

## Unipoli Sport on mukana Suomi100-teemavuodessa – haastamme mukaan myös sinut!

Unipoli Sport osallistuu Suomi100-teemavuoteen julkaisemalla vuoden aikana erilaisia liikuntahaasteita, jotka lopulta huipentuvat joulukuun alussa pidettävään haastetapahtumaan. Mukana on viisi ”päähaastetta”, joiden lisäksi julkaistaan eri tahojen omia haasteita esimerkiksi lyhyen videon ja/tai kuvan muodossa. *Haaste 1: Osallistu haasteisiin, harjoittele ja huomaa oma kehityksesi. Tule näyttämään taitosi tapahtumaan!*

*Haaste 2: Haastamme nyt sinut myös haastamaan muut!* Paras haaste palkitaan!

Haasteen sisällön ja vaikeusasteen voi kehittää itse ja se voi olla mitä tahansa esimerkiksi sadasta olkapäiden pyörittelystä sadan kilon kyykkyyhyn. Haasteen tulee olla kuitenkin selkeä niin, että kukin halutessaan pystyy sitä yrittämään, eli esimerkiksi video tai kuva on hyvä liittää mukaan. Jos suoritus vaatii tietyn asennon esimerkiksi hyvän ergonomian turvaamiseksi, se on hyvä mainita haasteen yhteydessä vaikkapa erillisenä kuvana. Suorituksessa voi olla jossain muodossa mukana ”100” teeman mukaisesti, mutta se ei ole pakollista.

Unipoli Sportin tempaukselle on luotu [Facebook-tapahtuma](#), jossa haasteet ja kuvia matkan varrelta julkaistaan. Unipoli Sport julkaisee omat päähaasteensa sivuilla noin viiden viikon välein ja lisäksi kaikki haastetut sekä osallistujat voivat julkaista omia haasteitaan. Kuvia julkaistaan myös [Instagramissa](#). Osallistujia kehoitetaan käyttämään tempauksen omaa hashtagia [#Unipolisport100](#) (ja halutessaan lisäksi tamperelaista [#suomi100 tampere](#) sekä valtakunnallista [#Suomi100](#)).

### **Tapahtuma**

Tempaus huipentuu Unipoli Sport -korkeakoulujen opiskelijoille sekä henkilökunnalle avoimena olevaan haastetapahtumaan **maanantaina 4.12. kello 15–18 TAMKin**

**Liikuntakeskuksessa**. Tapahtumassa toteutetaan ns. massasuorituksina Unipoli Sportin päähaasteet, joissa myös palkitaan parhaat suoritukset. Päähaasteiden lisäksi tapahtumassa voidaan suorittaa myös muiden tahojen luomia pikkuhaasteita ns. täyteohjelmana.

Tapahtumassa on tarjolla pientä purtavaa ja muuta oheistoimintaa sekä yhteisjumbppaa. Osallistujien kesken arvotaan myös tuotepalkintoja. Korkeakoulujen lajijaostot ja lajikerhot kutsutaan esittelemään omaa lajiaan toiminnallisen ständipisteen muodossa.

Terveisin Unipoli Sportin väki

Ota yhteyttä: [kaisu@unipolisport.fi](mailto:kaisu@unipolisport.fi) / [anna@unipolisport.fi](mailto:anna@unipolisport.fi) / [heidi@unipolisport.fi](mailto:heidi@unipolisport.fi)

[www.unipolisport.fi/suomi100](http://www.unipolisport.fi/suomi100)

[www.facebook.com/unipolisport](https://www.facebook.com/unipolisport)

[www.instagram.com/unipolisport](https://www.instagram.com/unipolisport)

## Unipoli Sport participates in the Finland 100 theme year – we challenge you to join!

Unipoli Sport participates in the Finland 100 theme year by publishing different sports challenges during the year and a special challenge event will be organized on December 4. There are five “main challenges” in addition to which other challenges are published also..

*Challenge 1: Participate to the challenges, practice and see your own physical progress. Come and test your*

*Challenge 2: We challenge you to challenge others!* The best challenge is rewarded! You can decide the content and difficulty level of the challenge and it can be anything between rolling your shoulders 100 times to 100 kg squat, for example. The challenge should be presented clearly so that anyone can try it, if they wish. For example, a picture or a video is good to attach to it. If the challenge performance requires a certain position and posture in order to maintain good ergonomics, this should be mentioned with the challenge. The challenge can contain the figure “100” in some form according to the theme but it is not obligatory at all.

The challenges and pictures will be published on [the Facebook event](#). Unipoli Sport publishes the five main challenges on the page approx. every five weeks and additionally everyone can publish their own challenges. The pictures will also be published on [Instagram](#). The participants are encouraged to use the hashtag of the event [#Unipolisport100](#) (and additionally the local [#suomi100 tampere](#) and national [#Suomi100](#)).

### Event

The highlight of the year is the challenge event organized on **Monday 4 December at 3-6 pm at TAMK Sports Arena**. The event is open for all the students and staff members of TUT, UTA and TAMK. The main challenges by Unipoli Sport will be completed at the event and the best performances will be rewarded. In addition to the main challenges, also the extra challenges by others can be performed at the event.

Some snacks are offered to the participants. There is a lottery among the participants and Unipoli Sport products are given away. The sport clubs and are invited to present their sport club and activities in the form of a functional stand.

Unipoli Sport

Contact us: [kaisu@unipolisport.fi](mailto:kaisu@unipolisport.fi) / [anna@unipolisport.fi](mailto:anna@unipolisport.fi) / [heidi@unipolisport.fi](mailto:heidi@unipolisport.fi)

[www.unipolisport/suomi100](http://www.unipolisport/suomi100)

[www.facebook.com/unipolisport](https://www.facebook.com/unipolisport)

[www.instagram.com/unipolisport](https://www.instagram.com/unipolisport)