

Lasten kilpailutoiminnan uudistus, joustavuussäännöt

Joustavuussäännöt. Voimassa 1.5.2025 alkaen

Suomen Urheiluliitto on luonut joustavuussääntöjä lasten kilpailujen toteuttamiseen. Joustavuussäännöt ovat suosituksia (13- vuotiaiden ja nuorempien kilpailemiseen). Kilpailujenjärjestäjien toivotaan hyödyntävän joustavuussääntöjä, kun ne ovat kisojen toteuttamisen ja lasten kilpailemisen kannalta tarkoituksenmukaisia. Säännöt lisätty lasten yleisurheilusääntöihin.

Poikkeuskilpailut

Joustavuussäännöt eivät kosketa ao. kilpailuja

- Piirien Sisulisähuipentumat tai vastaavat
- Youth Athletics Games (YAG)
- Pohjola Seuracup
- Tampere Junior Indoor Games (TJIG)
- Maastokisat
- Heitto-cupit

Joustavuussääntöjen tavoitteet:

- Monipuolinen kilpaileminen – ohjaus monipuoliseen harjoitteluun
- Lapsille suunnatut kilpailut
- Aktiivinen liike ja toistojen määrä, oppiminen
- Kannustaa järjestämään kisoja monilajisesti
- Kannustaa järjestämään kisoja miniotteluina
- Joustava kilpailutoteutus urheilijoille ja kisajärjestäjille
- Perheiden harrastuskustannuksiin vaikuttaminen

Sääntö

- Pituussuuntaisissa kentälajeissa (pituus, kolmiloikka, heittolajit) KAIKILLA KILPAILIJOILLA ON YHTÄ MONTA SUORITUSTA KILPAILUSSA ! Kaikille tarjolla 4-8 suoritusta. HUOM! Tämä sääntö ei kosketa poikkeuskilpailuja.
- Kilpailun lajihohtaja päättää kierrosten määrän (ilmoittautumisajan jälkeen). Kesken kisan ei voi lisätä kierrosten määrää.

Joustavuussäännöt

1) Pienryhmien hyödyntäminen

- Kilpailijoista voidaan muodostaa pienryhmiä. Esim. kentälajissa 30 osallistujaa. Muodostetaan kolme 10 urheilijan pienryhmää. Siten odottelua kisapaikalla on vähemmän. Muut pienryhmät voivat osallistua samanaikaisesti toiseen lajiin.
- Pienryhmiä voi muodostaa myös sekasarjoina

2) Sekaryhmien hyödyntäminen

- Juoksuerät ja kentälajien pienryhmät voidaan toteuttaa iän ja sukupuolen osalta sekaryhminä. Tulokset ja sijoitukset määräytyvät sukupuolittain ja sarjoittain.

- Sekaryhmien hyödyntäminen on mahdollista myös poikkeuskilpailuissa.

3) Pika- ja aitajuoksuissa useampi juoksu jokaiselle juoksijalle. Vaihtoehtoisia toteutustapoja

- a. Alkuerien aikojen perusteella juoksijat sijoitetaan finaaliin. Sijoitukset jaetaan finaaliin tulosten perusteella tai
- b. Kaikilla mahdollisuus yhtä moneen juoksuun (vähintään 2 juoksua). Paras tulos juoksijalta huomioidaan sijoituksia määriteltäessä.

4) Heittolajien toteutus

- Heittolajeissa lajihohtajan päätöksellä kilpailijat voivat tehdä kaikki suorituksensa peräkkäin ja pisin heitoista mitataan kunkin kilpailijan osalta.
- Pienryhmien hyödyntäminen
- Kaikille yhtä monta suoritusta (vähintään neljä(4) suoritusta.)

5) Rimalajien toteutus (korkeus, seiväs)

- Pienryhmien hyödyntäminen toteutuksessa mahdollista.
- Pienryhmien muodostaminen aloituskorkeuksien mukaan. Aloituskorkeus ilmoitetaan ilmoittautumisen/varmistuksen yhteydessä.
- Pienryhmät voi muodostaa myös sekaryhminä (eri ikäisiä ja eri sukupuolia)

Muita suosituksia lasten kilpailuihin liittyen

1) Kilpailutapahtuman kesto

- Kilpailutapahtuman kokonaiskesto maksimissaan 3 h
 - ainakin yhden ikäluokan osalta
 - tai 9-13-vuotiaiden lajit ensin 3h aikaikkunassa, (sen jälkeen vanhempien sarjojen lajit)

2) Toteuttaa lasten kilpailut miniotteluina

- Oman sarjan 2-4 lajin miniotteluina
- Miniottelulajeina lasten viralliset lajit
- Miniottelussa aina vähintään yksi rata- ja kenttälaji
- Lajipisteet nuorisoyleisurheilun pistetaulukosta miniottelulajeissa saavutettujen yhteispisteiden mukaan

3) Kilpailumaksut

- **Miniottelu**
 - 2 lajia, maksimikilpailumaksu 12e
 - 3 lajia, maksimikilpailumaksu 15e
 - 4 lajia, maksimikilpailumaksu 20e
- **Hinta pienenee, kun lajeja valitaan enemmän**
 - 1 laji maksimikilpailumaksu 10e

- 2 lajia maksimikilpailumaksu 12e (6e/laji)
- 3 lajia maksimikilpailumaksu 15e (5e/laji)
- 4 lajia maksimikilpailumaksu 20e (5e/laji)

Tulevat tähdet-monipuolisuuskilpailu

Tulevat Tähdet on monipuolisuuskilpailu 8-13-vuotiaille, joka kannustaa kilpaurheilusta kiinnostuneita lapsia kilpailemaan mahdollisimman monessa eri yleisurheilulajissa.

Tavoitteena on runsas monilajinen kilpaileminen. Lasten monipuolinen yleisurheilukilpaileminen parantaa motorisia taitoja ja taitojen oppimiskykyä, vahvistaa kehoa ja kehon eri elinjärjestelmiä, kehittää fyysisiä ominaisuuksia sekä opettaa psykososiaalisia taitoja. Lapsuusvaiheen monipuolisuus luo siis edellytykset lapsen harjoitettavuuden kehittämiseksi. Monilajisen kilpailemisen avulla lapsi myös löytää varmemmin lajin tai lajit, mitkä itselle parhaiten sopivat ja mihin oma innostus erityisesti syttyy.

Monipuolisuuskilpailun tulosten seuraamiseen on luotu helppokäyttöinen seurantatyökalu, jonka teknisestä toteuttamisesta vastaa Tilastopaja.

Seurantasivuston linkki <https://www.tilastopaja.eu/fi/db/tulevattahdet.php>

Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailuun osallistuvat kaikki yleisurheilulisenssin omaavat yleisurheilussa kilpailevat 9-13 -vuotiaat lapset. Monipuolisuuskilpailussa kerätään mahdollisimman paljon pisteitä kilpailemalla mahdollisimman monessa oman sarjan yleisurheilulajissa. Pisteitä jaetaan niissä lajeissa, joihin on määriteltä Taitomerkkirajat. Lajikohtaiset pisteet määrittävät Taitomerkkirajojen mukaan seuraavasti:

A-luokka: 4 pistettä

B-luokka: 3 pistettä

C-luokka: 2 pistettä

Virallinen lajitulos, mikä ei yllä C-luokkaan: 1 p

Lajipisteet ja yhteispisteet päivittyvät jatkuvasti ja ympärivuotisesti Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailun tulossivustolle. Sivusto on maksuton, eikä sen käyttöön vaadita rekisteröitymistä. Sivustolla voi seurata monipuolisuuskilpailun tuloksia valitsemalla kilpailuvuoden, sukupuolen ja ikäluokan, seuran ja piirin.

Sivustolla on nähtävissä urheilijakohtaiset kokonaispisteet, kilpailtujen lajien lukumäärä, kokonaispisteiden perusteella laskettu tähtitaso sekä lajimäärä eri Taitomerkkitasoilla. Niin ikään sivustolla voi tutustua yksittäisen urheilijan kuluva kalenterivuoden parhaisiin lajikohtaisiin tuloksiin ja tulosten antamiin pistemääriin. Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailun urheilijakohtaista vuosittaista kehitysseurantaa voi tarkastella Tilastopaja.fi -urheilijaprofiileissa, mikä edellyttää rekisteröitymistä.

Tulevat tähdet -monipuolisuuskilpailun tähtitasot:

1–4 p 1 tähti, 5–14 p 2 tähteä , 15–29 p 3 tähteä, 30–49 p, 4 tähteä, 50–64 p, 5 tähteä

Taitomerkkirajat 2014 →

Voimassa alkaen 1.1.2014

	A	B	C
POJAT 15			
100 m	12,30	12,85	13,80
300 m	40,60	43,00	45,50
800 m	2,16,00	2,26,00	2,36,00
2000 m	6,45,00	7,10,00	7,40,00
1500 m ej	5,35,00	6,00,00	6,35,00
100 m aj	15,80	16,80	17,80
300 m aj	45,00	47,00	50,00
korkeus	162	150	138
seiväs	270	245	210
pituus	550	500	440
3-loikka	11,20	10,30	9,40
kuula	12,40	10,50	9,30
kiekko	36,00	32,00	27,00
moukari	36,00	31,00	25,00
keihäs	48,00	42,00	33,00
5-ottelu	2200	1800	1300
3000 m käv.	18,30,00	20,00,00	22,00,00

POJAT 14			
100 m	12,70	13,35	14,40
300 m	42,00	44,60	47,30
800 m	2,21,00	2,31,00	2,43,00
2000 m	7,00,00	7,30,00	8,10,00
1500 m ej	5,50,00	6,15,00	6,50,00
100 m aj	16,60	17,60	18,80
300 m aj	46,00	48,00	51,00
korkeus	156	144	131
seiväs	260	230	190
pituus	515	465	410
3-loikka	10,20	9,40	8,50
kuula	11,20	9,80	8,60
kiekko	33,00	27,00	21,00
moukari	33,00	26,00	20,00
keihäs	42,00	36,00	30,00
5-ottelu	1800	1500	1100
3000 m käv.	19,30,00	21,00,00	23,00,00

	A	B	C
TYTÖT 15			
100 m	13,40	13,95	14,80
300 m	44,70	46,80	49,50
800 m	2,33,00	2,43,00	2,53,00
2000 m	7,40,00	8,10,00	8,40,00
1500 m ej	6,20,00	6,45,00	7,20,00
80 m aj	13,10	13,95	14,90
300 m aj	49,50	52,00	54,50
korkeus	140	139	126
seiväs	220	195	160
pituus	490	450	390
3-loikka	10,20	9,50	8,60
kuula	10,20	9,40	8,40
kiekko	28,00	24,00	19,00
moukari	32,00	26,00	21,00
keihäs	34,00	29,00	23,00
5-ottelu	1900	1550	1100
3000 m käv.	19,30,00	21,00,00	23,00,00

TYTÖT 14			
100 m	13,55	14,15	14,90
300 m	45,50	47,70	50,50
800 m	2,34,00	2,44,00	2,58,00
2000 m	7,45,00	8,15,00	8,50,00
1500 m ej	6,30,00	6,55,00	7,30,00
80 m aj	13,35	14,40	15,60
300 m aj	50,00	52,50	55,00
korkeus	147	138	124
seiväs	210	185	150
pituus	480	445	400
3-loikka	9,90	9,10	8,10
kuula	9,80	8,80	7,70
kiekko	26,00	22,00	17,00
moukari	30,00	25,00	20,00
keihäs	32,00	27,00	21,00
5-ottelu	1700	1400	1000
3000 m käv.	20,30,00	22,00,00	24,00,00

POJAT 10				
60 m	9,35	9,70	10,00	
1000 m	3,40,00	3,53,00	4,12,00	
60 m aj	11,90	12,90	14,10	
korkeus	119	109	98	
seiväs	180	160	135	
pituus	400	375	345	
3-loikka	8,00	7,40	6,60	
kuula	7,50	6,50	5,30	
kiekko	19,00	15,50	11,00	
moukari	19,00	15,00	10,00	
keihäs	26,00	21,00	15,00	
3-ottelu	775	625	450	
4-ottelu	1000	850	600	
1000 m käv.	6,50,00	7,25,00	8,20,00	

POJAT 9				
40 m	6,85	7,05	7,35	
1000 m	3,48,00	4,00,00	4,15,00	
korkeus	109	102	89	
seiväs	160	140	110	
pituus	370	350	325	
3-loikka	8,00	7,40	6,60	
kuula	7,25	6,40	5,40	
kiekko	18,00	15,00	11,00	
moukari	16,00	13,00	9,00	
keihäs	22,00	18,00	13,00	
3-ottelu	650	525	350	
4-ottelu	850	700	450	
600 m käv.	4,15,00	4,45,00	5,20,00	

TYTÖT 10				
60 m	9,50	9,85	10,30	
1000 m	3,50,00	4,03,00	4,23,00	
60 m aj	11,90	12,90	14,10	
korkeus	119	109	98	
seiväs	140	120	100	
pituus	385	360	330	
3-loikka	7,90	7,20	6,20	
kuula	6,90	6,10	5,00	
kiekko	15,00	12,50	9,00	
moukari	16,00	13,00	9,00	
keihäs	18,00	14,00	9,00	
3-ottelu	725	600	450	
4-ottelu	925	750	525	
1000 m käv.	6,55,00	7,35,00	8,20,00	

TYTÖT 9				
40 m	6,95	7,15	7,45	
1000 m	4,02,00	4,16,00	4,34,00	
korkeus	106	100	90	
seiväs	130	110	90	
pituus	350	330	310	
3-loikka	7,70	7,10	6,30	
kuula	5,80	5,25	4,75	
kiekko	14,00	11,50	8,50	
moukari	14,00	12,00	8,50	
keihäs	15,00	13,00	9,50	
3-ottelu	550	450	350	
4-ottelu	725	600	400	
600 m käv.	4,20,00	4,50,00	5,30,00	

POJAT 13				TYTÖT 13				TYTÖT, POJAT 8			
60 m	8,50	8,90	9,40	60 m	8,65	8,95	9,40	40m	7,20	7,35	7,80
200 m	28,50	30,30	32,30	200 m	29,00	30,50	33,00	1000m	4,07,00	4,20,00	4,40,00
1000 m	3,14,00	3,30,00	3,48,00	1000 m	3,26,00	3,42,00	4,10,00	korkeus	100	90	80
60 m aj	10,65	11,70	12,90	60 m aj	10,60	11,50	13,30	seiväs	130	110	90
200 m aj	33,60	36,00	39,00	200 m aj	34,00	36,40	40,00	pituus	330	310	285
korkeus	147	134	119	korkeus	143	134	119	3-loikka	7,30	6,70	6,00
seiväs	230	200	160	seiväs	205	180	145	kuula	5,30	4,70	4,20
pituus	475	430	380	pituus	455	430	380	kiekko	12,00	9,00	7,00
3-loikka	9,80	9,00	8,10	3-loikka	9,40	9,00	7,80	moukari	10,50	8,50	7,00
kuula	11,30	9,80	8,00	kuula	9,80	8,90	7,50	keihäs	13,50	11,00	8,50
kiekko	28,00	22,00	14,00	kiekko	27,00	22,00	16,00	3-ottelu	450	370	270
moukari	28,00	23,00	17,00	moukari	27,00	22,00	16,00	4-ottelu	490	380	290
keihäs	41,00	34,00	27,00	keihäs	29,00	24,00	17,50	600m käv.	4,25,00	5,05,00	5,40,00
4-ottelu	1600	1200	750	4-ottelu	1350	1100	750				
5-ottelu	1875	1450	950	5-ottelu	1750	1425	1050				
2000 m käv.	13,00,00	14,30,00	16,00,00	2000 m käv.	13,00,00	14,50,00	16,30,00				
POJAT 12				TYTÖT 12							
60 m	8,75	9,10	9,50	60 m	8,85	9,10	9,40				
200 m	29,75	31,50	34,50	200 m	30,00	31,50	33,40				
1000 m	3,23,00	3,38,00	3,56,00	1000 m	3,33,00	3,45,00	4,04,00				
60 m aj	11,40	12,30	13,60	60 m aj	11,40	12,30	13,60				
200 m aj	34,50	37,20	41,00	200 m aj	35,50	38,00	42,00				
korkeus	138	126	113	korkeus	134	126	113				
seiväs	210	180	140	seiväs	200	175	140				
pituus	440	405	360	pituus	435	405	360				
3-loikka	9,10	8,50	7,80	3-loikka	8,90	8,20	7,30				
kuula	9,30	8,20	6,80	kuula	8,80	7,90	6,80				
kiekko	23,00	17,00	10,00	kiekko	23,50	19,00	13,00				
moukari	24,00	19,00	13,00	moukari	24,00	18,00	13,00				
keihäs	35,00	30,00	24,00	keihäs	26,00	21,00	14,00				
4-ottelu	1200	900	550	4-ottelu	1200	950	600				
5-ottelu	1500	1175	750	5-ottelu	1500	1250	875				
2000 m käv.	13,30,00	15,00,00	16,30,00	2000 m käv.	13,30,00	15,20,00	17,00,00				
POJAT 11				TYTÖT 11							
60 m	9,05	9,35	9,70	60 m	9,10	9,45	9,75				
1000 m	3,30,00	3,43,00	4,00,00	1000 m	3,38,00	3,53,00	4,10,00				
60 m aj	11,10	12,00	13,20	60 m aj	11,10	12,00	13,20				
korkeus	129	119	113	korkeus	128	119	113				
seiväs	200	180	140	seiväs	160	135	110				
pituus	430	405	375	pituus	420	395	370				
3-loikka	8,50	7,90	7,10	3-loikka	8,60	7,90	7,10				
kuula	9,00	8,10	7,00	kuula	8,40	7,50	6,75				
kiekko	24,00	19,00	13,00	kiekko	19,00	15,00	10,00				
moukari	21,00	17,00	12,00	moukari	19,00	15,00	10,00				
keihäs	31,00	26,00	19,00	keihäs	23,00	18,00	12,00				
3-ottelu	900	750	550	3-ottelu	850	700	550				
4-ottelu	1275	1075	800	4-ottelu	1200	1000	725				
1000 m käv.	6,40,00	7,15,00	8,00,00	1000 m käv.	6,45,00	7,25,00	8,10,00				