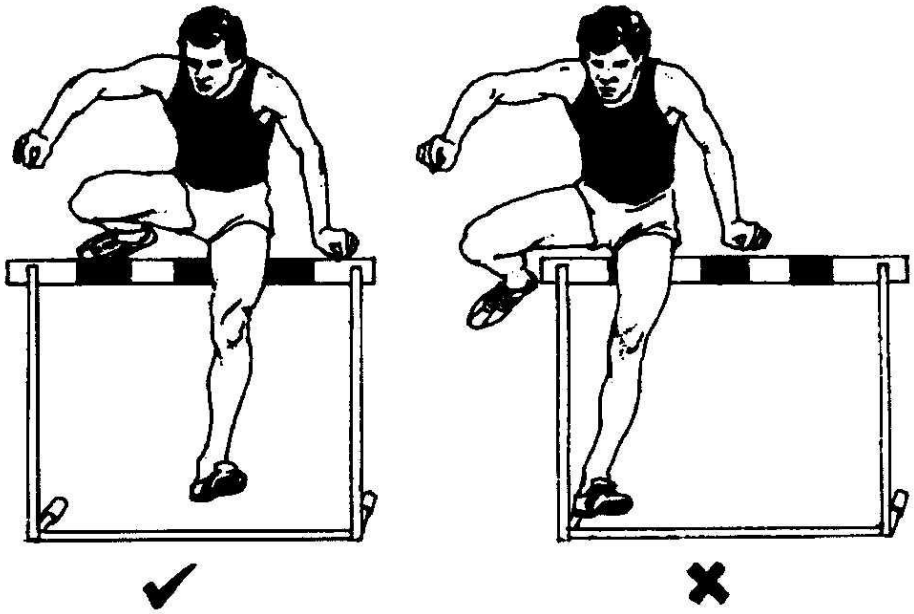
Yleisurheilutuomarin aloitusopas



Suomen Urheiluliitto ry
2012

Yleisurheilutuomarin aloitusopas

(IAAF: Athletics Officiating - Practical Guide)

Lukijalle

Tämän oppaan alkuperäisen englanninkielisen version on julkaissut Kansainvälinen Yleisurheiluliitto (IAAF) nimellä ***Athletics Officiating - Practical Guide***, jonka viimeisin versio on ilmestynyt vuonna 2002. Kädessäsi oleva kirjanen on käännös tästä. Kääntämisen ohella tekstiä on joiltakin osin muokattu ”suomalaisempaan” muotoon ja paikoin tekstin sekaan on lisätty lyhyitä selventäviä kommentteja.

Tämän lisäksi tekstiin on tehty IAAF:n aivan uusimpien, vuodelta 2011 olevien sääntömuutosten edellyttämät korjaukset ja täsmennykset. Näin ollen sääntöjen sisällön osalta opas noudattaa IAAF:n virallista sääntökirjaa *Competition Rules 2012-2013:a*.

Yleisurheilutuomarin aloitusopas on tehty oheismateriaaliksi SUL:n ykkös-, kakkos- ja kolmostasojen tuomarikoulutukseen. Siinä kerrotaan yleisurheilun tuomaritoiminnan perusteet vapaamuotoisesti ja kuvailevasti. Sisältö keskittyy perusasioihin sekä tavallisimpiin tilanteisiin, joiden kanssa aloitteleva tuomari joutuu tekemisiin. Oppaassa on kuitenkin paljon hyödyllisiä käytännön vinkkejä, jotka tekevät siitä hyvän lisälukemiston kenelle tahansa yleisurheilun tuomaritoiminnassa mukana olevalle henkilölle.

Alkuperäisen oppaan kuvat on otettu mukaan sellaisinaan, joten ne sisältävät jonkin verran englanninkielisiä tekstejä. Kuvat ovat kuitenkin hyvin selkeitä ja oppaan teksti kertoo täysin niiden merkityksen.

Suomen Urheiluliitto

Oppaan sisältö

Kappale I Tämän oppaan tarkoitus

Kappale II Mikä tekee Sinusta hyvän toimitsijan?

Kappale III Kilpailujen ylin johto

RATALAJIT

Kappale IV Juoksujen johtaja

Kappale V Maalituomarit
- Hyvän maalituomarin ominaisuudet
- Maalituomarien sijoittuminen
- Maalituomarien tehtävät
- Maalikameratuomarit

Kappale VI Juoksujen valvojat
- Aitajuoksut
- Estejuoksut
- Viestijuoksut
- Kierroslaskijat

Kappale VII Lähettäminen
- Lähettäjä
- Lähettäjän tehtävät
- Lähettäjän sijoittuminen
- Lähettäminen
- Vilppilähdöt

Kappale VIII Ajanotto
- Ajanottajat
- Sekuntikello
- Kellon käsittely
- Lähtö
- Maali
- Työskentelyn tasaisuus
- Säännöt
- Toiminta kilpailun aikana
- Sähköinen ajanotto

KENTTÄLAJIT

Kappale IX	Kenttälajien johtaja
Kappale X	Kenttälajien tuomarit - Lajien läpivienti - Suoritusjärjestys - Viivyttely - Mittanauhan käyttö
Kappale XI	Korkeushyppy ja seiväshyppy - Yleistä - Korkeushyppy - Seiväshyppy
Kappale XII	Pituushyppy ja kolmiloikka - Yleistä - Pituushyppy - Kolmiloikka
Kappale XIII	Kuula, kiekko, moukari ja keihäs - Yleistä - Kehästä tapahtuvat heittolajit - Kuulantyöntö - Kiekonheitto - Moukarinheitto - Keihäänheitto

Kappale I

Tämän oppaan tarkoitus

Yleisurheilun kilpailusäännöt ovat käytännöllisesti katsoen samat kaikissa erilaisissa kilpailuissa, olipa sitten kyseessä koulun, seuran, piirin, kansallisen tason tai jopa kansainvälisen tason kilpailu. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa kilpailujen tuomareille ja toimitsijoille perustietoja ja ohjeita, jotka ovat yhtä päteviä niin koululaiskisoissa kuin suurissa mestaruuskilpailuissa. On selvää, että olosuhteet ja osaamisen taso vaihtelevat eri puolilla maailmaa, joten kaikkia oppaan ohjeita ei ehkä ole helppo toteuttaa sananmukaisesti. On kuitenkin toivottavaa, että ohjeita pyrittäisiin noudattamaan niin hyvin kuin mahdollista, koska eri paikoissa saavutettujen kilpailutulosten tulisi olla mahdollisimman hyvin vertailukelpoisia keskenään.

Muistetaan aina, että tämän päivän junioreista kasvavat huomisen kansalliset ja kansainväliset tähdet. Sen vuoksi on tärkeää, että he alusta lähtien, vaikkakin ehkä askel askeleelta, oppivat tuntemaan ja noudattamaan kaikille yleisurheilijoille yhteisiä sääntöjä. Suomessa on myös käytössä *Lasten yleisurheilusäännöt*, jotka ovat luonteeltaan sallivimpia ja ovat käytössä 13 vuotta ja nuorempien sarjojen kilpailuissa.

Tätä opasta kirjoitettaessa on pyritty välttämään vain yleisurheilun sääntökirjan mekaanista kertaamista. Tarkoituksena on enemmänkin kertoa vapaamuotoisesti mistä tuomarien ja toimitsijoiden käytännön työskentelyssä on kysymys. Kenttälajien kohdalla kuitenkin suoritusten oikeellisuus on niin keskeinen tuomarointikysymys, että selvää sääntöjen luetteloinnistakin on ollut pakko jossain määrin tehdä. Tämä opas keskittyy lähinnä siihen, mitä ulkona kentällä tehdään. Tämän lisäksi kilpailujen järjestämiseen liittyy monia tärkeitä toimitsijatehtäviä, esim. kanslian puolella, joille toivottavasti aikanaan kirjoitetaan oma perusoppaansa.

Kappale II

Mikä tekee Sinusta hyvän toimitsijan?

On varmaan ikuisuuskysymys paljonko toimitsijoita kilpailun järjestämiseen tarvitaan. Väliin heitä tuntuu olevan liian vähän, ja usein taas katsomosta käsin näyttää, että kentällä on liikaa väkeä. Jos joku luku pitäisi antaa, voitaisiin ehkä sanoa, että kunnollisen lajiohjelman sisältävää kilpailua ei kovin helposti alle 50 hengellä järjestetä.

Noiden "viidenkymmenen" on pystyttävä työskentelemään järjestäytyneenä ryhmänä. Heidän tärkein tehtävänsä on taata urheilijoille, jotka ovat valmistautuneet juuri tähän kilpailuun, paras mahdollinen ympäristö hyvien tulosten saavuttamiseen reilussa ja sääntöjen mukaisessa kilpailussa.

On syytä korostaa alusta lähtien, että kilpailuissa urheilija on päähenkilö, joten ensisijaisesti pyritään ajamaan hänen etuaan. IAAF:n säännöt on laadittu sille pohjalle, että niitä noudattaen kilpailusta muodostuisi rehellinen eikä kukaan kilpailija saisi epäreilua etua muihin nähden.

IAAF:n sääntökirja

IAAF:n kilpailusääntöihin tehdään muutoksia kongresseissa kahden vuoden välein. Uusi "alkuperäinen" englanninkielinen sääntökirja julkaistaan aina kongressivuoden loppuun mennessä. Siitä tehty suomennos on kustannussyistä ilmestynyt hieman harvemmin ja välivuosina muutostiedot on hoidettu lisälehtien avulla.

Sääntöjen perusteellinen tuntemus on ensiarvoisen tärkeää jokaiselle tuomarina tai toimitsijana työskentelevälle, ja niin ollen IAAF:n sääntökirja on keskeinen perustyökalu, jonka käyttö tulisi oppia hallitsemaan.

On selvää, että säännöt eivät koskaan voi kattaa kaikkia mahdollisia tapauksia, joita kilpailussa saattaa sattua. Ja joskus jonkun tietyn sääntökohdan tulkinta herättää varsin erilaisia mielipiteitä kokeneidenkin tuomareiden kesken. Sellaisella hetkellä meidän tulisi palata hetkeksi lähtöruutuun ja kysyä itseltämme: "Mikä on tämän säännön perimmäinen tarkoitus? Mitä varten se on kirjoitettu?"

Nyt kädessäsi oleva kirjanen on tarkoitettu luettavaksi ennen kuin käyt tosimielellä käsiksi varsinaiseen sääntökirjaan.

IAAF:n sääntökirjaa ja myös tätä opasta lukiessa kannattaa pitää silmällä milloin sanotaan *täytyy tehdä*, *tulee tehdä*, *on tehtävä* ja milloin puolestaan ilmaisu kuuluu *pitäisi tehdä*, *tulisi tehdä* tms. Näillä ilmaisuilla on selvä ero, ja sääntöteksteissä tätä eroa käytetään aivan tarkoituksella. Ensin mainittu tyyli (jota alkuperäisessä englanninkielisessä tekstissä vastaa *must* tai *shall*) kertoo, että sääntöä on pakko noudattaa ja vieläpä varsin kirjaimellisesti. Jälkimmäinen tyyli (engl. *should*) jättää hieman liikkumavaraa ja tilanteen mukaista harkintavaltaa tuomarille.

Tuomitseminen

Otsikossa mainittu sana **ei saa** olla päällimmäisenä tuomarin mielessä, kun mennään kilpailutehtäviin. Sinne ei tule mennä näyttämään omaa "osaamistaan" keskittymällä löytämään syitä, joilla voisi hylätä kilpailijoiden suorituksia.

Tavoitteena tulee olla luoda hyvä kilpailu, jossa kukaan kilpailija ei saa aiheetonta etua eikä toisaalta myös joudu aiheettomasti kärsimään mistään. Kilpailun lähtökohta on se, että vaikka kilpailijoilla saattaa olla erilaiset fyysiset ominaisuudet, kilpailun osanottajina he ovat kaikki saman arvoisia, olivatpa he sitten kansainvälisen tason tähtiä tai tavallisia seuratason urheilijoita.

Kun tuomari joutuu tekemään henkilökohtaisen ratkaisun jossain kiperässä tilanteessa, jossa sääntökirja ei anna hänelle suoraa vastausta, hänen tulee kysyä itseltään: "Mikä ratkaisu olisi mahdollisimman tasapuolinen kaikkia kilpailijoita kohtaan?" Näitä tilanteita ei tule pelätä. Niiden myötä tuomari itsekin kehittyy.

Diplomatia

Tuomarin tulee oppia käsittelemään kilpailijoita oikein ja tiedostamaan heidän tarpeensa. Hänen on ymmärrettävä, että monet kilpailijat ovat hermostuneita kilpailun aikana ja että liian määräilevä käytös saattaa johtaa epämiellyttäviin tilanteisiin, jotka olisi useimmiten voitu välttää hieman ymmärtäväisemmällä lähestymistavalla. Joskus tulee vastaan kilpailijoita, jotka eivät ole lainkaan yhteistyöhaluisia, ja heidän kohdallaan tarvitaan lujaa mutta asiallista otetta ja ehkä hieman diplomatiaakin. Niin suurta tähteä ei olekaan, että hän saisi tehdä mitä itse haluaa. Jos hän ei suhtaudu asiallisesti huomautukseen, häntä on varoitettava ja tarvittaessa jopa rangaistava. Lajinjohtaja (tai häntä korkeampi) voi antaa urheilijalle varoituksen näyttämällä keltaista korttia tai sulkea hänet pois kilpailun jatkosta näyttämällä punaista korttia.

Viivyttely

Liialliseksi katsottavan viivyttelyn määritteleminen ei ole niitä helpoimpia tehtäviä kilpailussa. Kilpailijoilla tulee olla oikeus ottaa askelmerkkinsä ja valmistautua suorituksiinsa rauhassa (tietysti säännöissä annetun ajan sisällä), mutta myös toimitsijoiden on saatava kilpailu kulkemaan ilman turhia viivytyksiä niin, että annetussa aikataulussa pysytään. On kilpailijoiden itsensäkin etu, että lajit alkavat ajallaan, jotta he voivat ajoittaa verryttelynsä oikein. Joskus hienovarainen “painostus” suoritusten nopeuttamiseksi on täysin paikallaan.

Hyvä toimitsija/tuomari

Hyvän toimitsijan tai tuomarin kokovartalokuvaa voitaisiin piirtää seuraavia ominaisuuksia korostaen:

* Terve maalaisjärki ja yleinen tahdikkuus
* Tarkka keskittyminen omaan tehtävään
* Hyvä reagointikyky
* Päättäväinen käytös; luja, mutta ei röyhkeä
* Hyvä sääntöjen ja kilpailun järjestämisen tuntemus
* Urheilijan tarpeiden ymmärtäminen

Kappale III

Kilpailujen ylin johto

Suurissa kansainvälisissä kilpailuissa ja mestaruuskilpailuissa on tärkeää, että tuomaristo on organisoitu tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti. Jokaisen on tiedettävä kenen alainen hän on ja keitä hän johtaa! Kaikissa kilpailuissa on oltava ***kilpailun johtaja***.

Kilpailun johtaja

Kilpailun johtaja suunnittelee kilpailujen teknisen organisoinnin (mm. aikataulun sekä toimitsijoiden lukumäärän ja heidän tehtävänsä), ja tämä suunnittelu jatkuu eräänlaisen tapahtumien yleisohjauksen muodossa vielä kilpailun aikanakin. Hän ohjailee eri osapuolien välistä vuorovaikutusta kilpailun edetessä ja on viestintäjärjestelmän avulla yhteydessä koko johtavaan tuomaristoon.

Hänen on varmistettava, että kaikki tuomari- ja toimitsijatehtävät on miehitetty ja nimetyt henkilöt ovat paikalla. Jos joku puuttuu, kilpailun johtaja asettaa hänelle sijaisen. Mikäli joku toimihenkilö ei hoida tehtäviään kunnolla ja sääntöjä noudattaen, kilpailun johtaja voi vaihtaa hänet; jopa siinäkin tapauksessa, että kysymyksessä on hyvin korkea “virka”. Kilpailun johtaja pitää tiiviisti yhteyttä *tekniseen johtajaan* ja *järjestyspäällikköön* ja ohjaa heidän työskentelyään.

Tekninen johtaja

Kilpailun tekniseksi johtajaksi tulisi nimittää erittäin kokenut ja laajat tiedot omaava tuomari. Hänen tulee varmistaa, että ratamerkinnät ovat oikein ja että maali ja eri lähtöpaikat on selkeästi merkitty. Hän huolehtii, että kenttä- ja heittovälineet tuodaan ja poistetaan aikataulun mukaisesti sekä että kalusto ja välineistö on sijoitettu oikein suorituspaikoilla. Hänen tulee tarkistaa, että aitoja ja esteitä on riittävästi ja että ne sijoitetaan oikein ennen ko. lajien alkua. Aitojen kohdalla hänen tulee korkeuden ohella varmistaa, että vastapainot on asetettu oikein. Hän katsoo myös, että aidat korjataan radalta viipymättä heti juoksun jälkeen.

Hän on vastuussa siitä, että juoksurata, vauhdinottoradat, kehät, kaaret, sektorit, alastulopaikat ja kaikki välineet ovat valmiit kilpailuja varten ja kaikilta osin IAAF:n sääntöjen mukaiset.

Teknisen johtajan tulee muistaa pitää tiiviisti yhteyttä kilpailun johtajaan ja muihin johtaviin tuomareihin.

Tekninen johtaja varmistaa, että juoksulajeihin tarvittavat välineet, kuten maalituomarien ja ajanottajien korokkeet (siinä määrin kuin niitä vielä tarvitaan), kierrostaulu ja kello, viestikapulat, tuulimittari, kartiot jne. ovat kunnossa ja paikoillaan. Tämä kaikki on hoidettava jo ennen kilpailun alkua. Edellisestä on helppo arvata, että paikallinen ***kenttämestari*** on hänelle erittäin tärkeä yhteyshenkilö.

Kenttälajeja varten tekninen johtaja varmistaa yhdessä asianomaisten lajinjohtajien kanssa, että kuulat, kiekot, keihäät, moukarit, mittanauhat, alastulon merkintäpiikit, lanat, lapiot, harjat, vesikannut, rimat, tuulimittarit, askelmerkit, tuulinauhat, suoritusaikakellot, liput jne. ovat kunnossa ja paikoillaan.

Teknisen johtajan tulee tarkistaa, että kaikki kenttälajeissa tarvittavat laitteet ja telineet on pystytetty asianmukaisesti ja turvallisesti, että alastulopatjat on asetettu oikein ja että heittohäkin verkko on ehjä ja kunnolla kiinnitetty.

Jos kilpailussa on runsaasti sekä juoksu- että kenttälajeja, saattaa olla viisasta nimetä kaksi teknistä johtajaa, jotka jakavat tehtävät keskenään, tai osoittaa tekniselle johtajalle tehtävät hyvin hallitsevia apulaisia.

Kaikkien kilpailussa käytettävien heittovälineiden on oltava tarkistettu painonsa ja mittojensa osalta ja että ne täyttävät kaikki niitä koskevat IAAF:n säännöt. Tämä koskee sekä heittäjien itsensä kilpailuun tuomia välineitä että järjestäjän puolesta varattuja välineitä. Mittauksen läpäisseet ja kilpailuun hyväksytyt välineet on merkittävä jollain selvästi tunnistettavalla tavalla, esim. tietyn värisellä maalitäplällä, mittaajan nimikirjaimilla tms. Seipäitä lukuun ottamatta kaikki kilpailuun hyväksytyt välineet (eli siis heittovälineet) ovat yhtäläisesti kaikkien kilpailijoiden käytettävissä. Näitä tarkistustoimenpiteitä voivat tehdä itsenäisesti myös teknisen johtajan alaisuudessa toimivat tarkistajat

Hyvä tekninen johtaja on ensiarvoisen tärkeä toimihenkilö kilpailun onnistumiselle. Hänen ennakkotyöllään luodaan hyvät lähtökohdat sille, että kilpailu pysyy aikataulussaan.

Kokoontumispaikan johtaja

Kokoontumispaikan, joka on käytössä lähinnä SM- ja kansainvälisissä kilpailuissa, toimitsijoiden avustamana johtaja valvoo kilpailijoiden siirtymistä lämmittelyalueelta kilpailuareenalle. Hän varmistaa, että kilpailijat ja heidän varusteensa tarkistetaan kokoontumispaikalla ja että heidät johdetaan aikataulun mukaisesti kilpailupaikalle.

Kokoontumispaikan toimitsijoiden tulee varmistaa, että 1) kilpailijoiden asut ovat asialliset ja sääntöjen mukaiset kyseiseen kilpailuun, 2) kilpailijoiden numerolaput on kiinnitetty oikein ja vastaavat osanottajaluetteloita, 3) kilpailijoiden jalkineet, piikkien määrä ja koko sekä asuissa ja kasseissa esiintyvä mainonta noudattavat IAAF:n sääntöjä ja määräyksiä, ja että 4) mitään kiellettyjä tavaroita ei viedä kilpailupaikalle. Kiellettyjä tavaroita ovat esim. matkapuhelimet, kasetti-, CD- ja muut vastaavat soittimet, liian pitkät vaihtopiikit sekä tietysti omat tarkastuksessa käymättömät heittovälineet. Syke- ja askelmittarit yms. laitteet ovat sallittuja, kunhan niissä ei ole ominaisuuksia, jotka mahdollistavat yhteydenpidon toisen henkilön kanssa.

(Tässä kannattaa todeta, että kokoontumispaikan toiminta riippuu hyvin paljon siitä, minkä tason kilpailu on kysymyksessä. Ainakin mainoksien tarkkailu vaihtelee huomattavasti.)

RATALAJIT

Kappale IV

Juoksujen johtaja

Juoksujen johtajan tehtäviin kuuluu seuraavaa:

a) Hän johtaa kaikkia radalla suoritettavia lajeja (myös ratakävelyt) ja valvoo, että niiden sääntöjä noudatetaan.

b) Hän jakaa tehtävät alijohtajilleen ja juoksujen valvojille.

c) Hän ratkaisee tilanteet, joissa hänen alaisensa ovat keskenään eri mieltä.

d) Hän tarkistaa ja myös allekirjoittaa kaikki vastuullaan olevien lajien tulosluettelot.

e) Juoksujen johtaja tekee tarvittavat päätökset urheilijoiden hylkäämisistä juoksujen valvojien tai mahdollisten muiden tuomareiden raporttien perusteella

f) Hän ratkaisee paikan päällä kaikki ratakilpailuihin tai niiden toimitsemiseen liittyvät vastalauseet ja kiistakysymykset. *(Hänen päätöksestään voi toki vielä valittaa tekemällä kirjallisen vastalauseen!)*

   Juoksujen johtaja, joka on ottanut vastaan välittömän suullisen protestin ja tehnyt sen perusteella jonkun päätöksen, voi (juryn tapaan) uutta informaatiota saatuaan käsitellä asian uudestaan, mikäli mahdollisen muutoksen toteuttamiseen on vielä aikaa. Ajallisena takarajana voi yleensä pitää lajin palkintojenjaon alkamista tai että asia oli jo ehtinyt siirtyä tuomarineuvostolle (joka tietysti voi kuulla kyseistä lajinjohtajaa).

g) Hän voi varoittaa kilpailijaa tai sulkea tämän kilpailusta, jos siihen on aihetta.

Yllä olevasta luettelosta voi päätellä, että juoksujen johtaja joutuu tulkitsemaan ja soveltamaan hyvin monia sääntökirjassa mainittuja sääntöjä. Aika ajoin hän törmää tilanteisiin, joissa sääntökirjakaan ei pysty suoraan auttamaan. Silloin tarvitaan johdonmukaista ja yleiseen oikeudenmukaisuuteen pyrkivää ajattelua. Tähän päästäkseen hänen tulee ottaa huomioon ja kuulla kaikkia osapuolia, mutta säilyttää samalla auktoriteettinsa ja pitää ohjat käsissään.

Juoksujen johtaja joutuu käsittelemään ongelmia, joita hänelle välittävät kilpailupäällikkö, kilpailun johtaja, joukkueiden johtajat, tekninen johtaja, ajanottajat, lähettäjät, kuuluttajat ja tietysti varsinaiset kilpailijat. Hänen tulee itse asiassa olla valmis asioimaan lähes kaikkien tahojen kanssa, joita kilpailupaikalla on.

Onnistuakseen hyvin tehtävässään juoksujen johtaja joutuu tekemään paljon valmistelutyötä jo ennen kilpailun alkua.

Hänen tulisi normaalitapauksessa saada tuomareidensa nimilista hyvissä ajoin ennen kilpailua. Maalialueen (maalituomareiden) johtaja jakaa sitten maalituomareille tehtävät koko kilpailun ajaksi ja juoksujen johtaja puolestaan nimeää tehtävät juoksujen valvojille, jotka ovat hänen suoranaisia apulaisiaan. Juoksujen johtajan on myös etukäteen nimettävä joku toimimaan hänen sijaisenaan silloin, kun hän mahdollisesti joutuu olemaan muualla jonkun juoksulajin aikana.

Juoksujen johtaja tulee ajoissa kilpailupaikalle ja tarkastaa radan yhdessä teknisen johtajan kanssa. Hänen tulee tarkistaa, että kaikki merkinnät ovat kunnossa ja että kaikki tarvittavat välineet ovat paikoillaan.

Seuraavaksi hänen tulee katsoa kilpailun johtajan kanssa, että viestintälaitteet ovat kunnossa, jotta sijoitukset ja ajat saadaan lähetettyä kilpailukansliaan ja kuuluttamoon niin nopeasti kuin mahdollista. Kun tämä puoli on kunnossa, hän tapaa seuraavaksi lähettäjän ja ajanottajien johtajan. Viimeksi mainitun tehtävänä on ennen juoksujen lähtöjä vastata lähettäjän vihellykseen kertoakseen, että kaikki (maalituomarit, käsiajanottajat ja sähköinen ajanotto) on maalin päässä valmiina.

Juoksujen johtajan on pidettävä huolta siitä, että kilpailut pysyvät aikataulussaan ensimmäisestä lajista lähtien. Jos aikataulusta kuitenkin jostain syystä jäädään jälkeen, hänen tulee ottaa muistiin juoksujen todelliset lähtöajat, jotta suorituskierrosten väliin saadaan jätettyä säännöissä määrätyt lepoajat. Kaikista viivästyksistä tulee myös välittömästi tiedottaa kilpailun johtajalle.

Vaikka kaikki olisi kuinka huolellisesti valmisteltu etukäteen, yllätyksiä sattuu aina. Juoksujen johtajan tehtävä on silloin selvittää ongelmat mahdollisimman nopeasti ja sillä tavoin, ettei kilpailun järjestäjiä tarvitsisi jälkeenpäin moittia.

Joskus, tosin hyvin harvoin, saattaa syntyä sellainen tilanne, että joudutaan harkitsemaan uusintajuoksun järjestämistä. Juoksujen johtaja on silloin se henkilö, jolla on oikeus julistaa jo juostu kilpailu mitättömäksi ja määrätä se uusittavaksi. Uusinta tulisi mieluiten suorittaa samana päivänä, mutta jos aika ei tähän riitä, niin sitten myöhemmin.

Kilpailun alettua juoksujen johtajalle ei juuri jää vapaata aikaa. Onnistuminen riippuu koko ryhmän yhteistyökyvystä ja keskinäisestä luottamuksesta. Jos nämä toimivat hyvin, kilpailut etenevät sujuvasti ja urheilijat luottavat tuomaristoon, jolloin he myös pystyvät täysin keskittymään omiin suorituksiinsa.

Kappale V

Maalituomarit

Maalituomarit työskentelevät kaikki samalla puolen rataa ja heidän tehtävänään on katsoa missä järjestyksessä juoksijat tulevat maaliin. Tämän jälkeen maalituomareiden johtaja määrää viralliset sijoitukset. Jos maalituomarit eivät pääse yksimieliseen ratkaisuun eikä maalikameraa ole käytettävissä, päätöksen teko siirtyy juoksujen johtajalle. Maalituomareiden tulee sijoittua siten, että heillä on hyvä näkyväisyys maalilinjalle.

Maalituomarien tehtävät

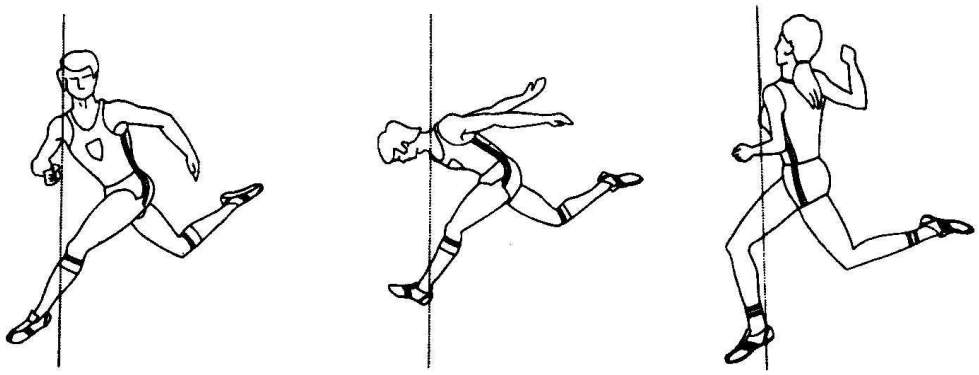
Ennen kilpailun alkua maalituomarit saavat johtajaltaan tehtävät ja merkitsevät ne muistiin kilpailun ohjelmaan.

Sijoitusten määrääminen

Maalituomarien ensisijainen ja tärkein tehtävä on määrittää ja kirjoittaa lomakkeelle järjestys, jossa kilpailijat saavuttavat maalilinjan.

Maalituomarille kerrotaan etukäteen mitkä sijat hänen tulee ratkaista, ja tämä on hänen ehdoton päätehtävänsä. Siitä huolimatta maalituomarin tulisi ottaa tavakseen rekisteröidä niin monta muutakin kilpailijaa kuin mahdollista (päätehtävän siitä kärsimättä). Maalituomarit muodostavat kiinteän ryhmän, ja koko kilpailun sijoitusten määräytyminen on hyvän ryhmätyön tulos. Tuomarien keskinäinen kunnioitus ja yhteistyö on tärkeää.

Maalituomarin tulee kirjoittaa hänelle määrättyjen juoksijoiden kilpailunumerot ylös siinä järjestyksessä kuin he hänen mielestään saavuttavat maalilinjan. Sen jälkeen hän antaa paperin maalituomarien johtajalle neuvottelematta mitään muiden tuomarien kanssa. Hänen ei tule sanoa saamaansa järjestystä ääneen, koska tämä saattaa vaikuttaa toiseen tuomariin, joka vielä epäröi jonkun sijoituksen kohdalla. Kilpailijat tai lähellä olevat lehtimiehet saattavat kuulla hänen sanomansa, ja saattaa syntyä kiusallinen tilanne, jos lopulliset tulokset sitten poikkeavatkin tästä.



Hänen tulee siis rekisteröidä kilpailijat siinä järjestyksessä kuin he saavuttavat maalilinjan. Jos on joitakin sijoja, joista hän ei ollut varma, hänen tulee jättää nämä kohdat tyhjiksi.

Kilpailijat tulee asettaa järjestykseen sen mukaan miten heidän kehonsa (pää, kaula, käsivarret ja jalat pois luettuina; kts. kuva) joku osa saavuttaa sen pystysuoran tason, joka kulkee maalilinjan kautta. Maalilinja, siis varsinainen maali, on se maaliviivan reuna, joka on lähempänä lähtöä!

Monet kilpailijat heittäytyvät etukumarassa maaliin. Maalituomarin tulee “odottaa”, kunnes hän näkee, että kilpailijan **keho** (ei esim. pää tai käsi) on saavuttanut maalin.

Kokeneilla tuomareilla on tapana seurata lähestyviä juoksijoita, kunnes nämä ovat noin 10 metrin päässä maalista, ja siirtävät sitten katseensa maalilinjalle odottamaan. Kokemattomammat sitä vastoin saattavat seurata katseellaan juoksijoita koko ajan aina maalilinjalle saakka, jolloin on suuri vaara, että he tekevät ratkaisunsa jo sen mukaan miten juoksijat olivat sijoittuneina metrin tai pari ennen maalia! Kuitenkin ohituksia voidaan tehdä vielä tämän jälkeenkin.

Tämä tapa on yhtä petollinen kuin tehdä ratkaisunsa maalin jälkeisten sijoitusten perusteella.

Jos juoksija kaatuu juuri ennen maalia, mutta **joku hänen kehonsa osa** saavuttaa maalilinjan, hänen katsotaan tulleen laillisesti maaliin ja hänelle on annettava sen mukainen sijoitus.

Maalituomarien johtaja kokoaa alaistensa ilmoittamat sijoitukset. Jos maalituomarit ovat yksimielisiä, ei ole mitään ongelmaa. Sijoitukset ovat viralliset, vaikka jopa juoksujen johtaja olisi eri mieltä jostakin sijoituksesta.

Jos taas maalituomarit eivät pääse yksimielisyyteen, ratkaisu siirtyy juoksujen johtajalle. Sitä tehdessään hän ottaa huomioon itse kirjaamansa arvion juoksijoiden järjestyksestä sekä maalituomareilta saamansa aineiston. Maalituomarien esitysten painavuutta arvioidessaan hän ottaa huomioon heidän sijoittumisensa telineellä sekä kunkin tuomarin tiedossa olevan kokeneisuuden. Juoksujen johtaja ei saa antaa muiden tuomarien hoputtaa tai häiritä häntä, vaan hänen on tutkittava huolellisesti kaikki materiaali ja tehtävä itsenäinen ratkaisu.

Maalituomarien muut tehtävät

Sijoitusten määräämisen lisäksi maalituomareilla on usein muitakin tehtäviä.

(a) Heidän tulee seurata kilpailua sen lähdöstä alkaen ja varmistaa, että kilpailijat juoksevat oikean pituisen matkan.

(b) Heitä saatetaan pyytää myös toimimaan kierroslaskijoina tai hoitamaan kellon soittamiset viimeiselle kierrokselle lähdettäessä. Pitkillä matkoilla tulee tietysti olla omat erilliset kierroslaskijat.

Maalituomarit ovat suoraan juoksujen johtajan alaisia. He ovat tärkeä ryhmä, sillä vain heidän tarkan työskentelynsä avulla juoksujen johtaja voi todella “johtaa juoksulajeja” menestyksekkäästi.

Maalikameratuomarit

Sähköistä ajanottoa käytettäessä nimitetään maalikameraryhmä, jossa tulisi olla johtaja ja kaksi avustavaa maalikameratuomaria. Maalikameraryhmän johtaja on vastuussa ajanottolaitteiston toiminnasta. Avustajiensa kanssa johtaja määrittää maalikuvasta kilpailijoiden sijoitukset ja ajat. Kun käytettävissä on hyväksytyt sähköiset ajanottolaitteet, ne muodostavat kilpailun virallisen ajanotto-järjestelmän ja tulokset määrätään sen perusteella. Jos kuitenkin

maalikameraryhmän johtaja on sitä mieltä, että laitteet eivät toimineet virheettömästi, turvaudutaan käsiajanottajiin ja näiden saamat tulokset julistetaan virallisiksi.

Emme siis päästä käsiajanottajia vielä eläkkeelle, vaikka maalikameroiden käyttö ulottuu jo hyvinkin pieniin kilpailuihin. Yksi kaunis päivä laitteet reistailevat, ja silloin käsiajanottaja toimii tilanteen pelastajana. SUL:n toivomus on, että aina olisi käsiaikaryhmä kilpailupaikalla ja toiminnassa ja edellytämme sitä SM- ja muissa ylemmän tason kipailuissamme.

Jos sähköinen ajanottolaite ei käynnisty pistoolin laukauksesta (vaan käynnistettiin käsin), maalikameran näyttämiä aikoja ei missään tapauksessa voida käyttää tuloksina (ei edes käsiaikoina), mutta kuvasta näkyviä kilpailijoiden keskeisiä eroja voidaan käyttää apuna tulosluetteloa laadittaessa.

Ennen kilpailujen alkamista maalikameraryhmän johtaja yhdessä juoksujen johtajan kanssa valvoo ns. “nollalaukauksen” suorittamisen. Tämän avulla tarkistetaan, että maalikameran kello todella käynnistyy 0,001 sekunnin kuluessa laukauksesta, kuten säännöt edellyttävät.

Kappale VI

Juoksujen valvojat

Valvojat ovat juoksujen johtajan alaisia. Heidän tehtävänsä on tarkkailla juoksulajeja ja ilmoittaa johtajalle kaikista tapauksista, joissa he mielestään näkevät sääntöjä rikotun. Valvojat eivät kuitenkaan itse saa tehdä päätöksiä tai antaa tuomioita näistä tapauksista. Juoksujen johtaja jakaa heille valvontapaikat kuhunkin lajiin. Valvojilla tulisi olla pienet taitettavat pallit, joilla he voivat istua asemapaikallaan.

Valvojan varustukseen kuuluu keltainen merkkilippu, jonka hän voi nostaa, jos hän on havainnut jotain, josta hänen tulee ilmoittaa juoksujen johtajalle. Lipun väri on tahallaan valittu joksikin muuksi kuin punaiseksi (joka se oli joskus takavuosina). Punainen lippu antaisi sen käsityksen, että hylkäävä tuomio on jo annettu! Mutta niinhän ei ole, koska päätöksen tekee vasta juoksujen johtaja kuultuaan valvojien raportit.

Hänellä tulee olla myös kynä ja paperia, jotta hän voi heti havainnon jälkeen kirjoittaa muistiin juoksijan numeron ja muut asiaan liittyvät tiedot. Hänellä pitäisi myös olla jotain (esim. pieniä teipin palasia), jolla hän voi merkitä rataan sen tarkan kohdan, jossa hän mielestään havaitsi rikkeen.

Juoksujen valvojien tyypillisiä tehtäviä ovat:

(i) Seurata kilpailijoita ja katsoa tapahtuuko juoksussa jotain sääntörikkomuksia. Valvojan tulee myös muodostaa itselleen mielipide siitä, oliko radalla tapahtunut rike tahallinen vai vahinko.

(ii) Seurata juoksijoita erityisesti kaarteissa ja katsoa tekeekö joku ratarikon eli juoksee yhden tai useampia askeleita oman ratansa ulkopuolella. Jos valvojan mielestä näin tapahtuu, hänen tulee merkitä tapahtumapaikka ja ilmoittaa havainnostaan juoksujen johtajalle. Valvojan pitää kuitenkin muistaa, että kaarteessa ulommalle radalle poikkeaminen tai suoralla tapahtunut viereiselle radalle siirtyminen eivät ole hylkäämisen arvoisia virheitä edellyttäen, että näillä "vierailuilla" ei ole häiritty toisia kilpailijoita. Huom! Suoralla sisäkentän (nurmikon) kautta tapahtuva sijoituksen parantaminen on sääntöjenvastaista edun saamista ja siten kiellettyä.

(iii) Seurata ylittävätkö aitajuoksijat ja estejuoksijat aitansa ja esteensä sääntöjen mukaisesti.

(iv) Seurata tapahtuvatko viestien vaihdot sääntöjen mukaisesti.

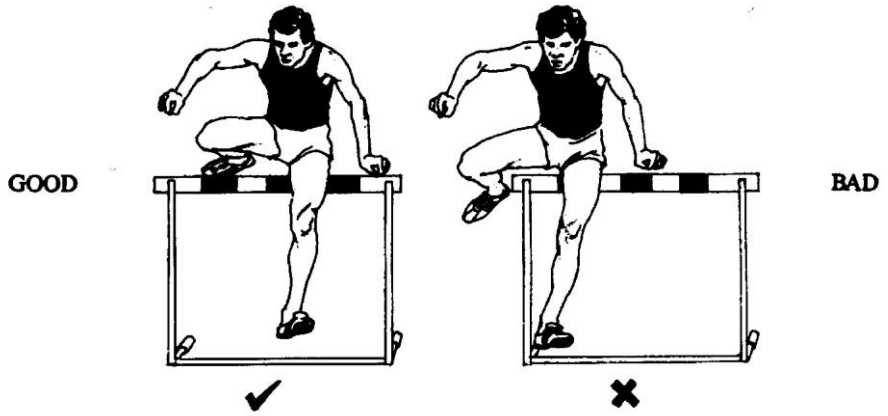
(v) Seurata että siirtyminen omilta radoilta sisäradalle tapahtuu sääntöjen mukaisesti vasta juoksijan ylitettyä evolventtiviivan. Tätä tarkkailua tarvitaan takasuoran alussa seuraavissa lajeissa: 800 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m, 1000 m viesti sekä lisäksi 2000 m ja 10000 m silloin, kun niiden lähtö tapahtuu kahdelta kaarevalta lähtöviivalta. Etusuoran alussa tarkkaillaan silloin, kun kyseessä on 3000 metrin tai 5000 metrin lähtö kahdelta kaarelta.

Aitajuoksut

Kaikki aitajuoksut juostaan omia ratoja käyttäen ja juoksijan on pysyttävä radallaan koko matkan. Huom! Myös aitajuoksussa voi suoralla käydä toisellakin radalla, kunhan ei häiritse muita kilpailijoita.

Aitajuoksua koskeva perussääntö on hieman puisevaa lakitekstiä, mutta se kannattaa silti opetella hyvin: Kilpailijan juoksu on hylättävä, jos hän vie

jalkateränsä tai muun osan jalastaan ylityshetkellä aidan yläreunan kautta kulkevan vaakatason alapuolelta tai ylittää muulla kuin omalla radallaan olevan aidan tai jos hän juoksujen johtajan mielestä tahallaan kaataa aidan tai jättää (tai epäonnistuu) ylittämättä aitomalla minkä tahansa omista aidoistaan.



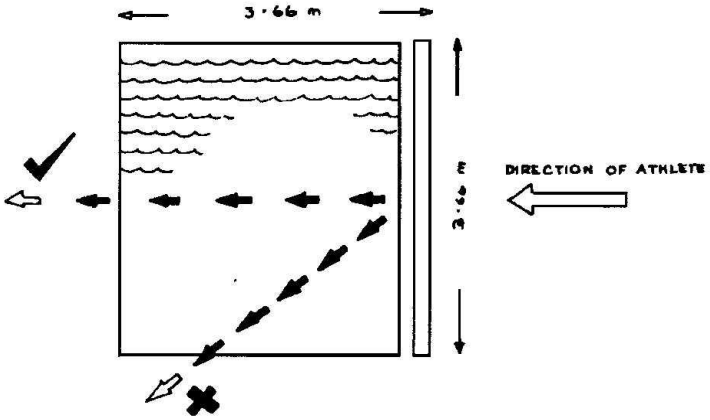
Aidan tahallinen kaataminen kädellä tai jollain muulla vartalon osalla on yleensä verrattain helppo havaita. Sen sijaan on paljon vaikeampi mennä sanomaan oliko jalalla tapahtunut kaataminen tahallinen vai ei. Tässä valvoja joutuu seuraamaan pyrkiikö juoksija ehkä tarkoituksella aitomaan useita senttejä aidan yläreunaa alempaa luottaen siihen, että hänen painonsa ja vauhtinsa vievät hänet väkisin aitajonon läpi.

Estejuoksut

Koska esteet ovat hyvin painavia, niitä on lähes mahdotonta kaataa tai saada edes siirtymään paikoiltaan.

Säännöt antavat estejuoksijalle vapauden ylittää esteen aivan niin kuin hän haluaa. Hän voi ylittää sen normaaliin tapaan aitomalla, hän voi auttaa ylitystä ottamalla esteestä tukea kädellään, hän voi ponnistaa jalallaan esteen päältä tai vaikkapa seisoa hetken esteen päällä ihailemassa maisemia. Hänen tulee kuitenkin muistaa, että (ylittäessään estettä sen reunalta) häntä koskevat samat säännöt kuin aitajuoksijaa: jalkaa ei saa viedä esteen reunan ulkopuolelta esteen yläreunan tason alapuolelta, eikä yhtään estettä luonnollisestikaan saa kiertää!

Vesiesteellä oleellinen sääntö on se, että vettä ei saa vältellä hyppäämällä suoraan parrulta haudan sivulle tai kiipeämällä haudasta pois sivureunan kautta. Juoksijan on joka kerta mentävä veden yli tai “läpi” koko vesihaudan pituudelta. Ainoa tapa yrittää pitää jalat kuivina on siis hypätä koko vesialueen (3,66 m) yli!



Viestijuoksut

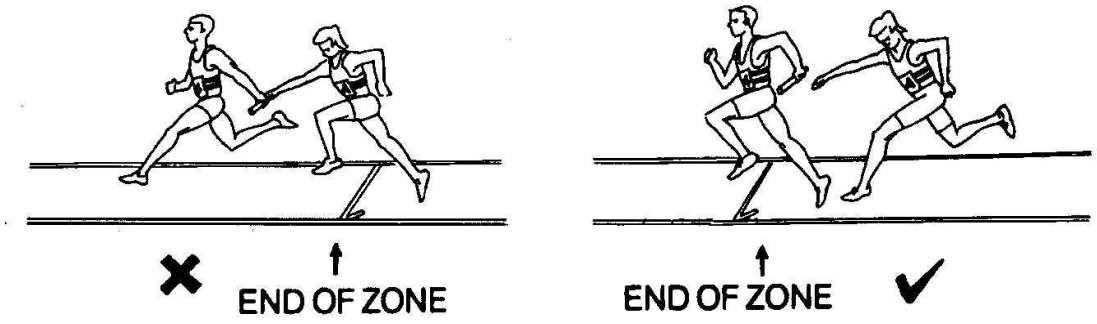
4 x 100 m:n viesti on hyvä tyyppiesimerkki, johon sisältyvät kaikki viestien tarkkailuun liittyvät erilaiset toimenpiteet.

Jokaisella vaihtopaikalla on yksi henkilö, joka on vastuussa koko vaihtopaikan toiminnasta. Hänen tulee tietää mitkä joukkueet juoksevat ja millä radoilla. Hänen on varmistettava, että jokaisen joukkueen seuraavalle osuudelle lähtevä juoksija on paikalla. Valvojien määrä vaihtopaikalla riippuu kilpailun laadusta ja tietysti siitä, paljonko väkeä yleensä on käytettävissä.

Vaihdon valvojalla on monia seikkoja tarkkailtavanaan ja useimmiten hän joutuu ottamaan useamman kuin yhden radan vastuulleen. Tehtävä vaatii suurta huolellisuutta ja tarkkaa silmää.

Jokainen kilpailija on ohjattava hänen joukkueelleen kuuluvalle radalle ja hänelle on osoitettava mistä vaihtoalue alkaa ja mihin se päättyy. 4 x 100 m, 4 x 200 m ja 1000 m viesteissä juoksijalle on myös osoitettava mistä hänen on lupa lähteä liikkeelle jo ennen vaihtoalueen alkua. Kilpailija saa asettaa yhden hänen omaa liikkeelle lähtöään helpottavan merkin omalle radalleen. Merkki saa olla poikkeavan värinen teippi synteettisellä radalla, mutta ei mikään erillinen esine eikä liidulla tehty merkki.

Vaihtopaikan vastuuhenkilön tulee ilmoittaa lähettäjälle, että hänen vaihdossaan kaikki on valmista juoksun alkamiseen. Normaali tapa ilmoitukseen on nostaa valkoinen merkkilippu.



Valvojien on seurattava tarkasti siirtyykö viestikapula tuojan kädestä vastaanottajan käteen vaihtoalueen sisällä, vaihdon alkamisesta vaihdon päättymishetkeen. Vaihto alkaa sillä hetkellä, kun vastaanottaja ensimmäisen kerran koskettaa kapulaa ja on kokonaan tapahtunut sillä hetkellä, kun kapula on enää ainoastaan vastaanottajan kädessä. Vain **kapulan** sijainti on ratkaiseva eikä juoksijoiden jalkojen, käsien tai vartaloiden sijainnilla ole mitään merkitystä.

Joskus käy niin että kapula putoaa vaihtoyrityksen yhteydessä. Tällöin pudottajan täytyy itse nostaa se. Kapulaa ei milloinkaan saa heittää juoksijalta toiselle, vaan oikein suoritettuun vaihtoon liittyy aina sellainen hetki, jolloin molempien kädet koskettavat kapulaa yhtä aikaa.

Pudotusten yhteydessä valvojien on oltava tarkkana ja erityisesti sellaisessa tapauksessa, jossa kapula putoaa oman radan ulkopuolelle. Juoksija, joka pudotti kapulan, saa poistua väliaikaisesti radaltaan noutaakseen sen, mutta hän ei tällöin saa lyhentää matkaa (“oikaista”) eikä häiritä muiden joukkueiden juoksua. Jos kapula pudotessaan lentää ja/tai kierii sivulle tai juoksusuunnassa eteenpäin, kapulan pudottajan tulee kapulan haettuaan palata ainakin siihen

pisteeseen, jossa kapula hänellä viimeksi oli ollut kädessään. Vasta tämän jälkeen hän saa jatkaa viestin kuljettamista eteenpäin. Tämä sääntö on voimassa myös sellaisessa harvoin vastaan tulevassa tilanteessa, jossa pudonnut kapula lensi/kieri maaliviivan ylitse.

Vielä vaihdon jälkeenkin valvojien on jatkettava tarkkailua. Jos osuutensa jo päättänyt juoksija siirtyy liian aikaisin pois radaltaan ja joutuu muiden joukkueiden tielle, siitä yleensä seuraa joukkueen hylkääminen.

4 x 400 m viestin ensimmäisessä vaihdossa ei yleensä esiinny ongelmia, koska joukkueet ovat vielä omilla radoillaan. Sen sijaan toisessa ja kolmannessa vaihdossa valvojien tulee olla hyvin valppaina ja katsoa etteivät juoksijat töni tai estä toisiaan ja että he lähtevät liikkeelle vaihtoalueen sisäpuolelta.

Näissä vaihdoissa yksi toimitsija asettaa juoksijat samaan järjestykseen (sisältä ulospäin laskien) kuin missä heidän joukkueensa olivat ollessaan 200 metrin päässä vaihdosta eli siis radan vastakkaisessa kulmauksessa. Tätä järjestystä eivät juoksijat saa vaihtopaikalla vaihtaa. Toki lähtijä voi siirtyä sisemmälle, mikäli siellä on tilaa muita juoksijoita sivuuttamatta.

Kun kaikki joukkueet ovat suorittaneet kyseisen vaihdon ja jos kaikki on sujunut sääntöjen mukaisesti, vaihtopaikan vastuuhenkilö ilmoittaa tästä juoksujen johtajalle nostamalla valkoisen lipun.

Jos valvoja on sitä mieltä, että vaihdossa on tapahtunut joku sääntörikkomus, hän nostaa keltaisen lipun ja ilmoittaa tällä tavoin juoksujen johtajalle, että jotain on tapahtunut. Miksi ei saman tien punaista lippua? Siksi, että valvojalla ei ole oikeutta tehdä päätöstä (tuomita). Asia annetaan tiedoksi juoksujen johtajalle ja **hän** tekee raportin kuultuaan päätöksen siitä joudutaanko yhden tai useamman joukkueen juoksu hylkäämään.

Aitajuoksuviestit

Viestijuoksut aitamatkoilla on meillä Suomessa harrastettu viestijuoksun muoto eikä siihen viitata millään tavoin tämän käännöksen pohjana olevassa IAAF:n oppaassa. Lajin tunteminen on kuitenkin tärkeää jo aloittelevallekin tuomarille, joten sisällytämme tähän lyhyen kuvauksen asiasta.

Aitajuoksuviestejä juostaan nuorten sarjoissa iästä riippuen matkoilla 4 x 60 m, 4 x 80 m sekä 4 x 100 m. Viestiä juostaan edestakaisin maaliviivan ja vastaavan pikamatkan (60 m, 80 m tai 100 m) lähtöviivan välillä, joten yksi joukkue tarvitsee aina käyttöönsä ***kaksi rataa****! Kentän ratojen määrästä riippuen yhdessä erässä voi siis juosta vain kolme tai neljä joukkuetta.*

Olkoon esimerkkijoukkueellamme käytössään radat 3 ja 4. Joukkueen ensimmäinen juoksija lähtee maalilta ja juoksee aitamatkansa ***parillista rataa*** *(4) käyttäen suoran toiseen päähän lähtöviivalle, jonka takana seuraava juoksija odottaa* ***parittomalla radalla*** *(3). Vaihtoja varten radan molemmissa päissä on joukkueen käyttämien ratojen välissä viirikeppi. Vaihto tapahtuu niin, että tuova juoksija ja lähtevä juoksija koskettavat toistensa käsiä (aina oikealla kädellä) viirikepin takana. Viestikapulaa ei aitajuoksuviestissä käytetä! Vaihdon tapahduttua joukkueen seuraava juoksija juoksee aitansa paritonta rataa pitkin maalille, jossa taas kolmas juoksija on odottamassa. Joukkueen viimeinen juoksija päättää joukkueen juoksun kentän maaliviivalle.*

Aitajuoksuviestissä on siis sukkulaviestin tapaan "seisova" vaihto. Lähtevä juoksija saa lähteä liikkeelle vasta vaihtokosketuksen tapahduttua. Hän ei saa ottaa mitään ennakkovauhtia viirikepin takaa, vaan hänen on odotettava vaihtoa paikallaan seisoen. (Huom! Mikäli kosketuksesta tulee tahaton "huti", mutta joukkue on selkeästi sitä yrittänyt, niin joukkuetta ei hylätä).

Aidat on kullakin radalla asetettava juoksusuunnan mukaiseen asentoon eli aidan "jalat" aina lähestyvän juoksijan puolella. Kahdella pisimmällä viestimatkalla yhden osuuden alkusileä ja loppusileä ovat keskenään yhtä pitkät, jolloin viereisten ratojen aidat asettuvat kohdakkain ja muodostavat siistin yhtenäisen rivin, jossa tosin aidan suuntaus vaihtelee radalta toiselle. 4 x 60 m:n matkalla alku- ja loppusileä ovat eri mittaiset, minkä seurauksena yhden joukkueen aidat eivät osukaan kohdakkain.

Radoilla on suuret määrät eri aitajuoksuihin liittyviä merkintöjä, joten aitojen paikalleen asettajien on oltava huolellisia hakiessaan oikeat aitojen paikat kyseistä juoksua varten. Tarvittaessa voi, ja kannattaakin, turvautua mittanauhaan. Kaikki aitajuoksuihin liittyvät mitat (alku- ja loppusileät, aitojen välit sekä aitojen korkeudet) löytyvät taulukosta, joka julkaistaan aina SUL:n vuosittain ilmestyvässä kilpailukalenterissa.

Jos aita kaatuu juoksun aikana, se täytyy käydä nostamassa pystyyn, koska seuraavan saman suuntaisen osuuden juoksija tarvitsee taas ehjän aitajonon radallaan. Tehtävä lankeaa yleensä juoksujen valvojille. Nostamisen tulee tapahtua ripeästi, mutta tässä tulee noudattaa suurta varovaisuutta, jotta ei pääse syntymään törmäyksiä juoksijoiden kanssa.

Kierroslaskijat

Kierroslasku on aina hoidettava, kun kilpailtava matka on pitempi kuin 1500 m. Asia on sitä tärkeämpi mitä enemmän eri tasoisia juoksijoita kilpailuun osallistuu. Paras menetelmä on taulukko, johon kunkin kierroksen päättyessä kirjataan ohi juosseiden/kävelleiden kilpailijoiden numerot. Juoksumatkoille, jotka ovat 5000 m tai sitä pitempiä, sekä kaikkiin ratakävelyihin tulee asettaa useita kierroslaskijoita. Heille annetaan kierroslaskukortit, joihin he merkitsevät kaikkien heille uskottujen kilpailijoiden ajat kunkin kierroksen päättyessä.

Muista lisäksi:

1. Jokaiselle kilpailijalle tulee soittaa kelloa hänen lähtiessään viimeiselle kierrokselleen.

2. Yksi kierroslaskijoista näyttää kierrostaululla kuinka monta kierrosta juoksijoilla on vielä jäljellä. Kierrostaulun lukemia vaihdetaan **juoksun kärjen mukaan** aina heidän saapuessaan etusuoran alkuun. Yhdellä tai useammalla kierroksella jääneille kilpailijoille jäljellä olevien kierrosten määrä täytyy osoittaa erillisillä kierroskorteilla tai huutamalla.

3. Tärkeää: Maalialueelta täytyy olla yhteys sähköiseen ajanottoon, jotta jälkimmäisessä tiedetään mikä juoksija on juuri saapumassa maaliin. Tämä on ehdottoman välttämätöntä aina, kun yksikin kilpailija on otettu kiinni kierroksella.

Kappale VII

Lähettäminen

Lähettäjä

Hyvän lähettäjän tulee olla fyysisesti ja henkisesti virkeä ja hänellä pitää olla hyvä reaktiokyky ja hyvä näkö. Hänen on osattava lausua komentonsa hyvällä ja selkeällä puheäänellä. Hänen tulee luottaa itseensä, olla päättäväinen ja hänellä tulee olla kärsivällisyyttä selvittää kaikki eteen tulevat tilanteet hätääntymättä.

Hänen on oltava tasapuolinen ja oikeudenmukainen niin, että kilpailijat tuntevat voivansa luottaa häneen. Lähettäjä on kilpailussa auttamassa juoksijoita saamaan asianmukaiset lähdöt, ei tekemässä itsestään näytelmän tähteä.

Lähettäjällä on varmasti hyötyä omasta pikajuoksutaustasta, sillä silloin hän tietää miltä tuntuu olla lähettäjän komentojen alaisena ja hänen on helpompi ymmärtää juoksijoiden käyttäytymistä ja ajatuksia.

Lähettäjä tarvitsee mahdollisimman paljon kokemusta kaiken tyyppisistä urheilijoista ja kaikista ikäluokista. Mukana oleminen ja avustaminen urheilijoiden harjoituksissa on hyödyllistä, koska huonot lähdöt harjoituksissa johtavat yleensä huonoihin lähtöihin - ja hankaluuksiin - kilpailuissa! Aloittelevan lähettäjän tulisi seurata kokeneiden lähettäjien toimintaa, tehdä paljon kysymyksiä ja toimia lähettäjän apulaisena aina kun siihen on tilaisuus. Sitä kautta hän oppii ajan mittaan tähän vaativaan ja arvostettuun tehtävään.

Lähettäjällä on yleensä valkoinen lakki ja valkoinen takki. Näin urheilijat, tuomarit ja ajanottajat erottavat hänet helposti. Hänellä tulee olla kaksi pistoolia - toinen lähettämistä ja toinen palauttamista varten - sekä tietysti perinteinen vihellyspilli. Lähettäjän apulaisella on hyvä olla pieni käsivarasto hakaneuloja ja numerolappuja, jotta mahdolliset puutteet voidaan korjata ilman turhia viivytyksiä.

Kokeneelta lähettäjältä kannattaa kysellä ohjeita pistoolien ja patruunoiden hankkimiseen sekä aseiden kunnossa pitämiseen liittyvissä asioissa.

Tehtävät

Lähettäjä on yksinään vastuussa lähdöstä. Vaikka hänellä onkin avustajia ja palauttajia, vastuu on yksin hänen. Sen vuoksi hänen tulee tuntea hyvin kaikki säännöt, jotka liittyvät asusteisiin, numerolappuihin ja tietysti itse lähtötapahtumaan. Hänen tulee katsoa, että kilpailu etenee aikataulun mukaan, ja mikä tärkeintä, hänen tulee huolehtia siitä, että kaikki kilpailijat saavat hyvän ja tasapuolisen lähdön.

Lähettäjän apulaisten tulee tarkistaa kunkin lähdön kilpailijoiden nimet ja kilpailunumerot sekä ohjata heidät oikeille lähtöpaikoille, siis joko omille radoille tai oikeaan järjestykseen lähtökaarelle. Heidän tulee myös katsoa, että kilpailijoiden asut ovat asianmukaiset ja tarkistaa, että mahdolliset kilpailijoiden omat lähtötelineet ovat sääntöjen mukaiset. Jos apulaisia on käytettävissä useita, lähettäjä osoittaa kullekin tietyt radat huolehdittaviksi.

Mutta tärkeää on muistaa, että lähettäjällä on päätösvalta kaikissa lähtöä koskevissa kysymyksissä. Hänellä on oikeus sulkea urheilija kilpailusta vilppilähdöstä johtuen (tai antaa varoitus = moniottelut).

Nykyään lähdöissä on myös Start Referee, jonka tehtävä on valvoa lähtöjen oikeellisuutta. Hän ottaa vastaan lähdöstä tehtävät suullset protestit sekä tekee niihin liittyvät tarpeelliset päätökset. Start Refereellä on oikeus varoittaa urheilijaa epäurheilijamaisesta käytöksestä. Näitä ovat mm. tahallinen viivyttely lähettäjän komentojen noudattamisessa, lähdön häirintä tai sen tahallinen keskeyttäminen ilman hyväksyttävää syytä.

Lähettäjän sijoittuminen

Ennen kilpailun alkua lähettäjän on tutustuttava rataan, katsottava mistä eri lähdöt tapahtuvat ja päätettävä, mihin hänen itse kannattaa sijoittua lähettämään kutakin kilpailua. Kaikkein tärkeintä tämä on porrastetuissa lähdöissä (200 m, 400 m jne.). Hänen on varmistettava, että alue on vapaa kaikista näköesteistä ja ettei muiden lajien kilpailijoita ole niin lähellä, että he saattaisivat häiritä joko häntä itseään tai lähdössä olevia kilpailijoita.

On myös tärkeää tarkistaa missä ajanottajien johtaja seisoo ja millä tavoin hän antaa lähettäjälle merkin siitä, että kaikki on valmista maalipaikalla. On täysin turhaa lähettää kilpailua liikkeelle, jolleivat ajanottajat olleet valmiina! Ajanottajien johtaja tarkistaa myös, että maalituomarit ovat valmiina sekä, että sähköinen ajanotto on valmis lähtöä varten.

Omaa sijoittumispaikkaa valittaessa on tärkeätä:

1. Ottaa riittävä etäisyys lähtijöihin, mutta olla kuitenkin niin lähellä, että kauimmainenkin lähtijä kuulee lähetyskomennot selvästi.

2. Nähdä kaikki lähtijät mahdollisimman kapeassa näkökulmassa.

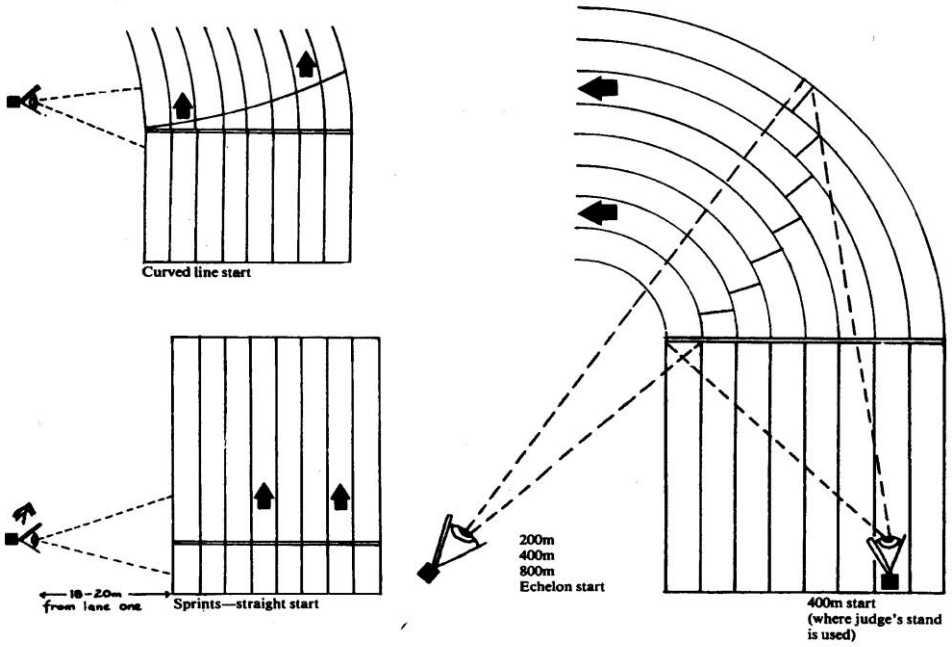
3. Ylläpitää molemminpuolinen näköyhteys ajanottajien kanssa.

Seisoessaan 20 m:n päässä lähimmästä lähtijästä lähettäjän pitäisi pystyä näkemään kaikki kilpailijat selvästi ja saattamaan komentonsa selkeinä myös kauimmaiselle kilpailijalle. Hankalissa tuuliolosuhteissa tai yleisön pitäessä häiritsevää meteliä etäisyyttä voidaan hieman pienentää.

Kilpailijoiden tulee sijaita mahdollisimman kapean näkökentän sisällä, jotta lähettäjä näkee heidät kaikki ilman, että hänen tarvitsee siirtää katsettaan. Silmien pienikin liike lähtöhetkellä (vaikkapa vain nopea räpäytys) saattaa tietää hankaluuksia lähettäjälle - ja sitä myötä myös kilpailijoille!

Lähettäjän on tarkistettava, että kaikilla matkoilla 400 m:iin (ja vastaavasti 4x400 m viestiin) asti käytetään lähtötelineitä, mutta ei enää tätä pitemmillä matkoilla.

Kun kilpailija lähtee kyyrystä, hänen ensimmäisen liikkeensä tekee taaemman jalan kantapää ja ensimmäisenä irtoaa radan pinnasta etummaisen jalan puoleinen käsi. Tämän vuoksi on tärkeää, että lähettäjä ja palauttajat näkevät mahdollisimman kapeassa kulmassa kaikkien kilpailijoiden kädet, jotta irtoaminen radasta on helppo havaita.



Lähettäminen

Sovittuna aikana (esim. yhtä tai kahta minuuttia) ennen kuin lähdön on määrä tapahtua lähettäjä, joka on jo asettunut paikalleen, viheltää pilliinsä merkiksi ajanottajille, maalituomareille ja sähköisen ajanoton hoitajille. Sen jälkeen kun ajanottajien johtaja on antanut vastausmerkin lähettäjälle:

1. Hän virittää lähetysaseen (mikäli tällainen toimenpide on tarpeen).

2. Hän varmistuu, että kaikki lähtijät ovat kokoamisviivalla.

3. Hän antaa “Paikoillenne”-komennon selvällä äänellä.

4. Hän varmistaa, että hän näkee kaikki lähtijät heidän asettuessaan paikoilleen.

5. Kaikilla matkoilla, joilla lähtö tapahtuu porrastettuna omilta radoilta, lähettäjän tulisi välittää komentonsa kilpailijoiden lähelle sijoitettujen

kovaäänisten kautta. Jos kovaäänisiä ei ole, lähettäjän tulisi sijoittua niin, että hänen etäisyytensä kaikkiin kilpailijoihin on suunnilleen sama.

Yli 400 m:n mittaisten matkojen lähdössä kilpailijat eivät saa koskettaa rataa kummallakaan kädellään.

6. Kaikkien matkojen lähdöissä aina 400 m:iin (mukaan lukien viestit 4x400 m:iin) asti kilpailijoiden tulee pysyä kokonaan omilla radoillaan ja lähtöviivan takana. Paikoillenne-asennossa molempien käsien ja vähintään yhden polven tulee koskettaa rataa ja molempien jalkojen tulee olla kiinni lähtötelineissä. Jalkineiden ei kuitenkaan ole pakko koskettaa radan pintaa!

7. Kun kaikki kilpailijat ovat täysin asettuneet paikoillenne-asentoonsa ja lopettaneet liikehtimisen, lähettäjä ja kilpailijat ottavat (tai saavat, miten vain) pienen rauhallisen hetken ennen varsinaista lähtöä.

8. Kun kaikki on selvästi rauhallista, lähettäjä nostaa pistoolinsa ja antaa komennon “Valmiit”.

   Pistoolin kohoaminen kertoo ajanottajille, että laukaus on pikapuoliin odotettavissa. Jos lähettäjä ei ole tyytyväinen jonkun kilpailijan käsien tai jalkojen asentoon tai jos joku kilpailija ei ole noussut valmiit-asentoon riittävän nopeasti, hän antaa komennon “Ylös”, minkä jälkeen lähtö aloitetaan alusta.

Hyvä ja reilun kilpailun mukainen lähtö on sellainen, jossa kaikki pääsevät matkaan nopeasti ja suunnilleen yhtä aikaa ja niin, että kukaan ei ole jäänyt pahasti muista jälkeen eikä kukaan ole lähtenyt ennen laukausta.

Pitemmillä matkoilla, joilla valmiit-komentoa ei käytetä, pistooli kohotetaan laukausta varten heti, kun kilpailijat ovat asettaneet jalkansa linjan taakse lähtöä varten.

Vilppilähdöt

Jos kilpailija aloittaa lähtönsä (eli liikahtaa) sen jälkeen, kun hän oli noussut valmiit-asentoon mutta ennen pistoolin laukausta, hänelle tulee tuomita vilppilähtö ja hänet suljetaan heti pois kilpailusta. Tällöin hänelle näytetään punamustaa hylkäyskorttia. Poikkeuksena ovat moniottelut, joiden juoksulajeissa kilpailija hylätään vasta erän toisella vilppilähdöllä. (On hyvä muistaa, että tässä tapauksessa moniottelijan kilpailu ei ole kokonaan ohitse.

Hän jäi tosin nollapisteille tässä yhdessä lajissa, mutta voi silti jatkaa itse ottelua.) Moniotteluissa näytetään ensimmäisen vilppilähdön jälkeen keltamustaa varoituskorttia.

(Lasten kilpailuissa noudatetaan sallivampaa ja opastavampaa linjaa, joten heitä varten on lähdöistä omia ohjeita.)

Valmiit-komennon (tai pitemmillä matkoilla paikoillenne-komennon) jälkeen kilpailijoiden tulee asettua lopulliseen lähtöasentoonsa viivyttelemättä. Tahallinen viivyttely aiheuttaa nimittäin henkilökohtaisen käytösvaroituksen. Kilpailijan ensimmäisestä käytösvirheestä hänelle näytetään kokokeltaista varoituskorttia ja tämän jälkeen kaikille lähtijöille vihreää korttia ilmoituksena siitä, että kyseessä ei ollut kenenkään ottama vilppilähtö.

Toisesta käytösvaroituksesta, tapahtuipa se minkä lajin yhteydessä tahansa, kilpailija suljetaan välittömästi koko kilpailutapahtumasta. Tällöin kyseessä olevalle urheilijalle näytetään kokopunaista hylkäyskorttia (ja lähdön kyseessä ollessa muille kilpailijoille vihreää korttia).

Jos useat kilpailijat liikahtavat ennen aikojaan, lähettäjän tulee päättää kuka heistä oli varsinainen syyllinen vilppilähtöön. Kun yksi lähtee, muilla on taipumus seurata häntä, eikä heitä silloin tule rangaista.

Palautuslaukaus on tarpeen silloin, kun kilpailija on lähtenyt ennen varsinaista lähtölaukausta, joka kuitenkin on ehditty ampua. Jos lähettäjä ei hyväksy lähtöä, hänen on viipymättä ammuttava palautuslaukaus, johon hän käyttää erillistä palautuspistoolia. Palautuksen jälkeen aseet ladataan uudelleen ja lähtö aloitetaan alusta. Lähettäjän ei pidä vilppilähdön jälkeen lyhentää valmiit-komennon ja laukauksen väliä saadakseen lähdön sillä tavoin “turvallisesti” liikkeelle.

Lähettäjä komentaa “Ylös” silloin, kun hän ei katso voivansa taata kilpailijoille hyvää ja tasapuolista lähtöä. Syynä voi olla esim. ylimääräisten henkilöiden ilmaantuminen radalle, kova ulkopuolinen melu (yli lentävä lentokone!), yleisön huuto tai kuuluttajan yllättävä kuulutus. Niin ikään komento on paikallaan, jos kilpailijoilta on mennyt liian pitkä aika “Paikoillenne”-asennossa eivätkä he vieläkään ole riittävän hiljaa “Valmiit”-komentoa varten. Tällaisissa tapauksissa käytetään vihreää korttia osoittamaan, että ketään urheiljoista ei tulla varoittamaan tai hylkäämään. Myös vilppilähdön jälkeen annetaan “Ylös”-komento

Vilppilähdön paljastuslaitteet

Lähettäjä on yhteydessä laitteistoon kuulokkeiden avulla. Niistä lähettäjä kuulee merkkiäänen, jos laitteisto on havainnut jollakin kilpailijalla reaktioajan, joka oli lyhempi kuin 100 tuhannesosasekuntia. Heti kun lähettäjä kuulee merkkiäänen, ja jos lähtölaukaus oli jo ehditty ampua, hänen tulee ampua toisella pistoolillaan palautuslaukaus. Sen jälkeen lähettäjä näkee laitteiston antamasta tulosteesta kilpailijoille mitatut reaktioajat ja voi päättää kuka (ketkä) kilpailija oli syyllistynyt vilppilähtöön.

Kuulokkeet voivat vaihtoehtoisesti olla myös lähettäjän apuna toimivalla palauttajalla.

Kappale VIII

Ajanotto

Ajanottajat

Vaikka maalikameroita käytetään yhä yleisemmin kaiken tasoisissa kilpailuissa, on sekuntikelloa käyttävä käsiajanottaja edelleen erittäin tärkeä yleisurheilun toimihenkilö, ja tulee olemaan vielä pitkään! “Ammattikunnan” kannalta on valitettavaa, että erityisesti arvokilpailuissa käsiajanottajien roolia ja määrää on jatkuvasti pienennetty. Tämä merkitsee sitä, että ajanottajien mahdollisuudet kiinnostaviin arvokisakomennuksiin ovat jääneet paljon pienemmiksi kuin muiden toimitsijoiden ja tuomarien. Kilpailujen järjestäjien tulisi huolehtia siitä, että tämä erittäin tärkeä ammattikunta pysyy aktiivisena ja että työlle saadaan jatkajia.

Sekuntikello

Ajanottajan perustyöväline on luotettava digitaalinäyttöinen sekuntikello. On eduksi, jos kellolla voidaan ottaa myös väliaikoja.

Aloitteleva ajanottaja tarvitsee paljon harjoitusta ja hänen tulisi päästä mahdollisimman usein työskentelemään kokeneiden ajanottajien kanssa. Silloin hän pääsee näkemään miten hänen ottamansa ajat suhteutuvat kokeneiden

ajanottajien saamiin aikoihin, ja hän saattaa samalla helpommin löytää omat mahdolliset virheensä työskentelyssään.

Lähtö

Ajanottajan tulee olla valppaana ja kohdistaa katseensa lähettäjään siitä lähtien, kun kilpailijat menevät paikoilleen. Hänen tulee keskittää huomionsa vain lähtöön ja sulkea kaikki muu pois mielestään. Kun lähettäjä nostaa pistoolinsa, ajanottajan täytyy olla täysin valmiina käynnistämään kellonsa heti, kun hän näkee aseesta tulevan suuliekin tai savun. Hänen oma reaktioaikansa lähdössä tulee olla vakio, ja siihen hän pääsee vain, jos hän valmistautuu jokaiseen lähtöön rauhallisesti ja ilman lihasjännityksiä.

Maali

Ajanottajien tulee sijoittua maaliviivan jatkeelle, jos mahdollista, vähintään viiden metrin päähän radan reunasta. Korokkeesta on ajanottajille huomattavasti apua, koska heidän tulee nähdä juuri se tilanne, kun kilpailijan vartalon joku osa saavuttaa maaliviivan lähtöä lähempänä olevan reunan.

Ajanottajan ei pitäisi seurata juoksijoiden lähestymistä enää juoksun viimeisillä metreillä, vaan keskittyä pelkästään maaliviivaan.

Ajan ottaminen voittajalle on kaikkein helpointa, koska siinä voi keskittyä kärjessä tulevan juoksijan vartaloon eikä tarvitse miettiä kilpailijoiden sijoituksia.

Muun juoksijan kohdalla ajanottajan kannattaa seurata juoksun tilannetta noin viiden metrin päähän maalista hahmottaakseen kohteensa. Sen jälkeen hän siirtää katseensa maaliviivaan. Ajan ottaminen kahdelle eri juoksijalle ei onnistu, elleivät nämä ole riittävän kaukana toisistaan. Jos matka on 400 m tai pitempi ja jos ajanottajalla on useita aikoja rekisteröivä kello, häntä voidaan pyytää ottamaan aika esim. ensimmäiselle ja neljännelle, toiselle ja viidennelle tai kolmannelle ja kuudennelle. Pitkillä matkoilla on yleensä aikaa laskea juoksijat ja ottaa useampia aikoja.

Juoksun jälkeen kukin ajanottaja kirjoittaa saamansa ajan viralliselle lomakkeelle (joka voi tarvittaessa olla vaikkapa vain muistikirja). Lomakkeen sivulle hän merkitsee lajin ja erän sekä hänelle osoitetun sijoituksen viereen sen ajan, jonka hän oli saanut. Tämän jälkeen ajanottajat antavat lomakkeensa

ajanottajien johtajalle, joka määrittää kilpailijoiden viralliset ajat. Jos ajanottajalla on kello, joka näyttää sadasosasekunnit, hän kirjoittaa myös ajan paperille tällä tarkkuudella. Ajanottajien johtajan tehtävänä on sitten muuntaa ajat sekunnin kymmenesosien tarkkuudelle.

Kelloja ei saa nollata ennen kuin ajanottajien johtaja on määrittänyt erän täydelliset tulokset, sillä hän saattaa haluta itse tarkistaa yhden tai useamman kellon. Tämä on tärkeää erityisesti silloin, kun joku on juossut ennätyksen.

Työskentelyn tasaisuus

Kellon käynnistäminen tai pysäyttäminen silmänräpäyksessä ("nolla-ajassa") on mahdotonta, mutta jos ajanottajan reagointi pistoolin suuliekkiin ja toisaalta juoksijan havaitsemiseen maalilinjan kohdalla on yhtä nopeaa, hän saa juoksijalle oikean ajan. Tähän voi päästä vain huolellisella keskittymisellä sekä lähtöön että maaliintuloon. Maaliintulon oppiminen on vaikeampaa, koska hän tietää juoksijoiden lähestyvän ja saattaa pyrkiä "ennakoimaan", jolloin hän itse asiassa saa hieman liian hyvän (nopean) ajan. Juuri tämän vuoksi ajanottajan tulee siirtää katseensa pois juoksijoista ja kohdistaa se maalilinjaan juoksun viimeisten metrien ajaksi.

Jos kokeneen ajanottajan kanssa työskentelevä aloittelija huomaa, että hänen aikansa ovat säännöllisesti nopeampia kuin työtoverilla, syy saattaa olla hitaassa reagoinnissa lähtöön tai maaliintulon ennakoinnissa. Jos hän saa jatkuvasti hitaampia aikoja, todennäköinen syy on hitaassa reagoinnissa maaliintuloon. Hyväksi ajanottajaksi tulee harjoittelemalla huolellisesti - ja harjoittelemalla paljon!

Säännöt

Ajanottajan täytyy luonnollisesti osata kaikki ajanottoon liittyvät säännöt. Erityisen tärkeitä ovat säännöt siitä mihin tarkkuuteen luetut ajat on pyöristettävä.

Kilpailun aikana

Ajanottajien johtaja antaa kullekin ajanottajalle selkeät ohjeet siitä, mitä kunkin tulee tehdä kilpailun aikana, ja ajanottajien tulee tehdä tästä tarvittavat muistiinpanot kisaohjelmaansa. Ajanottajan tulee hoitaa saamansa tehtävät itsenäisesti ja muiden ajanottajien työskentelystä riippumatta. Hänen ei tule

vertailla aikoja muiden ajanottajien kanssa ennen kuin kilpailun (erän) tulokset on saatu valmiiksi.

Täysin automaattinen ajanotto

Säännöt hyväksyvät kolme ajanottomenetelmää: käsiajanoton ja täysin automaattisen ajanoton sekä nyttemmin myös siruajanoton maantie- ja maastolajeissa. Niissä kilpailuissa, joissa käytetään automaattista ajanottoa, maalikameraryhmän johtaja on vastuussa laitteiden toiminnasta. Apulaistensa (maalikuvan lukijoiden) kanssa hän määrittää kilpailijoiden järjestyksen ja ajat. Automaattisesta ajanotosta huolimatta käsiajanottajilla on tärkeä varmistava rooli. He työskentelevät yhtäläisesti maalikameraryhmän kanssa juoksujen johtajan alaisuudessa.

Siruajanotto

Siruajanottolaitteisto on hyväksytty menetelmä niissä kilpailuissa, jotka käydään kokonaan tai osittain maantiellä = stadionin ulkopuolella. Siruajanottolaitteiston tulee käynnistyä lähetyshetkellä (tai olla synkronoituna juuri siihen hetkeen), siis kun lähtölaukaus tapahtuu. Laitteen ja laitteiston tulee olla sellainen, että se ei painoltaan tai muilta ominaisuuksiltaan haittaa urheilijan kilpailemista eikä edellytä häneltä toimenpiteitä lähdössä, maalissa tai matkan varrella (väliaikapisteissä). Sen erottelukyky tulee olla vähintäin 1/10 sek ja aika luetaan 1/10 sekunnin tarkkuudella. Tuloksiin ajat kirjataan 1 sekunnin tarkkuudella siten, että mikäli aika ei pääty tasasekuntiin, se pyöristetään ylöspäin seuraavaan sekuntiin. Lopullisiin tuloksiin tulee varmistaa ajanoton ja oikean maalintulojärjestyksen yhtäpitävyys. Tarkemmin katso sääntö 165.24.

Tuulen mittaus

Tuulimittarin hoitaja

Tuulimittaria käytetään pikamatkoilla 200 m:iin asti sekä pituudessa ja kolmiloikassa. Tuulimittareita käyttävien toimitsijoiden tulee tuntea asiaan liittyvät säännöt sekä osata käyttää mittaria oikein.

Mittarin pattereiden toimintakunto tulee tarkistaa ennen kilpailun alkua.

On tärkeätä muistaa, että mittarin lähiympäristö on pidettävä tyhjänä kaikista esteistä, jotka saattaisivat vaikuttaa tuulilukemaan. Näitä "esteitä" ovat myös mittarin lähellä liikkuvat ihmiset.

Tuulimittari asetetaan juoksulajeissa etusuoran puoliväliin (sisäpuolelle enintään 2 metrin etäisyydelle 1. radasta) sekä pituudessa ja kolmiloikassa 20 metrin päähän lankusta juoksuradan suuntaisesti niin, että se antaa myötätuulelle + merkkisen lukeman.

Mittausajat:

100m	10 sek
200m	10 sek siitä kun johtaja saapuu loppusuoralle
100/110metrin aidat	13 sek
200 metrin aidat	13 sek siitä kun johtaja saapuu loppusuoralle
pituus	5 sek siitä, kun hyppääjä ohittaa 40 metriä ennen lankkua sijaitsevan merkin, tai vauhdin ollessa tätä lyhyempi, hänen aloittaessa suorituksensa
3-loikka	5 sek siitä, kun hyppääjä ohittaa 35 metriä ennen lankkua sijaitsevan merkin, tai vauhdin ollessa tätä lyhyempi, hänen aloittaessa suorituksensa

Pyöristykset:

Mittarin lukema luetaan kahden desimaalin tarkkuudella ja pyöristetään yhden desimaalin tarkkuudelle aina positiiviseen suuntaan (luvut, jotka eivät pääty nollaan):

+2,01 = +2,1
+1,90 = + 1,9
-2,08 = -2,0

KENTTÄLAJIT

Johdanto

Yleisurheilun normaaliin lajivalikoimaan kuuluu kahdeksan kenttälajia. Niissä on kussakin oma suoritustekniikkansa ja niillä on kullakin omat sääntönsä, joskin näillä säännöillä on paljon yhteisiäkin piirteitä.

Kenttälajien tuomarit ja toimitsijat ovat huomattavasti läheisemmin tekemisissä lajinsa osanottajien kanssa kuin mikä on tilanne juoksuissa. Siellä kilpailijat asioivat käytännössä vain lähettäjän ja hänen apulaistensa kanssa. Kenttälajeissa henkilökohtainen kontakti säilyy koko kilpailun ajan, ja joskus tuomari saattaa kohdata saman urheilijan useammassa kuin yhdessä lajissa.

Tuomarin on osattava käsitellä kilpailijoita asiallisesti ja aiheuttamatta turhaa hermostumista. Toisaalta kilpailijan tulee aina muistaa, että tuomari on työssään takaamassa, että kaikki saavat nauttia rehdistä kilpailusta. Yhteistyöhön halutonta kilpailijaa tulee kohdella määrätietoisesti mutta reilusti, muistaen samalla, että kaikki kilpailijat ovat yhdenvertaisia.

Se että joku on suuri tähti, ei anna hänelle mitään ylimääräisiä oikeuksia. Tämä tulee joskus esiin siinä vaiheessa, kun katsotaan, että kaikkien numerolaput on oikein kiinnitetty. Tähdet luulevat myös joskus, etteivät suoritusajan pituuteen liittyvät säännöt koskisi heitä!

Kenttälajin läpivienti on mitä suurimmassa määrin tiimityöskentelyä, vaikka lajille onkin asetettu yksi henkilö selkeään johtaja-asemaan. Ryhmän kaikkien jäsenten tulee työskennellä kokonaisuuden hyväksi.

Kappale IX

Lajinjohtaja

lajinjohtajan tehtäviin kuuluu:

(a) Varmistaa, että asianomaiset tuomarit ovat paikalla ja jakaa tehtävät ryhmiensä jäsenille. On tärkeää, että lajinjohtaja on hyvissä ajoin ennen

kilpailua saanut kilpailun ohjelman sekä luettelon lajeihin määrätyistä tuomareista ja toimitsijoista sekä tiedot heidän pätevyydestään. Ennen kilpailun alkua kullekin tuomarille on annettava luettelo hänen lajeistaan alkamisaikoineen sekä hänelle määrätyistä tehtävistä.

(b) Varmistaa, että sääntöjä noudatetaan.

(c) Tehdä päätökset kysymyksissä, joista tuomarit mahdollisesti ovat eri mieltä.

(d) Varmistaa, että kilpailijoille kerrotaan heidän yritystensä määrä sekä, korkeuden ja seipään kohdalla, kilpailun aloituskorkeus sekä sitä seuraavat korotukset.

(e) Käsitellä kaikki kiistakysymykset, joista osa saattaa olla jopa sellaisia, ettei sääntökirja anna mitään suoraa vastausta.

(f) Käsitellä kaikki paikan päällä tehdyt vastalauseet sekä kilpailijan käytökseen kohdistuneet syytökset. Lajinjohtajalla on oikeus poistaa kilpailusta asiattomasti käyttäytyvä urheilija, mutta tällaiseen on onneksi varsin harvoin tarvetta.

Lajinjohtaja, joka on ottanut vastaan välittömän suullisen protestin ja tehnyt sen perusteella jonkun päätöksen, voi (juryn tapaan) uutta informaatiota saatuaan käsitellä asian uudestaan, mikäli mahdollisen muutoksen toteuttamiseen on vielä aikaa. Ajallisena takarajana voi yleensä pitää lajin palkintojenjaon alkamista tai että asia oli jo ehtinyt siirtyä tuomarineuvostolle (joka tietysti voi kuulla kyseistä lajinjohtajaa).

(g) Varmistaa, että laji viedään läpi aikataulun mukaisesti.

(h) Valvoa suoritusten mittaukset sekä tarkistaa mittaukset ja heittovälineet, jos on syntynyt ennätys.

(i) Antaa lupa lajin suorituspaikan vaihtamiseen kesken kilpailun, jos olosuhteet sitä vaativat. Tuulen voimakkuus tai suunta ei kuitenkaan ole riittävä syy paikan vaihtamiselle.

(j) Tarkistaa lajin lopputulokset sekä allekirjoittaa kilpailupöytäkirja.

Lajinjohtajan on tultava kilpailupaikalle hyvissä ajoin ja tarkastettava suorituspaikka ja sen varustelu.

Säännöt ja määräykset

Tässä oppaassa ei ole tarkoitus luetella kaikki sääntöjä ja määräyksiä, jotka löytyvät yleisurheilun kansainvälisistä tai kansallisista säännöistä. Kilpailussa tulee aina olla joku kokenut tuomari, joka pystyy sanomaan miten kilpailu organisoidaan, kun osanottajia on paljon. Hänen tulee myös osata opastaa miten tasatilanteet ratkaistaan - erityisesti korkeudessa ja seipäässä.

Kappale X

Kenttälajien tuomarit

Tuomarien tulee tehdä kaikki heille osoitetut tehtävät parhaan kykynsä mukaan. Kilpailun aikana heille ei juuri jää aikaa levähtämiseen tai muiden lajien seuraamiseen. Kun kilpailija lähtee tekemään suoritustaan, tuomarien on keskityttävä vain tähän ja unohdettava kaikki muu mitä radalla tai kentällä mahdollisesti on meneillään.

(Kommentti: Edellistä ei voi ottaa aivan sananmukaisesti. Kilpailussa saattaa olla ohjaustoiminta, jolla vältetään tärkeiden suoritusten päällekkäisyyksiä, ja tätä luonnollisesti on osattava seurata. Myös turvallisuuskysymykset saattavat vaatia, että tuomarilla on yksi ylimääräinen silmäpari myös selässään.)

Kilpailun henkeen kuuluu sääntöjen tarkka noudattaminen, mutta jos tuomari ei ole varma siitä oliko suoritus sääntöjen mukainen vaiko ei, ratkaisu tehdään pääsääntöisesti urheilijan eduksi. Paras tuomari ei suinkaan ole se, joka on aina kaikkein innokkain heiluttamaan punaista lippua tilanteessa kuin tilanteessa. Hankalissa tilanteissa tuomarin kannattaa kysyä itseltään “mikä tämän säännön perimmäinen tarkoitus on”, minkä jälkeen hänen on jo helpompi tehdä reilun pelin henkeä noudattava päätös.

Lajin tuomarien ja toimitsijoiden tulee olla paikalla hyvissä ajoin ennen lajin alkua, jotta he ehtivät tarkistaa, että kaikki tarvittavat välineet on tuotu paikalle. Jos sitten jotain puuttuu, he ehtivät vielä järjestää asian.

Lajien läpivienti

Lajien erityispiirteet käsitellään tässä oppaassa erikseen, mutta tietyt yhteiset säännöt voidaan käsitellä keskitetysti turhan toistamisen välttämiseksi.

Tuomarien on tarkistettava ketkä kilpailupöytäkirjassa mainitut urheilijat ovat paikalla. Jollei valmista pöytäkirjaa ole, se on tehtävä kilpailupaikalla ja merkittävä siihen urheilijoiden nimet, kilpailunumerot ja seurat (tai maat).

Kilpailupaikalla ei kilpailun aikana saa olla ylimääräistä väkeä. Valmentajien, vanhempien ja ystävien paikka on katsomossa!

Kilpailupaikalla ei saa olla mitään sellaisia henkilökohtaisia heittovälineitä, joita ei ole tarkastettu ja virallisesti hyväksytty käytettäviksi kilpailussa. Kilpailun aikana on kiellettyä harjoitella heittovälineen tai seipään kanssa.

Kenttätuomari näyttää valkoisella tai punaisella lipulla oliko urheilijan suoritus hyväksytty vai hylätty.

Suoritusjärjestys

Kilpailujen hyppy- tai heittojärjestys määrätään arpomalla. Mieluiten tämä tapahtuu jo ennen kilpailun alkua, jolloin kilpailupöytäkirjat voidaan kirjoittaa valmiiksi etukäteen. Kaikissa kenttälajeissa, korkeutta ja seivästä lukuun ottamatta, suoritusjärjestys vaihdetaan kolmea viimeistä kierrosta varten niin, että jatkossa mennään käänteisessä järjestyksessä verrattuna kilpailun kolmen ensimmäisen kierroksen jälkeiseen tilanteeseen. *(Toisin sanoen kahdeksantena ollut urheilija aloittaa ja johdossa ollut urheilija pääsee hyppäämään tai heittämään viimeisenä.)*

Jos urheilija osallistuu kahteen lajiin, jotka ovat käynnissä yhtä aikaa, lajinjohtaja voi yritys kerrallaan antaa hänelle luvan tehdä suorituksensa muulla kuin hänen arvonnan mukaisella vuorollaan. Jos urheilija ei sitten olekaan ajoissa paikalla yritystään varten, hänen katsotaan jättäneen kyseisen kierroksen tai korkeuden väliin!

Poikkeuslupia myönnettäessä on muistettava, että yhden suorituskierroksen aikana kukin urheilija voi suorittaa vain yhden yrityksen.

Viivyttely

Jos kilpailija tuomarien mielestä viivyttelee kohtuuttoman paljon suoritukseen valmistautuessaan, hänelle voidaan nostaa punainen lippu ja merkitä pöytäkirjaan hylätty suoritus.

Vaikka kansainvälisten sääntöjen mukaan kenttälajien johtaja päättää onko viivyttely ollut liiallista vai ei, käytännössä tämä asia jää lajin tuomarien

ratkaistavaksi. Normaalitapauksessa viivyttelyksi katsotaan se, jos kilpailija ei aloita suoritustaan **yhden minuutin** sisällä siitä, kun hänelle oli osoitettu hänen vuoronsa alkaneen.

Kun korkeudessa tai seipäässä vain 2 tai 3 osanottajaa jatkaa kilpailua, tämä määräaika nostetaan korkeudessa 1½ minuuttiin ja seipäässä 2 minuuttiin. Kun enää yksi kilpailija jatkaa, ajat ovat vastaavasti 3 ja 5 minuuttia. *Huom! suoritusajat muuttuvat vasta seuraavasta korkeudesta.*

Jos sama urheilija joutuu kaksi kertaa peräkkäin suoritusvuoroon, hänelle annetaan 3 minuuttia seipäässä ja 2 minuuttia kaikissa muissa kenttälajeissa.

Urheilijan aloittaessa kilpailunsa urheiljan ensimmäisen suorituksen suoritusaika on aina yksi minuutti riippumatta siitä, montako kilpailijaa on kilpailussa enää mukana.

(Moniotteluihin on suoritusaikojen kohdalla annettu hieman edellisestä poikkeavia ohjeita. Tarkista uusimmasta IAAF:n sääntökirjasta!)

Kilpailijan tulisi voida nähdä kello, joka osoittaa jäljellä olevaa aikaa. Lisäksi yhden tuomarin tulee ottaa tehtäväkseen näyttää kilpailijalle keltaisella lipulla tai muulla sovitulla merkillä hetki, jolloin ajasta on jäljellä 15 sekuntia. Itse asiassa hänen tulisi pitää lippu ylhäällä koko viimeisten 15 sekunnin ajan!

Yllä luetellut valmistautumisajat ovat ohjeellisia, joten tuomarien tulisi pystyä arvioimaan onko joku viivyttely tahallista tai harrastaako joku tietty kilpailija jatkuvasti ajan tuhlausta. Jos kilpailija on jo ehtinyt aloittaa vauhdinottonsa sillä hetkellä, kun aika umpeutuu, hän saa jatkaa suorituksensa loppuun. Urheilijat eivät pidä kilpailun tarpeettomasta venymisestä, joten yhden kilpailijan jatkuva viivyttely ei ärsytä pelkästään tuomareita, vaan myös kaikkia kanssakilpailijoita. *(Suurissa kilpailuissa sääntöjen ilmoittamista valmistautumisajoista pidetään kiinni hyvinkin tiukasti.)*

Kun kilpailija on lähtenyt suoritukseensa (viime hetkellä), hän ei voi enää muuttaa mieltään ja palata takaisin alkuun. Kun valmistautumisaika kuluu loppuun, kilpailijalle merkitään hylätty suoritus.

Jos kilpailija joutuu häirityksi suorituksena aikana, hänelle tulee antaa uusi korvaava yritys. Kilpailijan tielle meneminen tai liian lähellä leimahtanut valokuvaajan salamavalo ovat esimerkkejä sellaisesta häirinnästä, josta annetaan uusi yritys.

Sen jälkeen, kun kilpailu on alkanut, kukaan ei saa käyttää kilpailualuetta harjoitteluun.

Mittanauhan käyttö

Mittanauhaa käytettäessä tuomarien tulee muistaa, että nauhaa ei saa vetää liian voimakkaasti, koska tämä saattaa vaikuttaa nauhan lukemaan. Heidän tulee pitää huolta siitä, että mittanauha on täysin suora nauhan nollapisteen ja lukupisteen välillä.

HUOM! Seuraavissa kappaleissa mainitut toimihenkilömäärät eri lajeille ovat **ehdottomia vähimmäismääriä**. Useimmissa tapauksissa voidaan ja on järkevää käyttää enemmän tuomareita, erityisesti pituuksien mittaamisessa ja tulosten taltioinnissa.

Kappale XI

Korkeushyppy ja seiväshyppy

Näillä kahdella lajilla on monia yhteisiä piirteitä, jotka on järkevää käsitellä samanaikaisesti.

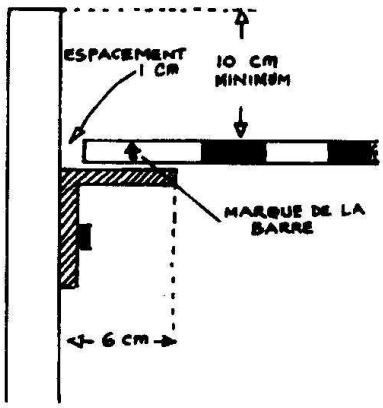
Yleistä

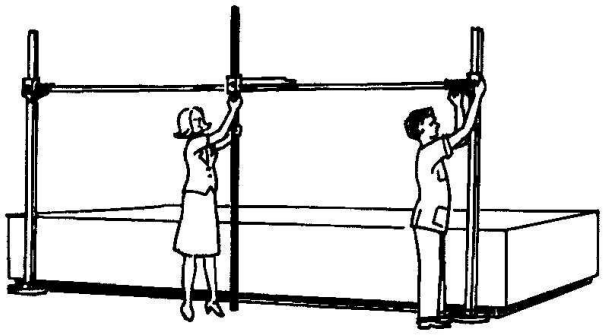
Telineet on aina tarkistettava etukäteen ja varmistettava, että ne toimivat moitteettomasti. Varmista myös, että kentältä löytyy vararimoja siltä varalta, että niitä katkeaa tai muuten vahingoittuu kilpailun aikana. Myös alastulopatjat tulee tarkistaa ja katsoa, että ne ovat turvalliset kaikille hyppytyyleille sekä niille korkeuksille, joista parhaiden seiväshyppääjien voidaan olettaa putoavan alas.

Kun rimaa asetetaan annettuun hyppykorkeuteen, tuomarien ei pidä uskoa telineissä oleviin merkintöihin ennen kuin niiden paikkansa pitävyys on varmistettu. Aseta rima (korkeushypyn kyseessä ollen) esim. lukemaan 150 cm. Mittaa sitten riman yläreunan todellinen korkeus mittasauvalla tai teräsmittanauhalla riman molemmissa päissä nähdäksesi onko se 150 cm.

Suositeltu menetelmä riman lopulliseksi asettamiseksi etenee seuraavasti. Säädä vuorotellen kumpaakin kannatinta, kunnes korkeus riman molemmissa päissä on oikea ja sama. Mittaa sitten riman korkeus sen keskikohdalta, jossa riman laskeuma on suurin. Tämä käy niin, että yksi tuomari pitää mitan nollapäätä maassa ja toinen lukee riman keskikohdan yläreunan korkeuden. Jotta tuomari olisi varma siitä, että mitta on tarkkaan pystysuorassa, hän voi heiluttaa mitan

yläpäätä sivusuunnassa ja katsoa millä hetkellä korkeuslukema on pienimmillään. Silloin myös mitta on pystysuorassa! Tämän jälkeen kannattimet on helppo asettaa niin, että riman alimman kohdan korkeus on kilpailussa tarvittava korkeus.





Riman korkeus on tarkistettava aina, kun rimaa nostetaan uuteen korkeuteen. Uusi mittaus on tehtävä aina, jos hyppääjä on pudonnut patjalle pudonneen riman päälle tai jos yritettävänä on joku uusi ennätys. Ennätysyritysten kohdalla tarkistus on itse asiassa suoritettava joka kerta, kun pudonnut rima nostetaan kannattimilleen.

Rima ei ole koskaan täysin suora, ja sen laskeuma eri asennoissa on erilainen. Sen vuoksi rimaan on tehtävä merkinnät, jotta se voidaan joka kerta asettaa samaan asentoon kannattimilleen. Riman asento säilyy, jos sama sivu on aina hyppääjää kohti ja toisaalta sama sivu on aina ylöspäin.

Muista lajeista poiketen korkeus- ja seiväshyppääjät voivat käyttää vain yhtä numerolappua. Hyppääjä voi lisäksi vapaasti valita kiinnittääkö hän sen rintaansa vai selkäänsä.

Aloituskorkeus ja kilpailun korotusjärjestelmä tämän jälkeen on ennen kilpailun alkamista ilmoitettava kaikille kilpailijoille. Lajin ohjaamista helpottaa, jos hyppääjiltä kysytään etukäteen, mistä korkeudesta kukin oli aikonut tulla kilpailuun mukaan. Kilpailijoiden kutsumisesta vastaava toimitsija tekee tästä itselleen muistiinpanot ja käyttää niitä sitten työskentelyssään. Kilpailijan ilmoittama aloituskorkeus ei kuitenkaan sido häntä, vaan hän voi vapaasti muuttaa mieltään kilpailun kuluessa. *(Jos vaikka sää äkkiä huononee, kilpailija saattaa haluta aloittaa jo alempaa kuin mitä hän oli aiemmin ilmoittanut.)*

Lukuun ottamatta tilannetta, jolloin kilpailussa on jäljellä enää yksi kilpailija, joka on jo voittanut kilpailun, rimaa ei saa koskaan korottaa kerrallaan vähemmän kuin 2 cm korkeudessa ja 5 cm seipäässä. Lisäksi on voimassa sääntö, jonka mukaan korotusten tulee kilpailun edetessä joko pysyä yhtä suurina tai pienentyä. Tästäkin voidaan poiketa siinä vaiheessa, kun voittaja on yksin jatkamassa kilpailua.

Moniotteluissa korkeushypyn korotukset ovat 3 cm ja seiväshypyn korotukset 10 cm läpi koko kilpailun. Tämä sääntö on ehdoton kansainvälisille arvokisoille, mutta sitä käytetään yleisesti pienemmissäkin kilpailuissa.

Ennen seiväskilpailun alkua kunkin kilpailijan tulee ilmoittaa telineistä vastaavalle toimitsijalle mihin asemaan (pituussuunnassa) hän haluaa telineet, tai siis itse asiassa riman, ensimmäistä hyppyään varten. Toimitsija merkitsee tämän tiedon pöytäkirjaansa. Jos hyppääjä myöhemmin haluaa asemaa muutettavan, hänen on ilmoitettava siitä ennen kuin telineitä aletaan asettaa hänen aikaisemmin antamaansa paikkaan. Muussa tapauksessa asetuksen vaatima aika menee hänen valmistautumisajastaan!

Sihteerin tulee pitää pöytäkirjaa kilpailun kulusta. Jos kilpailija jättää korkeuden väliin, pöytäkirjaan merkitään “-“, ylityksestä “O” ja pudotuksesta tai muuten hylätystä suorituksesta “X”. Älä käytä muita merkintöjä äläkä jätä kohtaa tyhjäksi! Pöytäkirjoja tulee varmuuden vuoksi tarkistaa kunkin suorituskierroksen päättyessä.

Hyppääjä putoaa pois kilpailusta, kun hänelle on tullut kolme peräkkäistä pudotusta riippumatta siitä mistä korkeuksista nämä olivat tapahtuneet. Hyppääjä voi siirtää jäljellä olevan/olevat yrityksensä seuraavaan tai myöhempään korkeuteen. Kun hyppääjä on tehnyt tällaisen päätöksen, hän ei voi enää palata yrittämään alkuperäisestä korkeudesta. (Poikkeustilanteen muodostaa mahdollinen ensimmäistä sijaa koskeva uusinta.)

Senkin jälkeen, kun kaikki muut hyppääjät ovat jo pudonneet kilpailusta, voittaja voi jatkaa hyppäämistä, mutta nyt hänen ei enää tarvitse noudattaa kilpailusuunnitelman mukaisia korotuksia (paitsi moniotteluissa). Hän voi jatkaa, kunnes hänellekin tulee kolme peräkkäistä pudotusta. Hänen paras suorituksensa on kilpailun virallinen voittotulos.

Kaikissa hyppylajeissa tulisi ponnistusalueen lähelle asettaa pystysuoran kepin päässä oleva tuulipussi tai nauha osoittamaan tuulen suuntaa ja voimakkuutta.

Mahdollisen tasakilpailun varalta tulee kilpailujohdon ennen kilpailun alkua määrittää, suoritetataanko voitosta uusintaa vai ei. SM-kilpailuissa uusinta lähtökohtaisesti järjestetään, mutta kansallisissa kilpailuissa se ei ole välttämätöntä. Lasten kilpailuissa uusintaa ei järjestetä, vaan voitto jaetaan.

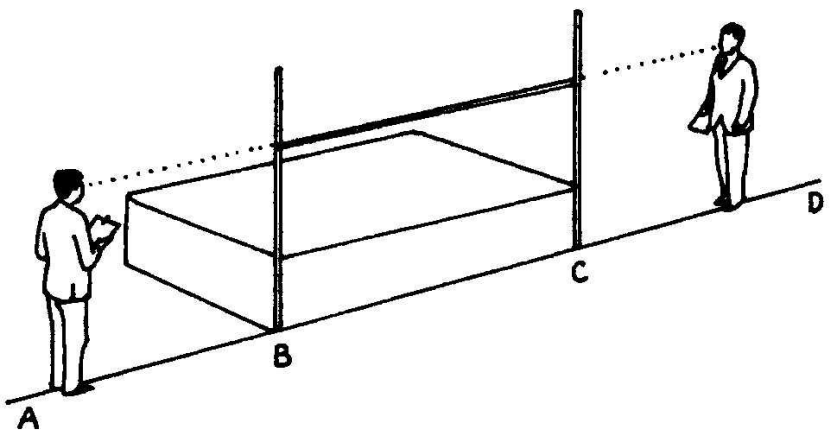
Mikäli uusinta järjestetään on siihen osallistuvilla urheilijoilla, heidän yhteisellä päätöksellään, oikeus lopettaa uusinta sen missä vaiheessa tahansa. (Huom! Toki heidän tulee kaikkien olla tällöin samassa asemassa, eli hypänneet kaikki samasta uusintakorkeudesta). Tällöin voitto jaetaan uusinnassa vielä mukana olevien kilpailijoiden kesken.

Korkeushyppy

Lajin läpivientiin tarvitaan lajinjohtaja ja vähintään kaksi muuta toimitsijaa, vaikkakin toinen näistä voi olla vain henkilö, joka auttaa riman nostamisessa. Neljäskin henkilö olisi tietysti toivottava. Hän voisi huolehtia hyppääjien kutsumisesta vuoroonsa.

Riman tulee päästä helposti putoamaan eteen- tai taaksepäin, jos hyppääjä koskettaa sitä. Sen vuoksi täytyy katsoa, että riman kummankin pään ja vastaavan hyppytelineen väliin jää aina vähintään 10 mm:n välys. Hyppyä tarkkailevien tuomarien täytyy osata päättää johtuiko pudotus hyppääjän kosketuksesta vai oliko joissakin tapauksissa syynä vain kovana puhaltanut tuuli. Joskus tuuli voi saattaa riman heilahtelemaan jo ennen hyppyä, ja silloin tuomarit voivat “rauhoittaa” rimaa pitämällä siitä kiinni viime hetkeen asti ennen hyppääjän tuloa ponnistukseen.

Jos hyppääjä ottaa jo vauhtia, mutta päättääkin keskeyttää yrityksensä, hän saa tehdä sen. Tästä ei tule virhemerkintää, ellei hän kosketa maata tai patjaa riman etureunan muodostaman linjan toisella puolella. Hypätessä kilpailijan jalka saattaa joskus hipaista patjan etuseinää, mutta siitä ei tule rangaista, jollei kilpailija ole selvästi yrittänyt hyötyä kosketuksesta (mitä ei kyllä juuri tapahdu).



Kilpailijat voivat asettaa yksi tai kaksi askelmerkkiä vauhdinottoaan auttamaan. Merkkien tulee kuitenkin olla sellaisia, että niistä ei jää pinnoitteeseen pysyviä tai vaikeasti poistettavia jälkiä. Esim. liitua tai maalia ei voida sallia.

Jos kilpailija koskettaa hypyn aikana rimaa, niin että se jää kuitenkin kannattimilleen heilumaan, tuomarit eivät saa koskea siihen ennen kuin on käynyt selväksi, ettei se tule putoamaan hyppääjän kosketuksen seurauksena.

Lajinjohtaja (liput) on aina se henkilö, joka tekee päätöksen oliko hyppy onnistunut vai hylätty.

Seiväshyppy

Kuten edellä, myös seiväshypyssä tarvitaan lajinjohtaja ja vähintään kaksi muuta toimitsijaa.

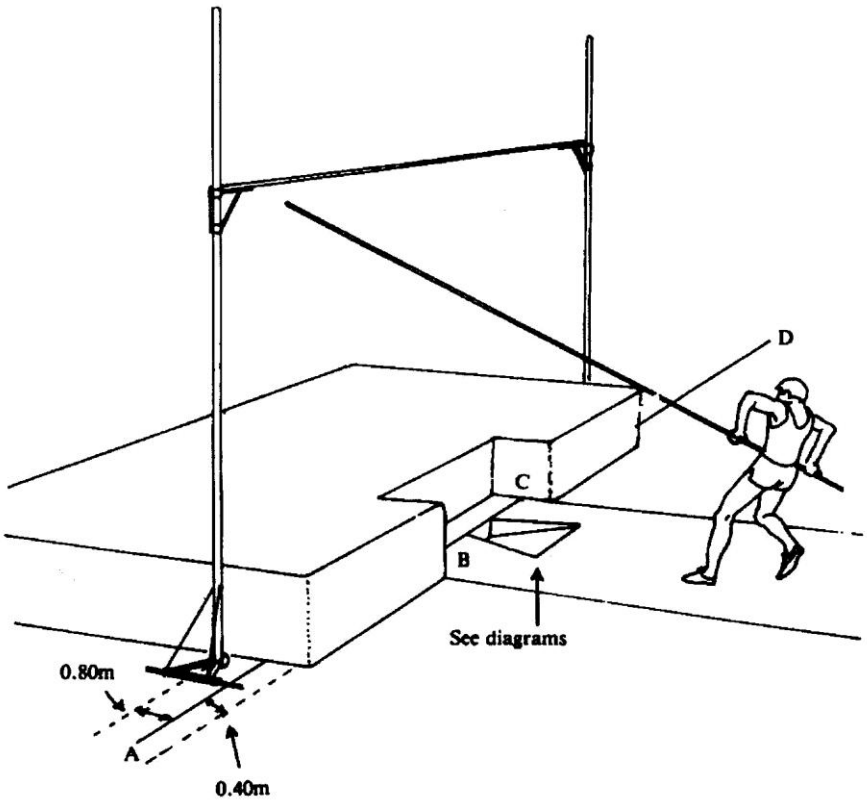
Kilpailija saa asettaa yhden tai kaksi askelmerkkiä vauhtiradan reunalle - mutta ei itse radalle!

Tuulisissa olosuhteissa tuomarien on joskus vaikea sanoa aiheutuiko riman putoaminen hyppääjästä itsestään vaiko tuulesta. Joskus hyvin kovalla myötätuulella voidaan rimaa joutua tukemaan ennen hyppääjän tuloa. Tähän on kätevää käyttää esim. kentän vararimoja.

Kuoppalaatikko on kiinteä, mutta kilpailijalla on mahdollisuus siirrättää hyppytelineitä (ja samalla rimaa) vauhdinoton suunnassa max. 80 cm eteenpäin. Mitat lasketaan niin sanotusta nollalinjasta, joka kulkee kuoppalaatikon takaseinän yläreunan kohdalta.

Tuomarien työskentelyn helpottamiseksi nollalinja tulee merkitä 1 cm:n levyisenä (esim. kapealla valkoisella teipillä) maahan ja patjan päälle. Viivan tulee ulottua hyppytelineiden ulkoreunoihin asti, ja mielellään vielä vähän matkaa näiden ulkopuolellekin.

Hyppääjä tai hänen seipäänsä ei saa koskettaa maata tai patjan pintaa nollalinjan toisella puolella ennen riman ylittämistä. Kosketuksesta seuraa yrityksen hylkääminen. On syytä huomata, että jos hyppytelineitä on siirretty pois perusasemastaan, nollalinja ei enää kulje telineiden kautta!



Käytännössä tavallisin virhe on se, että kilpailijan seipään kärki koskettaa patjan pintaa linjan takana. Jos kilpailija keskeyttää vauhtinsa ennen kuoppalaatikkoa, mutta pitää seipään ilmassa, ei virhettä pääse tapahtumaan. Hän voi vielä palata ottamaan uuden vauhdin, mikäli yritykseen varattua aikaa on jäljellä.

Hyppääjät saavat käyttää kilpailussa omia seipäitään, mutta ne tarkastetaan ennen kilpailun alkua.. Toisen hyppääjän seivästä ei saa käyttää ilman hänen lupaansa.

Jos kilpailijan seiväs katkeaa hypyn aikana, sitä ei merkitä hylätyksi suoritukseksi, vaan kilpailijalle annetaan uusi yritys.

Jotta seiväs ei vahingoittuisi kaatuessaan, toimitsija voi tarttua siihen sen jälkeen, kun hyppääjä on jo päästänyt seipäästä irti. Seipääseen ei kuitenkaan saa tarttua, jollei se ole kaatumassa poispäin rimasta ja hyppytelineistä. Seipään kaatuminen (rimaa pudottamatta) riman alitse ei aiheuta virhettä. *(Nuorten kilpailuissa on tavallisempaa, että rima on sen verran matalalla, että rimaa kohti kaatuva seiväs todella pudottaa riman!)*

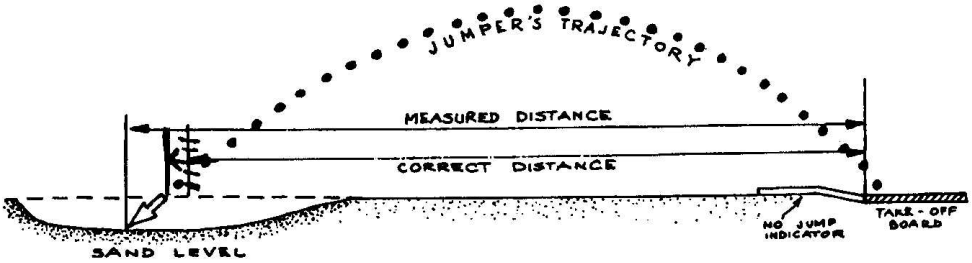
HUOM ! Kilpailun aikana on kiellettyä harjoitella seipään kanssa vauhtiradalla tai sen ulkopuolella.

Kappale XII

Pituushyppy ja kolmiloikka

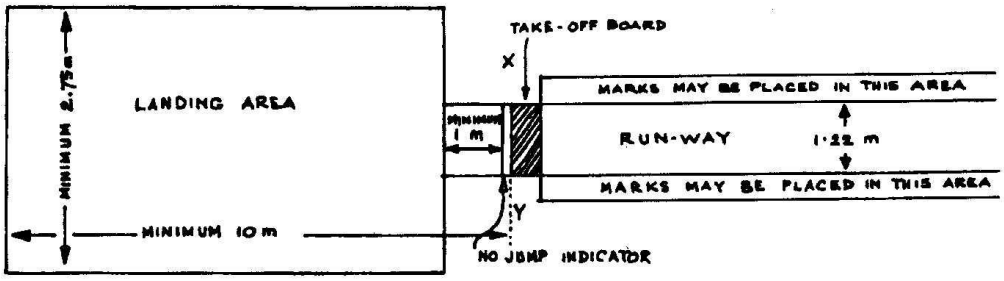
Yleistä

Alastulopaikan hiekan pinnan tulee olla sileä ja tasainen. Sen on oltava mahdollisimman tarkkaan samalla tasolla ponnistuslankun pinnan kanssa. Jos hiekan pinta on alempana, hyppääjä saa liian hyvän tuloksen. Päinvastaisessa tapauksessa hyppääjä taas menettää senttejä, jotka hänelle olisivat kuuluneet.



Alastulopaikkaa valmisteltaessa on ajateltava hyppääjän turvallisuutta. Hiekan tulee olla hyvin käännettyä, pehmeää ja sopivasti kosteaa. Viimeksi mainittu ominaisuus takaa sen, että hiekka ei pölyä ja hyppääjän jättämä jälki piirtyy tarkkaan.

Kilpailijat eivät saa sijoittaa mitään merkkejä vauhdinottoradalle eikä alastuloalueelle. Sen sijaan he saavat asettaa yksi tai kaksi askelmerkkiä vauhtiradan reunalle.

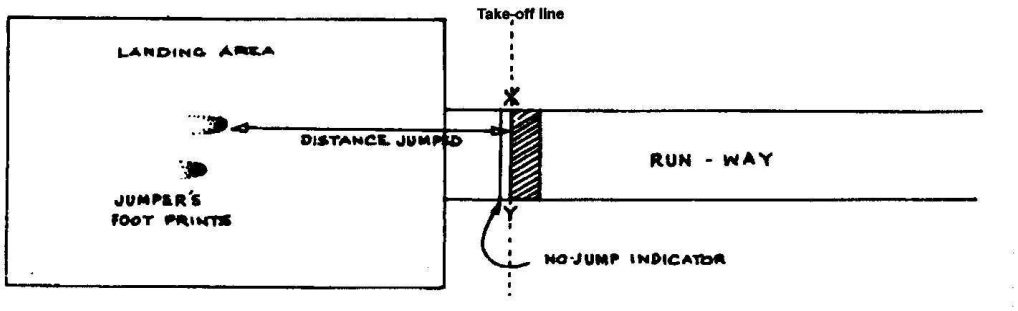


Kilpailijan on ponnistettava ponnistuslinjan takaa. Ponnistuslinja on lankun se reuna, joka on alastuloalueen puolella.

Hypyn pituus mitataan siitä hyppääjän jättämästä jäljestä, joka on lähinnä ponnistuslinjaa. Mittaus suoritetaan jäljen lähimmästä pisteestä kohtisuoraan ponnistuslinjaan tai sen jatkeeseen (jos hyppy on suuntautunut sivulle). Jäljeksi katsotaan mikä tahansa jälki, jonka hyppäjän vartalo, pää, raajat tai mikä tahansa hyppääjässä kiinni ollut esine tai materiaali on alastulon yhteydessä jättänyt.

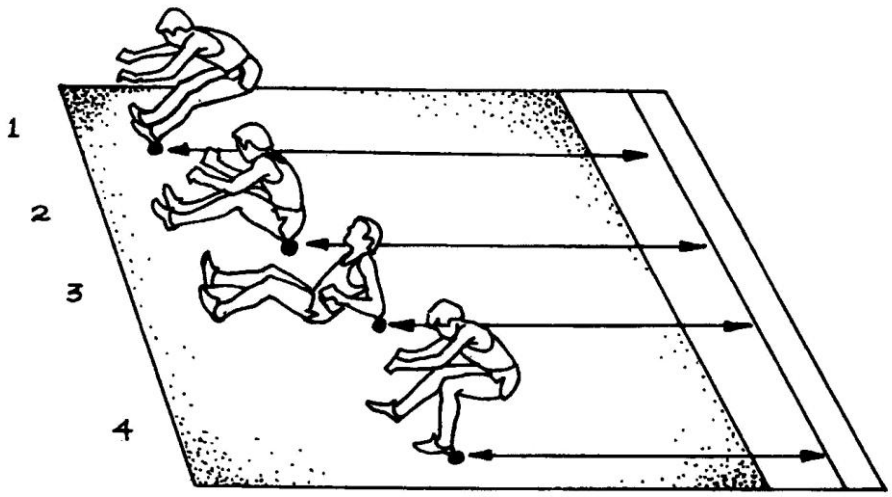
Hypyn suuntautuessa jompaankumpaan reunaan, saattaa alastulon yhteydessä esim. käsi koskettaa maata alastuloalueen ulkopuolella. Jos kosketus tapahtuu kauempana lankusta kuin mihin mittausjälki muodostuu, eikä ole ensimmäinen kosketus alastultaessa, hyppy on hyväksytty. Jos taas kosketus tapahtuu lähempänä lankkua tai on ensimmäin kosketus alastultaessa, hyppy hylätään.

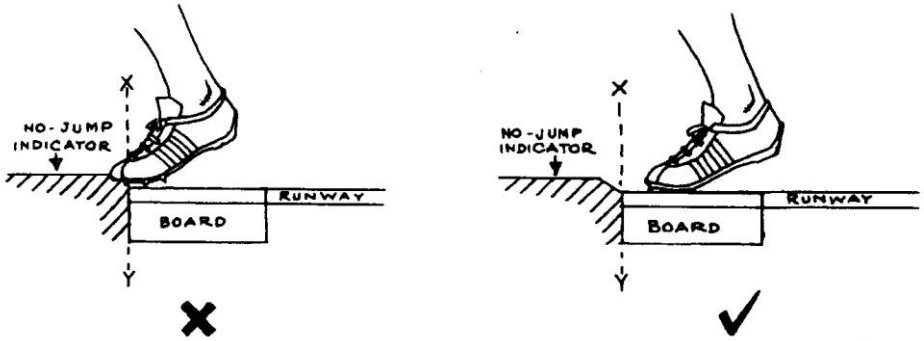
Tulokset annetaan senttimetreinä. Jos mitattu etäisyys ei ole jo valmiiksi tasasenttimetri, tulos pyöristetään lähimpään alempaan tasasenttiin.



Lankun luona valvovan tuomarin tulee ponnistuksen hyväksyäkseen varmistua siitä, ettei hyppääjä kosketa jalallaan (tai millään muullakaan ruumiinosallaan) maata ponnistuslinjan väärällä puolella, oli sitten kysymys ponnistamisesta tai vain läpijuoksusta. Jollei muovailuvahalautaa ole käytettävissä, tuomarien tulee muodostaa kosketuksen osoittava kalteva valli kosteasta hiekasta.

Jos hyppääjä käyttää pitkiä piikkejä, on mahdollista, että jalkineen kärki on ilmassa yli ponnistuslinjan, mutta kosketusta ponnistuslinjan toisella puolella ei tapahdu.



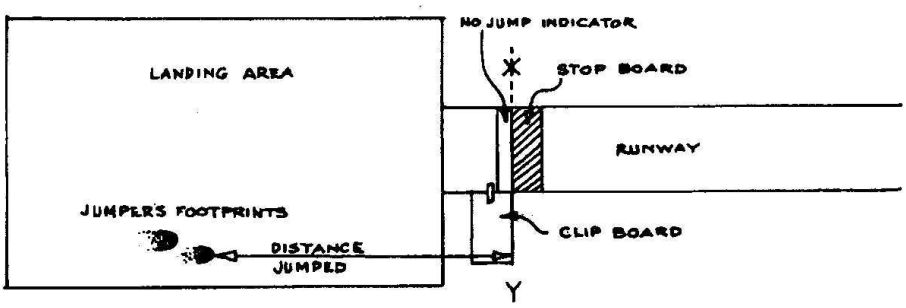


Kun kilpailija on hypännyt ja poistuu hiekalta, yksi tuomareista asettaa mittauskohtaan tikun merkiksi mittanauhan nollapäätä varten. *(Käänt. huom.: Meillä on kentällä kuin kentällä hyvät mittanauhan asettimet, joten "tikulla" merkitseminen tulee tarpeelliseksi lähinnä optisen mittauksen yhteydessä, jolloin prisma asetetaan mittauskohtaan.)* Mittanauha vedetään kohtisuoraan ponnistuslinjaa kohti ja tulos luetaan ponnistuslinjalta. Kohtisuoruuden voi tarkistaa liikuttamalla mittanauhan lukupäätä sivusuunnassa ja katsomalla milloin tulos on pienimmillään.

Jos kilpailija on hypännyt niin sivulle, että mittausjälki on sivummalla kuin ponnistuslankun laita, täytyy ponnistuslinjaa mittausta varten jatkaa viivaimella tai muulla vastaavalla.

Pituushypyssä ja kolmiloikassa täytyy tuuli mitata jokaisen hypyn yhteydessä. Mittaus suoritetaan 5 sekunnin ajalta ja se aloitetaan, kun hyppääjä vauhdinotossaan ohittaa radan reunassa olevan merkin. Pituudessa tämä merkki asetetaan 40 m:n päähän ponnistuslankusta, kolmiloikassa 35 m:n päähän. *(Lasten ja nuorten kisoissa koko vauhdinotto saattaa olla tätä lyhyempi. Silloin tuulen mittaus aloitetaan siitä kun hyppääjä lähtee liikkeelle ja jatketaan*

5 sekunnin ajan.) Tuulimittarin paikka on 20 m ennen ponnistuslankkua, enintään 2 m:n päässä vauhdinottoradasta ja 1,22 m:n korkeudella.



Molemmissa hyppylajeissa on alastuloalueelta poistumiseen sellainen sääntö, että hyppääjä ei saa poistua hiekalta takaviistoon, vaan poistumisen tulee tapahtua etuviistoon eli ponnistuslankusta poispäin.

Pituushyppy

Kilpailuun tarvitaan lajinjohtaja ja ainakin kaksi muuta henkilöä, sekä tietysti tuulimittarin hoitaja. Lajinjohtaja päättää oliko hyppy hyväksytty. Hänellä on valkoinen lippu, jolla hän osoittaa hyväksytyn hypyn, sekä punainen lippu, jolla hän näyttää hypyn tulleen hylätyksi. Lajinjohtaja lukee virallisen tuloksen mittanauhalta.

Toinen tuomari on alastulopäässä ja hänen tehtävänsä on asettaa mittanauhan nollapää merkkiin, josta mittaus tapahtuu. Kolmas tuomari pitää kiinni mittanauhan lukupäästä ja katsoo, että nauha on kohtisuorassa ponnistuslinjaan nähden. Tämän jälkeen lajinjohtaja voi lukea tuloksen ja merkitä sen kilpailupöytäkirjaan.

Jos käytettävissä on vielä neljäskin henkilö, hän voi kutsua hyppääjiä vuoroon vauhtiradan toisessa päässä.

Mittauksen jälkeen lajinjohtaja seisoo vauhtiradalla niin kauan, kunnes hiekka on tasoitettu ja kaikki on valmista seuraavaa hyppääjää varten. *(Eiköhän meillä käytetä edelleen muovikartiota "liikennemerkkinä"!)*

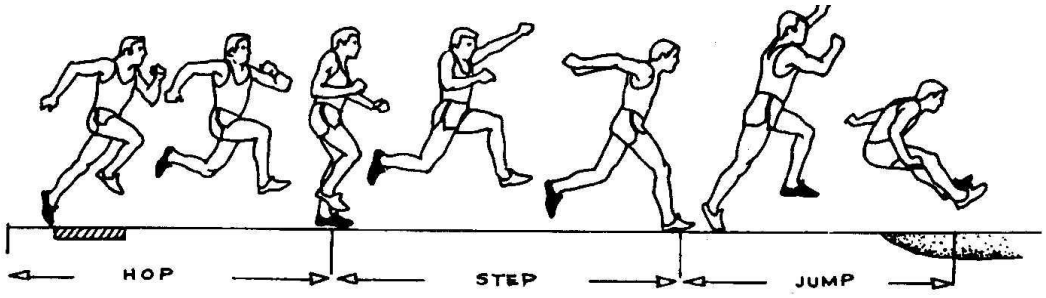
Kolmiloikka

Kaikki edellä kerrottu pätee myös kolmiloikkaan. Erot tulevat hypyn tekniikkaa arvioitaessa.

Hyppysuorituksen ensimmäinen osa on samanjalan loikka (“hop”), jossa tullaan alas samalle jalalle, jolla oli ponnistettukin. Toinen osa on vuoroloikka (“step”) eli lentävä askel, jossa tullaan alas eri jalalle kuin millä oli ponnistettu. Viimeisenä osana on pituushypyn kaltainen hyppy (“jump”).

Oikealla jalalla ponnistavalle hyppääjälle suoritusjärjestys on siis oikea-oikea-vasen ja sen perään samanlainen alastulo kuin pituushypyssä. Kaikki mikä poikkeaa edellä olevasta kuvauksesta, aiheuttaa yleensä suorituksen hylkäämisen.

Kokemattomalla hyppääjällä saattaa tulla ns. “raapaisu”. Tavallisesti tämä tapahtuu niin, että perässä tuleva jalka koskettaa maata viimeiseen osaan eli hyppyyn lähdettäessä. Tästä ei kuitenkaan ole mitään hyötyä hyppääjälle, pikemminkin päinvastoin, joten hyppyä ei tämän takia tule hylätä.



Oheisessa kuvassa on näytetty vasemmalla jalalla ponnistavan hyppääjän kolmiloikkaus. (Vasemmassa jalassa on musta jalkine.) Pituushypystä poiketen kolmiloikassa tarvitaan yksi tuomari tarkkailemaan suorituksen eri osien virheettömyyttä.

Kilpailijoille on hyvä muistuttaa ennen kilpailun alkua, että hypyn hyväksymistä osoittava valkoinen lippu nostetaan vasta sen jälkeen, kun koko suoritus on viety loppuun = hyppääjä on poistunut alastuloalueelta oikealla tavalla.

Kilpailuissa, joissa osanottajien tulostaso vaihtelee suuresti, saatetaan tarvita kaksi ponnistuslankkua, jotka ovat eri etäisyyksillä alastulokasasta. Hyppääjien on etukäteen ilmoitettava tuomareille kumpaa lankkua he käyttävät.

Kappale XIII

Kuula, kiekko, moukari ja keihäs

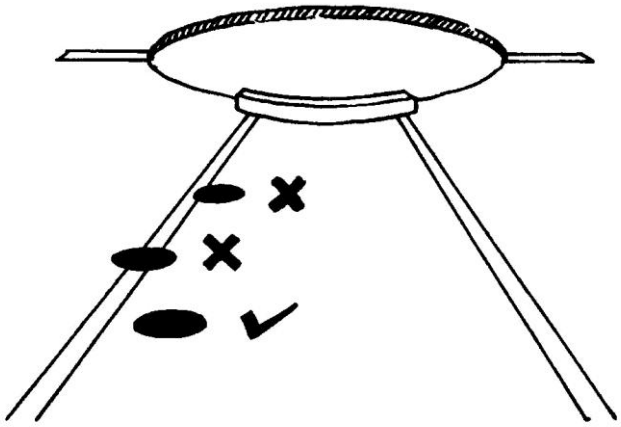
Yleistä

Nämä neljä lajia eroavat toisistaan suoritustekniikan osalta, mutta silti niille löytyy paljon yhteisiäkin piirteitä ja sääntöjä.

Kuulaa työnnetään ja kiekkoa ja moukaria heitetään kaikkia kehästä ("ringistä"). Kilpailija saa koskettaa kehärenkaan sisäpintaa, mutta suorituksen aloitettuaan hän ei saa koskettaa kehärenkaan yläpintaa tai ympäröivää maapintaa.

Edellyttäen, että yllä kuvattuja ohjeita on noudatettu, kilpailija saa keskeyttää suorituksensa, laskea heittovälineen maahan ja vaikka poistuakin hetkeksi kehästä *(kunhan tämä tapahtuu sääntöjen mukaan valkoisten viivojen takaa)*. Hänen tulee sitten palata kehään ja aloittaa yritys uudelleen liikkumattomasta lähtöasennosta, ja kaikki tämä tietysti yritykseen varatun kokonaisajan sisällä!

Heittovälineen on pudottava kokonaan alastuloalueelle merkittyjen sektoriviivojen väliin, jotta heitto olisi hyväksytty. *(Huom! moukarin ja keihään osalta tarkoitetaan luonollisesti moukarin kuulaa ja keihään kärkeä)* Alastulopäässä oleva tuomari päättää alastulojäljestä mikä on tarkka mittauspiste ja merkitsee sen ohuella tikulla.



Mittaus tehdään aina heti jokaisen heiton jälkeen. *(Lasten kilpailuissa voidaan menetellä toisinkin!)* Mittaus tapahtuu putoamisjäljen kehää (tai heittokaarta)

lähimmästä pisteestä kehärenkaan (tai heittokaaren) sisäreunaan. Mittanauha tulee vetää sillä tavoin suoraan, että sen jatke kulkee kehän keskipisteen kautta. Keihäässä vastaava kohdistus tehdään vauhtiradalla olevaan heittosektorin keskipisteeseen.

Turvallisuus on ensiarvoisen tärkeää kaikkien heittolajien yhteydessä. Turvallisuuskysymykset koskevat niin kilpailijoita, toimitsijoita kuin kilpailun katsojiakin.

Kilpailijoille on aina ennen kilpailun alkua painotettava turvallisuusmääräysten noudattamista.

Harjoitusheittoja saa suorittaa ainoastaan varsinaiselta heittopaikalta, siis kehästä tai vauhtiradalta, ja sen on tapahduttava aina tuomarin valvonnassa.

Kilpailun alettua osanottajat eivät saa käyttää kilpailuvälineitä harjoitteluun eivätkä käyttää heittokehää tai sektorin sisäpuolella olevaa aluetta harjoitustarkoitukseen, ei välineen kanssa eikä ilman.

Heittovälineet on aina **kannettava** takaisin heittopaikalle niin kilpailu- kuin harjoitusheittojenkin jälkeen. Niitä ei saa koskaan palauttaa heittämällä tai vierittämällä.

Heittosektorin sisäpuolelle ei tule sijoittaa mitään merkkejä. Ennätyksiä tai kilpailun aikana tehtyjä tuloksia osoittavat liput ja muut merkit voidaan sijoittaa jommankumman sektoriviivan ulkopuolelle.

Useimmissa kilpailuissa järjestäjillä ei ole mahdollisuutta tarjota käyttöön sellaista valikoimaa heittovälineitä, että se täyttäisi kaikkien kilpailijoiden henkilökohtaiset toiveet. Tästä johtuen kilpailijoiden sallitaan yleensä tuoda kilpailuun omia välineitään. Ne täytyy kuitenkin ensin tarkastaa painonsa ja mittojensa osalta. Kun henkilökohtainen väline hyväksytään kilpailuun, se täytyy merkitä niin, että se pystytään aina tunnistamaan. Kilpailun tuomarien on seurattava, että kilpailussa käytetään vain järjestäjien itse toimittamia tai hyväksymiä heittovälineitä. Hyväksytty henkilökohtainen väline muuttuu “järjestäjien välineeksi” kilpailun ajaksi ja kuka tahansa kilpailun osanottajista saa heittää sillä. Välineen omistaja ei voi kilpailun aikana kieltää muita käyttämästä sitä.

Kilpailija ei saa aloittaa suoritustaan ennen kuin valvova toimitsija on varmistanut, että kaikki on alastuloalueella valmista uutta heittoa varten. Toimitsija seisoo kehässä tai heittokaarella siihen asti, kunnes heittäjälle voidaan antaa suorituslupa. *(Meillä normaalisti kartio!)*

Kilpailija ei saa suihkuttaa tai levittää mitään ainetta heittokehään tai jalkineisiinsa.

Minkään apukeinon käyttö - esim. kahden tai useamman sormen teippaaminen yhteen - ei ole sallittua. Teipin käyttö kädessä on muuten sallittua suojaus- tai lääketieteellisessä tarkoituksessa.

Tartuntaa parantavaa ainetta, kuten esim. hartsia, saa levittää kädelle paremman otteen saamiseksi (kuulassa ja kiekossa myös välineeseen). Käsineiden käyttö on sallittua vain moukarinheitossa. Käsineiden on oltava sileät sekä etu- että takapuolelta ja niiden tulee jättää muiden sormien paitsi peukaloiden päät paljaiksi.

Ennen varsinaisen kilpailun alkua kilpailijat saavat suorittaa harjoitusheittoja kilpailualueella. Ne tulee suorittaa kilpailun arvonnan mukaisessa järjestyksessä ja tuomarin valvonnassa.

Jos heittoväline särkyy sääntöjen mukaisen suorituksen aikana, tästä ei tehdä hylätty-merkintää, vaan heittäjälle annetaan uusi korvaava yritys.

Heittopäässä tapahtuu niin paljon asioita, että tuomarien tulee olla valppaina koko ajan. Heidän ei tule siirtää katsettaan välineen lentoon, vaan jatkaa heittäjän, erityisesti hänen jalkojensa, tarkkailua.

Kuula, kiekko ja moukari

Nämä ovat heittolajeja, jotka suoritetaan kehästä. Kehien mitat ja muut vaatimukset on tarkkaan selostettu yleisurheilun sääntökirjassa.

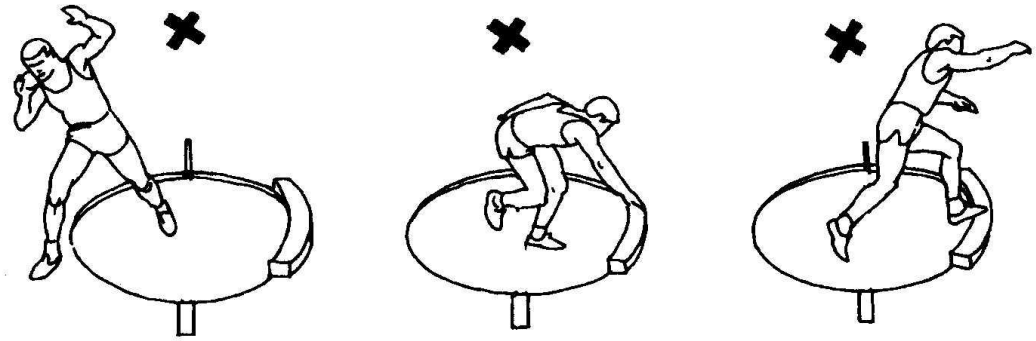
Kilpailijan on aloitettava suorituksensa liikkumattomasta asennosta kehän sisällä. Hän ei saa esim. juosta tai hypätä kehään ja jatkaa siitä samalla vauhdilla suoritustaan.

Kun kilpailija on aloittanut suorituksensa, hän ei saa koskettaa millään ruumiinosallaan kehärenkaan yläpintaa (kuulassa tämä koskee yhtäläisesti nojareunusta sen ylä- tai sivupintaa) tai maanpintaa kehän ulkopuolella. Kehärenkaan ja kuulantyönnössä nojareunuksen pystysuoraa sisäreunaa sen sijaan saa vapaasti koskettaa.

Kilpailijan tulee odottaa kehässä, kunnes heittoväline on pudonnut maahan!

Kilpailijan tulee poistua kehästä takakautta. Tämä tarkoittaa, että hänen ensimmäinen kosketuksensa kehärenkaan yläpintaan tai ympäröivään maanpintaan täytyy tapahtua kokonaan kehän sivulle vedettyjen valkoisten

viivojen takana. Nämä viivat ovat kehän keskipisteen kautta vedetyn kuvitteellisen viivan jatkeita.



Heittäjän jalkojen liikkeet ovat niin nopeita, erityisesti kiekossa ja moukarissa, että tuomarin voi olla vaikea sanoa varmuudella oliko heittäjä tehnyt jalkavirheen vai ei. Pienemmissä kilpailuissa ei myöskään yleensä ole videota saati sitten TV-kuvaa auttamassa. Jos tuomari ei ole varma virheestä, tulee ratkaisu tehdä urheilijan eduksi. Kehän reunoja tulisi olla tarkkailemassa vähintään kaksi tuomaria.

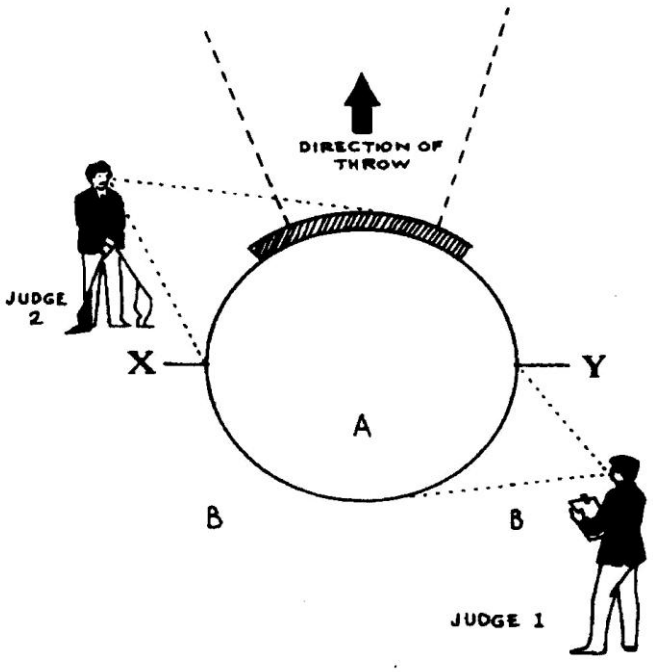
Kuulantyöntö

Kuulaa ei heitetä - se **työnnetään** hartialta yhdellä kädellä. Suoritus tulee aloittaa niin, että kuula koskettaa (tai on hyvin lähellä) leukaa tai kaulaa. Kättä ei suorituksen aikana saa laskea alemmaksi eikä kuulaa saa siirtää hartialinjan taakse. *(Tästä jälkimmäisestä vaatimuksesta ollaan kyllä viime aikoina pyörähdystyylin myötä käytännössä joustettu!)* Näillä määräyksillä tähdätään siihen, ettei kuulantyönnöstä muodostuisi mitään heittämistä tai paiskaamista, vaan laji säilyisi **työntämisenä**.

Kilpailija saa kyllä lähteä liikkeelle kyyryasennosta, jolloin kuula nousee pään mukana ylöspäin, ja näin saadaan työntöön lisää tehoa. Hän voi myös ottaa vauhtia kehän poikki hyppäämällä tai liukumalla. Viime vuosina on pyörähdystekniikka tullut yhä suositummaksi, koska sillä on omat kiistämättömät etunsa. Säännöissä ei ole mitään sellaista, joka kieltäisi pyörähdysliikkeet.

Seuraavassa kuvassa tuomarit ovat asettuneet seuraamaan oikeakätisen työntäjän suoritusta. Tuomari nro 1 tarkkailee työntäjän kättä ja mahdollisia jalkavirheitä

omalta puoleltaan kehää. Hän myös huutaa työntäjät vuoroon ja ottaa ylös tulokset.



Tuomari nro 2 taas seuraa pääasiassa nojareunusta ja kehärenkaan yläpintaa. Jos käytetään valkoisia ja punaisia lippuja osoittamaan työnnön “laillisuutta”, liputtaminen on tämän tuomarin tehtävä. Hän toimii myös tällä minimimiehityksellä lajinjohtajana.

Jos työntäjä on vasenkätinen, muuttavat tuomarit paikkojaan sen mukaisesti.

Kolmas tuomari on alastuloalueen reunalla ja hän merkitsee paikan, josta tulos tulee mitata. Mittauskohta on alastulojäljen se piste, joka on lähinnä työntökehää, ja siihen tuomari työntää merkkitikun. Normaalisti mittauskohta on helppo tunnistaa ja merkitä. Vaikeuksia saattaa syntyä, kun jälkiä on paljon ja kuula putoaa hyvin lähelle vanhaa alastulojälkeä.

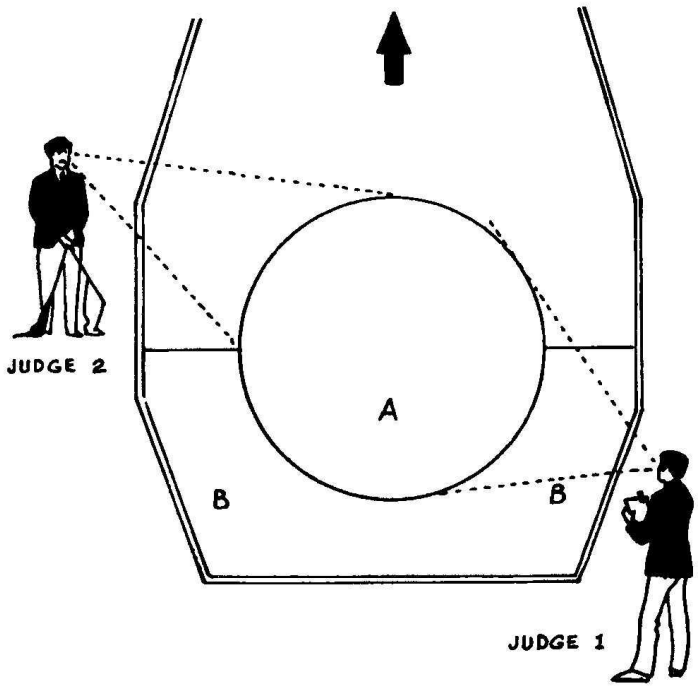
Mittanauhan nollapää astetaan alastulomerkkiin ja nauha vedetään nojareunuksen yli ja edelleen kehän keskipisteen kautta. Tuomari lukee tuloksen nojareunuksen sisäreunan kohdalta. Jokainen mittaus tulee tehdä heti suorituksen jälkeen. Kuulantyönnössä tulos pyöristetään aina lähinnä alempaan senttimetriin, jollei mittaus satu valmiiksi antamaan tasasenttimetriä tulokseksi.

Kiekonheitto

Kiekonheiton tekniikkaa ei ole pahemmin tarvinnut kahlita säännöillä. *(Käytännössä tunnetaan vain yksi järkevä tapa saada kiekko lentämään kauas.)* Kilpailija voi lähteä haluamastaan asennosta ja tehdä haluamiansa pyörähdyksiä ennen kuin lähettää kiekon lentoon.

Kiekonheitto on vaikea laji, ja kokematon heittäjä saattaa päästää kiekon lähtemään hyvinkin yllättävään suuntaan. Sen vuoksi niin toimitsijoiden kuin muiden kilpailijoidenkin on heiton aikana oltava häkin ulkopuolella suojassa.

Kehää tarkkailemaan tarvitaan ainakin kaksi tuomaria. Tuomari nro 1 kutsuu kilpailijat vuoroon ja tarkkailee omaa puoliskoaan kehästä. Pyörähdysten aikana on aina jalkavirheiden vaara, erityisesti kehän takaosassa.



Tuomari nro 2 tarkkailee mahdollisia jalkavirheitä omalla puolellaan. Niitä sattuu eniten silloin, kun heitto on juuri lähtenyt. Heittäjä huomaa yleensä itsekin, jos hän on koskettanut kehärenkaan yläpintaa, ja silloin hän nopeasti vetää jalan takaisin siinä toivossa, ettei tuomari olisi huomannut virhettä.

Lajinjohtaja (tuomari nro 2) osoittaa valkoisella tai punaisella lipulla oliko suoritus hyväksytty vai ei. Alastuloalueella on toinen tuomari, joka niin ikään näyttää lipuilla oliko kiekko pudonnut sektoriviivojen sisäpuolelle. Heitto on

hyväksytty myös, jos kiekko osuu lähtiessään häkkiin, mutta putoaa kokonaan sektoriviivojen sisäpuolelle.

Alastuloalueen reunalla tulee olla kolme tuomaria, jotka ovat sijoittuneet siten, että ainakin yksi heistä on todennäköisesti lähellä sitä paikkaa, jonne kiekko putoaa. Putoamisjäljen määrittely voi joskus olla vaikeaa, joten tuomarien pitää keskittyä tehtäväänsä huolellisesti, varsinkin jos alusta on kova ja kiekko pomppii.

Jos kiekko putoaa etureunalleen, se jättää selvän kaarevan jäljen. Jos se putoaa niin, että se putomisen päätteeksi kääntyy eteenpäin etureunalleen, tulee tuomarin yrittää etsiä jälkeä noin 20 cm taaempaa. Jos kiekko putoaa täysin lappeelleen, saattaa ruohoon jäädä hyvin vähäinen ja heikosti erottuva jälki. Tämän vuoksi tuomarin tulisi olla mahdollisimman lähellä tarkkailemassa putoamistilannetta. *(Omaa turvallisuutta ei kuitenkaan pidä lähteä missään olosuhteissa vaarantamaan.)*

Merkkitikku asetetaan putoamisjäljen siihen pisteeseen, joka on lähinnä heittokehää. Tuomari ei saa jäädä pitkäksi aikaa miettimään minne hän tikun sijoittaisi, vaan hänen tulee tehdä päätöksensä nopeasti.

Kiekonheitossa tarvitaan pitkä mittanauha. Sen tulee heittojen välillä maata auki vedettynä nurmikolla (ei kuitenkaan alastuloalueella), jotta seuraava mittaus päästään aina aloittamaan nopeasti.

Mitan nollapää asetetaan alastulojäljessä olevaan merkkitikkuun. Mittanauha vedetään suoraksi niin, että sen jatke kulkee heittokehän keskipisteen kautta. Tuloksen lukeminen suoritetaan kehärenkaan sisäreunasta. Mittanauhan on oltava niin suorassa kuin mahdollista eikä se saa olla kiertyneenä. Pitkät mittanauhat ovat kalliita ja niitä on käsiteltävä varoen. Teräsmitta voi vahingoittua, jos joku huolimattomuuksissaan astuu sen päälle.

Kiekonheitossa tulos pyöristetään aina lähinnä alempaan senttimetriin, jollei mittaus satu valmiiksi antamaan tasasenttimetriä tulokseksi.

Moukarinheitto

Moukarinheitto on kaikista heittolajeista vaarallisin, joten kaikki mahdollinen on tehtävä kilpailijoiden, tuomarien ja yleisön turvallisuuden takaamiseksi. Kilpailija, joka huomautuksesta huolimatta toimii turvaohjeiden vastaisesti, ansaitsee välittömästi varoituksen tai törkeässä tapauksessa kilpailusta pois sulkemisen.

Jotta heittohäkki antaisi tehokkaan suojan, sen liikuteltavien ovipanelien on oltava oikeissa asennoissa. Oikeakätisen kilpailijan (joka pyörii vastapäivään) heittäessä vasemman panelin on oltava suljettuna ja oikean panelin on oltava auki. Vasenkätisen kilpailijan heittäessä ovet asetetaan päinvastoin.

Mihinkään heittohäkkiin ei pidä luottaa sataprosenttisesti! Vaikka lajinjohtaja olisi (on!) tarkastanut häkin ennen kilpailun alkamista, on jokaisen häkin lähellä oleskelevan syytä - oman etunsa nimissä - varmistaa, ettei hänen kohdallaan häkissä ole mitään kohtaa, josta moukari pääsisi läpi. Häkin alareunassa saattaa olla moukarin mentävä rako, tai verkossa voi olla heikosti paikattu kohta vanhan vaurion jäljiltä.

Jos moukari pääsee pyörähdysten aikana heittäjän käsistä ja sinkoutuu kohti verkkoa, sillä on valtava iskuvoima ja se on aina erittäin vaarallinen. Tällöin myös häkin verkko venyy, ja siksi sen lähellä seisominen ei ole turvallista. Kannattaa muistaa, että moukari voi päästä irti silläkin tavoin, että se lentää häkin sivuseinän yli, joten jokaisen heiton yhteydessä on pidettävä silmät auki ja oltava valppaana.

Ennen kilpailun alkua suoritettavia lämmittelyheittoja valvoo aina tuomari. Kun kilpailu on alkanut, eivät kilpailijat saa enää tehdä harjoituspyörähdyksiä moukarin kanssa. Jos moukarin kanssa on samaan aikaan meneillään juoksulaji ja jos on pieninkään mahdollisuus, että moukari voisi lentää radalle, on aina pidettävä tauko juoksijoiden tullessa lähietäisyydelle. *(Tämän vuoksi moukarinheittäjiä usein "rangaistaan" sijoittamalla heidän lajinsa yksinään ennen muiden lajien alkamista.)*

Jossakin on tapana käyttää narulla eristettyä 60 asteen vaarasektoria normaalin 34,92 asteen alastulosektorin ympärillä, mutta on muistettava, että moukari voi lentää mihin suuntaan tahansa!

Heittokehän luona olevat kaksi tuomaria toimivat aivan samalla tavalla kuin kiekonheitossa. Ulkona alastuloalueella olevien tuomarien tulee seurata moukarin lentoa tarkkaavaisesti, mutta heidän ei tarvitse sijoittua yhtä lähelle välineen alastulokohtaa kuin kiekonheitossa, sillä moukari jättää aina selvän jäljen, myös kovaan maahan. Jos alastuloalueen pinta on kova ja vailla ruohoa, moukari yleensä pomppaa, ja pompun suuntaa ei aina voi ennakoida. Myös moukarinheitossa heitto on hyväksytty mikäli väline osuu matkallaan häkkiin, mutta putoaa sen jälkeen oikein alastulosektoriin.

Heittäjälle on sallittua käyttää käsineitä suojaamaan kämmeniä kahvan aiheuttamalta kitkalta, mutta sääntöjen mukaan käsineiden tulee olla sileät molemmilta puolilta ja sormien päiden, peukaloa lukuun ottamatta, tulee jäädä paljaiksi.

Kun heittäjä tulee kehään aloittamaan suoritustaan, hän saa aluksi asettaa moukarin pään (“kuulan”) maahan joko kehän sisä- tai ulkopuolelle. Aloitettuaan suorituksen hän ei saa enää koskettaa kehärenkaan yläpintaa tai ympäröivää maanpintaa millään ruumiinosallaan.

Jos alkupyöräytysten tai varsinaisten pyörähdysten aikana moukarin pää koskettaa maata (missä tahansa), se ei ole virhe. Hän voi tällaisen kosketuksen jälkeen keskeyttää suorituksen aikomuksenaan aloittaa se uudelleen, mutta luonnollisesti jo kuluvan suoritusajan puitteissa.

Moukarinheitto on todennäköisesti ainoa heittolaji, jossa väline voi itse heittovaiheen aikana mennä rikki ja niin tehdessään aiheuttaa heittäjälle tahattoman jalka- tai muun virheen. Tämä voi käydä esim. seuraavasti: Moukarin pää koskettaa pyörähdysten aikana maata (tämä ei ollut vielä virhe!), sen seurauksena moukarin kädensija murtuu, heittäjä menettää tasapainonsa ja sen seurauksena joutuu ulos kehästä. Jos alkusysäyksenä oli välineen rikkoutuminen, heittäjälle ei merkitä rastia, vaan annetaan uusi korvaava yritys.

Moukarinheitossa mittaus tapahtuu kuten kiekonheitossa. Myös tulokset pyöristetään lähinnä alempaan senttimetriin, jollei mittanauha osoittanut valmiiksi tasasenttimetriä.

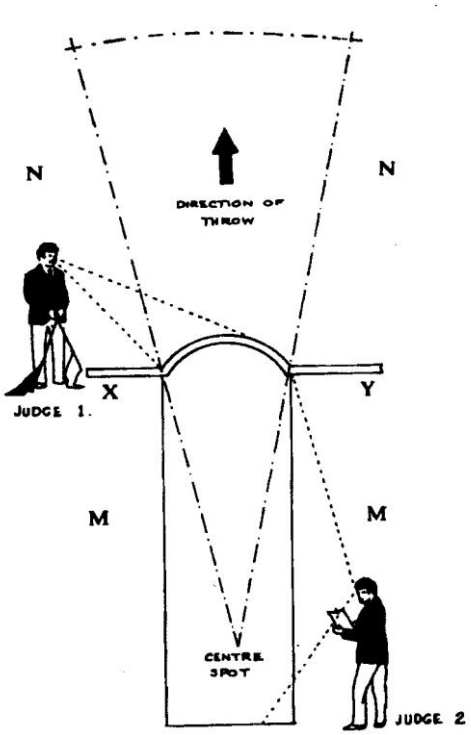
Keihäänheitto

Tämä on heittolaji sanan varsinaisessa merkityksessä eikä minkäänlainen pyörähtely tai muu vastaava ole sallittua. Vuosien saatossa on kovien tulosten toivossa yritetty kehittää hyvinkin erikoisia tyylejä (esim. kiekonheittoa muistuttava “barra vasca”), minkä vuoksi sääntöihin on lisätty tällaiset yritykset estävä lause (“Non-orthodox styles are not permitted”), joka kieltää kaikki epätavalliset heittotavat niitä tarkemmin edes määrittelemättä.

Muodoltaan keihäs pohjautuu perinteiseen metsästysvälineeseen, joten se on vaarallinen. Se on myös siinä mielessä oikullinen, että se reogoi herkästi tuulenpuuskiin. Näin ollen ulkona kentällä työskentelevien tuomarien ja toimitsijoiden tulee aina olla varovaisia.

Viiva, jonka takaa heitot suoritetaan, on osa ympyrän kaarta. Niinpä jostain täytyy löytyä ympyrälle keskipiste, jonka kautta mittanauha on vedettävä, jotta se kulkisi kohtisuoraan kaaren poikki. Keskipiste on keskellä vauhdinottorataa 8 metriä kaaren takana ja se on merkitty V-muotoisella maalauksella, joka kuvaa heittosektorin alkua.

Heittopään tarkkailemiseen tarvitaan kaksi tuomaria. Tuomari nro 1 on heittokaaren luona ja hänellä on liput, joilla osoitetaan oliko suoritus hyväksytty vai hylätty. Hänen tehtävänsä on varmistua (siis jotta heitto olisi hyväksytty) siitä, ettei heittäjä koskettanut kaarta tai sen toisella puolella olevaa maanpintaa millään ruumiinosallaan. Heiton jälkeen tämä tuomari seisoo vauhdinottoradalla niin kauan, kunnes alastuloalue on tyhjä henkilöistä ja kaikki valmista seuraavaa heittäjää varten. *(Kartio!)*



Tuomari nro 2 kutsuu heittäjät vuoroon, seuraa vauhdinottoa ja katsoo, että heittäjä pitää keihästä sääntöjen mukaisesti. Hän seuraa myös itse heittotapahtumaa varmistaakseen, että heitto todella suoritettiin olkapään tai heittokäsivarren yläpuolitse.

Mittauksen aikana yksi tuomari huolehtii, että mittauha on jännitetty edellä mainitun keskipisteen kautta. Hän voi myös pitää kirjaa ja ottaa ylös kaarella työskentelevän tuomarin lukeman tuloksen.

Ja tässäkin lajissa tulos pyöristetään lähinnä alempaan senttimetriin, jollei se ole jo valmiiksi tasasenttimetri.

Heitto tulee aina mitata heti suorituksen jälkeen. Mittaus suoritetaan keihään kärjen osumakohdasta, sen taaimmaisesta (siis heittopaikkaa lähimmästä) pisteestä heittokaaren sisäreunaan.

Keihään laskeutumista tarkkailemaan riittää kaksi tuomaria. Heidän tulee seisoa eri puolilla lähellä omaa sektoriviivaansa sunnilleen sellaisella etäisyydellä heittopaikasta, minne keihään voidaan olettaa lentävän. Jotta heiton alastulo voitaisiin liputtaa hyväksytyksi, tuomarien tulee varmistua, että keihäs laskeutuu kärjelleen ja että kärjen jättämä jälki on kokonaan sektoriviivojen sisäpuolisella alueella.

Tuomarit voivat keihään laskeutuessa hakeutua sektorin sisäpuolelle lähemmäs (mutta ei liian lähelle!) laskeutumispaikkaa nähdäkseen tilanteen paremmin.

Kerrataan vielä yksi keihäänheiton perussäännöistä: Jotta heitto olisi hyväksytty, on kärjen oltava se keihään osa, joka koskettaa maata ensimmäisenä! Keihään ei tarvitse kuitenkaan jäädä seisomaan kärjelleen. Tosin mittauspisteen määritteleminen on helpointa silloin, kun keihäs jää heiton päättyessä pystyyn.

Heittonsa jälkeen kilpailijan on jäätävä vauhdinottoradalle, kunnes keihäs on tullut maahan. Poistumisen täytyy sitten tapahtua kokonaan heittokaaren ja sen jatkeeksi vedettyjen viivojen takana (kuvassa kirjaimella M merkitylle alueelle).

Heittäjän siirtyessä vauhtiradalla taaksepäin hänen katsotaan poistuneen oikein, kun hän keihään pudottua maahan ylittää vauhtiradalla ns. neljän metrin linjan. Mikäli hän keihään alastullessa on jo neljän metrin viivan ylittänyt, mutta on edelleen vauhtiradalla, hänen katsotaan poistuneen oikein keihään iskeytyessä maahan.

Tulosten mittaaminen

Tulosten mittaamisten suhteen käytetään aina pyöristämistä varmempaan eli urheilijan kannalta huonompaan suuntaan. Tämä koskee niin ajanottoa, hyppyjä, heittoja kuin tuulen mittaustakin. Esimerkiksi jos urheilijan aika käsikellolla on 10,51, ei hän todellakaan ole juossut matkaa aikaan 10,5 vaan hitaammin. Näin ollen tulos pyöristetään 10,6:ksi. Tai hyppääjä, joka on hypännyt 799,7 ei ole saavuttanut 8 metrin rajaa – vaan tulos on 799.

Käsiajat kymmesosasekunnin tarkkuudelle: 10,41-10,50 =10,5

Sähköajat sadasosan tarkkuudelle: 10,401-10,410 = 10,41

Heitot ja hypyt sentin tarkkuudelle: 750,0-750,9 = 750

Tuuli kymmesosametrin tarkkuudelle : + 2,01-2,10 =2,1 m/s ja -2,00-

-2,09 = -2,0 m/s (siis urheilijan kannalta huonompaan suuntaan)

(Huom! Usein miettii missä viimeksi mainittua tuulen pyöristystä tarvitaan. Esimerkiksi, kun joudutaan ottelutuloksen tilastokelpoisuutta tarkastelemaan tuulikeskiarvon pohjalta.)

Tämä oppaan tarkoitus ei ole kattaa koko yleisurheilun sääntömateriaalia, vaan toimia nimenomaan aloitusoppaana. Säännöt kehittyvät koko ajan ja siksi on hyvä pitää yllä tietojaan ja käydä tuomarikoulutuksissa ja perehtyä viimeisimpään ajantasalla olevaan sääntökirjaan.

Oppaaseen liittyviä palautteita ja parannusehdotuksia otetaan mielellään vastaan. Niitä voi antaa piirien tuomarikouluttajien kautta tai myös suoraan SUL:n toimistolle.

SUOMEN URHEILULIITTO

MUISTIINPANOJA

MUISTIINPANOJA