

# LASTEN YLEISURHEILUSÄÄNNÖT (13-sarja ja nuoremmat)

Nämä säännöt ovat käytössä kaikissa SUL:n alaisissa kilpailuissa pojille ja tytöille sarjassa P/T 13 ja sitä nuoremmille. Poikkeuksena on hyppyjen kohdalla esitelty ”metrin ponnistusalue”, jota käytetään vain sarjassa P/T 11 ja sitä nuoremmille!

Lasten säännöt poikkeavat joiltakin osin kansainvälisistä säännöistä. Periaate lapsiurheilussa on, että urheilu on leikkimielisempää ja ohjaavampaa kuin aikuisilla. Yritetään ottaa tämä huomioon myös säännöissä. 13-vuotiailla ja nuoremmilla noudatetaan lasten sääntöjä ja vasta 14-vuotiailla ja sitä vanhemmilla noudatetaan yleisurheilun kansainvälisiä sääntöjä.

## *Lasten säännöissä huomioitavaa:*

- **Turvallisia ja tarkoituksenmukaisia !**
- **Korostetaan reilun pelin periaatetta !**
- **Tasapuolisuus kaikille kilpailijoille !**
- **Kannustus ja opastus on toimitsijan velvoite !**
- **Vältetään tuomitsemista, jollei virheestä ole hyötyä virheen tekijälle itselleen tai haittaa muille kilpailijoille !**

**Vahvistettu 27.5.2009**

**\* TOIMITSIJAN TEHTÄVÄNÄ ENNEN KILPAILUN ALKUA**

1. Kerätä kaikki kilpailijat yhteen ja kertoa heille lyhyesti lajin säännöt
  - Esitellä lajin toimitsijat (lajinjohtaja, liputtaja, sihteeri)
  - hyväksytyt/hylätyt suoritukset
  - montako suoritusta
  - jatkoon pääsevien lukumäärä
  - jne.
2. Kertoa kilpailijoille heidän suoritusjärjestyksensä
3. Pyyttää kilpailijoita ilmoittamaan lajista riippuen sihteerille esim. aloituskorkeuden (korkeus + seiväs), telineiden etäisyyden (seiväs), käyttämänsä ponnistusalueen tai lankun (mikäli käytössä on useampia eri etäisyydellä olevia ponnistuslankkuja tai -alueita) jne.
4. Kannustaa ja luoda myönteistä ilmapiiriä
5. Varmistaa lajin turvallinen läpivienti



**\* OSANOTTO-OIKEUS, IKÄRAJAT ja SALLITUT LAJIMÄÄRÄT**

1. Urheilijan syntymävuosi ratkaisee sarjan, jossa hän kilpailee. Esim. 31.12. kolmetoista vuotta täyttävä urheilija kuuluu koko vuoden (1.1.-31.12) sarjaan T- tai P13 vuotta.
2. Joihinkin kilpailuihin on mahdollisesti asetettu rajoituksia sille kuinka moneen lajiin urheilija voi enintään osallistua (katso kyseisen kilpailun kilpailukutsu).
3. Urheilija voi osallistua samaan lajiin vain yhdessä sarjassa saman kilpailun aikana. Samaksi kilpailuksi lasketaan esim. kaksipäiväisen kilpailun molemmat päivät.
4. Mikäli urheilija haluaisi kilpailla (yrittää esim. jotain tulosrajaa) lajissa tai sarjassa, johon hänellä ei ole osallistumisoikeutta, voidaan osallistumisesta neuvotella kilpailun järjestäjän kanssa. Tällöin kilpailun järjestäjän antamalla erikoisluvalla urheilija voi kilpailla kilpailun ulkopuolella = urheilijalla on mahdollisuus tehdä virallinen tulos, mutta hänen tulostaan ei huomioida kilpailun sijoituksia määrättäessä eikä hän saa siitä lajista palkintoa.
5. SM-kilpailujen ja pm-kilpailujen osallistumisoikeuksissa on erillisiä ikäraja- ja osanotto-oikeuksiin liittyviä rajoituksia (katso mestaruuskilpailusäännöt sekä kyseisen kilpailun kilpailukutsu).
6. Järjestäjät ovat saattaneet rajata myös muiden kilpailujen ikäraja/osanotto-oikeuksia. Tarkista asia kilpailukutsusta.

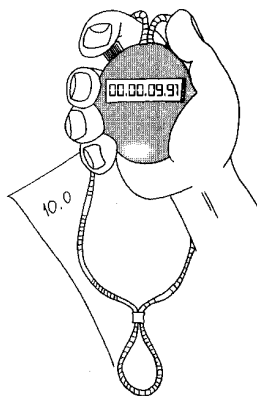
**\* KÄÄK ! KAKSI LAJIA SAMANAIKaisesti**

Koska kaikkien kilpailijoiden lajivalintoja on mahdotonta huomioida kilpailujen aikataulua laadittaessa, saattaa joskus käydä niin, että kilpailijalla on kaksi lajia samanaikaisesti. Tällöin kilpailijan tulee etukäteen neuvotella lajien tuomareiden kanssa päällekkäisten lajien suorittamisesta (esim. suoritusvuoron siirtämisestä). Lähtökohtana voidaan pitää sitä, että kilpailijan tulee olla juoksujen lähtöpaikalla oikeaan aikaan.

Tavoitteena lasten kisoissa on, että jokainen kilpailija saisi tehdä kaikki kilpailusuorituksensa päällekkäisistä lajeista huolimatta. Tämä ei saa kuitenkaan aiheuttaa kohtuutonta haittaa kilpailun läpiviemiselle eikä huomattavaa kilpailuaikataulun venymistä.

## \* JUOKSUT

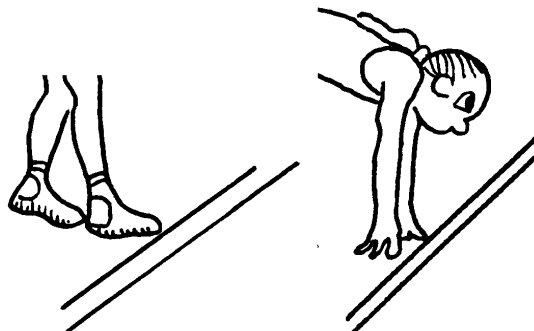
1. Kilpailija ei saa estää toisen kilpailijan etenemistä tönien, mutkitellen tai tielle asettuen.
2. Juoksuissa lähetetään seuraavin lähetyskomennoin:
  - 40 m – 400 m PAIKOILLENNE, VALMIIT, PAM
  - yli 400 m juoksuissa PAIKOILLENNE, PAM
3. Juoksuissa aika otetaan joko käsiajanotolla tai sähköisellä ajanotolla. Sähköisellä ajanotolla ajat otetaan 0,01 sekunnin = sadasosan tarkkuudella, eli esim. 9,91. Käsiajanotossa ajat otetaan 0,1 sekunnin = kymmenyksen tarkkuudella, vaikka kello näyttäisikin myös sadasosat. Käsiajanotossa ajat pyöristetään aina ylöspäin.



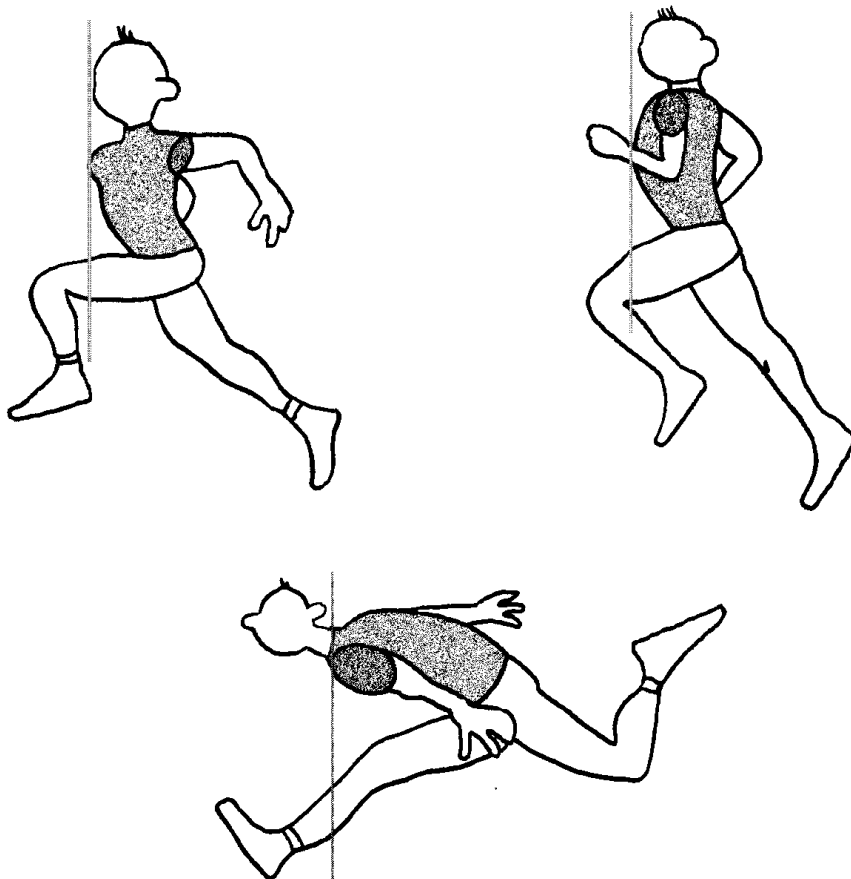
Esimerkkejä käsiaikojen oikeaoppisesta pyöristyksestä

- 9,91 → 10,0
- 9,99 → 10,0
- 9,90 → 9,9
- 9,00 → 9,0

4. Lasten kilpailujen pikajuoksuissa suositellaan käytettäväksi lähtötelineitä.
5. Telineähdössä on juoksijan molempien käsien oltava lähtöviivan takana (ei saa olla viivan päällä).
6. Pystylähdössä juoksijan molempien jalkojen täytyy olla lähtöviivan takana (ei saa olla viivan päällä).



7. Jos sama kilpailija ottaa kaksi vilppilähtöä, hänet suljetaan kilpailusta pois. Lähettäjällä on oikeus opetuksellisista syistä joustaa tästä säännöstä esim. ”horjumisten” yhteydessä.
8. Pikajuoksumatkat juostaan omia ratoja, jolloin lähtökin tapahtuu omalta radalta. Joissakin poikkeustilanteissa voidaan samalle radalle sijoittaa kaksi juoksijaa.
9. Voittaja on juoksija, jonka vartalolinja = ”torso” (vartalonosa ilman päätä, kaulaa, käsiä ja jalkoja) ylittää ensimmäisenä maaliviivan.
10. Kilpailijoiden tunnistusta helpottaa, mikäli kilpailijoilla on käytössä kilpailunumerot (numerolappu rinnassa).

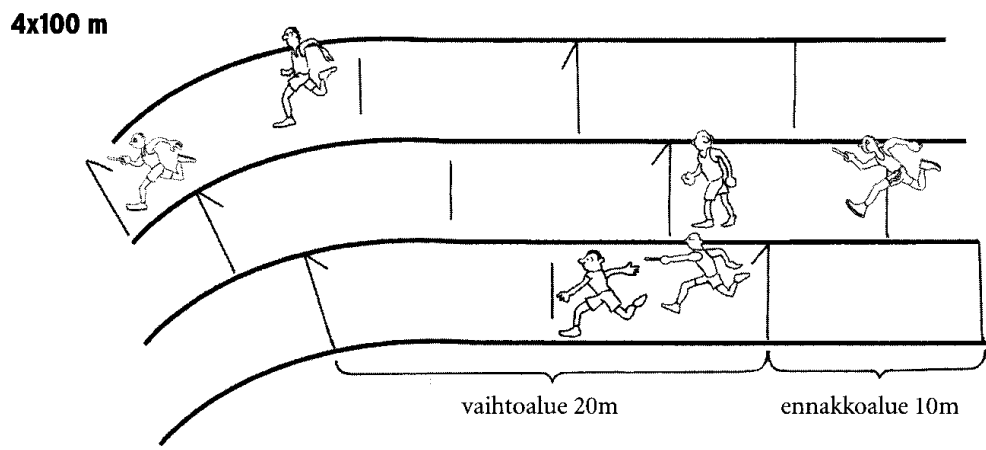


### **AITAJUOKSU:**

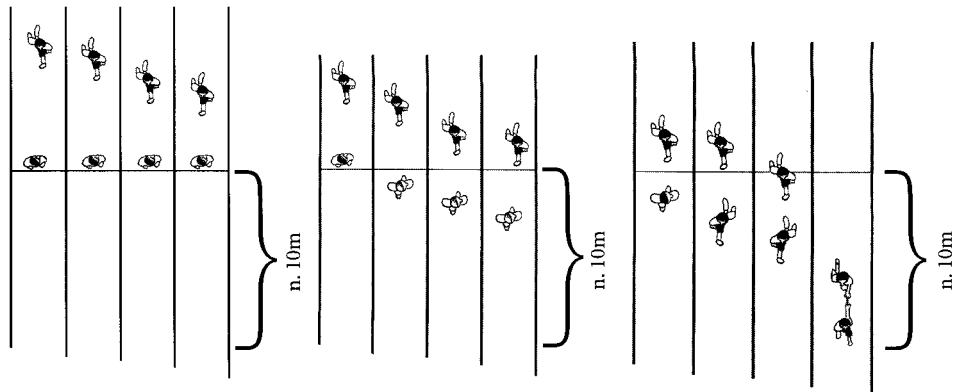
Aitajuoksussa ei käytetä vastapainoja (aitapaino), mikäli mahdollista. Aitataso on ylitettävä juoksemalla. Aitoja ei saa kaataa tahallisesti esim. kädellä.

## VIESTINJUOKSU:

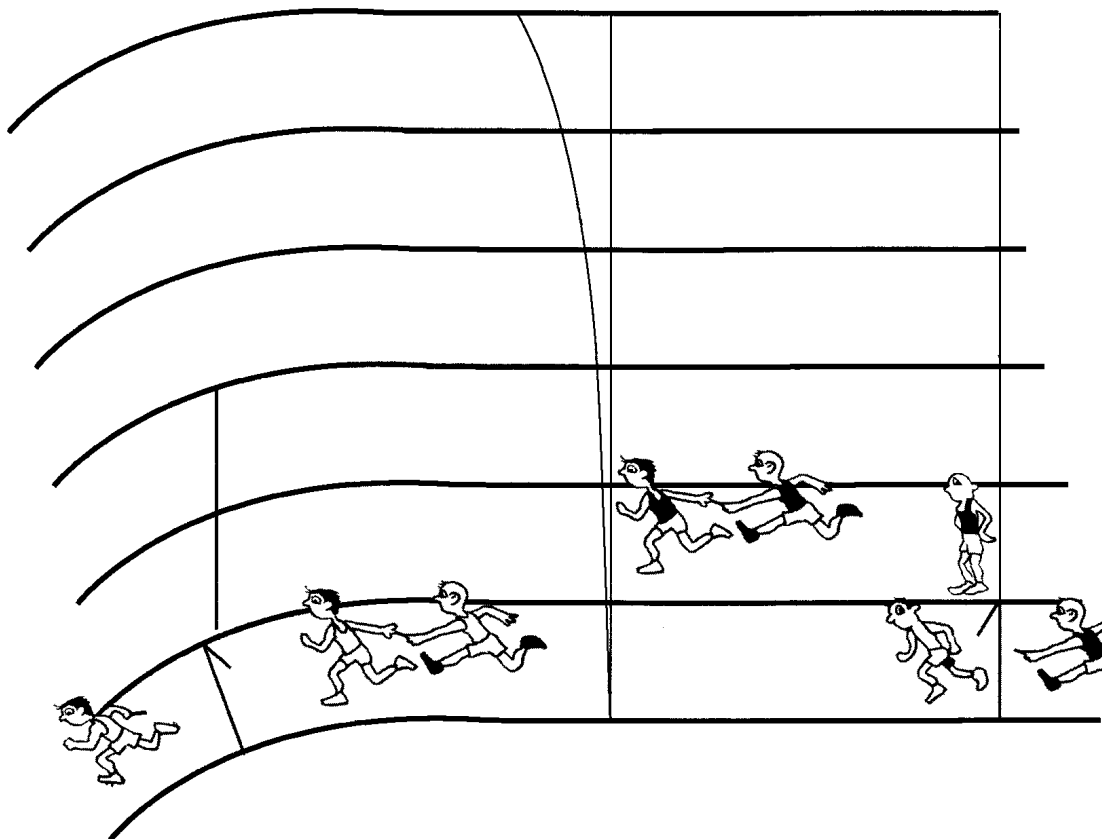
1. Viestikapulaa tulee kuljettaa kädessä. Se tulee antaa kädestä käteen seuraavalle viestinviejälle (heittäminen kielletty).
2. Pudonneen kapulan voi nostaa ja jatkaa kilpailua. Lapsilla ei merkitystä kumpi juoksijoista nostaa pudonneen kapulan.
3. 4 x 100 m:n viestinvaihtoalueet koostuvat 20 m vaihtoalueista ja sitä edeltävistä 10 metrin ennakkoalueista. Kapula tulee siirtää viestinviejältä toiselle tämän 20 m pituisen vaihtoalueen sisäpuolella. Lähtevän juoksijan on lähdettävä liikkeelle 30 metrin (ennakkoalue+ vaihtoalue) sisäpuolelta. Vaihtoalue on merkitty viivoin. Lasten kisoissa hylkäykset pitäisi tehdä vain selvissä vaihtorikkeissä ja silloin kun väärästä vaihdosta voidaan olettaa saatavan hyötyä loppuaikaan.



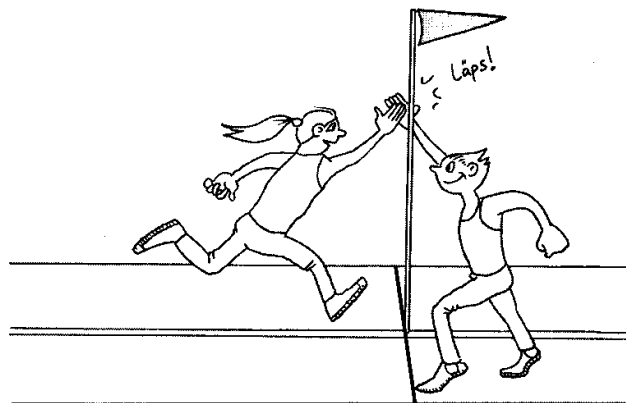
4. 4x50 metrin viestissä ei ole vaihtoaluetta. Jokaisen viestinviejän on lähdettävä liikkeelle omalta 50 metrin osuuden lähtöviivalta ja hänen ei tule siirtyä viivalta ennen kuin varsinainen vaihtotapahtuma alkaa. Lähtijä saa kiihdyttää liikkeelle ennakkoon 'aikuismaisesti'. Vaihdon tulisi tapahtua liikkeessä seuraavien noin 10 metrin aikana.

**4x50 m***Vaihdon eteneminen vaiheittain*

5. Pitkien viestien vaihtoalue on 20 m (esim. maalin kohdalla sisäradalle mitattuna 10 m ennen ja jälkeen maaliviivan). Lähtevän juoksijan on lähdettävä liikkeelle vaihtoalueen sisäpuolelta.

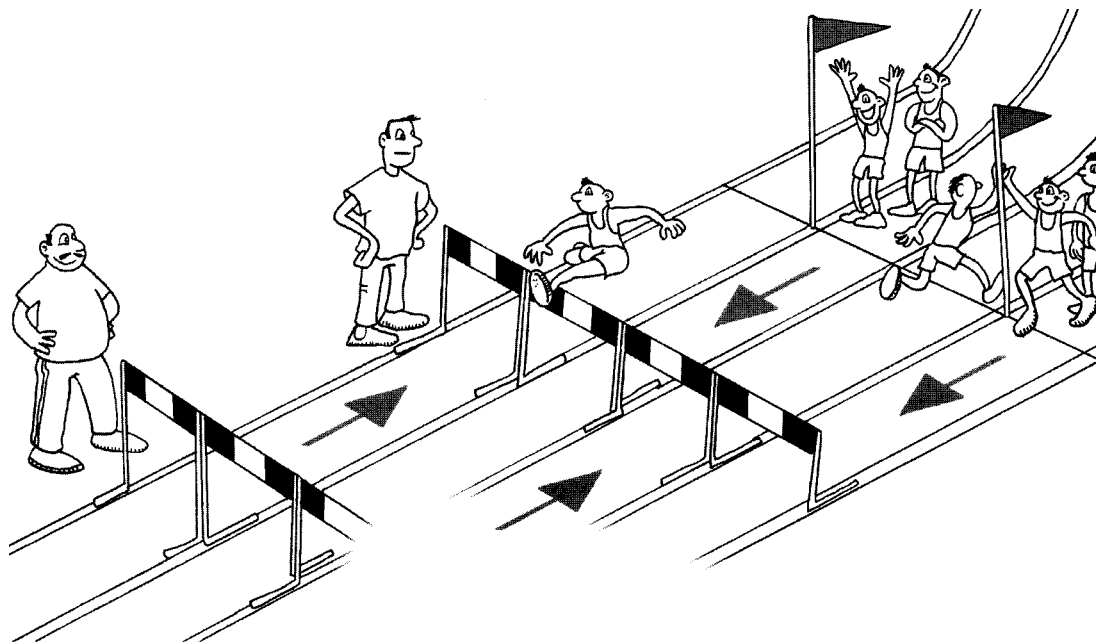


6. Viesteissä kilpailijoiden tulisi pysyä omilla radoillaan kunnes muut joukkueet ovat suorittaneet vaihtonsa, ettei tule törmäyksiä. Pudonnutta kapulaa noudettaessa ei saa myöskään häiritä muita joukkueita.
7. Sukkulaviesti juostaan normaalisti ilman kapulaa ja vaihto tapahtuu käteen koskettamalla viirikepin taitse. Viesti voidaan juosta myös nurmikolla, jolloin useampi joukkue pystyy juoksemaan samanaikaisesti. Sukkulaviestin vaihdossa ei saa ottaa ennakkoa.



8. Aitajuoksuviesti juostaan sukkulaviestinä ilman kapulaa niin, että joukkue käyttää kahta vierekkäistä rataa. Vaihto tapahtuu käteen koskettamalla viirikepin taitse. Lähtevän juoksijan tulee lähteä liikkeelle vaihtokosketuksen tapahtuttua paikaltaan eli lähtijä ei saa ottaa ennakkovauhtia viirikepin takaa. Jos tätä käsikosketusta yritettäessä tulee esim. saapuvan juoksijan kompastelusta tai muusta vastaavasta syystä johtuva 'tahaton huti', mutta vaihto on muilta osin sääntöjen mukainen, ei joukkueen suoritusta tule tämän vuoksi hylätä. Aitajuoksuviestissä lähtö tapahtuu parillisilta radoilta 2-4-6-8 ja viesti päättyy maaliin ratoja 1-3-5-7.
9. Lähetys viesteihin tapahtuu pikamatkojen tapaan (Paikoillenne – Valmiit – Laukaus) kaikissa muissa viesteissä paitsi sukkulaviestissä, jossa komennot ovat Paikoillenne – Laukaus. On huomioitavaa, että jos sukkulaviestissä käytetään lähtötelineitä, kuten aitajuoksuviesti, niin lähetystapa on normaali pikajuoksun lähetys.





**AITAJUOKSUVIESTI:** (huomioi aitojen suunnat). Huomioi myös, että aidat eivät välttämättä aina ole kohdakkain (13v aitajuoksuviesti). Kaatuneiden aitojen nostossa on noudatettava erityistä varovaisuutta törmäysten välttämiseksi.

**Huom!** Viesteissä kukin kilpailija voi yhdessä kilpailutapahtumassa olla yhdessä ja samassa lajissa vain yhdessä seuransa joukkueen kokoonpanossa (esim. vaihto seuran II.joukkueesta I-joukkueeseen 4x100metrin alkukilpailun ja loppukilpailun välillä ei ole sallittua).

### MAASTOJUOKSU:

Maastajuoksuradat tulee suunnitella lapsilla helpohkoon vaihtelevaan maastoon.

### \* **TUULIMITTARIN KÄYTTÖ** (pikamatkat + pituussuuntaiset hyyt)

1. 13-vuotiaiden ja nuorempien kilpailuissa ei välttämättä tarvitse käyttää tuulimittaria. Nämä tulokset ovat tällöin tilasto- ja ennätyskelpoisia ainoastaan 13-vuotiaiden ja nuorempien sarjoissa. Tuulimittarin käyttö on kuitenkin suositeltavaa kaikissa sarjoissa.
2. On hyvä muistaa, että 13-vuotias voi tehdä tulosrajan seuraavan vuoden SM-kisoihin jo edellisenä vuonna. Tilastokelpoinen tulos on vain silloin kun

tuulilukema on olemassa. Tämän takia 13-vuotisaiden sarjan tuulilukemilla on enemmän merkitystä kuin nuoremmilla ikäluokilla.

3. Tuulimittari sijoitetaan 100m:n ja 200 metrin juoksuissa etusuoraan puoliväliin (50 metriä maalista) enintään 2 metrin etäisyydelle radasta, siten että se näyttää plusmerkkistä tuulta myötätuulen vallitessa. 100 metriä lyhyemmillä matkoilla mittarin paikka on juostavan matkan puolivälissä. Pituushypyssä ja kolmiloikassa mittarin etäisyys ponnistusrajasta on 20 metriä.

Sileillä matkoilla mittausaika on 10 sekuntia laukauksesta, paitsi 200 metrillä, joissa se on 10 sekuntia siitä hetkestä alkaen, kun ensimmäinen juoksija saapuu etusuoralle. Aitajuoksuissa mittausaika on 13 sekuntia laukauksesta ja 200 metrin aitajuoksussa 13 sekuntia alkaen siitä kun ensimmäinen juoksija saapuu etusuoralle.

Pituushypyssä ja kolmiloikassa mittausaika on 5 sekuntia alkaen siitä hetkestä kun kilpailija ohittaa pisteen, joka pituushypyssä on 40 metriä ja kolmiloikassa 35 metriä ennen ponnistusrajaa. Mikäli kilpailijan vauhtijuoksu on tätä lyhyempi, käytännössä aina lasten kilpailussa, mittari käynnistetään kilpailijan aloittaessa vauhdinottoonsa.

## \* **KENTTÄLAJIT, yleistä**

### **Suorituksien lukumäärä kenttälajeissa (paitsi seiväs ja korkeus):**

1. Kenttälajeissa suoritusten lukumäärä saattaa vaihdella riippuen kilpailujen luonteesta ja kilpailijoiden lukumäärästä. Kilpailussa käytettävä suoritusten määrä ja jatkoon pääsevien lukumäärä on ilmoitettava kilpailijoille aina ennen kilpailun alkua. Tiedot olisi hyvä olla mainittu jo kilpailukutsussa.
  2. Normaalisti käytössä olevat suoritusmäärät ovat:
    - jos kilpailijoita on 8 tai alle:
      - normaalisti kaikilla on 6 suoritusta
    - jos kilpailijoita on yli 8:
      - kaikilla ensin 3 suoritusta, jonka jälkeen 8 parasta saavat vielä 3 lisäsuoritusta
- Jossakin tilanteissa kenttäolosuhteet (+ suuret osallistujamäärät) asettavat rajoituksia suoritusmäärille. Tällöin järjestäjät voivat joutua rajoittamaan suoritusmääriä esim. seuraavanlaiseksi
- kaikilla on vain 3 suoritusta
  - kaikilla on vain 4 suoritusta

- kaikilla ensin 3 suoritusta, jonka jälkeen 8 parasta saavat vielä 1 lisäsuorituksen

On hyvä huomata, että jos osanottajia on todella paljon (30 tai enemmän) on 3+3 suoritusta nopeampi kilpailu kuin kaikilla 4 suoritusta.

Kilpailussa tulee kaikilla olla vähintään kolme kilpailusuoritusta.

3. Mikäli kolmannen kierroksen jälkeen samalla tuloksella kahdeksantena on useampia kilpailijoita, niin viimeinen jatkoonpääsypaikka ratkaistaan vertaamalla toiseksi parhaita tuloksia keskenään. Mikäli tasatilanne jatkuu edelleen, verrataan kolmanneksi parhaita tuloksia keskenään.
4. Kaikille kilpailijoille tulisi antaa vähintään kaksi harjoitushyppyä/-heittoa.
5. Kilpailijoiden tunnistusta helpottaa sekä kilpailun kulku nopeutuu, mikäli kilpailijoilla on käytössä kilpailunumerot (numerolappu rinnassa).

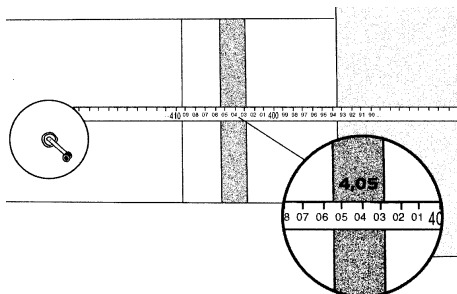
### Voittaja:

1. Voittajaksi tulee urheilija, joka on hypännyt/heittänyt/työntänyt kaikkein parhaan tuloksen.
2. Mikäli kahdella kilpailijalla on sama tulos, verrataan toiseksi parasta tulosta keskenään jne.



### Mittaustarkkuus:

1. Kentälajeissa mittaustarkkuus on kaikissa lajeissa 1 senttimetri (pyöristys alaspäin).



## \* **HYPYT**

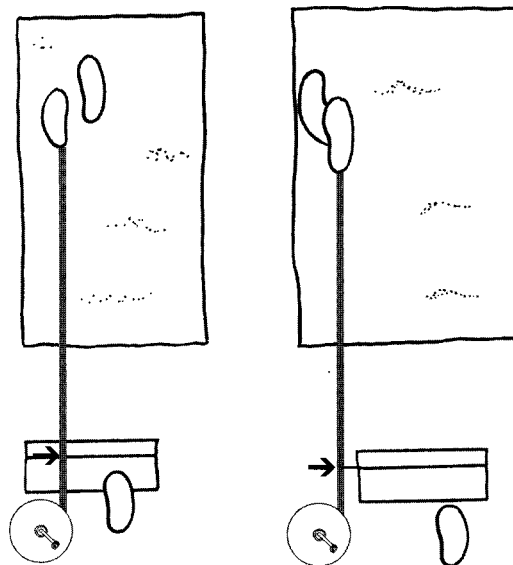
### **HYPYT yleistä:**

1. Kaikissa hypyissä on ponnistettava yhdellä jalalla.

### **PITUUS JA 3-LOIKKA:**

#### **A) Ponnistuspaikkana lankku:**

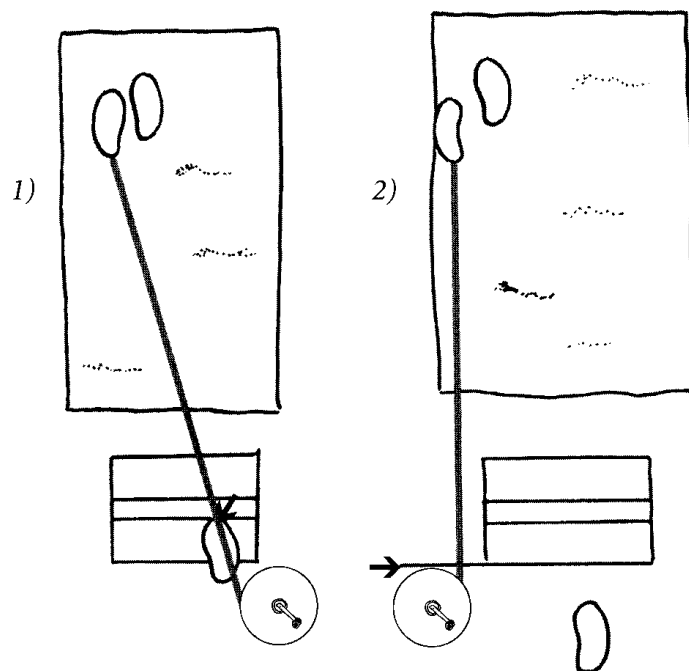
1. **13- ja 12-sarjojen kilpailuissa ponnistuspaikkana on lankku.**
2. Lankun edessä on yleensä kaistale vahaa, joka on merkki sallitun ponnistusalueen loppumisesta.
3. Hyppy hyväksytään, jos ponnistaa ennen vahaa. Hyppy hylätään, jos vahassa näkyy piikkarin/kengän jälki tai jos kilpailija ponnistaa ponnistusrajan edestä (hiekkakasan puolelta).
4. Hyppy mitataan minkä tahansa vartalonosan tai raajojen jättämästä lähimmästä alastulopaikalla olevasta jäljestä ponnistusrajaan (= vahalankun vauhdinottoradan puoleinen reuna) tai sen jatkeeseen. Mittaus suoritetaan kohtisuoraan ponnistusrajaa tai sen jatketta vasten.



KUVA: Pituushypyn mittaus 1) ponnistusrajaan (= vahalankun reunaan) sekä 2) sen jatkeeseen. Mittanauhan nollapää hiekkakasan puolella.

## B) Metrin ponnistusalue:

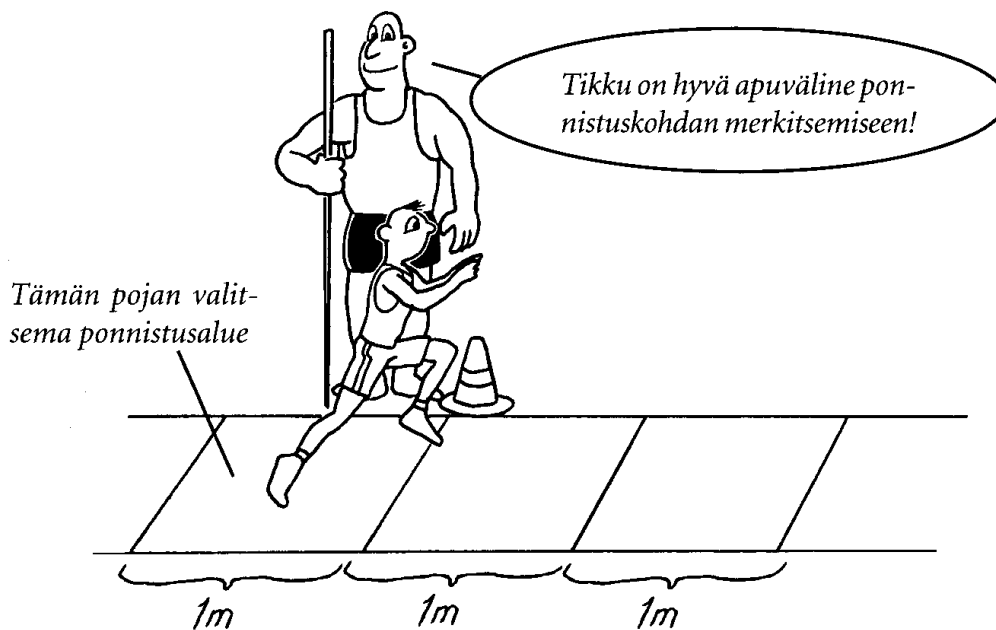
1. Metrin ponnistusalue on käytössä 11-sarjassa ja sitä nuoremmissa sarjoissa.
2. Ponnistusalue sijoitetaan niin, että kaikki kilpailijat pääsevät turvallisesti hiekalle. Joissakin tilanteissa (yleensä 3-loikka) voidaan käyttää useampia ponnistusalueita. Urheilijan on käytettävä ilmoittamaansa ponnistusaluetta, mutta hän saa vaihtaa sitä kilpailun kuluessa ilmoittamalla asiasta toimitsijalle ennen suoritustaan.
3. Ponnistusalue merkitään teipein. Hiekkakasan puoleinen teippi toimii samalla yliastumisen rajana. Teipin päältä ponnistaminen on siis yliastuttu hyppy. Teippi helpottaa tulkintaa ja usein siihen jää myös jälki piikkarista.
4. Metrin ponnistusalue pyritään sijoittamaan niin, että lankku sijaitsee keskellä ponnistusaluetta. Huomioi turvallisuuskysymykset.
5. Mittaus suoritetaan minkä tahansa vartalonosan tai raajojen jättämästä lähimmästä alastulopaikalla olevasta jäljestä suoraan ponnistuskohtaan 'vinoon' (kuva 1a).
6. Metrin ponnistusalueen etupuolelta lähtevä 'aliastuttu' hyppy mitataan alastulojäljestä suoraan ponnistusalueen etureunaan tai sen jatkeeseen 'suoraan' (kuva kohta 1b).



KUVA: Pituushypyn mittaus metrin ponnistusalueella. (1) ponnistus metrin alueelta ja (2) 'aliastutun' hypyn mittaus. Mittanauhan nollapää hiekkakasan päässä.

[**Huomautus** edellä olevaan kohtaan 3 liittyen: Metrin ponnistusaluetta käytettäessä sallittu alue teippien välissä määräytyy siitä teipin reunasta, jonka urheilija kohtaa

ensin. Eli ensimmäinen teippi on osa metrin ponnistusalueetta ja jälkimmäinen teippi ei kuulu siihen. Teipillä merkitsemistä käytetään vastaavasti myös eräissä muissa tapauksissa, jotka liittyvät lankulta ponnistamiseen. Kentiltä löytyy kolmiloikkaajille yleensä vain yksi tai ehkä kaksi lankkua, jotka ovat aikuisten etäisyyksillä hiekkakasasta. Nuoria loikkaajia varten joudutaan usein turvautumaan väliaikaisiin ratkaisuihin, jotta he pääsevät ponnistamaan heille sopivalta etäisyydeltä. Yleensä väliaikaisena lankun ”korvikkeena” toimii 5 cm leveä teippi, joka vedetään vauhtiradan poikki. Tällöinkin ”pelin henki” on, että hyppääjän tulee ponnistaa ennen teippiä. Teipin koskettaminen merkitsee yliastumista! Teippi toimii eräänlaisena vahalankun korvikkeena, koska siihen jää kosketuksesta yleensä jonkinlainen jälki.]



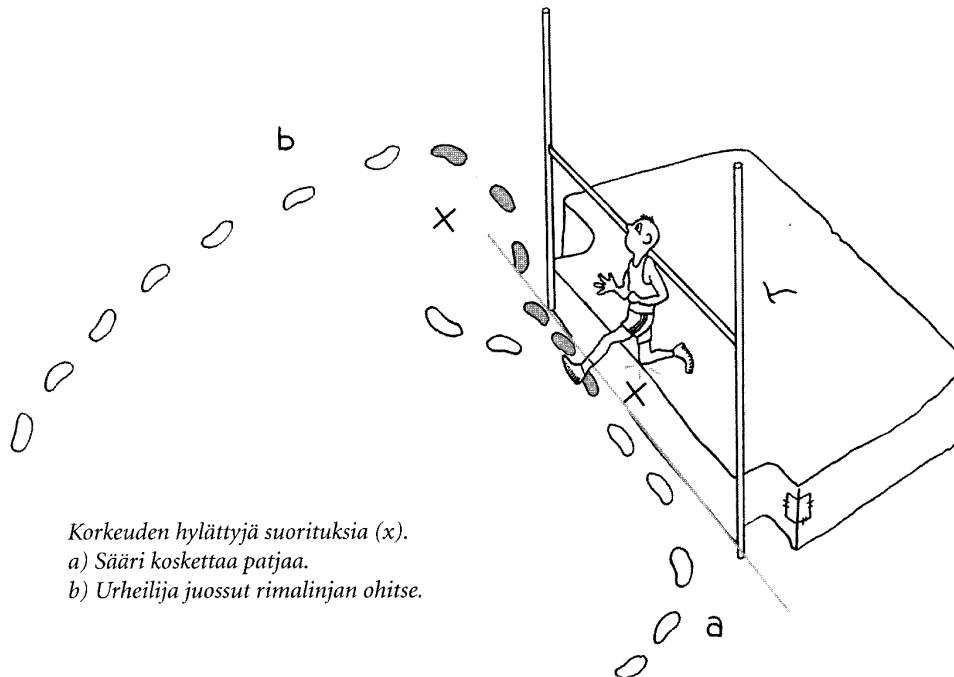
### Muuta huomioitavaa:

1. 3-loikassa hyppyä ei hylätä vaikka kilpailija hypätessään koskettaisi perässä tulevalla jalallaan radan pintaa = ”raapaisu”
2. 3-loikan vaiheet ovat kinkka (tulee alas samalle jalalle, jolla ponnistus on tapahtunut), loikka-askel ja pituushypyn kaltainen hyppy

### KORKEUS- JA SEIVÄSHYPPY:

1. Korkeus ja seiväshypyssä on käytettävä hyppyrimaa.
2. **Hyppy hylätään**
  - a) jos rima tippuu kannattimilta ja syy on kilpailijan omassa suorituksessa sekä

- b) KORKEUSHYPPYSSÄ, jos kilpailija koskettaa radan pintaa/alastulopatjaa hyppytelineiden määräämän tason toisella puolella keskeyttäessään vauhdin juoksun. Katso kuva!



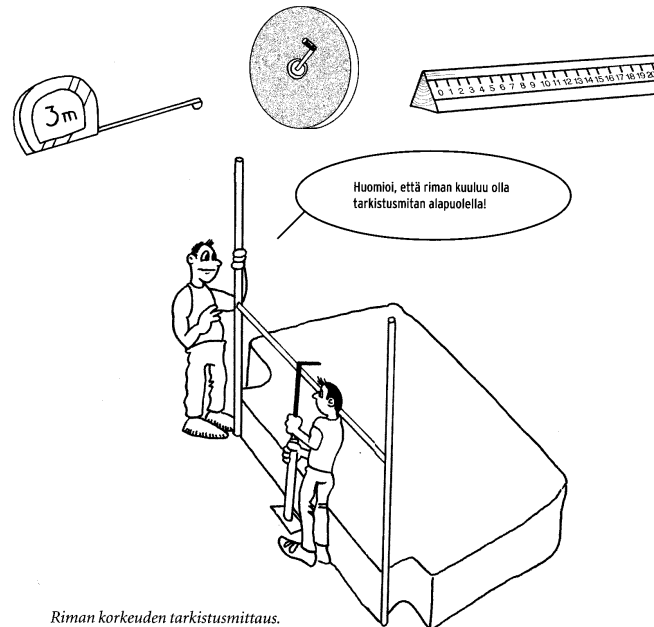
- c) SEIVÄSHYPPYSSÄ, jos kilpailija koskettaa radan pintaa/alastulopatjaa kuoppalaatikon päätyseinän yläreunan kautta kulkevan nollalinjan toisella puolella keskeyttäessään vauhdin juoksun.  
 (Seiväskään ei saa koskea radan pintaa/alastulopatjaa nollalinjan toisella puolella)

3. Pöytäkirjaan hyväksytty hyppy merkitään O ja epäonnistunut suoritus X ( - = ei hypännyt). Katso esimerkki korkeus-/ seiväshypyn pöytäkirjasta tasakilpailun ratkaisun yhteydessä.

### Riman nostot:

1. Tuomarit määräävät riman nostojen suuruuden etukäteen. Nostojen suuruus tulee ilmoittaa kilpailijoille ennen kilpailun alkua.
2. Rimaa on nostettava vähintään 2 cm korkeudessa ja 5 cm seipäässä kerrallaan
3. Riman nostoiksi suositellaan korkeudessa 3-5 cm:ä ja seipäässä 5-10 cm:ä.
4. Mikäli kilpailijoita on paljon voi 2-3 ensimmäistä nostoa olla edellä mainittuja suurempikin.
5. Kun kilpailussa on jäljellä enää yksi kilpailija, hän voi itse päättää mihin korkeuteen rima nostetaan (poikkeuksena ottelukilpailu).

6. Riman korkeus tulee tarkistaa erillisellä mittasauvalla. Alimmissa korkeuksissa tarkistusmittauksessa voi käyttää rullamittaa.



### Suoritusten määrä ja aloituskorkeus:

1. Kilpailijalla on kolme yritystä joka korkeudesta. Kuitenkin kolmen peräkkäisen epäonnistuneen yrityksen jälkeen kilpailija putoaa pois kisasta.
2. Ennen kilpailun alkua hyppääjät ilmoittavat tuomareille aloituskorkeutensa, jonka he saavat valita itse. Nostosarjat tulisi määrittää etukäteen.
3. Halutessaan hyppääjä voi jättää väliin hyppykorkeuksia. Hänen tulee ilmoittaa tästä tuomarille hyvissä ajoin ennen hyppyvuoroaan.
4. Mikäli kilpailija keskeyttää vauhdinjuoksun kolmannen kerran, voidaan se lasten kilpailuissa tuomita suoraan yhdeksi yritykseksi, koska suoritusaikakelloa ei välttämättä ole käytössä.

### Tasakilpailu:

1. Kilpailija, jolla on pienin määrä hyppyjä siitä korkeudesta, jossa tasakilpailu syntyi, sijoittuu korkeammalle.
2. Jos useampi kilpailija on ylittänyt tulokseksi jääneen korkeuden samalla yrityskerralla, voittaa koko kilpailun aikana vähemmän epäonnistuneita suorituksia = pudotuksia tehnyt kilpailija.



3. Jos tasatilanne edelleen säilyy ja tasatilanne koskee mitä tahansa sijaa suositellaan lasten kilpailuissa sijoitusten jakamista. Erillistä uusintaa voitosta ei suositella järjestettäväksi.
4. Mikäli uusinta koskien ensimmäistä sijaa halutaan järjestää, tasatilanteessa olevat kilpailijat saavat yhden ylimääräisen yrityksen korkeudesta, joka on kilpailun alkuperäisessä korotussarjassa kilpailijoiden tasatulosta seuraava korkeus. Jos tämä ei tuo ratkaisua, rimaa lasketaan ja nostetaan (2 cm korkeudessa ja 5 cm seiväshypyssä). Kilpailijat saavat yhden yrityksen kustakin korkeudesta niin kauan kunnes tasakilpailu ratkeaa.

Esimerkki korkeushypyn (seiväshypyn) pöytäkirjamerkinnöistä:

NIMI	SEURA	110	115	120	125	130	Epäonnistuneita yrityksiä yht.	TULOS	SIJA
Maija Mehiläinen	VpK	XXO	O	O	XXX		2	120	4
Meri Tuulispää	Lloiske	O	O	XO	---	XXX	1	120	5
Aino Merituuli	VpK	O	O	O	O	XXX	0	125	1
Ida Myrskytuuli	Jvoima	O	O	O	O	XXX	0	125	1
Kaisa Päivänsäde	Ttuiske	O	O	O	X-	XX	0	120	3
Emilia Tomera	Rtoverit	O	O	XO	XXX		1	120	5

Mahdollinen uusintakilpailu voittajan (\*) selvittämiseksi (ei suositella):

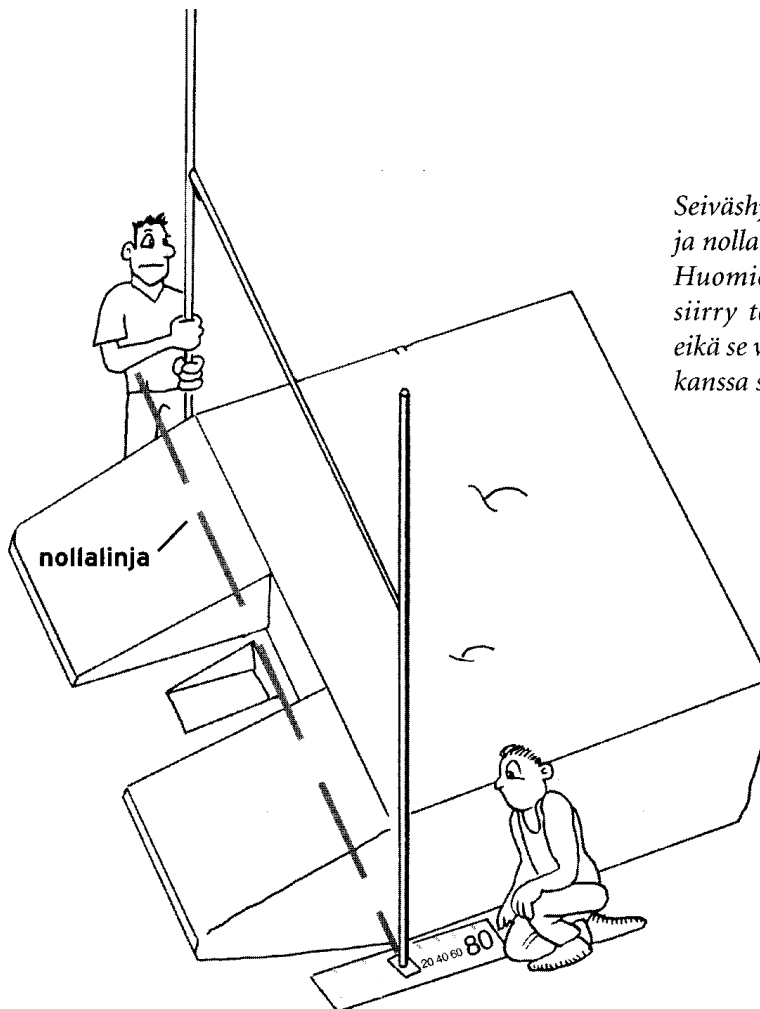
NIMI	SEURA	130	128	130				TULOS	SIJA
Maija Mehiläinen	VpK							120	4
Meri Tuulispää	Lloiske							120	5
Aino Merituuli	VpK	X	O	O				130	1
Ida Myrskytuuli	Jvoima	X	O	X				128	2
Kaisa Päivänsäde	Ttuiske							120	3
Emilia Tomera	Rtoverit							120	5

Huomaa, että lopullisissa tuloksissa Aino ja Ida saivat lukea hyväkseen uusinnassa tekemänsä tulokset, jotka olivat parempia kuin mihin he olivat päässeet peruskilpailun aikana!

### SEIVÄSHYPY:

1. Seiväshypyssä kilpailijat eivät saa käyttää toisen kilpailijan seivästä ilman tämän lupaa. Suositeltavaa kuitenkin olisi, että järjestäjiltä löytyisi vähintään yksi seiväs, joka olisi kaikkien kilpailijoiden käytössä.

2. Seiväshyppytelineiden etäisyyttä voidaan siirtää vauhdinotoradan suunnassa 0 - 80 cm eteenpäin. Etäisyys lasketaan ns. nollalinjasta, joka kulkee kuoppalaatikon päätyseinän yläreunan kohdalta. Katso kuva.
3. Kilpailijan on ilmoitettava tuomarille ennen suorituksensa alkua haluamansa etäisyys. Kilpailijan ilmoittama etäisyys kirjataan pöytäkirjaan.
4. Lasten kisoissa toimitsijan tulisi aina ottaa kasaa kohti kaatuva (urheilijan kädestä irrottama) seiväs kiinni. Suoritusta ei hylätä mikäli lapsi selvästi ylittää riman, mutta kasaa kohti kaatuva seiväs pudottaa riman! Epäselvissä tilanteissa kilpailijalle voidaan antaa uusi (korvaava) yritys.
5. Mikäli seiväs katkeaa suorituksen aikana, kilpailija saa uuden yrityksen.

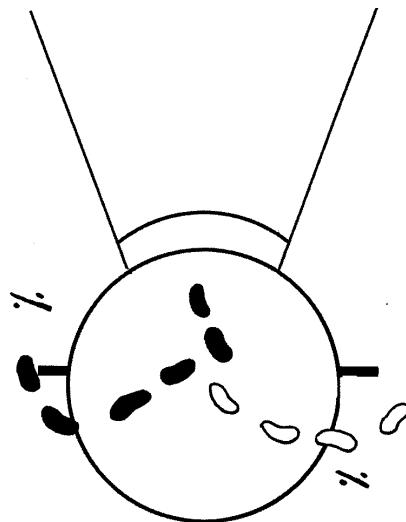


*Seiväshyppytelineen etäisyys ja nollalinjan sijainti.*

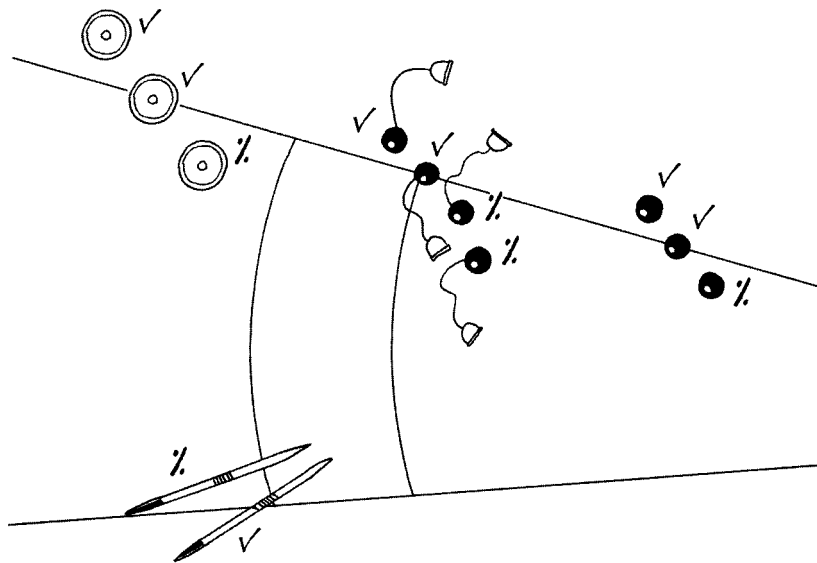
*Huomioi, että nollalinja ei siirry telineitä siirrettäessä eikä se välttämättä ole riman kanssa samassa linjassa*

## \* HEITOT

1. Kilpailuissa järjestäjältä tulee löytyä vähintään kaksi sääntöjen mukaista heittovälinettä.
2. Kaikissa heittolajeissa, moukaria lukuun ottamatta, heitto tapahtuu yhdellä kädellä.
3. Moukaria lukuun ottamatta kilpailija ei saa käyttää heittosuorituksen aikana käsineitä.
4. Moukarin- ja kiekonheitossa tulee kaikkien heittosuoritusten ehdottomasti tapahtua tarkoitukseen suunnitellusta häkistä.
5. Heittovälineet on aina ehdottomasti palautettava kantamalla heittopaikalle. Niitä ei saa koskaan palauttaa suuren onnettomuusriskin takia heittämällä.
6. Hyväksytyssä heitossa heittovälineen on pudottava kokonaan sektoriviivojen väliin (moukarinheitossa moukarin pään ja keihäänheitossa keihään kärjen). Heittokehästä tulee poistua kehän sivuille vedettyjen valkoisten viivojen takaa. Toimitsijalla on kuitenkin mahdollisuus olla hylkäämättä epähuomiossa valkoisen viivan etupuolelta poistuvaa kilpailijaa. Tällöin toimitsijan velvollisuus on opastaa kilpailijaa seuraavia suorituksia varten. Katso kuva!
7. Kaikissa heitoissa on suositeltavaa tehdä myös lämmittelyheitot ohjatusti lippumiehenä toimivan toimitsijan johdolla. Tämä on ehdottoman tärkeää turvallisuuden kannalta, sillä lämmittelyheittojen aikana riskitekijät ovat suuremmat kuin kilpailun aikana



Heittolajien oikeaoppisen ringistä poistumisen malli = tavoite.



8. Kaikissa heittolajeissa mittaus tapahtuu senttimetrin tarkkuudella (pyöristys alaspäin).
9. Heittolajeissa kilpailija saa käyttää omia heittovälineitä. Ennen kilpailun alkua ne on annettava kilpailun järjestäjille punnitusta varten. Myös muilla kilpailijoilla on oikeus käyttää näitä hyväksytyjä heittovälineitä.

## MOUKARI

1. Moukaria voidaan heittää kiekonheittokehästä pienentämällä kehän halkaisija erityisellä pienennysrenkaalla.
2. Heittoa ei hylätä, jos moukarin pää koskettaa maata tai kehärenkaan yläpintaa alkupyöritysten tai pyörähdysten aikana.
3. Mikäli moukarin varsi katkeaa heiton aikana, saa kilpailija uuden suorituksen.
4. Kilpailija saa keskeyttää suorituksen ja aloittaa sen alusta.
5. Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä heittokehän sisäreunaan senttimetrin tarkkuudella (pyöristys alaspäin).

## KUULA:

1. Kuulan on oltava työnnön alkaessa lähellä leukaa.
2. Työntö hylätään, jos kilpailija heittokehään astuttuaan ja suorituksen aloitettuaan koskettaa rautavanteen tai nojareunuksen yläpuolta tai maata ringin ulkopuolella tai pudottaa kuulan suorituksen aikana.

- Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä nojareunuksen ringin puoleiseen etureunaan senttimetrin tarkkuudella (pyöristys alaspäin).



*Kuulantyönnön mittaus.*

## **KEIHÄS/TURBOKEIHÄS:**

- Heitto tulee suorittaa olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin.

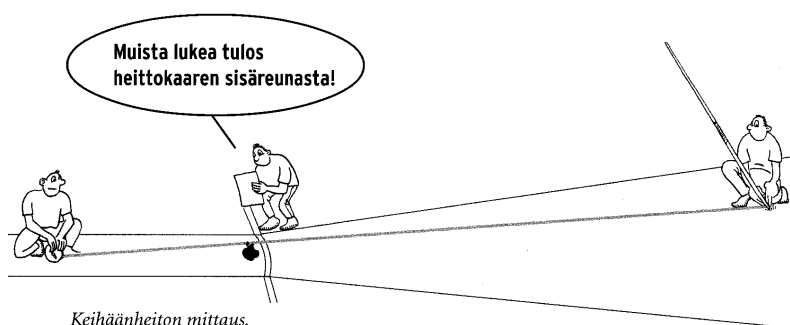
## **PALLONHEITTO:**

- Palloa tulee heittää olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin.
- Pallonheitossa voidaan kilpailua nopeuttaa antamalla jokaisen kilpailijan tehdä kaikki heittonsa peräjälkeen, jolloin ainoastaan pisin heitto mitataan.

## **MITTAUS KEIHÄS/TURBOKEIHÄS/PALLONHEITTO**

- Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä heittoviivan (heittokaari) sisäreunaan (kilpailija ei saa astua valkoisen viivan päälle).

Huom. Lasten kisoissa ei ole mittauksen kannalta merkitystä miten päin keihäs/turbokeihäs tipahtaa maahan! Täysin lappeelleen tullut heitto mitataan keihään perästä.



*Keihäänheiton mittaus.*

## \* *MONIOTTELUT*

1. Moniotteluissa tuloksen mittaus ja tuomaritoiminta tapahtuu pääsääntöisesti samalla tavalla kuin yksittäislajien kilpailuissa.
2. Pistemäärissä tarkkuus on yksi piste. Pyöristykset tapahtuvat alaspäin ja pisteet katsotaan pistetaulukosta tai ATK-ohjelmalla.
3. Lasten moniotteluissa voi alkuperäistä lajien suoritusjärjestystä vaihtaa, mutta pitkä juoksumatka on kuitenkin aina viimeinen laji.
4. Moniotteluiden kenttälajeissa (lukuun ottamatta korkeutta ja seivästä) kilpailijalla on ainoastaan kolme suoritusta lajissa.
5. Moniotteluiden korkeus- ja seiväshypyssä riman korotusten suositellaan olevan vakio, korkeudessa 3 cm ja seipäässä 10 cm. Jos kilpailijoiden tasoerot ovat suuria, voidaan kilpailun nopeuttamiseksi sen alkuvaiheessa käyttää kaksinkertaisia korotuksia (6 cm / 20 cm).
6. Moniottelun voittaja on se, joka on kerännyt suurimman pistemäärän.
7. Tasatilanteessa verrataan tasapisteissä olevien kilpailijoiden yksittäisten lajien pistemääriä. Voittajaksi tulee se, joka on useampien erillisten lajien kohdalla saanut suuremman pistemäärän. Mikäli tilanne on vielä tasan verrataan suurimpia yksittäisiä pistemääriä keskenään.
8. Jos sama kilpailija ottaa kaksi vilppilähtöä, hänet suljetaan ottelun tästä lajista pois (=> nolla pistettä tästä lajista). Lähettäjällä on oikeus opetuksellisista syistä joustaa tästä säännöstä esim. ”horjumisten” yhteydessä.

Huomaa, että kilpailija voi halutessaan jatkaa moniottelua, vaikka hän olisi jossain yksittäisessä lajissa jäänyt esim. vilppilähtöjen tai yliastumisten takia nollapisteille!

## \* *KILPAKÄVELY*

1. Kävelytuomareita tulee olla lasten kisoissa vähintään neljä.
2. Kävelyssä polven tulee ojentua siinä vaiheessa kun jalka koskettaa maata ja pysyä ojennettuna siihen asti kunnes takimmainen jalka ohittaa tukijalan. Maakosketuksen on säilyttävä eli jommankumman jalan kosketettava maata.
3. Mikäli em. sääntöä rikotaan, tuomari **HUOMAUTTAA** kävelijää näyttämällä hänelle joko polven ojennusta koskevaa laikkaa tai kosketuslaikkaa. Jos kilpailija ei korjaa suoritustaan, tuomari kirjoittaa **VAROITUKSEN**

(varoitustaululle tulee punainen ”pallukka”), ja kolmesta varoituksesta kilpailija hylätään.

4. Mikäli kilpailija rikkoo törkeästi kävelyn sääntöjä, voidaan kilpailijaa varoittaa suoraan ilman, että hänelle annetaan huomautuksia (esim. loppukirissä tapahtuvat rikkeet).

