

# SUL tuomarikoulutus, II-taso, kenttälajit



# Karsinnat kenttälajit – 180.9

- Karsinta tulee pitää, kun osallistuvien urheilijoiden määrä on liian suuri suoraan finaaliin.
- Kun karsinta järjestetään jokaisen urheilijan tulee osallistua ja päästä jatkoon omalla suorituksellaan
- Paitsi...



# Karsinnat kenttälajit – 180.9

- kun kilpailua hallinnoiva taho, yhteen tai useampaan lajiin, sallii lisäkarsintoja, joka samassa tai yhdessä tai useammassa aiemmassa kilpailutapahtumassa.
  - Määrittää jotkut tai kaikki urheilijat, jotka saavat osallistua varsinaiseen kilpailutapahtumaan ja mistä kilpailun vaiheesta alkaen.
  - Tämä määrittäminen tulee ilmetä ao. kilpailutapahtuman oheistuksesta
    - Tulosrajan teon aikajakso, sijoittautuminen ennalta määrättyssä kilpailussa tai ranking.
- Karsinnoissa saavutettu tulos ei ole voimassa finaalissa.

# Valmistautumisaika

- 2019: Normaalisti valmistautumisaika kenttälajeissa on 1 min.
- Aika alkaa siitä kun, suorituspaikka on valmiina kilpailijan suoritusta varten.
- Jäljellä olevaa valmistautumisaikaa osoitetaan kellolla.
- Keltainen lippu nostetaan ylös, kun aikaa jäljellä 15 sekuntia.
- Urheilija on menetellyt oikein, kun hän aloittaa suorituksensa (vauhdinottonsa) ennen ajan umpeutumista.



# Ajan muuttuminen

- Korkeudessa ja seipäässä aika pitenee, kun jäljellä olevien kilpailijoiden määrä vähenee.
- Ajan pidentäminen väen vähenemisen johdosta voidaan suorittaa vasta silloin, kun rima nostetaan seuraavaan korkeuteen!
- Huom! Saman urheilijan peräkkäisille suorituksille myönnetty valmistautumisaika on aina voimassa kilpailun kaikissa vaiheissa.
- Kun jäljellä on enää yksi kilpailija (joka on jo voittanut kilpailun) korkeudessa tai seipäässä ja hän yrittää ME tulosta tai muuta kilpailuun liittyvää ennätystä, edellä esitettyyn suoritusaikaan lisätään yksi minuutti (Voidaan soveltaa myös esim SE yrityksiin).



# Suoritusajat eri tilanteissa

Jäljellä olevia kilpailijoita	Yksityislaji		
	Korkeus	Seiväs	Muut
Enemmän kuin 3 tai kilpailijan ensimmäinen yritys	1 min	1 min	1 min
2 tai 3	1,5 min	2 min	1 min
Vain 1	3 min	5 min	-
Sama urheilija peräkkäin	2 min	3 min	2 min

Jäljellä olevia kilpailijoita	Moniottelu		
	Korkeus	Seiväs	Muut
Enemmän kuin 3 tai kilpailijan ensimmäinen yritys	1 min	1 min	1 min
2 tai 3	1,5 min	2 min	1 min
1, tai sama urh. peräkk.	2 min	3 min	2 min



# Häiritty suoritus – 180.17

- Urheilija saa uusia suorituksensa jos häntä on refereen mielestä häiritty tai jos hänen tulostaan ei ole saatu mitattua
- Uusintasuorituksen johdosta suoritusjärjestys ei saa muuttua, vaan tilanteen mukaan urheilijalle on annettava riittävä valmistautumisaika ennen uusintasuoritustaan
- Mikäli kilpailu on jo edennyt kun uusinnan tarve tulee, ei kilpailun pidä tästä jatkua ennen kuin uusinta on suoritettu



## Hypyt – korkeus ja seiväs





# Rimat

- Rimassa tulee olla kovat ja sileät päätykappaleet.
- Vain poikkileikkaukseltaan puolipyöreät päätykappaleet ovat sääntöjen mukaisia. (Käyttäkää neliömalliset päätykappaleet loppuun harjoituksissa ja pikkukilpailuissa.)
- Kitkaa lisääviä materiaaleja ei saa käyttää.
- Levossa riman tulee olla suora.
- Rima saa laskeutua kannattimien välissä enintään 2 cm (korkeus) tai 3 cm (seiväs).



# Kilpailun kulku 1/2

- Suoritusjärjestys arvotaan etukäteen.
- Ennen kilpailun alkua tuomari ilmoittaa kilpailijoille aloituskorkeuden ja sitä seuraavat riman korotukset.
- Kilpailun alettua ei vauhdinottorataa saa käyttää harjoitteluun.
- Riman korotukset
  - Min. 2 cm korkeudessa ja min. 5 cm seipäässä
  - Korotus ei saa kilpailun aikana kasvaa edellisiin nähden
  - Poikkeus: Voittaja saa itse valita seuraavat korkeutensa
  - Mutta: Moniotteluissa vakiokorotukset 3 cm / 10 cm



# Kilpailun kulku 2/2

- Kilpailua saa jatkaa niin kauan kunnes on tullut kolme pudotusta peräkkäin.
- Kilpailija voi jättää jonkun korkeuden kokonaan väliin tai myös siirtää yhden tai kaksi jäljellä olevaa yritystään ylempään korkeuteen.
- Kun kilpailija on jo voittanut kilpailun, hän voi itse päättää seuraavat riman korotukset.
- Tulokseksi merkitään paras onnistunut hyppy (myös uusinta 1. sijasta huomioidaan).



# Riman korkeuden mittaus

- Maasta pystysuoraan riman yläpinnan alimpaan kohtaan
- Uuden korkeuden mittaus aina ennen ensimmäistä kilpailusuoritusta
- Ennätyskorkeudessa mittaus aina kun rimaan on edellisen mittauksen jälkeen koskettu
- Korkeuden mittaus aina kun rimaa joudutaan vaihtamaan kesken kilpailun



# Tasakilpailun ratkaisu 1/3

- Kilpailija, jolla on pienin määrä hyppyjä siitä korkeudesta, jossa tasakilpailu syntyi, sijoittuu parhaiten.
- Jos useampi kilpailija on ylittänyt tulokseksi jääneen korkeuden samalla yrityskerralla, sijoittuu paremmin koko kilpailun aikana vähemmän epäonnistuneita suorituksia (viimeksi ylitettyyn korkeuteen, se vielä mukaan luettuna, mennessä) tehnyt kilpailija.



# Tasakilpailun ratkaisu 2/3

- Jos tasatilanne jatkuu ja se koskee **ensimmäistä** sijaa:
  - Katsotaan ensin mikä oli ollut se korkeus, jonka uusintaan päässeet hyppääjät olivat vielä ylittäneet. Uusinta aloitetaan sitten tätä seuraavasta (ylemmästä) ohjelman mukaisesta korkeudesta.
- Jos tämäkään ei tuo ratkaisua:
  - Rimaa nostetaan tai lasketaan 2 cm korkeudessa ja 5 cm seipäessä
  - Uusintaa jatketaan niin kauan, kunnes jossain korkeudessa vain yksi kilpailija tekee ylityksen (ja voittaa kilpailun).
- Huom! Uusintaa ei järjestetä kansallisissa kilpailuissa.
- Muita sijoja koskevat tasatilanteet jäävät sellaisenaan voimaan.



# Tasakilpailun ratkaisu 3/3

Kilpailija	Riman korkeudet							Epäonnistuneita yrityksiä	Uusinta			Sijoitus
	175	180	184	188	191	194	197		191	189	191	
A	o	xo	o	xo	x-	xx		2	x	o	x	2
B	-	xo	-	xo	-	-	xxx	2	x	o	o	1
C	-	o	xo	xo	-	xxx		2	x	x		3
D	-	xo	xo	xo	xxx			3				4

- merkinnät: o = ylitti x= epäonnistui - = ei hypännyt



# Pöytäkirja (korkeus)

- Malli täytetystä pöytäkirjasta (sijoitukset ja lopputulokset puuttuvat).

M Korkeus		Loppukilpailu		Kilpailupöytäkirja		Sivu 1	
Kilpailijan nimi:	Kalleen Käät	Laji/ajaja:	J.T.2001	14.00			
Järjestäjä:	Seurayhdistys						
Kilpailupaikka:	Puuro-Niemen Stadion, Tuusula						
Kilpailijan päivämäärä:	5.7.01						

Numero	Nimi / Seura	Tulos	Sija	Aikakorjaus / Tarkennus	Korkeus / Suoritus	190	201	205	209	213	217	221	225	229	233	237	241
11	Antti Kinnunen Jyväskylän Kentäturheilijat					○	—	○	X○	XX○	○	XX	X				
12	Mika Keimola Alahämmän Kisa					—	○	XXX									
8	Mikko Niola Helsingin Kisa-Veikot					—	—	○	○	X○	XXX						
5	Jorma Mäkinen Isalmen Vasa					○	—	—	○	XX	○	X○	XXX				
6	Osku Torni Jyväskylän Kentäturheilijat	DNS															
2	Oskari Frösen Idrottsföreningen Länken					—	—	—	○	—	○	X○	X○	○	X○	XXX	
14	Teigi Ovaska Lappeenranta-Urheilijain Seura	NH				XXX											
1	Mika Pöytäkirja Vierin Urheilijat					—	—	○	—	○	—	X○	X○	XX○	XXX		
7	Matti Taneli Turun Urheiluliitto	DNS															
4	Viljo Vepsäläinen Savonlinnan Riisto					X○	○	—	○	○	X○	X○	XXX				
13	Jarkko Vahala Lappeenranta-Veikot	NH				—	—	XXX									

Laji/ajaja:	Laji/ajaja:	Mittaus: ○ = vapaa, X = pudotus, — = väliaika, NH = ei suoritettu, DNS = ei osallistunut
		Kilpailun alkuaika:

Tuusula 5.7.2001 14:00:00





# Pöytäkirja (seiväs)

- Malli täytetystä pöytäkirjasta

## M Seiväs

Kilpailijan nimi: Tähden kieli  
 Järjestäjä: Tampereen Pyrintö  
 Kilpailupaikka: Pikkahalli  
 Kilpailijan päivämäärä: 4.2.2002

Kilpailupöytäkirja

Sivu 1

Alkuvahti	18.30
Päätyaika	20.20
Kilpailu / 10	

Numero	Nimi / Seura	Tulos	Sija	Alkuvahti / Tulos + alk.	Korkeudet / Suoritus	480	500	510	520	530	540	550	560	570	575	570	575
1	Vesa Rantanen FIN	NH		520 +40	-	-	-	XXX									
7	Mikael Westb FIN	520	5.	500 +50	-	X0	0	XX0	XXX								
3	Mikko Lahtela FIN	560	2.	520 +55	-	-	-	X0	-	X0	-	-	X0	-	XXX		
6	Rodion Gabulin RUS	550	3.	540 +60	-	-	-	-	0	X0	-	XX	X				
8	Jarmo Korhonen FIN	520	7.	500 +50	-	0	-	XXX									
5	Evgeniy Seiniyagin RUS	NH		520 +50	-	-	-	XXX									
10	Sami Liski FIN	NH		500 +45	-	XXX											
4	Patrick Kristiansson SWE	560	1.	530 +50	-	-	-	0	-	0	-	0	-	XX	X		
2	Matti Mononen FIN	520	4.	500 +50	-	0	-	X0	-	XXX							
9	Toni Lahtela FIN	510	6.	510 +45	-	-	0	-	XXX								

Luon johtaja	Laji ohjaaja	Merkinnät: 0 = vapaa, X = pudotus, - = vääräotto, NH = ei suoritettu, OVS = ei läsnä
		Tekijän viittaus

Päivämäärä 4.2.2002 18:27:47



# Korkeushyppy

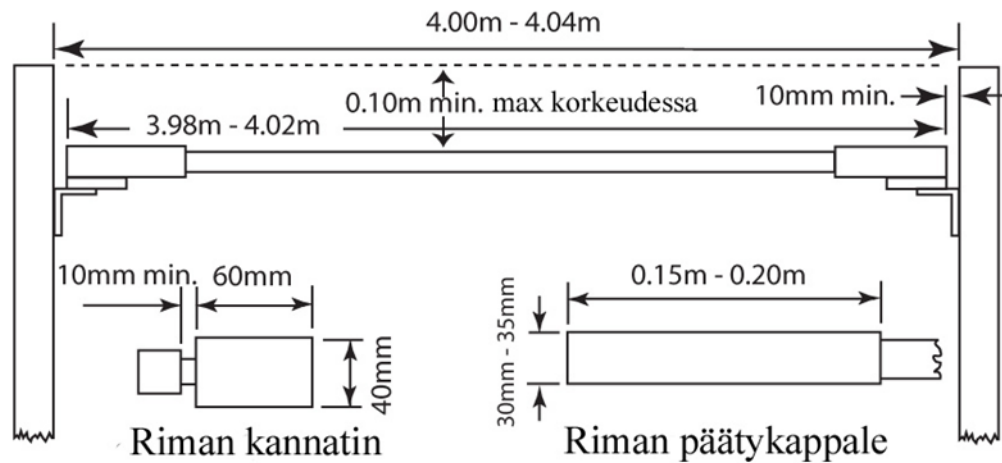


# Vauhdinottoalue

- Vauhdinottoalueen vähimmäispituus on 15 metriä, paitsi arvokisoissa, joissa se on 20 metriä.
- Missä olosuhteet vain sallivat, vähimmäispituus tulisi olla 25 metriä.
- Ponnistusalueen tulee olla tasainen.



# Hyppytelineet ja rima



# Rimalinjan merkintä



# Suoritus

- Hyppytyyli on vapaa, kunhan ponnistus tapahtuu yhdellä jalalla.
- Hyppy hylätään jos
  - Rima ei jää hypyn jälkeen kannattimilleen, ja syy on kilpailijan suorituksessa.
  - Kilpailija koskettaa radan pintaa tai alastulopatjaa telineiden muodostaman tason toisella puolella ennen kuin on ylittänyt riman.
  - Kilpailija koskettaa telineitä (niiden pystysuoraa osaa )tai rimaa ns. läpijuoksun aikana.
- Jos esim. tuuli tai muu ulkoinen tekijä pudottaa riman, jonka hyppääjä oli jo selvästi ylittänyt, hyppy tulee hyväksyä. Sama pätee seiväshypyssä.



# Seiväshyppy



# Vauhdinottorata

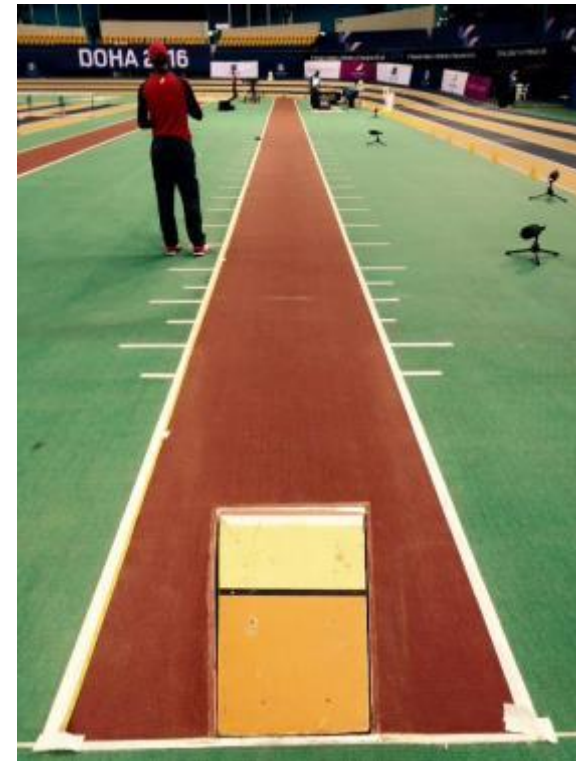
- Pituus vähintään 40 m; tai milloin mahdollista, 45 m
- Leveys 1,22-1,25 m
  - 1.1.2004 lähtien uusien ratojen mitoitusohje 1,22 m  $\pm$  0,01 m.
- 50 mm leveät valkoiset reunaviivat
- Enintään kaksi järjestäjien hyväksymää askelmerkkiä vauhdinottoradan reunalle





# Seiväshypyn vauhtiradan merkit- 180.3c

- Seiväshyppypaikalle voidaan järjestäjien toimesta merkitä seuraavat ponnistusmerkit vauhtiradan ulkopuolelle.
  - nollalinjasta lähtien
  - 0,5m välein matkalle 2,5m – 5m
  - 1,0m välein matkalle 5m – 18m

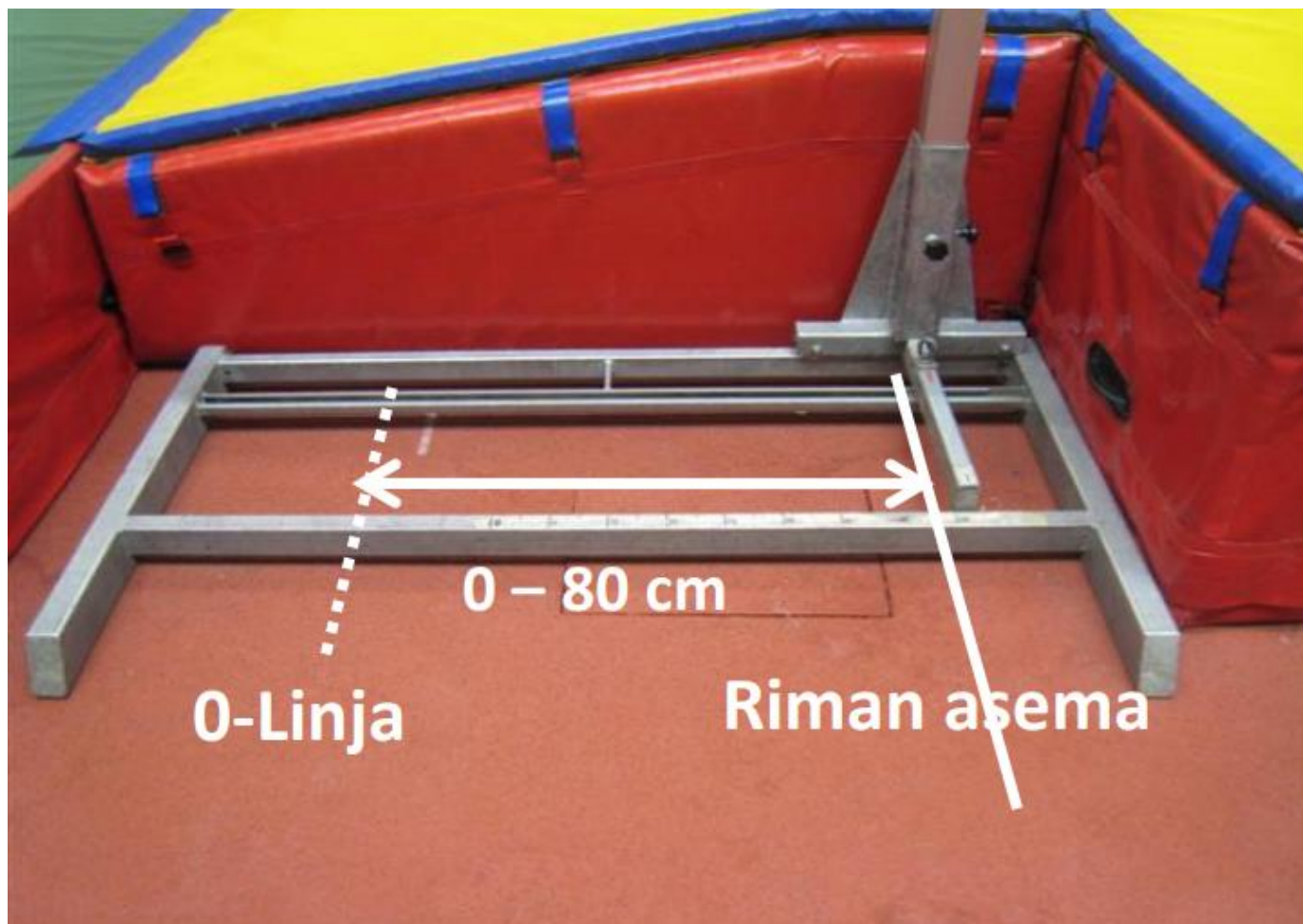


# Hyppytelineet

- Telineiden jalustat tulisi peittää pehmusteilla hyppääjien suojaamiseksi.
- Kannattimien (tappien) välimatka 4,30-4,37 m
- Kannattimien enimmäispituus on 55 mm
- Hyppytelineitä (tai siis oikeastaan riman asemaa) saa siirittää vain alueella 0 - 80 cm alastulopatjan suuntaan kuoppalaatikon päätyseinän yläreunan jatkeelta ('nollalinjalta') mitattuna. Taaksepäin (eli vauhtiradan suuntaan) siirtäminen on tapaturmien välttämiseksi kielletty



# Hyppytelineet



# Hyppyseipäät

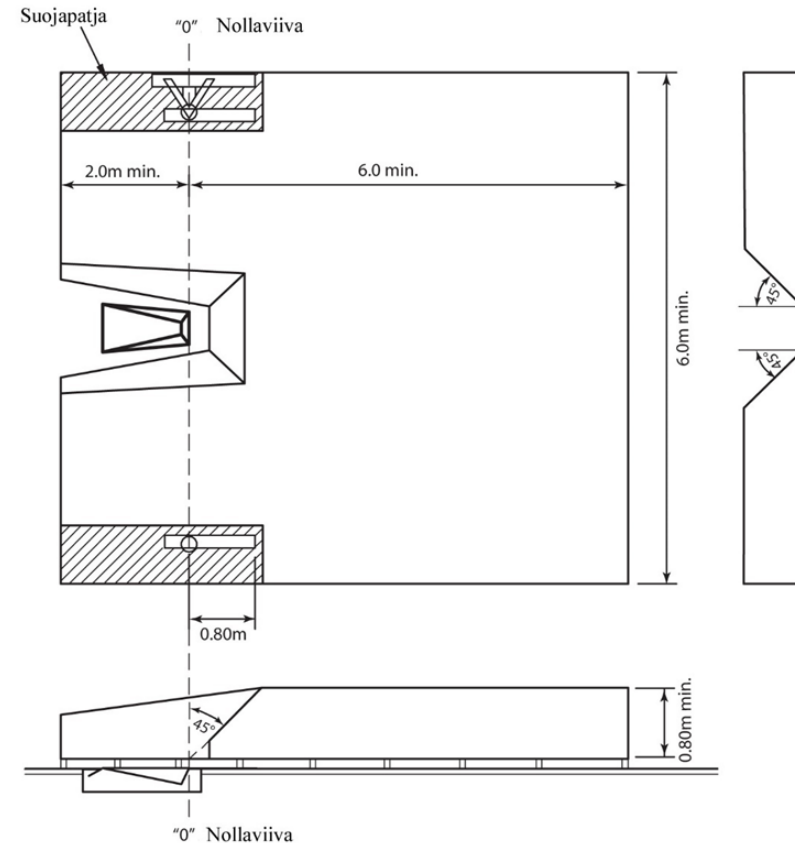
- Omia seipäitä saa käyttää.
- Toisen seivästä ei saa käyttää ilman omistajan lupaa.
- Seipään pinnan on oltava sileä.
- Seipäässä saa olla suojaavia teippikerroksia sen ylä- ja alapäässä. (Teipeillä ei kuitenkaan saa rakentaa mitään ”kädensijoja”!)
- Seipäässä saa käyttää alanpään suojana myös muuta soveltuvaa materiaalia (”lastoitus”).



# Alastulopatja

Kuoppalaatikon päätyseinän yläreunan linjalle tulee 1 cm leveä valkea viiva teipata myös patjan pinnalle.  
Tuomarit tarvitsevat sitä säännön numero 183.2(b) tarkkailemiseen.

Kuvassa laajennettu ”suurkilpailupatja” uusine suositusmittoineen.  
Kansallisissa kilpailuissa pienempikin patja käy.



# Suoritus

- Hylätään jos:

- rima ei jää hypyn jälkeen kannattimilleen ja syy tähän on kilpailijan omassa suorituksessa;
- kilpailija koskettaa radan pintaa tai alastulopatjaa kuoppalaatikon päätyseinän yläreunan kautta kulkevan pystysuoran tason (ns. ”nollaviivan”) toisella puolella millä tahansa ruumiinosallaan tai seipäällä;
- kilpailija siirtää alemman kätensä ylemmän käden yläpuolelle;
- siirtää ylemmän kätensä korkeammalle alkuperäisestä asemastaan;
- hypyn aikana vaimentaa tai palauttaa putoamaisillaan olevan riman käsillään tai sormillaan kannattimilleen.



# Göteborg 2013

”rima ei jää hypyn jälkeen kannattimilleen ...”



2014:  
Rimankannattimien tukien tulee olla sellaisia, että rima ei voi pysyä niiden päällä.

# Huomioitavaa

- Kilpailija voi käyttää sopivaa ainetta paremman otteen saamiseksi käsissään ja/tai seipään pinnassa.
- Kilpailija voi käyttää halutessaan hanskoja
- Jos seiväs katkeaa hypyn aikana, kilpailijalle ei merkitä pudotusta, vaan hän saa uuden (korvaavan) yrityksen.





# Korkeuden ja seipään uusinta

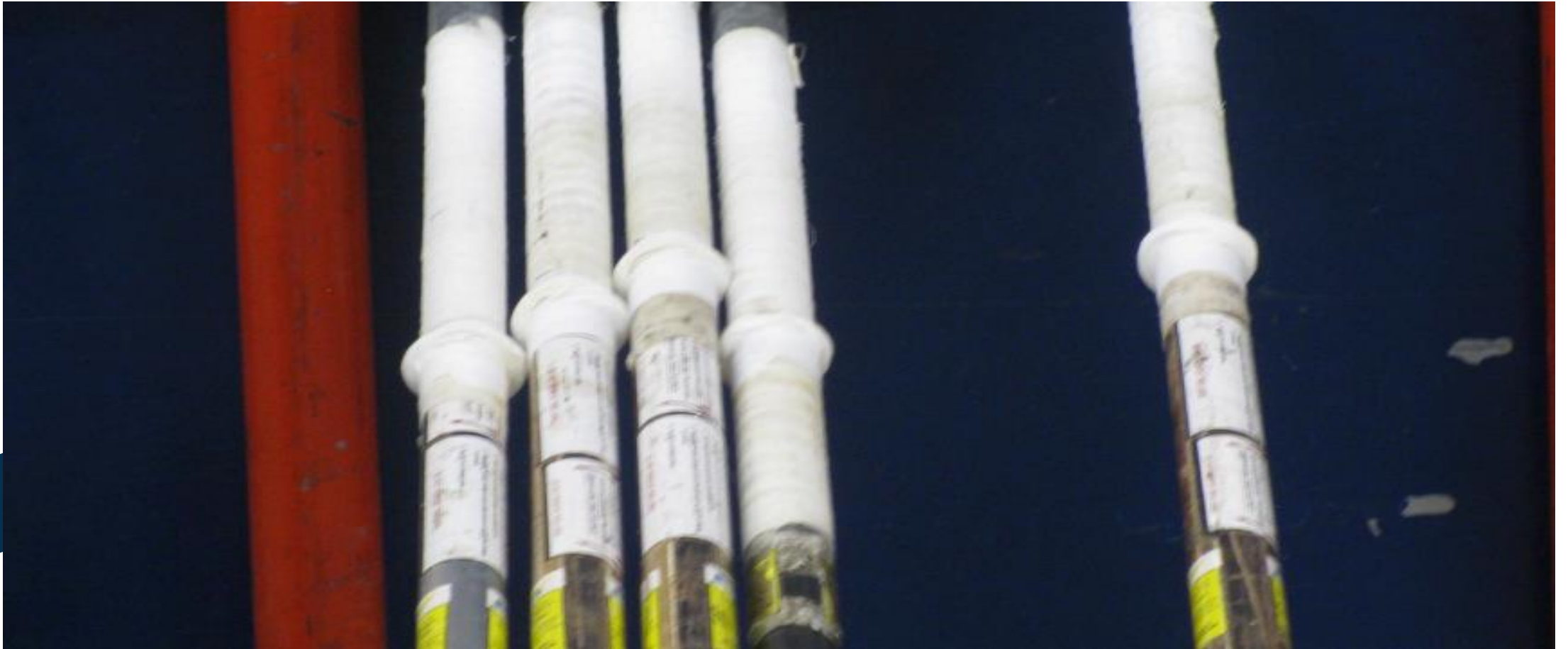
- Uusinta järjestetään mikäli muutoin ei ole etukäteen päätetty:
  - Kilpailun ohjeissa
  - **Ennen lajin alkua** TD:n (tai mikäli tätä ei ole refereen toimesta)
  - Urheilijoiden yhteisellä päätöksellä (missä uusinnan vaiheessa tahansa).



# Seiväs - sääntötarkennuksia

- Kilpailun alettua juoksuharjoittelu kilpailualueella seivästä kantaen kielletty
- Vuoden 2011 jälkeen sääntökirjaan on tarkennettu, ettei seipään teippauksella saa muodostaa mitään kahvoja.
- 2014: Seiväskuopan tulee olla reunoiltaan pyöristetty tai yläreunaltaan ”pehmeä”. Urheilija saa omalla suoritusajallaan laittaa kuoppaan toppauksia (kaulus), jotka tulee poistaa heti suorituksen jälkeen

# EM-halli 2011 seipäät



Pituussuuntaiset  
kenttälajit



# Kilpailun kulku 1/2

- Kilpailijoiden suoritusjärjestys arvotaan.
- Jos kilpailussa on enemmän kuin kahdeksan kilpailijaa, saavat kaikki ensin kolme yritystä, minkä jälkeen kahdeksan parasta **hyväksytyin tuloksen** heittänyttä /hypännyttä saa kolme lisäyritystä. Jos kilpailussa on kahdeksan tai vähemmän kilpailijaa heillä kaikilla on kuusi yritystä.
- Jos kahdeksannen sijan kohdalla on tasatilanne, ratkaistaan jatkoonpääsijä vertailemalla kunkin toiseksi tai kolmanneksi parasta tulosta. Jos tämäkin jälkeen on tasatilanne edelleen voimassa (ja heillä on mitattu tulos), otetaan kaikki tasatilanteessa olevat jatsoon.
- Heittolajeissa kaikille kilpailijoille on annettava vähintään kaksi harjoitusheittoa tai -työntöä (suoritusjärjestyksessä).



# Kilpailun kulku 2/2

- Kilpailun alettua välinettä, vauhdinottorataa ,heittosektoria tai kehää ei saa käyttää harjoitteluun.
- Voittaja on se, joka hyväksytysti hyppää, heittää tai työntää pisimmälle.
- Tasatilanteessa ratkaisee toiseksi paras tulos jne.
- Kilpailijan tulee suorituksissaan noudattaa säännöissä annettuja enimmäisaikoja.
- Suoritusaika alkaa siitä kun suorituspaikka on kunnossa (kartio poistetaan).
- Kuulassa, kiekossa ja moukarissa heittäjä saa asettaa yhden (suuntaus)merkin kehän ulkopuolelle suorituksensa ajaksi.



## Muutamia sääntömuutoksia:

- 2019: Suoritusjärjestys voidaan kääntää kolmannen kierroksen jälkeen, joko kerran tai seuraavien kierrosten jälkeen uudestaan halutulla tavalla, joka on kerrottu kilpailun ohjeissa.
- Myös kenttälajeissa saman maan edustajat pyritään karsinnassa jakamaan eri ryhmiin.
  - Tämä on ollut käytäntö, mutta nyt se on myös kirjattu sääntöihin
- Lajinjohtaja voi myöntää poikkeavan suoritusjärjestyksen kierros kerrallaan.
- Lisäys koskien yli kolmen kierroksen kilpailujen viimeistä kierrosta:

Viimeinen kierros hypätään aina pöytäkirjaan merkityssä järjestyksessä ja siihen lajinjohtaja ei voi myöntää poikkeuksia



# Pituushyppy... ... ja kolmiloikka





# Yleistä

- Pituushyppy ja kolmiloikka ovat toimitsijan kannalta hyvin samankaltaisia lajeja.
- Pisimmälle hyväksytysti hypännyt voittaa.
- Suorituspaikat muuten samat, mutta kolmiloikan ponnistuskankut sijaitsevat tietysti kauempana alastulopaikasta.

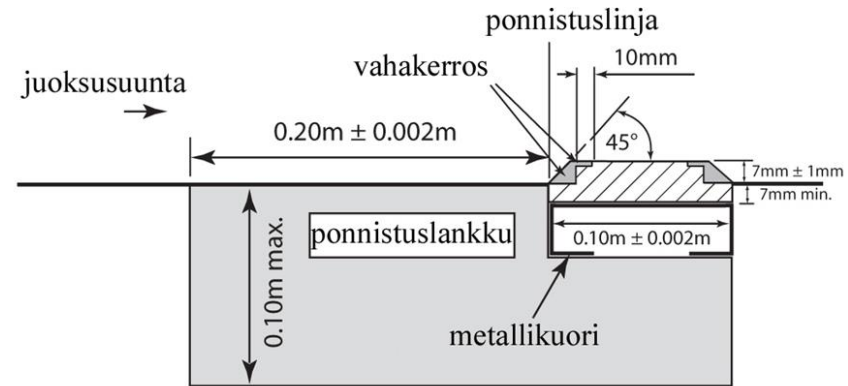


# Vauhdinottorata

- Vauhdinottoradan pituus on vähintään 40 m; ja missä tilanne sallii, toivomuksena on 45 m.
- Leveys 1,22 m - 1,25 m.
  - 1.1.2004 lähtien uusien ratojen mitoitusohje 1,22 m ± 0,01 m
- 50 mm leveät, valkoiset reunaviivat.
- Enintään kaksi askelmerkkiä vauhdinottoradan reunalle.

# Ponnistuslankku

- ❑ Valkoinen ponnistuslankku vauhdinottoradan pinnan tasalla.
- ❑ Muovailuvahalauta yliastumisen tarkkailuun.
- ❑ Vahakulma **45** astetta.
- ❑ Lankun etäisyys alastulopaikan etureunasta pituudessa 1 - 3m, kolmiloikassa miehillä 13 m ja naisilla 11 m.
- ❑ Lasten ja nuorten kisoissa joudutaan usein käyttämään väliaikaisia 'teippilankkuja' halutuilla etäisyyksillä.

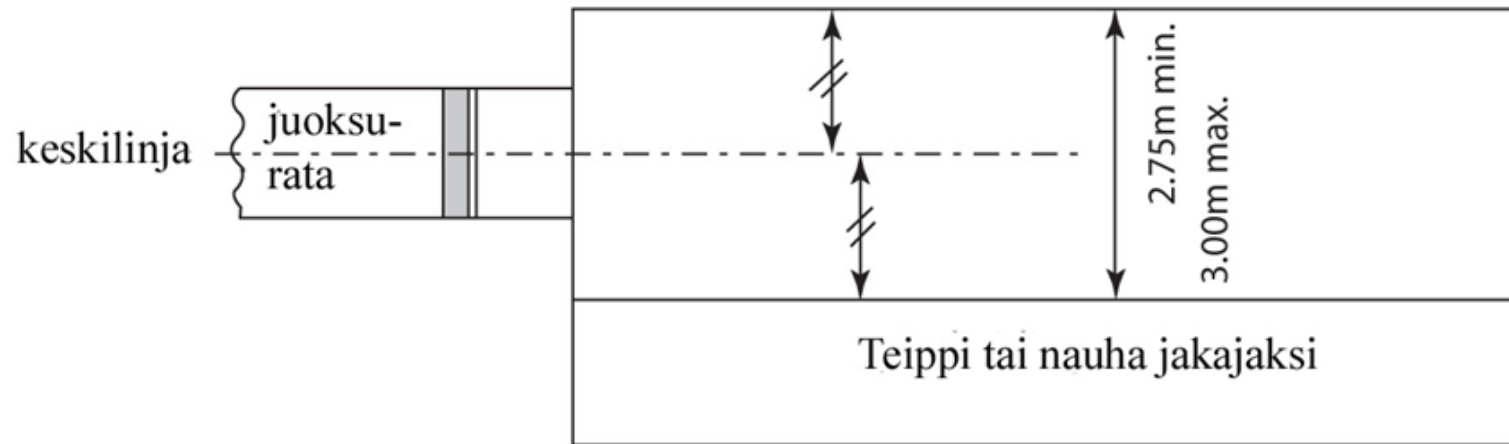


# Vahalankku

- Vahaa käytetään vahalankun reunassa; ei lankun keskiosalla (liukastumisvaara!).
- Vaha nousee 45 asteen kulmassa heti ponnistusrajan takana. Nousu jatkuu n. 7 mm:n korkeuteen.
- Vahaa tulee jatkaa viisteen huipusta vielä n. 10 mm:n matkan vaakasuoraan kohti alastulopaikkaa.
- Lankku kannattaa varustaa vahalla molemmista reunoistaan, jolloin uusi puhdas puoli saadaan nopeasti käyttöön vain kääntämällä lankku.



# Alastulopaikka



- ❖ Huom! Hiekan tulee olla ponnistuslankun yläpinnan tasalla.

# Suoritus 1/3

## Suoritus hylätään jos:

- hyppääjä koskettaa radan pintaa, vahalankku mukaan lukien, ponnistusrajan takana;
- ponnistaa lankun päiden ulkopuolelta;
- ponnistuksen jälkeen koskettaa rataa ponnistusrajan ja alastuloalueen välillä (ei koske kolmiloikan väliponnistuksia!);
- käyttää vauhdinotossa tai hypyssä jotain volttitekniikkaa;
- koskettaa alas tullessaan maata alastulopaikan ulkopuolella lähempänä ponnistusrajaa kuin alastulojälki;
- poistuu alastuloalueelta lähempänä ponnistuslinjaa kuin missä lähin alastulon tekemä jälki sijaitsee.



# Suoritus 2/3

- Vauhdinotossa saa astua vauhdinottoradan ulkopuolelle.
- Saa ponnistaa ennen lankkua.
- Saa keskeyttää vauhdinoton ja aloittaa uudelleen, jos sallittua suoritusaikaa on vielä jäljellä.
- Kolmiloikassa saa perässä tulevan jalan piikkari raapaista radan pintaa hypyn aikana.
- Tutustu myös huomautuksiin säännön 185.1 lopussa!

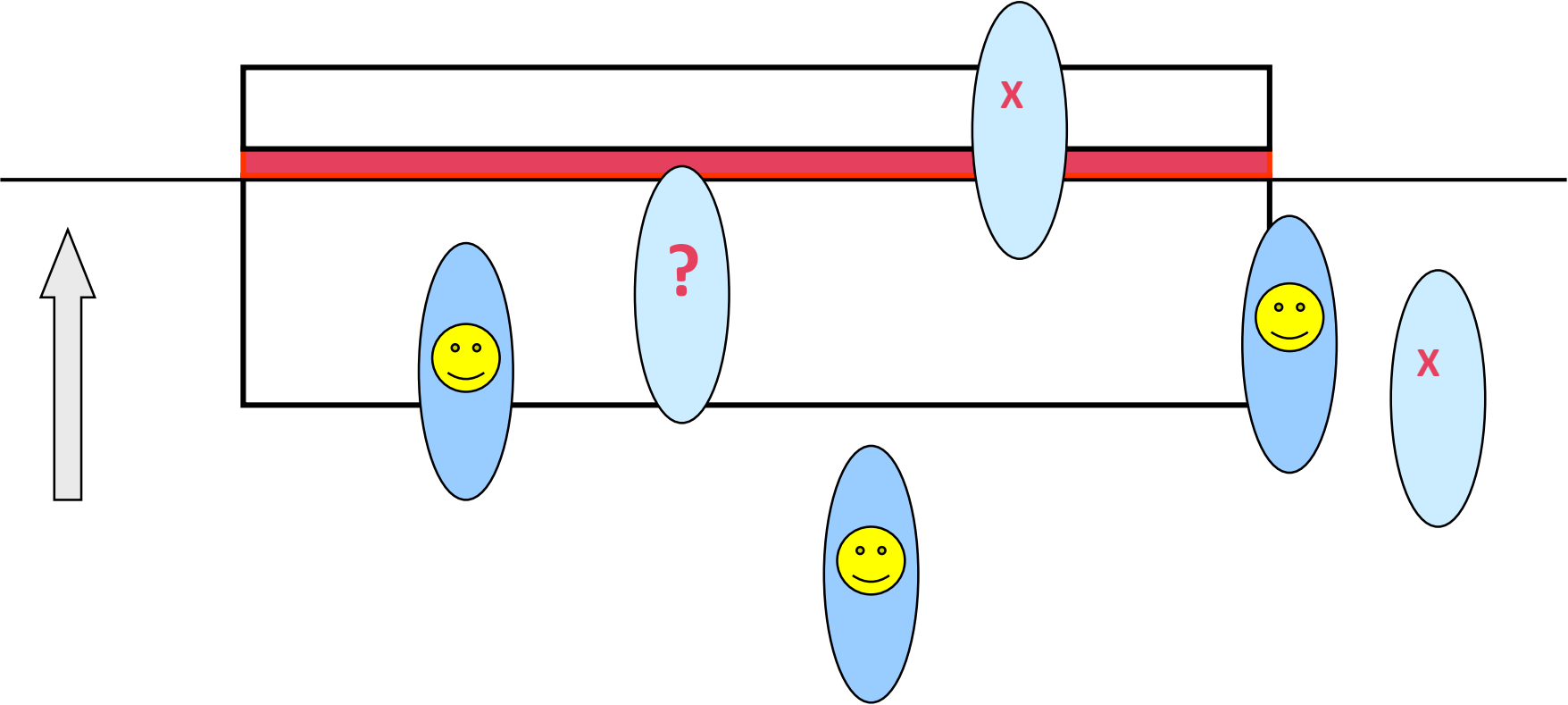


# Suoritus 3/3

- Kolmiloikan tulee sisältää samanjalan loikka, vuoroloikka ja hyppy, nimenomaan tässä järjestyksessä.
- Samanjalan loikka tehdään niin, että kilpailija tulee alas samalla jalalla, jolla hän oli ponnistanut.
- Vuoroloikassa tullaan alas toiselle jalalle, ja viimeinen loikka on itse asiassa pituushyppysuoritus.



# Ponnistuskohta



# Mittaus

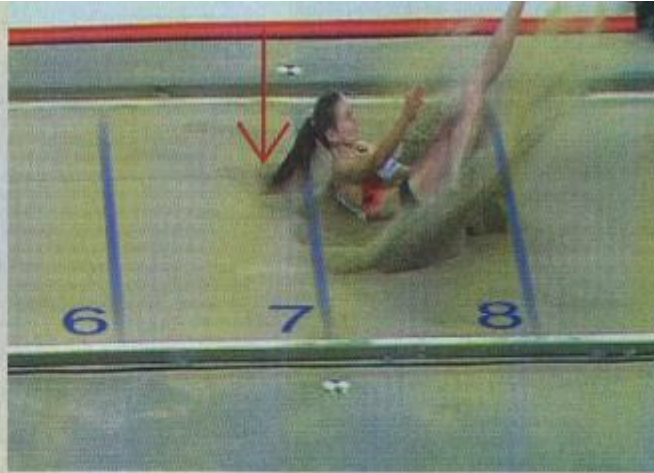
- ❑ Mittaus suoritetaan 1 cm:n tarkkuudella, alaspäin pyöristäen.
- ❑ Suoritus mitataan lähimmästä jäljestä, jonka urheilijan keho tai mikä tahansa siihen liitetty jättää alastuloalueeseen.
- ❑ Mittaus suoritetaan kohtisuoraan ponnistusrajaan tai sen jatkeeseen nähden.
  - ❑ Lasten kilpailuissa metrin ponnistusaluetta käytettäessä on hieman erilainen mittaussääntö!

# Vahoissa on eroja



# Hiukset kuuluvat kroppaan

A pretty 22-year-old Byelorussian should think about changing her hairdresser. Why? Just look at what her long ponytail has robbed her of.... In her third attempt in the long jump final Nastassia executed the best jump of her green career. Upon landing her body has left a trace on the sand that could guarantee her a measure of about 6.90, as is possible to understand by photographic evidence, and that measure would certainly have given her the Gold medal and a nice \$60,000 cash prize. But she could not have imagined that her swinging ponytail hitting the sand could have left a mark that would cancel all her dreams. Thanks to RAI technician Luca Fedrigo we found the right image - he was the first to realise that something was not quite right with the hair. From the tribune there were some protests because they could not see the ever-so-small indentation left by the ponytail, but the judge has made the right decision. Nastassia has lost the gold, silver and the bronze and came fourth with a jump of 6.74. This is the craziest thing that has ever happened at a world championships! By Gianni Merlo



## Heittolajit

- Kuulantyöntö
- Kiekonheitto
- Moukarinheitto
- Keihäänheitto

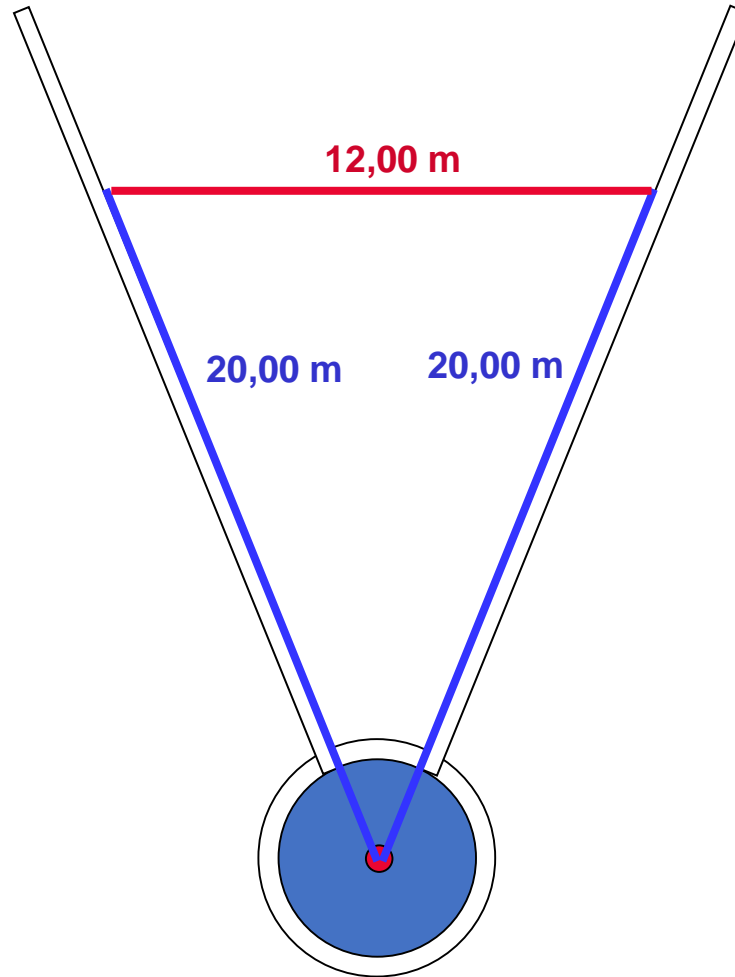


# Yleistä

- Heittolajien suoritukset tehdään kehästä tai kaarelta alastulosektoreihin, jotka määritellään säännöissä kunkin lajin kohdalla.
- Sormien teippaus on sallittu suojauksellisista tai lääkinällisistä syistä. Sormia ei saa kuitenkaan teipata yhteen.
- Otteen parantamiseksi saa käsissä käyttää tarkoitukseen sopivaa ainetta. Kiekossa ja kuulassa ainetta on lupa laittaa myös välineeseen.
- Moukarinheitossa saa käyttää sileitä käsineitä.
- Moukari ja kiekko tarvitsevat myös aina heittohäkin kilpailijoiden, toimitsijoiden ja yleisön suojaamiseksi.
- Järjestäjän ei tarvitse vastaanottaa urheilijalta enempää kuin kaksi omaa heittovälinettä, jotka tarkastetaan ennen kilpailua ja ovat kaikkien urheilijoiden käytettävissä.
- Muista ennen kaikkea kilpailun turvallisuus!***



# 34,92 asteen sektorin asettaminen



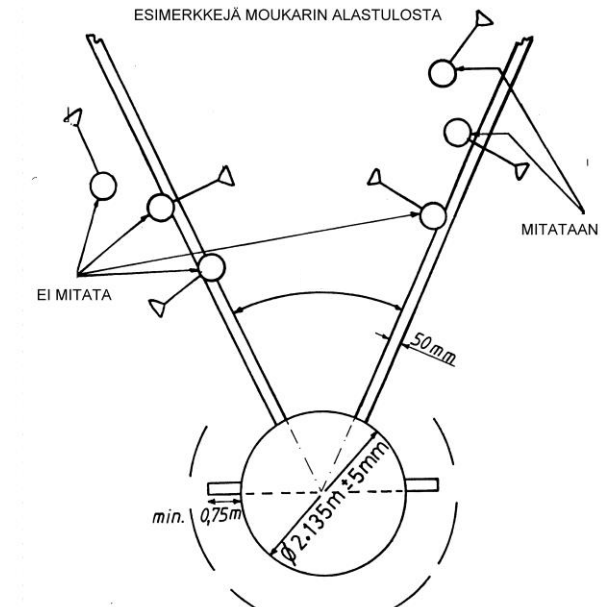
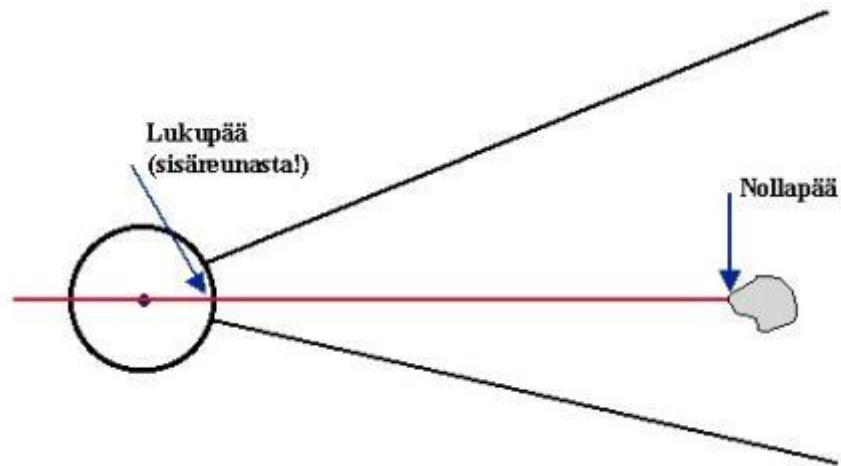
# Mittaus 1/2

- Kaikissa heittolajeissa mittatarkkuus on 1 cm alaspäin pyöristäen.
- Mittaus suoritetaan kohtisuoraan alastulojäljestä, jonka tulee sijaita kokonaan sektoriviivojen sisäpuolella, heittokehän reunukseen niin, että mitta vedetään kehän keskipisteen kautta.
- Keihäässä mitta kulkee heittokaaren ”keskipisteen” kautta.



# Mittaus 2/2

## Tuloksen mittaaminen



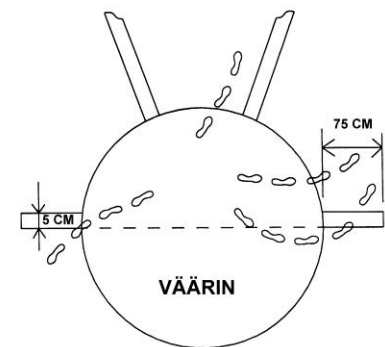
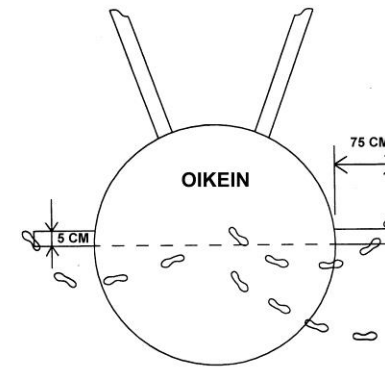
# Erityistä huomioitavaa

- Välineet jäävät punnituksen ja tarkastuksen jälkeen järjestäjien haltuun.
- Kilpailussa olevat välineet ovat kaikkien kilpailijoiden käytettävissä.
- Väline palautetaan kantamalla, ei koskaan heittämällä!
- Suoritus aika alkaa siitä kun suorituspaikka ja heittovälineet ovat kunnossa (jolloin kartio poistetaan).
- Pöytäkirjamerkinnot tulee tehdä selvästi.



# Kehästä poistuminen

- ❑ Heittokehästä on poistuttava niin, että ensimmäinen kosketus jalalla kehärenkaan tai kentän pintaan tapahtuu kokonaan valkoisen poikkiviivan takana.
- ❑ Kehästä tai vauhtiradalta saa poistua vasta kun väline on pudonnut maahan.
- ❑ Keihään vauhtiradalta poistuminen: katso keihäsluento!



# Rinkilajit

- Suoritus hylätään jos urheilija kehään astuttuaan ja suorituksensa aloitettuaan koskettaa jollain ruumiinosallaan kehärenkaan yläpintaa, yläpinnan sisäreunan särmää tai maata kehän ulkopuolella;
- Sitä ei kuitenkaan pidetä virheenä, jos kosketuksesta ei saa työntöapua suoritukseen ja kosketus tapahtuu ensimmäisen pyörähdyksen aikana pisteessä, joka on täysin ympyrän ulkopuolelle piirretyn valkoisen viivan takana.

# Pöytäkirja

## M Keihäs

Kilpailun nimi:  
Järjestäjä:  
Kilpailupaikka:  
Päivämäärä:

## Loppukilpailu

Eurajoki Games  
Eurajoen Veikot  
Eurajoki  
3.6.2001

## Ryhmä 1

Laji alkua: 3.6.2001  
Ennätykset:  
Jatkoonpääsy:

Kilpailupöytäkirja sivu 1/1

Alkoi klo:	1500
Päättyi klo:	1605
Julkaistu klo:	1635

No	Nimi	Seura	Tulos	Sija	Sarja	1	2	3	Välsija	4	5	6
	Konstandín Gatsioudis	Kreikka	87,90	3	82,01	87,11	85,04	3	X	X	87,90	
	Sergei Makarov	Venäjä	84,03	5	77,16	74,13	79,66	8	80,07	79,90	84,03	
	Raymond Hecht	Saksa	81,07	8	78,44	X	81,07	6	X	X	X	
	Steve Backley	Iso-Britannia	84,70	4	X	X	83,92	4	84,70	-	-	
	Emeterio González	Kuuba	NM		X	X	X					
	Jan Zelesný	Tshekki	93,10	1	93,10	X	X	1	X	91,64	-	
	Aki Parviainen	Suomi	90,71	2	71,15	X	88,00	2	X	X	90,71	
	Boris Henry	Saksa	82,36	7	80,40	76,95	81,99	5	82,36	X	-	
	KIMMO KINJUNEN	SUOMI	75,53	9	72,66	71,74	75,53	9				
	MATTI NÄRH	SUOMI	DNS									
	JUHA LAUKKANEN	SUOMI	83,47	6	77,00	80,25	-	7	X	X	83,47	

Merkinnät: X = hylätty (yliaistuttu) = väliinjätto, NM = ei tulosta, DNS = ei kilpailut

Lajin johtaja:

*M. M.*

Lajin sihteerit:

*Z. Z.*

Tekninen valtuutettu:

*J. J.*

Tulostettu 21.2.2001 18:05:50

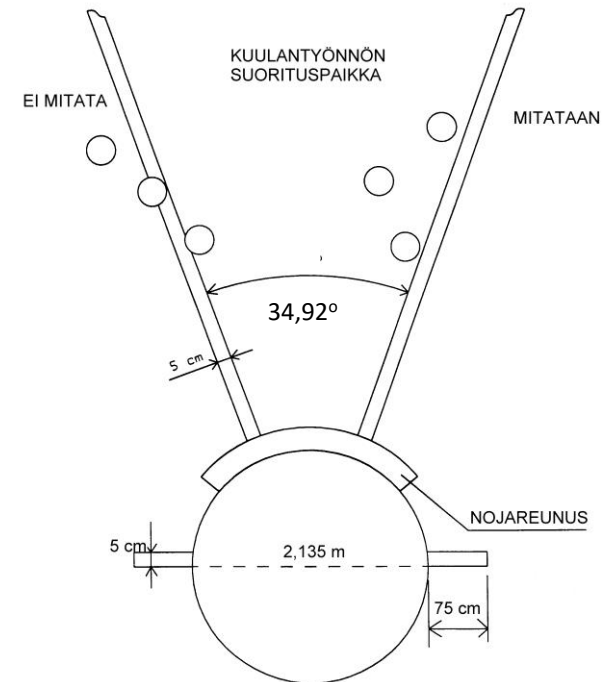


# Kuulantyöntö



# Suorituspaikka

- Kuulaa työnnetään kehästä, jonka läpimitta on 2,135 m.
- Kuulantyönnön kehässä käytetään nojareunusta.
- Sektorin kulma on **34,92°**



# Välineet

- Kuulan on oltava pallon muotoinen ja sileäpintainen.
- Materiaalina rauta, messinki tai muu metalli, joka ei ole messinkiä pehmeämpää.
- Viralliset kuulat ovat 4 kg, 5 kg, 6 kg ja 7,26 kg.
- Suomessa käytetään edellisten lisäksi myös 2 kg, 2,5 kg ja 3 kg:n kuulia.
- M17-sarjan aiemmin käyttämiä 5,44 kg:n sekä M19-sarjan aiemmin käyttämiä 6,25 kg:n kuulia saattaa edelleen olla kentillä. Nämä eivät ole enää virallisia kilpailuvälineitä missään sarjassa.





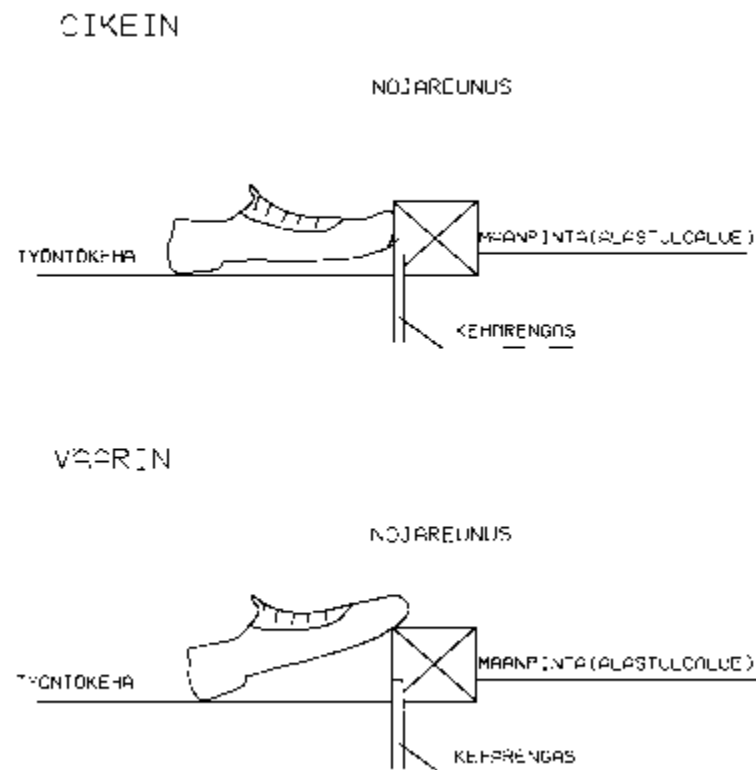
# Suoritus 1/2

- Yleisesti käytössä olevat tyyli ovat ”pakitus” ja ”pyörähdys”. Tyyli sinällään on vapaa, kunhan suoritus aloitetaan liikkumattomasta asennosta työntökehän sisältä.
  - Huom! IAAF on kieltänyt joidenkin tyttö/naistyöntäjien viime vuosina kokeileman ”kärrynpyörätekniikan”.
- Kuulaa työnnetään hartialta yhdellä kädellä.
- Suorituksen alussa kuulan tulisi olla kosketuksessa leukaan tai kaulaan.



# Suoritus 2/2

- Hyväksytyssä suorituksessa kuulan tulee pudota kokonaan sektoriviivojen väliin. Kuulan jättämä näkyvä jälki ratkaisee.
- Työntö hylätään, jos kilpailija koskettaa jollain ruumiinosallaan kehärenkaan yläpintaa tai maata sen ulkopuolella tai nojareunuksen yläpintaa / sivureunaa suorituksen aikana.
- Kehärenkaan tai nojareunuksen särmä (top inside edge) katsotaan kuuluvaan yläpintaan ja on siten kiellettyä aluetta

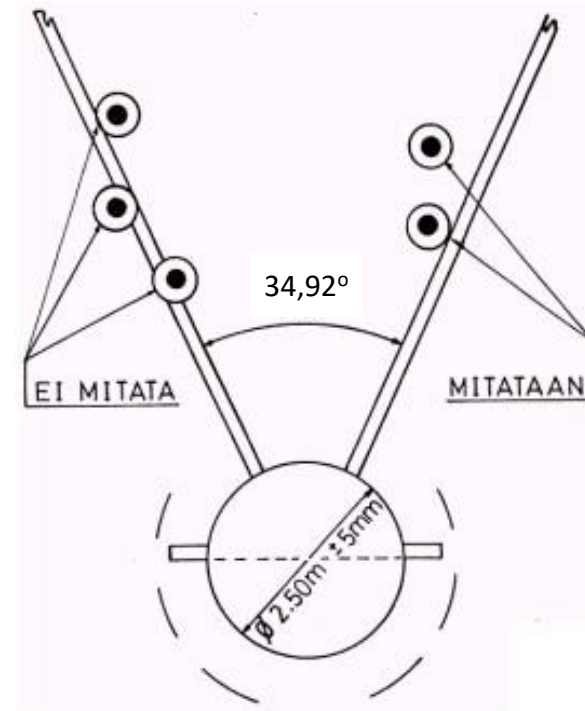


# Kiekonheitto



# Suorituspaikka

- Heittohäkin tulee olla ehjä ja vaatimusten mukainen.
- Häkin ovipaneelit on suunnattava oikein.
- Turvallisuudesta tulee huolehtia.
- Heittohäkin paneeleita voidaan moukarin tapaan siirtää turvallisuussyistä
- Sektorin kulma on **34,92°**



# Välineet

- Kiekot luokitellaan painonsa mukaan. Kiekko ei saa painaa alle nimellispainonsa.
- Suomessa ovat käytössä seuraavat painoluokat:  
2 kg, 1,75 kg, 1,5 kg, 1 kg, 750 g ja 600 g.
- Kiekkojen muut mitat sekä sarjat, joissa mitäkin painoluokkaa käytetään, on julkaistu SUL:n kilpailukalenterissa ja netissä.



# Suoritus 1/2

- Heitto suoritetaan kehästä, joka sijaitsee suojahäkin sisällä.
- Heittotapa on vapaa. Tosin heittäjällä ei juuri ole vaihtoehtoja, jos hän haluaa kiekon lentävän kauas.
- Jotta heitto olisi hyväksytty, kiekon täytyy pudota niin, että putoamisjälki on kokonaan sektoriviivojen sisäpuolella.
- Heittäjä saa poistua kehästä vasta sen jälkeen, kun kiekko on pudonnut maahan.
- Kehästä tulee poistua takakautta.



# Suoritus 2/2

- Tyypillinen syy heiton hylkäämiseen on yliastuminen. Siinä heittäjä koskettaa suorituksen aikana tai jälkeen kehärenkaan yläpintaa tai ympäröivää maanpintaa.
- Muita tavallisia syitä ovat, että kiekko lentää suojahäkin verkkoon tai alastulosektorin ulkopuolelle.
- Suoritus hylätään myös silloin, jos heittäjä ei aloita suoritustaan annetun valmistautumisajan (yleensä 1 min) sisällä.



# Moukarinheitto





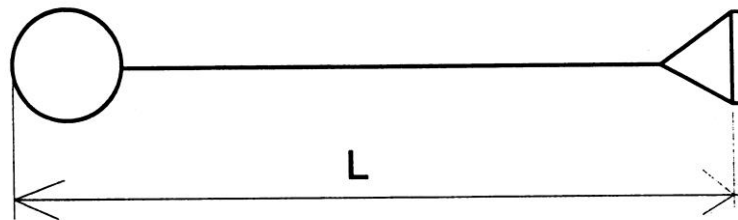
# Suorituspaikka

- Moukarinheiton suorituspaikkana käytetään yleisesti samaa häkkiä, kehää ja sektoria, jotka ovat käytössä kiekonheitossa.
- Ellei kentällä ole erillisiä suorituspaikkoja kiekolle ja moukarille, kiekonheiton 2,50 m:n heittokehä muutetaan moukarinheiton vaatimaan 2,135 m:iin erillisellä pienennysrenkaalla.
- ***Suorituspaikalla ja sen lähistöllä on huolehdittava turvallisuudesta harjoitus- ja kilpailuheittojen aikana!***



# Välineet

- Moukari koostuu kolmesta osasta, jotka ovat kiinteä metallipää, teräslankainen varsi ja jäykkä kahva.
- Viralliset moukaripainot ovat 4 kg, 5 kg, 6 kg ja 7,260 kg.
- Suomessa ovat käytössä lisäksi 2,5 kg ja 3 kg:n välineet.
- Moukarien mitat ja sarjat, joissa mitäkin painoluokkaa käytetään, julkaistaan vuosittain mm. SUL:n kilpailukalenterissa ja nettisivuilla.
- Välineen **pituudessa** ei ole minimimittaa, ainoastaan maksimimitta.



# Suoritus 1/2

- Heitto suoritetaan kehästä.
- Moukarin pää voi koskettaa pyörähdysten aikana kentän pintaa. Kilpailija voi tällöin jatkaa suorituksensa loppuun, tai myös keskeyttää sen ja aloittaa uudelleen alusta, jos aikaa on vielä jäljellä.
- Yksittäisiä sormia saa teipata.
- Sileitä käsineitä saa käyttää. Käsineiden on jätettävä sormien päät paljiksi (paitsi peukaloiden).
- Selän tukivyötä tms. voi käyttää.
- Kehän tai jalkineen pitoa ei saa parantaa millään aineella! (Koskee myös kuulantyyöntöä ja kiekonheittoa.)



# Suoritus 2/2

- Heitto hylätään jos kilpailija koskettaa jollain ruumiinosallaan kehärenkaan yläpintaa tai maata sen ulkopuolella suorituksen aikana.
- Sääntöjen mukaisen yrityksen voi keskeyttää ja aloittaa uuden yrityksen suoritusajan (1 min) puitteissa.
- Välineen rikkoutuessa kilpailija saa uuden yrityksen.
- Hyväksytyssä suorituksessa moukarin pään on pudottava kokonaan sektoriviivojen väliin. Muilla osilla ei ole väliä.
- Yhdellä kädellä heittämistä ei ole erillisellä maininnalla kielletty säännöissä, mutta turvallisuussyistä sitä ei pidä sallia! (SUL:n Kilpailuvaliokunta on tehnyt tästä myös kansallisen päätöksen.)



# Keihäänheitto



# Suorituspaikka 1/2

- Vauhdinottorata on vähintään 30 m ja arvokilpailuissa 33,5 m pitkä. Jos olosuhteet mahdollistavat niin minimi on 36.5 m
- Vauhdinottoradan leveys on 4 metriä.
- Heittokaaren säde on 8 metriä.
- Heittoalueen rajat ovat 50 mm leveät, valkoiset viivat.
- Ennätysmerkit sektoriviivalle; ei sektorin sisään!
- Enintään kaksi askelmerkkiä vauhdinottoradan reunalle; ei radalle!



# Suorituspaikka 2/2

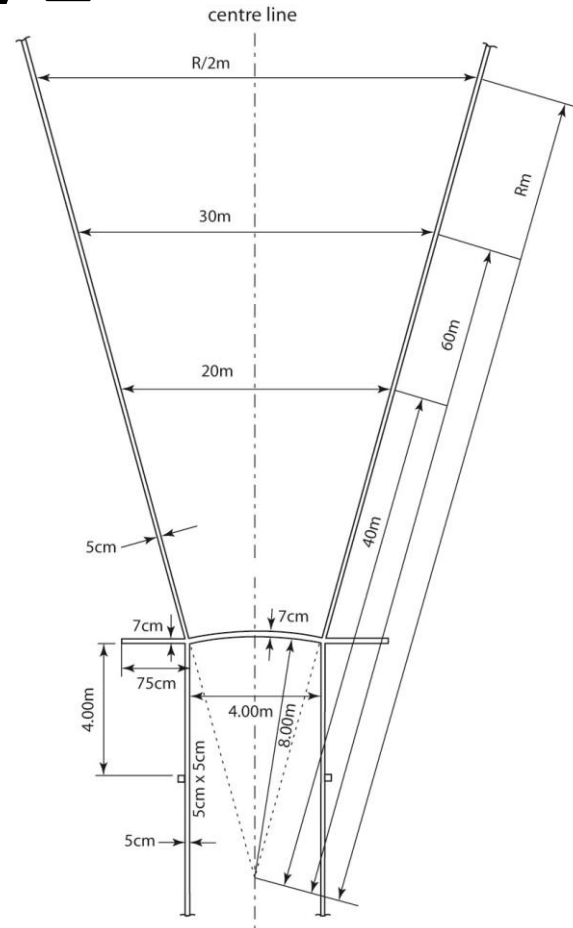


Figure 16 - Javelin Throw runway and landing sector (not to scale)



# Välineet

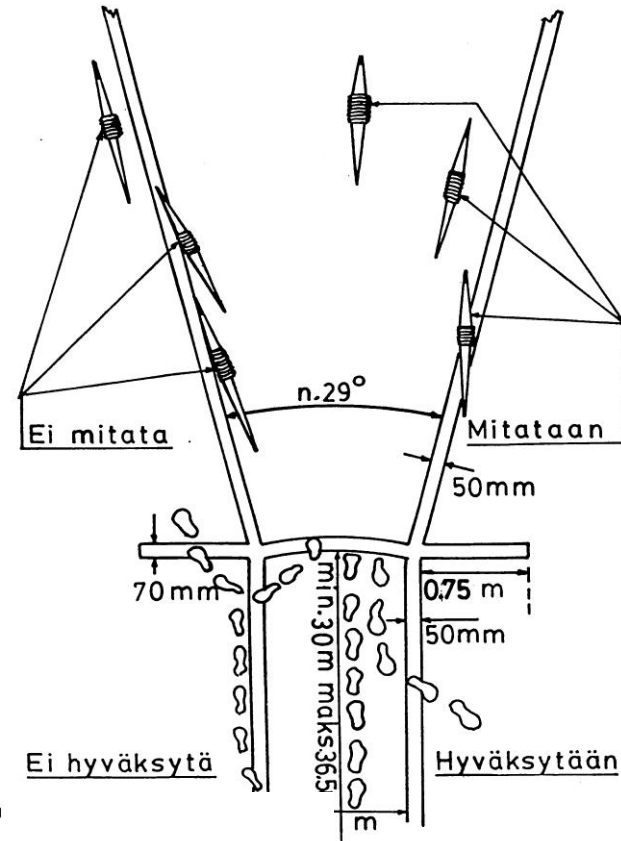
- Suomessa ovat käytössä seuraavat painoluokat: 800 g, 700 g, 600 g, **500g**, 400 g.
- Keihään rakennetta ja muotoa säätelevät monet rajamitat (kts. IAAF:n säännöt ja SUL:n kilpailukalenteri).
- Kilpailijoilla usein mukana omia keihäitä.
- Järjestäjät tarkastavat ne ennen kilpailua. Muistettava tehdä hyväksymismerkintä!
- Järjestäjältäkin pitää löytyä hyväksytty malli
- Piikkarin piikkien maksimipituus synteettisillä pinnoilla 12 mm.





# Suoritus

- Heitto hylätään, jos kilpailija koskettaa vauhtiradan viivoja, heittokaarta tai aluetta niiden ulkopuolella suorituksen aikana tai ennen keihään putoamista.
- Heitto on hyväksytty, kun keihäs tulee maahan sen kärkiosa edellä. Perä edellä tulleita heittoja ei mitata
- Kärkiosan osumakohta on oltava sektoriviivojen välissä.
- Kilpailija saa poistua vauhdinottoradalta vasta kun keihäs on pudonnut maahan.



# Poistuminen vauhtiradalta

- Perussääntö on ollut ja on edelleen: Poistuminen sivuviivan yli heittokaaren jatkeiden takana.
- ”4m sääntö”: Jos kilpailija heiton jälkeen lähtee kävelemään taaksepäin vauhtirataa pitkin, hänen katsotaan poistuneen sääntöjen mukaisesti, kun hän on ylittänyt 4 m ennen heittokaarta sijaitsevan maalatun tai kuvitellun linjan. Linjaa ei ole pakko maalata, vaan sen paikka voidaan merkitä kahdella sivuviivojen vieressä olevalla kartiolla.
  - Jos kilpailija on keihään maahan iskeytymisen hetkellä jo (tai vielä) tämän apuviivan takana mutta edelleen vauhdinradalla, siis kauempana heittokaaresta, hänen katsotaan sillä hetkellä poistuneen sääntöjen mukaisesti vauhtiradalta, eli suoritus katsotaan päättyneeksi ja lippumies voi toimia.



# Mittaus

- Mitta vedetään alastulokohdasta suoraan heittokaaren teoreettisen keskipisteen kautta.
- Heitto mitataan keihään kärjen lähimmästä osumiskohdasta heittokaaren sisäreunaan.
- Yksi tuomari merkitsee aina kärjen alastulokohdan ja toinen, sektorilla oleva tuomari, määrittää onko heitto hyväksytty vai hylätty.
- Mitta kireälle, suoraksi – älä venytä!
- Mittatarkkuus 1 cm, pyöristys alaspäin.

