



SUL II-tason koulutus Kenttälajit 2022

Tammikuu 2022

Pasi Oksanen

The logo for SUL (Suomen Uimaliiton Liitto), consisting of the letters "SUL" in white inside a blue rounded rectangle, which is itself on a dark blue background.

SUL

Karsinnat kenttälajit – TR25

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



Karsinnat kenttälajit – TR25

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



Valmistautumisaika

- Normaalisti valmistautumisaika kenttälajeissa on 1 min.
- Aika alkaa siitä kun, suorituspaikka on valmiina kilpailijan suoritusta varten ja hänelle annetaan merkki aloittaa suoritus (yleensä valkoisen lipun heilautus tai kartion poisto suorituspaikalta)
- Jäljellä olevaa valmistautumisaikaa osoitetaan kellolla.
- Keltainen lippu nostetaan ylös, kun aikaa jäljellä 15 sekuntia.
- Urheilija on menetellyt oikein, kun hän aloittaa suorituksensa (vauhdinottonsa) ennen ajan umpeutumista.



Ajan muuttuminen

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



Suoritusajat eri tilanteissa

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

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



Häiritty suoritus – TR25.18

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



Hypyt – korkeus ja seiväs



Rimat

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



Kilpailun kulku 1/2

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



Kilpailun kulku 2/2

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



Riman korkeuden mittaus

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



Tasakilpailun ratkaisu 1/3

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



Tasakilpailun ratkaisu 2/3

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



Tasakilpailun ratkaisu 3/3

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

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



Pöytäkirja (korkeus)

- Malli täytetystä pöytäkirjasta (sijoitukset ja lopputulokset puuttuvat).

M Korkeus		Loppukilpailu		Kilpailupöytäkirja	
Kilpailijan nimi:	Kalevi Kari	Laji/ajasto:	8.7.2007	14:30	
Järjestäjä:	Seurapöytäkirja				
Kilpailupaikka:	Puuro-Niemen Stadion, Tuusula				
Kilpailijan päivästä:	5.7.01				

Numero	Nimi / Seura	Tulos	Sija	Alkukorkeus / Tärkein sijoitus	Korkeus / Suoritus	190	201	305	207	213	217	221	223	225	227	229
11	Antti Kinnunen Jyväskylän Kentämiehet					O		O	XO	XXO	O	XX	X			
12	Mika Klemola Alahärmän Kisa					-	O	XXX								
8	Mikko Ahola Helsingin Kisa-Veikot					-	-	O	O	XO	XXX					
5	Joni Mäkinen Iisalmen Vaa					O	-	-	O	XX	O	XO	XXX			
6	Osku Torni Jyväskylän Kentämiehet	DNS														
2	Oskari Frösén Idrottsföreningen Länken					-	-	-	O	-	O	XO	XO	O	XO	XXX
14	Teijo Ovaska Lappeenranta-Urhailijat	NH				XXX										
1	Mika Peltä Vierimäen Urheilijat					-	-	O	-	O	-	XO	XO	XXO	XXX	
7	Matti Taneli Tuusulan Urheilijat	DNS														
4	Ville Vepsäläinen Savonlinnan Riisto					XO	O	-	O	O	XO	XO	XXX			
13	Jarkko Vahala Lappeenranta-Veikot	NH				-	-	XXX								

Laji/ajasto:	Laji/ajasto:	Merkintä: O = osuma, X = osumaton, - = väärä sijoitus, NH = ei suoritettu, DNS = ei läsnä

Tuusula 8.7.2007 14:30:00



Pöytäkirja (seiväs)

- Malli täytetystä pöytäkirjasta

M Seiväs

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

Laji alkoi: 4.2.2002 18:30

Kilpailupöytäkirja

Sivu 1

Kilpailun aika	18.30
Päättyi ko.	20.20
Sivun nro	

Numero	Nimi / Seura	Tulos	Sija	Alustava tulos / Tuloksen lisä	Korjaukset / Seuraukset	480	500	510	520	530	540	550	555	560	575	570	575
1	Vesa Rantanen FIN	NH		520 +40	-	-	-	XXX									
7	Mikael Westb FIN	520	5.	500 +50	-	XO	O	XXO	XXX								
3	Mikko Lahtela FIN	560	2.	520 +55	-	-	-	XO	-	XO	-	-	XO	-	XXX		
6	Rodion Gataulin RUS	550	3.	540 +60	-	-	-	-	-	O	XO	-	XX	X			
8	Jarmo Korhonen FIN	520	7.	500 +50	-	O	-	XXX									
5	Evgeniy Smirnov RUS	NH		520 +50	-	-	-	XXX									
10	Sami Liski FIN	NH		500 +45	-	XXX											
4	Patrick Kristiansson SWE	560	1.	530 +50	-	-	-	-	O	-	O	-	O	-	XX	X	
2	Matti Mononen FIN	520	4.	500 +50	-	O	-	XO	-	XXX							
9	Toni Lahtela FIN	510	6.	510 +45	-	-	O	-	XXX								

Laji johtaja	Laji ohjaaja	Merkinnät: O = ohyks, X = puuttuu, - = väärä sija, NH = ei sijoitus, OVS = ei sijoitus Tuloksen virheiden
--------------	--------------	--

Tulokset 4.2.2002 18:37:17



Korkeushyppy

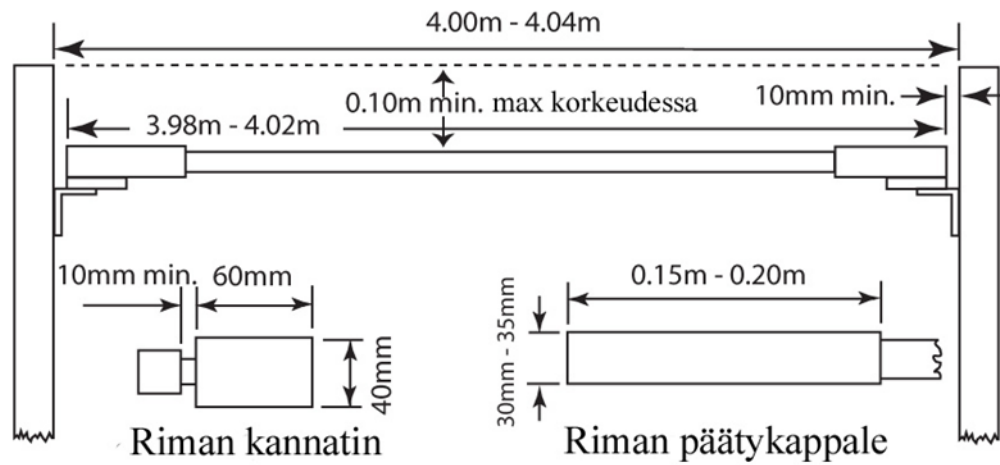


Vauhdinottoalue

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



Hyppytelineet ja rima



Rimalinjan merkintä



Suoritus

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



Seiväshyppy



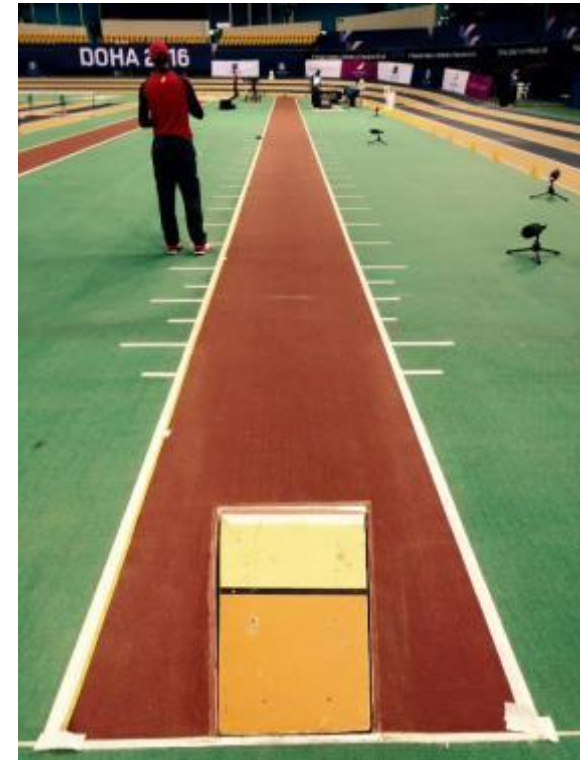
Vauhdinottorata

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



Seiväshypyn vauhtiradan merkit- TR25.3.3

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

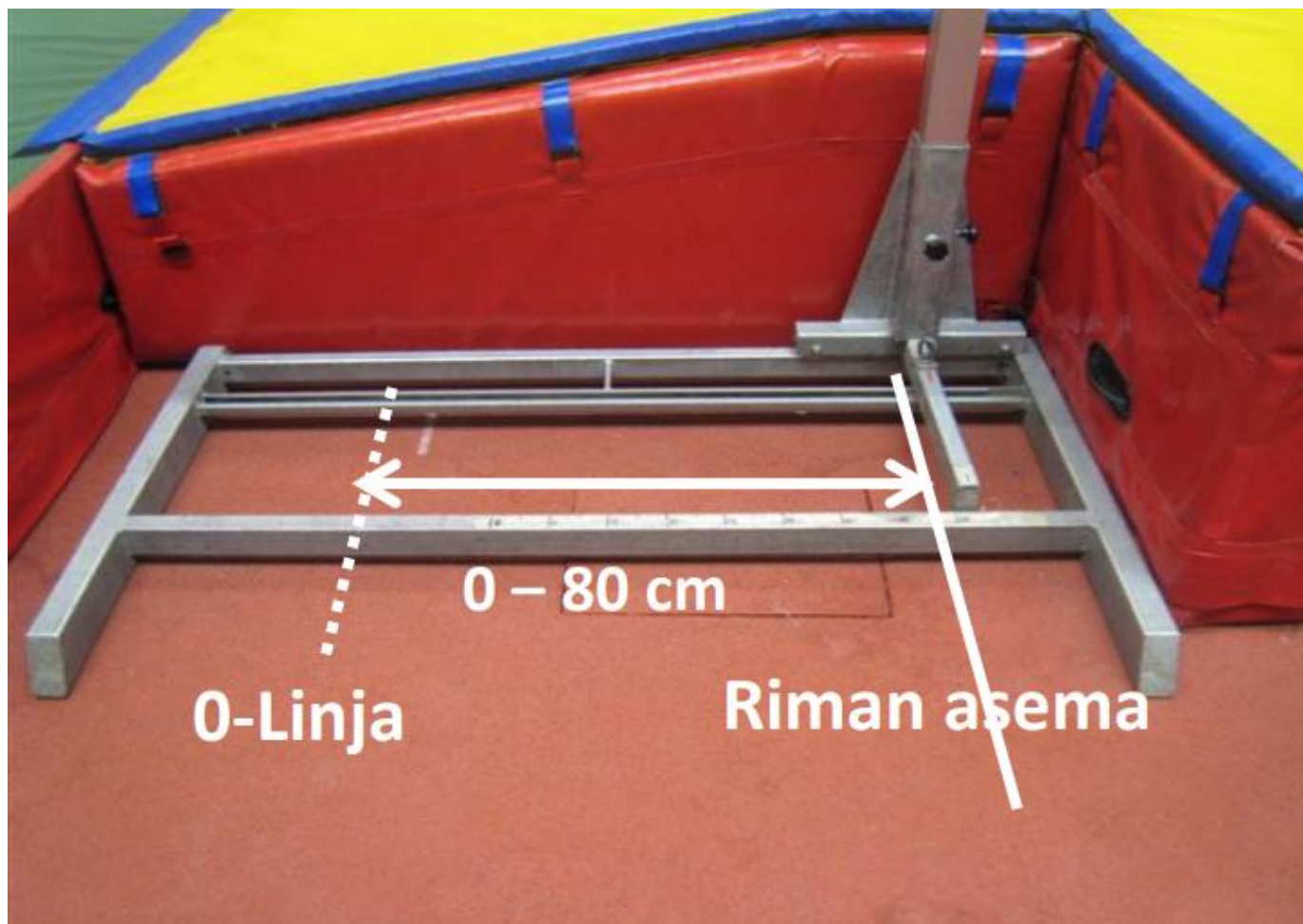


Hyppytelineet

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



Hyppytelineet



Hyppyseipäät

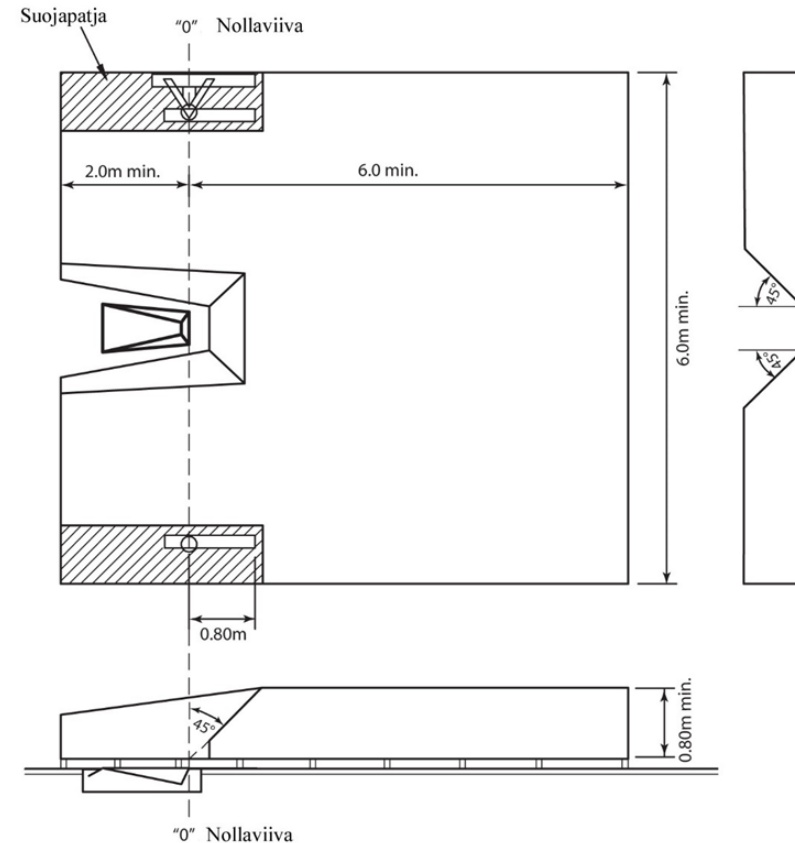
- Omia seipäitä saa käyttää.
- Toisen seivästä ei saa käyttää ilman omistajan lupaa.
- Seipään pinnan on oltava sileä.
- Seipäässä saa olla suojaavia teippikerroksia sen ylä- ja alapäässä. (Teipeillä ei kuitenkaan saa rakentaa mitään ”kädensijoja”!)
- Seipäässä saa käyttää alanpään suojana myös muuta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



Alastulopatja

Kuoppalaatikon päätyseinän yläreunan linjalle tulee 1 cm leveä valkea viiva teipata myös patjan pinnalle.
Tuomarit tarvitsevat sitä säännön numero TR28.2.2 tarkkailemiseen.

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



Suoritus

- Hylätään jos:

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



Göteborg 2013

”rima ei jää hypyn jälkeen kannattimilleen ...”



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

Huomioitavaa

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



Korkeuden ja seipään uusinta

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



Seiväs - sääntötarkennuksia

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



EM-halli 2011 seipäät



SUL

Pituussuuntaiset kenttälajit



Kilpailun kulku 1/2

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



Kilpailun kulku 2/2

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



Muutamia sääntömuutoksia:

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

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



Pituushyppy...

... ja kolmiloikka



Yleistä

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



Vauhdinottorata

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

Pituuden ja kolmiloikan yliastumisen toteaminen

Uusi määritelmä

Urheilijan suoritus on hylätty, jos hänen kenkensä tai jalkateränsä mikä tahansa osa ponnistuhetkellä (ennen hetkeä, jolloin hyppääjä ei ole enää kosketuksissa lankkuun tai rataa) rikkoo pystysuoran tason ponnistuslinjaan nähden. Vastaavasti tulkitaan yliastutuksi mikäli näin tapahtuu läpijuoksussa tai muussa ponnistuksesta johtuvassa liikkeessä.

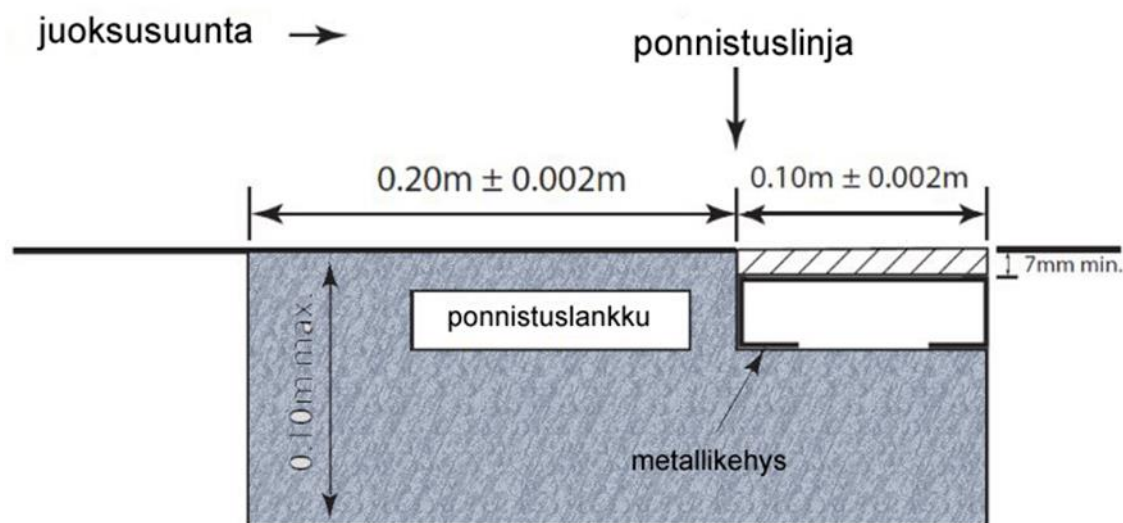
Pituuden ja kolmiloikan yliastumisen toteaminen

Kaksi vaihtoehtoa yliastumisen toteamiseen

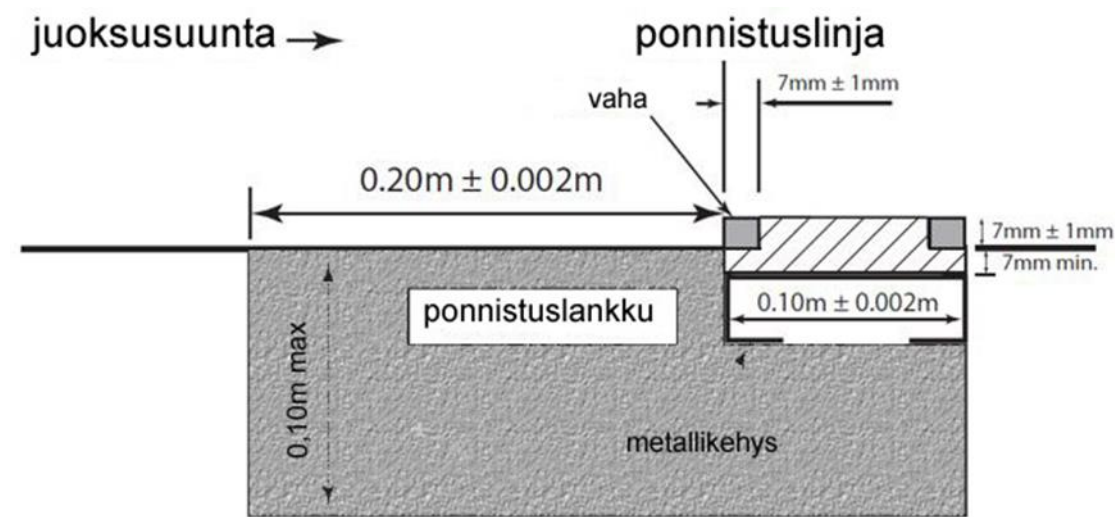
- Yliastuminen voidaan todeta videolla tai vastaavalla teknologialla. Tällöin vahalankkua ei tarvita. Vahalankun tilalla on peitelevy tai vastaava, jonka tulee olla erottuva väriltään, ei siis valkoinen.
- Mikäli vahalankkua kuitenkin käytetään, tulee vahan muodon olla pystysuora (90 astetta) ponnistuslankkua nähden.



Pituuden ja kolmiloikan yliastumisen toteaminen



Ponnistuslankku videotarkistuksella



Ponnistuslankku vahalla

Pituuden ja kolmiloikan yliastumisen toteaminen

Käytännön esimerkki



Tilanne on seurattava niin pitkälle, kunnes jalka irtoaa. Kuvaparin oikealla puolella on tilanne, jossa hyppääjän ponnistava jalka on juuri irtoamassa lankusta, mutta edelleen kosketus on olemassa. Tällöin kengän kärki rikkoo ponnistuslinjan ja näin ollen oikea tulkinta hypystä on punainen lippu.

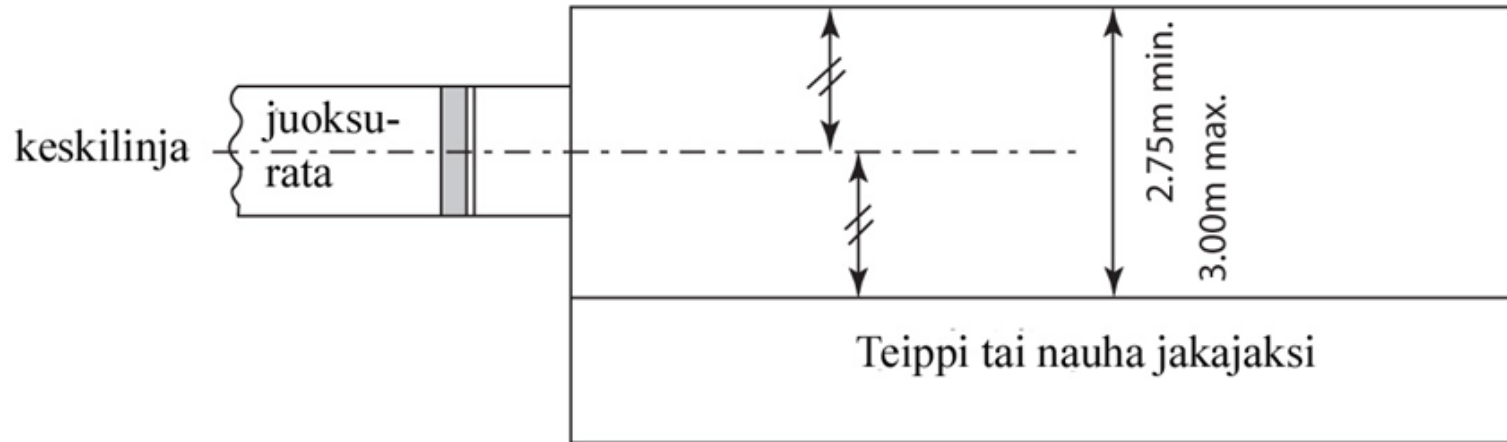
Pituuden ja kolmiloikan yliastumisen toteaminen

Tulkitsemisesta

- Vahalankkua käytettäessä tilanne on lähes sama kuin vanhankin säännön aikana. Mikäli vahaan jää jälki niin hyppy on yliastuttu.
- Kosketus ponistuslinjan toiselle puolelle ei ole vaatimuksena vaan kriteeri on ponnistuslinjan rikkoutuminen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jos lippuhenkilö näkee hypyn olevan yliastuttu, niin hän voi nostaa punaisen lipun vaikka vahassa ei jälkeä olisikaan
- Edelleen on kuitenkin hyvä muistaa se perussääntö, että jos tilanne on epäselvä niin tuomio on aina tehtävä urheilijan eduksi.



Alastulopaikka



- ❖ Huom! Hiekan tulee olla ponnistuskankun yläpinnan tasalla.

Suoritus 1/3

☐ Suoritus hylätään jos:

- ☐ hänen kenkänsä tai jalkateränsä mikä tahansa osa ponnistuhetkellä (ennen hetkeä, jolloin hyppääjä ei ole enää kosketuksissa lankkuun tai rataa) rikkoo pystysuoran tason ponnistuslinjaan nähden;
- ☐ ponnistaa lankun päiden ulkopuolelta;
- ☐ ponnistuksen jälkeen koskettaa rataa ponnistusrajan ja alastuloalueen välillä (ei koske kolmiloikan väliponnistuksia!);
- ☐ käyttää vauhdinotossa tai hypyssä jotain volttitekniikkaa;
- ☐ koskettaa alas tullessaan maata alastulopaikan ulkopuolella lähempänä ponnistusrajaa kuin alastulojälki;
- ☐ poistuu alastuloalueelta lähempänä ponnistuslinjaa kuin missä lähin alastulon tekemä jälki sijaitsee.

Suoritus 2/3

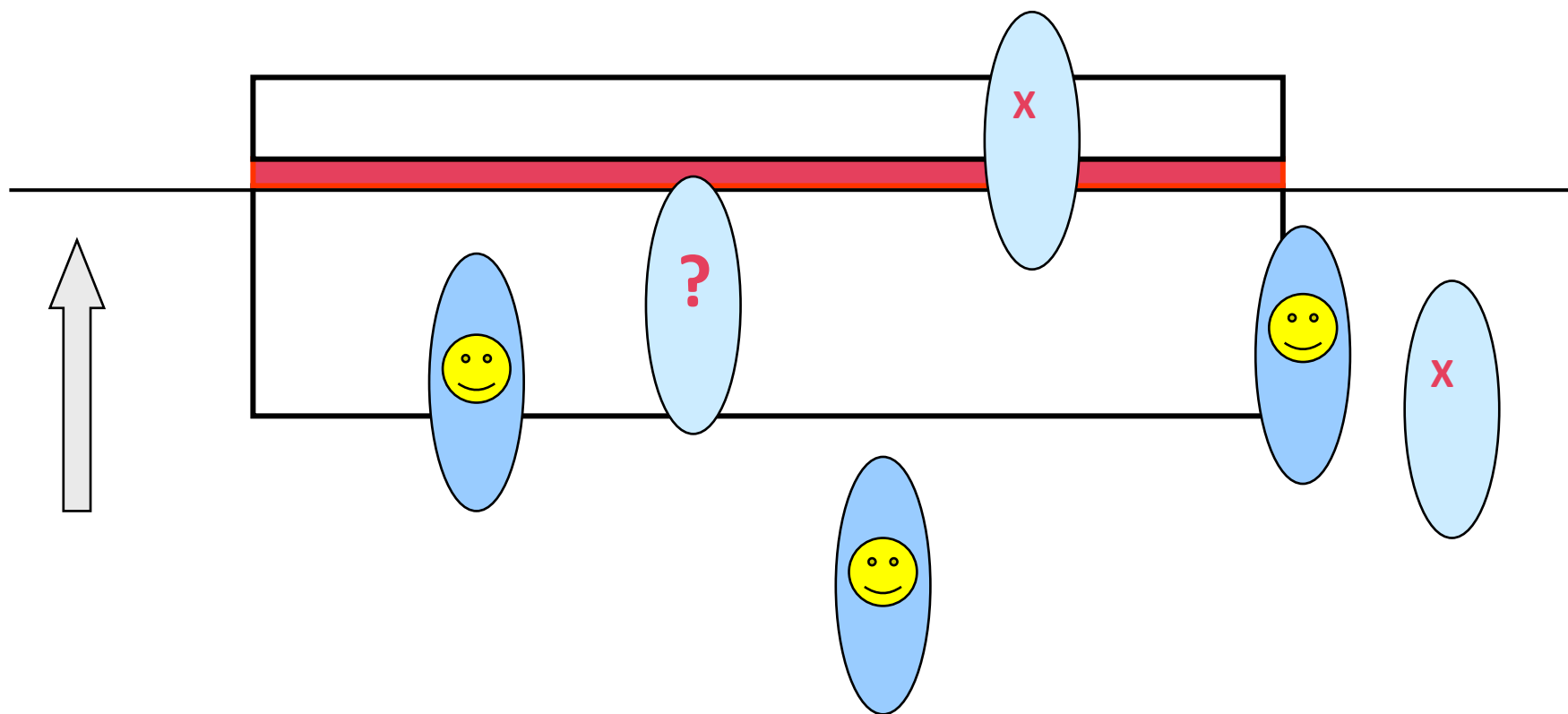
- ☐ Vauhdinotossa saa astua vauhdinottoradan ulkopuolelle.
- ☐ Saa ponnistaa ennen lankkua.
- ☐ Saa keskeyttää vauhdinoton ja aloittaa uudelleen, jos sallittua suoritusaikaa on vielä jäljellä.
- ☐ Kolmiloikassa saa perässä tulevan jalan piikkari raapaista radan pintaa hypyn aikana.
- ☐ Tutustu myös huomautuksiin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



Suoritus 3/3

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

Ponnistuskohta

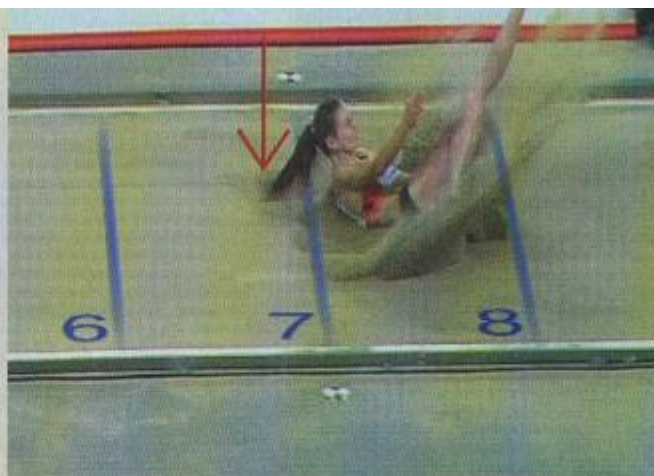


Mittaus

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

Hiukset kuuluvat krooppaan

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



Heittolajit

- Kuulantyöntö
- Kiekonheitto
- Moukarinheitto
- Keihäänheitto

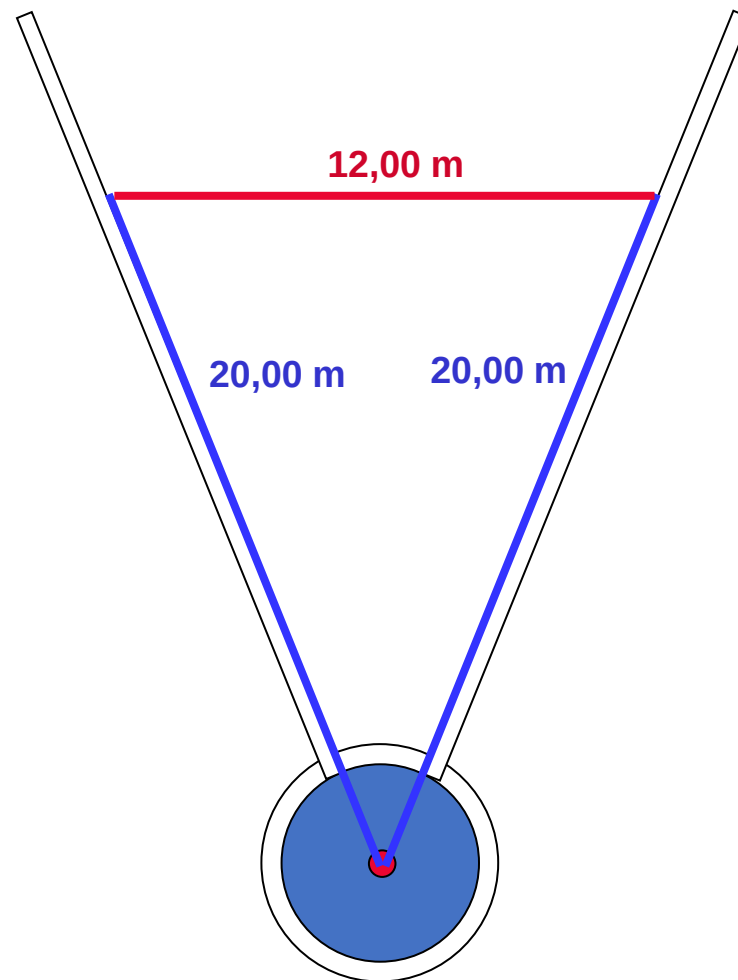


Yleistä

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



34,92 asteen sektorin asettaminen

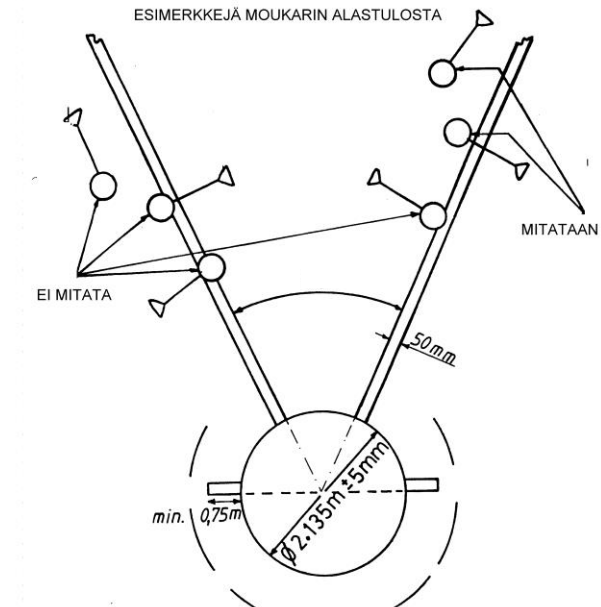
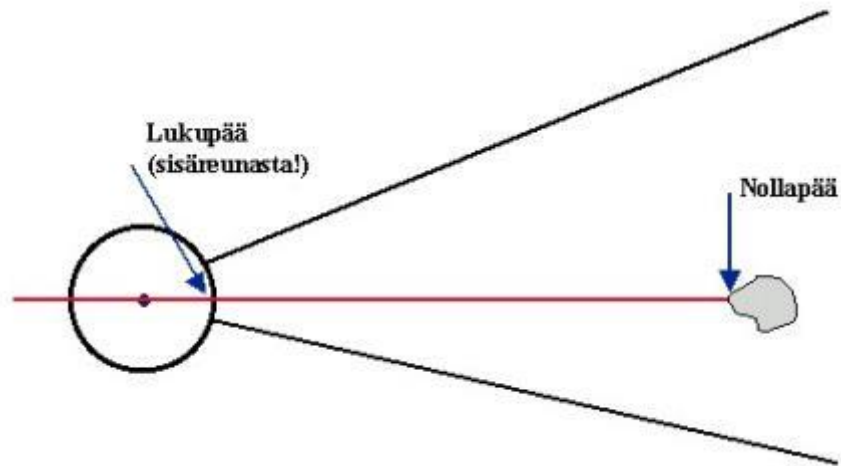


Mittaus 1/2

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

Mittaus 2/2

Tuloksen mittaaminen



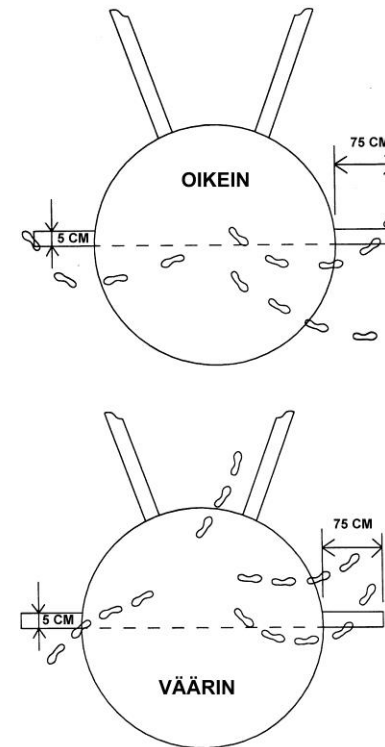
Erityistä huomioitavaa

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



Kehästä poistuminen

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



Rinkilajit

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

Pöytäkirja

M Keihäs

Kilpailun nimi:
Järjestäjä:
Kilpailupaikka:
Päivämäärä:

Loppukilpailu

Eurajoki Games
Eurajoen Veikot
Eurajoki
3.6.2001

Ryhmä 1

Laji alkaa: 3.6.2001
Ennätykset:
Jatkoonpääsy:

Kilpailupöytäkirja sivu 1/1

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

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

Merkinnät: X = hylätty (ylästuttu) = väliinjätö, NM = ei tulosta, DNS = ei kilpailut

Lajin johtaja:

M. M.

Lajin sihteer:

Zann

Tekninen valtuutettu:

J. R.

Tulostettu 21.2.2001 18:05:50

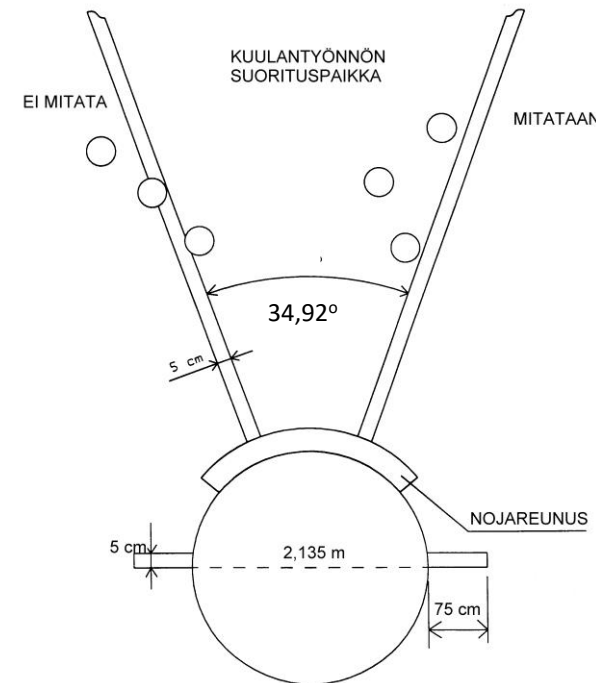


Kuulantyöntö



Suorituspaikka

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



Välineet

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



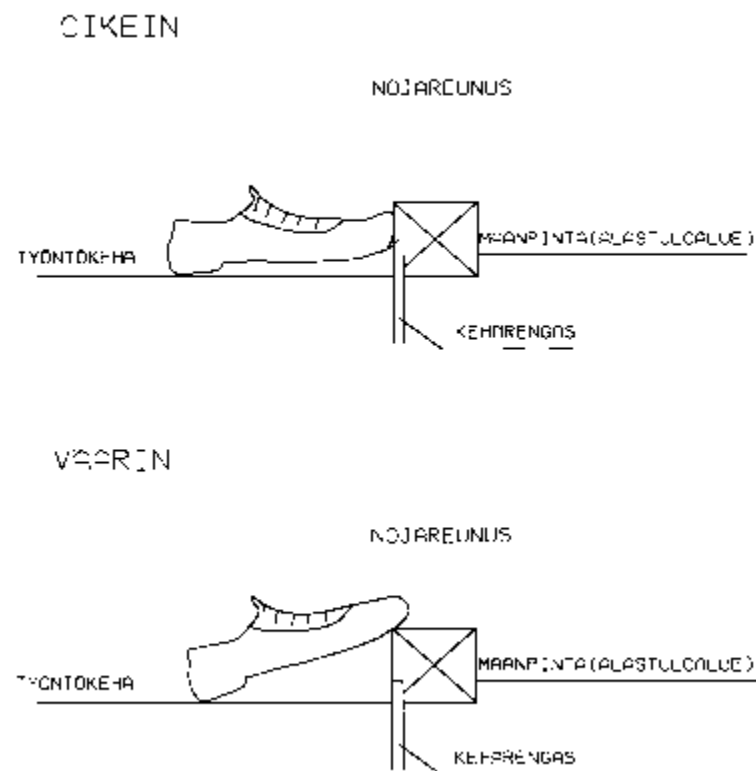
Suoritus 1/2

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



Suoritus 2/2

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

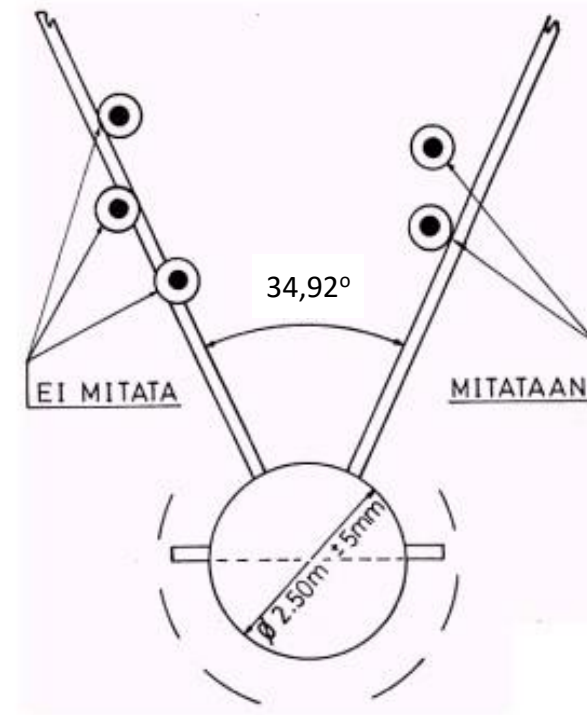


Kiekonheitto



Suorituspaikka

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



Välineet

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



Suoritus 1/2

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



Suoritus 2/2

- Tyypillinen syy heiton hylkäämiseen on yliastuminen. Siinä heittäjä koskettaa suorituksen aikana tai jälkeen kehärenkaan yläpintaa tai ympäröivää maanpintaa.
- Muita tavallisia syitä ovat, että kiekko lentää suojahäkin verkkoon tai alastulosektorin ulkopuolelle.
- Suoritus hylätään myös silloin, jos heittäjä ei aloita suoritustaan annetun valmistautumisajan (yleensä 1 min) sisällä.
- Suoritus tulee hylätä, mikäli kiekko osuu heittosuunnassa häkin vastakkaiselle puolelle. Oikeakätisellä vasemmalle puolelle ja vasenkätisellä oikealle puolelle



Moukarinheitto



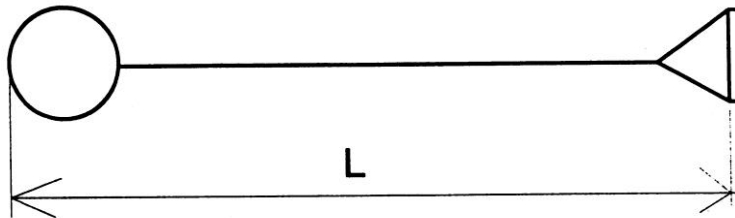
Suorituspaikka

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



Välineet

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



Suoritus 1/2

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



Suoritus 2/2

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



Keihäänheitto



Suorituspaikka 1/2

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



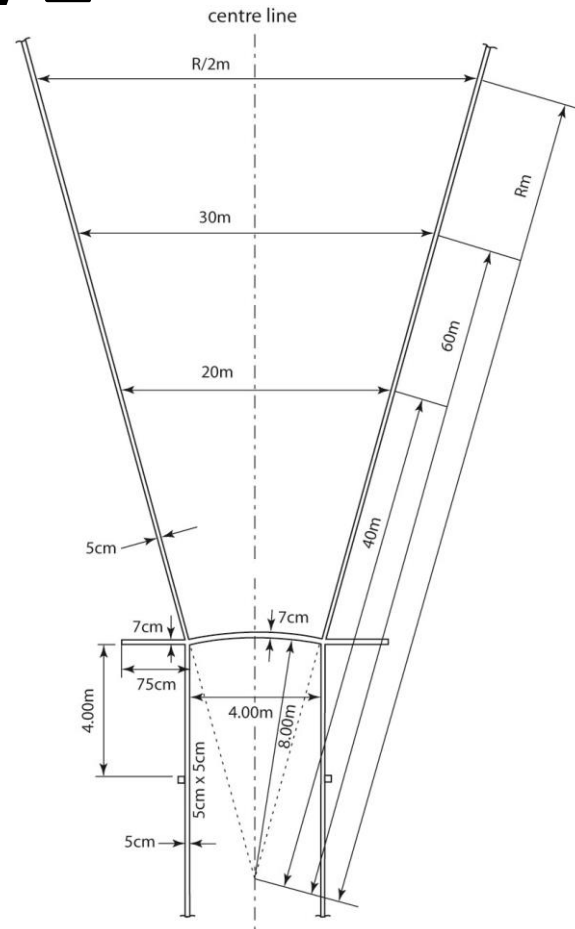


Figure 16 - Javelin Throw runway and landing sector (not to scale)

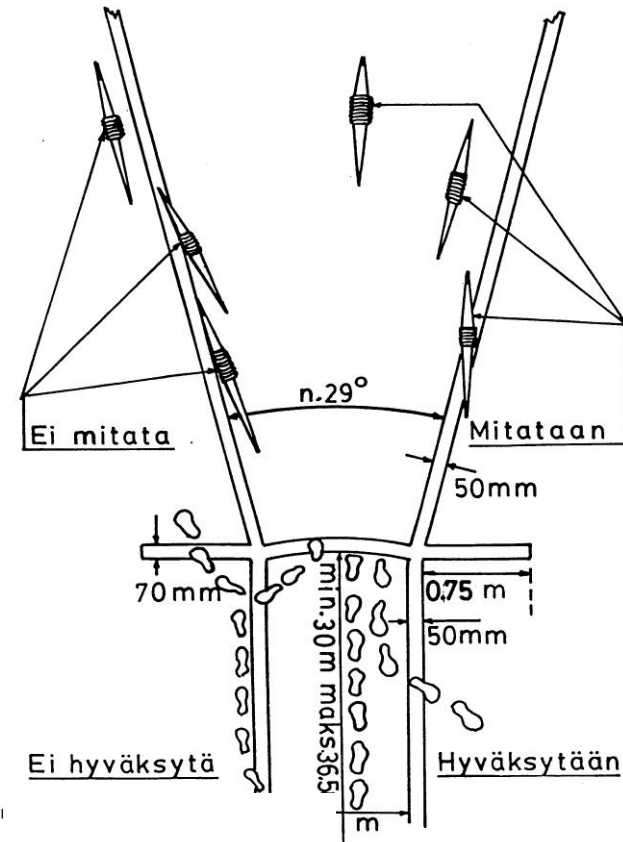
Välineet

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



Suoritus

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



Poistuminen vauhtiradalta

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



Mittaus

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

