

SUL II-tason koulutus Moniottelut 2022



WORLD
ATHLETICS™

SUL

Moniottelulajit

- Kv. arvokisalajit ulkoradoilla
 - 10-ottelu (M, M22-17), 2-pv
 - 7-ottelu (N, N22-19-17), 2-pv
- Kv. arvokisalajit hallissa
 - 7-ottelu (miehet), 2-pv
 - 5-ottelu (naiset), 1-pv
- Nuorilla ikäluokilla erilaisia muunnelmia



Miesten kymmenottelu

Lajijärjestys:

<u>1. päivä</u>	<u>2. päivä</u>
100 m	110 m aidat
pituushyppy	kiekonheitto
kuulantyöntö	seiväshyppy
korkeushyppy	keihäänheitto
400 m	1500 m



Naisten seitsenottelu

Lajijärjestys:

1. päivä

100 m aj
korkeushyppy
kuulantyöntö
200 m

2. päivä

pituushyppy
keihäänheitto
800 m



Moniottelut, yleistä

- Lajit etenevät ennalta säännöissä määrättyssä kiinteässä järjestyksessä (mahd. poikkeuksia lasten ottelukilpailuissa)
- Moniottelu suoritetaan kahden päivän tai kahden peräkkäisen 24h ajanjakson aikana.
- Seuraavan lajin alkamisajankohta saattaa vaihdella edellisen lajin päättymisen ajankohdan mukaisesti
 - jokaiselle ottelijalle tulisi muodostua vähintään 30 min tauko edellisen lajin päättymisen ja seuraavan lajin alkamisen välille
 - Ensimmäisen päivän viimeisen ja toisen päivän ensimmäisen lajin väli vähintään 10 h.
- Ottelun aikana noudatetaan tiettyjä poikkeuksia lukuun ottamatta samoja sääntöjä kuin yksittäislajien kilpailuissa



Moniottelut, poikkeavaa

- Kenttälajeissa (paitsi korkeus ja seiväs) jokaisella kilpailijalla on vain kolme yritystä.
- Otteluissa ennätyskelpoiselle ottelutulokselle hyväksytään myötätuulta kaikkien 'tuulimitattavien' lajien tuulien keskiarvo max +2,0 m/s.
- Seiväs- ja korkeushypyssä vakiokorotukset (10 / 3 cm) koko ajan. Lasten kisoissa voidaan joustaa tilanteen mukaan.
- Mikäli jossakin erässä joudutaan turvautumaan käsiaikoihin, otetaan käsiajat käyttöön kaikkien erien kohdalla. Käsiajoille on pikamatkoilla omat pistetaulukot!
- Valmistautumisajoissa pieniä eroavuuksia yksityislajeihin.
- Vilppilähtösääntö moniottelijoilla hieman lievempi kuin yksityislajeissa. Vasta toisesta eräkohtaisesta vilpistä ulos!



Eräjaot ja suoritusjärjestykset

- Kilpailijoiden suoritusjärjestys arvotaan ennen kutakin lajia erikseen.
- Suoritusryhmät ja erät tulisi yleensä järjestää niin, että kunkin lajin tuloksiltaan mahdollisimman saman tasoiset urheilijat sijoitetaan samoihin ryhmiin tai eriin. Otteluiden johtajalla on oikeus poiketa tästä, jos hän katsoo sen aiheelliseksi.
- Moniottelun viimeiseen lajiin (pitkä juoksumatka) erät tulisi jakaa niin, että viimeisessä erässä juoksevat kilpailun kärjessä toiseksi viimeisen lajin jälkeen olevat kilpailijat!
- **VINKKI !**
10-ottelun seipästä ensin pudonneista kannattaa muodostaa keihään 1. heittoryhmä.



Pistelasku

- Pisteet katsotaan pistetaulukosta (tai tulospalveluohjelma laskee suoraan)
- Pyöristys aina alaspäin (= huonompaan suuntaan)
 - esim. jos keihäänheiton tulos on 59,26 m
 - 59,24 --> 1040 pist.
 - 59,28 --> 1041 pist.
 - > 59,26 antaa 1040 pistettä



Voitto ja tasatilanteet

Voittajaksi tulee:

- Suurimman pistemäärän kerännyt
- Moniotteluissa tasatilanteet jäävät voimaan.



Naisten kymmenottelu

Lajijärjestys:

<u>1. päivä</u>	<u>2. päivä</u>
100 m	100 m aidat
kiekonheitto	pituushyppy
seiväshyppy	kuulantyöntö
keihäänheitto	korkeushyppy
400 m	1500 m

