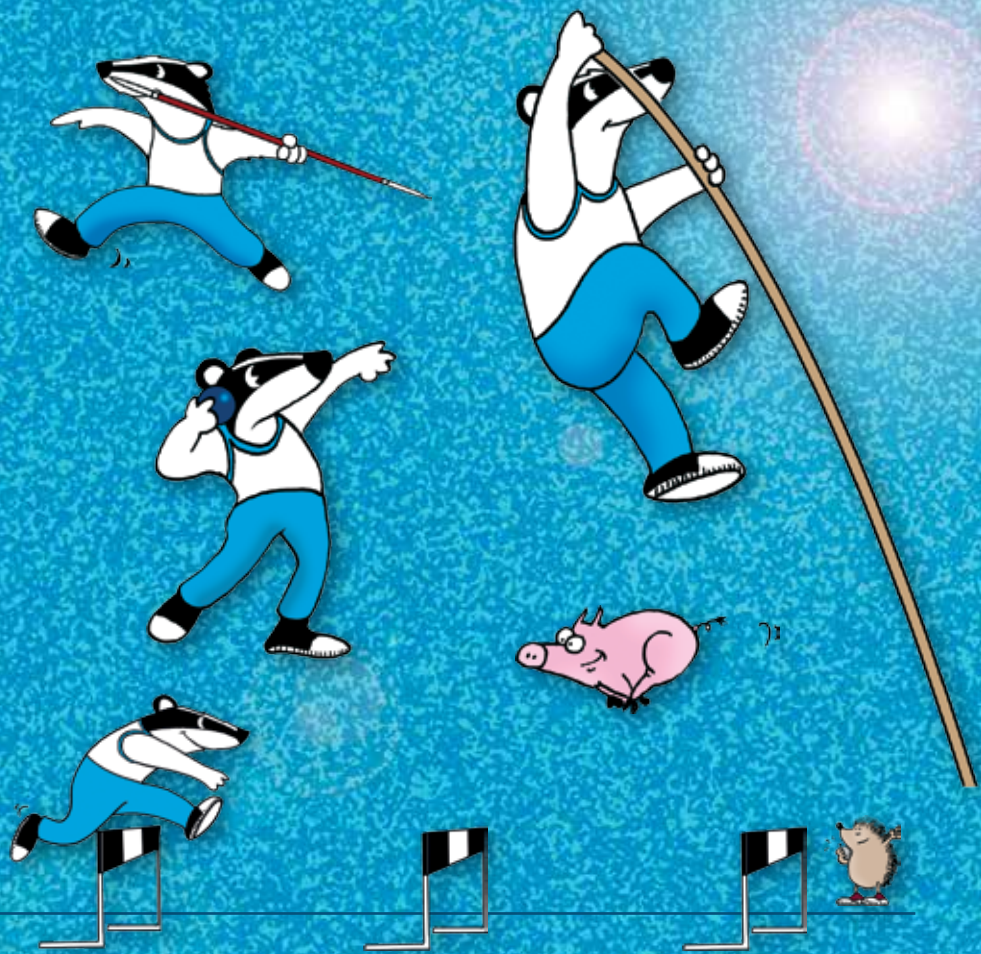


LASTEN

YLEISURHEILUSÄÄNNÖT



YLEISURHEILU



Sisällys

Lasten yleisurheilusäännöt	3
Toimitsijan tehtävänä ennen kilpailun alkua	4
Osanotto-oikeus, ikäraajat ja sallitut lajimäärät	5
Kääk! Kaksi lajia samanaikaisesti	5
Juoksut	6
Aitajuoksu	7
Viestinjuoksu	8
Maastajuoksu	11
Tuulimittarin käyttö	11
Kentälajit, yleistä	12
Hypyt	14
Pituus ja kolmiloikka	14
Korkeus- ja seiväshyppy	16
Heitot	20
Moukari	21
Kuula	21
Keihäs, turbokeihäs, pallonheitto	22
Moniottelut	23
Kilpakävely	24
Omia merkintöjä	25



LASTEN YLEISURHEILUSÄÄNNÖT

(13-sarja ja nuoremmat)

Lasten yleisurheilusäännöt ovat käytössä kaikissa SUL:n alaisissa kilpailuissa tyttöjen ja poikien sarjoissa P/T13 ja sitä nuoremmille. Poikkeuksena on hyppyjen kohdalla esitelty ”metrin ponnistusalue”, jota käytetään vain sarjassa P/T11 ja sitä nuoremmille. Lasten säännöt poikkeavat joiltakin osin kansainvälisistä säännöistä. Periaate lapsiurheilussa on, että urheilu on leikkimielisempää ja ohjautuvampaa kuin aikuisilla. 13-vuotiailla ja nuoremmilla noudatetaan lasten sääntöjä ja vasta 14-vuotiailla ja sitä vanhemmilla noudatetaan yleisurheilun kansainvälisiä sääntöjä.

Voimassa 1.1.2016

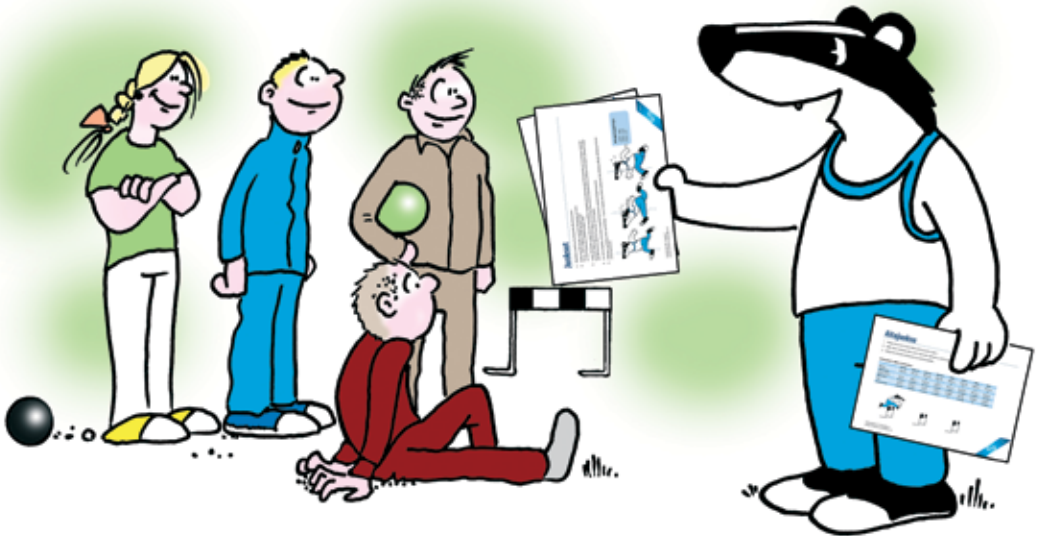
Lasten säännöissä huomioitavaa:

- Turvallisia ja tarkoituksenmukaisia!
- Korostetaan reilun pelin periaatetta!
- Tasapuolisuus kaikille kilpailijoille!
- Kannustus ja opastus ovat toimitsijan velvoite!
- Vältetään tuomitsemista, jollei virheestä ole hyötyä virheen tekijälle itselleen tai haittaa muille kilpailijoille! Esimerkiksi mikäli kuulantyyönössä ensimmäinen työntö on hallittu, mutta urheilija kuitenkin kävelee ringistä pois viivojen päältä. Tällöin suoritus voidaan hyväksyä ja samalla opastaa oikeat säännöt. Mikäli urheilija toisella kerralla tekee samalla tavalla, niin suoritus hylätään.



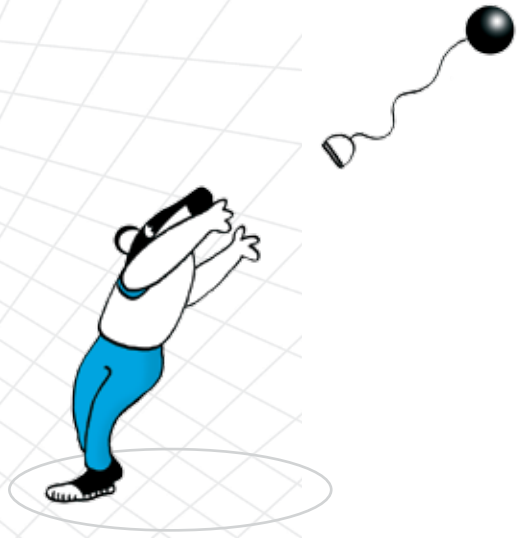
Toimitsijan tehtävänä ennen kilpailun alkua

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



Osanotto-oikeus, ikärajat ja sallitut lajimäärät

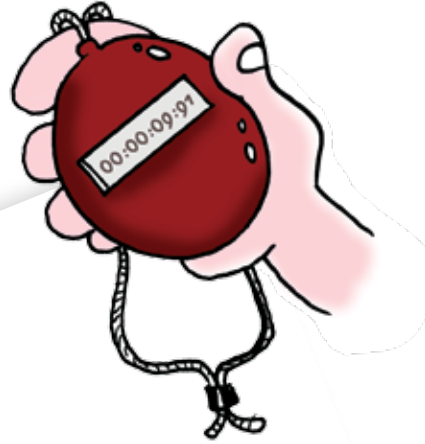
1. Urheilijan syntymävuosi ratkaisee sarjan, jossa hän kilpailee. Esimerkiksi 31.12. 13 vuotta täyttävä urheilija kuuluu koko vuoden (1.1.–31.12) sarjaan P- tai T13 vuotta.
2. Joihinkin kilpailuihin on mahdollisesti asetettu rajoituksia kuinka moneen lajiin urheilija voi enintään osallistua (esimerkiksi pm-kilpailuissa on erillisiä ikäraja- ja osanottorajoituksia).
3. Urheilija voi osallistua samaan lajiin vain yhdessä sarjassa saman kilpailun aikana. Samaksi kilpailuksi lasketaan esimerkiksi kaksipäiväisen kilpailun molemmat päivät. 4. Mikäli urheilija haluaa kilpailla (yrittää esimerkiksi jotain tulosrajaa) lajissa tai sarjassa, johon hänellä ei ole osallistumisoikeutta, voidaan osallistumisesta poikkeustapauksessa 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. Kuitenkaan vanhempi urheilija ei koskaan voi osallistua nuorempaan sarjaan edes kilpailun ulkopuolella.



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 (esimerkiksi 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. Kilpailijan tulee juosta pikamatkoilla omaa rataa eikä hän saa estää toisen kilpailijan etenemistä tönien, mutkitellen tai tielle asettuen. Poikkeustilanteissa voidaan samalle radalle sijoittaa kaksi juoksijaa. 400 metriä juostaan usein kaarilähtönä ainakin pienimmissä ikäluokissa. Käytettäessä omia ratoja kaarrejuoksussa, sisemmän radan viivalle ei saa astua.
2. Juoksuissa lähetetään seuraavin lähetyskomennoin:
 - 40m – 400m PAIKOILLENNE, VALMIIT, PAM
 - yli 400m 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 näyttäisi myös sadasosat. Käsiajanotossa ajat pyöristetään aina ylöspäin.
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. Lähtetäjäillä on oikeus opetuksellisista syistä joustaa tästä säännöstä esimerkiksi "horjumisten" yhteydessä.
8. Voittaja on juoksija, jonka vartalolinja = "torso" (vartalonosa ilman päätä, kaulaa, käsiä ja jalkoja) ylittää ensimmäisenä maaliviivan.
9. Kilpailijoiden tunnistusta helpottaa, mikäli kilpailijoilla on käytössä kilpailunumerot (numerolappu rinnassa).



10:0

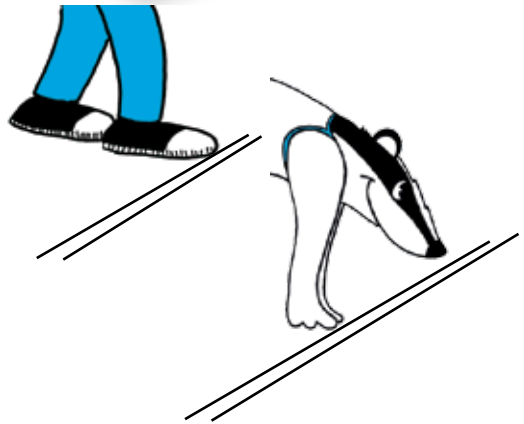
Esimerkkejä käsiaikojen oikeaoppisesta pyöristyksestä:

$9,91 > 10,0$

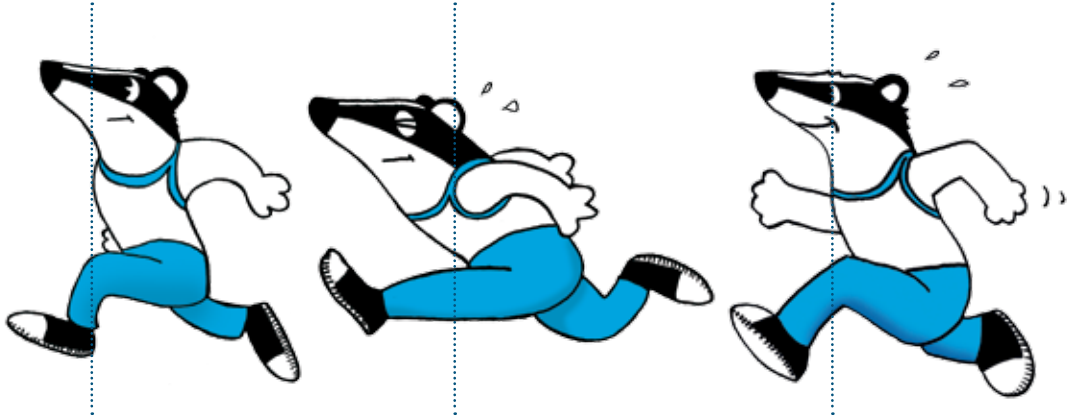
$9,99 > 10,0$

$9,90 > 9,9$

$9,00 > 9,0$



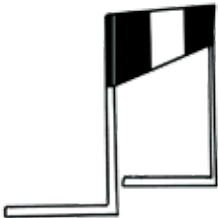
10. Juoksu kilpailuissa juoksijan kannustaminen on suotavaa, mutta rinnalla juokseminen ei ole sallittua.



Voittaja on juoksija, jonka vartalolinja = "torso" (vartalonosa ilman päätä, kaulaa, käsiä ja jalkoja) ylittää ensimmäisenä maaliviivan.

Aitajuoksu

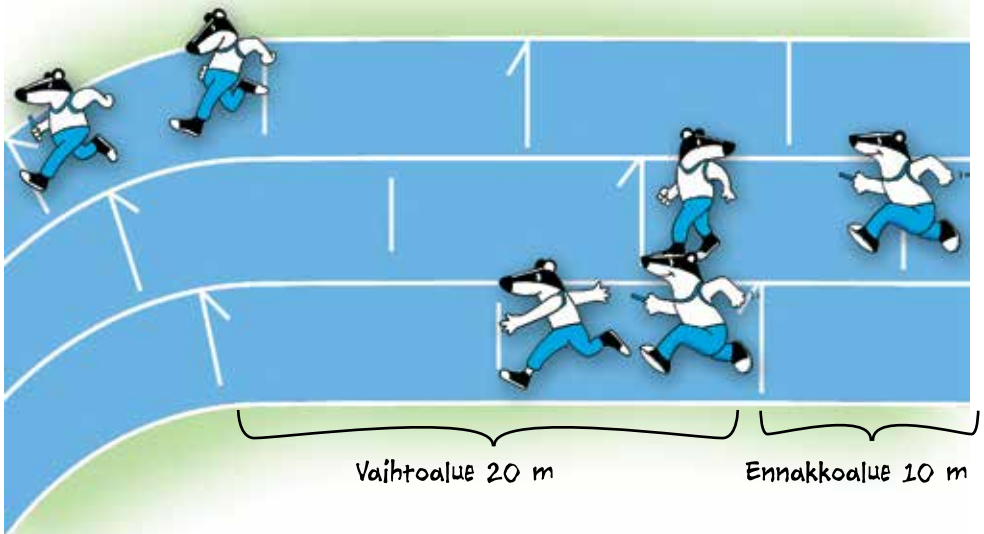
Aitajuoksussa ei käytetä vastapainoja (aitapaino), mikäli mahdollista. Aitataso on ylitettävä juoksemalla. Aitoja ei saa kaataa tahallisesti esimerkiksi kädellä.



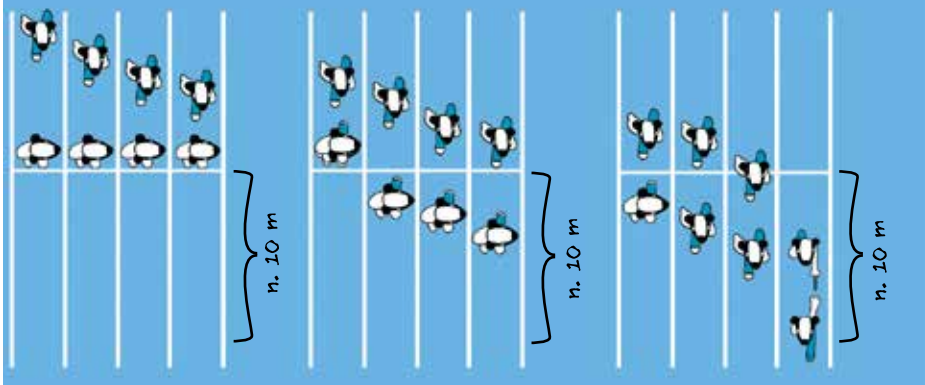
Viestinjuoksu

1. Viestikapulaa tulee kuljettaa kädessä. Se tulee antaa kädestä käteen seuraavalle viestinviejälle (heittäminen kielletty).
2. Pudonneen kapulan voi nostaa ja jatkaa kilpailua. Lapsilla ei ole merkitystä kumpi juoksijoista nostaa pudonneen kapulan.
3. 4 x 100 metrin viestinvaihtoalueet koostuvat 20 metrin vaihtoalueista ja sitä edeltävistä kymmenen metrin ennakkoalueista. Kapula tulee siirtää viestinviejältä toiselle tämän 20 metrin 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 saavan hyötyä loppuajkaan.
4. 4x50 metrin viestissä ei ole vaihtoaluetta. Jokaisen viestinviejän on lähdettävä liikkeelle omalta 50 metrin osuuden lähtöviivalta varpaat viivan takana kuten normaalisti pystylähdössä. Hänen ei tule siirtyä viivalta ennen kuin varsinainen vaihtotapahtuma alkaa. Lähtijä saa kiihdyttää liikkeelle ennakkoon 'aikuismaisesti' ja vaihdon tulisi tapahtua liikkeessä seuraavien noin 10 metrin aikana.
5. Pitkien viestien vaihtoalue on 20 metriä (esimerkiksi maalin kohdalla sisäradalle mitattuna kymmenen metriä 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.

4x100 m

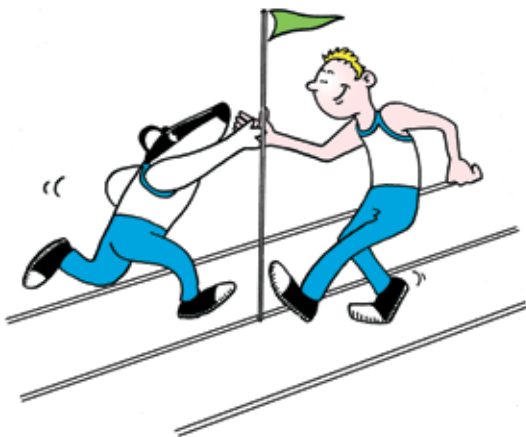


4x50 m

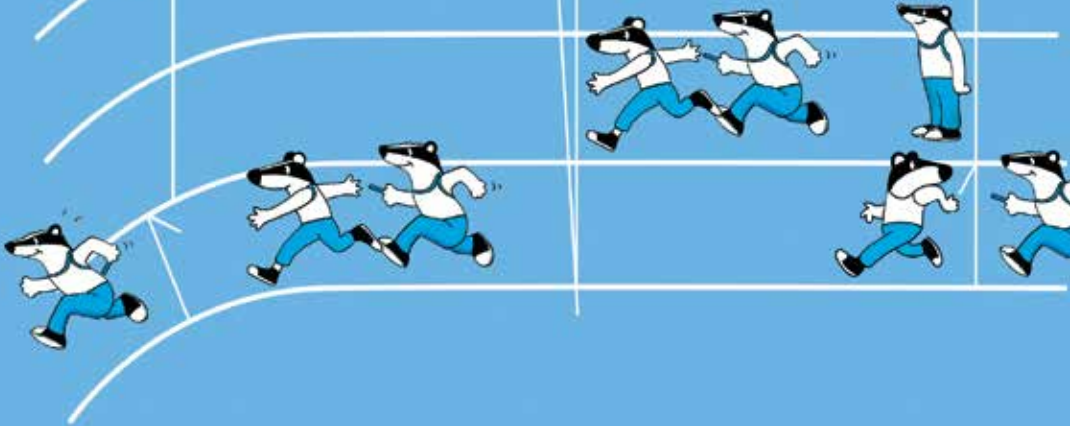


Vaihdon eteneminen vaiheittain

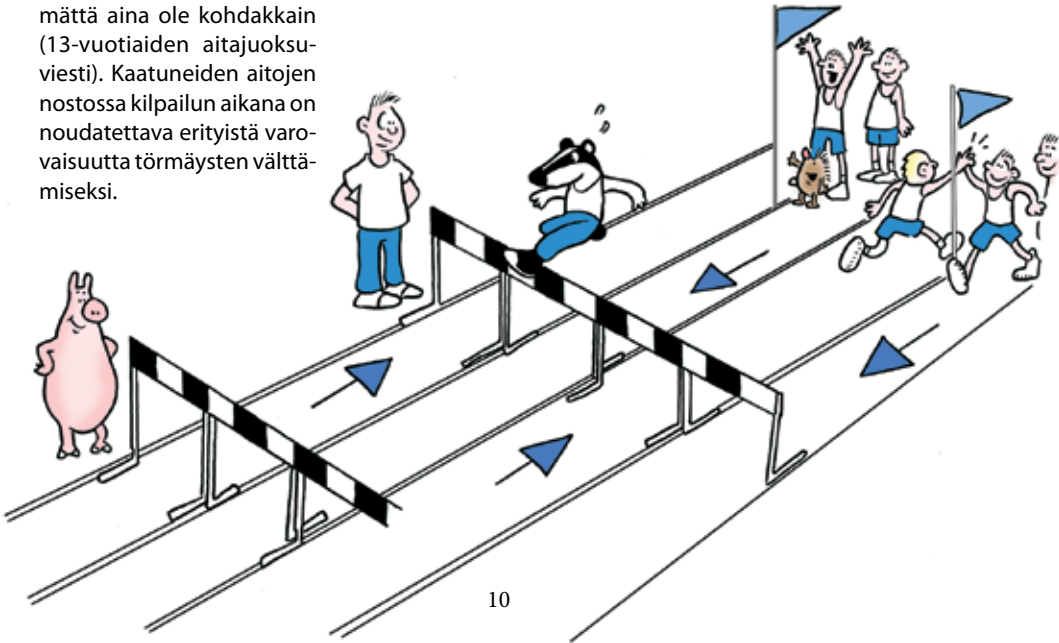
7. Sukkulaviesti juostaan normaalisti ilman kapulaa ja vaihto tapahtuu käteen koskettamalla viirikopin taitse. Viesti voidaan juosta myös nurmikolla, jolloin useampi joukkue pystyy juoksemaan samanaikaisesti. Sukkulaviestin vaihdossa ei saa ottaa ennakkoa.
8. Aitajuoksuviesti juostaan sukkulaviestinä ilman kapulaa siten, että joukkue käyttää kahta vierekkäistä rataa. Vaihto tapahtuu käteen koskettamalla viirikopin takana. Lähtevän juoksijan tulee lähteä liikkeelle vaihtokosketuksen tapahduttua paikaltaan eli lähtijä ei saa ottaa ennakkovauhtia viirikopin takaa. Jos tätä käsikosketusta yritettäessä tulee esimerkiksi saapuvan juoksijan kompastelusta tai muusta vastaavasta syystä johtuva 'tahaton hut', 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. Jos sukkulaviestissä käytetään lähtötelineitä kuten aitajuoksuviestissä, lähetystapa on normaali pikajuoksun lähetys.



Pitkien viestien vaihtoalue on 20 metriä (esimerkiksi maalin kohdalla sisäradalle mitattuna 10 metrin ennen ja jälkeen maaliviivan). Lähtevän juoksijan on lähdettävä liikkeelle vaihtoalueen sisäpuolelta.



Aitajuoksuviesti: Huomioi aitojen suunnat ja huomioi myös, että aidat eivät välttämättä aina ole kohdakkain (13-vuotiaiden aitajuoksuviesti). Kaatuneiden aitojen nostossa kilpailun aikana on noudatettava erityistä varovaisuutta törmäysten välttämiseksi.



A colorful illustration of a forest path. In the foreground, a person in a white shirt and blue pants is running towards the right. In the background, a white rabbit is running towards the left, and a brown bear is walking towards the left. The path is brown and winds through a green forest with various trees and a bright sun in the sky.

Maastojuoksu

Maastojuoksuradat tulee suunnitella lapsilla helpokkoon vaihtelevaan maastoon.

Tuulimittarin käyttö

(pikamatkat + pituussuuntaiset hyppyt)

1. 13-vuotiaiden ja nuorempien kilpailuissa ei välttämättä tarvitse käyttää tuulimittaria. Nämä tulokset ovat tällöin tilasto- ja enätyskelpoisia 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-vuotiaiden sarjan tuulilukemilla on enemmän merkitystä kuin nuoremmilla ikäluokilla.
3. Tuulimittari sijoitetaan 100 ja 200 metrin juoksussa etusuoran puoliväliin (50 metriä maalista) enintään kahden metrin etäisyydelle radasta siten, että se näyttää plusmerkkistä tuulta myötätuulen vallitessa. Sata metriä lyhyemmillä matkoilla mittarin paikka on juostavan matkan puolivälissä. Pituushyppässä ja kolmiloikassa mittarin etäisyys ponnistusrajasta on 20 metriä.
4. Sileillä matkoilla mittausaika on kymmenen sekuntia laukauksesta, paitsi 200 metrillä, jossa se on kymmenen sekuntia siitä hetkestä alkaen, kun ensimmäinen juoksi- ja saapuu etusuoralle. Aitajuoksussa mittausaika on 13 sekuntia laukauksesta ja 200 metrin aitajuoksussa 13 sekuntia alkaen siitä, kun ensimmäinen juoksi- ja saapuu etusuoralle.
5. Pituushyppässä ja kolmiloikassa mittausaika on viisi sekuntia alkaen siitä hetkestä, kun kilpailija ohittaa pisteen, joka pituushyppässä on 40 metriä ja kolmiloikassa 35 metriä ennen ponnistusrajaa. Lasten kilpailussa mittari käynnistetään aina kilpailijan aloittaessa vauhdinottonsa.

Kenttälajit, yleistä



Suorituksen lukumäärä kenttälajeissa

(paitsi korkeus ja seiväs)

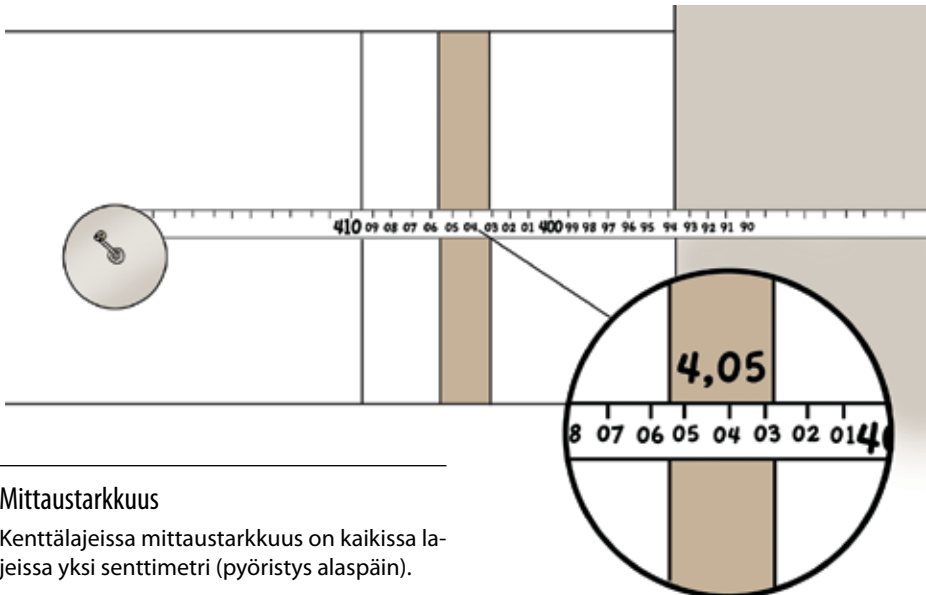
1. Kenttälajeissa suoritusten lukumäärä saattaa vaihdella riippuen kilpailujen luonteesta ja kilpailijoiden lukumäärästä. Kilpailussa käytettävä suoritusten määrä ja jatkuon pääsevien lukumäärä on ilmoitettava kilpailijoille aina ennen kilpailun alkua. Tiedot olisi hyvä olla mainittu jo kilpailukutsussa.
2. Käytössä olevat suoritusmäärät ovat:
 - jos kilpailijoita on kahdeksan tai alle: kaikilla on kuusi suoritusta
 - jos kilpailijoita on yli kahdeksan: kaikilla ensin kolme suoritusta, jonka jälkeen kahdeksan parasta saavat vielä kolme lisäsuoritusta

Joissakin tilanteissa kenttäolosuhteet ja suuret osallistujamäärät asettavat rajoituksia suoritusmäärille. Tällöin järjestäjät voivat päättää suoritusmäärästä, että

- lisäsuorituksia ei ole ollenkaan (kaikilla kolme suoritusta)
- lisäsuorituksia on yksi tai kaksi
- osallistujamäärästä riippumatta kullakin kilpailijalla on tasapuolisesti neljä yritystä.

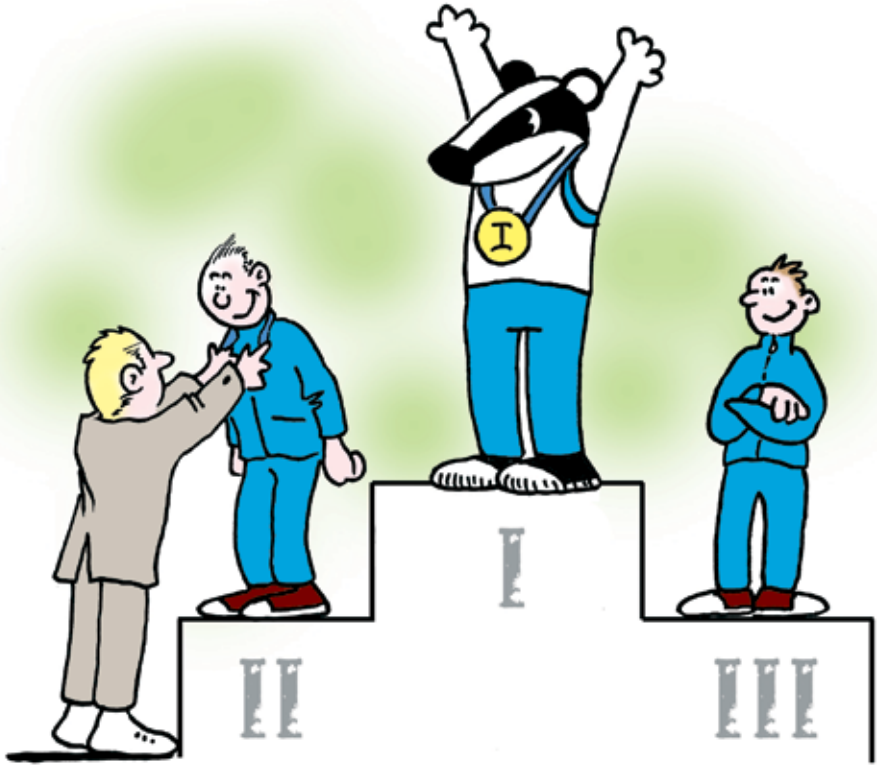
Kilpailussa tulee kaikilla olla vähintään kolme kilpailusuoritusta.

"Jos osanottajia on todella paljon (30 tai enemmän), on kolme + kolme suoritusta nopeampi kilpailu kuin kaikilla neljä suoritusta."



Mittaustarkkuus

Kenttälajeissa mittaustarkkuus on kaikissa lajeissa yksi senttimetri (pyöristys alaspäin).



3. Mikäli kolmannen kierroksen jälkeen samalla tuloksella kahdeksantena on useampia kilpailijoita, viimeinen jatkoonpääsypaikka ratkaistaan vertaamalla toiseksi parhaita tuloksia keskenään. Mikäli tasatilanne jatkuu edelleen, verrataan kolmanneksi parhaita tuloksia keskenään. Mikä edelleen on tasatilanne, kaikki tasatilanteessa olevat urheilijat pääsevät jatkoon.
4. Kolmen kierroksen jälkeen ei ole välttämättä kääntää suoritusjärjestystä.
5. Kaikille kilpailijoille tulisi antaa vähintään kaksi harjoitushyppyä/-heittoa.
6. Kilpailijoiden tunnistusta helpottaa ja kilpailun kulkua nopeuttaa, mikäli kilpailijoilla on käytössä kilpailunumerot (numerolappu rinnassa). Lasten kisoissa kilpailunumerot eivät kuitenkaan ole pakollisia.

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.
3. Mikäli vertailunkaan jälkeen ei eroa kilpailijoiden kesken synny, voitto jaetaan.



Hypyt

YLEISTÄ

1. Kaikissa hyppyissä on ponnistettava yhdellä jalalla.

PITUUS JA KOLMILOIKKA

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.

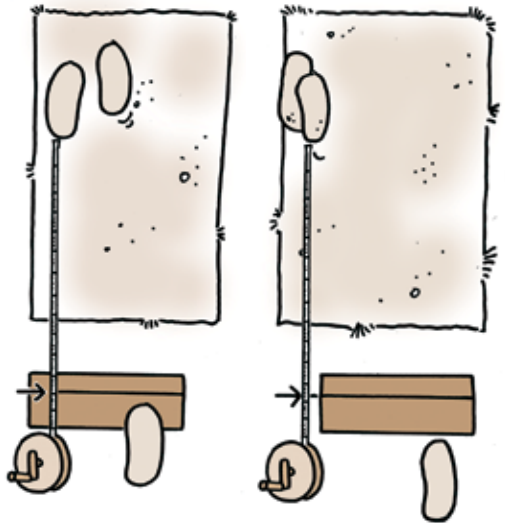
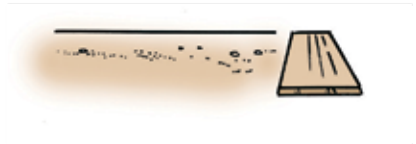
B) Metrin ponnistusalue

1. Metrin ponnistusalue on käytössä 11-sarjassa ja sitä nuoremmassa sarjoissa.

2. Ponnistusalue pyritään sijoittamaan siten, että lankku olisi keskellä ponnistusaluetta, mutta kuitenkin siten, että kaikki kilpailijat pääsevät turvallisesti hiekalle. Joissakin tilanteissa (yleensä kolmioloikka) voidaan käyttää useampia ponnistusalueita. Urheilijan on käytettävä ilmoittamaansa ponnistusaluetta, mutta hän saa vaihtaa sitä kilpailun kuluessa ilmoittamalla asiasta toimitsijalle ennen suoritustaan.

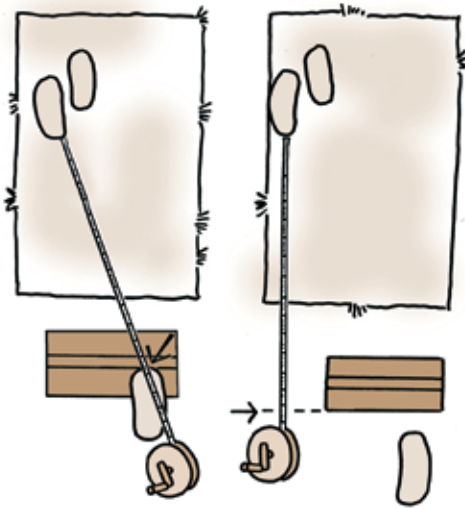
3. Ponnistusalue merkitään teipin. Hiekkakasan puoleinen teippi toimii samalla yliastumisen rajana. Teipin päältä ponnistaminen on yliastuttu hyppy. Teippi helpottaa tulkintaa ja usein siihen jää myös jälki piikkarista.

4. Mittaus suoritetaan minkä tahansa varta-



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

lonosan tai raajojen jättämästä lähimmästä alastulopaikalla olevasta jäljestä suoraan ponnistuskohtaan 'vinoon' (kuva 1).



Pituushypyn mittaaminen metrin ponnistusalueella. (1) ponnistus metrin alueelta ja (2) 'aliastutun' hypyn mittaaminen. Mittanauhan nollapää on hiikkakasan päällä.

tä käytetään vastaavasti myös eräissä muissa taitopauksissa, jotka liittyvät lankulta ponnistamiseen.

Kentiltä löytyy kolmiloikkaajille yleensä vain yksi tai ehkä kaksi lankkua, jotka ovat aikuisten etäisyyksillä hiikkakasasta. Nuoria loikkaajia varten joudutaan usein turvautumaan väliaikaisiin ratkaisuihin, jotta he pääsevät ponnistamaan heille sopivalta etäisyydeltä.

Yleensä väliaikaisena lankun "korvikkeena" toimii viiden senttimetrin 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.]

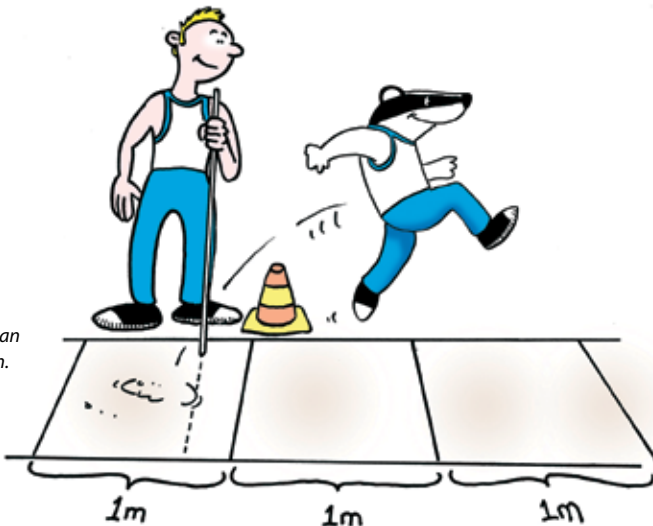
5. Metrin ponnistusalueen etupuolelta lähtevä 'aliastuttu' hyppy mitataan alastulojäljestä suoraan ponnistusalueen etureunaan tai sen jatkeeseen 'suoraan' (kuva kohta 2).

[Huomautus edellä olevaan kohtaan kolme liittyy: Metrin ponnistusaluetta käytettäessä sallittu alue teippien välissä määräytyy siitä teipin reunasta, jonka urheilija kohtaa ensin. Eli ensimmäinen teippi on osa metrin ponnistusaluetta ja jälkimmäinen teippi ei kuulu siihen. Teipillä merkitsemis-

Muuta huomioitavaa

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

Tikku on hyvä apuväline ponnistuskohdan merkitsemiseen.

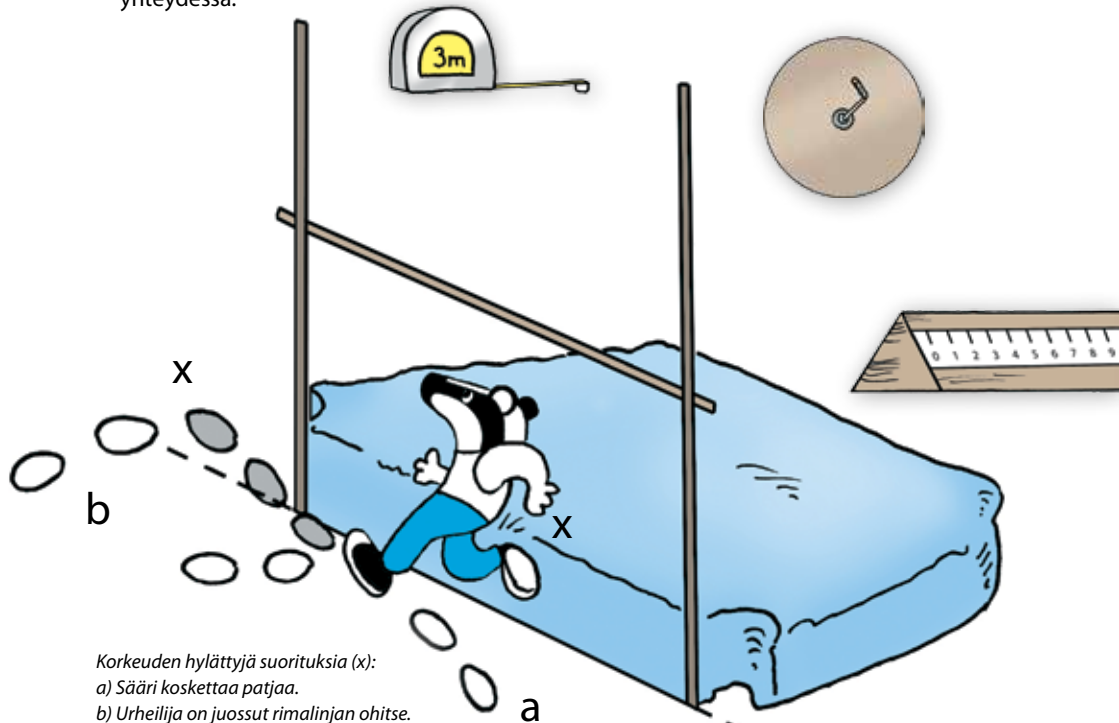


KORKEUS- JA SEIVÄSHYPPY

1. Korkeus ja seiväshypyssä on käytettävä hyppyrimaa.
2. Hyppy hylätään
 - a) jos rima tippuu kannattimilta ja syy on kilpailijan omassa suorituksessa
 - b) korkeushypyssä, jos kilpailija koskettaa radan pintaa/alastulopatjaa hyppyteineiden määräämän tason toisella puolella keskeyttäessään vauhdin juoksun. Katso kuva!
 - c) seiväshypyssä, jos kilpailija koskettaa radan pintaa/alastulopatjaa kuoppalaatikon pätyseinän yläreunan kautta kulkevan nollalinjan toisella puolella keskeyttäessään vauhdin juoksun (seiväskään ei saa koskea radan pintaa/alastulopatjaa nollalinjan toisella puolella).
3. Pöytäkirjaan hyväksytyt hyppy merkitään O ja epäonnistunut suoritus X (= ei hypänyt). Katso esimerkki korkeus- ja seiväshyppyn 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 kaksi senttimetriä korkeudessa ja viisi senttimetriä seipäässä kerrallaan
3. Riman nostoiksi suositellaan korkeudessa kolme–viisi senttimetriä ja seipäässä viisi–kymmenen senttimetriä
4. Mikäli kilpailijoita on paljon, voi kaksi - kolme ensimmäistä nostoa olla edellä mainittua 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 mitatasauvalla aina kun rimaa nostetaan uuteen korkeuteen. Alimmissa korkeuksissa tarkistuksessa voi käyttää rullamittaa.



Korkeuden hylättyjä suorituksia (x):

a) Säärei koskettaa patjaa.

b) Urheilija on juossut rimalinjan ohitse.

Suoritusten määrä ja aloituskorkeus

1. Kilpailijalla on kolme yritystä joka korkeudesta. 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 tuloksetsi 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, sijoitukset jaetaan eikä erillistä uusintaa järjestetä.

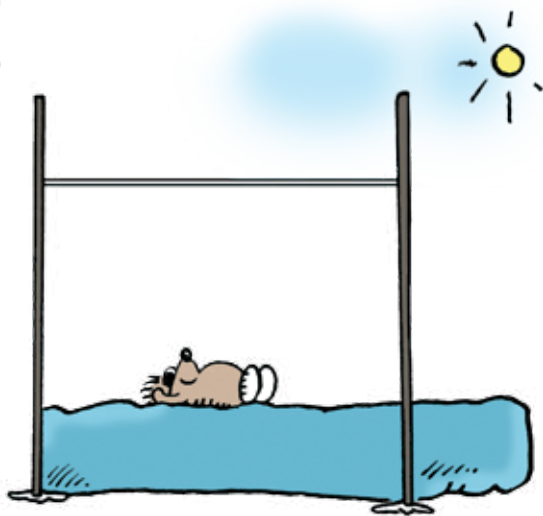


Esimerkki korkeushypyn (seiväshypyn) pöytäkirjamerkinnöistä:

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

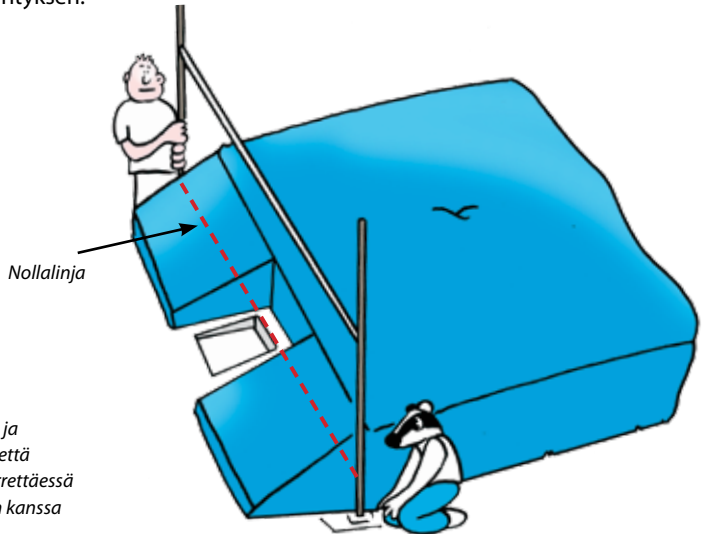
Mahdollinen uusintakilpailu voittajan (*) selvittämiseksi (ei suositella):

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



SEIVÄSHYPPY

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 vauhdinottoradan suunnassa 0–80 senttimetriä 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 tulee 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! Kuitenkin jos kilpailija ei ole irrottanut otettaan seipästä sen pudottaessa riman, hyppy tuomitaan hylätyksi! Epäselvissä tilanteissa kilpailijalle voidaan antaa uusi (korvaava) yritys.
5. Mikäli seiväs katkeaa suorituksen aikana, kilpailija saa uuden yrityksen.

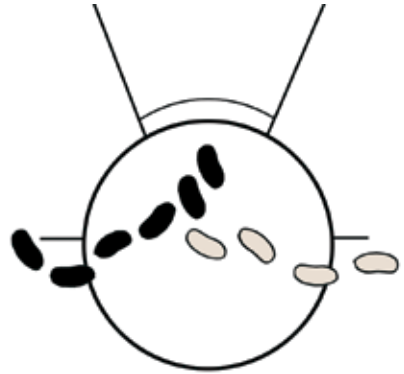


Seiväshyppytelineen etäisyys ja nollalinjan sijainti. Huomioi, että nollalinja ei siirry telineitä siirrettäessä eikä se välttämättä ole riman kanssa samassa linjassa.

Heitot

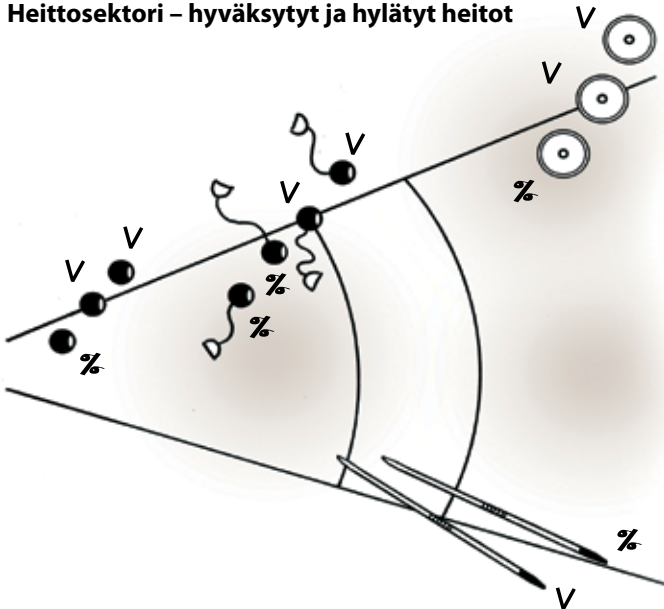
1. Kilpailuissa järjestäjältä tulee löytyä vähintään kaksi sääntöjen mukaista heittovälinettä.
2. Kaikissa heittolajeissa, moukaria lukuun ottamatta, heitto tapahtuu yhdellä kädellä.
3. Moukaria lukuun ottamatta kilpailija ei saa käyttää heittosuorituksen aikana käsineitä.
4. Moukarin- ja kiekonheitossa 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). Heittokohdasta 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.

Heittosektori – hyväksytyt ja hylätyt heitot



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. Tämä koskee koko kilpailua (karsinta, lämmittelyheitot, loppukilpailu).



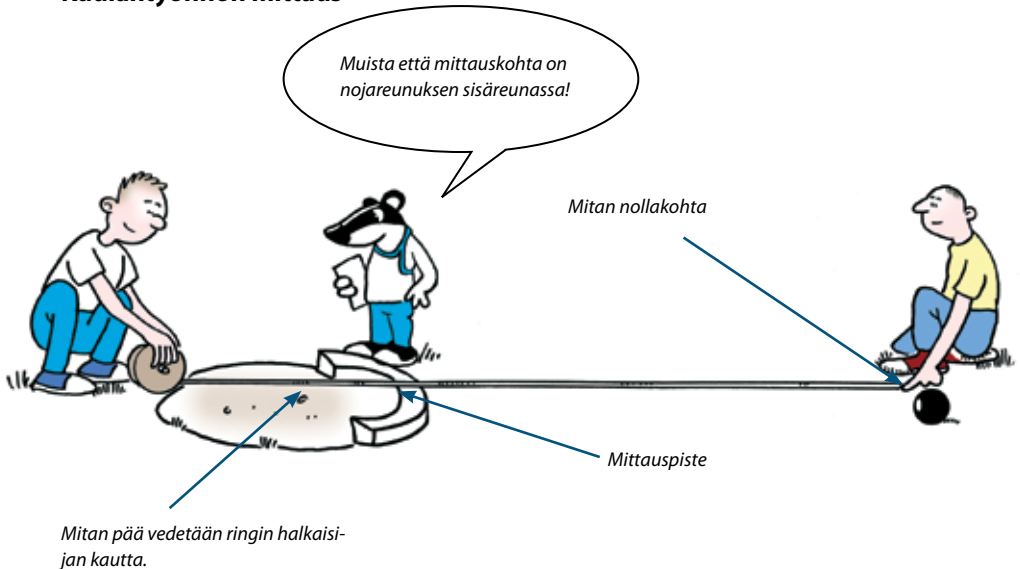
MOUKARI

1. Moukaria voidaan heittää kiekonheittokehästä pienentämällä kehän halkaisija erityisellä pienennysrenkaalla.
2. Heittoa ei hylätä, jos moukarin pää koskettaa maata tai kehärenkaan yläpintaa alku-pyöritysten 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 alastulojaljesta 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.
3. Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojaljesta nojareunuksen ringin puoleiseen etureunaan senttimetrin tarkkuudella (pyöritys alaspäin).

Kuulantyönnön mittaus



Keihäs

1. Heitto tulee suorittaa olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin.

Keihään mittaus

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

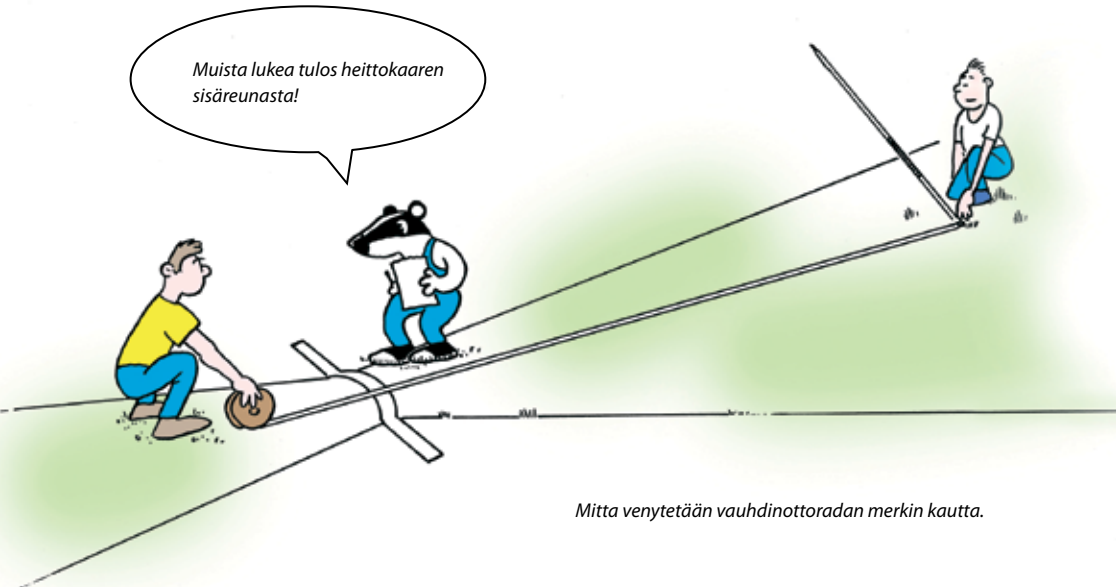
Huom. Lasten kisoissa ei ole mittauksen kannalta merkitystä miten päin keihäs tipahtaa maahan! Selvästi perä edellä maahan tullut heitto mitataan keihään perästä. Kaikki muut heitot mitataan kärkiosan alastulokohdasta.

Pallonheitto

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

Keihäänheiton mittaus

Muista lukea tulos heittokaaren sisäreunasta!



Mitta venytetään vauhdinottoradan merkin kautta.

Moniottelut

1. Moniotteluissa tuloksen mittaus ja tuomari-toiminta tapahtuu pääsääntöisesti samalla tavalla kuin yksittäislajien kilpailuissa.

2. Pistemäärissä tarkkuus on yksi piste. Pyöristykset tapahtuvat alaspäin ja pisteet katsotaan pistetaulukosta tai tulospalveluohjelmalla.

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 kolme senttimetriä ja seiväessä kymmenen senttimetriä. Jos kilpailijoiden taasoerot ovat suuria, voidaan kilpailun nopeuttamiseksi sen alkuvaiheessa käyttää kaksinkertaisia korotuksia (6 cm / 20 cm).

6. Moniottelun voittaja on se, joka on kerännyt suurimman pistemäärän.

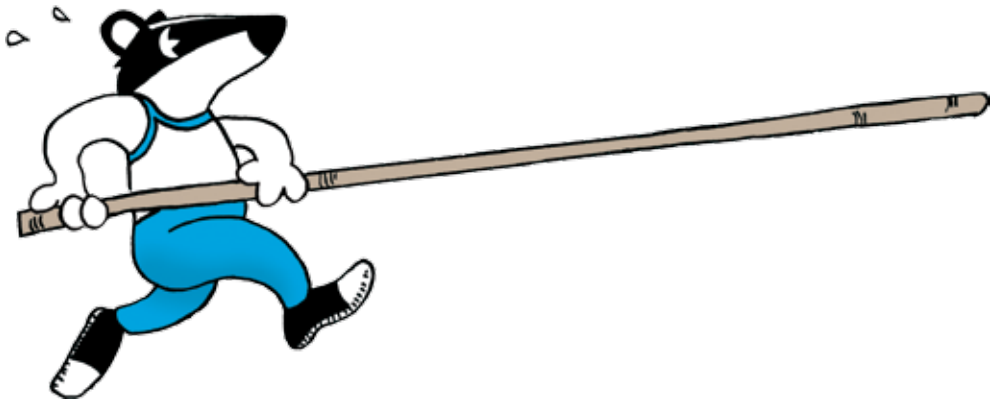
7. Tasatilanteessa verrataan tasapisteissä olevien kilpailijoiden yksittäisten lajien pistemääriä. Voittajaksi tulee se, joka on useampien erillisten lajien kohdalla saanut suuremman pistemäärän. Mikäli tilanne on vielä



tasan, verrataan suurimpia yksittäisiä pistemääriä keskenään.

8. Jos sama kilpailija ottaa kaksi vilppilähtöä, hänet suljetaan ottelun tästä lajista pois (=> nolla pistettä tästä lajista). Lähtäjällä on oikeus opetuksellisista syistä joustaa tästä säännöstä esimerkiksi "horjumisten" yhteydessä.

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



Kilpakävely

Kävelytuomareita tulee olla lasten kisoissa vähintään neljä.

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.

Mikäli edellä mainittua sääntöä rikotaan, tuomari huomauttaa kävelijää näyttämällä hänelle joko polven ojennusta koskevaa aikaa tai kosketuslaikkaa. Jos kilpailija ei korjaa suoritustaan, tuomari kirjoittaa varoituksen; varoitustaululle tulee punainen ”pallukka”, ja kolmesta varoituksesta kilpailija hylätään.

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



Koukkupolvi



Maakosketus



Hylkäys

Omia merkintöjä



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the top of the page and extending to the bottom.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.





YLEISURHEILU