hagström och Mattsson (2010a s. 19) att det finns en uppdragsgivare och en tydligt formulerad uppdragsbeskrivning. Det är uppdragsgivarens roll att ange inom vilka ramar och förutsättningar projektet skall genomföras. I projekt är det ofta en styrelse, kommitté, chef eller på ett annat sätt ansvarig person för en verksamhet som är uppdragsgivaren. Det gäller också för projektledaren att ta reda på i oklara uppdrag vem som är uppdragsgivaren och för vem rapporteringen sker. (Hagström & Mattsson 2010 s. 19)

Uppdragsbeskrivning är det som uppdragsgivaren gör eller beskriver för projektledaren. Den skall innehålla tydliga ramar och förutsättningar för projektet. Restriktionerna som gäller och som skall vara tydligt formulerade i uppdragsbeskrivningen enligt Hagström och Mattsson (2010a s. 19) är saker som specifik målgrupp, miljökrav, ekonomiska resurser, tid mm. För projektledaren är det ytterst viktigt att före projektet startar gå igenom med uppdragsgivaren uppdragsbeskrivningen att all väsentlig information finns där. Ifall uppdragsbeskrivningen är otydlig och saknar information kommer det att ställa projektledaren problem längre fram i projektet. (Hagström & Mattsson 2010 s. 19)

Det är väldigt viktigt att fundera, varför och för vem projektet utförs. Är det ett evenemang är det bra redan före planeringsskedet att definiera målsättningarna för projektet. Är det sedan finansiella, imago-relaterade eller tävlingsinriktade mål avgörs från evenemang till evenemang. När målen är tydligt och noggrant genomtänkta kommer de sannolikt att uppnås. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 9)

4.1.2 Projektets organisation

Faktorer som inverkar sammansättningen av projektorganisationen är projektets storlek och behov, ibland kan projektet genomföras endast av projektledaren. I mindre projekt är det vanligt att det finns en uppdragsgivare och en skild projektledare/projektgrupp. Projektgruppen står vanligtvis för planeringen, genomförande, utvärderingen och avslutningen. Medan uppdragsgivaren anger förutsättningarna för projektet som nämnts ovan. (Hagström & Mattsson 2010 s. 21)

I större projekt finns det mellan uppdragsgivaren och projektgruppen en styrgrupp samt en referensgrupp. Styrgruppen fattar större beslut under genomförandet av projektet och referensgruppen är den rådgivande personen/gruppen som bidrar med sakkunskap och erfarenhet för projektgruppen. (Hagström & Mattsson 2010 s. 21)

Projektledaren bör kartlägga sin egen kompetens. I något fall av projektet kommer det säkert saker som ligger utanför ledarens befogenheter. Vid sådana situationer är det viktigt att vara beredd att ta hjälp av uppdragsgivaren eller andra personer med specialkunskaper. (Hagström & Mattsson 2010 s. 22)

4.1.3 Ansvarspersoner

Projektorganisationen bestämmer om ordnandet av evenemanget och skall ge tillräckligt med ansvar för projektgruppen, som ansvarar om det praktiska arrangemanget. Projektledaren bär det största ansvaret samt övervakar att organisationen framskrider enligt planerna. Själva projektgruppen består av personer som ansvarar för de olika områdena. En bra fungerande projektgrupp med tydliga ansvarsområden är ivriga att planera, förverkliga, övervaka och förbättra sitt områdes verksamhet. De även rekryterar frivilliga till uppgifter och leder deras verksamhet. Ansvarspersonerna, inklusive projektledaren, skall komma ihåg att ta hand om sig själv. Tillräckligt med fritid och vila är viktigt under processens gång. Tillräcklig mängd av brådska och stress upprätthåller en bra arbetsvind, men arbetet borde inte vara för mycket. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 30, 31 & 38).

4.1.4 Förstudie

Första sakerna man gör när man startar ett projekt är att göra en projektdefinition. Att bestämma till vilken kategori projektet hör så att det blir lättare att planera helheten i ett tidigt skede. Projektdefinitionen specificerar projektets resurser, tidsram, förutsättningar arbetsformer och så vidare. (Eklund 2011 s. 121)

En förstudie för projektet möjliggör en bra utgångspunkt inför förberedelse- och planeringsarbetet i projektet. Förstudien ser annorlunda ut för varje projekt och kan

tidsmässigt variera från några timmar till flera månader. (Hagström & Mattsson 2010 s. 22)

Förstudien består ofta av delarna nulägesbeskrivning, intresseanalys och riskanalys samt möjligen även en SWOT-analys. I nulägesbeskrivningen samlar man in de fakta som kan vara avgörande för projektet. All information som att ta reda på vilka anläggningar det finns, hur många personer finns i målgruppen, finns det liknande evenemang från tidigare, finns det konkurrenter mm. hör till nulägesbeskrivningen. I intresseanalysen kartlägger man målgruppen och hur en enskild målgrupp påverkar projektet. Med intresseanalysen får man en bild av vem och hur många som blir berörda av projektet externt och internt. Är det flera personer inom organisationen som vill komma med i projektet och ta en del av kakan? Eller berör projektet alltför många inte engagerade personer? Projektledaren kan kartlägga efter intresseanalysen av vilka hen får nytta av i projektet och vilka som inte påverkar projektet. Med projekt medför det ofta risker och de är bra att kartlägga i ett tidigt skede. Riskanalysen ger bild på vad som kan gå fel och ger förslag på saker som undviker möjliga risker. Riskanalysen kan göras bra på så sätt att man skriver ner alla möjliga risker och listar dem sedan i ordning med hur stor risken uppskattas vara. Sedan väljer man hur man åtgärder risken med att eliminera den, minska verkan av risken, minska sannolikheten för att risken blir verklig, överföra risken eller att ignorera risken. (Hagström & Mattsson 2010 s. 22–25)

4.1.5 SWOT-analys

I initieringsfasen är det bra att använda sig av SWOT-analysen som är en metod för kartläggning av utgångsläget. Ordet SWOT kommer från de engelska orden strengths (styrkor), weaknesses (svagheter), opportunities (möjligheter) och threats (hot). SWOT-analysen ger en helhetsbild över projektet och genom att ställa styrkorna, svagheter, möjligheterna och hoten mot varandra tydliggör man flera handlingsalternativ (Hagström & Mattsson 2010 s. 25) & (Iiskola-Kesonon 2004 s. 9–10).

Tabell 1. SWOT-analys (Iiskola-Kesonen 2004 s. 10).

SWOT-analys	Styrkor	Svagheter
Möjligheter	Dra nytta av	Utveckla / Förbättra
Hot	Förutse	Undvik / Förhindra

4.1.6 Värdera idén

När förutsättningarna har tagits reda på, all avgörande fakta gällande och kartläggningen av möjligheterna är gjorda för projektet är det idévärderingen som berättar för en om projektet kommer att lyckas. Enligt Hagström & Mattsson (2010a s. 26) är det bra att poängsätta sin projektidé från 1–5 med följande frågor: Nyttan med projektet (vad blir effekten?), angelägenheten (för hur många är projektet viktigt?) och genomförbarheten (finns det tillräckligt med resurser?) Ifall det uppkommer låga poäng bör man tänka om lösningen. Ibland kan det hända att projektformen inte passade idén och man måste hitta på andra lösningar. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 26)

4.2 Planering

Enligt Iiskola-Kesonen (2004a s. 9) och Vallo & Häyrinen (2003a s. 179) sägs det att ordentligt planerat är halvt gjort och detta uttryck lämpar sig till både ordnandet av evenemang och projektarbeten. En noggrann planering av projektet hjälper projektledaren att bedöma ifall målsättningarna är realistiska och tydligt definierade. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 9)

När man i initieringsfasen gjorde en grov projektplan och definierade vad man skall göra, är det nu dags att göra en noggrann plan och svara på frågan hur? (Eklund 2011 s. 122). Projektplanens syfte är att klargöra för projektgruppen ansvarsområden, tidsplaner, resurser och så vidare, beställarna för projektet har ingenting med planen att göra. (Eklund 2002 s. 65)

Planeringen är det längsta skedet i att ordna projekt och evenemang. Beroende på storleken kan planeringen ta till och med flera år. Till exempel till stora kongresser bokar man utrymmen 2–3 år i för tid. (Vallo & Häyrinen 2003 s. 179)

4.2.1 Målformulering

Tydliga mål vilka är tydligt formulerade ger en professionell bild, hjälper till att marknadsföra projektet, förbättrar operativ effektivitet, hjälper till att använda resurserna bättre samt att tidsanvändningen blir mer effektiv (Iiskola-Kesonen 2004 s. 9). Ordentligt förarbete hjälper målsättningsarbetet. Ju bättre kännedom man har om projektets bakgrund, styrkor och svagheter, projektgruppens möjligheter, resurser och allt det som är viktigt just för sitt eget projekt, underlättar det målsättningsarbetet. Olika målsättningar enligt Hagström (2010a s. 31–32) som man kan använda vid planering av projektarbete är resultatmål, effektmål, processmål och känslomål. Resultatmål är något mätt i antal, till exempel pengar, deltagare, storlek eller något liknande. Effektmål går ofta hand i hand

med projektets syfte. En effekt kan vara ökat intresse till temat, en förändring i verksamheten och attitydförändring. Effekten är svår att mäta och kan ta en lång tid innan den går att mäta. Processmål har fokus på tillvägagångssätt. Det kan handla om arbetsmetoder eller inlärningsprocesser. Känslomål tydliggör vilka känslor man vill framkalla under projektet eller efter projektet. Känslomål är bra om man vill förbättra sammanhanget i en grupp eller liknande. (Hagström & Mattsson 2010 s. 31–32)

Det finns fördelar med att göra en bra målformulering. Konflikterna runt projektet minskar då alla har samma förväntningar på projektet. Motivationen ökar när alla vet vad som skall prioriteras. Målen ger vägledning i väljandet av arbetsformerna, material och samarbetspartners och en bra målformulering gör det möjligt att se när projektet är klart. Projektet är klart när projektmålen är uppnådda! (Eklund 2002 s. 67)

Enligt Wolf et al. (2005 s. 1) finns en modell som heter ”5 W’s and H” som är en modell för evenemangsplanering. 5W’s and H står för engelskans *who, what, when, where, why and how*. (Svenska: vem, vad, när, var och hur) Modellen är gjord så att man får svaret på de viktiga frågorna listade ovan vilka hjälper till att formulera syftet och underlätta målformuleringen för sitt evenemang.

Who Vem är deltagarna? Vem är evenemanget riktat till? Hur många deltagare förväntar du dig? Det finns många saker man måste veta av sin målgrupp och de bör man definiera. Profileringen av deltagarna är viktiga för själva evenemanget för att underhållningen, tempot, designen och timingen är bestämda enligt vem som är målgruppen. Några viktiga saker att ta reda på av sin målgrupp är ålder, men eller kvinnor, känner deltagarna varandra, antalet gäster eller kommer gästerna från en annan ort. Beroende på evenemangets karaktär skall man hitta de mest väsentliga sakerna att få veta av sin målgrupp som stöder evenemangets planering. (Wolf et al. 2005 s. 1–8)

What Vad går evenemanget ut på? Det finns tre huvudkaraktärer av evenemang; sociala-, företags- och välgörenhetsevenemang. Namnet är en avgörande faktor för lockandet av deltagare till evenemanget. För de enskilda evenemangen finns det också alltid ett idealt ställe att ordna det på. Stämningen är också en viktig sak att tänka på för karaktäriseringen av evenemanget. Valet av stället talar för sig och lockar sig för deltagare som är intresserade av sådana evenemang som just du planerar för. (Wolf et al. 2005 s. 2 & 8–9)

When När ordnas evenemanget? Vilken tid på året, vilken veckodag, tidpunkten på dagen och längden på evenemanget är avgörande för att evenemanget skall lyckas. Nu hjälper det att känna till sin målgrupp och välja en tid som passar den. Saker som vädret, helgdagar och andra liknande evenemang är nödvändigt att tänka på. (Wolf et al. 2005 s. 10–12)

Where Var ordnas evenemanget? Om platsen ännu inte är bestämd vet vi åtminstone i det här skedet hurudant ställe som passar evenemangets karaktär och målgrupp. Nu gäller det att tänka att var man har möjlighet att ordna evenemanget. Målet är att hitta ett lämpligt ställe som besvarar målgruppens behov och evenemangsarrangörernas möjligheter. (Wolf et al. 2005 s. 12–13)

Why Varför ordnas evenemanget? Med att få svaret på frågan hjälper det arrangörerna att forma sitt syfte för evenemanget. Målsättningarna bör vara klara vid det här skedet, man vill få konkret svar på varför det är viktigt med att detta evenemang ordnas. (Wolf et al. 2005 s. 15–16)

How Vilka kostnader har ordnandet av evenemanget? Vid detta tidiga skedet vet man möjligtvis inte vilka saker som kommer att kosta och hur mycket men man borde veta hur stora sina maximala utgifter kan vara. Det gäller att räkna med allt så att man kommer så nära sin realistiska budget som möjligt, evenemang har ofta överraskningar som man bör vara beredd för. (Wolf et al. 2005 s. 21–22)

Enligt Eklund (2011 s. 141–142) skall bra mål för ett projekt (projektmål, resultatmål och effektmål) formuleras enligt SMART modellen. Bokstäverna i ordet består för; synliga, mätbara, accepterade, realistiska och tidsatta. Modellen passar bra in i evenemangsplaneringsprocesser som utförs som projekt.

Synliga Alla i projektet skall vara medvetna om målen, så att alla i gruppen kan sträva mot samma mål.

Mätbara Med mätbara mål menar man att de går att avgöra om man har uppnått dem eller inte.

Accepterande Projektgruppen skall acceptera målen, vara lojala och ställa upp för målen som en gemensam grupp. Samarbete krävs för att nå målen.

Realistiska Mål som alla i gruppen tror på som också är realistiska hjälper till att uppnå dem.

Tidsatta När målen är bestämda att vara uppnådda vid en viss tidpunkt blir målen ännu mer konkreta och främjar även här gruppens verksamhet. (Eklund 2011 s. 141–142)

4.2.2 Marknadsföring

Målet med marknadsföring är att bygga av en organisation eller produkt en positiv bild, skapa önskad image men först och främst främja organisationens eftersträvande verksamhet. Det kan vara till exempel att få nya kunder, publicitet eller ökad försäljning av en produkt. Själva organisationens värden skall lyftas fram i marknadsföringen för att skapa den rätta imagen. Värdena skall reflekteras av alla de verktyg man använder. (Vallo & Häyrinen 2003 s. 36)

Själva evenemanget kan fungera som en marknadsföringsstrategi till exempel för en produkt, tjänst, ingivning för en ny plats, fest mm. Målgruppen kan vara lika bred som

för vad marknadsföringen görs till exempel nuvarande och nya kunder, personal, ägare och samarbetspartners. (Vallo & Häyrinen 2003 s. 36 & 42)

Digitala kanaler och plattformar spelar en betydande roll för att göra innehåll tillgängligt för konsumenterna. Det är viktigt för företaget att veta vilka kanaler och plattformar som målgruppen använder och anpassa innehållet enligt det. Digitalt innehåll kan bestå av olika medieformat som karaktäriseras enligt hur rikt informationsinnehåll de har. Film har mycket högre informationsinnehåll än text, då det efterliknar mera personlig kommunikation. Även innehåll med låg informationsinnehåll kan efterliknas mera personlig kommunikation genom att använda sig av symboler och förkortningar. (Ström, Vendel 2015 s. 15–16)

4.2.3 Tidsplanen

Viktigt att veta när man gör en tidsplan för sitt projekt är att använda sådan metod som passar just för det projektet man arbetar på. Att lista delmål är viktigt för att nå slutmålet. Det är bra att lista ut olika saker som skall göras samt tidsuppskatta dem så får man en realistisk bild om tidsplanen håller eller inte. (Hagström & Mattsson 2010 s. 32–34)

Att göra en etappindelning eller en milstolpe plan för projektet är ett bra sätt att hålla koll på om tidsplanen håller. För längre projekt passar en etappindelning för att den är lätt att dela in i flera milstolpeplaner för de enskilda etapperna. En milstolpe plan bör man göra så att man planerar från slutet av projektet det vill säga målet. Sedan listar man upp delmålen så det blir tydligt att se vad som är projektets kritiska linje. Kritiska linjen räknar man ut genom att se hur lång tid den längsta linjen tar det vill säga från start till mål. (Hagström & Mattsson 2010 s. 35–36)

4.2.4 Aktivitetsplanen

När tiden kommer att man skall börja planera detaljerna är det svårt att förutse alla uppgifter som skall göras för ett projekt för att lyckas. Därför görs en aktivitetsplan som kan planeras etappvis och göras i form av en uppgiftstavla. Uppgiftstavlan kan vara helt konkret en stor whiteboard-tavla eller digitalt på nätet så att hela projektgruppen har tillgång till den. Aktivitetsplanen möjliggör att projektgruppen ser visuellt vad som skall göras och ger möjligheten för de enskilda personerna att vara delaktiga och hjälpa i varandras uppgifter. (Hagström & Mattsson 2010 s. 38–39)

4.2.5 Volontärer

Nuförtiden önskar volontärer att arbetet är trevligt och att hen får någon form av ersättning för att ha uppoffrat sin egen fritid till arbetet. Om arbetsuppgifterna inte är trevliga så kan en bra arbetsatmosfär göra arbetet mer njutbart. Med att planera och leda volontärernas arbete är det lättare för volontärerna att delta i arbetet, att de njuter av arbetet och att de möjligen vill komma på nytt i följande evenemang. Rekryteringen av volontärerna är viktigt och det gäller att använda tillräcklig tid till det. Viktigt att komma ihåg med volontärerna är att ha öppet sinne, hitta styrkorna och rätt uppgift för personerna, uppmuntra, indikera till uppgifterna, samla feedback och ödmjukt tacka dem. Man behöver inte vara rädd för att indikera volontärerna med för mycket information. Det är bra att man berättar så noggrant som möjligt om uppgifterna, då förbinder sig också volontären mer i arbetet. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 40–41)

4.2.6 Kostnadsplan

Inför ett projekt eller ett evenemang är det bra att i tidigt skede definiera ungefärligt hur mycket kostnader det medför. Att använda personal och medarbetare så länge som möjligt gratis är ett bra sätt att framskrida i planen utan några kostnader. När man lägger en budget

för evenemanget är det en bra hjälp att granska andra liknande evenemang. På så sätt får man en realistisk bild vad som pengar kommer att gå till. En enkel tabell kan göras för budgeteringen som summerar ihop utgiftskostnaderna och differentieras med deltagarnas inkomster eller andra inkomster. (Vallo & Häyrinen 2003 s. 165–169)

4.2.7 Musik

Musik och ljud är ett kraftigt medel för att höja stämning i evenemang. Före evenemanget kan man spela stämningsmusik i bakgrunden. Med musiken kan man framhäva viktiga delar eller moment i olika evenemang, musiken skall också passa temat och den önskade bilden man vill framhäva för deltagarna. (Vallo & Häyrinen 2003 s. 190–191)

4.3 Genomförande

I genomförande skedet är det viktigt för projektledaren och gruppen att se till att rätt saker sker i rätt tid. Att skaffa ett rum för projektet där möten hålls, uppgiftstavlan ligger och annat viktigt för projektet finns är bra och underlättar arbetet. Om projektverksamheten inte har tillgång till ett rum går det även bra att dela dokument på internet. Det finns flera gratis tjänster att dela dokument och information på som till exempel ”Dropbox” och ”Google Documents”. De flesta projekt kräver olika typer av möten. För varje enskilt möte är det viktigt att projektledaren meddelar tydligt mötets syfte före det enskilda mötet. Man skall akta sig för att driva för många möten som inte har någon egentlig inverkan på projektets genomförande. (Hagström & Mattsson 2010 s. 46)

Genomförande- eller utförandefasen kan i sig innehålla flera olika faser beroende på projektets typ och storlek. Det viktigaste med denna fas är att försöka uppnå projektets mål med stöd av de två tidigare faserna initierings- och planeringsfasen. (Eklund 2011 s. 122)

Till projektledarens viktigaste uppgifter hör att delegera uppgifter för andra som är engagerade i projektet. Det gäller att lita på projektgruppen och våga delegera uppgifter framåt. Att delegera mål är bättre än att delegera enskilda arbetsuppgifter. (Hagström & Mattsson 2010 s. 48)

4.4 Utvärdering och avslutning

Vid det här skedet är projektet utfört och resultatet klart så det är dags att utvärdera resultatet och jämföra det till vad man utlovat. Det gäller också att utvärdera och sammanställa de erfarenheter som projektgruppen fått. De individuella erfarenheterna av projektgruppens medlemmar är oerhört viktiga med tanke på kommande projekt så att man inte faller för samma misstag flera gånger. (Eklund 2011 s. 167)

Det utförda arbetet skall jämföras med planer och målsättningar som man i början bestämde. Enligt Eklund (2011a s. 167) oavsett vad projektets slutresultat var bör man bl.a. ställa sig frågor som; ”Löstes problemet?”, ”Följde projektgruppen planen?”, ”Blev målen uppnådda?”, ”Vad kan göras bättre?” och så vidare. Att självkritiskt granska det arbete man utfört är en naturlig del av ett strukturerat arbete. (Eklund 2011 s. 167)

För utvärderingen är det bra att göra en utvärderingsplan. Då ställer man sig frågor som att; ”Varför skall utvärderingen göras?”, ”Vad vill man få reda på?”, ”Vad är tidsramen för utvärderingen?”, ”Vem görs jobbet av?” och ”Hur och för vem skall resultatet redovisas?”. (Nordberg 2002 s. 96)

Det är viktigt att få veta hur målgruppen upplevt evenemanget. Insamling av feedback kan vara till exempel en skriftlig blankett eller ett email. Feedbackblanketterna skall ges åt deltagarna så snabbt som möjligt efter evenemanget, helst redan när evenemanget slutar. Feedbackblanketten bör göras evenemangsspecifikt och skall vara så simpelt framställd. Skalan 1–5 är rätt så fungerande. Med att poängsätta frågorna får man

behändigt räknat ut medeltalet för varje fråga. Det lönar sig också att samla in muntlig feedback, de är ofta mer rak på sak än feedback som är ner skriven i textform. När man samlat in feedback av målgruppen skall man jämföra det med evenemangets målsättning. (Vallo & Häyrinen 2003 s. 203–206)

I en så kallad projekthistorik dokumenteras utvärderingen av projektet. Alla medlemmar i projektgruppen bör tas i beaktande i dokumentet med sina goda och dåliga erfarenheter. Ett brainstorming möte är ett bra sätt att få samlat projektgruppens synvinklar om vad som gick bra och vad som bör göras på ett annorlunda sätt nästa gång. (Eklund 2011 s. 170)

4.4.1 Slutrapport

Slutrapporten skall ge inspiration till andra som står för att göra liknande projekt. Det är viktigt att veta och fundera över för vem man skriver rapporten, vem som ska läsa den och vad den ska användas till. Bland annat mål, resultat och erfarenheter är delar som rapporten skall innehålla. Innehållet i slutrapporten varierar enligt slutrapportens ändamålssyfte. (Hagström & Mattsson 2010 s. 60)

5. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Examensarbetet handlar om att beskriva processen i att planera och förverkliga en idrottstävling som testar olika fysiska egenskaper. Syftet för arbetet är att planera och förverkliga en idrottstävling som testar olika fysiska egenskaper. Tävlingen ordnas i projektform i CrossFit Herttoniemis utrymmen.

Examensarbetet baserar sig på frågeställningar som är A: Hur planera och förverkliga en idrottstävling som testar olika fysiska egenskaper? B: Uppnår vi en kvalitativ tävling?

5.1 Avgränsningar

Detta examensarbete görs huvudsakligen med fokus på evenemangsplaneringsprocessen samt projektformen. Skribenterna valde att lämna bort de fysiologiska aspekterna inom CrossFit och grenarna som planeras för tävlingen för att hålla en tydlig ram för arbetet. Arbetet innehåller ändå fakta om grenen CrossFit för att ge en helhetsbild av grenen. Innehållet i tävlingen skapas från skribenternas egna idéer och med den hjälp och resurser som de har till förfogande.

6. TÄVLINGAR INOM FUNKTIONELL TRÄNING I FINLAND

De tre största årliga tävlingarna inom funktionell träning i Finland är Winter War och Karjalan Kovin.

Winter War är en tävling som årligen ordnas i Tammerfors i början av februari. Målet med tävlingen är att hitta Finlands uthålligaste personer i de olika serierna (kvinnornas öppna, männens öppna, kvinnornas skalade samt männens skalade). Tävlarna testas under tävlingsdagarna genom olika uppgifter som testar de 10 fysiska egenskaperna. Förutom de fysiska egenskaperna testas tävlarna genom olika rörelsekombinationer och prestationer av olika längder. Största delen av tävlarna tränar i Finland på olika CrossFit-gym, men även personer utanför dessa gym och från andra idrottsgrenar deltar årligen i tävlingen. (Winter War 2018)

Karjalan Kovin är en tävling inom funktionell träning som ordnats av CrossFit Lappeenranta ända sen 2011. Under tävlingsveckoslutet tävlar 150 deltagare inom grenar som kräver styrka, uthållighet och skicklighet. 2017 flyttade tävlingen från Vilmandstand till Imatra, till Ukonniemen stadion. Då första tävlingen ordnades år 2011 ordnades det inte många tävlingar inom CrossFit i Finland, förutom enstaka mindre tävlingar. Även Karjalan Kovin startade som en öppen tävling i en CrossFit-sal. Då hade de inga sponsorer

eller samarbetspartner och deltagarna fungerade som domare för varandra. Från dess har det utvecklats till en idrottstävling som kräver kvalificering för att få delta och ordnas på ett stadion. Det viktiga för Karjalan Kovin är att idrotten kommer först och tävlingen utförs så att idrottaren tas i beaktande, till exempel att grenarna är nya och krävande samt att tidtabellen håller. (Karjalan Kovin 2017)

7. CROSSFIT

Träning som liknar CrossFit har utövats i militärträning från 1940-talet. De hade tester med komponenter som rep klättring, höga hopp, löpning, marscher och brandmans bärande en viss sträcka (Paine m.fl. 2010 s. 1–3). Ursprung för den moderna CrossFit träningen har sin början från år 2000 i Santa Cruz, CA, var det första CrossFit gymmet uppstod. Tränaren Greg Glassman utvecklade en träningsmetod över tiotals år som med ständigt varierande rörelser och hög intensitet bygger upp atleter med så bred kunnsighet och kondition som möjligt. CrossFit är också den gemenskap som spontant uppstår när människor gör dessa pass tillsammans (Heywood 2015 s. 24). År 2018 finns det mer än 11 500 licensierade CrossFit gym världen över (CrossFit, Inc. 2018).

Nedan följer några ord och förkortningar som är bra att veta före man läser vidare.

- Box – sal/gym
- WOD – workout of the day (dagens träning)
- EMOM – every minute on the minute (varje påbörjande minut, används i träning)
- For time: mot tid
- AHAP – as heavy as possible (så tung vikt som möjligt)
- HSPU – handstand push up, hand stående tryck upp
- C2B – chest-to-bar pull up, bröstet till stången pull up
- T2B – toes to bar, tårna till stång
- Bar/Ring MU (muscle-up) – ta sig upp på en stång eller ringar och sträcka ut armarna

- Burpee – grundrörelse i CrossFit. (CrossFit, Inc. 2017).

För att förklara CrossFit i en mening brukar man säga: en träningsmetod med ständigt varierande, funktionella rörelser och hög intensitet. Atleterna i CrossFit vill utveckla sin fysik med så bred kunnsighet, styrka, uthållighet, rörlighet och kondition som möjligt. Personer som tränar CrossFit specialiserar sig inte till en gren eller en träningsmetod utan man vill vara så bred i fysiska egenskaper som möjligt. (Heywood 2015 s. 24)

Fitness förklaras med tio olika fysiska egenskaper. Personer som tränar CrossFit vill uppnå en optimal fysisk prestationsförmåga vilket kräver effektivitet av kardiovaskulär och respiratorisk uthållighet, energiomsättning, styrka, rörlighet, effekt och explosiv styrka, snabbhet, koordination, smidighet, balans och rörelsekontroll. En typisk träningsform inom CrossFit är intervallträning eftersom det möjliggör utvecklingen av kondition och uthållighet utan att minska styrka, snabbhet och explosiv styrka. (CrossFit, Inc. 2017 s. 22–23)



Figur 1. De 10 fysiska egenskaperna av fitness. Tillgänglig:

<http://medifitbiologicals.com/fitness-components/> Hämtad 26.3.2018

CrossFit-salar använder sig av redskap och träningsmetoder från idrottsgrenar som tyngdlyftning (olympiska lyft), styrkelyftning, löpning, rodd, gymnastik, ”strongman” (starkaste man eller kvinna- tävlingar), simning och många andra. Dess tvärvetenskapliga synsätt förespråkar till konstant variation i en specifikt programmerad form, så att varje WOD, fastän varierande, är progressiv och periodiserad. CrossFit passar för alla, även äldre människor och handikappade, eftersom varje träning och rörelse kan skalas till individens nivå och funktionsförmåga. För att CrossFit består av en blandning av så många egenskaper är CrossFit känd för att hitta svagheter hos idrottare som är duktiga på en del egenskaper men har stora svagheter i andra egenskaper. Alla har sina styrkor och svagheter, och med CrossFit tränar man för att minska gapet mellan dem. CrossFit gemenskapen i varje sal ger självförtroende och trygghet åt alla som deltar i träningen, vilket är nyckeln till bättre prestationer när gruppen håller ihop och stöder varandra. (Heywood 2015 s. 24–25)

8. SÄKERHET

Enligt konsument säkerhetslagen ska en tjänsteleverantör som tillhandahåller gym ha ett säkerhetsdokument. Detta dokument ska innehålla en plan för identifiering av faror och hantering av risker samt för informationen om dessa till de personer som medverkar vid tillhandahållandet av tjänsten. (Finlex 2011).

Säkerheten bör vara i skick i alla evenemang. Att försäkra sig att säkerheten är i skick är som att ha en försäkring om att saker sker rätt. I varje evenemang bör det finnas på platspersonal med kunskaper inom första hjälp. (Vallo, Häyrynen 2003 s. 199).

9. METOD

Att göra en funktionell avhandling som examensarbete i projektform innebär att man stegvis skriver ner arbetsprocessen till en slutrapport. En funktionell avhandling kan vara en produkt, ett evenemang, en demonstration, en gärning etc. Rapporten är en text som det kommer fram vad, hur och varför, hurdan arbetsprocess det har varit och till hurdana slutsatser man har kommit fram till. Det kommer även fram i rapporten hur man utvärderar sin egen process, resultatet och inläringen. Läsaren kan då med rapporten som grund härleda hur man har lyckats med sin avhandling. Examensarbetet är ett offentligt dokument som ger en bild av författarens mogenhet och professionalitet, och när det är bra gjort ger den nytta för andra som står för liknande projekt. I den teoretiska referensramen för en funktionell avhandling gäller allmän forskningsmetodik, som är bland annat användning av källor och källhänvisningar, reda ut koncept och begrepp, argumentera för användningen av olika metoder och lösningar. (Vilka & Airaksinen 2003 s. 65–67)

Detta examensarbete är uppbyggt på basis av teorier om evenemangsplanering och projektformen. Den teoretiska referensramen i detta arbete består av fakta gällande CrossFit, projekt och evenemangsplanering. Arbetsprocessen presenteras i form av en teoridel och tävlingsprojektets faser. Fakta som använts för examensarbetet finns i teoridelen. I tävlingsprojektets process presenteras planeringen, genomförande, utvärderingen och avslutningen av själva tävlingen. Slutligen reflekterar skribenterna kring projektet, arbetsprocessen och slutprodukten.

10. ETIK

Det som faller inom ramarna etik för detta arbete att skribenterna följer "god vetenskaplig praxis" anvisningarna som reviderats fram av den finländska forskningsetiska delegationen TENK i samråd med det finländska vetenskapssamfundet. I första hand är

det skribenterna för ett arbete som svarar själv för att god forskningspraxis iakttas. Till god vetenskaplig praxis hör bl.a. att forskningen planeras, genomförs och rapporteras och insamlade data lagras på det sätt som kraven på vetenskapliga fakta förutsätter. Man skall även vara ärlig med hur man utför sina dokumenteringar och presentationer av data, man skall även vara öppen vid publicering av sina resultat. Arbetet är etiskt hållbart när skribenterna tar hänsyn till alla punkter inom "god vetenskaplig praxis". (TENK 2018)

11. HERTSIKAN VAHVIN – TÄVLINGSPROJEKTETS PROCESS

Hertsikan Vahvin är namnet på tävlingen vi ordnade. Nedanstående text beskriver projektets hela process. Faserna är idén, målsättningen för tävlingsprojektet, planeringen av evenemanget samt det praktiska förverkligande och avslutandet av projektet Hertsikan Vahvin.

11.1 Initiering

Initiering är den första fasen i Hertsikan Vahvin. Nedan presenteras delfaserna för initieringsfasen.

11.1.1 Idé

Idén för att ordna en CrossFit-tävling kom upp på våren 2017, då Henry och Maari kontaktade ägaren för gymmet CrossFit Herttoniemi, Antti Akonniemi, för att fråga ifall det vore möjligt att ordna tävlingen. Akonniemi gick med på det, och det passades preliminärt att tävlingen skulle ordnas våren 2018, eftersom gymmet på hösten 2017 skulle flytta till ett större utrymme. Första officiella träffen ordnades tisdagen den 15.8.2017. Deltagarna var Antti Akonniemi, Henry Oivo, Maari Lehtoviita och den ledande tränaren för CrossFit Herttoniemi, Valteri Kallio. Under denna träff bestämdes namnet på tävlingen, målgrupp och nivån på tävlingen, deltagarantal och tidpunkt för

tävlingen. Vi gjorde också ett dokument på Google Drive som delades med alla deltagarna där vi satt in all info.

Namnet för tävlingen blev Hertsikan Vahvin. Namnet innehåller ordet ”Hertsikka” som är det finska kallelseordet för stadsdelen Herttonäs och för CrossFit Herttoniemi. Ordet ”Vahvin” betyder den starkaste och med det ordet menar vi att tävlingen vill hitta den starkaste idrottaren inom de tio fysiska egenskaperna.

11.1.2 Uppdragsgivare

Uppdragsgivaren för projektet blev Antti Akonniemi, ägaren för CrossFit Herttoniemi. Han gav Henry och Maari fria händer med planeringen och förverkligande av tävlingen. För att definiera arbetet bestämde vi oss att tävlingen förverkligas i projektform och som ett utvecklingsprojekt för att en liknande tävling inte har tidigare ordnats i CrossFit Herttoniemi.

11.1.3 Förstudie

Till förstudien av Hertsikan Vahvin ingick att kartlägga situationen för tävlingar inom funktionell träning i Finland men speciellt på huvudstadsregionen, att bedöma intresset för tävlingen samt att göra en SWOT-analys.

Det ordnas relativt många CrossFit-tävlingar i Finland årligen, och de flesta av dem är antingen av hög nivå eller låg nivå. Därför valde vi en annorlunda målgrupp för vår tävling, alltså en tävling som inte är för nybörjare men inte heller kräver en kvalificering. Då vi planerade tävlingen konstaterade vi att det under våren inte ordnas en enda annan CrossFit-tävling i huvudstadsregionen, och bestämde oss därför att april skulle vara en bra tidpunkt och att det skulle finnas intresse för tävlingen. CrossFit Herttoniemi är

Finlands största CrossFit-gym som just flyttat in till ett nytt utrymme och har också överhuvudtaget ett bra rykte, vilket vi tänkte att skulle öka på intresset av tävlingen.

Vi gjorde en SWOT-analys med följande tabell under förstudien för att kartlägga projektets styrkor, svagheter, möjligheter och hot.

Tabell 2. SWOT-analys, Hertsikan Vahvin.

<p>SWOT-analys</p> <p>Hertsikan Vahvin</p>	<p>Styrkor</p> <p>Evenemangsplatsen Behov Gemenskapen på gymmet -> volontärer Lång erfarenhet inom grenen Tävlingserfarenhet</p>	<p>Svagheter</p> <p>Brist på erfarenhet att ordna en tävling Tid Förmågan att organisera Ny tävling, inget rykte</p>
<p>Möjligheter</p> <p>Marknadsföring för uppdragsgivaren Årligt evenemang i framtiden Vints</p>	<p>Utnyttja</p>	<p>Utveckla / Förbättra</p>
<p>Hot</p> <p>Inga deltagare Andra tävlingar (nya) samtidigt</p>	<p>Förutse</p>	<p>Undvik / Förhindra</p>

På basis av SWOT-analysen kan man konstatera att "Hertsikan Vahvin" var en tävling med mycket möjligheter, men också hot som kunde orsaka att hela projektet faller samman. Kostnaderna för projektet var dock minimala, så ingen finansiell risk fanns.

Största styrkan för projektet var att organiseringen för projektet var nästan helt kostnadsfritt, eftersom vi gratis fick använda oss av gymmet och dess redskap samt applikationen WodConnect, som användes för anmälningen och under tävlingen för att räkna poäng. Förutom att evenemangsplatsen var gratis, var en annan styrka absolut att gymmet är Finlands största och har en mångsidig utrustning av hög kvalitet. Detta

möjliggjorde att vi kunde planera mångsidiga grenar för själva tävlingsdagen. Styrkorna för projektledarna samt personerna från projektorganisationen var att alla har en relativt lång bakgrund inom grenen CrossFit och också har deltagit själva i flera olika tävlingar. Tack vare erfarenheten i att delta i flera olika tävlingar visste vi vad man bör ta i beaktande från tävlarens synvinkel vid planeringen av tävlingen.

Möjligheterna som tävlingen hade är marknadsföring för gymmet, att gymmet får ett årligt evenemang samt vinst. Genom Hertsikan Vahvin får CrossFit Herttoniemi mycket publicitet på sociala medierna, vilket är bra marknadsföring för gymmet. Dessutom kommer det antagligen flera åskådare på plats under tävlingsdagarna, vilket ger gymmet ännu mer publicitet. Ifall Hertsikan Vahvin blir ett årligt evenemang, vilket är planen, kommer CrossFit Herttoniemi att få årligen mera publicitet, samt till och med vinst ifall tävlingen lyckas bli större. Detta ger också projektledarna möjligheten att få i framtiden vara med och ordna tävlingen.

En av svagheterna för projektet var att tävlingen för första gången ordnas. Detta var alltså ett nytt projekt både för projektledarna samt för beställaren, CrossFit Herttoniemi. Därmed hade vi ingen erfarenhet av att ordna en tävling från tidigare. På grund av detta hade vi inte en tidigare tävling att jämföra med vid planeringen av antalet deltagare och publik. Detta försökte vi lösa genom att använda oss av liknande tävlingar som grund för planeringen. Dessutom var tiden en svaghet, eftersom projektledarna också har andra saker på gång i livet (skola, arbete och egen träning). Projektet kräver alltså en bra organisationsförmåga, vilket inte är en styrka för någondera av projektledarna. Denna svaghet försökte vi göra till en styrka genom att från första noggrant planera när och hur allting kommer att ske.

Ett hot för tävlingen var att vi inte skulle få deltagare i tävlingen. Mängden för CrossFit-tävlingar ökar varje år i Finland, och det fanns en risk för att det skulle ordnas en eller flera tävlingar vid samma tidpunkt som Hertsikan Vahvin ordnas. Detta är något vi inte

kunde själva påverka, men vi kunde locka tävlare genom bra marknadsföring både inom vårt egna gym och i sociala medierna.

11.1.4 Värdering av idé

Sista delen av initieringsfasen är utvärdering av idén. Vi har poängsatt tre delar av idén från 1–5 med följande frågor (Hagström & Mattson 2010a s.26): Nyttan med projektet (vad blir effekten?), angelägenheten (för hur många är projektet viktigt?) och genomförbarheten (finns det tillräckligt med resurser?)

Nyttan av projektet är stor, då den ger CrossFit Herttoniemi publicitet och en liten vinst. Vi ger nyttan av projektet 5 poäng. För att kunna bedöma angelägenheten, alltså för hur många projektet är viktigt, måste vi först definiera för vem projektet kan vara viktigt. För projektledarna och beställarna är projektet viktigt, eftersom de kan lära sig mycket av projektet och kan få en ny produkt ut av det. För målgruppen kan projektet vara viktigt, eftersom det ger en möjlighet för personerna som tränar CrossFit att delta i en tävling. Vi poängsätter denna fråga med 4, eftersom fastän projektet är viktigt för projektledarna och beställaren, är tävlingen inte en unik tävling och det finns flera CrossFit-tävlingar i Finland. Den sista frågan, alltså ifall det finns tillräckligt med resurser, poängsätter vi med 5, eftersom det finns tillräckligt med resurser för att föra igenom projektet. Enligt denna skala får projektet höga poäng, och det är möjligt och värt att föra igenom.

11.1.5 Ansvarspersoner

Sammansättningen för projektorganisationen blev Henry och Maari som jämlika projektledare och projektgruppen som bestod av beställaren Antti Akonniemi och två andra engagerade, Perttu Perkola och Valtteri Kallio. Uppgifterna inom projektgruppen indelades enligt varje persons erfarenhet inom ett visst område. Antti Akonniemis ansvarsområde blev att sköta det praktiska med anmälningsservicen Wodconnect och att informera gymmets kunder om ändrade tidtabeller. Perttu Perkolas ansvarsområde blev

domarverksamheten då han fungerade som huvuddomare under tävlingens gång. Valteri Kallio var med och planera grenarna samt fungerade som demoidrottare under tävlingen. Projektledarna hade huvudansvaret under hela projektets gång.

11.2 Planeringen av Hertsikan Vahvin

Nästa fas i Hertsikan Vahvin var planeringsfasen. Med förstudien, SWOT-analysen, formande av projektgruppen och avtal med uppdragsgivaren gjord i idéfasen kunde vi börja själva planeringsprocessen för tävlingen. Planeringen innehåller målformulering, tidsplan, aktivitetsplan och kostnadsplan.

11.2.1 Målformulering

Målsättningen för projektet är för skribenterna att lära sig hur man planerar och organiserar en tävling av hög kvalitet inom funktionell träning. Till detta ingår att kunna ordna en deltagarvänlig och välfungerande tävling. Målet för uppdragsgivaren var att ge gymmet CrossFit Herttoniemi mer publicitet samt att kunna utveckla en ny produkt för framtiden. Vi hade också som en målsättning att bli på vinst av tävlingen. På grund av detta var ett mål för tävlingen att få alla tävlingsplatser fyllda, samt att få så mycket publik till tävlingen som möjligt. Dessutom vill vi öka på kännedomen av grenen CrossFit och dess hälsofrämjande effekter.

För att tydliggöra syftet och planeringen av evenemanget använde vi oss av modellen "5 W's and H".

Första frågan som vi svarade på var "Who?", alltså för vem tävlingen är. Målgruppen för vår tävling är personer som håller på med CrossFit i Finland. Vi hade en serie för männen och en serie för kvinnorna med 32 deltagarplatser för båda serierna. Tävlingen var en öppen tävling, d.v.s. ingen kvalifikation krävdes för att delta i tävlingen. Vi ville ändå

ordna en tävling som inte nybörjare skulle delta i, så vi marknadsförde tävlingen som en tävling för lite mer erfarna personer.

Till näst svarade vi på frågan "What?", alltså vad tävlingen handlade om. Tävlingen handlade om en idrottstävling för personer som har hållit på med CrossFit en stund och tog plats i CrossFit Herttoniemi, som är en mycket känd CrossFit-sal med bra utrymmen. Namnet för tävlingen blev "Hertsikan Vahvin". Namnet innehåller smeknamnet för både stadsdelen Herttonäs där gymmet ligger och vårt gym CrossFit Herttoniemi.

På frågan "When?" kom vi fram att tidpunkten för tävlingen skulle vara i april, cirka en månad efter att den globala CrossFit-kvalifikationen "CrossFit Open", som varar i fem veckor, tagit slut. De flesta personer i Finland som håller på med CrossFit deltar i CrossFit Open, vilket vi måste ta i beaktande vid planeringen av tävlingen. På sommaren ordnas det också flera tävlingar med ungefär samma målgrup som Hertsikan Vahvin, och därmed bestämde vi att tidpunkten för tävlingen skulle vara i slutet av april. Tävlingen skedde under ett veckoslut (fredag kväll och lördag) så att personer som arbetar också kunde delta.

Frågan "Where?" var lätt att besvara. CrossFit Herttoniemi är Finlands största CrossFit-sal med mycket bra utrymmen för att ordna en tävling, vilket vi tänkte att skulle locka mera personer att delta i tävlingen.

"Why?", alltså varför, ger evenemanget ett syfte. Syftet på Hertsikan Vahvin från beställarens synvinkel var att ge CrossFit Herttoniemi mer publicitet och att bli på vinst.

Frågan "How?" handlar om resurserna för tävlingen. Kostnaderna för tävlingen var mycket små, enda som vi behövde betala för var presentkortet för vinnarna, några redskap och det som såldes i kafé under tävlingen. Budgeten för dessa var sammanlagt 600 euro. Ifall alla tävlingsplatser skulle ha uppfyllts skulle inkomsterna för tävlingen ha

blivit 2880 euro. Dessutom räknade vi med att kaféinkomsterna under tävlingsdagen skulle bli 200 euro.

På basis av "5 W's and H"-modellen gjorde vi tydliga mål för projektet. För att tydliggöra målen delade vi in dem i processmål, resultatmål, effektmål och känslomål (Hagström 2010a s. 31-32). Dessutom använde vi oss av SMART-modellen (Eklund 2011 s. 141-142) för att försäkra att målen var synliga, mätbara, accepterade, realistiskt och tidsförbundna.

- Processmålen för Hertsikan Vahvin var för projektledarna att lära sig om planerandet och förverkligandet av en idrottstävling som testar olika fysiska egenskaper. Till detta ingick det att kunna genomföra en lyckad och deltagarvänlig tävling.
- Resultatmålen för Hertsikan Vahvin var att få deltagarplatserna (sammanlagt 64) uppfyllda, att få minst 100 åskådare på plats och att bli på vinst minst 2000 euro.
- Effektmålen för Hertsikan Vahvin var att öka på kännedomen av CrossFit och att få mera personer att intressera sig av tävlandet inom grenen.
- Känslomålen för Hertsikan Vahvin var att förbättra samhörigheten i CrossFit Herttoniemi genom att få så många volontärer att delta i evenemanget som möjligt.

11.2.2 Marknadsföring

För marknadsföringen av Hertsikan Vahvin använde vi oss främst av sociala medier, som Facebook och Instagram. Vi öppnade en Facebook-, och Instagram-sida för tävlingen. I dem delade vi information om tävlingen, bilder på tävlingsplatsen och hade en utlottning

med en av våra samarbetspartner. Vid skrivandet av detta arbete har Facebook-sidan Hertsikan Vahvin 189 gillningar, och Instagram-sidan @hertsikanvahvin 184 följare. På Facebook finns det en grupp som heter ”CF Suomi” (CrossFit Suomi). I denna grupp är nästan alla personer som håller på med CrossFit i Finland med, och gruppen har över 8000 medlemmar. I gruppen kunde vi gratis marknadsföra tävlingen för vår målgrupp. I denna grupp publicerade flera reklam om tävlingen. Första gången 7.1.2018 då vi publicerade tävlingen (se bilaga 12) med information om datum, målgrupp och mängden tävlingsplatser. 24.1.2018 publicerade tidpunkten för öppnandet av anmälningslänken (se bilaga 13). 2.2.2018 öppnade vi anmälningen för tävlingen och delade anmälningslänken (se bilaga 14). Efter att vi inte fått så många anmälningar som vi hoppats på delade vi under februari några till reklam om tävlingen, samt ett informationsinlägg där vi skrev noggrannare om vilken typs tävling vi ordnade.

12.2.2018 öppnade vi Instagram-sidan @hertsikanvahvin. På Instagram-sidan delade vi bilder på gymmet samt presenterade några av tävlarna som redan hade anmält sig till tävlingen. Vi delade också bilder på tävlingsplatsen. Dessa fungerade som bra marknadsföringsstrategier, eftersom vi snabbt fick några till platser uppfyllda efter att vi gjort Instagram-sidan. På Instagram-sidan marknadsförde vi också våra samarbetspartner.

11.2.3 Samarbetspartner

Vi fick sammanlagt tre samarbetspartner; Mypowerfix (fysioterapi), Arla och Powerade. Vi fick alla samarbetspartnerna genom att vi kände någon person som arbetade för dem. Mypowerfix var med genom att utföra en utlottning och test under tävlingsdagen. De gav också två stycken presentkort som pris åt båda seriernas topp 1. Arla var med genom att ge Arlas kvarg och påsar åt deltagarna. Powerade var med genom att ge 864 Poweradedrickor. Dessa delades ut åt deltagarna och volontärerna.

11.2.4 Säkerhet

Säkerhetsgrunden för tävlingsplatsen och tävlingen använde vi oss av säkerhetsdokumentet för CrossFit Herttoniemi (se bilaga 1). Under tävlingen hade vi nämnt en volontär som var ansvarig för första hjälpen. Hans uppgift var att följa med tävlingens gång och vara färdig att hjälpa vid skador. Vid mera allvarliga skador var hans uppgift att ringa nödcentralen. Ansvariga personen för första hjälpen var utrustad med första hjälputrustning som desinfektionsmedel, ispåsar, plåster, defibrillator mm.

11.2.5 Tidsplan och aktivitetsplan

Under första träffen med projektgruppen i augusti 2017 gjorde vi redan upp en preliminär tidsplan som ändrades lite under hösten. Tidsplanen delade vi in i slutliga målet, alltså tidpunkten för själva tävlingen, och delmål, som var t.ex. publiceringen av tävlingen, publiceringen av länken för att anmäla sig till tävlingen, när vi skulle skicka ut infobrev åt tävlarna och när vi skulle börja rekrytera volontärer.

Tabell 3. Hertsikan Vahvin tidsplan.

December 2017
- Delmål: slå fast slutliga tidpunkten för tävlingen, slå fast deltagarantal, målgrupp och vilken typ av tävling, preliminärt planera grenarna för tävlingen.
Januari 2018
- Delmål: publicering av tävlingen på Facebook, rekrytering av volontärer.
Februari 2018

<ul style="list-style-type: none"> - Delmål: publicering av anmälningsslänken för tävlingen, marknadsföring genom Instagram, leta samarbetspartners.
Mars 2018
<ul style="list-style-type: none"> - Delmål: vidare marknadsföring av tävlingen, slå fast och testa grenarna för tävlingen, slå fast tidtabellen för tävlingen.
1.4–15.4.2018
<ul style="list-style-type: none"> - Sista marknadsföring för tävlingen, stänga anmälningen för tävlingen, göra upp heats för varje gren.
20.4–21.4.2018
<ul style="list-style-type: none"> - Slutliga målet, alltså själva tävlingen. - Genomförandet av tävlingen.
22.4–23.4.2018
<ul style="list-style-type: none"> - Städning av gymmet, returnering av redskap. - Skicka ut utvärderingsblankett till deltagarna och volontärerna. - Tacka deltagarna, volontärerna och publiken.

Vi gjorde upp en aktivitetsplan på Onedrive. Alla personer som var med i projektgruppen hade tillgång till aktivitetsplanen och kunde editera på den. I aktivitetsplanen fanns det en ”att göra” lista och arbetsuppgifter delades också upp mellan varje person.

11.2.6 Volontärer

För att få en välfungerande och lyckad tävling behövdes det volontärer. Volontärer behövs till följande uppgifter; domare, demoatlet, kassör under tävlingen, informering och vägvisning för tävlanden, presentatör, poängräknare och hjälp för uppsättning av tävlingsområdet.

Samhörigheten på CrossFit Herttoniemi är mycket bra och alla kunderna är alltid färdiga att ställa upp för att hjälpa med olika evenemang som t.ex. flytt eller gemensamma städningsdagar. P.g.a. detta var vi säkra på att det inte skulle vara svårt att få tillräckligt mycket volontärer med i tävlingen, och vi hade inte fel. Flera volontärer anmälde sig till diverse uppgifter direkt efter att vi ställt upp ett frågeformulär på gymmets Facebook-sida. Det som till slut blev ett litet problem var att säkerställa mängden volontärer, eftersom flera visade intresse men inte med säkerhet kunde anmäla sig förrän en vecka före tävlingen.

Antalet tävlande i tävlingen blev 15 kvinnor och 10 män. Männerna tävlar i två heats med fem tävlanden per heat och kvinnorna i tre heats med antalet 5 atleter per heat. Ett event ordnas med två heat för kvinnorna (8+7 atleter) samt ett heat för männen (10 atleter). För varje event behövs det en domare/atlet. Domarna behöver också vila under dagens lopp. Detta betyder att antalet domare som behövs för tävlingen är 10 stycken och en reservdomare ifall någon insjuknar eller skadar sig. Då är 5 domare i arbetet under en gång medan 5 andra är beredda för nästa heat.

Kaffe och småbrödsförsäljning var också planerat i evenemanget. Till den uppgiften fick vi rekryterat två stycken volontärer. Deras uppgifter var att sköta försäljningen och se till att varorna som var inköpta för cafét räckte till.

11.2.7 Målgrupp och deltagarantal

Målgruppen för tävlingen var atleter som tränar regelbundet och målinriktat CrossFit. Som ovan nämnt sökte vi efter atleter som har erfarenhet i att tävla i grenen.

Vi bestämde oss att öppna 32 platser för de två serierna i tävlingen, det vill säga 32 platser för serien män och 32 platser för serien kvinnor. Det är en realistisk mängd deltagare för vår tävling med tanken på tävlingsutrymmet och med tanken på hur många deltagare andra tävlingar i Finland har haft. Priset 45 euro ansåg vi också vara måttligt för en tävling som varar två dagar.

11.3 Genomförande

Här presenteras genomförandefasen av Hertsikan Vahvin. Detta betyder själva tävlingsdagarna. Tävlingen ordnades 20-21.4.2018 i CrossFit Herttoniemi. Deltagarantalet för tävlingen blev 10 män och 15 kvinnor.

11.3.1 Praktiska Arrangemang

För att kunna genomföra en lyckad och deltagarvänlig tävling delade vi tydligt upp ansvaret för varje person som var med i organiseringen av tävlingen. Olika uppgifter som fanns var en presentatör, en person som skickar iväg tävlarna och parar ihop domarna med tävlarna, kafépersonal, personer som sätter tävlingsplatsen i skick före varje heat, fotograf, en person som utför livesändningen på Facebook, domaren, huvuddomare, poängräknare och en person som ansvarar för första hjälpen. Vi gjorde upp en Facebook-sida för volontärerna där vi delade upp uppgifterna under tävlingsdagarna och delade också i förväg information om tidtabellen, praktiska arrangemang, uppgifterna som varje person hade, grenarna och standarden på alla rörelser åt domarna. Projektledarna delade

ut uppgifterna för alla volontärerna enligt deras önskemål och kunskap inom ett visst ämne.

Det optimala vore för projektledarna att inte ha en egentlig uppgift under tävlingsdagarna, men eftersom vi inte fick ihop tillräckligt med volontärer hade både Henry och Maari en uppgift under tävlingsdagarna. Henry fungerade på fredag som speaker och på lördag filmade han Facebook livesändningen. Maari fungerade som personen som skickade iväg domarna och tävlarna före varje heat.

11.3.2 Tävlingen – Grenarna

Tävlingens grenar genomfördes under två dagars lopp. På fredag utfördes grenar på kvällen mellan kl. 18-20 och på lördagen utfördes tre grenar mellan kl. 9-14:45. Grenarna var planerade så att de testar så många fysiska egenskaper som möjligt i en logisk ordning samt att de är passligt krävande för atleterna.

Gren 1 ”Kolme ärrää”. Namnet för grenen uppkom från bokstaven R i början på varje element. Eng. ”Row”, ”Rope” och ”Rope”. Grenen utfördes i tre heats för kvinnorna och 2 heats för männen.

Mot tid:

500m row

50 double unders

5 rope climbs

50 double unders

500m row

Tidsgräns: 8 minuter



Figur 2. Gren 1 upplägg. Fotograf Catharina Adolffson.

Första grenen planerades så att atleterna skulle måsta kunna utföra skicklighetsrörelser som kräver teknik och koncentration samtidigt som de är andfådda.

Gren 2 ”Upsidedown-sprintti”. Namnet kommer från att grenen är en snabb gren, alltså en sprint, som kräver att man bör kunna gå upp och ner, alltså på händerna.

Mot tid:

45m double kettlebell overhead carry 24kg/16kg

15m handstand walk

45m double kettlebell overhead carry 24kg/16kg

Tidsgräns: 5 minuter



Figur 3. Gren 2. Fotograf Catharina Adolfsson.

Grenen testar övre extremitetens uthållighet och styrka samt kroppslig skicklighet med att först kunna bära vikter med raka armar och sedan kunna gå på händerna med trötta armar och axlar. Efter handgåendet måste man ännu orka bära på vikterna till mål.

Gren 3 ”Pakarapumppi-intervalli”. Namnet kommer från att grenen går i intervaller som kräver styrka och muskeluthållighet i sätesmusklerna, baklårsmusklerna och främre lårmusklerna.

3 rounds: 2 minutes ON 1 minute OFF

15 dumbbell burpee deadlifts

Max reps alternating reverse lunges



Figur 4. Gren 3. Fotograf Jan-Markus Helin.

Grenen testar styrka och muskeluthållighet i sätesmusklerna, baklårsmusklerna och främre lårmusklerna. Även bål原因skulaturens uthållighet och stabilitet är en viktig del av grenen vid bakåt utfallstegen då hantlarna måste bäras på axlarna.

Gren 4a och gren 4b. "Vahvin".

4a

Hitta maximum vikt under 6 minuter:

Barbell complex

Clean

Shoulder to overhead

Hang clean

Shoulder to overhead

2 minuter vila

4b

Max time deadlift hold 100kg/70kg



Figur 5. Gren 4a. Fotograf Jan-Markus Helin.



Figur 6. Gren 4b. Fotograf Jan-Markus Helin.

Grenen 4 mäter tyngdlyftningsstyrka och teknik medan grenen 4a mäter gripkraften.

Gren 5. ”Viimeinen koitos”. Sista grenen.

Mot tid:

Cash in: 30/22 calories on xebex airbike

12-9-6 reps of each:

Thrusters 60kg/42,5kg

Chest to bar pull ups

Box jumps 75cm/60cm

Cash out: 30/22 calories on xebex airbike

Tidsgräns: 14 minuter.



Figur 7. Gren 5. Fotograf Jan-Markus Helin.

Grenen var designad att vara så mångsidig som möjligt med flera olika rörelser. Grenen kräver taktik för att veta när man skall vila så man har så mycket kraft som möjligt i sista cyklingsdelen. Alla 10 fysiska egenskaperna kom fram i en och samma gren. Muskeluthållighet, uthållighet, styrka, kraft, kardiovaskulär kondition, koordination, balans, agility, snabbhet och noggrannhet krävs för att klara grenen i utsatt tid. Noggrannare beskrivningar av grenarna finns i bilaga 4.

11.3.3 Avslutning av tävlingen

Efter att tävlingen tagit slut var nästa etapp att belöna de tre bästa från båda serierna. Detta fungerade samtidigt som en avslutningsceremoni för tävlingen. Vi tackade tävlarna, volontärerna och publiken. Efter det städades gymmet upp med hjälp av volontärernas hjälp. Som tack för hela veckoslutet beställde vi pizza åt volontärerna och avslutade veckoslutet med en gemensam middag på gymmet. Under den gick vi redan muntligt igenom känslor om veckoslutet och alla verkade väldigt nöjda. Några dagar efter tävlingen publicerade vi ännu på Instagram ett tackinlägg där vi åter tackade deltagarna, volontärerna och publiken.

12. AVSLUTNING AV HERTSIKAN VAHVIN

Efter att utrymmen städats och utlånade sakerna returnerats var nästa etapp att utvärdera tävlingen och projektet. Detta skedde i tre delar; feedback inom projektgruppen där vi diskuterade ifall målen för tävlingen uppnåtts och ifall skett enligt planen, feedback från deltagarna och feedback från volontärerna. Feedbacken från projektgruppen skedde muntligt och via Whatsapp. Genast efter tävlingen diskuterade vi tävlingens och projektets gång och ansåg att det främsta målet, att ordna en lyckad och deltagarvänlig tävling, uppnåtts. Alla i projektgruppen samt uppdragsgivaren var mycket nöjda med tävlingen. Enda som vi inte lyckats med var marknadsföringen av tävlingen, eftersom vi

inte fick så mycket deltagare och publik som vi önskat. För att få feedback från deltagarna och volontärerna skickade vi ut frågeformulär åt dem. Ett möte med projektgruppen kommer ännu att ordnas efter att detta examensarbete redan är slutfört. I den kommer vi att gå igenom feedbacken av deltagarna och volontärerna för att i framtiden utveckla vår verksamhet i ordnandet av en tävling.

12.1 Frågeformulär för deltagarna

Vi skickade ut ett frågeformulär (se bilaga 6) för deltagarna två dagar efter att tävlingen tagit slut. Frågeformuläret gjordes med nätsidan www.surveymonkey.com. Vi använde oss av en gratis version. Frågeformuläret innehöll 10 frågor av vilka 9 var flersvarsfrågor där man dessutom också kunde lämna en kommentar i fri form, och en öppen fråga där deltagaren fritt kunde skriva kommentarer om tävlingen. Flersvarsfrågorna hade fem svarsalternativ (mycket nöjd, nöjd, där i mellan, besviken och mycket besviken), som poängsattes med 1–5 (mycket nöjd=5, mycket besviken=1). En fråga hade svarsalternativen Ja (2 poäng) och Nej (1 poäng). Högsta möjliga poängen vi kunde få av en person var 42 poäng, eller 100 %.

12.1.1 Resultat

Sammanlagt hade 15 av 24 deltagare svarat på vårt frågeformulär då vi analyserade resultaten 25.4.2018. Medeltalet för helheten av frågeformuläret blev 38/42 poäng, alltså 90 %. Lägsta resultatet som vi fick var 76 % och högsta 100 %.

På första frågan, ”Var du nöjd med tävlingen”, svarade 5 personer ”mycket nöjd” och 10 personer ”nöjd”. Poängen för denna fråga var 4,3/5, 87 %. Kommentarer som vi fick var bl.a. att grenarna och utrymmen var bra, att tidtabellen fungerade bra och att uppvärmningsutrymmen var mycket bra.

På andra frågan, "Fick du tillräckligt med information av tävlingen före tävlingen?", svarade 5 personer "mycket nöjd", 10 personer "nöjd" och 3 personer "där i mellan". Poängen för denna fråga var 4,1/5, 83 %.

På tredje frågan, "Fungerade informationsgången under tävlingen?", svarade 5 personer "mycket nöjd", 9 personer "nöjd" och en person "där i mellan". Poängen för frågan var 4,3/5, 85 %. Kommentarer som vi fick var bl.a. att man alltid kunde fråga ansvarspersonerna, men att vissa saker kunde man ha sagt tydligare i förväg.

På fjärde frågan, "Fungerade tidtabellen bra under tävlingen?", svarade 9 personer "mycket nöjd", 5 personer "nöjd" och en person "där i mellan". Poängen för frågan var 4,5, 91 %. Kommentarer som vi fick var bl.a. utmärkt och att tidtabellerna lite ändrades.

På femte frågan "Motsvarade utrymmen dina förväntningar?" svarade 14 personer "mycket nöjd" och en person "nöjd". Poängen för frågan blev 4,9/5, 99 %. Kommentarer som vi fick var att gymmet var väldigt bra för att ordna en tävling.

På sjätte frågan, "Var grenarna mångsidiga?", svarade 9 personer "mycket nöjd", 5 personer "nöjd" och en person "där i mellan". Poängen för frågan blev 4,5/5, 91 %.

På sjunde frågan "Var stämningen i tävlingen bra?" svarade 9 personer "mycket nöjd", 4 personer "nöjd", en person "där i mellan" och en person "besviken". Poängen för frågan var 4,4/5, 88 %. Kommentarer som vi fick var att det var fint, bra speakers fast ljudet inte alltid hördes, bra publik och att det borde finnas mera åskådare.

På åttonde frågan, "Var du nöjd med domarnas verksamhet?", svarade 9 personer "mycket nöjd", 5 personer "nöjd" och en person "där i mellan". Poängen för frågan blev 4,5/5, 91 %. Kommentarer som vi fick var att domarna var mycket bra och trevliga, att

vissa domare kunde ha räknat högre och att hen önskat sig noggrannare standards av vissa domare.

På nionde frågan ”Skulle du delta på nytt i Hertsikan Vahvin?”, svarade 14 personer ”Ja” och en person ”Nej”. Poängen för frågan blev 1,9/2, 97 %.

Tionde frågan var ”Kommentarer i fri form om tävlingen, arrangemangen, helheten och annat.” Kommentarer som vi fick var bl.a. att helheten var bra, att grenarna var mångsidiga och roliga, att organiseringen, tidtabellen, resultattjänsten och praktiska arrangemangen fungerade bra, att tävlingarna var roliga, att deltagarna kände sig välkomna, att organisatörerna var trevliga, att uppvärmningsutrymmet var utmärkt, att marknadsföringen kunde ha varit bättre och att gren 3 kunde ha organiserats lite bättre med tanke på åskådarna.

12.1.2 Analys

Surveymonkey analyserade resultaten automatiskt (se bilaga 6) och gav oss poängen och procenten för varje enskild fråga samt för helheten. Fria kommenterade analyserade vi manuellt.

Medeltalet av helheten av frågeformuläret, 38/42 poäng, 90 % var mycket bra. Även det sämsta resultatet, 76 %, var relativt bra. På basis av svaren på frågeformulären har vi kommit till en slutsats att tävlingen som en helhet var väldigt lyckad och flesta deltagarna var nöjda med tävlingsdagarna, alla praktiska arrangemangen, grenarna, tidtabellen och domarnas verksamhet.

Det som vi kunde ha gjort bättre var att informera både deltagarna och publiken bättre före tävlingen och under tävlingens gång. Dessutom kunde vi ha marknadsfört tävlingen bättre för att få mera deltagare och publik på plats. Detta skulle antagligen också ha

förbättrat på poängen på frågan av stämningen, då några personer hade önskat mera publik på plats. Vi fick också några kommentarer om att ljudet på speakern inte hördes tillräckligt bra på grund av en dålig mikrofon.

12.2 Frågeformulär för volontärerna

I frågeformuläret för volontärerna använde vi oss också av gratis versionen på www.surveymonkey.com. Vi hade sammanlagt 7 frågor, av vilka 5 var flervalfrågor med svarsalternativen ”mycket nöjd”, ”nöjd”, ”där i mellan”, ”besviken” och ”mycket besviken”. Dessa frågor poängsattes med skalan 1-5 där svaret ”mycket nöjd” gav 5 poäng och svaret ”mycket besviken” gav 1 poäng. En fråga var en flervalfråga med svarsalternativen ”ja”, ”kanske” och ”nej”. Denna fråga poängsattes med skalan 1-3 där svaret ”ja” gav 3 poäng och svaret ”nej” gav 1 poäng.

12.2.1 Resultat

Vi hade fått sammanlagt 11 svar av 17 volontärer då vi analyserade resultaten 25.4.2018. Medeltalet av poängen blev 23/24 poäng, 91 %. Lägsta resultatet var 72 % och högsta resultatet 100%.

På första frågan, ”Fick du tillräckligt information före tävlingen?”, svarade 4 personer ”mycket nöjd”, 6 personer ”nöjd” och en person ”där i mellan”. Poängen för frågan blev 4,3/5, 85 %. Vi fick inga kommentarer i fri form.

På andra frågan, ”Fick du tillräckligt information under tävlingens gång?”. svarade 7 personer ”mycket nöjd”, 2 personer ”nöjd” och två personer ”där i mellan”. Poängen för frågan blev 4,5/5, 89 %. En kommentar som vi fick var att vi kunde ha informerat bättre då tidtabellen ändrades.

På tredje frågan "Är du nöjd med tävlingens helhet?" svarade 9 personer "mycket nöjd" och 2 personer "nöjd". Poängen för frågan blev 4,8/5, 96 %. Vi fick inga kommentarer i fri form.

På fjärde frågan, "Är du nöjd med tidtabellen?", svarade 7 personer "mycket nöjd", 3 personer "nöjd" och en person "där i mellan". Poängen för frågan blev 4,5/5, 91 %. Vi fick inga kommentarer i fri form.

På femte frågan, "Är du nöjd med Henrys och Maaris verksamhet?", svarade 9 personer "mycket nöjd", 1 person "nöjd" och en person "där i mellan". Poängen på frågan blev 4,7/5, 95 %. Kommentarer som vi fick var att båda hade en positiv attityd hela tiden, att ansvarstagandet fungerade bra, att alla problem som uppstod löstes bra, att allt var bra skött och det räckte för volontären att komma plats, och att Henry kunde ha tagit volontärerna i beaktande lite bättre.

På sjätte frågan, "Skulle du delta på nytt som volontär i ett evenemang som ordnas av Henry och Maari?", svarade 9 personer "ja" och 2 personer "kanske". Poängen för frågan blev 2,8/3, 93 %.

Sjunde frågan "Kommentarer i fri form om tävlingen, helheten, organiseringen och annat", var kommentarer i fri form. Svar som vi fick var bl.a. att tävlingen var bra organiserade och förverkligandet lyckat, att tidtabellen var bra, att teamet fungerade bra tillsammans, att de gärna kommer med nästa år, att Henry var lite mera i bakgrunden under veckoslutet, att grenarna var mycket bra och tävlingen professionellt förverkligad, att det var roligt och att stämningen var bra.

12.2.2 Analys

Surveymonkey analyserade resultaten automatiskt (se bilaga 7) och gav oss poängen och procenten för varje enskild fråga samt för helheten. Fria kommenterade analyserade vi manuellt.

På basis av frågeformuläret kan vi säga att helheten av tävlingen från volontärernas synvinkel var mycket lyckad. De flesta volontärerna var nöjda med tävlingen och skulle delta på nytt i en tävling som är ordnad av Henry och Maari. Saker som vi fick bra feedback var alla praktiska arrangemangen under tävlingen, tidtabellen, stämningen i teamet, Henrys och Maaris verksamhet och helheten av tävlingen.

Saker som vi kunde ha gjort bättre var informationsgången både före och under tävlingen. Vi kommer med projektgruppen att diskutera vad som i framtiden kan göras annorlunda så att informationsgången fungerar bättre. Det var också någon eller några som hade upplevt att Henry var mera i bakgrunden under tävlingen och inte kommunicerat så mycket med volontärerna. Detta berodde antagligen på att vi hade olika arbetsuppgifter. Maari var den som skickade iväg domarna och tävlarna före varje gren, och var därmed automatiskt hela tiden i kontakt med volontärerna. Henry hade andra uppgifter under tävlingens gång. Vi borde ha före tävlingen gjort klart våra arbetsuppgifter, så att volontärerna skulle ha vetat våra uppgifter och inte upplevt att andra personen var mera i bakgrunden.

12.3 Slutrapport

Som projektledare är vi båda väldigt nöjda med projektet som en helhet. De flesta målen med projektet uppnåddes. Vi lyckades ordna en lyckad och deltagarvänlig tävling till vilken de flesta deltagarna och volontärerna skulle delta på nytt. Vi anser också att tävlingen varit en positiv erfarenhet åt volontärerna och förbättrar samhörigheten på

gymmet. Resultatmålet uppnåddes inte helt då deltagarantalet blev mindre än förväntat, men till slut var vi nöjda med ett mindre deltagarantal eftersom praktiska arrangemangen för tävlingen underlättades.

Projektformen fungerade mycket bra för Hertsikan Vahvin. Det fanns en utmaning i att ha två projektledare, eftersom det blev svårare att dela huvudansvaret för projektet. Vi lyckades dock ganska bra med det genom att dela ansvaret i olika områden mellan båda projektledarna. Henry ansvarade mera om att sköta praktiska arrangemang och skriva upp saker som skulle göras, medan Maari svarade mera om sociala medierna och att informera volontärerna. I framtiden vore det ändå lättare att endast ha en projektledare som delar ut ansvaret åt olika personer.

Man kan inte nog understryka värdet på volontärerna då man ordnar en tävling. Detta är definitivt något som vi lärt oss under projektets gång. Utan volontärer vore det omöjligt att ordna en tävling, och därför är det väldigt viktigt att redan i ett tidigt skede rekrytera volontärer. Det är också viktigt att volontärernas upplevelse av projektet blir positivt så att de får något ut av sin insats och också i framtiden vill delta i liknande projekt.

Hertsikan Vahvin var ett långt projekt som gav båda projektledarna värdefull erfarenhet. Med tanke på att vi för första gången ordnade en tävling, är vi mycket nöjda med de mål som uppnåtts, men lär oss också av de saker som inte gått så bra som vi tänkt oss. Hertsikan Vahvin är definitivt en tävling som vi i framtiden också kommer att ordna ifall det finns intresse för tävlingen.

13. UTVÄRDERING

Detta examensarbete baserade sig på två frågeställningar. Första frågan som vi sökte svar på var ”Hur planera och förverkliga en idrottstävling som testar olika fysiska egenskaper?”. Den teoretiska referensramen för detta examensarbete behandlar teorin

bakom projektformen, evenemangsplaneringsprocessen och CrossFit. I tävlingsprojektets process behandlar vi hela processen i att ordna tävlingen. Med att följa strukturen vi har i den teoretiska referensramen kunde vi gå framåt i förverkligande av tävlingen. På basis av dessa har vi lyckats skapa en ny tävling och utföra en plan för förverkligandet av tävlingen.

Den andra frågan som besvarades var ”Uppnår vi en kvalitativ tävling?”. Svaret på frågan fick vi från att skicka feedback blanketter för deltagarna och volontärerna. Med analyseringen av feedbacken fick vi svaret att tävlingen var av god kvalitet och 97 % av deltagarna och 93 % av volontärerna skulle komma på nytt på ett evenemang ordnat av oss.

14. DISKUSSION

I diskussionsdelen av arbetet kommer vi att diskutera arbetets gång, resultaten, metoden och fundera över hur vi i framtiden kunde utveckla evenemanget.

14.1 Resultatdiskussion

För att tydliggöra målen för tävlingen delade vi in dem i processmål, resultatmål, effektmål och känslomål (Hagström 2010a s. 31–32). Dessutom använde vi oss av SMART-modellen (Eklund 2011 s. 141–142) för att försäkra att målen var synliga, mätbara, accepterade, realistiskt och tidsförbundna. Processmålen uppfylldes och projektledarna lärde sig mycket i processen i att planera och förverkliga en idrottstävling som testar olika fysiska egenskaper. Hertsikan Vahvin blev enligt deltagarnas och volontärernas feedback en lyckad tävling. Den muntliga feedbacken som kom från uppdragsgivaren, projektgruppen och en dialog mellan projektledarna lyckades evenemanget mycket bra. Under tävlingen skedde inte en ända skada vilket gjorde Hertsikan Vahvin till en säker tävling (Finlex 2011). Alla tävlingsplatser blev inte

uppfyllda vilket betyder att resultatmålet inte uppfylldes. När anmälningarna stängdes och det praktiska arrangemanget började för tävlingen, talade projektgruppen sinsemellan att det är en passlig mängd deltagare som anmälde sig med tanken på erfarenheten av tävlingsarrangemanget i projektgruppen. Med alla tävlingsplatser sålda skulle inte ha tävlingsarrangemanget fungerat så felfritt. Hertsikan Vahvin motsvarade projektledarnas vision av en tävling som testar olika fysiska egenskaper. Effektmålen för Hertsikan Vahvin var att öka på kännedomen av CrossFit och att få mera personer att intressera sig av tävlandet inom grenen. Enligt Hagström & Mattsson (2010 s. 31–32) är effektmålen svåra att mäta så med att ordna tävlingen på nytt nästa år ser vi om tävlingen har uppnått ett ökat intresse. Med att 97 % av de som svarade på feedbackblanketten skulle delta i tävlingen på nytt så kan vi anse att effektmålen var uppnådda. Känsломålen för Hertsikan Vahvin var att förbättra samhörigheten i CrossFit Herttoniemi genom att få så många volontärer att delta i evenemanget som möjligt. På basis av volontärernas feedback kan vi säga att känsломålen uppnåddes.

14.2 Metoddiskussion

Examensarbetet är planerandet och förverkligande av en idrottstävling som genomfördes som ett projekt. För att en idrottstävling är också ett evenemang innehåller teoretiska referensramen också fakta om evenemangsplaneringsprocessen. Arbetet framskred som ett projektarbete och planeringen framskred enligt evenemangsplaneringsprocessen. Vi följde tillvägagångssättet av varje fas för att få en logisk struktur på arbetet. (Iiskola-Kesonen 2004 s. 8)

Läsaren av examensarbetet bör förstå utvärderingen av arbetets syfte, tema och målsättningar. De skall presenteras tydligt och förståeligt. Funktionella avhandlingar har även avsikt att visa förmåga att kombinera praktiska yrkeskunskaper och teoretisk kunskap, så att information är av intresse för personer på fältet. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 154 & 159)

14.3 Framtida utveckling

Idén har från första början varit att Hertsikan Vahvin blir ett årligt evenemang på CrossFit Herttoniemi. För att vidare kunna utveckla evenemanget och projektarbetet bör vi på basis av utvärderingen göra en plan för hur de delar som inte lyckades så bra detta år kan göras bättre. Eftersom marknadsföring var en av de delar som inte lyckades så bra, bör vi vidare forska inom området för att kunna utveckla det så att vi nästa år kan lyckas med det bättre.

KÄLLOR

CrossFit Herttoniemi, 2018, Tillgänglig: <http://www.crossfitherttoniemi.com/>
Hämtad: 16.5.2018

CrossFit, Inc., 2017, *Crossfit Level 1 Training Guide*, Tillgänglig:
http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_Level1_TrainingGuide.pdf
Hämtad 10.11.2017 Hämtad 14.4.2018

Eklund, S., 2011, *Arbeta i projekt – individen, gruppen ledaren*, 4 uppl., Studentlitteratur AB, Lund.

Eklund, S., 2002, *Arbeta i projekt – en introduktion*, Studentlitteratur, Lund.

Finlex, 2011, *Konsument säkerhetslag*, Tillgänglig:
<https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2011/20110920?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=s%C3%A4kerhetsdokument>
Hämtad 14.4.2018

Hagström, A. & Mattsson, S., 2010, *Att leda projekt från start till mål*, SISU Idrottsböcker, Stockholm.

Heywood, L., 2015. The CrossFit Sensorium: Visuality, Affect and Immersive Sport. I: *Paragraph 38.1 (2015): 20–36*, Edinburgh University Press and the Contributor, 24 s.

Iiskola-Kesonen, H., 2006, *Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja tapahtumajärjestäjille*, 2 uppl., Suomen Liikunta ja Urheilu ry.

- Karjalan Kovin. 2017. *Karjalan Kovin - Woodstockista Ukonnimeen (dokumenttielokuva)* [Youtube]. Tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=ljuP6kko6xM> Hämtad: 18.5.2018
- Kauhanen, J., Juurakko, A. & Kauhanen, V., 2002, *Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus*, Helsingfors, WSOY 2002
- Nordberg, K., 2002, *Projekt handboken – planera, leda och värdera projekt*, 4 uppl., Författaren och Förlags AB Björnen.
- Paine, J., Uptgraft, J. & Wylie, R., 2010, *Crossfit Study. Command and general stuff college*. Tillgänglig: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_USArmy_Study.pdf
Hämtad 26.3.2018
- TENK, 2018, *God vetenskaplig praxis*. Forskningsetiska delegationen (TENK), Tillgänglig: <http://www.tenk.fi/sv/god-vetenskaplig-praxis>
Hämtad 16.5.2018
- Vallo, H. & Häyrinen, E., 2008, *Tapahtuma on tilaisuus : tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen*, Helsingfors, 2 uppl., Tietosanoma Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T., 2003, *Toiminnallinen opinnäytetyö*, Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Winter War. 2018. Mikä Winter War? Tillgänglig: <http://www.cfwinterwar.com/mika-winter-war/>. Hämtad: 16.5.2018.

BILAGA 1. CROSSFIT HERTTONIEMI SÄKERHETSDOKUMENT

Turvallisuusasiakirja 1.9.2017

Herttoniemen Kunto Oy
2840822-7

Eläinlääkärintie 7 A 23
00580 Helsinki
0405051909
info@crossfitherttoniemi.com

1. Turvallisuudesta vastaava henkilö ja hänen varahenkilönä

-Antti Akonniemi, 040 505 1909

-Valtteri Kallio, 040 6758880

Tehtävien määrittely:

- yleinen turvallisuuden valvonta, suunnittelu ja ohjeistus: Antti Akonniemi
- henkilökunnan koulutus: Antti Akonniemi
- alkusammutus- ja ensiapuvälineistä vastaaminen: Valtteri Kallio
- onnettomuuksien ja läheltä piti –tilanteiden raportointi ja seuranta: Antti Akonniemi
- pelastusteiden kulkukelpoisuuden valvonta: Antti Akonniemi

2. Työntekijöiden toimenkuvat

- Antti Akonniemi: toimitusjohtaja, valmentaja, tuntien ohjaus, uusien valmentajien koulutus
- Valtteri Kallio: päävalmentaja, tuntien ohjaus, valmentajien koulutus, kuntosalivälineiden huolto ja kunnossapito
- Meri Pekkanen: valmentaja, tuntien ohjaus
- Antti Repo: valmentaja, tuntien ohjaus
- Laura Kaipanen: valmentaja, tuntien ohjaus
- Mikko Veistelehto: valmentaja, tuntien ohjaus
- Pekka Holma: valmentaja, tuntien ohjaus
- Tapio Mustonen: valmentaja, tuntien ohjaus
- Miska Viiri: valmentaja, tuntien ohjaus
- Marika Viiri: valmentaja, tuntien ohjaus
- Perttu Perkola: valmentaja, tuntien ohjaus
- Karoliina Paukkala: valmentaja, tuntien ohjaus
- Elina Knaapi: valmentaja, tuntien ohjaus
- Suvi Kokko: valmentaja, tuntien ohjaus
- Piia Neuvonen: valmentaja, tuntien ohjaus

Onnettomuustilanteessa paikalla oleva henkilökuntaan kuuluva henkilö on vastuussa

pelastustoimista ja välittömässä avun hälyttämisestä tarpeen vaatiessa.

3. Asiakkaat ja asiakasryhmät

-toiminnanharjoittajan määrittelemä yhtäjaksoinen enimmäismäärä asiakkaita eri toiminnoissa

- Ohjatuille tunnille osallistuu sisätiloissa keskimäärin 25 henkeä. Tunneilla ohjaajia 1-3.
- Alkeiskurssin osallistujien enimmäismäärä on 20 henkeä. Alkeiskurssilla ohjaajia 2-4.
- Alaikäraja alkeiskurssille on 15 vuotta. Alaikäisiltä vaaditaan huoltajan kirjallinen suostumus kurssille osallistumiseksi.
- Yläikärajaa ei ole. Jokaisen kuntoilijan rajoitukset, ikä ja muut tekijät otetaan huomioon treenejä suunniteltaessa.
- Kaikkien salin asiakkaiden yhteystiedot ovat sähköisessä WODconnect-järjestelmässä, jossa myös tiedot mahdollisista rajoituksista.

-rajoitukset

- Päihteiden alaisena urheileminen on kielletty.
- Loukkaantuneena tai kipeänä urheileminen on kielletty.

-toimintaolosuhteiden muuttuessa

- Olosuhteiden muuttuessa yllättäen opettajalla on oikeus muuttaa tuntirakennetta, keskeyttää tunti tai poistaa oppilas turvallisuusriskinä tunnilta.
- Asiakas, joka ei noudata salin turvallisuusohjeita ja/tai salietikettiä, ohjataan jonkun muun harrastuksen pariin.

-asiakkaiden varustautuminen

- Hyviin sisäurheiluun soveltuvien kenkien hankkimista suositellaan, samoin kuin painonnostokenkiä painonnostotreenejä varten.
- Asiakkaiden vaatetuksen tulee olla urheilulajiin nähden sopivat.
- Vaatteissa ei saa olla mitään mikä voisi tarttua, kiristyä tai jäädä kiinni leuanvetotankoon esim. pudotessa.
- Tarkoituksenmukaisia asusteita, vaatteita ja kenkiä on myytävänä salillamme.
- Heijastusliiivin hankintaa ja käyttöä suositellaan mikäli asiakkaat harrastavat juoksua pimeään aikaan. Valmentajille on hankittu heijastusliivit tuntikäyttöön mikäli pimeään aikaan liikutaan ulkona.

-asiakkaiden opastaminen (salisäännöt, laitteiden käsittely, hätätilanteissa toimiminen)

- Alkeiskurssi perustuu turvallisten tekniikoiden opettelemiseen. Turvallisista nostotekniikoista harjoitellaan kuukausi valvotusti usean valmentajan silmäparin alla ennen kuin varsinainen treenaaminen salilla voi alkaa. Kurssilla opetellaan myös oikeaoppinen laitteiden käyttö.
- Tila jaetaan jokaisella tunnilla ohjaajien opastuksella niin, että jokaiselle jää turvallinen alue har-

Luettelo välineistä ja varusteista sekä niiden säilytyspaikat salissa liitteenä.

•Salin siivouksessa käytettävät työvälineet säilytetään niille varatussa paikassa.

Välineitä ja varusteita tarkistetaan ja huolletaan jatkuvasti. Välineitä korvataan tarvittaessa uusilla. Vastuuhenkilönä toimii Pete Auvinen.

6. Riskien arviointi ja turvallisuuden suunnittelu

- **mitä vaaroja; fyysiset ja psyykkiset**

•Tulipalon sattuessa pelastamismahdollisuudet ovat hyvät, sillä rakennuksessa on useita poistumisteitä.

•Urheilemiseen liittyy aina loukkaantumisriski ja siksi tarpeettomia riskinottoja harjoittelussa vältetään. Asiakkaat ohjataan tekemään treenit heidän tasoonsa nähden sopivalla turvallisimmalla tavalla.

- **Toimenpiteet vaarojen poistamiseksi sekä tapaturmien ja onnettomuuksien ennaltaehkäisemiseksi**

•Asiakkaat perehdytetään salin toimintaan alkeiskurssilla. Ohjaaja ja salin henkilökunta auttavat uusia asiakkaita laitteiden käsittelyssä ja ohjaavat uusien liikkeiden turvalliseen suoritukseen.

Riskitekijöitä ennaltaehkäistään ohjeistamalla toiminnot ja valvomalla sääntöjen noudattamista.

•Henkilökunnalla on ensiapuvalmius.

•Riskien minimoimiseksi otetaan huomioon vallitsevat sääolosuhteet. Talvella urheilu tapahtuu sisätiloissa.

•Käytetään urheiluun soveltuvia varusteita ja vaatetusta.

- **tapaturman tai onnettomuuden jälkeen tehtävät toimenpiteet**

•Tapaturmat ja onnettomuudet kirjataan ylös ja niistä tehdään tarvittavat toimenpidemuutokset.

7. Toimintaohje onnettomuus- ja hätätilanteita varten

- **Keinot ja ohjeet avun hälyttämisestä ja varajärjestelmästä**

•Puhelin, turvallisuusvastaavalla puhelinpäivystys 24h/vrk.

Vahingon sattuessa soita hätänumeroon 112

-Kerro nimesi

-Missä olet (Levytie 6 D)

-Mitä on tapahtunut

-Kerro ajo-ohjeet

-Puhu selkeästi ja vastaa rauhallisesti kysymyksiin

-Pidä yhteys auki kunnes toisin sanotaan

- Työnjako ja johtamisvastuu

- Paikalla olevalla ohjaajalla tai muulla henkilökuntaan kuuluvalla on aina johtamisvastuu.

Toimintajärjestys ja ensiavun antaminen

- Ohjaaja antaa ensiavun ja päättää jatkotoimenpiteistä. Lasten kohdalla pyritään saamaan vanhemmat mahdollisimman pian paikalle.

Ohjaaja tai joku muu henkilökuntaan kuuluva pyritään saamaan mukaan saattamaan, jos loukkaantunut toimitetaan sairaalahoitoon (eikä lähiomaista ole paikalla).

- Ensiapuvarusteet ja niiden sijainti

- Ensiapuvälineitä on saatavilla salin ensiapukaapissa.
- Palovamman hoitovälineet ovat ensiapukaapissa.
- Silmänhuuhtelutarvikkeet ovat ensiapukaapissa.
- Sammutuspeite valmentajakopissa.

- Evakuointisuunnitelma

- Suuronnettomuuden uhatessa asiakkaat poistetaan salirakennuksesta. Salin ovet suljetaan. Autot siirretään pois lisävahinkojen estämiseksi.

- Häätätilannekoulutus

- Salilla pyritään pitämään ensiapu/hätätilannekoulutusta vuosittain, koulutukseen osallistuvat salin henkilökunta ja apuvalmentajat. Koulutuksessa käydään läpi avun hälyttäminen, alkusammutuskalusto ja sen käyttö, toiminta tavallisimmissa sairaskohtaustilanteissa, tapaturmissa ja hätätilanteissa toimiminen. Koulutuksessa harjoitellaan myös nopeaa asiakkaiden poistamista kohteesta.

8. Toimintaohje tulen käsittelyyn

- Tulen käsittely sisätiloissa

- Salilla tai salin läheisyydessä kaikki tulen teko on kielletty, esim. kynttilät (mikäli niitä ei vartioida) ja tupakointi.
- Tulipalon syttyessä tai häkäkaasumyrkytyksessä hälytetään palokunta, tarvittaessa sairaankuljetus. Varmistetaan että kaikki ovat päässeet ulos. Aloitetaan alkusammutustyöt. Ehkäistään lisävahinkojen syntyminen.

9. Onnettomuuskirjanpito ja onnettomuuden syyn tutkinta

- Kuvaus onnettomuuskirjanpidon ja -tutkinnan järjestämisestä

- Ohjaaja kirjaa onnettomuudet ja läheltä piti -tilanteet erilliselle tapausilmoituslomakkeelle. Tapausilmoituslomakkeet, tyhjät ja täytetyt, säilytetään turvallisuusasiakirjan kanssa valmentaja-

jakopissa sijaitsevassa arkistossa.

- Tapausilmoituslomakkeen täyttäminen

- Ohjaaja tai salin henkilökunta täyttää tapausilmoituslomakkeen.

- Tapausilmoituslomakkeen palauttaminen vastuuhenkilölle

- Jokaisesta onnettomuudesta ja läheltä piti –tilanteesta ilmoitus turvallisuusvastaavalle (Antti Akonniemi), joko kirjallisesti tai suullisesti.

- Onnettomuuden analysointi

- Tapausilmoituslomakkeessa tapahtuu onnettomuuden vastaisuudessa välttäminen/toimenpide pohtiminen ja analysointi. Onnettomuuksien syyt selvitetään, pyritään poistamaan ja kehitetään turvallisuutta analysoinnissa saatujen tietojen avulla.

- Vastaavien tapausten varalta ehkäisevien toimenpiteiden miettiminen, toimeenpaneminen ja vastuuhenkilön nimeäminen sekä aikataulun tekeminen toimenpiteiden toteuttamiseen

- Tarvittavat toimenpiteet suoritetaan välittömästi.

- Tapauksen tiedottaminen

- Ohjaaja, salin henkilökuntaan kuuluva henkilö tai turvallisuusvastaava on yhteydessä asianomaisiin.

TURVALLISUUSOHJE CROSSFIT Herttoniemen ASIAKKAILLE

1. Päihteiden alaisena urheileminen on kielletty.
2. Alaikäisen tulee toimittaa kirjallinen lupa CrossFit-harrastuksen sallimisesta. Huoltajan yhteystiedot tulee toimittaa salin päävalmentaja Valtteri Kalliolle.
4. Asiakkaan on ilmoitettava suullisesti tai kirjallisesti mahdollisista liikuntarajoitteista.
5. Asiakkaiden lemmikkien tuonti salialueelle on kielletty. Jos asiakas kuitenkin tuo esim. koiran salialueelle, on hän vastuussa sen aiheuttamista tai sille aiheutuneista vahingoista sekä onnettomuuksista.
6. Tutustu salin ilmoitustauluun. Ilmoitustaululta löytyy salin säännöt sekä ohjeet hätätilanteiden varalle.
7. Salilla on ehdottomasti noudatettava sääntöjä ja ohjaajien sekä henkilökunnan ohjeita. Asiakas, joka ei noudata annettuja ohjeita ohjataan jonkun toisen harrastuksen pariin.

BILAGA 2. HERTSIKAN VAHVIN TIDTABELL (HEATS)

Laji 1

Rata	Naiset	Rata	Miehet
	Hiitti 1 18:00-18:08		Hiitti 1 18:33-18:41
1	Maija Ylikotila	1	Toni Lehtola
2	Nea Hukkinen	2	Mikael Lindholm
3	Elina Knaapi	3	Akseli Lehtonen
4	Heli Myllymäki	4	Joonas Karjalainen
5	Liina Vartia	5	Oskari Jahkola
	Hiitti 2 18:11-18:19		Hiitti 2 18:44-18:52
1	Laura Honkanen	1	Anton Hassel
2	Henna Virtanen	2	Andrei Nyman
3	Maija Puska	3	Antti Autio
4	Teea Mäkinen	4	Fredric Lindroth
5	Milla Mikkanen	5	Martti Myllynen
	Hiitti 3 18:22-18:30		
1	Noora Erkkilä		
2	Essi Antervo		
3	Liina Koponen		
4	Merituuli Kallio		
5	Viivi Urpilainen		

Laji 2

Rata	Naiset	Rata	Miehet
	Hiitti 1 19:10-19:15		Hiitti 1 19:36-19:41
1	Maija Ylikotila	1	Toni Lehtola
2	Nea Hukkinen	2	Mikael Lindholm
3	Elina Knaapi	3	Akseli Lehtonen
4	Heli Myllymäki	4	Joonas Karjalainen
5	Liina Vartia	5	Oskari Jahkola
	Hiitti 2 19:18-19:23		Hiitti 2 19:44-19:49
1	Laura Honkanen	1	Anton Hassel
2	Henna Virtanen	2	Andrei Nyman
3	Maija Puska	3	Antti Autio
4	Teea Mäkinen	4	Fredric Lindroth
5	Milla Mikkanen	5	Martti Myllynen
	Hiitti 3 19:26-19:31		
1	Noora Erkkilä		
2	Essi Antervo		
3	Liina Koponen		
4	Merituuli Kallio		
5	Viivi Urpilainen		

Laji 3

Rata	Naiset	Rata	Miehet
	Hiitti 1 09:00-09:11		Hiitti 1 09:44-09:55
1	Maija Ylikotila	1	Toni Lehtola
2	Nea Hukkinen	2	Mikael Lindholm
3	Elina Knaapi	3	Akseli Lehtonen
4	Heli Myllymäki	4	Joonas Karjalainen
5	Liina Vartia	5	Oskari Jahkola
	Hiitti 2 09:14-09:25		Hiitti 2 09:58-10:09
1	Laura Honkanen	1	Anton Hassel
2	Henna Virtanen	2	Andrei Nyman
3	Maija Puska	3	Antti Autio
4	Teea Mäkinen	4	Fredric Lindroth
5	Milla Mikkanen	5	Martti Myllynen
	Hiitti 3 09:28-09:39		
1	Noora Erkkilä		
2	Essi Antervo		
3	lina Koponen		
4	Merituuli Kallio		
5	Viivi Urpilainen		

Laji 4

Rata	Naiset	Rata	Miehet
	Hiitti 1 10:45-10:57		Hiitti 1 11:20-
1	Maija Ylikotila	1	Toni Lehtola
2	Nea Hukkinen	2	Mikael Lindholm
3	Elina Knaapi	3	Akseli Lehtonen
4	Heli Myllymäki	4	Joonas Karjalainen
5	Liina Vartia	5	Oskari Jahkola
6	Henna Virtanen	6	Martti Myllynen
7	Laura Honkanen	7	Anton Hassel
	Hiitti 2 11:00-11:12	8	Andrei Nyman
1	Maija Puska	9	Antti Autio
2	Teea Mäkinen	10	Fredric Lindroth
3	Milla Mikkanen		
4	Viivi Urpilainen		
5	Noora Erkkilä		
6	Essi Antervo		
7	lina Koponen		
8	Merituuli Kallio		

Finaali

Rata	Naiset	Rata	Miehet
	Hiitti 1 13:30-13:44		Hiitti 1 14:23-14:37
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
	Hiitti 2 13:47-14:01		Hiitti 2 14:40-14:54
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
	Hiitti 3 14:04-14:18		
1			
2			
3			
4			
5			

BILAGA 3. HERTSIKAN VAHVIN TIDTABELL (TÄVLINGEN)

Tävlingens tidtabell

Fredag 20.4

- * 16:00-17:00 Anmälning av deltagarna
- * 17:00-17:20 Publiceringen av grenarna 1 och 2
- * 18:00 1. Grenens start
- * 18:52 1. Grenen slutar
- * 19:10 2. Grenens start
- * 19:49 2. Grenen slutar

Lördag 21.4

- * 8:30 Publicering av grenarna 3, 4a och 4b
- * 9:00 3. Grenens start
- * 10:09 3. Grenen slutar
- * 10:45 4. Grenens start
- * 11:30 4. Grenen slutar
- * 12:30 Publicering av grenen 5
- * 13:15 5. Grenens start
- * 14:45 5. Grenen slutar
- * 15:00 Prisutdelning

BILAGA 4. INFORMATION OM GRENARNA



Laji-info

Laji 1 "Kolme ärrää"

For time:

500m row

50 DU

5 rope climb

50 DU

500m row

Time cap: 8min

Tuomareita: 10 + 1 varatuomari.

Laji alkaa kello 18:00 ja päättyy kello 18:52.

Lajin kulku

Laji alkaa lähtöviivan takaa, ja kellon lähtiessä käyntiin urheilija siirtyy soutulaitteelle ja aloittaa 500m soudun. Kun 500m on täynnä, urheilija siirtyy eteenpäin merkitylle paikalle suorittamaan 50 tuplanaruhyppyä. Kun nämä on tehty, urheilija siirtyy köysikiipeilyyn ja suorittaa 5 köysikiipeilyä vapaalla tyylillä, standardit huomion ottaen. Köysikiipeilyn jälkeen urheilija siirtyy eteenpäin merkitylle paikalle suorittamaan 50 tuplanaruhyppyä, jonka jälkeen eteenpäin viimeiselle suorituspaikalle suorittamaan 500m soutu. Kun soutu on saatu valmiiksi, urheilijan tulee vielä ylittää maaliviiva, jolloin kello pysäytetään. Huom. Soutu- ja naruhyppypaikkoja on kaksi, eli urheilija siirtyy kokoajan radalla eteenpäin.

Standardit:

- Soutu: Laitteesta ei saa astua pois ennen kuin 500m on täynnä. Soutulaitteeseen EI aseteta 500m matkaa, vaan tuomari katsoo milloin 500m tulee täyteen, jolloin antaa urheilijalle merkin, että saa nousta soutulaitteesta. Viimeisen soudun jälkeen urheilijan tulee ylittää maaliviiva, jolloin aika vasta lopetetaan.
- Tuplat: narun tulee liikkua kaksi kertaa jalkojen alta jokaisella hyppyllä, jos tulee stiplu sitä hyppyä ei lasketa.



**HERSIKAN
VAHVIN**

- Köysi: urheilijan tulee kiivetä niin ylös, että pystyy toisella kädellä koskettamaan köydessä olevaa merkkiä. Tämän jälkeen urheilija tulee hallitusti alas, jalkojen tulee tulla köyden alapäässä olevan merkin tasolle ennen kuin urheilija saa hypätä alas.



**HERTSIKAN
VAHVIN**

Laji 2 "Upsidedown-sprintti"

Tuomareita: 10 + 1 varatuomari.

For time:

45m overhead carry 2x22.5kg/2x16kg kb

15m hs walk

45m overhead carry

Time cap: 5min

Ennen lähtöä urheilija seisoo kuulien takana. Kun kello lähtee käyntiin, urheilija nostaa kuulat pään päälle ja aloittaa 45m kannon. 45m kanto on jaotettu 15m pätkiin, eli urheilija kääntyy kaksi kertaa kuulien kanssa. Kuulat saa välissä laskea maahan, eikä 15m tarvitse mennä putkeen. Jokainen 5m on yksi toisto jos urheilija ei kerkeä tehdä lajia loppuun. Kun urheilija on saanut valmiiksi 45m kannon, alkaa käsilläkävely. Käsilläkävely alkaa samalta viivalta mistä laji lähtee. Käsilläkävely on jaettu 2,5m pätkiin, joista jokainen on yhden toiston arvoinen. Kun urheilija on päässyt käsilläkävelyn loppuun, lähtee urheilija viimeiseen 45m overhead carryyn. Laji päättyy kun urheilija on kuulat pään päällä päässyt maaliviivan yli. Lähtöviiva ja maaliviiva ovat siis samat. Tulos on aika, jossa urheilija on suorittanut lajin tai toistomäärä, jonka urheilija on saanut täyteen aikarajan täytyessä.

Standardit

Overheady carry: kuulun alaosa ei saa laskeutua pään alapuolelle (käden ei tarvitse olla täysin ojennettuna). Jos kuulun alaosa laskeutuu pään alapuolelle, pyytää tuomari urheilijaa pysähtymään ja palaamaan takaisin 5m viivalle, josta urheilija saa jatkaa matkaa. Kuulien tulee olla käsissä kun ne lasketaan lattialle. Jos urheilija tiputtaa kuulat lattiaan, tulee hänen palata takaisin 5m viivalle.

Käsilläkävely: jalkojen tulee lähteä viivan takaa ja käsien tulee ylittää viiva jotta 2.5m=1 rep. Jos ei onnistu kävelemään yhtä 2.5m pätkää putkeen, joutuu palaamaan takaisin sen 2.5m pätkän alkuviivalle.



Laji 3 "Pakarapumppi-intervalli"

Tuomareita: 10 + 2 varatuomaria.

8min AMRAP with intervals

3x2min on, 1min off

15 burpee deadlift 2x22.5kg/35lbs

Max reps alternating reverse lunges

Laji menee siis niin, että tehdään kolme kahden minuutin intervallia. Jokainen intervalli alkaa viidellätoista burpee deadliftillä, joiden jälkeen loppuaika kahdesta minuutista tehdään reverse lungeja. Laji alkaa urheilijan seistessä käsipainojen takana, ja kellon lähtiessä käyntiin urheilija nostaa käsipainot ylös ja suorittaa 15 burpee deadliftiä. Näiden jälkeen urheilija nostaa käsipainot **olkapäille** ja suorittaa maksimitoistot reverse lungeja kunnes kaksi minuuttia on täynnä. Kahden minuutin jälkeen on 1min lepoa, jonka jälkeen sama tehdään vielä 2 kierrosta. Tulos on reverse lungejen määrä.

Standardit

Burpee deadlift: Liike lähtee yläasennosta käsipainot kädessä. Yläasennossa urheilijan lantio on ojennettuna ja käsipainot sivuilla. Ala-asennossa urheilijan rinta koskettaa lattiaa käsipainojen välissä. Ylös saa tulla joko askeltaen tai hypyllä.

Reverse lunge: käsipainojen tulee pysyä olkapäiden päällä suorituksen ajan. Liike lähtee yläasennosta käsipainot ylhäällä ja lantio ojennettuna. Ala-asennossa urheilijan toinen polvi koskettaa lattiaa, minkä jälkeen urheilija palaa lähtöasentoon ja suorittaa liikkeen toiselle puolelle.



Laji 4a ja 4b "Vahvin"

Hiittejä: naisilla 2, miehillä 1.

Tuomareita: 10 + 1 varatuomari.

Laji 4a

6min aikaa löytyy maksimipaino tankokompleksista:

- Clean
- Shoulder to overhead
- Hang clean
- Shoulder to overhead

2min tauko

Laji 4b

Maksimiaika maastavetopidossa 100/70kg.

Lajin kulku

Lajissa on juokseva kello. Alussa urheilijoilla on tyhjä tanko. Kellon lähtiessä käyntiin urheilijat lastaavat haluamansa painon tankoon suorittaakseen ensimmäisen yrityksensä kompleksista. Yrityksiä saa kuuden minuutin aikana tehdä niin monta kuin haluaa, mutta viimeisen yrityksen tulee olla kokonaisuudessaan tehtynä kuuden minuutin tullessa täyteen. Kun kuusi minuuttia tulee täyteen, on kahden minuutin tauko, jonka aikana urheilija lastaa tankoon 100/70kg painoa. Tuomari tarkastaa painon. Kun kellossa on 8min aikaa, urheilija nostaa maastavedolla standardien mukaan tangon ylös ja pitää tankoa maksimiajan. Laji päättyy urheilijan kohdalta kun tanko tippuu tai standardit ei enää pidossa pysy.

Standardit:

Clean: paino lähtee lattiasta, josta urheilija yhdellä liikkeellä nostaa painon rinnalle kyykyn kautta. HUOM Raaka rinnalleveto + etukyyky on myös sallittu!

Shoulder to overhead: urheilija nostaa vapaavalintaisesti painon rinnalta pään yläpuolelle. Yläasennossa käsien tulee olla ojennettuina ja jalkojen samassa tasossa (paino kontrollissa), ennen kuin toisto on hyväksytty.

Hang clean: liike lähtee riipusta, polven yläpuolelta, josta urheilija nostaa painon yhdellä liikkeellä rinnalle kyykyn kautta. (Riipusta raaka rinnalleveto + etukyyky on myös sallittu)



**HERTSIKAN
VAHVIN**

Deadlift hold: tangon pito APINAOTTEELLA! (Peukalo ei ole tangon ympäri). Paino ei saa levätä jalkojen päällä, eli lantion ja polvien tulee olla ojennettuina.



Laji 5 "Loppuhuipennus"

Hiittejä: naisilla 3, miehillä 2.

Tuomareita: 10 + 1 varatuomari.

For time:

Buy in 30/22 cal air bike

12-9-6:

Thruster 60/42.5kg

C2B

High box jump 75/60cm

Buy out 30/22 cal air bike

Time cap: 14min

Lajin kulku

Urheilija lähtee assault biken takaa. Kellon lähtiessä käyntiin urheilija siirtyy pyörälle suorittamaan 30(miehet)/22(naiset) kaloria. Tämän jälkeen urheilija siirtyy tangolle ja suorittaa 12 thrusteria. Tämän jälkeen 12 rinta tankoon leuanvetoa ja 12 boksihyppyä. Tämän jälkeen urheilija suorittaa 9 thrusteria, 9 rinta tankoon leuanvetoa ja 9 boksihyppyä. Tämän jälkeen on vuorossa 6 thrusteria, 6 rinta tankoon leuanvetoa ja 6 boksihyppyä. Näiden jälkeen urheilija palaa air bikelle ja suorittaa 30/22 kaloria pyörällä. Kalorimäärän tullessa täyteen urheilija nousee pyörän päältä ja siirtyy maaliviivalle.

Standardit:

Air bike: Ennen lajia urheilijoilla on hetki aikaa säätää penkki sopivalle korkeudelle. Kun laji lähtee saa urheilija hypätä pyörään. Pyörästä saa lähteä pois vasta kun annetut kalorimäärät on täynnä.

Thruster: Ensimmäinen toisto lähtee maasta, josta urheilija nostaa tangon rinnalle ja sieltä kyykyn kautta suorille käsille. Ensimmäisen toiston saa tehdä clusterina, eli kyykkyrinnalevedon kautta suorille käsille. Ala-asennossa lonkkalinja tulee käydä polviinjan alapuolella ja yläasennossa käsien ja lantion tulee olla ojennettuina ja urheilijan tulee näyttää hallinta.

C2B (rinta tankoon leuanveto): Liike lähtee suorilta käsiltä tangosta roikkuen. Tästä urheilija saa vapaavalintaisella tyylillä (tiukka, kippi tai perhoskippi) tehdä rinta tankoon leuanvedon. Yläasennossa



**HERSIKAN
VAHVIN**

rinnan (solisluun kohdalla tai sen alapuolella oleva alue) tulee koskettaa tankoon. Ala-asennossa käsien tulee olla ojennettuina.

Boksihyppy: Liike lähtee lattiasta, josta urheilija hyppää tasajalkaa boksen päälle. Yläasennossa lantion on oltava ojennettuna ja urheilijan hallitusti boksen päällä. Urheilija ei saa käsillä koskea jalkoihin tai boksiin ylös mennessä, mutta boksista saa ottaa tukea alastullessa.

BILAGA 5. RESULTATKORT



Laji 1 "Kolme ärrää"

Urheilijan nimi: _____

For time:
500m row
50 DU
5 rope climb
50 DU
500m row
Time cap: 8min

Row

500m	10
------	----

DU

50	60
----	----

Rope climb

1	2	3	4	5	65
---	---	---	---	---	----

DU

50	115
----	-----

Row

500m	125
------	-----

Maaliviiva

--

Tulos (aika/toistot): _____

Urheilijan allekirjoitus: _____

Tuomarin allekirjoitus: _____



Laji 2 "Pää alaspäin-sprintti"

Urheilijan nimi: _____

For time:
45m overhead carry

15m hs walk

45m overhead carry

Time cap: 5min

OH carry

5m	10m	15m	20m	25m	30m	35m	40m	45m	45
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----

HS walk

2.5m	5m	7.5m	10m	12.5m	15m	60
------	----	------	-----	-------	-----	----

OH carry

5m	10m	15m	20m	25m	30m	35m	40m	45m	105
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Tulos (aika/toistot): _____

Urheilijan allekirjoitus: _____

Tuomarin allekirjoitus: _____



Laji 3 "Pakarapumppi-intervalli"

Urheilijan nimi: _____

AMRAP
3x2min on, 1min off
15 burpee deadlift 2x22.5kg/15kg
Max reps reverse lunges

Intervalli 1

Burpee deadlift

5	10	15
---	----	----

Lunges (total)

Reps

1min lepo

Intervalli 2

Burpee deadlift

5	10	15
---	----	----

Lunges (total)

Reps

1min Lepo

Intervalli 3

Burpee deadlift

5	10	15
---	----	----

Lunges (total)

Reps

Tulos (toistot): _____

Urheilijan allekirjoitus: _____

Tuomarin allekirjoitus: _____



Laji 4a & 4b "Vahvin"

Urheilijan nimi: _____

4a

6min aikaa löytää maksimipaino kompleksista:

- *Squat clean*
- *Shoulder to overhead*
- *Hang squat clean*
- *Shoulder to overhead*

Tulos (kg): _____

2min rest, painojen vaihto

4b

Maksimiaika maastavetopito 100/70kg. (Huom apinaote ja ojennettu lantio).

Miehet: tanko + 2x20kg + 2x15kg+2x5kg

Naiset: tanko + 2x20kg + 2x5kg + 2x2.5kg

Tulos (minuutteina/sekunteina): _____

Urheilijan allekirjoitus: _____

Tuomarin allekirjoitus: _____



Laji 5 "Loppuhiipennus"

Urheilijan nimi: _____

For time:
Buy in: 30/22cal assault bike
12 -9 - 6
Thruster
C2B-pull up
Box jump 75/60cm
Cash out: 30/22cal assault bike

Time cap: 14min
Assault 30/22cal

12 toistoa

12thruster	12 c2b	12 box jump	66/58
------------	--------	----------------	-------

9 toistoa

9 thruster	9 c2b	9 box jump	93/85
---------------	-------	---------------	-------

6 toistoa

6 thruster	6 c2b	6box jump	111/103
------------	-------	-----------	---------

Assault 30/22

<input type="text"/>	141/125
----------------------	---------

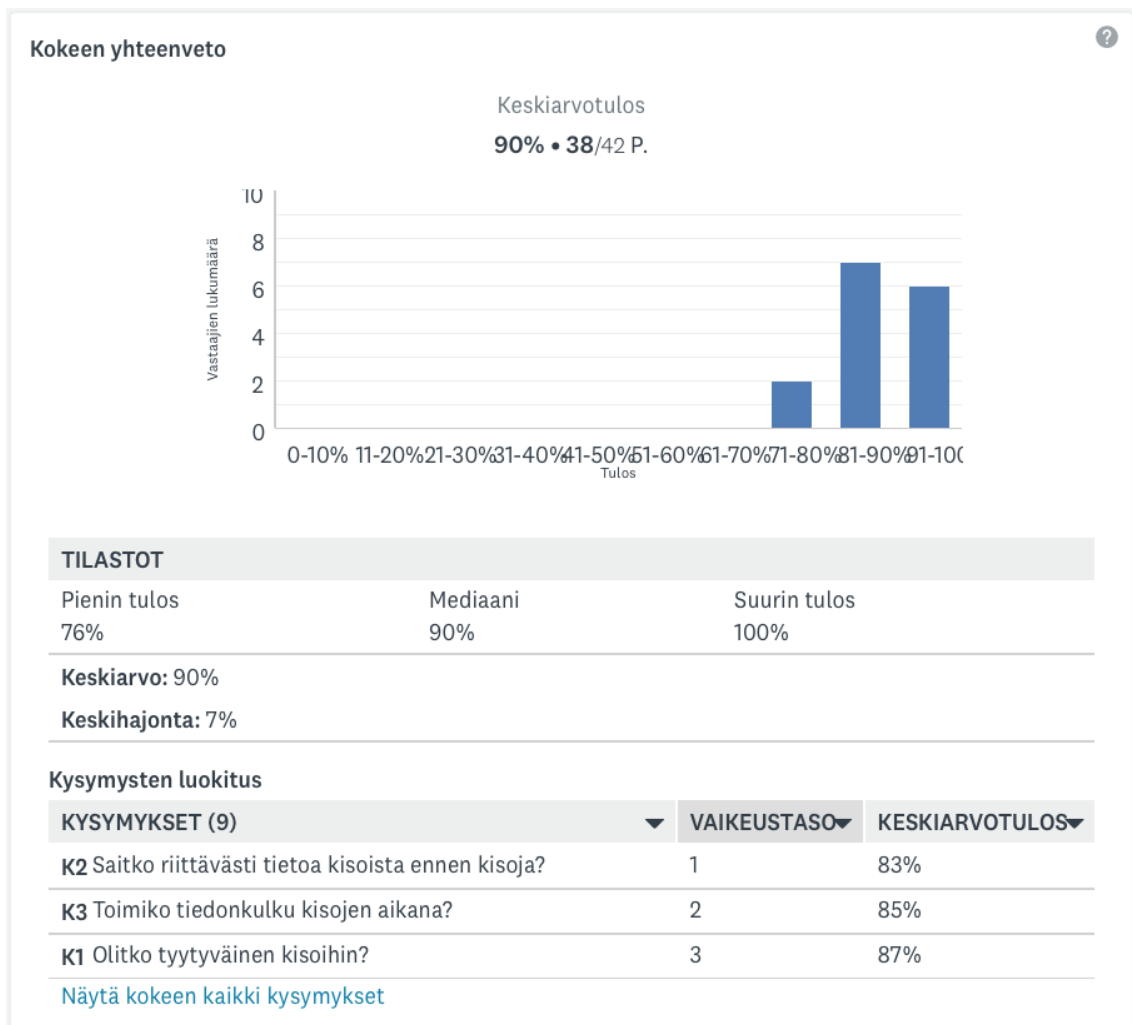
Maaliviiva

Tulos (aika/toistot): _____

Urheilijan allekirjoitus: _____

Tuomarin allekirjoitus: _____

BILAGA 6. FRÅGEFORMULÄR FÖR TÄVLARNA



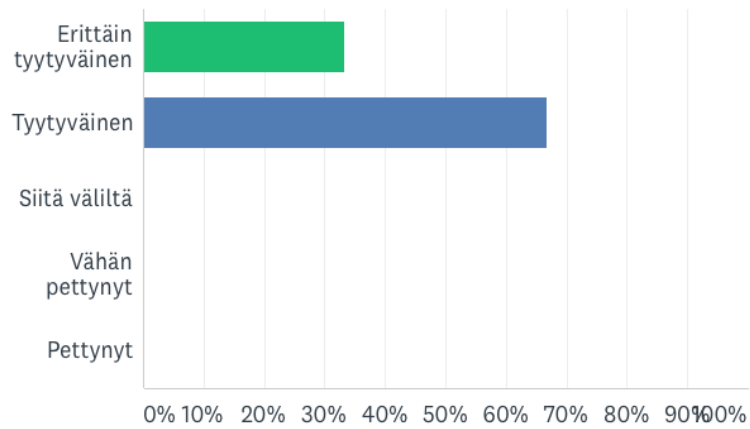
K1

Muokkaa

Vie ▼

Olitko tyytyväinen kisoihin?

Vastattu: 15 Ohitettu: 0



KOKEEN TILASTOT

Prosenttia oikein 33%	Keskimääräinen tulos 4,3/5,0 (87%)	Keskihajonta 0,49	Vaikeusaste 3/9
--------------------------	---------------------------------------	----------------------	--------------------

VASTAUSVAIHTOEHDOT ▼	TULOS ▼	VASTAUKSET ▼
✔ Erittäin tyytyväinen	5/5	33,33% 5
▼ Tyytyväinen	4/5	66,67% 10
▼ Siitä väliltä	3/5	0,00% 0
▼ Vähän pettynyt	2/5	0,00% 0
▼ Pettynyt	1/5	0,00% 0
YHTEENSÄ		15

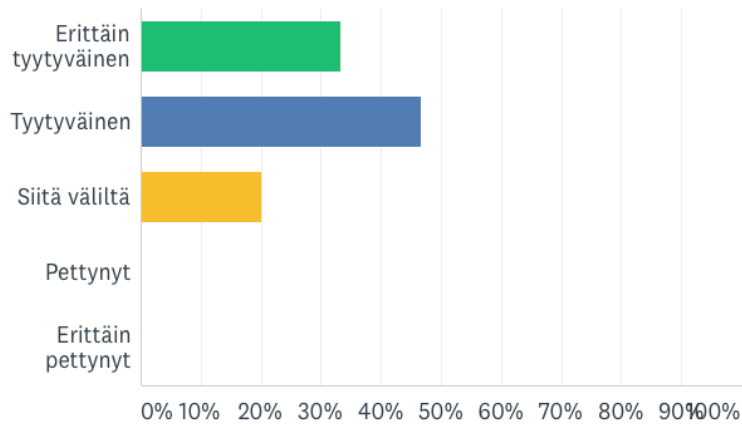
K2

Muokkaa

Vie ▼

Saitko riittävästi tietoa kisoista ennen kisoja?

Vastattu: 15 Ohitettu: 0



KOKKEEN TILASTOT

Prosenttia oikein
33%Keskimääräinen tulos
4,1/5,0 (83%)Keskihajonta
0,74Vaikeusaste
1/9

VASTAUSVAIHTOEHDOT ▼	TULOS ▼	VASTAUKSET ▼
✓ Erittäin tyytyväinen	5/5	33,33% 5
▼ Tyytyväinen	4/5	46,67% 7
▼ Siitä väliltä	3/5	20,00% 3
▼ Pettynyt	2/5	0,00% 0
▼ Erittäin pettynyt	1/5	0,00% 0
YHTEENSÄ		15

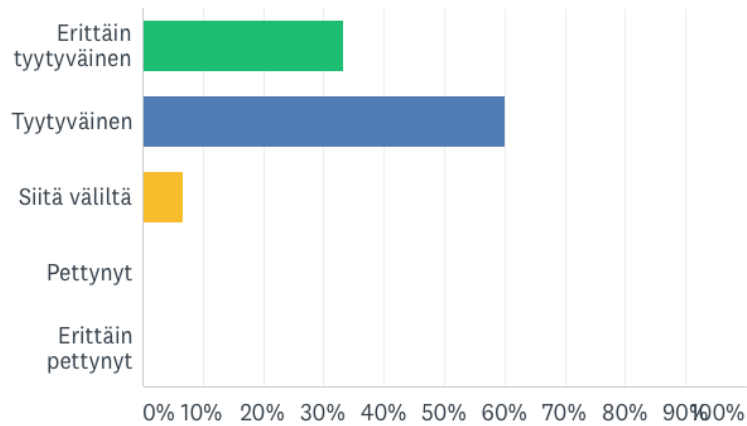
K3

Muokkaa

Vie ▾

Toimiko tiedonkulku kisojen aikana?

Vastattu: 15 Ohitettu: 0



KOKEEN TILASTOT

Prosenttia oikein 33%	Keskimääräinen tulos 4,3/5,0 (85%)	Keskihajonta 0,59	Vaikeusaste 2/9
--------------------------	---------------------------------------	----------------------	--------------------

VASTAUSVAIHTOEHDOT	TULOS	VASTAUKSET
✓ Erittäin tyytyväinen	5/5	33,33% 5
▼ Tyytyväinen	4/5	60,00% 9
▼ Siitä väliltä	3/5	6,67% 1
▼ Pettynyt	2/5	0,00% 0
▼ Erittäin pettynyt	1/5	0,00% 0
YHTEENSÄ		15

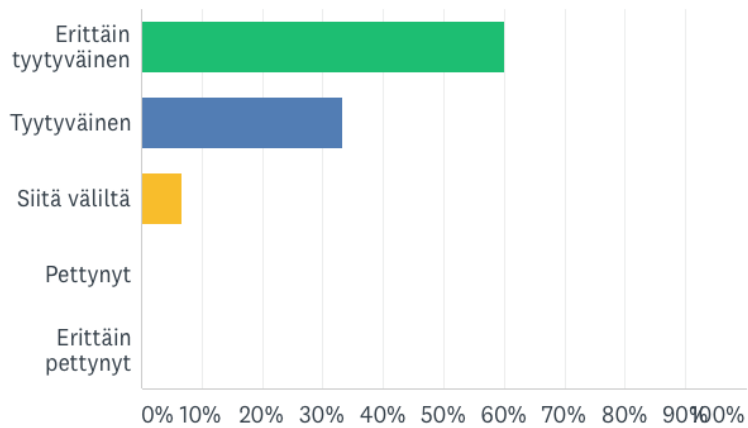
K4

Muokkaa

Vie ▼

Toimivatko aikataulut kisojen aikana hyvin?

Vastattu: 15 Ohitettu: 0



KOKEEN TILASTOT

Prosenttia oikein
60%Keskimääräinen tulos
4,5/5,0 (91%)Keskihajonta
0,64Vaikeusaste
5/9

VASTAUSVAIHTOEHDOT	TULOS	VASTAUKSET
✓ Erittäin tyytyväinen	5/5	60,00% 9
▼ Tyytyväinen	4/5	33,33% 5
▼ Siitä väliltä	3/5	6,67% 1
▼ Pettynyt	2/5	0,00% 0
▼ Erittäin pettynyt	1/5	0,00% 0
YHTEENSÄ		15

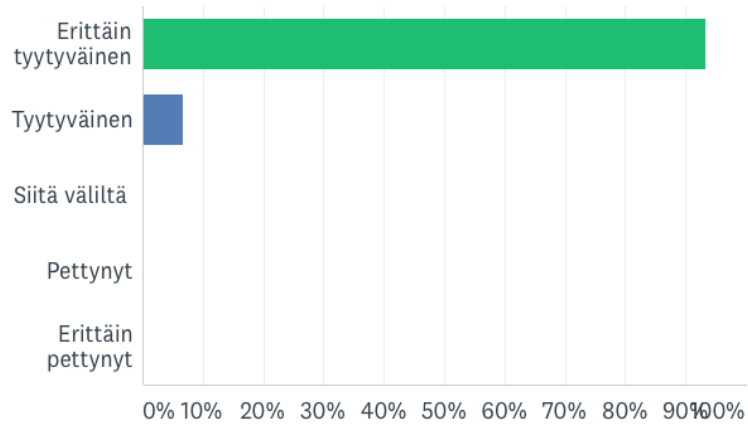
K5

Muokkaa

Vie ▼

Vastasivatko tilat odotuksiasi?

Vastattu: 15 Ohitettu: 0



KOKKEEN TILASTOT

Prosenttia oikein 93%	Keskimääräinen tulos 4,9/5,0 (99%)	Keskihajonta 0,26	Vaikeusaste 9/9
--------------------------	---------------------------------------	----------------------	--------------------

VASTAUSVAIHTOEHDOT ▼	TULOS ▼	VASTAUKSET ▼	
✓ Erittäin tyytyväinen	5/5	93,33%	14
▼ Tyytyväinen	4/5	6,67%	1
▼ Siitä väliltä	3/5	0,00%	0
▼ Pettynyt	2/5	0,00%	0
▼ Erittäin pettynyt	1/5	0,00%	0
YHTEENSÄ			15

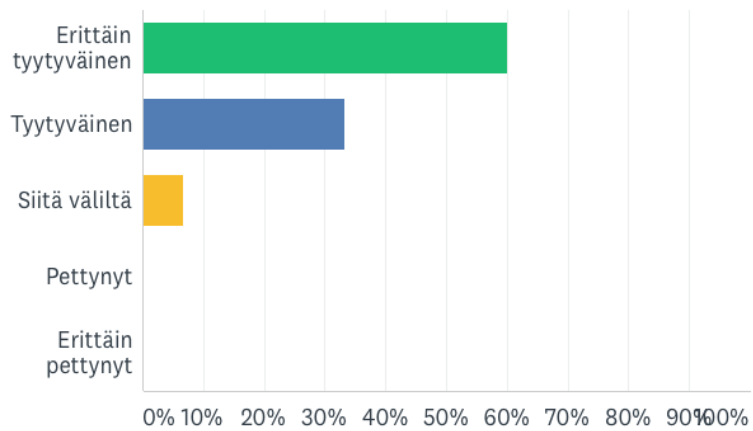
K6

Muokkaa

Vie ▼

Olivatko lajit monipuolisia?

Vastattu: 15 Ohitettu: 0



KOKEEN TILASTOT

Prosenttia oikein
60%Keskimääräinen tulos
4,5/5,0 (91%)Keskihajonta
0,64Vaikeusaste
5/9

VASTAUSVAIHTOEHDOT	TULOS	VASTAUKSET
▼ ✓ Erittäin tyytyväinen	5/5	60,00% 9
▼ Tyytyväinen	4/5	33,33% 5
▼ Siitä väliltä	3/5	6,67% 1
▼ Pettynyt	2/5	0,00% 0
▼ Erittäin pettynyt	1/5	0,00% 0
YHTEENSÄ		15

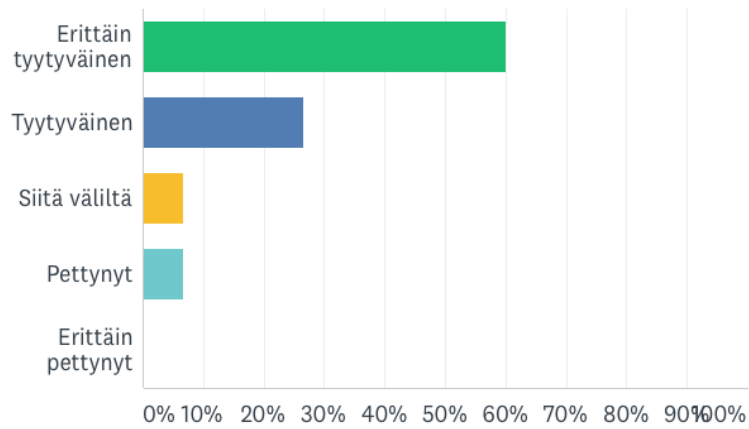
K7

Muokkaa

Vie ▾

Oliko kisoissa hyvä tunnelma?

Vastattu: 15 Ohitettu: 0



KOKEEN TILASTOT

Prosenttia oikein 60%	Keskimääräinen tulos 4,4/5,0 (88%)	Keskihajonta 0,91	Vaikeusaste 4/9
--------------------------	---------------------------------------	----------------------	--------------------

VASTAUSVAIHTOEHDOT	TULOS	VASTAUKSET	
✓ Erittäin tyytyväinen	5/5	60,00%	9
▾ Tyytyväinen	4/5	26,67%	4
▾ Siitä väliltä	3/5	6,67%	1
▾ Pettynyt	2/5	6,67%	1
▾ Erittäin pettynyt	1/5	0,00%	0
YHTEENSÄ			15

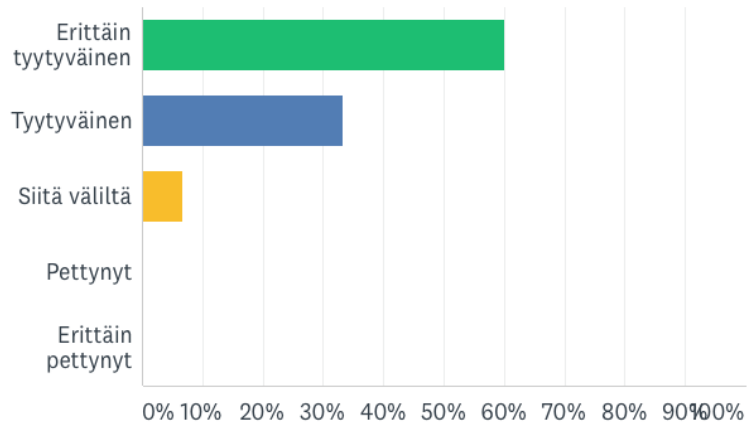
K8

Muokkaa

Vie ▼

Olitko tyytyväinen tuomareiden toimintaan?

Vastattu: 15 Ohitettu: 0



KOKEEN TILASTOT

Prosenttia oikein
60%Keskimääräinen tulos
4,5/5,0 (91%)Keskihajonta
0,64Vaikeusaste
5/9

VASTAUSVAIHTOEHDOT	TULOS	VASTAUKSET
▼ ✓ Erittäin tyytyväinen	5/5	60,00% 9
▼ Tyytyväinen	4/5	33,33% 5
▼ Siitä väliltä	3/5	6,67% 1
▼ Pettynyt	2/5	0,00% 0
▼ Erittäin pettynyt	1/5	0,00% 0
YHTEENSÄ		15

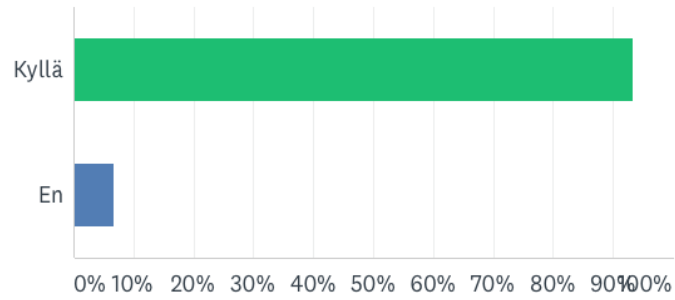
K9

Muokkaa

Vie ▼

Osallistuisitko uudestaan Hertsikan Vahvimpaan?

Vastattu: 15 Ohitettu: 0



KOKEEN TILASTOT

Prosenttia oikein 93%	Keskimääräinen tulos 1,9/2,0 (97%)	Keskihajonta 0,26	Vaikeusaste 8/9
--------------------------	---------------------------------------	----------------------	--------------------

VASTAUSVAIHTOEHDOT	TULOS	VASTAUKSET
▼ ✓ Kyllä	2/2	93,33% 14
▼ En	1/2	6,67% 1
YHTEENSÄ		15

K10

Vie ▾

Vapaamuotoinen palaute kisoista, kisajärjestelyistä, kokonaisuudesta ym.

Vastattu: 12 Ohitettu: 3

Vastaukset (12)

Tekstianalyysi

TUNNISTEET

Lisää tunnisteita ▾

Suodata tunnisteiden mukaan ▾

Hae vastauksia



Näytetään 12 vastausta

oli tosi hyvät kisat, olen vähän pettynyt kun en saannut säälipalkintoja. tulen ensi vuonna <3

24.4.2018 12:11

[Näytä vastaajan vastaukset](#)

Laadukas kisa, hyvät lajit ja hyvä tunnelma. Täydellinen kisa sellaiselle joka haluaisi testata monipäiväistä kisaa mutta ei esim. pääse vielä KK tai unbrokeniin. Lajit olivat samantyyllisiä vaikka karsintaa ei ollut. En osallistu ensi vuonna, sillä olen toivottavasti isommilla kentillä silloin.

24.4.2018 11:14

[Näytä vastaajan vastaukset](#)

Kerrankin oli hyvät lämmittelyalueet, joka on todella harvinaista!

24.4.2018 10:24

[Näytä vastaajan vastaukset](#)

Kisoja olisi voinut markkinoida enemmän, mutta kisaajan näkökulmasta oli hyvä ettei päivät olleet liian pitkiä.

24.4.2018 8:20

[Näytä vastaajan vastaukset](#)

Hyvin järjestetyt kisat! Heti boxille sisään astuttua tuli tervetullut filis ja käytännön neuvoja kisojen kulusta ja kaikesta muusta oleellisesta sai välittömästi, eikä missään vaiheessa tarvinnut käyttää energiaa asioiden selvittelyyn. Mikään ei jäänyt epäselväksi ja järjestäjät/toimitsijat olivat ystävällisiä. Ihan mahtava filis jäi kisoista. Kiitos! :)

24.4.2018 6:54

[Näytä vastaajan vastaukset](#)

Kokonaisuutena hiton hyvät kisat. Lajit ihan nappisuoritukset ja organisointi loistavaa, jee!

23.4.2018 23:10

[Näytä vastaajan vastaukset](#)

Ennakkotietoja oli hiukan niukasti kilpailijoille. Yleisölle infoa oli hyvin vähän. Siispä positiivisesti yllätyin järjestelyiden laadusta! Aikataulu piti ja lajit oli hienosti mietitty. Parannusehdotuksena paremmat äänentoistolaitteet! Kiitos kisoista järjestäjille! Hienoa työtä. Jos kisat järjestetään uudestaan, suosittelen kavereille.

23.4.2018 21:55

[Näytä vastaajan vastaukset](#)

Näytetään 12 vastausta

Hauskat kisat kaikinpuolin, ei valittamista

23.4.2018 21:48

[Näytä vastaajan vastaukset](#)

Tosi kivat kisat! Järjestelyt, aikataulut, tulospalvelu ja kaikki käytännön jutut toimi täysin moitteettomasti. Lajit oli kivat, hyvät tuomarit! Ei mitään pahaa sanottavaa ?? ...paitsi mikki ei tainnut oikein toimia, mut ei haitannut ??

23.4.2018 21:31

[Näytä vastaajan vastaukset](#)

Askelkyykky lajista olisi voinut tehdä seurattava maan esim. 10 toiston välein siirtymällä ruudun eteenpäin. Hienot puitteet ja mukavat ihmiset kuitenkin tekivät päivistä erinomaisen, mahdollisuudet kasvaa ensi vuonna!

23.4.2018 21:17

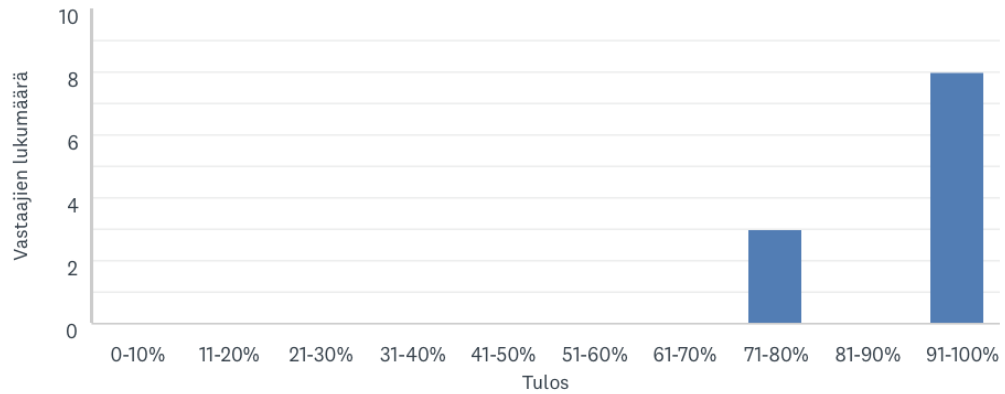
[Näytä vastaajan vastaukset](#)

Loistava kokonaisuus ja monipuolisesti lajit testas erilaisia ominaisuuksia. Ei ollu liian helppoo, mut ei myöskää liian vaikeeta. Ihanaa ku oli assaulttia ja kaikkee mitä ei yleensä pienemmissä kisoissa näy! Oli myös kiva. ku kisat oli kaks päiväset. Kiitos??

BILAGA 7 FRÅGEFORMULÄR FÖR VOLONTÄRERNA

KESKIARVOTULOS

91% • 23/25 PTS



TILASTOT

Pienin tulos	Mediaani	Suurin tulos
72%	96%	100%

Keskiarvo: 91%

Keskihajonta: 10%

Question Ranking

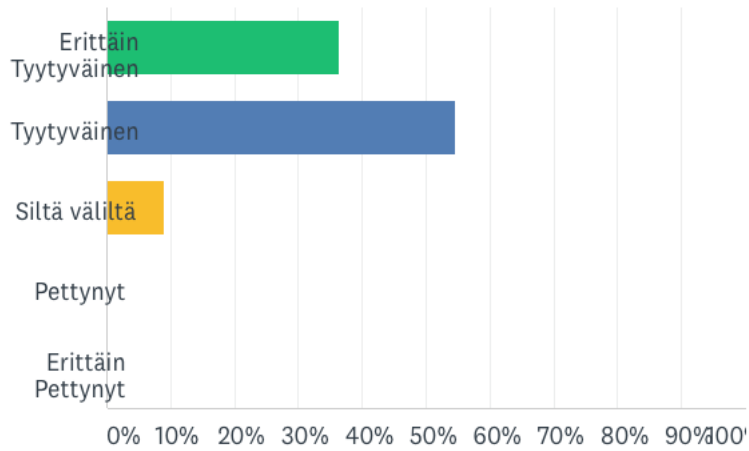
KYSYMYKSET (5)	VAIKEUSTASO	KESKIARVOTULOS
Q1 Saitko tarpeeksi infoa ennen kisoja?	1	85%
Q2 Saitko tarpeeksi infoa kisojen aikana?	2	89%
Q4 Oletko tyytyväinen aikatauluihin?	3	91%
Q5 Oletko tyytyväinen Henryn ja Maarin toimintaan?	4	95%
Q3 Oletko tyytyväinen kisojen kokonaisuuteen?	5	96%

K1



Saitko tarpeeksi infoa ennen kisoja?

Vastattu: 11 Ohitettu: 0



KOKEEN TILASTOT

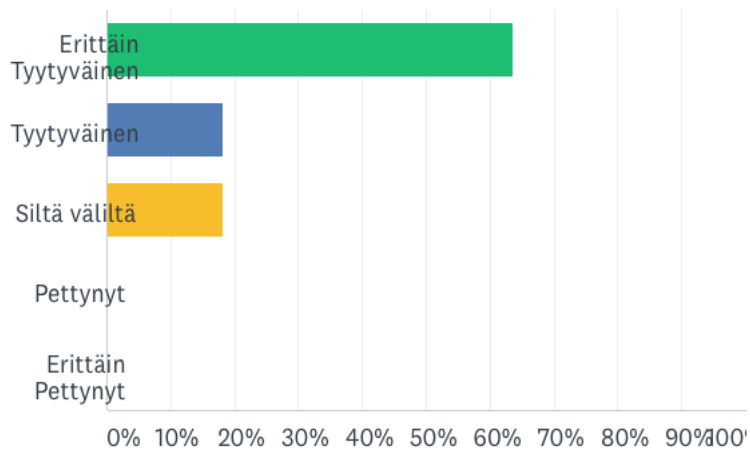
Prosenttia oikein 36%	Keskiarvotulos 4,3/5,0 (85%)	Keskihajonta 0,65	Vaikeustaso 1/5
--------------------------	---------------------------------	----------------------	--------------------

VASTAUSVAIHTOEHDOT	TULOS	VASTAUKSET	
✓ Erittäin Tyytyväinen	5/5	36,36%	4
Tyytyväinen	4/5	54,55%	6
Siltä väliltä	3/5	9,09%	1
Pettynyt	2/5	0,00%	0
Erittäin Pettynyt	1/5	0,00%	0
YHTEENSÄ			11



Saitko tarpeeksi infoa kisojen aikana?

Vastattu: 11 Ohitettu: 0



KOKEEN TILASTOT

Prosenttia oikein 64%	Keskiarvotulos 4,5/5,0 (89%)	Keskihajonta 0,82	Vaikeustaso 2/5
--------------------------	---------------------------------	----------------------	--------------------

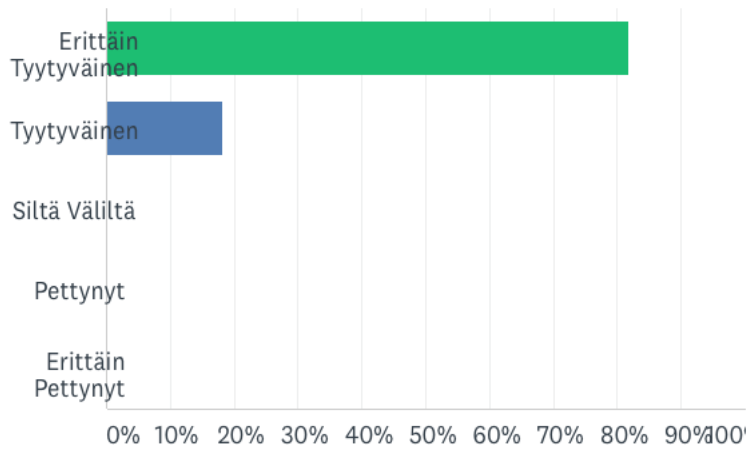
VASTAUSVAIHTOEHDOT	TULOS	VASTAUKSET	
✓ Erittäin Tyytyväinen	5/5	63,64%	7
Tyytyväinen	4/5	18,18%	2
Siltä väliltä	3/5	18,18%	2
Pettynyt	2/5	0,00%	0
Erittäin Pettynyt	1/5	0,00%	0
YHTEENSÄ			11

K3



Oletko tyytyväinen kisojen kokonaisuuteen?

Vastattu: 11 Ohitettu: 0



KOKEEN TILASTOT

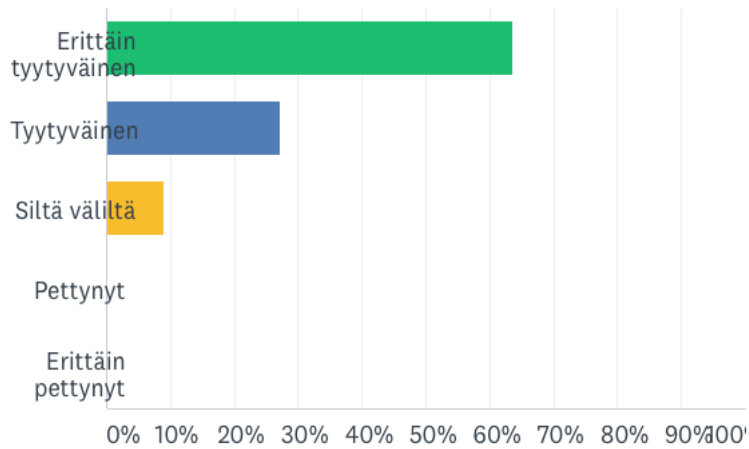
Prosenttia oikein 82% Keskiarvotulos 4,8/5,0 (96%) Keskihajonta 0,40 Vaikeustaso 5/5

VASTAUSVAIHTOEHDOT	TULOS	VASTAUKSET
✓ Erittäin Tyytyväinen	5/5	81,82% 9
Tyytyväinen	4/5	18,18% 2
Siltä Väliltä	3/5	0,00% 0
Pettynyt	2/5	0,00% 0
Erittäin Pettynyt	1/5	0,00% 0
YHTEENSÄ		11



Oletko tyytyväinen aikatauluihin?

Vastattu: 11 Ohitettu: 0



KOKEEN TILASTOT

Prosenttia oikein 64%	Keskiarvotulos 4,5/5,0 (91%)	Keskihajonta 0,69	Vaikeustaso 3/5
--------------------------	---------------------------------	----------------------	--------------------

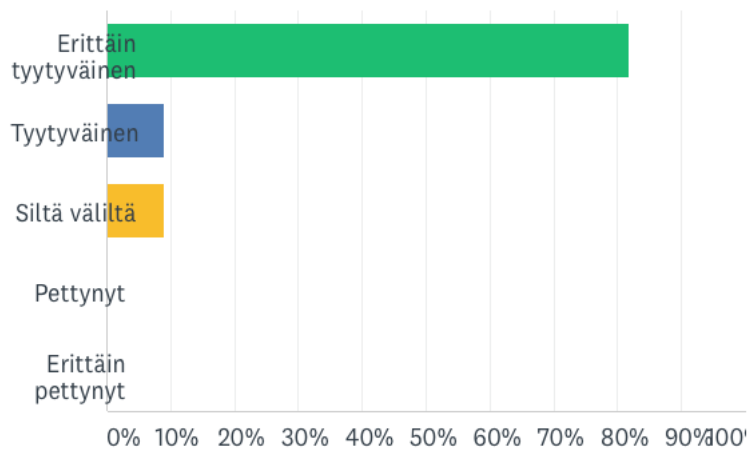
VASTAUSVAIHTOEHDOT	TULOS	VASTAUKSET
✓ Erittäin tyytyväinen	5/5	63,64% 7
Tyytyväinen	4/5	27,27% 3
Siltä väliltä	3/5	9,09% 1
Pettynyt	2/5	0,00% 0
Erittäin pettynyt	1/5	0,00% 0
YHTEENSÄ		11

K5



Oletko tyytyväinen Henryn ja Maarin toimintaan?

Vastattu: 11 Ohitettu: 0



KOKEEN TILASTOT

Prosenttia oikein 82%	Keskiarvotulos 4,7/5,0 (95%)	Keskihajonta 0,65	Vaikeustaso 4/5
--------------------------	---------------------------------	----------------------	--------------------

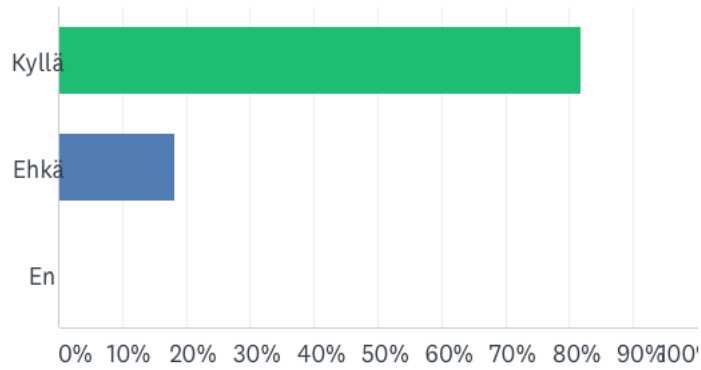
VASTAUSVAIHTOEHDOT	TULOS	VASTAUKSET	
✓ Erittäin tyytyväinen	5/5	81,82%	9
Tyytyväinen	4/5	9,09%	1
Siltä väliltä	3/5	9,09%	1
Pettynyt	2/5	0,00%	0
Erittäin pettynyt	2/5	0,00%	0
YHTEENSÄ			11

K6



Tulisitko uudestaan vapaaehtoiseksi Henryn ja Maarin järjestämään tapahtumaan?

Vastattu: 11 Ohitettu: 0



VASTAUSVAIHTOEHDOT	VASTAUKSET	
Kyllä	81,82%	9
Ehkä	18,18%	2
En	0,00%	0
YHTEENSÄ		11

Comments (0)

K7



Vapaamuotoinen palaute kisoista, kokonaisuudesta, järjestelyistä ym.

Vastattu: 8 Ohitettu: 3

Kisat olivat ajatuksella järjestetyt ja toteutus oli onnistunut. Aikataulu oli suunniteltu hyvin, mikä on edellytys onnistuneiden kisojen järjestämisessä. Koko tiimi toimi hyvin yhdessä, oikeat ihmiset oli laitettu tekemään heidän osaamansa hommat. Tulen mielläni uudestaan vapaaehtoiseksi tai miksei vaikka kisaamaan.

24.4.2018 0:45

Hyvin järjestetyt kisat, kaikki toimi moitteettomasti. Ens vuonna uudestaan!

23.4.2018 22:46

Hyvin suoriuduttu ekoista kisoista! Henkka oli paljon enemmän taustalla koko viikonlopun, mielestäni Maari otti enemmän vastuuta.

23.4.2018 21:54

Hienot kisat, kiitos! Hyvin järjestelty ja suunniteltu, toteutuskin silloin sujuvaa.

K7



Vapaamuotoinen palaute kisoista, kokonaisuudesta, järjestelyistä ym.

Vastattu: 8 Ohitettu: 3

Hienot kisat, kiitos! Hyvin järjestelty ja suunniteltu, toteutuskin silloin sujuvaa. Well done.

23.4.2018 21:40

Todella hyvin ja ammattitaitoisesti järjestetyt kisat! Ihan mahtavat lajit, aikataulut piti todella hyvin, lajeissa ajateltu myös katsojia jne. Ensi vuonna uudestaan!!

23.4.2018 21:36

Kiva ja rento tunnelma. Yhdessä tekeminen oli hauskaa. Palkitsevaa nähdä onnistuneet kisat ja tietää olleensa mukana auttamassa. Hyvää duunii Maari ja Henry!

23.4.2018 21:29

Nii iso tila että tarvitaan parempi mikki juontajalle :)

Hienosti hoidettu. Seuraavia teidän järkkäämiä kisoja odotellessa.

23.4.2018 21:16

BILAGA 8. LOGO



**HERTSIKAN
VAHVIN**

BILAGA 9. MARKNADSFÖRING INSTAGRAM TÄVLING



hertsikanvahvin • Follow
Helsinki

hertsikanvahvin ★!!!ARVONTA!!!★
Täggää kuvan alle kaveri, jonka pitäisi osallistua @mypowerfixx seminaariin "Alaselkäongelmat urheilussa / core workshop" 4.3.2018 @ @crossfitkorjaamo! Arvomme vastaajien kesken yhden paikan seminaariin!
(HUOM kuvaan pääsi väärä päivämäärä, oikea päivämäärä on tekstin mukainen 4.3.2018👉)
Arvonta suoritetaan sunnuntaina 25.2 kello 21:00!

....
Tässä kuvaus seminaarista:
"Kipeytyykö selkä harjoitellessa? Ohjaako valmentaja toistuvasti tarkkailemaan selän pyöristymistä tai liiallista notkoa? CrossFit lajina haastaa jokaisessa liikkeessä lantion hallintaa. Kun sieltä loppuu voima ja hallinta, kehittyminen pysähtyy. Me



19 likes

FEBRUARY 23

Log in to like or comment.

BILAGA 10. SAMARBETSPARTNER - REKLAM



hertsikanvahvin • [Follow](#)
Hertsikan Vahvin

hertsikanvahvin Hertsikan Vahvin-kilpailijat ravitsee: @arlasuomi !
#arla #hertsikanvahvin
arlasuomi 🍌🍌

23 likes
APRIL 6

Log in to like or comment. ...

BILAGA 11. FACEBOOK REKLAM



Maari Lehtoviita is 😄 feeling excited at 📍 CrossFit Herttoniemi. ...

7 January · Helsinki

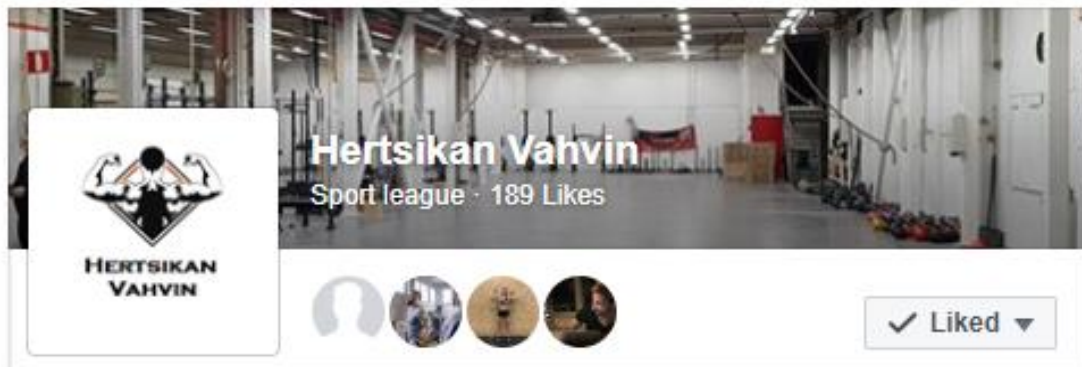
Hei Suomen CrossFit-kansa!

Haluamme iloksemme ilmoittaa, että pääkaupunkiseudun kilpailutarjonta laajenee tänä keväänä! Huhtikuussa Suomen suurin CrossFit-sali CrossFit Herttoniemi järjestää kaksipäiväisen Hertsikan Vahvin-kilpailun. Ajankohta on 20-21.4.2018 ja paikkana toimii CrossFit Herttoniemi. Kilpailu on avoin, mutta luvassa on myös liikkeitä, jotka eivät sovi ihan vasta-alkajille. Sarjat: miesten ja naisten yleinen. Kisapaikkoja 32/sarja. Lisäinfoa sekä linkki ilmoittautumiseen tulossa lähiaikoina Facebook-sivullemme:

<https://www.facebook.com/hertsikanvahvin/>

Terveisin,

kisajärjestäjät Maari Lehtoviita ja Henry Oivo



👍 You, Valtteri Kallio, Vipi Litmanen and 110 others

4 Shares



Like



Comment



Share

BILAGA 12. FACEBOOK INFO



Hertsikan Vahvin

Published by hertsikanvahvin [?] · 24 January · 🌐



INFOA!

Ilmoittautuminen kisoihin aukeaa perjantaina 2.2.2018 kello 12:00, linkki ilmoittautumiseen tulee tälle Facebook-sivulle. Ilmoittautuminen tapahtuu WODconnectin kautta. Kisan ajankohta on 20-21.4.2018 ja osallistumismaksu 45€. Sarjat: naisten ja miesten avoin, kisapaikkoja 32/sarja. Nopeat syövät hitaat 😊 Jos estyt kisaamasta voit myydä kisapaikan eteenpäin saman sarjan kisaajalle. Tervetuloa!

**ILMOITTAUTUMINEN AUKEAA 2.2.2018
KLO 12:00
NAISET 32 PAIKKAA
MIEHET 32 PAIKKAA**



**HERTSIKAN
VAHVIN**

👤 3,968 people reached

Boost Post

👍 Like

💬 Comment

➦ Share



👤 Hertsikan Vahvin, Kristian Perkola, Marika Viiri and 7 others

BILAGA 13. FACEBOOK ANMÄLNING


 **Hertsikan Vahvin** Published by Henry Oivo [?] · 2 February · 🌐

Ilmoittautuminen on nyt auki! Linkki ilmoittautumiseen:
Naiset: <https://www.wodconnect.com/crossfit-herttonie.../seminars/3582>
Miehet: <https://www.wodconnect.com/crossfit-herttonie.../seminars/3583>



Sarja: Naiset, avoin - Hertsikan Vahvin 2018 20-21.4.2018 | WODconnect
Kisan sivut <https://www.facebook.com/hertsikanvahvin/>
WODCONNECT.COM

 5,530 people reached **Boost Post**

 Like  Comment  Share 

 Mathias Lind, Jens Oivo and 4 others

BILAGA 14 TIDSPLAN

TIDSPLAN

- 8/2017 Första träffen med projektgruppen och uppdragsgivaren
- 10/2017 Idéseminarium
- 12/2017 Andra mötet inför tävlingen
- 1/2018 Öppna sociala medier
- 1/2018 Publiceringen av tävlingen
- 1/2018 Marknadsföringen för tävlingen börjar
- 2/2018 Öppna tävlingsanmälningarna
- 2/2018 Hitta samarbetspartners
- 2/2018 Marknadsföra tävlingen
- 3/2018 Planseminarium
- 3/2018 Marknadsföra tävlingen
- 3/2018 Testning av grenarna
- 3/2018 Rekryteringen av volontärerna börjar
- 3/2018 Planera grenarna
- 3/2018 Testa grenarna
- 4/2018 Stänga anmälningen
- 4/2018 Informera volontärer och bekanta dem med uppgifterna
- 20.4 & 21.4.2018 Tävlingsdagarna
- 4/2018 Samla in feedback
- 4/2018 Utvärdering och avslutning
- 5/2018 Slutseminarium