

Kilpaileminen edellyttää aina, että

- urheilijan tulee edustaa SUL:n alaista jäsenseuraa ja hänellä on voimassa oleva yleisurheilulisenssi. Tämä ei koske seurakilpailuja, jotka eivät koskaan ole tilastokelpoisia.

Peruseriaatteena kilpailemisessa on, että

- urheilija osallistuu vain yhteen oman sukupuolensa sarjaan yhdessä kilpailutapahtumassa ja voi osallistua samaan lajiin vain yhdessä sarjassa saman kilpailun aikana. Samaksi kilpailuksi lasketaan esimerkiksi kaksipäiväisen kilpailun molemmat päivät.

Mutta jos ei perustelluista syistä voi em. ohjetta noudattaa, tulee urheilijan neuvotella kisajärjestäjän kanssa ulkopuolisesta kilpailemisesta ennen ilmoittautumista, mutta ulkopuolisena **kilpailemista ei koskaan suositella**.

Seuraavat kohdat tulee ottaa huomioon, kun osallistutaan kilpailuun ulkopuolisena osanottajana:

- Vanhempi ei koskaan voi osallistua nuorempaan sarjaan edes kilpailun ulkopuolella.
- Ei saa kilpailla toisen sukupuolen sarjassa.
- Tuloksiin tulee selvästi merkitä, että on ulkopuolinen kilpailija merkinnällä UP.
- Ulkopuolisena kilpaillessa urheilija saa tuloksen, mutta ei sijoitusta.
- Ei saa kilpailla kahdessa eri sarjassa samassa lajissa yhtä aikaa.
- Samassa lajissa kilpailtaessa tulee olla vähintään olla tunnin mittainen tauko.
- Juoksulajeissa saa osallistua ainoastaan alkueriin, mikäli ei juosta suoraan finaalina.
- Kenttälajeissa saa osallistua vain karsintaan, mikäli pidetään erikseen karsinta ja finaali.
- Pituussuuntaisissa kenttälajeissa kolmen kierroksen jälkeen kisa päättyy, mikäli osanottajia on yhdeksän tai enemmän.
- Kilpailukohtaisissa ohjeissa voidaan määritellä kilpailukohtaisia rajoituksia.