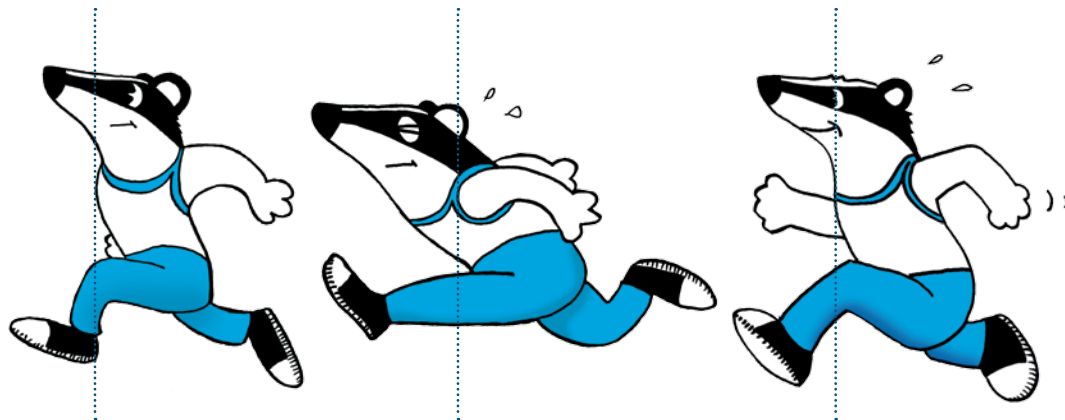


Juoksut

1. Kilpailijan tulee juosta pikamatkoilla omaa rataa
2. Juoksussa lähetetään seuraavin lähetyskomennoin:
 - 40 m – 400 m PAIKOILLENNE, VALMIIT, PAM!
 - yli 400 m juoksussa PAIKOILLENNE, PAM!
3. Lasten kilpailujen pikajuoksussa suositellaan käytettäväksi lähtötelineitä. Telineähdössä on juoksijan molempien käsien oltava lähtöviivan takana (ei saa olla viivan päällä). Pystylähdössä juoksijan molempien jalkojen täytyy olla lähtöviivan takana (ei saa olla viivan päällä).
4. Jos sama kilpailija ottaa kaksi vilppilähtöä, hänet suljetaan kilpailusta pois.
5. Voittaja on juoksija, jonka vartalolinja = "torso" (vartalonosa ilman päätä, kaulaa, käsiä ja jalkoja) ylittää ensimmäisenä maaliviivan.



Käsiäjan pyöristys:

- 9,99 > 10,0
- 9,91 > 10,0
- 9,90 > 9,9

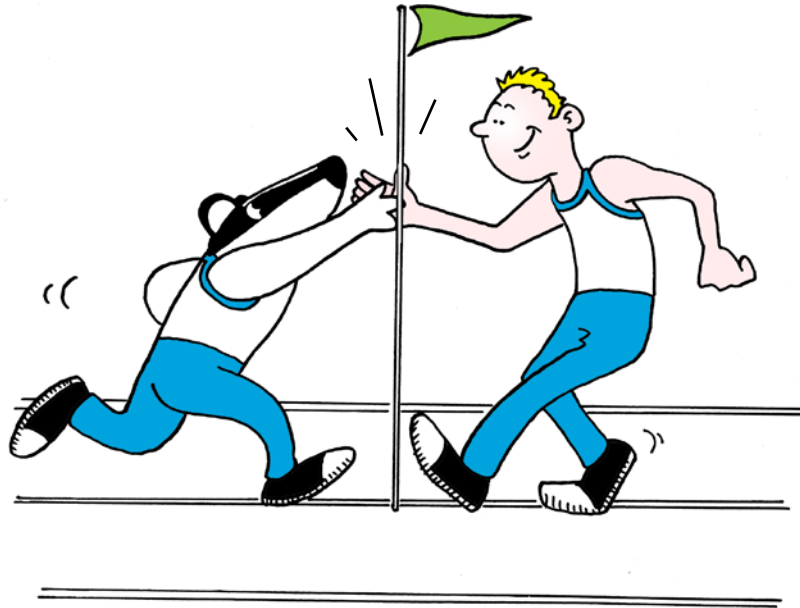
Toimitsijakortti: "Juoksut".
Lähde: Suomen Urheiluliitto ry



YLEISURHEILU

Sukkulaviesti

1. Sukkulaviesti juostaan normaalisti ilman kapulaa ja vaihto tapahtuu käteen koskettamalla viirikepin taitse.
2. Viesti voidaan juosta myös nurmikolla, jolloin useampi joukkue pystyy juoksemaan samanaikaisesti.
3. Sukkulaviestin vaihdossa ei saa ottaa ennakkoa.



Toimitsijakortti: "Sukkulaviesti".
Lähde: Suomen Urheiluliitto ry



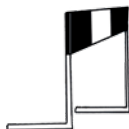
YLEISURHEILU

Aitajuoksu

1. Aitajuoksussa toimitaan kuten sileissä juoksuissakin.
2. Aidan ylitys tapahtuu siten, että molempien jalkojen on ylitettävä aita "oman aidan päältä".
3. Aitoja ei saa kaataa tahallisesti esimerkiksi kädellä.

Aitamatkat, -välit ja -korkeudet:

	T/P 10	T/P 11	T/P 12	T/P 13	T14	P14	T15	P15
Matka	60m aj	60m aj	60m aj	60m aj	80m aj	100m aj	80m aj	100m aj
Aitamäärä	7	7	6	6	8	10	8	10
Aitakorkeus	60cm	60cm	76,2cm	76,2cm	76,2cm	83,8cm	76,2cm	83,8cm
Alkusileä	10,50m	10,50m	11,50m	11,50m	12,00m	13,00m	12,00m	13,00m
Väli	6,50m	6,50m	7,50m	7,50m	8,00m	8,50m	8,00m	8,50m
Loppusileä	10,50m	10,50m	11,00m	11,00m	12,00m	10,50m	12,00m	10,50m



Toimitsijakortti: "Aitajuoksu".
Lähde: Suomen Urheiluliitto ry



YLEISURHEILU

Kilpakävely

1. 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.
2. Mikäli em. sääntöä rikotaan, tuomari **huomauttaa** kävelijää näyttämällä hänelle joko polven ojennusta koskevaa laikkaa tai kosketuslaikkaa. Jos kilpailija ei korjaa suoritustaan, tuomari kirjoittaa **varoituksen**. Varoitus toimitetaan päätuomarille, varoitustaululle tulee punainen "pallukka" ja kolmesta varoituksesta kilpailija hylätään.
3. Mikäli kilpailija rikkoo törkeästi kävelyn sääntöjä, voidaan kilpailijaa varoittaa suoraan ilman, että hänelle annetaan huomautuksia (esim. loppukirissä tapahtuvat rikkeet).



Koukkupolvi



Maakosketus



Hylkäys



Toimitsijakortti: "Kilpakävely".
Lähde: Suomen Urheiluliitto ry

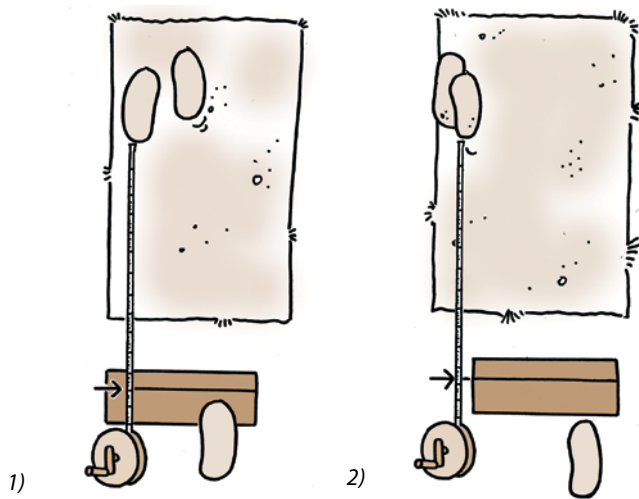


Pituus ja kolmiloikka

(1/2)

A) Ponnistuspaikkana lankku:

1. 12-vuotiaiden ja vanhempien 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 lähimmästä alastulopaikalla olevasta jäljestä ponnistusrajaan (= vahalankun vauhdinottoradan puoleinen reuna) tai sen jatkeeseen.



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

Toimitsijakortti: "Pituus ja kolmiloikka".
Lähde: Suomen Urheiluliitto ry



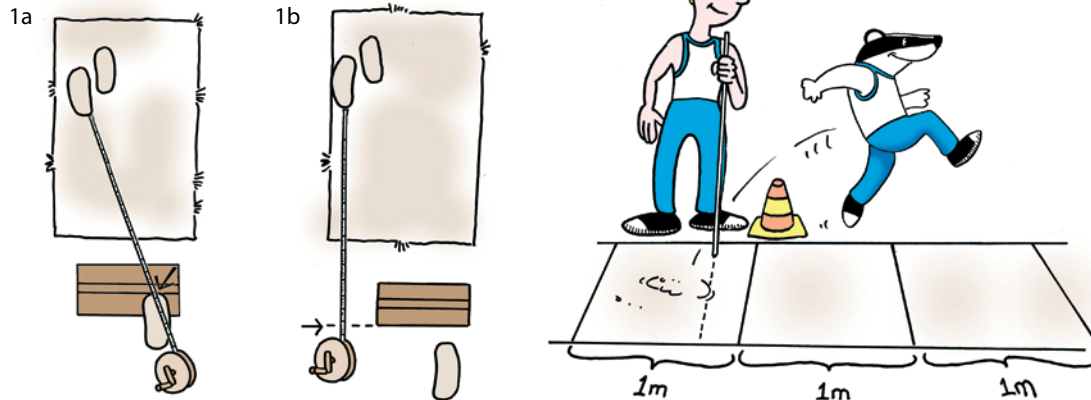
YLEISURHEILU

Pituus ja kolmiloikka

(2/2)

B) Metrin ponnistusalue:

1. Metrin ponnistusalue on käytössä 11-sarjassa ja sitä nuoremmissa sarjoissa.
2. Ponnistusalue sijoitetaan niin, että kaikki kilpailijat pääsevät turvallisesti hiekalle. 3-loikassa 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.
4. Mittaus suoritetaan lähimmästä alastulo paikalla olevasta jäljestä suoraan ponnistuskohtaan 'vinoon' (kuva 1a).
5. Metrin ponnistusalueen etupuolelta lähtevä 'aliastuttu' hyppy mitataan alastulojäljestä suoraan ponnistusalueen etureunaan tai sen jatkeeseen 'suoraan' (kuva 1b).



Tikku on hyvä apuväline ponnistuskohtan merkitsemiseen.

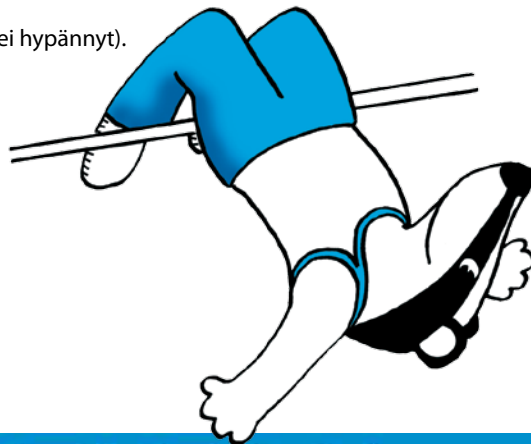
Toimitsijakortti:
"Pituus ja kolmiloikka".
Lähde: Suomen Urheiluliitto ry



YLEISURHEILU

Korkeus

1. Korkeushypyn ponnistus tulee tehdä yhdellä jalalla.
2. Kilpailijalla on kolme yritystä joka korkeudesta. Kolmen peräkkäisen epäonnistuneen yrityksen jälkeen kilpailija putoaa pois kisasta.
3. Halutessaan hyppääjä voi jättää väliin hyppykorkeuksia. Hänen tulee ilmoittaa tästä tuomarille hyvissä ajoin ennen hyppyvuoroaan.
4. Ennen kilpailun alkua hyppääjät ilmoittavat tuomareille aloituskorkeutensa, jonka he saavat valita itse.
5. Rimaa nostoiksi suositellaan korkeudessa 3–5 cm:ä ja seipäässä 5–10 cm:ä.
6. Kun kilpailussa on jäljellä enää yksi kilpailija, hän voi itse päättää mihin korkeuteen rima nostetaan (poikkeuksena ottelukilpailu).
7. Pöytäkirjaan hyväksytty hyppy merkitään O ja epäonnistunut suoritus X (– ei hypännyt).



Toimitsijakortti: "Korkeus".
Lähde: Suomen Urheiluliitto ry



YLEISURHEILU

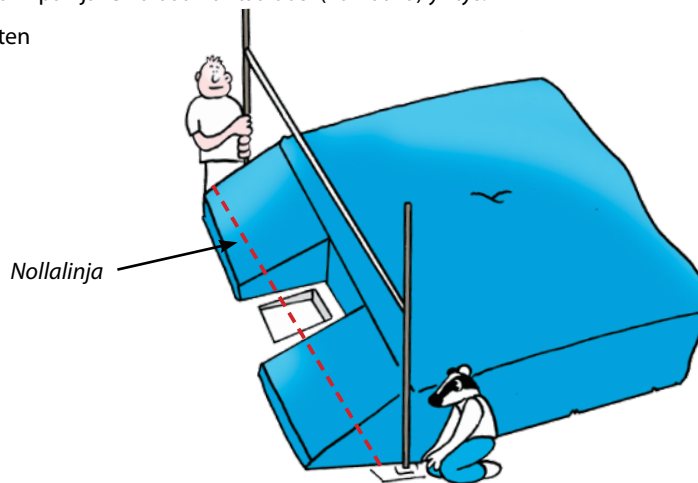
Seiväshyppy



Toimitsijakortti: "Seiväs".
Lähde: Suomen Urheiluliitto ry

1. Seiväshypyssä kilpailijat eivät saa käyttää toisen kilpailijan seivästä ilman tämän lupaa.
2. Seiväshyppytelineiden etäisyyttä voidaan siirtää vauhdinottoradan suunnassa 0–80 cm eteenpäin. (kuva). Etäisyys lasketaan ns. nollalinjasta, joka kulkee kuoppalaatikon päätyseinän yläreunan kohdalta.
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. Seiväshypyssä toimitaan kuten korkeushypyssäkin

Seiväshyppytelineen etäisyys ja nollalinjan sijainti. Huomioi, että nollalinja ei siirry telineitä siirrettäessä eikä se välttämättä ole riman kanssa samassa linjassa.

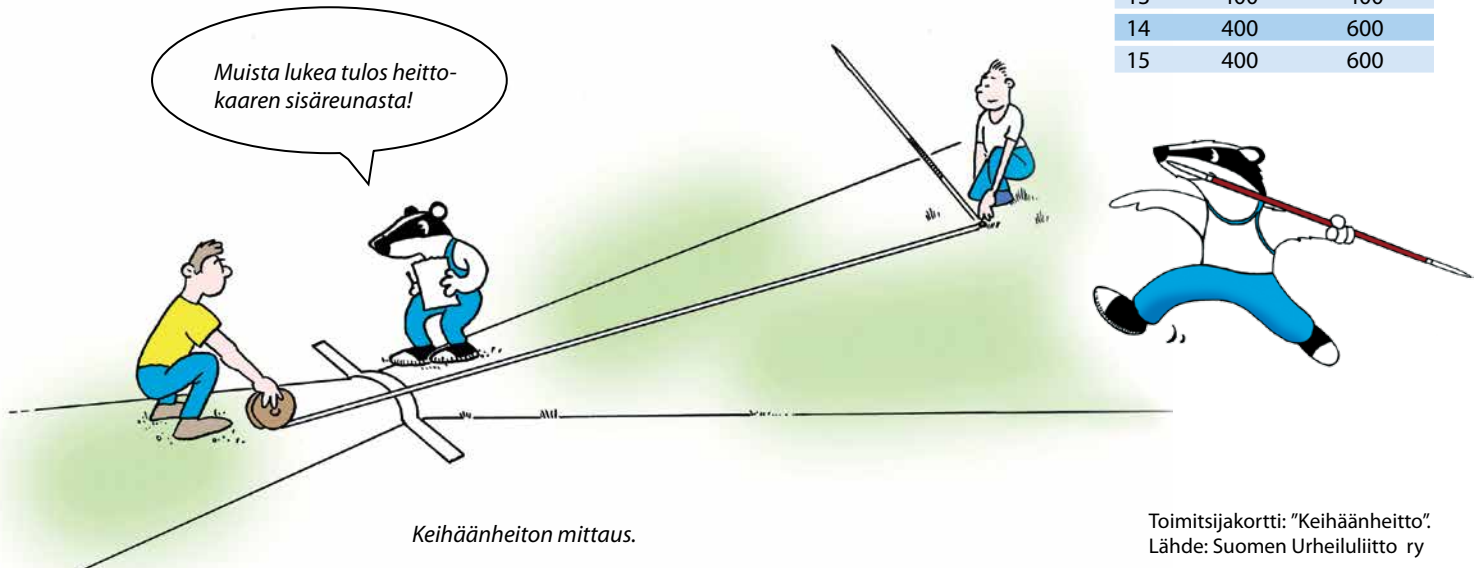


Keihäänheitto

1. Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulokohdasta heittoviivan (heittokaari) sisäreunaan (kilpailija ei saa astua valkoisen viivan päälle).
2. Lasten kisoissa ei ole mittauksen kannalta merkitystä miten päin keihäs tipahtaa maahan! Selvästi perä edellä maahan tullut heitto mitataan keihään perästä. Kaikki muut heitot mitataan kärkiosan alastulokohdasta.
3. Mitan veto (selostus)

Keihään painot (g)

Ikä	Tytöt	Pojat
9	400	400
10	400	400
11	400	400
12	400	400
13	400	400
14	400	600
15	400	600

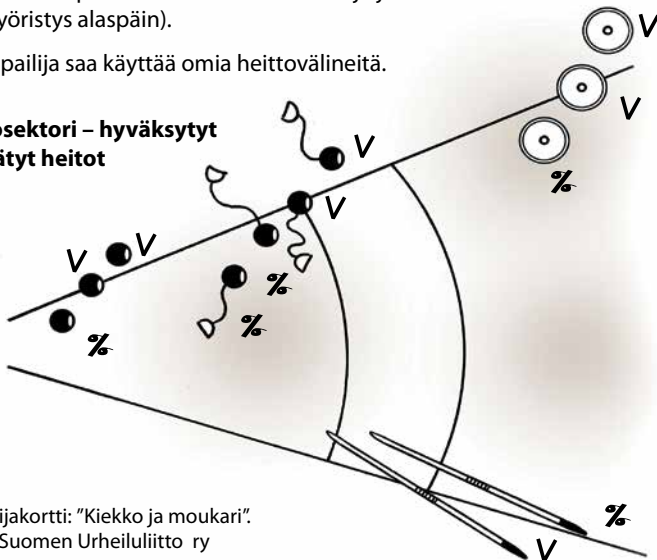


YLEISURHEILU

Kiekko ja moukari

1. Hyväksytyssä heitossa heittovälineen on pudottava kokonaan sektorivivojen väliin (moukarinheitossa moukarin pään ja keihäänheitossa keihään kärjen). Heittokehästä tulee poistua kehän sivuille vedettyjen valkoisten viivojen takaa.
2. Lämmittelyheitot tulee tehdä ohjatusti lippumiehenä toimivan toimitsijan johdolla, jotta toiminta pysyy turvallisena.
3. Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä senttimetrin tarkkuudella (pyöritys alaspäin).
4. Kilpailija saa käyttää omia heittovälineitä.

Heittosektori - hyväksytyt ja hylätyt heitot



Toimitsijakortti: "Kiekko ja moukari".
Lähde: Suomen Urheiluliitto ry

Kiekon ja moukarin painot (kg):

Ikä	Tytöt	Pojat
9	0,6/2,5	0,6/2,5
10	0,6/2,5	0,6/2,5
11	0,6/2,5	0,6/2,5
12	0,6/2,5	0,75/3
13	0,6/2,5	0,75/3
14	0,75/3	1/4
15	0,75/3	1/4



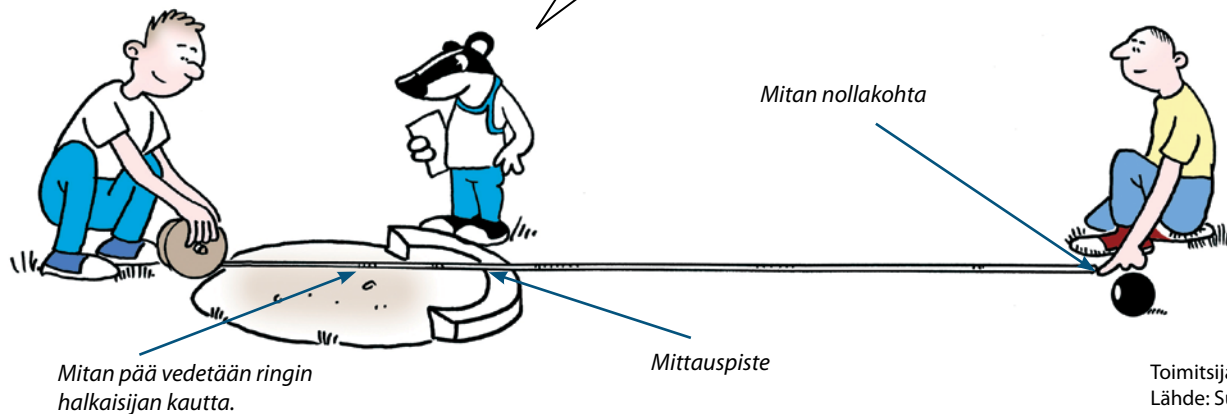
YLEISURHEILU

Kuulantyöntö

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

Kuulantyönnön mittaus.

Muista että mittauskohta on nojareunuksen sisäreunassa!



Kuulan painot (kg)

Ikä	Tytöt	Pojat
9	2	2
10	2	2,5
11	2	2,5
12	2,5	3
13	2,5	3
14	3	4
15	3	4

Toimitsijakortti: "Kuulantyöntö".
Lähde: Suomen Urheiluliitto ry

