



WORLD
ATHLETICS™

SUL II-tason koulutus Ratalajit 2022

Tammikuu 2022

Pasi Oksanen



SUL

Ratalajit / Radan ulkopuoliset lajit

- Juoksulajit jaetaan:
- **Ratajuoksut** voidaan jakaa seuraaviin ryhmiin: pikamatkat ($\Rightarrow$ 400m), keskimatkat ($\Rightarrow$ 2000m), pitkät matkat ($\Rightarrow$ 30000m), aitamatkat, estejuoksut ja viestijuoksut
- **Maantiejuoksussa** kilpaillaan mestaruuksista matkoilla: 10 km, puolimaraton 21,098 km ja maraton 42,195 km (reitit mitattava virallisesti) sekä maantieviestissä.
- **Maastojuoksussa** kilpaillaan vaihtelevilla matkoilla aina 12 kilometriin asti. Mestaruuskilpailuissa henkilökohtaisen kilpailun yhteydessä usein myös joukkuekilpailu. Maastojuoksuun kuuluvat myös rinni- ja polkujuoksut.
- **Kilpakävely:** ratakävelyt ja maantiekävelyt



Juoksurata

- Radan leveys 1.22 m - 1.25 m sisältäen radan oikealla reunalla olevan 50 mm leveän valkoisen viivan.
- Radan pituus normaalisti ulkona 400 metriä, sisällä standardina 200 m (Suomessa myös pitempiä halliratoja).
- Ratapäällyste nykyisin yleensä jotain synteettistä ainetta (mm. Novotan, Mondo ym.). Muita alustoja: ruoho, murska, hiekka jne.
- Ratamäärät: ulkona yleensä kuusi tai kahdeksan, sisällä neljä tai joskus kuusi, sekä suoralla jopa kahdeksan.



Lähtö / pikamatkat

- Paikoillenne:
 - Molemmat kädet kosketuksissa maahan lähtöviivan takana
 - Molemmat jalat kosketuksissa telineisiin
 - Vähintään toinen polvi kosketuksissa maahan
- Valmiit
 - Edelleen molemmat kädet kosketuksissa maahan
 - Edelleen molemmat jalat kosketuksissa telineisiin
 - Liikkumattomuus > laukaus



Lähtö

- Valmiit komennolla urheilijan tulee nousta HETI valmiit asentoon.
- Vilppi = mikäli urheilija tekee lähtönsä ennen laukausta tai lähtösignaalia.
- Lähtö tapahtuu kun, urheilijan jalka menettää kontaktinsa telineeseen tai käsi maahan.
- Mikäli lähettäjä kuitenkin havaitsee, että urheilija aloittaa lähtöliikkeensä jo ennen laukausta ja liike ei pysähdy vaan jatkuu laukaushetkeen asti, niin tämä tulee tulkita vilppilähdöksi.
- Mikäli pystylähdössä tapahtuu horjahdus tulee se tulkita epävakaaaksi (= ei vilppiä)
- Mikäli urheilija tönäistään viivan yli ei häntä tästä rangaista, mutta tönäisijää tulee varoittaa tai hänet tulee hylätä.



Lähetys / maaliin tulo 1/2

- Lähtötelineitä on käytettävä aina 400 m:n matkaan asti, mukaan lukien viestit 4x400 m:iin asti (poikkeuksina lasten kilpailut).
- Lähtökomennot lähettäjän äidinkielellä (tai englanti): **PAIKOILLENNE - VALMIIT - PAM (laukaus)** 400 m asti, ja sitä pitemmillä matkoilla **PAIKOILLENNE - PAM**
- Maaliintulohetki on silloin, kun jokin kehon (torso) osa saavuttaa maalilinjan (pois lukien siis pää, kaula, kädet ja jalat).
- Aika voidaan ottaa joko käsiaikana tai automaattisena sähköisenä aikana. Ennätykset hyväksytään 400 metriin (ME:t 800m) asti vain täysin automaattista ajanottoa käyttäen.
- Manuaalisesti käynnistetty mutta sähköisesti luettu maalikamerakuva rinnastetaan käsiaikoihin
- Lähtötelineen runko (mutta ei mikään osa jalkatukia) voi olla uloimman radan puolella, jos siitä ei aiheudu häiriötä. Tässä on huomioitu jo pidempään vallinnut käytäntö, jossa urheilijat yrittävät kaarrelähdöissä saada mahdollisimman suoraviivaisen lähtökiihdytyksen.

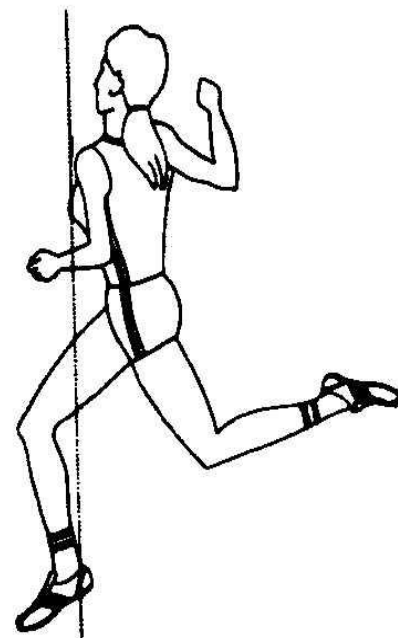
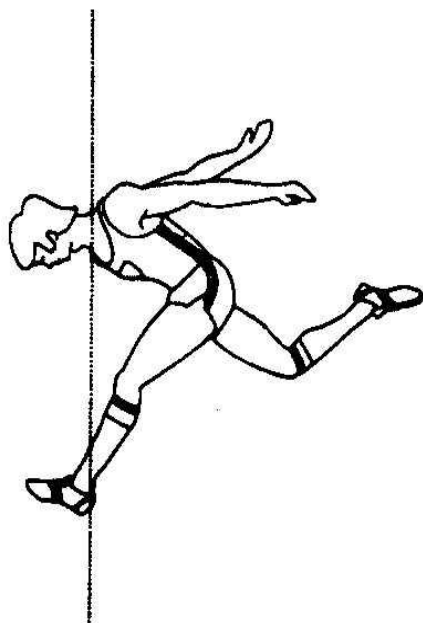


Lähetys / maaliin tulo 2/2

- Vilppilähtö: Jo ensimmäisestä lähtöyrityksestä lähtien jokainen vilppilähdön ottaja joutuu kilpailusta ulos.
- Moniotteluissa vilppilähtöjä voi rangaistuksetta ottaa vain yhden kussakin juoksussa (erässä). Toisesta lähtöyrityksestä lähtien jokainen vilppilähdön ottaja joutuu kilpailusta ulos
- Lähdön keskeyttäminen esim. kädennostolla, ilman pätevää syytä, johtaa käytösvaroitukseen. Vilppilähtöä tästä ei tuomita.
- Lähettäjän toiminnasta on protestointi mahdollista, jolloin ratkaisut tekee ensisijaisesti Start Referee.
- Lähetyksessä on joissakin tapauksissa mahdollista lähettää yhtä aikaa eri kohdista lähteviä ryhmiä (pitkät juoksumatkat kun juoksijoita on paljon). Tällöin tulee radalle asettaa kartiot ulomman ryhmän sisimmän rataviivan päälle suoran alkamiseen asti.



Maalikuva lukeminen



Käsi- ja sähköajat

- Aika voittajalle kolmella kellolla: $10,6-10,6-10,7 = \mathbf{10,6}$
- Käsiaika $10,72 = \mathbf{10,8}$ (vain 1/10 tarkkuus!)
- Sähköaika $10,721 = \mathbf{10,73}$ (vain 1/100 tarkkuus!)
- Yli 10000 metrin ratamatkoilla aika 1/10 tarkkuudella $1.15.27,99 \Rightarrow \mathbf{1.15.28,0}$
- Maantie- ja maastajuoksussa aika yhden sekunnin tarkkuudella $2.14.12,1 \Rightarrow \mathbf{2.14.13}$
- Kierrosajat 800 m ja sitä pitemmillä matkoilla sekä väliajat 3000 metristä lähtien ylöspäin 1000 m:n välein tulee ottaa ja merkitä pöytäkirjoihin.



Tasakilpailut juoksussa

- Tasatilanne loppukilpailussa:
 - Jos kyseessä todellinen tasakilpailu 1/1000 sekunnitkin huomioiden, sijoitukset jaetaan. Uusintoja voitosta ei järjestetä!
- Tasatilanne viimeisestä jatkoonpääsypaikasta ajan perusteella. Toimitaan seuraavassa järjestyksessä:
 - Katsotaan todelliset ajat 1/1000 sekunnin tarkkuudella.
 - Päästetään molemmat (kaikki) tasatilanteessa olevat kilpailijat jatkoon, jos radalla on tilaa. Toimii kun matka on 800 m tai yli.
 - Ratkaistaan jatkoonpääsijä(t) arvalla.



Hylkääminen

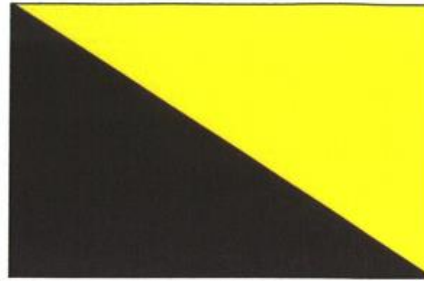
- Mikäli urheilija rikkoo lajin teknisiä sääntöjä (töniminen, ratarikko, vilppilähtö, avustaminen tms.), hänet voidaan ”diskata”.
- Hän voi silti osallistua saman kilpailun muihin lajeihin.
- Mikäli urheilija hylätään asiattoman tai epäurheilijamaisen käytöksen johdosta, tämä aiheuttaa pois sulkemisen koko kilpailutapahtumasta.
- Tällöin voi seurauksena olla myös muita kurinpidollisia toimia.

Lähtö

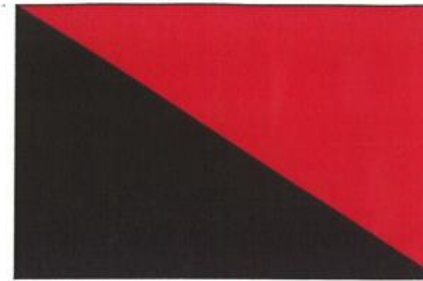
- Lähettäjä
 - ❖ Lähettäminen
 - ❖ Hylkäykset vilppilähdön perusteella
- Start Referee
 - ❖ Käsittelee suulliset protestit
 - ❖ Varoittaa ja hylkää mahdollisista käytösrikkeistä



Kortit



Rule 162.8 in Combined Events



Rule 162.8 Except in Combined Events



Rule 125.2, 145.2 and 162.5



Rule 125.2, 145.2 and 162.5



Rule 162.5



Kortit

- Lähdön Korttipeli:
 - Keltamusta kortti (lähettäjä/apulainen)
 - Moniotteluiden kunkin erän 1. vilppi = varoitus
 - Punamusta kortti (lähettäjä/apulainen)
 - Moniotteluiden kunkin erän 2. ja sitä seuraavat vilpit sekä muiden ratalajien 1. vilppi = dq
 - Keltainen ja punainen kortti (referee)
 - Henkilökohtainen käytösvaroitus / hylkäys
 - Vihreä kortti



Hylkääminen / punainen kortti – TR7

- Seuraava selvennys. Hylkääminen asiattoman käytöksen tai lähtösäännön TR16.5 johdosta aiheuttaa hylkäyksen myös kaikista tapahtuman jäljellä olevista lajeista.
- Huom. mikään ei sinällään ole muuttunut mutta tässä on tarkennettu sitä, että keltainen kortti on aina samanarvoinen riippumatta missä lajissa sen saa.
- Täten myös lähdössä saatu kilpailutapahtuman toinen keltainen kortti johtaa hylkäämiseen koko kilpailutapahtumasta



Omalla radalla juokseminen

- Urheilijan on pysyttävä omalla radallaan:
 - 60m - 400m koko matka
 - 4x400m toisen osuuden ensimmäinen kaarre, (paitsi jos joukkueita neljä tai vähemmän = ensimmäinen kaarre)
 - 800 metriä ensimmäinen kaarre ns. evolventtiviivalle



Ratarikot

Ratarikosta ei tule hylkäystä mikäli:

- omilla radoilla juostavissa lajeissa koskettaa kerran oman ratansa vasemman puoleista rataviivaa tai muuta radan merkkeä rajaa tai sisäradalla juostaessa astuu ratareunuksen päälle.
- juoksussa, joissa ei juosta omilla radoilla koko tai osan matkaa koskettaa kerran tai astuu yli kerran rataviivan tai reunalistan tai muun rataa merkkeä rajan.

Molemmissa tapauksissa urheilijan ei pidä saada ratarikostaan ylimääräistä etua eikä aiheuttaa häiriötä tai tönimistä muille urheilijoille. Mikäli näin tapahtuu niin urheilija tulee hylätä.

Ratarikot

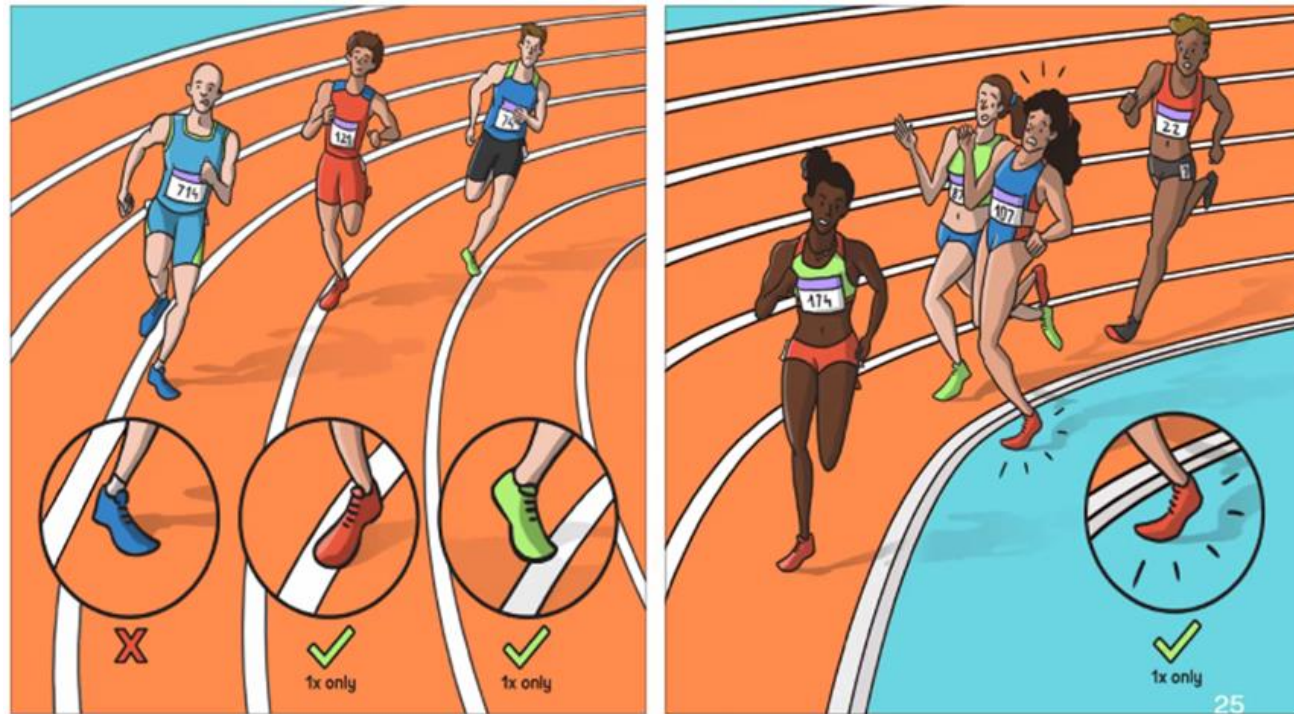
Mikäli kilpailutapahtumassa juostaan useampia kuin yksi juoksu (alkuerät, välierät) niin edellä esitetty ratarikko voi tapahtua vain kerran kussakin lajissa ottaen huomioon kaikki kilpailun vaiheet (alkuerä, välierä, finaali). Mikäli saman lajin eri kierroksilla tapahtuu toinen vastaava rike niin se aiheuttaa suorituksen hylkäämisen

Vastaavasti viesteissä joukkueen toinen ratarikko kenen tahansa joukkueeseen kuuluvan urheilijan tekemänä missä tahansa kilpailun vaiheessa johtaa joukkueen hylkäykseen.

Moniotteluissa jokainen juoksumatka on oma lajinsa, eli esimerkiksi 10-ottelussa 400 m tapahtunut astuminen kerran viivan päälle ei säily rikkeenä 1500 m juoksuun.



Ratarikot



Ratarikot

- Uusi sääntökirjaus edellyttää kilpailun järjestäjältä seuranta ja rikkeiden kirjaamista lajin pöytäkirjoihin sen varmistamiseksi, että aiemmissa vaiheissa tapahtuneet rikkeet ovat selkeästi tiedossa lajin kaikissa seuraavissa vaiheissa.
- Merkintä pöytäkirjaan on kirjain L (Lane infringement = ratarikko).
- Mikäli juoksussa tapahtuu kaksi rikettä tai toinen rike tapahtuu lajin seuraavassa vaiheessa on merkintä normaali DQ, eli hylkäys.

Ratarikot

- Erityisen tärkeää on merkintä niissä kilpailuissa, joissa on lajissa useampia vaiheita.
- Urheilijan oikeusturvan kannalta on olennaista, että hän tietää itsellään olevan varastossa yksi rike (L) ennen lajin seuraavaa vaihetta. Pitää olla myös mahdollista selvittää L merkintää pöytäkirjassa tai jopa protestoida sitä vastaan.
- Mikäli esimerkiksi 400 m juoksun alkuerä on perjantaina ja finaali lauantaina niin perjantaina tapahtunutta rikettä ei voi enää lauantain kisan perusteella protestoida.

Göteborg 2006



TR17.4

- Esim. Olleessaan ”pussissa” ei saa ohittaa suorallakaan edellään olevia sisäkentän kautta.
- Hänen katsotaan tällöin saaneen tekosestaan asiatonta etua.



Juoksuiissa valvotaan

- Ratarikkoja, erityisesti kaarteissa
- Tönimistä, estämistä ja mahdollisia oikaisuja
- Aitojen ja esteiden ylityksiä
- Viestien vaihtoja / vaihtopaikkaa, radalla pysymistä sekä paikan vaihtoa vaihtopaikalla.



Töniminen

- Mikäli urheilija tönitään siten, että tällä on huomattavaa vaikutusta urheilijan tai hänen joukkueensa suoritukseen, referee voi määrätä juoksun uusittavaksi tai päästää urheilija (joukkue) jatkoon seuraavalle kierrokselle ”ylimääräisenä”
- Mikäli toinen urheilija on selkeästi syylistynyt Refeereen mielestä tönimiseen tulee hänet hylätä. Jatko kuten edellisessä kohdassa.
- Jatkoon pääsy yleensä edellyttää kilpailun suorittamista loppuun Bona Fide

Aitajuoksut



Yleistä

- SUL:n kilpailuissa käytettäviä aitakorkeuksia ovat 60 cm, 76,2 cm, 83,8 cm, 91,4 cm, 99,1 cm(*) ja 106,7 cm. Veteraaneilla esiintyy myös korkeus 68,6 cm.
- Tärkeät mitat:
 - Lähtösileä
 - Aitaväli
 - Loppusileä
 - Aitakorkeus
 - Vastapaino



Aidan ylitys

Kaikki aitajuoksukilpailut juostaan ja aidat ylitetään omia ratoja käyttäen, ja jokaisen juoksijan on pysyttävä koko matkan omalla radallaan. Urheilija tulee hylätä, jos hän ei toimi näin, ellei kyseessä ole säännön TR17.4 mukainen tilanne.

Urheilija on hylättävä myös seuraavissa tapauksissa:

- hänen jalkateränsä tai muu osa hänen alaraajastaan on ylityshetkellä minkä tahansa aidan yläreunan kautta kulkevan vaakatason alapuolella (kummalla puolen aita tahansa); tai
- hän kaataa tai siirtää minkä tahansa aidan kädellään, vartalollaan tai aidan ensimmäisenä ylittävän alaraajansa etuosalla; tai
- hän suoraan tai välillisesti kaataa tai siirtää oman aitansa tai toisen radan aidan niin, että siitä aiheutuu haittaa tai häiriötä kenelle tahansa juoksun toiselle urheilijalle ja/tai jotain muuta sääntöä myös rikotaan.



HUOM. Mikäli tämän säännön kohtia ei muuten rikota, eikä aita siirretä tai sen korkeutta madalleta millään tavoin, mukaan lukien aidan kallistaminen mihinkään suuntaan, urheilija voi ylittää aidan haluamallaan tavalla.

Aitajuoksu

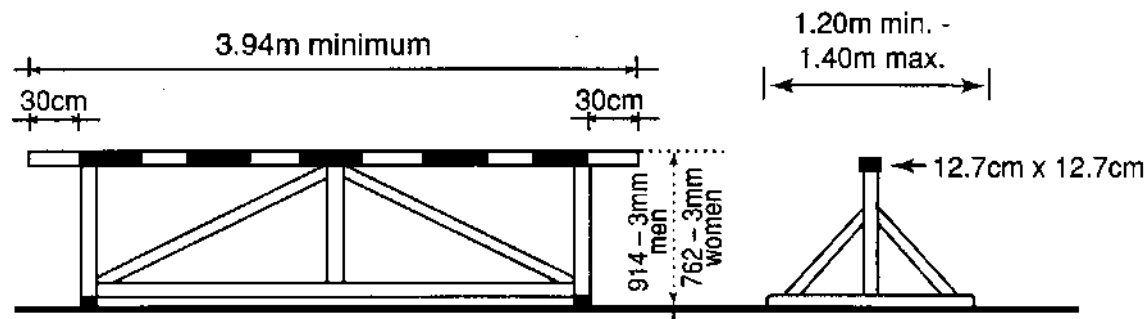


Aitajuoksu



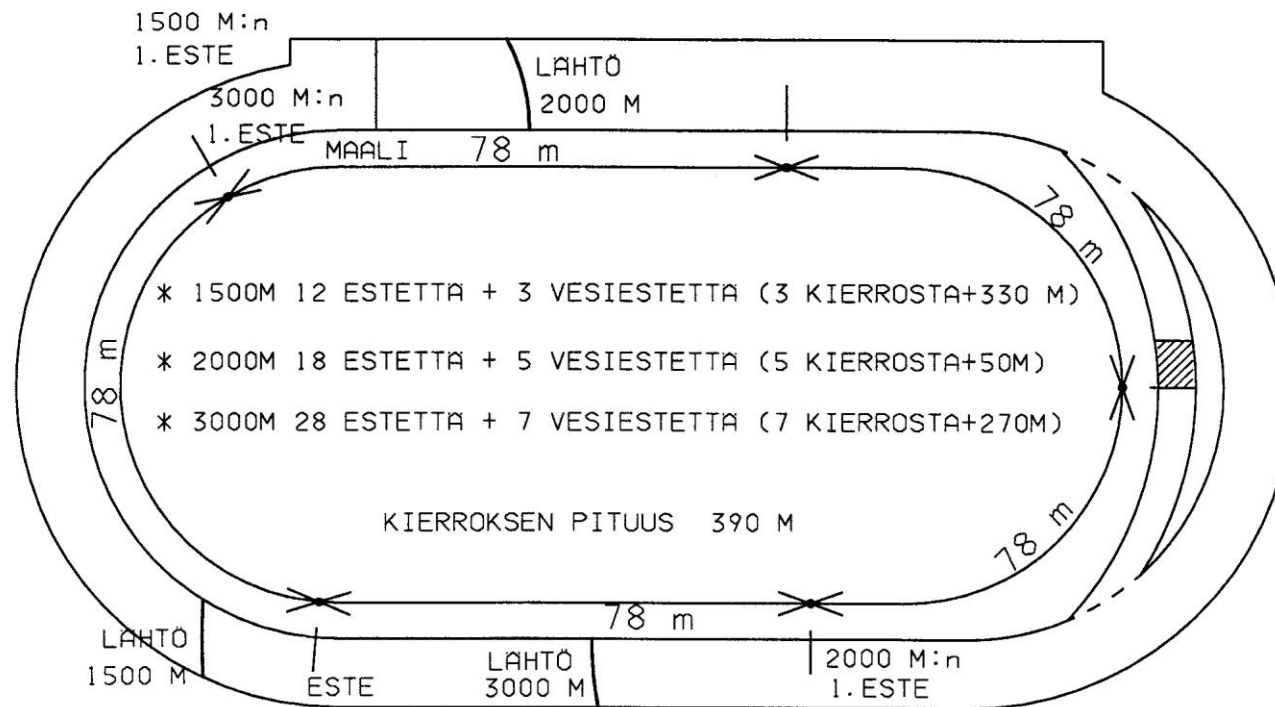
Estejuoksu (1)

- Matkat 3000 m, 2000 m ja 1500 m
- 3000 metrillä 28 kuivaestettä ja 7 vesiestettä
- 2000 metrillä 18 kuivaestettä ja 5 vesiestettä
- 1500 metrillä 12 kuivaestettä ja 3 vesiestettä
- Vesihauta 3,66 m leveä ja pitkä
- Este miehillä 91,4 cm / naisilla 76,2 cm korkea / M17 83,8 cm
- Yhdellä ratakiekkoksella esteitä neljä + yksi



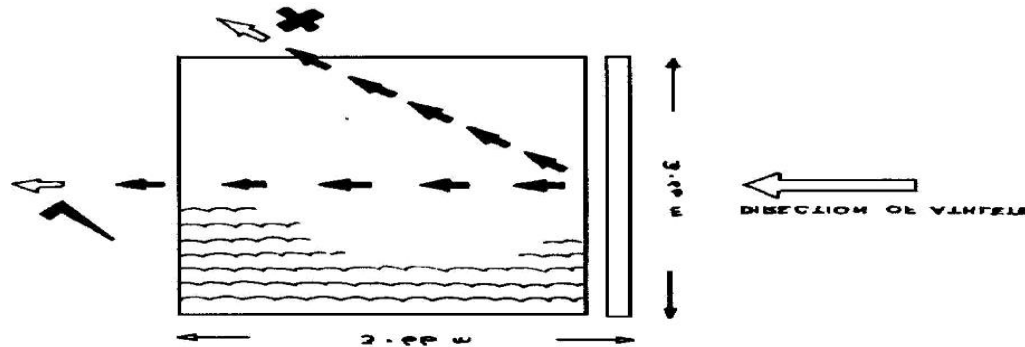
Estejuoksu (2)

- Estejuoksujen lähdöt sekä esteiden paikat



Estejuoksu (4)

- Vesieste voi sijaita joko radan sisä- tai ulkopuolella (normaalisti sisäpuolella => kierros n. 396 m).
- 1500 m / 3000m juostaan ensimmäinen vapaa kierros ilman esteitä.
- 2000 m:llä ensimmäinen ylitettävä este on normaalikierroksen kolmas este.
- Huom esteen jalan paikka on reunalistassa kiinni



Valvonta – aitajuoksut

- Valvotaan: aidan ylitystä, aidan tahallista kaatamista ja radalla pysymistä. Aitaviestissä valvotaan lisäksi käsikosketusta ja paikaltaan lähtöä vaihtotilanteessa.
 - Huomaa, että jos aitoja ei kaadeta sääntöjen vastaisesti, niin aitojen kaatuminen ei aiheuta hylkäystä eikä tee tuloksesta ennätyskelvotonta.
- Ratavalvoja varmistaa ennen juoksun lähtöä, että kaikki hänen alueellaan olevat aidat ovat oikean korkuisia ja oikeilla paikoillaan.
- Aitaviestissä ratavalvoja lisäksi siirtää ja nostaa pystyyn siirtyneen tai kaatuneen aidan (varoen muita juoksijoita!).
- Kilpailun aikana rikkoutuneet aidat ratavalvoja korvaa ehjillä aidoilla.



Viestijuoksut



Kilpailtavat matkat

- Kilpailumatkat 4x50 m, 4x100 m ja 4x200 m juostaan omia ratoja.
- Kilpailumatkat 4x300 m ja 4x400 m juostaan omia ratoja kolme kaarretta. Poikkeuksena on, jos joukkueita on korkeintaan neljä. Tällöin vain ensimmäinen kaarre.
- Harvemmin kilpaillussa 1000 m viestissä juostaan omia ratoja kaksi ensimmäistä kaarretta.
- Kilpailumatkat 3/4x600 m, 3/4x800 m ja 4x1500 m juostaan yksi kaarre omia ratoja tai ryhmälähtönä.



Vaihtoalueet

- VAIHTOALUE
 - 4x100 m ja 4x200 m viesteissä sekä ensimmäisessä ja toisessa vaihdossa 1000 m viestissä (Ruotsalaisviesti) jokainen vaihtoalue on 30 m pitkä ja osuuden vaihtumista osoittava viiva 20 m päässä vaihtoalueen alkamisviivasta
 - Kolmannessa vaihdossa 1000 m viestissä (Ruotsalaisviesti), 4x400 m viestissä ja sitä pidemmissä viesteissä jokainen vaihtoalue on 20 m pitkä
 - 4x300m viestissä noudatetaan 4x400m vaihtoaluetta (20m)
- ENNAKKOALUE on poistunut säännöistä.
- EVOLVENTTIVIIVAN jälkeen juoksija voi siirtyä sisäradalle. Viiva sijaitsee takasuoran alussa.



Viestit – TR24

- Viesteihin on lisätty uusi laji: Distance Medley:
 - 1200m – 400m - 800m –1600m.
 - Viesti lähtee suoraan kaarelta ja omia ratoja ei käytetä missään viestin vaiheessa.
- Arvokilpailuissa viestikapulat tulee olla numeroitu ja eriväriset. Lisäksi niihin voidaan kiinnittää myös ajanoton transponderi.
 - Huom ! Suotavaa olisi, että kapulan väri / rata tai lähtöjärjestys olisi mainittu lähtölistassa.
- Mikäli viestin aikana joukkue ottaa toisen joukkueen kapulan, johtaa tämä hylkäykseen



Varoitukset viestijoukkueelle

- Sääntö CR18.5. Varoituksia annettaessa viestijoukkue rinnastetaan yksittäiseen urheilijaan. Aiemmin viestijoukkueesta ei ole ollut mainintaa.
- *Kommentti: Yksittäinen viestijoukkueen jäsenen saadessa varoituksen se koskee samalla koko joukkuetta. Näin ollen toisen jäsenen saatua varoituksen tarkoittaa se koko viestijoukkueen suorituksen hylkäämistä.*
- Sääntö TR7.3. Mikäli viestijoukkue hylätään niin joukkueen jäsenet voivat edelleen osallistua jatkossa kilpailun muihin lajeihin.
- *Kommentti: Tämä liittyy aiempaan sääntökohdan CR18.5 muutokseen. Viestijoukkuetta rangaistaan siis vain kyseisen viestin osalta, mutta osallistuminen muihin lajeihin samassa kilpailussa on mahdollista. Mikäli hylkäys tapahtuu finaalissa jäävät alkuerien tulokset voimaan.*



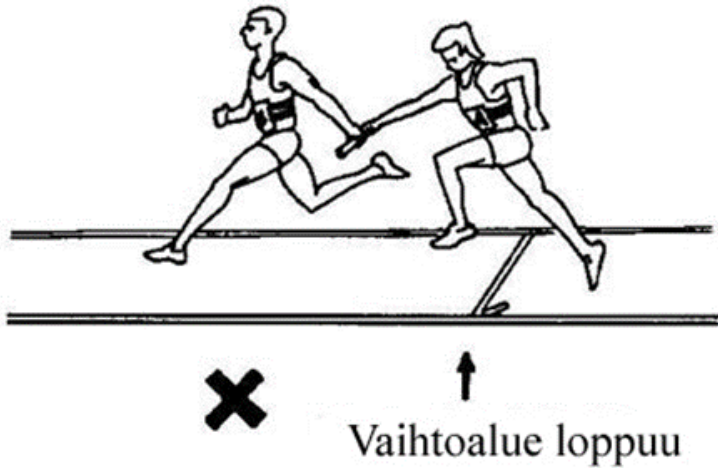
Viestin vaihto

- Viestin vaihdosta sääntö antaa seuraavat määritelmät:
 - Vaihto on suoritettava vaihtoalueen sisällä!
 - Vaihto alkaa sillä hetkellä, kun vastaanottava juoksija ensimmäisen kerran saa kosketuksen kapulaan.
 - Vaihto päättyy sillä hetkellä, kun kapula on enää vain vastaanottavan juoksijan kädessä.
- Ratkaisevaa on kapulan sijainti, ei juoksijoiden!

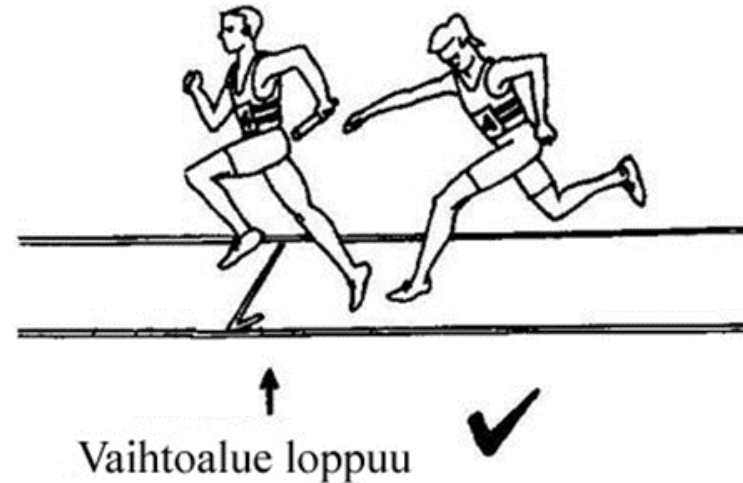


Viestin vaihto

Väärä vaihto



Oikea vaihto



Kapulan putoaminen ei
sellaisenaan ole virhe! Mutta...

- Pudottajan nostettava
- Ei saa lyhentää juostavaa matkaa
- Ei saa häiritä kanssakilpailijoita
- Mikäli kapula pudotetaan siten, että liikkuu sivuttain tai eteenpäin juoksusuuntaan nähden (huom. Myös maalilinjan kohdalla), pudottajan tulee poimia se, palata pudotuskohdalle ennen kuin hän on oikeutettu jatkamaan kisaa eteenpäin.
- Kapulaa hakiessa voi joutua menemään rata-alueen ulkopuolelle ja siinä tapauksessa ei hylkäystä tule radalta poistumisesta.



4x100 m:n vaihto



Pitkien viestien vaihto

- Vaihtoalue on 20 metrin mittainen. Juoksija lähtee ja vaihtaa tämän alueen sisällä.
- 4x400 m viestien kolmannen ja neljännen juoksijan paikka vaihtoalueella määräytyy tuovan juoksijan sijoituksesta osuutensa puolivälissä. 4x300 m ja 1000 m viesteissä tämä koskee vain neljättä juoksijaa.
- 4x300 m:n vaihtojärjestys kolmannelle osuudelle lähdettäessä on alkuperäisen ratajärjestysten mukainen. (kts. mestaruuskilpailusäännöt).
- Pitemmissä kuin 4x400 m:n viesteissä vaihdot järjestetään suoralle saapumisen mukaan.



4x400 m:n vaihto



Hupsista!



Aitajuoksuviestit

- Matkat Suomessa: 4x60 m, 4x80 m ja 4x100 m.
- Lähtö maalista radoilta 2,4,6,8; tulo radoilta 1,3,5,7 kahdeksan radan kentillä.
- Vaihtaminen: paikaltaan, käsikosketuksella viirikepin taitse.
- Aitojen sijoittelu ja korkeudet, katso SUL:n kilpailukalenteri.
- Aitajuoksuviesteistä on perusteellisempi kuvaus Yleisurheilutuomarin aloitusoppaassa.



Aitajuoksuviestin vaihto



Kävely- ja muut viestit

- KÄVELYVIESTIT: M ja N 3x3000 m SM viesteissä.
- Kapulaa ei käytetä, vaan vaihto tapahtuu käsikosketuksella 20 metrin vaihtoalueella.
- Kävelytekniikasta johtuva hylkääminen kolmella osuuskohtaisella varoituksella.
- MAANTIEVIESTI: 4 tai 6 osuutta, juoksijoilla kannettava merkki.
- SUKKULAVIESTI: juostaan edestakaisin (yl. kentän keskellä nurmella), vaihto käsikosketuksena viirikepin taitse.
- MAASTOVIESTI: yleisimmin sama lenkki juoksijoilla.
- VIESTIT HALLEISSA: tavallisesti matkana on neljä kertaa yksi kierros.



Toimitsijoiden vastuu viesteissä

- Viesteissä viime vuosien sääntömuutokset ovat lisännet toimitsijoiden vastuuta vaihtopaikoilla.
- Jokaisessa vaihdossa valvojien tulee opastaa urheilijat oikeille vaihtopaikoille. He myös neuvovat ja valvovat vaihtomerkkien käyttöä.
- Tämä sääntö lisää selvästi valvojien tarvetta aktiiviseen ja ennakoivaan toimintaan joka estää rikkeiden tapahtumisen.



Ratavalvonta / hylkäykset

- VALVOTAAN: vaihtoaluetta viesteissä.
- Molempia kaarteita; juostava omaa rataa.
- Evolventtiviivaa, jonka jälkeen vasta saa siirtyä sisäradalle.
- Ryhmävaihtoa, jossa juoksijat eivät saa vaihtaa paikkaansa eivätkä juosta/siirtyä takaa tulevien eteen.
- Käsikosketusta ja paikaltaan lähtöä aita- ja sukkulaviesteissä.
- HYLKÄÄMINEN: väärä juoksujärjestys, virheellinen vaihto, ratarikko, ennenaikainen liikkuminen aita- ja sukkulaviestissä, kapulan heittäminen (lähtijälle tai ennen maaliviivaa), maalintulo ilman kapulaa.



Eräjaot, arvonnat, jatkoonpääsy juoksulajit – TR20

- Karsintaerät pidettävä, kun osallistujien määrä on liian suuri suoraan finaaliin.
- Kun karsintaerät järjestetään on jokaisen urheilijan osallistuttava niihin, ja päästävä jatkoon omalla suorituksellaan..
- Paitsi....



Eräjaot, arvonnat, jatkoonpääsyjuoksulajit – TR20

- 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.

Eräjaot

- Eräjakojen tulisi aina perustua kilpailijoista tehtyyn ranking-listaan.
- Kilpailijoiden jakaminen eriinsä tapahtuu siksak-jaottelua käyttäen.
- Saman maan (tai seuran) edustajat sekä ns. ennakkosuosikit pyritään sijoittamaan eri eriin, jos vain mahdollista. Tämä tehdään siksakin jälkeen käsityönä.
- Erien juoksuttamisjärjestys arvotaan sen jälkeen kun erien nimelistat ovat valmistuneet.



Siksak-esimerkki; 3 erää

A:	1	6	7	12	13	18	19	24
B:	2	5	8	11	14	17	20	23
C:	3	4	9	10	15	16	21	22

Rankingin laatiminen

- Tapa 1: Kilpailijat rankeerataan aikaisemmin saavutettujen tulosten perusteella, huomioiden myös tiedossa olevat seikat kilpailijoiden todennäköisestä nykykunnosta.
- Tapa 2: Kilpailijat rankeerataan edellisellä kierroksella saavutettujen sijoitusten ja aikojen mukaan (nopein erävoittaja, toiseksi nopein erävoittaja, jne.). Menetelmä on selitetty IAAF:n sääntökirjassa (sääntö TR20).



Tapa 2

- nopein erävoittaja
 - toiseksi nopein erävoittaja
 - kolmanneksi nopein erävoittaja, jne.
 - nopein toiseksi sijoittunut
 - toiseksi nopein toiseksi sijoittunut
 - kolmanneksi nopein toiseksi sijoittunut, jne.
- (ja listan päätteeksi:)*
- nopein ajalla jatkoon päässyt
 - toiseksi nopein ajalla jatkoon päässyt
 - kolmanneksi nopein ajalla jatkoon päässyt, jne.



Rankingin käyttö (1)

- Pikamatkoilla 400 m:iin ja 4x400 m:iin asti rankingia käytetään seuraavasti:
- Alkuerissä käytetään tapaa 1.
- Myöhemmillä suorituskierroksilla (välierissä) käytetään tapaa 2.



Rankingin käyttö (2)

- Pitemmillä matkoilla (yli 400 m / 4x400 m) rankingia käytetään seuraavasti:
- Alkuerissä käytetään tapaa 1.
- Myöhemmillä suorituskierroksilla käytetään edelleen alkuperäistä ranking-listaa, mutta korjattuna siltä osin mitä kilpailijat olivat parantaneet rankingin pohjana olevaa tulostaan edellisellä kierroksella.
- Tapaa 2 ei näissä lajeissa käytetä lainkaan.



Jatkoonpääsy

- Suurkilpailuissa suositellaan käytettäväksi WA:n verkkosivuilla julkaistuja taulukoita.
- Pikamatkojen taulukot on tarkoitettu 8-rataisille kentille. 6-rataisilla kentillä mallia tulee soveltaa samoja pääperiaatteita noudattaen.
- Sijoitus omassa erässä on ensisijainen jatkoonpääsyn peruste.
- Myös ajalla täytyy muutamien päästä jatkoon, ainakin alkueristä! (Ei kuitenkaan aina välttämättä välieristä)



Jatkoon pääsy

- Mikäli viimeistä sijasta sijoitusten perusteella jatkoonpääsystä on jossain erässä ratkaisematon tasatilanne, niin tällöin vähennetään ajalla jatkoon menevien lukumäärää.



Rata-arvonnat (1)

- Juoksumatkoilla 800 m:iin ja 4x400 m:iin asti radat arvotaan seuraavasti:
- Alkuerissä kaikkien kilpailijoiden radat arvotaan yhtäläisesti (vapaa arvonta kaikkien kesken).
- Seuraavilla suorituskierroksilla radat arvotaan **kolmessa** osassa:
 - Radat 3-4-5-6 arvotaan neljän korkeimmalle rankeeratun kesken.
 - Radat 7-8 arvotaan viidenneksi ja kuudenneksi rankeerattujen kesken
 - Radat 1-2 arvotaan kahden alimmaksi rankeeratun kesken
 - 6-rataisilla kentillä menetelmää tulee soveltaa sillä periaatteella, että halutuimmat/edullisimmat radat varataan parhaiten rankeeratuille. Huom! Sisäratakilpailut; kts. sääntö TR45 (kv. kilpailut) sekä kilpailuvaliokunnan vahvistamat kansalliset menetelmämme (SUL netissä)



Rata-arvonnat (2)

- Yli 800 m:n tai 4x400 m:n mittaisilla matkoilla lähtöjärjestys ratkaistaan (kaikilla suorituskiirroksilla) yhtäläisellä arvonnalla.
- Kaikissa kilpailuissa, jotka käydään suoraan loppukilpailuna, radat tai lähtöjärjestys ratkaistaan yhtäläisellä arvonnalla.



Sekakilpailut – TR9

- Kohtaa sekakilpailuista on tarkennettu siten, että syynä sekakilpailun järjestämiselle voi olla vain vähäinen määrä kilpailijoita toisessa tai molemmissa sarjoissa.
- Sekakilpailu voidaan järjestää vain kenttälajeissa sekä radalla 5000m tai sitä pidemmällä juoksumatkoilla.
- Kuitenkin niin ettei toinen sukupuoli voi olla toiselle vetoapuna missään tilanteessa.
- Huom. vaikka sekakilpailu radalla on 5000m ja sitä pidemmällä matkoilla sallittu niin tällaisen kilpailun ajat eivät useimmiten käy tulosrajoiksi arvokilpailuihin



Kilpakävely

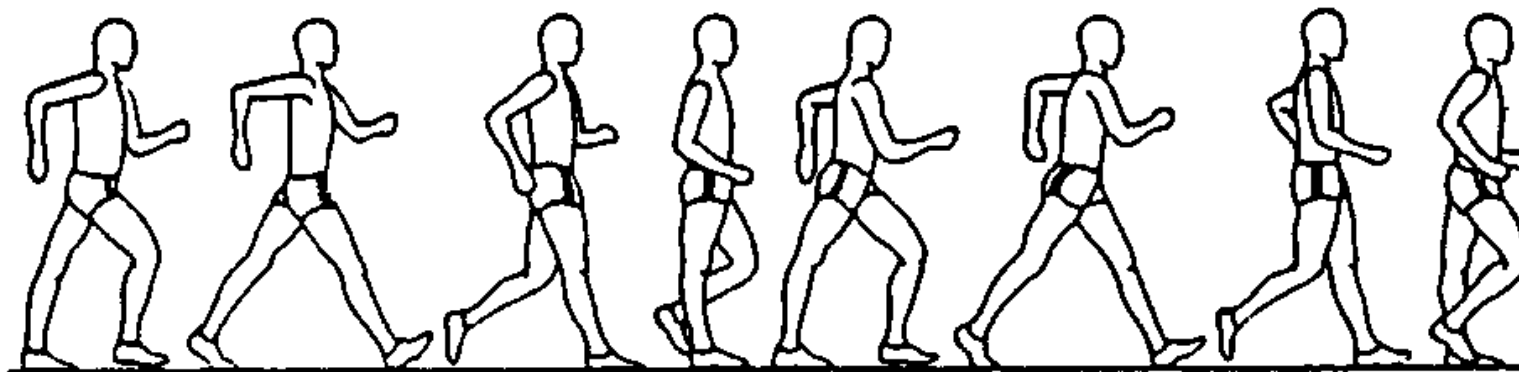


Kilpakävelyn määritelmä

- Kilpakävely on etenemistä askelia ottaen niin, että kävelijä säilyttää kosketuksen maahan siten, ettei **ihmissilmällä havaittavaa** kosketuksen irtaantumista esiinny.
- Etummaisen jalan täytyy olla polvesta suorana maakosketuksen alkamishetkestä lähtien siihen asti kunnes se on pystysuorassa asennossa .



Oikea kävelytekniikka



Ylituomari

- Kansainvälisissä kilpailuissa ja SM-tason kilpailuissa ylituomari toimii kilpailun kulkua valvovana toimihenkilönä eikä tuomitsevana tuomarina. Poikkeuksena on stadionalueella (viim 100m) tai loppusuoralla tapahtuva tuomitseminen, jolloin ylituomari voi omalla päätöksellään hylätä kilpailijan. Ylituomarin normaalina tehtävänä on valvoa tuomarityöskentelyä. Ylituomari ei puutu tuomareiden tuomioihin.
- Paikallisen tason kilpailuissa ylituomari voi toimia myös tuomitsevana tuomarina, jolloin tuomarien lukumäärät ovat maantiekilpailuissa 6-8 ja ratakilpailuissa 5 (hallissa 4) .
- Kävelykilpailujen järjestämiseen liittyvästä muusta toiminnasta vastaa kävelyn lajinjohtaja, tai jos sellaista ei ole nimetty niin juoksujen lajinjohtaja.

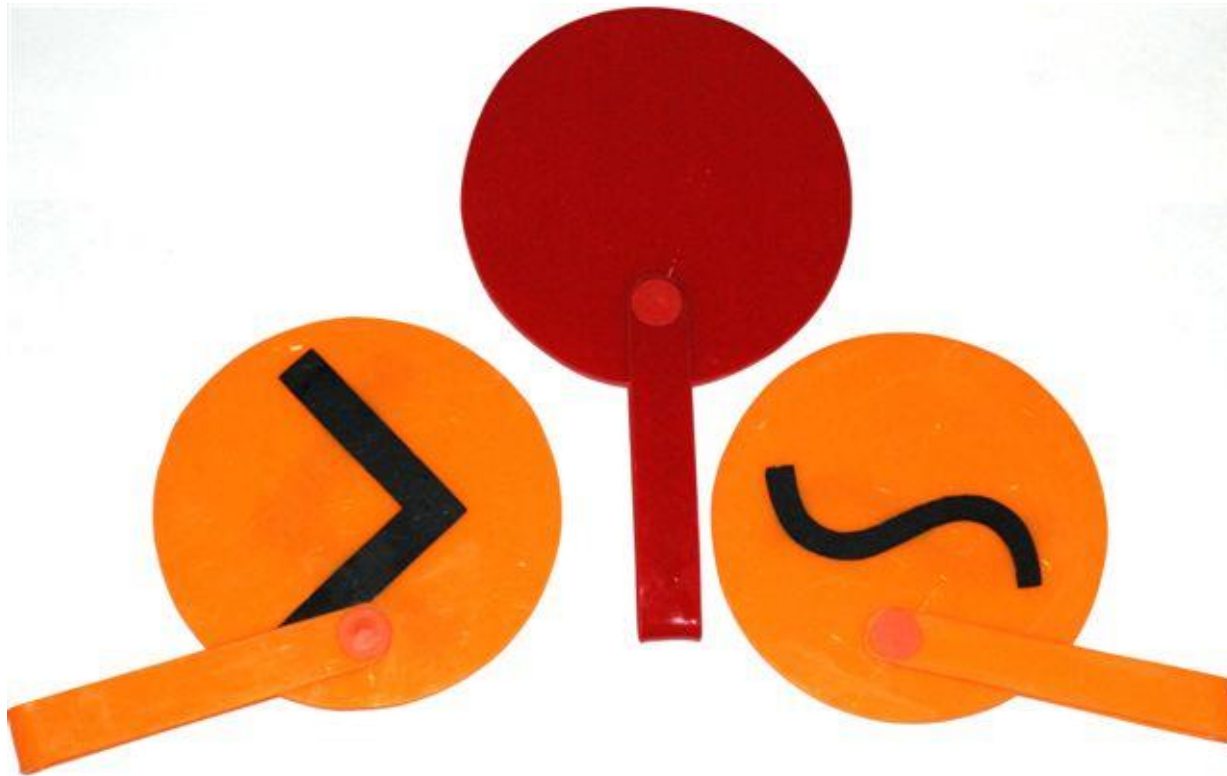


Tuomarityöskentely

- **HUOMAUTTAMINEN:** Tuomari huomauttaa kilpailijaa **keltaista merkkilaattaa näyttäen**, kun tämän kävely on vaarassa muuttua kilpakävelysäännön vastaiseksi.
- **VAROITTAMINEN:** Tuomari antaa varoituksen eli hylkäämisesityksen kilpailijalle, kun tämän kävely on kilpakävelysäännön vastainen. Varoitus merkitään **punaiselle kortille**, joka toimitetaan ylituomarille.
- Kun kilpailija on saanut varoituksen **kolmelta eri tuomarilta**, hänen suorituksena hylätään. Hylkäämisen suorittaa ylituomari.
- Saatuaan tiedon hylkäämisestä kävelijän on keskeytettävä kilpailunsa välittömästi! Poikkeus: Jos hylkäyksen teki ylituomari omilla poikkeusvaltuuksillaan aivan kilpailun loppuvaiheessa, kilpailija saa kävellä maaliin saakka!



Laikat



Varoitustaulu



Maantiereitit

- Maantiekävelyreitin yhden kierroksen tulee olla vähintään 1 km ja enintään 2 km pitkä.
- SM-kisoissa reitin tulee olla SUL:n virallisesti hyväksymän maantiereittien mittaajan mittaama.
- Myös muissa maantiekilpailuissa reitti tulisi mitata WA:n säännösten mukaisesti. (Edellytys ennätys- ja tilastokelpoisuudelle.)



Kilpakävelyn aikasakkoalue – TR54

- Kolmen varoituksen eli punaisen merkinnän jälkeen urheilijaa ei hylätä vaan ohjataan erilliselle aikasakkoalueelle.
- Aikasakkoalueella olon aika on määritetty sääntökirjassa ja se on hyvä merkitä aina kilpailuohjeisiin.
- Mikäli urheilija saa aikasakkoalueelta lähdön jälkeen vielä yhden varoituksen, muulta kuin jo kolmelta aiemmin häntä varoittaneelta tuomarilta, hänet hylätään kilpailusta.
- Mikäli urheilija ei mene kehotuksista huolimatta aikasakkoalueelle, tai ei pysy siellä määrättyä aikaa, niin hänet hylätään.



Kävelyn aikasakkoalue Tampereen nuorten MM kisoissa 2018

