SUOMEN YLEISURHEILU

LASTEN YLEISURHEILUSÄÄNNÖT

VOIMASSA 1.1.2027 ALKAEN

Sisällys

1. Lasten yleisurheilusäännöt 4
1.1 Johdanto 4
1.2 Erityistä huomioitavaa lasten säännöissä 4
1.3 Yleiset säännöt 4
1.4 Joustavuussäännöt 5
2. Juoksut 5
2.1 Yleistä 5
2.2 Aitajuoksut 6
2.3 Pika- ja aitajuoksut, joustavuussäännöt 6
2.4 Viestijuoksu, pikaviestit ja pitkät viestit 6
2.5 Viestijuoksu, sukkula- ja aitajuoksuviestit 8
3. Tuulimittarin käyttö, pikajuoksut, pituushyppy ja kolmiloikka 9
4. Kenttälajit 10
4.1 Yleistä 10
4.2 Kilpailun voittajan määrittely 10
4.3 Mittaustarkistus 11
4.4 Kenttälajit, joustavuussäännöt 11
4.4.1 Pienryhmien hyödyntäminen kenttälajeissa 11
5. Hypyt 12
5.1 Yleistä 12
5.2 Pituushyppy ja kolmiloikka 12
5.2.1 Ponnistuspaikkana lankku 12
5.2.2 Metrin ponnistusalue 13
5.3 Korkeus- ja seiväshyppy 14
5.3.1 Yleistä 14
5.3.2 Riman nostot 14
5.3.3 Suoritusten määrä ja aloituskorkeus 15
5.3.4 Tasatulokseen päätyvä kilpailu 15
5.4 Seiväshyppy 16
6. Heitot 17
6.1 Yleistä 17
6.2 Heitot, joustavuussäännöt 18
6.3 Kuulantyöntö 18
6.4 Moukarinheitto 19

6.5 Keihäänheitto 19
7. Moniottelut 20
8. Kilpakävelyt 21
LIITE 1 P/T 8-13-sarjojen yleisurheilulajit 2026 alkaen 23
LIITE 2 Heittovälineet 24
LIITE 3 Aitajuoksut 25
LIITE 4 Lasten lajit ja taitomerkkirajat 2026 alkaen 26
LIITE 5 Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailun säännöt 29
LIITE 6 Suosituksia lasten kilpailuihin liittyen 30
LIITE 7 Lajijohtajan tehtävät 31

SUOMEN YLEISURHEILU

1. LASTEN YLEISURHEILUSÄÄNNÖT

1.1 JOHDANTO

Lasten yleisurheilusäännöt ovat voimassa kaikissa Suomen Urheiluliiton (SUL:n) alaisissa virallisissa kilpailuissa 13-vuotiaiden ja sitä nuorempien sarjoissa. Sääntöjen lisäksi SUL on luonut joustavuussääntöjä lasten kilpailujen. Joustavuussäännöt ovat suosituksia.

Kilpailujärjestäjät voivat hyödyntää joustavuussääntöjä, kun ne ovat kilpailujen toteuttamisen ja lasten kilpailemisen kannalta tarkoituksenmukaisia. Niiltä osin, kun Lasten yleisurheilusäännöissä ei mainita, kilpailuissa noudatetaan kansainvälisen yleisurheiluliiton määrittelemiä sääntöjä.

Sääntöjen ja joustavuussääntöjen lisäksi tämän materiaalin liitteistä löytyy lasten lajit, aitajuoksut ulko- ja sisäradoilla, taitomerkkirajat, Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailun säännöt, suosituksia lasten kilpailuihin liittyen sekä lajijohtajan tehtävät.

1.2 ERITYISTÄ HUOMIOITAVAA LASTEN SÄÄNNÖISSÄ

1.2.1 Lasten kilpailujen järjestämisessä tulee huomioida turvallisuus.

1.2.2 SUL:n alaisissa kilpailuissa tulee huomioida Suomen Yleisurheilun tai sen jäsenseuran turvallisen tilan periaatteet. SUL:n turvallisen tilan periaatteet Turvallisen tilan periaatteet.

1.2.3 Tuomitsemista vältetään, ellei virheestä ole hyötyä sen tekijälle tai haittaa muille kilpailijoille. Esimerkiksi kuulantyönnössä, jos ensimmäinen työntö on hallittu, mutta kilpailija kuitenkin kävelee ringistä pois viivojen päältä, suoritus voidaan hyväksyä ja samalla opastaa oikeaan suoritustapaan.

1.3 YLEISET SÄÄNNÖT

1.3.1 Kilpailijan syntymävuosi ratkaisee sarjan, jossa hän kilpailee. Esimerkiksi kuluvan vuoden aikana 13 vuotta täyttävä kilpailija kilpailee koko kalenterivuoden (1.1.–31.12.) sarjassa P/T13.

1.3.2 Kilpailija voi osallistua **samaan lajiin tai rinnastettaviin lajeihin** vain yhdessä sarjassa saman kilpailutapahtuman aikana. Samaksi kilpailutapahtumaksi lasketaan myös kaksipäiväisen kilpailun molemmat päivät. Nuorempi voi kilpailla vanhemmassa sarjassa, mutta vanhempi kilpailija ei koskaan voi osallistua nuorempaan sarjaan edes kilpailun ulkopuolella. 13- vuotiaita ja nuorempia koskettaa tämä sääntö myös ylempien ikäluokkien

sarjoissa. Rinnastettavia lasten lajeja sileillä pikajuoksumatkoilla ovat 40 metriä ja 60 metriä, 150 metriä ja 200 metriä, aitajuoksuissa eri sarjojen 60 metrin aidat.

1.3.3 Kilpailulajien läpivienti voidaan toteuttaa sekaryhmissä. Samassa lajissa voi tällöin kilpailla eri ikäsarjojen ja eri sukupuolten urheilijoita. Tulokset ja sijoitukset määräytyvät sukupuolittain ja sarjoittain.

1.4 JOUSTAVUUSSÄÄNNÖT

Joustavuussäännöt ovat suosituksia 13-vuotiaiden ja nuorempien kilpailemiseen.
Kilpailujen järjestäjillä on mahdollisuus hyödyntää joustavuussääntöjä, kun ne ovat kilpailujen toteuttamisen ja lasten kilpailemisen kannalta tarkoituksenmukaisia. Joustavuussääntöjen tavoitteena on lisätä kilpailijoiden suorituksia sekä samalla lyhentää kilpailutapahtumien kestoa.

2. JUOKSUT

2.1 YLEISTÄ

2.1.1 Juoksuissa käytetään seuraavia lähtökomentoja:
- 40–400 metriä: *paikoillenne, valmiit, PAM*
- Yli 400 metrin juoksuissa: *paikoillenne, PAM*

2.1.2 Kilpailijan tulee juosta pikamatkoilla (40–200 metriä) omaa rataa.

2.1.3 Aika otetaan joko käsiajanotolla tai sähköisellä ajanotolla. Sähköisellä ajanotolla ajat otetaan 0,01 sekunnin (sadasosan tarkkuudella, eli esim. 9,91). Käsiajanotossa ajat otetaan 0,1 sekunnin (kymmenyksen) tarkkuudella, vaikka kello näyttäisi myös sadasosat. Käsiajanotossa ajat pyöristetään aina ylöspäin.

Esimerkkejä käsiaikojen oikeaoppisesta pyöristyksestä:
9,00 > 9,0
9,90 > 9,9
9,91 > 10,0
9,99 > 10,0

2.1.4 Kilpailijalla on mahdollisuus käyttää lähtötelineitä.

2.1.5 Telinelähdössä kilpailijan molempien käsien on oltava lähtöviivan takana (ei saa olla viivan päällä).

2.1.6 Kilpailijan molempien jalkojen on oltava lähtöviivan takana (ei saa olla viivan päällä).

2.1.7 Saman kilpailijan ottaessa kaksi vilppilähtöä, hänet suljetaan pois kilpailusta. Lähettäjällä on oikeus joustaa tästä säännöstä, jos vilppilähtö johtuu esim. kilpailijan horjumisesta. Vilppilähdön jälkeen lähettäjän tulee opastaa kilpailijaa, jotta vilppilähtö ei toistu.

2.1.8 Voittaja on juoksija, jonka vartalolinja eli torso (vartalonosa ilman päätä, kaulaa, käsiä ja jalkoja) ylittää maaliviivan ensimmäisenä.

2.2 AITAJUOKSUT

2.2.1 Kilpailijan on ylitettävä aita juoksemalla. Aidan yli voi kuitenkin astua ja ottaa siitä kiinni, mutta aitaa ei saa kallistaa ylityksen helpottamiseksi eikä kaataa tahallisesti.

2.2.2 Aitajuoksussa pyritään välttämään aitapainojen käyttöä.

2.2.3 11-vuotiaiden ja sitä nuorempien sarjoissa voidaan käyttää muoviaitoja.

2.3 PIKA- JA AITAJUOKSUT, JOUSTAVUUSSÄÄNNÖT

2.3.1 Pika- ja aitajuoksuissa tarjotaan useampi juoksu jokaiselle juoksijalle. Vaihtoehtoisia toteutustapoja:

- Alkuerien aikojen perusteella kaikki juoksijat sijoitetaan finaalieriin. Sijoitukset jaetaan finaalierien tulosten perusteella.
  tai
- Kaikilla kilpailijoilla on mahdollisuus yhtä moneen juoksuun (vähintään kaksi juoksua). Paras tulos kultakin juoksijalta huomioidaan sijoituksia määriteltäessä.

2.4 VIESTIJUOKSU, PIKAVIESTIT JA PITKÄT VIESTIT

2.4.1 Viestikapulaa kuljetetaan kädessä. Kapula annetaan kädestä käteen seuraavalle viestinviejälle (heittäminen kielletty).

2.4.2 Pudonneen kapulan voi nostaa ja jatkaa kilpailua. Vaihtotilanteessa ei ole merkitystä, kumpi juoksijoista nostaa pudonneen kapulan.

2.4.3 4x100 metrin viestissä on 30 metrin vaihtoalueet. Vaihtoalue on merkitty viivoin. Lähtevän juoksijan on lähdettävä liikkeelle vaihtoalueen sisäpuolelta. Kapula siirretään viestinviejältä

toiselle vaihtoalueen sisällä. Hylkäykset tehdään lajijohtajan päätöksellä vain selvissä vaihtorikkeissä.

2.4.4 4x50 metrin viestissä on 20 metrin vaihtoalueet. Vaihtoalue alkaa osuuden alkamisviivasta. Lähtevän juoksijan on lähdettävä liikkeelle vaihtoalueen sisäpuolelta (kantapää vaihtoalueen sisäpuolella alkamisviivan vieressä). *Kapula siirretään viestinviejältä toiselle vaihtoalueen sisällä*. Hylkäykset tehdään lajijohtajan päätöksellä vain selvissä vaihtorikkeissä.

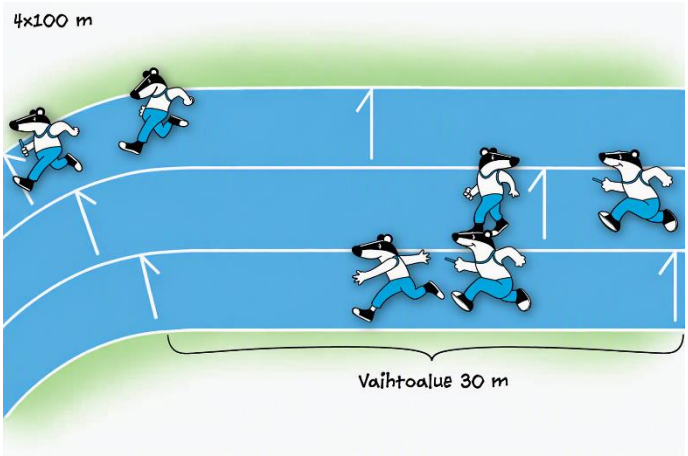
Kommentti 1: Vaihtoalueen alkamis- ja päättymisviivoina hyödynnetään radassa jo valmiina olevia maalauksia. Mikäli valmista maalausta ei ole, voi sen paikan mitata jalkamitalla ja merkitä teipillä.

Kommentti 2: Ensimmäisen vaihdon vaihtoalue alkaa 10 metriä ennen 150 metrin lähtöviivaa ja päättyy 10 metriä sen jälkeen. Näissä kohdissa ei ole valmiita maalauksia radassa. Toisen vaihdon vaihtoalue alkaa 110 metriä ennen maalia. Tässä kohdassa on 400 metrin aitojen kahdeksas aita ja siten aitamerkki (yleensä vihreä suorakulmio). Toisen vaihdon vaihtoalue päättyy samassa kohdassa kuin 4x100 metrin viestin kolmas vaihto (ratamerkintänä keltainen hakaviiva). Kolmannen vaihdon vaihtoalue alkaa 60 metrin lähtöviivalta ja päättyy 40 metrin lähtöviivalle.

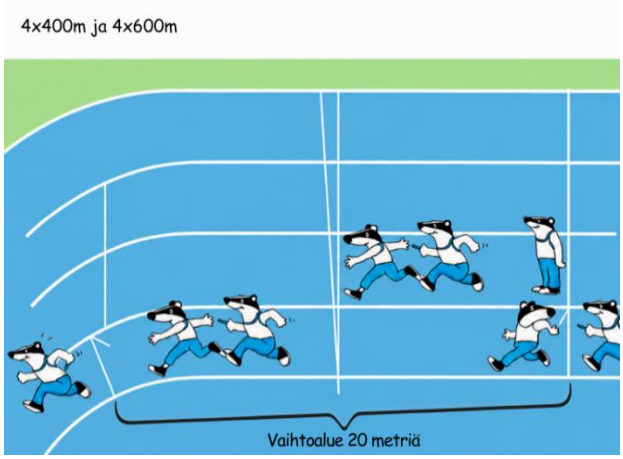
2.4.5 Pitkien viestien (4x400m ja 4x600m) vaihtoalue on 20 metriä (esimerkiksi maalin kohdalla sisäradalle mitattuna kymmenen metriä ennen ja kymmenen metriä jälkeen maaliviivan). Lähtevän juoksijan on lähdettävä liikkeelle vaihtoalueen sisäpuolelta.

2.4.6 Pikaviesteissä (4x50m, 4x100m, pika-aitaviestit) kilpailijoiden tulee pysyä omilla radoillaan, kunnes muut joukkueet ovat suorittaneet vaihtonsa, jotta törmäyksiltä vältytään. Pudonnutta kapulaa noudettaessa ei saa myöskään häiritä muita joukkueita.

2.4.7 Lähetys pikaviesteihin tapahtuu komennoilla *paikoillenne – valmiit – PAM* ja pitkissä viesteissä *paikoillenne – PAM*.



4x100m viestissä vaihtoalue on 30 metriä ja lähtevän juoksijan on lähdettävä liikkeelle vaihtoalueen sisäpuolelta.



Pitkien viestien vaihtoalue on 20 metriä (esim. maalin kohdalla sisäradalle mitattuna 10 metriä ennen ja jälkeen maaliviivan). Lähtevän juoksijan on lähdettävä liikkeelle vaihtoalueen sisäpuolelta.

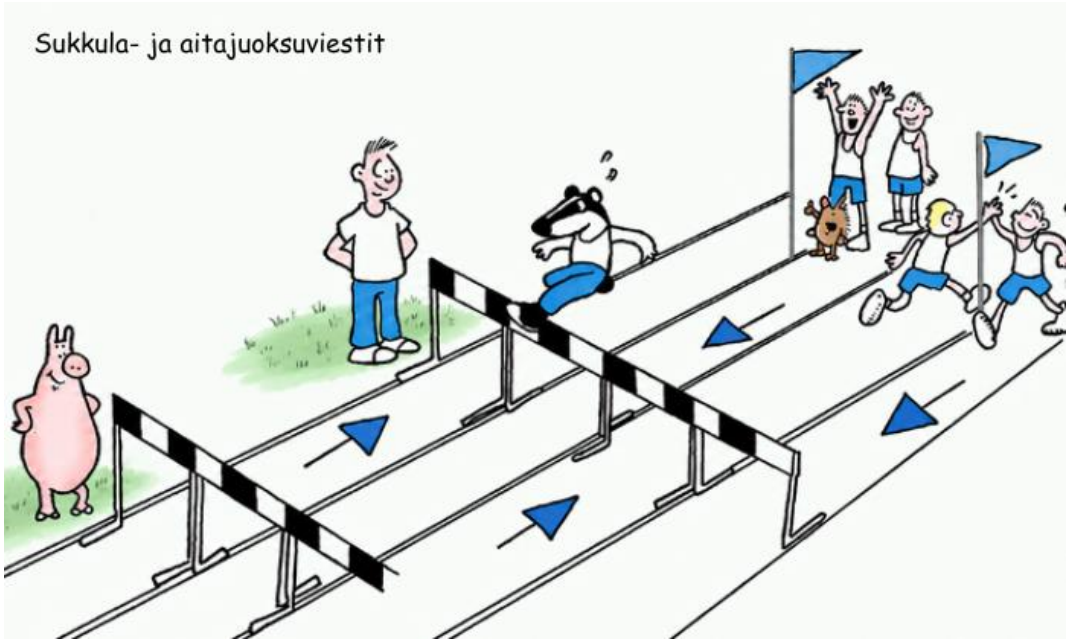
2.5 VIESTIJUOKSU, SUKKULA- JA AITAJUOKSUVIESTIT

2.5.1 Aitaviestit juostaan ilman viestikapulaa. Lähtö tapahtuu maalin päästä radoilta 2, 4, 6 ja 8. Vaihtoalueella joukkueen ratojen välissä on viirikeppi. Vaihto tapahtuu koskettamalla käteen, jonka tulee olla viirikepin takana. Lähtevän juoksijan tulee lähteä liikkeelle vaihtokosketuksen tapahduttua paikaltaan molemmat jalat lähtöviivan takana. Hylkäykset tehdään lajijohtajan päätöksellä vain selvissä vaihtorikkeissä.

Kommentti: Lähtijä ei saa ottaa ennakkovauhtia viirikeppien takaa, vaan hänen tulee odottaa vaihtohetkeä paikallaan seisten molemmat jalat maassa lähtöviivan takana. Käden tulee olla viirikepin takana, mutta luonnollisesti käsi saa ojentua ilmassa viivan etupuolelle, ja vaihtokosketus voi tapahtua lähtöviivan etupuolella.

Kommentti: Säännössä mainitun käden kosketuksen tarkoituksena, symbolisen "vaihdon" lisäksi, on varmistaa, että seuraavan osuuden juoksija ei lähde aikaisemmin kuin mihin hänellä on oikeus. Jos tätä käsikosketusta yritettäessä tulee esim. saapuvan juoksijan kompastelusta tai muusta vastaavasta syystä johtuva tahaton "huti", mutta vaihto on kaikilta muilta osin sääntöjen mukainen, ei joukkueen suoritusta tule tästä syystä hylätä.

2.5.2 Lähetys aitajuoksuviestissä tapahtuu komennoilla *paikoillenne – valmiit – PAM* ja sukkulaviestissä komennoilla *paikoillenne – PAM*.



Aitajuoksuviesti: Huomioi aitojen suunnat ja huomioi myös, että aidat eivät välttämättä aina ole kohdakkain. Kaatuneiden aitojen nostossa kilpailun aikana on noudatettava erityistä varovaisuutta törmäysten välttämiseksi.

3. TUULIMITTARIN KÄYTTÖ, PIKAJUOKSUT, PITUUSHYPPY JA KOLMILOIKKA

3.1 12- ja 13-vuotiaiden kilpailuissa on käytettävä tuulimittaria, jotta tulokset ovat tilastokelpoisia. Nuorempien sarjoissa sitä ei ole pakollista käyttää.

3.2 Tuulen nopeus mitataan pikamatkoilla 200 metriin asti sekä pituussuuntaisissa hypyissä.

3.3 Pikajuoksuissa (100–200 m) tuulimittari on 50 metriä ennen maalia sisäkentän puolella enintään 2 metrin päässä sisäradan reunasta. Lyhyemmillä matkoilla (40–80 m) mittari asetetaan matkan puoliväliin.

3.4 Pituushypyssä ja kolmiloikassa mittari on 20 metriä ennen lankkua ja enintään 2 metrin päässä vauhdinottorajasta.

3.5 Mittarit ovat aina 1,22 metrin korkeudella maasta.

3.6 60 metrillä mittausaika on viisi sekuntia, 150 metrillä kymmenen sekuntia laukauksesta ja 200 metrillä mittausaika on kymmenen sekuntia siitä, kun johdossa oleva juoksija saapuu etusuoralle. 60 metrin aitajuoksussa mittausaika on 10 sekuntia laukauksesta. 200 metrin aitajuoksussa mittausaika on 13 sekuntia siitä, kun ensimmäinen juoksija saapuu etusuoralle.

3.7 Pituushypyssä ja kolmiloikassa tuulimittari käynnistetään aina kilpailijan aloittaessa vauhdinottonsa. Mittausaika on 5 sekuntia, siitä kun hyppääjä aloittaa vauhdinottonsa.

3.8 Suurin sallittu myötätuuli on 2,0 m/s. Moniottelussa sallitun tuulen yläraja on 4,0 m/s. Plusmerkkinen tuuli on myötätuulta ja miinusmerkkinen tuuli on vastatuulta.

3.9 Mittauksen tulos merkitään yhden desimaalin tarkkuudella. Pyöristysesimerkkejä:

Lukema 1,7 tai 1,70 → + 1,7
+2,03 → + 2,1
-0,96 → -0,9 (Huom! pyöristystapa)

4. KENTTÄLAJIT

4.1 YLEISTÄ

4.1.1 A) Pituushypyssä, kolmiloikassa ja kaikissa heittolajeissa kaikilla kilpailijoilla on yhtä monta suoritusta. Kilpailun järjestäjä päättää suoritusten määräksi 4-8 suoritusta kilpailijaa kohden. Kilpailussa käytettävä suoritusten määrä on ilmoitettava kilpailijoille aina ennen kilpailun alkua. Suoritusjärjestystä ei tarvitse vaihtaa kesken kilpailua.

B) Poikkeustapauksissa, kun lajissa on kilpailijoita todella paljon, vaihtoehtona suoritusmäärälle on, että kaikilla kilpailijoilla on ensin kolme suoritusta, minkä jälkeen kahdeksan parasta jatkavat kolmelle seuraavalle kierrokselle.

Kommentti: Ensisijaisesti toimitaan A-kohdan mukaisesti ja mahdollistetaan kaikille useampi suoritus. Ainoastaan poikkeustapauksissa, kun kilpailijoita on todella paljon, voidaan toimia kilpailunjärjestäjän päätöksellä B-kohdan mukaisesti.

4.1.2 Mikäli kilpaillaan sääntökohdan 4.1.1. B-kohdan mukaan, kolmannen kierroksen jälkeen samalla tuloksella kahdeksantena on useampia kilpailijoita, viimeinen jatkoon pääsevä ratkaistaan vertaamalla heidän toiseksi parhaita tuloksiaan. Mikäli tasatilanne jatkuu edelleen, verrataan kolmanneksi parhaita tuloksia.

4.1.2.1 Mikäli tasatilanne säilyy edelleen, kaikki tasatilanteessa olevat kilpailijat pääsevät jatkoon.

4.1.3 Kaikille kilpailijoille tulee antaa vähintään kaksi harjoitushyppyä/-heittoa.

4.1.4 Suoritusajan mittaamiseen ei käytetä kelloa. Mikäli kilpailija keskeyttää aloittamansa suorituksen kolmannen kerran, voidaan se tuomita suoraan yhdeksi yritykseksi lajijohtajan päätöksellä.

4.2 KILPAILUN VOITTAJAN MÄÄRITTELY

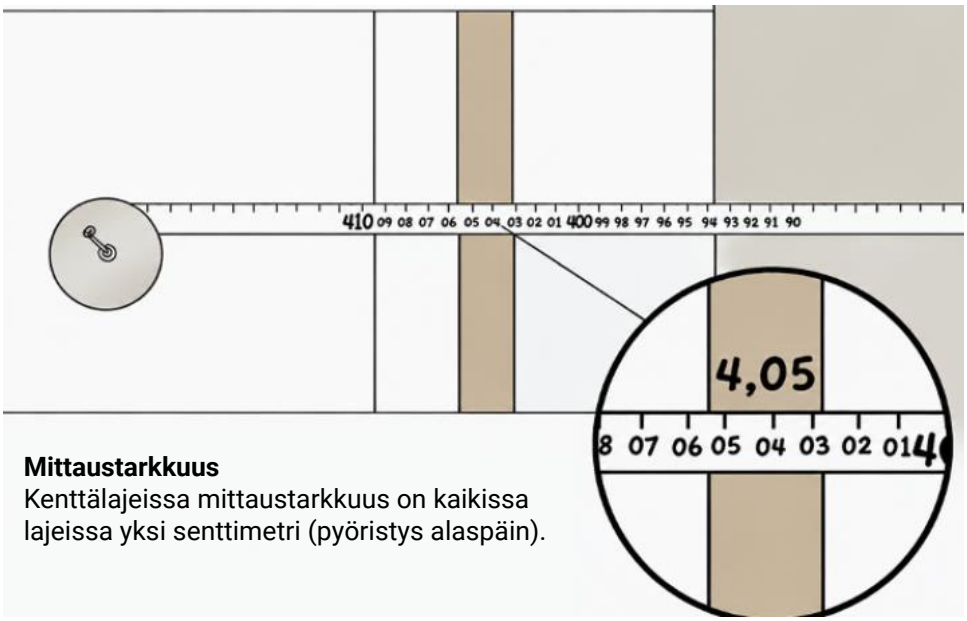
4.2.1 Voittajaksi tulee kilpailija, joka on hypännyt/heittänyt/työntänyt kaikista pisimmälle tai rimalajeissa hypännyt korkeimmalta.

4.2.2 Mikäli kahdella kilpailijalla on sama tulos, verrataan toiseksi parasta tulosta keskenään jne.

4.2.3 Mikäli vertailunkaan jälkeen ei eroa kilpailijoiden kesken synny, voitto jaetaan.

4.3 MITTAUSTARKISTUS

4.3.1 Kenttälajeissa mittaustarkkuus on yksi senttimetri (pyöristys alaspäin).



Mittaustarkkuus
Kenttälajeissa mittaustarkkuus on kaikissa lajeissa yksi senttimetri (pyöristys alaspäin).

4.4 KENTTÄLAJIT, JOUSTAVUUSSÄÄNNÖT

4.4.1 PIENRYHMIEN HYÖDYNTÄMINEN KENTTÄLAJEISSA

Mikäli osallistujamäärä lajissa on suuri, voidaan kilpailijat jakaa pienryhmiin. Esim. jos kenttälajissa on 30 osallistujaa, voidaan muodostaa kolme kymmenen kilpailijan pienryhmää. Näin odottelua kilpailupaikalla on vähemmän. Muut pienryhmät voivat samanaikaisesti osallistua toiseen lajiin. Pienryhmät voivat olla myös sekaryhmiä eli niissä voi olla eri-ikäisiä ja eri sukupuolta olevia kilpailijoita.

4.4.1.1 Korkeus- ja seiväshypyssä pienryhmiä voidaan muodostaa aloituskorkeuksien mukaan. Tämä vaatii aloituskorkeuden ilmoittamista ilmoittautumisen tai varmistuksen yhteydessä.

5. HYPYT

5.1 YLEISTÄ

5.1.1 Kaikissa hypyissä on ponnistettava yhdellä jalalla.

5.2 PITUUSHYPPY JA KOLMILOIKKA

5.2.1 PONNISTUSPAIKKANA LANKKU

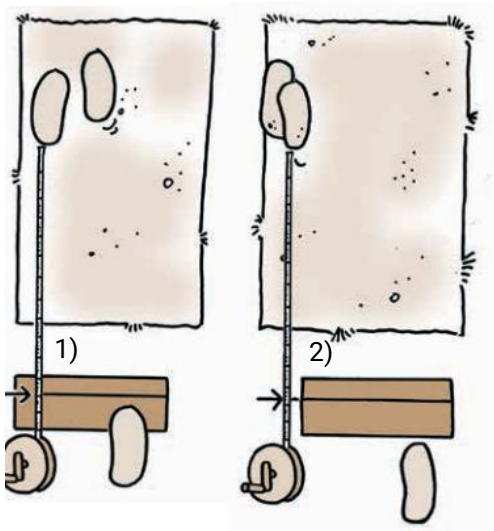
5.2.1.1 12- ja 13-vuotiaiden kilpailuissa ponnistuspaikkana on lankku. Lankun sitä reunaa, joka on lähempänä alastuloaluetta nimitetään ponnistuslinjaksi tai myös ponnistusrajaksi.

5.2.1.2 Ponnistuspaikka (lankku) voidaan korvata teipillä. Usein joudutaan turvautumaan väliaikaisiin ratkaisuihin, jotta kilpailijat pääsevät ponnistamaan heille sopivalta etäisyydeltä. Yleensä väliaikaisena lankun ”korvikkeena” toimii viiden senttimetrin levyinen teippi, joka vedetään vauhdinottoradan poikki. Tällöinkin kilpailijan tulee ponnistaa ennen teippiä. Teipin päältä ponnistaminen tuomitaan yliastutuksi hypyksi. Lasten kisoissa riittää silmämääräinen tarkkailu.

5.2.1.3 Ponnistusrajan valvonnassa käytetään vahalankkua. Vahalankun tulee olla maalattu värillä, joka selvästi erottuu ponnistuslankusta. Valvonnassa voidaan käyttää myös videota tai vastaavaa tekniikkaa.

5.2.1.4 Hyppy hyväksytään, jos ponnistaa ennen vahalankkua. Hyppy hylätään, jos vahalankussa näkyy piikkarin/kengän jälki tai jos kilpailija ponnistaa ponnistusrajan takaa (alastuloalueen puolelta).

5.2.1.5 Hyppy mitataan lähimmästä alastuloalueella olevasta jäljestä suhteessa ponnistusrajaan. Lähin alastulopaikka määräytyy minkä tahansa vartalonosan, raajojen tai vaatekappaleen hiekkaan iskeytymishetkellä jättämästä jäljestä. Mittaus suoritetaan kohtisuoraan ponnistusrajaa (vahalankun vauhdinottoradan puoleinen reuna) tai sen jatketta vasten (kuva).



Pituushypyn mittaus:
1) Ponnistusrajaan (=vahalankun reunaan) tai
2) sen jatkeeseen. Mittanauhan nollapää on hiekkakasan puolella.

5.2.2 METRIN PONNISTUSALUE

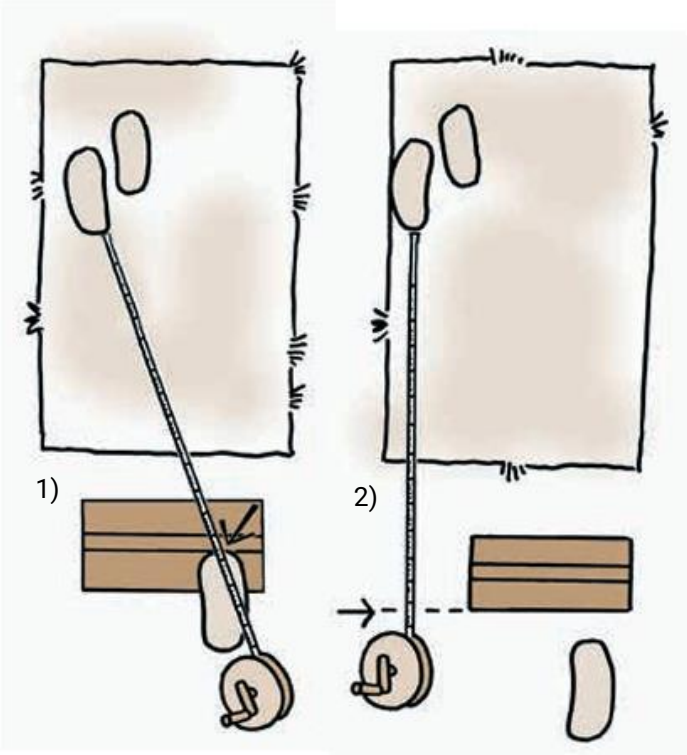
5.2.2.1 Metrin ponnistusalue on käytössä 11-vuotiailla ja sitä nuoremmilla.

5.2.2.2 Ponnistusalue pyritään sijoittamaan siten, että kaikki kilpailijat pääsevät turvallisesti alastuloalueelle. Joissakin tilanteissa (yleensä kolmiloikka) voidaan käyttää useampia ponnistusalueita. Kilpailijan on käytettävä ilmoittamaansa ponnistusaluetta, mutta hän saa vaihtaa sitä kilpailun kuluessa ilmoittamalla asiasta toimitsijalle ennen suoritustaan.

5.2.2.3 Ponnistusalue merkitään teipein. Ensimmäinen teippi on osa metrin ponnistusaluetta. Alastuloalueen puoleinen teippi toimii samalla yliastumisen rajana. Alastuloalueen puoleisen teipin päältä ponnistaminen on yliastuttu hyppy.

5.2.2.4 Mittaus suoritetaan alastulopaikalla olevan lähimmän jäljen kohdalta suoraan ponnistuskohtaan vinoon (kuva: kohta 1), riippumatta siitä, mikä vartalonosa jättää jäljen.

5.2.2.5 Metrin ponnistusalueen etupuolelta lähtevä hyppy mitataan alastulojäljestä suoraan ponnistusalueen etureunaan tai sen jatkeeseen ’suoraan’ (kuva: kohta 2).



Pituushypyn mittaus metrin ponnistusalueella:
1) Ponnistus metrin alueelta ja
2) Ponnistusalueen etupuolelta lähtevän hypyn mittaus. Mittanauhan nollapää on alastulopaikan päässä.

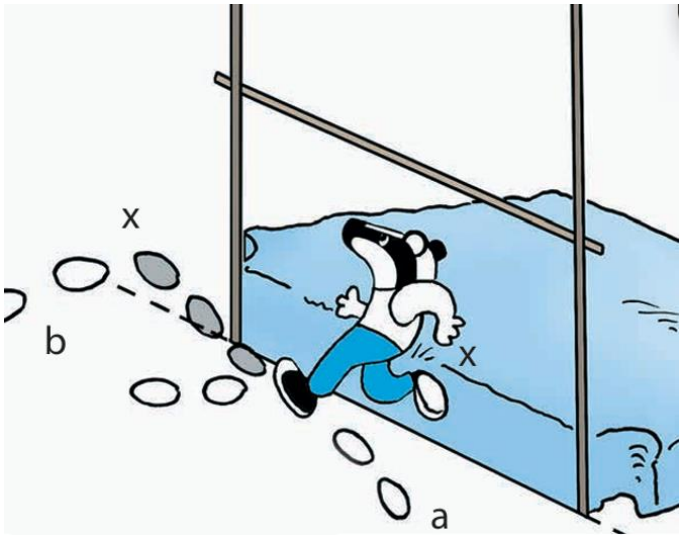
5.3 KORKEUS- JA SEIVÄSHYPPY

5.3.1 YLEISTÄ

5.3.1.1 Korkeus- ja seiväshypyssä on käytettävä hyppyrimaa.

5.3.1.2 Hyppy hylätään
a) jos rima tippuu kannattimilta kilpailijan toimesta.
b) korkeushypyssä, jos kilpailija koskettaa radan pintaa/alastulopatjaa hyppytelineiden määräämän nollalinjan toisella puolella keskeyttäessään vauhdinjuoksun. Katso kuva!
c) seiväshypyssä, jos kilpailija koskettaa radan pintaa/alastulopatjaa kuoppalaatikon päätyseinän yläreunan kautta kulkevan nollalinjan toisella puolella keskeyttäessään vauhdinjuoksun (seiväskään ei saa koskea radan pintaa/alastulopatjaa nollalinjan toisella puolella).

5.3.1.3 Pöytäkirjaan hyväksytty hyppy merkitään O ja epäonnistunut suoritus X (– = ei hypännyt). Katso esimerkki korkeus- ja seiväshypyn pöytäkirjasta tasatilanteeseen päätyvän kilpailun ratkaisun yhteydessä.



Korkeuden hylättyjä suorituksia (x):
a) Sääri koskettaa patjaa
b) Urheilija on juossut rimalinjan ohitse

5.3.2 RIMAN NOSTOT

5.3.2.1 Kilpailunjärjestäjä määrää riman nostot. Nostojen suuruus tulee ilmoittaa kilpailijoille ennen kilpailun alkua.

5.3.2.2 Riman korkeutta on nostettava korkeudessa vähintään kaksi senttimetriä ja seipäässä vähintään viisi senttimetriä kerrallaan.

5.3.2.3 Kun kilpailussa on jäljellä enää yksi kilpailija, hän voi itse päättää mihin korkeuteen rima nostetaan. Moniotteluissa noudatetaan aina vakiokorotuksia.

5.3.2.4 Riman korkeus tulee tarkistaa erillisellä mittasauvalla tai rullamitalla aina kun rimaa nostetaan uuteen korkeuteen.



5.3.3 SUORITUSTEN MÄÄRÄ JA ALOITUSKORKEUS

5.3.3.1 Kilpailijalla on kolme yritystä joka korkeudesta. Kolmen peräkkäisen epäonnistuneen yrityksen jälkeen kilpailu loppuu kyseisen kilpailijan osalta.

5.3.3.2 Kilpailijat ilmoittavat aloituskorkeutensa kilpailunjärjestäjälle ennen kilpailun alkua.

5.3.3.3 Kilpailija voi halutessaan jättää väliin hyppykorkeuksia. Hänen tulee ilmoittaa tästä kilpailunjärjestäjälle hyvissä ajoin ennen hyppyvuoroaan.

5.3.4 TASATULOKSEEN PÄÄTYVÄ KILPAILU

5.3.4.1 Kilpailija, jolla on pienin määrä hyppyjä siitä korkeudesta, jossa tasakilpailu syntyi, sijoittuu korkeammalle sijaluvulle.

5.3.4.2 Jos useampi kilpailija on ylittänyt parhaaksi tulokseksi jääneen korkeuden samalla yrityskerralla, voittaa koko kilpailun aikana vähemmän epäonnistuneita suorituksia (pudotuksia) tehnyt kilpailija.

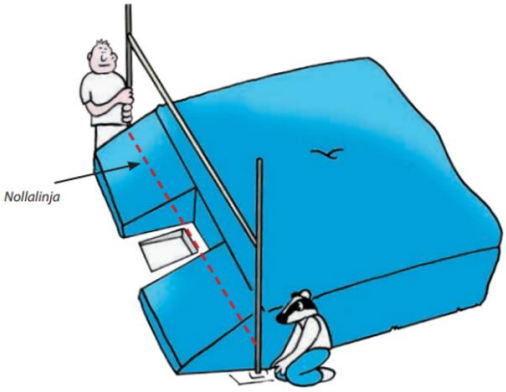
5.3.4.3 Jos tasatilanne säilyy edelleen ja koskee mitä tahansa sijaa, sijoitukset jaetaan kyseisten kilpailijoiden kesken.

Esimerkki korkeushypyn (seiväshypyn) pöytäkirjamerkinnöistä:

NIMI	SEURA	110	115	120	125	130	Epäonnistuneita yrityksiä yht.	TULOS	SIJA
Maija Mehiläinen	VpK	XXO	O	O	XXX		2	120	4
Meri Tuulispää	Lloiske	O	O	XO	---	XXX	1	120	5
Aino Merituuli	VpK	O	O	O	O	XXX	0	125	1
Ida Myrskytuuli	Jvoima	O	O	O	O	XXX	0	125	1
Kaisa Päivänsäde	Ttuiske	O	O	O	X-	XX	0	120	3
Emilia Tomera	Rtoverit	O	O	XO	XXX		1	120	5

5.4 SEIVÄSHYPPY

5.4.1 Seiväshyppytelineiden etäisyyttä voidaan siirtää vauhdinottoradan suunnassa 0–80 senttimetriä eteenpäin. Etäisyys lasketaan ns. nollalinjasta, joka kulkee kuoppalaatikon päätyseinän yläreunan kohdalta. Katso kuva.



Seiväshyppytelineen etäisyys ja nollalinjan sijainti. Huomioi, että nollalinja ei siirry telineitä siirrettäessä eikä se välttämättä ole riman kanssa samassa linjassa.

5.4.2 Kilpailijan on ilmoitettava toimitsijalle ennen suorituksensa alkua haluamansa etäisyys. Kilpailijan ilmoittama etäisyys kirjataan pöytäkirjaan.

5.4.3 Toimitsijan tulee aina ottaa kasaa kohti kaatuva (urheilijan kädestä irrottama) seiväs kiinni. Suoritusta ei hylätä, mikäli lapsi selvästi ylittää riman, mutta kasaa kohti kaatuva seiväs pudottaa riman! Epäselvissä tilanteissa kilpailijalle voidaan antaa uusi (korvaava) yritys lajijohtajan päätöksellä.

5.4.4 Mikäli seiväs katkeaa suorituksen aikana, kilpailija saa uuden yrityksen.

5.4.5 Järjestäjiltä tulee löytyä vähintään yksi seiväs, joka on kaikkien kilpailijoiden käytössä.

6. HEITOT

6.1 YLEISTÄ

6.1.1 Kaikissa heittolajeissa, moukaria lukuun ottamatta, heitto tapahtuu yhdellä kädellä.

6.1.2 Moukaria lukuun ottamatta kilpailija ei saa käyttää heittosuorituksen aikana käsineitä.

6.1.3 Moukarin- ja kiekonheitossa tulee kaikkien heittosuoritusten tapahtua heittohäkistä sisältäen myös lämmittelyheitot.

6.1.4 Kilpailija saa keskeyttää suorituksen ja aloittaa sen alusta. Mikäli kilpailija keskeyttää aloittamansa suorituksen kolmannen kerran, voidaan se tuomita suoraan yhdeksi yritykseksi lajijohtajan päätöksellä.

6.1.5 Hyväksytyssä heitossa heittovälineen on pudottava kokonaan sektoriviivojen väliin (moukarinheitossa moukarin kuulan (pallon) ja keihäänheitossa keihään kärkiosan).

6.1.6 Heittokehästä tulee poistua kehän sivuille vedettyjen valkoisten viivojen takaa. Toimitsijalla on kuitenkin mahdollisuus olla hylkäämättä epähuomiossa valkoisten viivojen etupuolelta poistuvaa kilpailijaa. Tällöin toimitsijan velvollisuus on opastaa kilpailijaa seuraavia suorituksia varten. Katso kuva!

6.1.7 Heitto hylätään, jos kilpailija heittokehään astuttuaan ja suorituksen aloitettuaan koskettaa kehärenkaan tai nojareunuksen yläpuolta tai maata ringin ulkopuolella tai pudottaa välineen suorituksen aikana. Huom! Ringin takana tapahtuva tahaton astuminen reunuksen päälle tai ulkopuolelle ei ole virhe.

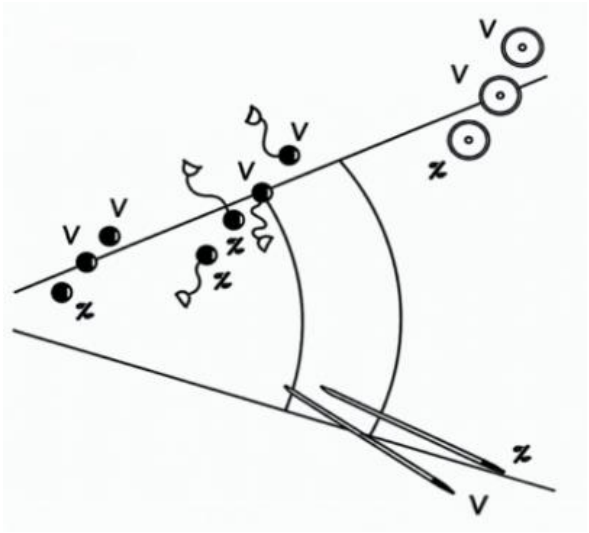
6.1.8 Kaikissa heittolajeissa on turvallisuuden kannalta suositeltavaa tehdä myös lämmittelyheitot ohjatusti kilpailunjärjestäjän johdolla.

6.1.9 Kaikissa heittolajeissa mittaus tapahtuu senttimetrin tarkkuudella (pyöristys alaspäin).

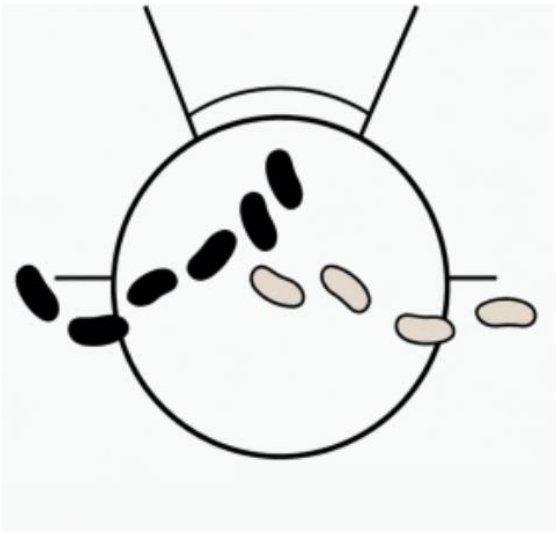
6.1.10 Kilpailuissa järjestäjältä tulee löytyä vähintään kaksi sääntöjen mukaista heittovälinettä.

6.1.11 Heittolajeissa kilpailija saa käyttää omia heittovälineitä. Ennen kilpailun alkua ne on annettava kilpailunjärjestäjille välinetarkistusta varten. Myös muilla kilpailijoilla on oikeus käyttää näitä hyväksyttyjä heittovälineitä. Tämä koskee koko kilpailua (karsinta, lämmittelyheitot, loppukilpailu).

6.1.12 Heittovälineet palautetaan turvallisella tavalla heittopaikalle. Niitä ei saa koskaan palauttaa heittämällä suuren onnettomuusriskin takia.



Heittosektori – hyväksytyt ja hylätyt heitot



Heittolajien oikeaoppisen ringistä poistumisen malli = tavoite

6.2 HEITOT, JOUSTAVUUSSÄÄNNÖT

6.2.1 Heittolajeissa lajijohtajan päätöksellä kilpailijat voivat suorittaa kaikki suorituksensa peräkkäin. Tällöin kilpailijan pisin heitoista mitataan.

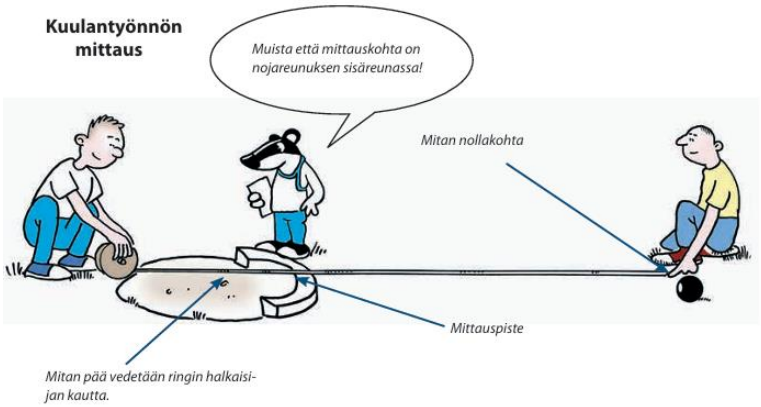
6.2.2 Kilpailijoiden suoritukset voidaan jakaa myös useampaan osioon. Esimerkiksi jokainen kilpailija tekee ensin kaksi suoritusta peräkkäin, joista pisin suoritus mitataan. Tämän jälkeen toinen suorituskierros tehdään vastaavalla tavalla. Lopputuloksissa huomioidaan jokaiselta kilpailijalta hänen paras tuloksensa.

Kommentti: Samassa kilpailutapahtumassa voidaan eri sarjoissa toteuttaa heittolajien toteutukset eri tavoin, esimerkiksi nuoremmissa sarjoissa kaikki kilpailijat voivat suorittaa suorituksensa peräkkäin ja vanhemmissa sarjoissa kilpailija voi suorittaa heiton kerrallaan. Päätöksen tekee kilpailun lajijohtaja.

6.3 KUULANTYÖNTÖ

6.3.1 Kuulan on oltava työnnön alkaessa lähellä leukaa tai kaulaa, ei kuitenkaan välttämättä näihin kosketuksessa.

6.3.2 Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä nojareunuksen ringin puoleiseen etureunaan. Mittaus suoritetaan senttimetrin tarkkuudella (pyöristys alaspäin).



6.4 MOUKARINHEITTO

6.4.1 Moukaria voidaan heittää kiekkoringistä edellyttäen, että kehän halkaisija on pienennetty 2,50 metristä 2,135 metriin asettamalla sen sisään samankeskinen muuntorengas.

6.4.2 Heittoa ei hylätä, jos moukarin pää koskettaa maata tai kehärenkaan yläpintaa alkupyöritysten tai pyörähdysten aikana.

6.4.3 Mikäli moukarin varsi katkeaa heiton aikana, kilpailija saa uuden suorituksen.

6.4.4 Mittaus tapahtuu lähimmästä moukarin kuulaosan alastulojäljestä heittokehän sisäreunaan. Mittaus suoritetaan senttimetrin tarkkuudella (pyöristys alaspäin).

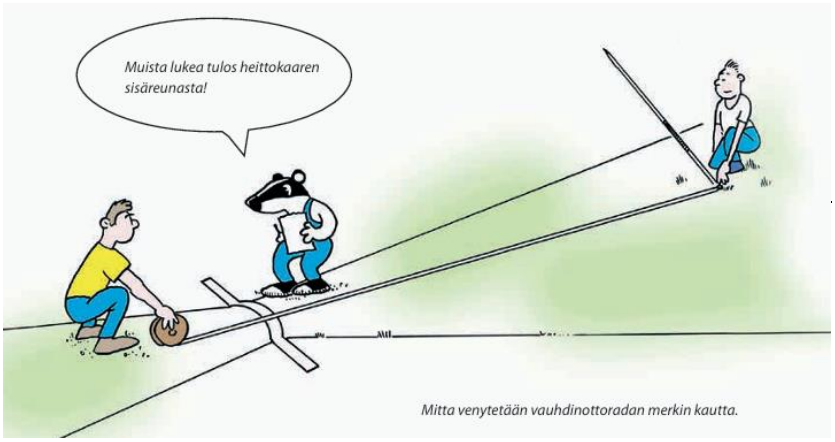
6.5 KEIHÄÄNHEITTO

6.5.1 Heitto tulee suorittaa olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin.

6.5.2 Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulokohdasta heittoviivan (heittokaari) sisäreunaan. Heitto on hylätty, jos heittäjä astuu heittokaarta merkitsevän valkoisen viivan päälle tai sen yli ennen kuin keihäs on osunut maahan. Mittaus suoritetaan senttimetrin tarkkuudella (pyöristys alaspäin).

6.5.3 Heittosuorituksen hyväksymisen kannalta ei ole merkitystä, miten keihäs tulee maahan. Perä edellä maahan tai lappeelleen tullut heitto mitataan keihään perästä. Kärki edellä maahan tullut heitto mitataan kärkiosan alastulokohdasta. Heittoa ei koskaan mitata narukierteen kohdalta.

Keihäänheiton mittaus



7. MONIOTTELUT

7.1 Moniotteluissa lajien suoritusjärjestystä voidaan vaihtaa, mutta moniottelut suositellaan alkavan aina pikamatkalla ja mahdollinen pitkä juoksumatka kilpaillaan aina viimeisenä.

7.2 Kenttälajeissa (lukuun ottamatta korkeutta ja seivästä) kilpailijalla on ainoastaan kolme suoritusta.

7.3 Korkeushypyssä vahvasti suositellaan riman korotusten olevan vakio, korkeushypyssä kolme senttimetriä ja seiväshypyssä kymmenen senttimetriä. Poikkeustapauksissa, kun hyppääjiä on erittäin paljon, voidaan käyttää tuplakorotuksia (korkeushypyssä 6 cm ja seiväshypyssä 20 cm).

7.4 Saman kilpailijan ottaessa kaksi vilppilähtöä samassa juoksulajissa, hänet suljetaan tästä lajista (nolla pistettä kyseisestä lajista). Lähettäjällä on oikeus joustaa tästä säännöstä, jos vilppilähtö johtuu esim. kilpailijan horjumisesta.

7.5 Kilpailija voi halutessaan jatkaa moniottelua, vaikka hän olisi jossakin yksittäisessä lajissa jäänyt nollapisteille esimerkiksi vilppilähtöjen tai yliastumisten takia. Moniottelua ei saa jatkaa, jos ei ole aloittanut jotain ottelulajia (on jättänyt väliin lajin).

7.6 Moniottelun voittaja on se kilpailija, joka on kerännyt suurimman pistemäärän. Mikäli kahdella tai useammalla kilpailijalla on sama pistemäärä, sijoitus jaetaan.

7.7 Pistemäärissä tarkkuus on yksi piste. Pyöristykset tapahtuvat alaspäin, ja pisteet katsotaan pistetaulukosta tai tulospalveluohjelmalla.

8. KILPAKÄVELYT

8.1 Kilpakävely on monelle lapselle harvoin kilpailtu laji, joten ennakko-ohjeistus ennen lähtöä on erityisen tärkeä. Ylituomari kertaa ennen jokaista lähtöä kilpakävelyn säännöt ja näyttää huomautuslaikat, koska mukana on usein ensi kertaa lajin parissa kilpailevia.

8.2 Kävelytuomarin tulee antaa ohjaavaa ja korjaavaa palautetta kilpailijalle huomatessaan virheitä tekniikassa. Kilpailun aikana tuomari pyrkii mahdollisuuksien mukaan jo ennen huomautuksen antamista tai viimeistään sen yhteydessä ohjeistamaan sanallisesti kilpailijaa sääntöjenmukaisen tekniikan noudattamisesta. Näin mahdollisimman monella kilpailijalla olisi mahdollisuus saada kilpailusta tulos ja myönteinen kilpailukokemus.

8.3 Vältetään tuomitsemista, jollei virheestä ole hyötyä virheen tekijälle itselleen tai haittaa muille kilpailijoille!

8.4 Kilpakävelyssä polven tulee ojentua siinä vaiheessa, kun jalka koskettaa maata ja pysyä ojennettuna siihen asti, kunnes takimmainen jalka ohittaa tukijalan. Maakosketuksen on säilyttävä eli jommankumman jalan on koko ajan kosketettava maata.

8.5 Mikäli edellä mainittua sääntöä (8.4.) rikotaan, tuomari huomauttaa kävelijää näyttämällä hänelle joko polven ojennusta koskevaa laikkaa tai kosketuslaikkaa. Jos kilpailija ei korjaa suoritustaan, tuomari kirjoittaa varoituksen; varoitustaululle tulee punainen merkki, ja kolmesta varoituksesta kilpailija hylätään. Mikäli varoitustaulua ei ole, ylituomari kertoo varoitusten määrän kilpailijalle suullisesti.

8.6 **Huomautukset (keltainen laikka).** Tuomarin tulisi huomauttaa kilpailijaa, mikäli mahdollista, kun hänen kävelytapansa on tuomarin mielestä sellainen, että se ei täysin täytä säännössä TR54.2 asetettua kilpakävelyn määritelmää. Huomautus tapahtuu näyttämällä kilpailijalle keltaista laikkaa, jonka kummallakin puolella on kuvattuna rikkomusta osoittava symboli. Kävelijä ei voi saada toista huomautusta samasta rikkomuksesta samalta tuomarilta.

8.7 **Hylkäysesitykset (punaiset kortit).** Tuomarin havaittua, että kilpailijan kävelytapa on missä tahansa kilpailun vaiheessa säännössä TR54.2 annetun määritelmän vastainen joko ihmissilmällä havaittavan kosketuksen irtaantumisen tai "koukkupolven" muodossa, hänen on toimitettava ylituomarille kyseistä kilpailijaa koskeva hylkäysesitys punaisella kortilla. Korttiin merkitään tuomarin numero, urheilijan numerolapun tiedot, sääntörikkomus ja punaisen kortin kirjoittamisen ajankohta. Jokainen punainen kortti on voimassa siitä hetkestä, kun se on kirjoitettu.

Kommentti: *On suositeltavaa, että aina kun mahdollista, näytetään urheilijalle keltainen laikka säännön TR54.5 mukaisesti ennen hylkäysesityksen antamista. Keltaisen laikan tarkoituksena on antaa urheilijalle mahdollisuus korjata tekniikkaansa säännön TR54.2 mukaiseksi ja näin mahdollistaa mahdollisimman monen urheilijan sääntöjen mukainen maaliintulo kilpailussa.*

8.8. **Hylkääminen.** Kilpailijan suoritus katsotaan hylätyksi, kun kolme häntä koskevaa hylkäysesitystä, kukin niistä eri tuomarilta, on toimitettu kävelyn ylituomarille. Ylituomari tai ylituomarin avustaja ilmoittaa kilpailijalle hylkäämisestä näyttämällä tälle punaista laikkaa. Mikäli ilmoitus syystä tai toisesta jää antamatta, sillä ei kuitenkaan ole sellaista vaikutusta, että kilpailijan suoritus palautuisi hyväksytyksi. Kilpailija voidaan hylätä myös kilpailun jälkeen.

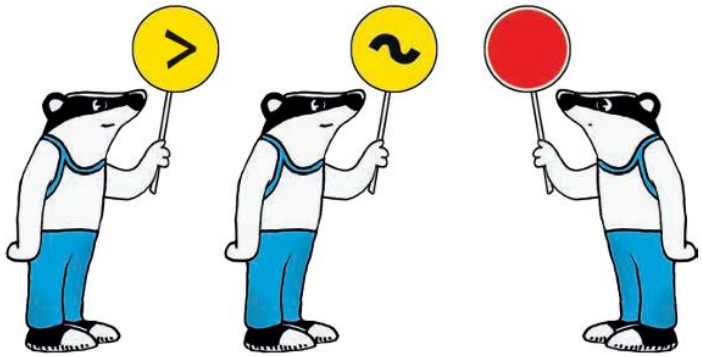
8.9. Mikäli kilpailija rikkoo kilpakävelyn sääntöjä, häntä voidaan varoittaa suoraan ilman, että hänelle annetaan huomautuksia (esimerkiksi loppukirissä tapahtuvat rikkeet).

8.10. Kilpailun järjestäjä on velvollinen julkaisemaan tuomaripöytäkirjan, josta selviää kilpailijoiden saamat huomautukset ja varoitukset.

8.11. Mikäli tuomaritoiminnasta herää kysymyksiä, ylituomarilta on mahdollisuus kysyä kilpailutapahtuman jälkeen perusteluja tuomaripäätöksille.

8.12. Jos kilpailija tulee hylätyksi, kannattaa selvittää, mikä oli hylkäyksen syy

8.13. 400 metrin radalla käytävissä kilpailuissa tulisi olla 4–5 tuomitsevaa tuomaria sekä ylituomari. Riittävä tuomarikattavuus tukee reilun kilpailun toteutumista ja mahdollistaa kilpailun eri vaiheissa opastamisen sääntöjenmukaisen tekniikan ylläpitoon.



LIITE 1 P/T 8-13-SARJOJEN YLEISURHEILULAJIT 2026 ALKAEN

	P/T 8, 9	P/T 10,11	P/T 12,13
Pika- ja aitajuoksut	40m	60m	60m
	150m	150m	200m
	60m aj	60m aj	60m aj
			200m aj
Kestävyyslajit	800m	800m	800m
			1500m
maasto	1km	1,5km	2km
maantie	1-2km	2km	3km
kilpakävelyt	800m	1000m	2000m
Viestit	8x40m sukk. sekaviesti, vähint. (1 T/P)	4x50m	4x100m
	4x400m	4x600m	4x600m
		4x60m aj	4x60m aj
Hypyt	korkeus	korkeus	korkeus
	seiväs	seiväs	seiväs
	pituus (1 m ponnistusalue)	pituus (1 m ponnistusalue)	pituus
	3-loikka (1 m ponnistusalue)	3-loikka (1 m ponnistusalue)	3-loikka
Heitot	kuula	kuula	kuula
	kiekko	kiekko	kiekko
	moukari	moukari	moukari
	keihäs	keihäs	keihäs

	P/T 8, 9	P/T 10,11	P/T 12,13
Moniottelut	**3-ottelu**	**3-ottelu**	**4-ottelu/T**
	40m	60m	60m
	pituus	pituus	pituus
	kuula	kuula	kuula
			800m
	4-ottelu	**4-ottelu**	**4-ottelu/P**
	60m aj	60m aj	60m
	korkeus	korkeus	kuula
	keihäs	keihäs	korkeus
	800m	800m	800m
			5-ottelu/P
			60m aj
			pituus
			keihäs
			kiekko
			800m
			5-ottelu/T
			60m aj
			pituus
			korkeus
			keihäs
			800m

LIITE 2 HEITTOVÄLINEET

Sarja	kuula	kiekko	keihäs	moukari
P/T12-13	3kg/2,5kg	750g/600g	400g	3kg/2,5kg
P/T 10-11	2,5kg/2kg	600g	400g	2,5kg
P/T 8-9	2 kg	600g	400g	2,5kg

LIITE 3 AITAJUOKSUT

AITAJUOKSUT ULKORADOILLA

Voimassa alkaen 1.1.2026

Sarja	Matka	Aitoja	Alkusileä	Välit	Loppu-	Korkeus
	/m	/kpl	/m	/m	sileä /m	/cm
P/T 13	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
	200	10	16,00	19,00	13,00	76,2
P/T 12	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
	200	10	16,00	19,00	13,00	76,2
P/T 11	60	7	10,50	6,50	10,50	60
P/T 10	60	7	10,50	6,50	10,50	60
P/T 9	60	7	10,50	6,50	10,50	40-50
P/T 8	60	7	10,50	6,50	10,50	40-50

AITAJUOKSUT SISÄRADOILLA

Voimassa alkaen 1.1.2026

Sarja	Matka	Aitoja	Alkusileä	Välit	Loppu-	Korkeus
	/m	/kpl	/m	/m	sileä /m	/cm
P/T 13	60	6	11,5	7,5	11	76,2
P/T 12	60	6	11,5	7,5	11	76,2
P/T 11	60	7	10,5	6,5	10,5	60
P/T 10	60	7	10,5	6,5	10,5	60
P/T 9	60	7	10,5	6,5	10,5	40-50
P/T 8	60	7	10,5	6,5	10,5	40-50

AITAJUOKSUVIESTIT

Voimassa alkaen 1.1.2026

Sarja	Matka	Aitoja	Alkusileä	Välit	Loppu-	Korkeus
	/m	/kpl	/m	/m	sileä /m	/cm
P/T12-13	4 x 60	7	11	7	7	76,2
P/T 10-11	4 x 60	7	10,5	6,5	10,5	60

LIITE 4 LASTEN LAJIT JA TAITOMERKKIRAJAT 2026 ALKAEN

POJAT 13	A	B	C		TYTÖT 13	A	B	C
60m	8,40	8,85	9,35		**60m**	8,65	8,90	9,35
200m	28,00	30,00	32,50		**200m**	29,00	30,40	32,50
800m	2.30,00	2.37,00	2.50,00		**800m**	2.41,00	2.52,00	3.03,00
1500m	5.09,00	5.23,00	5.45,00		**1500m**	5.29,00	5.48,00	6.10,00
60m aj	10,50	11,60	13,00		**60m aj**	10,50	11,60	13,00
200m aj	33,90	36,70	39,20		**200m aj**	35,00	36,70	39,20
pituus	465	425	380		**pituus**	455	425	380
kolmiloikka	9,70	8,90	7,85		**kolmiloikka**	9,55	8,90	7,85
korkeus	143	133	119		**korkeus**	141	132	119
seiväs	240	210	185		**seiväs**	220	190	160
kuula	10,30	8,80	7,30		**kuula**	9,70	8,50	7,00
kiekko	30,00	23,00	16,00		**kiekko**	27,00	22,00	17,00
keihäs	36,00	29,00	21,00		**keihäs**	27,00	22,00	16,00
moukari	31,00	23,00	16,00		**moukari**	28,00	21,00	17,00
4-ottelu	1600	1400	800		**4-ottelu**	1250	1050	800
5-ottelu	2000	1700	1150		**5-ottelu**	1650	1400	1150
2000m kilpak.	13.00,00	14.30,00	16,00		**2000m kilpak.**	13.00,00	14.30,00	16.00,00
POJAT 12	**A**	**B**	**C**		**TYTÖT 12**	**A**	**B**	**C**
60m	8,70	9,00	9,45		**60m**	8,85	9,15	9,50
200m	29,75	31,20	33,10		**200m**	30,20	31,40	33,10
800m	2.39,00	2.47,00	2.57,00		**800m**	2.46,00	2.57,00	3.10,00
1500m	5.27,00	5.38,00	6.05,00		**1500m**	5.39,00	6.00,00	6.26,00
60m aj	11,20	12,20	13,80		**60m aj**	11,20	12,20	13,80
200m aj	35,80	37,70	39,90		**200m aj**	36,40	38,00	39,90
pituus	435	405	370		**pituus**	435	405	370
kolmiloikka	9,25	8,65	7,80		**kolmiloikka**	9,15	8,55	7,80
korkeus	135	128	117		**korkeus**	135	128	117
seiväs	210	180	150		**seiväs**	200	175	150
kuula	8,80	7,70	6,60		**kuula**	8,60	7,70	6,50
kiekko	25,00	20,00	14,00		**kiekko**	25,00	20,00	15,00
keihäs	32,00	27,00	19,00		**keihäs**	25,00	20,00	14,00
moukari	25,00	20,00	14,00		**moukari**	24,00	19,00	15,00
4-ottelu	1250	950	700		**4-ottelu**	1100	950	700
5-ottelu	1450	1150	850		**5-ottelu**	1400	1100	850
2000m kilpak.	13.40,00	15.10,00	16.40,00		**2000m kilpak.**	13.40,00	15.20,00	16.40,00

POJAT 11	**A**	**B**	**C**		**TYTÖT 11**	**A**	**B**	**C**
60m	9,05	9,35	9,70		**60m**	9,15	9,45	9,80
150m	22,70	23,90	25,40		**150m**	23,20	24,10	25,70
800m	2.47,00	2.54,00	3.05,00		**800m**	2.57,00	3.08,00	3.20,00
60m aj	11,00	11,70	12,90		**60m aj**	11,00	11,70	12,90
pituus	430	405	375		**pituus**	415	390	365
kolmiloikka	8,70	8,20	7,25		**kolmiloikka**	8,60	8,10	7,00
korkeus	128	120	111		**korkeus**	128	120	111
seiväs	180	155	135		**seiväs**	175	145	110
kuula	8,80	7,70	6,60		**kuula**	8,20	7,20	6,30
kiekko	23,00	18,00	14,00		**kiekko**	19,00	16,00	12,00
keihäs	27,00	22,00	18,00		**keihäs**	21,00	17,00	12,00
moukari	21,00	17,00	14,00		**moukari**	19,00	15,00	12,00
3-ottelu	850	700	550		**3-ottelu**	850	700	550
4-ottelu	1150	1000	800		**4-ottelu**	1000	800	700
1000m kilpak.	6.25,00	7.00,00	8.00,00		**1000m kilpak.**	6.35,00	7.00,00	8.00,00
POJAT 10	**A**	**B**	**C**		**TYTÖT 10**	**A**	**B**	**C**
60m	9,35	9,65	10,05		**60m**	9,50	9,80	10,20
150m	23,60	24,90	26,40		**150m**	24,30	25,30	27,10
800m	2.54,00	3.01,00	3.13,00		**800m**	3.02,00	3.12,00	3.27,00
60m aj	11,60	12,70	14,10		**60m aj**	11,75	12,70	14,10
pituus	390	365	335		**pituus**	390	365	335
kolmiloikka	8,20	7,60	6,80		**kolmiloikka**	7,90	7,40	6,20
korkeus	120	112	103		**korkeus**	118	111	102
seiväs	170	145	125		**seiväs**	160	140	100
kuula	7,50	6,70	5,70		**kuula**	6,90	6,10	5,30
kiekko	20,00	15,00	12,00		**kiekko**	17,00	14,00	11,00
keihäs	24,00	19,00	15,00		**keihäs**	17,00	13,00	10,00
moukari	17,00	14,00	12,00		**moukari**	17,00	13,00	10,00
3-ottelu	750	600	450		**3-ottelu**	700	600	400
4-ottelu	1000	800	600		**4-ottelu**	800	650	500
1000m kilpak.	6.45,00	7.15,00	8.20,00		**1000m kilpak.**	6.50,00	7.25,00	8.20,00

POJAT 9	A	B	C		TYTÖT 9	A	B	C
40m	6,80	7,00	7,20		**40m**	6,90	7,10	7,35
150m	24,20	25,40	27,20		**150m**	25,20	26,50	28,20
800m	3.00,00	3.09,00	3.20,00		**800m**	3.07,00	3.17,00	3.33,00
60m aj	12,40	13,30	15,00		**60m aj**	12,40	13,30	15,00
pituus	370	350	325		**pituus**	355	340	315
kolmiloikka	7,50	6,50	5,80		**kolmiloikka**	7,50	6,50	5,70
korkeus	111	104	98		**korkeus**	110	102	95
seiväs	150	130	110		**seiväs**	135	110	95
kuula	7,10	6,40	5,60		**kuula**	5,80	5,20	4,60
kiekko	16,00	13,00	10,00		**kiekko**	13,00	10,00	8,00
keihäs	22,00	18,00	13,00		**keihäs**	13,00	11,00	9,00
moukari	13,00	11,00	9,00		**moukari**	12,00	10,00	8,00
3-ottelu	650	550	400		**3-ottelu**	600	500	350
4-ottelu	750	650	500		**4-ottelu**	650	550	400
800m kilpak.	5.50,00	6,28,00	7.15,00		**800m kilpak.**	5.50,00	6,28,00	7.25,00
POJAT 8	**A**	**B**	**C**		**TYTÖT 8**	**A**	**B**	**C**
40m	7,20	7,35	7,80		**40m**	7,20	7,35	7,80
150m	25,70	27,00	29,50		**150m**	27,30	28,50	30,50
800m	3.12,00	3.20,00	3.35,00		**800m**	3.17,00	3.27,00	3.42,00
60m aj	13,20	14,00	15,80		**60m aj**	13,20	14,00	15,80
pituus	330	310	285		**pituus**	330	310	285
kolmiloikka	6,80	6,00	5,00		**kolmiloikka**	6,80	6,00	5,00
korkeus	100	90	80		**korkeus**	100	90	80
seiväs	140	110	90		**seiväs**	130	110	90
kuula	5,30	4,70	4,10		**kuula**	4,70	4,20	3,80
kiekko	12,00	10,00	7,00		**kiekko**	10,00	8,00	6,00
keihäs	14,00	10,00	7,00		**keihäs**	10,00	8,00	6,00
moukari	11,00	8,00	7,00		**moukari**	9,00	7,00	5,00
3-ottelu	500	400	300		**3-ottelu**	400	300	250
4-ottelu	550	450	350		**4-ottelu**	450	350	300
800m kilpak.	6.20,00	6.58,00	7.55,00		**800m kilpak.**	6.20,00	6.58,00	8.05,00

LIITE 5 TULEVAT TÄHDET -MONIPUOLISUUSKILPAILUN SÄÄNNÖT

Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailuun osallistuvat kaikki yleisurheilulisenssin omaavat yleisurheilussa kilpailevat 8–13-vuotiaat lapset. Monipuolisuuskilpailussa kerätään pisteitä kilpailemalla kalenterivuosittain (1.1.-31.12.) mahdollisimman monessa oman sarjan lajissa, joihin on määritelty taitomerkkirajat. Lajikohtaiset pisteet määrittyvät taitomerkkirajojen mukaan seuraavasti:

- A-luokka: 4 pistettä
- B-luokka: 3 pistettä
- C-luokka: 2 pistettä
- Virallinen lajitulos, mikä ei yllä C-luokkaan: 1 p

Lisäksi Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailun pisteisiin lasketaan piirinmestaruusmaastot (tai vastaavat) mukaan seuraavasti:

- Oman piirin kisassa sijoittuminen kuuden parhaan joukkoon: 4 pistettä.
- Muut maaliin saakka tulleet (minkä tahansa piirin kisassa): 3 pistettä.

Tulevat tähdet -monipuolisuuskilpailun tähtitasot:

- 1–5 p: 1 tähti
- 6–16 p: 2 tähteä
- 17–33 p: 3 tähteä
- 34–55 p: 4 tähteä
- 56–72 p: 5 tähteä

Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailun pisteet päivityvät Tilastopajan tulossivustoille.

LIITE 6 SUOSITUKSIA LASTEN KILPAILUIHIN LIITTYEN

1. **Kilpailutapahtuman kesto**
   - Pyritään rajaamaan kilpailutapahtuman kokonaiskesto maksimissaan kolmeen tuntiin (ainakin yhden ikäluokan osalta).
   - Samaan kilpailupäivään voi yhdistää myös vanhempien sarjojen lajeja, mutta 8–13-vuotiaiden lajit suoritetaan kolmen tunnin aikaikkunassa.

2. **Toteuttaa lasten kilpailut miniotteluina**
   - Yksittäisten lajien sijaan kilpailut toteutetaan 2–4 lajin miniotteluina.
   - Miniottelulajeiksi tulee valita oman sarjan virallisia lajeja.
   - Miniottelussa tulee aina olla vähintään yksi rata- ja kenttälaji.
   - Miniottelun voittaja on se, joka on kerännyt suurimman pistemäärän. Mikäli kahdella tai useammalla kilpailijalla on sama pistemäärä, sijoitus jaetaan.
   - Miniottelussa lajeja kannattaa vaihdella, jotta lasten monilajisuus kilpailemisessa toteutuu varmemmin.

3. **Kilpailumaksut**

   Suomen Urheiluliitto on laatinut suositukset seuroille kilpailumaksujen suuruudesta yksittäisiin lajeihin ja miniotteluihin. Hinnoittelulla pyritään vaikuttamaan nouseviin harrastuskustannuksiin sekä motivoimaan lapsia monilajiseen kilpailemiseen. Alla on muutamia esimerkkejä hinnoittelusta.

   Hinta pienenee, kun lajeja valitaan enemmän
   - 1 laji maksimikilpailumaksu: 10 €
   - 2 lajia maksimikilpailumaksu: 12 € (6€/laji)
   - 3 lajia maksimikilpailumaksu: 15 € (5€/laji)
   - 4 lajia maksimikilpailumaksu: 20 € (5€/laji)

   Miniottelut
   - 2 lajia, maksimikilpailumaksu 12 €
   - 3 lajia, maksimikilpailumaksu 15 €
   - 4 lajia, maksimikilpailumaksu 20 €

   Yhden osanottomaksun malli

   Yhdellä maksulla mahdollisuus osallistua yhden sarjan kaikkiin lajeihin.
   esim. maksu 18 € / tarjolla neljä lajia.

LIITE 7 LAJIJOHTAJAN TEHTÄVÄT

Lajijohtaja käy keskeisimmät säännöt läpi toimitsijoiden kanssa ennen kilpailua.

Lajijohtajan tehtävänä on myös ennen kilpailun alkua kerätä kaikki kilpailijat yhteen ja kertoa heille:

- Lyhyesti lajin säännöt
- Esitellä lajin toimitsijat
- Mikä on lajissa hyväksytty/hylätty suoritus
- Mittaustapa
- Montako suoritusta kilpailijoilla on.
- Suoritusjärjestys ja toteutustapa
- Pyytää kilpailijoita ilmoittamaan lajista riippuen sihteerille esimerkiksi aloituskorkeuden (korkeus + seiväs), telineiden etäisyyden (seiväs), käyttämänsä ponnistusalueen tai lankun, mikäli käytössä on useampia eri etäisyydellä olevia ponnistuslankkuja tai -alueita.

Koska kaikkien kilpailijoiden lajivalintoja on mahdotonta huomioida kilpailujen aikataulua laadittaessa, saattaa joskus käydä niin, että kilpailijalla on kaksi lajia samanaikaisesti. Tällöin kilpailijan tulee etukäteen neuvotella lajien tuomareiden kanssa päällekkäisten lajien suorittamisesta (esimerkiksi suoritusvuoron siirtämisestä).

Tavoitteena on, että jokainen kilpailija saisi tehdä kaikki kilpailusuorituksensa päällekkäisistä lajeista huolimatta. Tämä ei saa kuitenkaan aiheuttaa kohtuutonta haittaa kilpailun läpiviemiselle eikä huomattavaa kilpailuaikataulun venymistä.