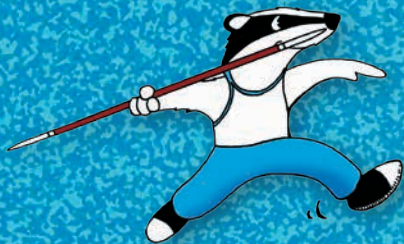


# LASTEN

# YLEISURHEILUSÄÄNNÖT



# Sisälllys

Lasten yleisurheilusäännöt .....	3
Toimitsijan tehtävänä ennen kilpailun alkua .....	4
Osanotto-oikeus, ikäraajat ja sallitut lajimäärät.....	5
Kääk! Kaksi lajia samanaikaisesti .....	5
<b>Juoksut</b> .....	6
Aitajuoksu .....	7
Viestinjuoksu .....	8
Maastajuoksu.....	11
Tuulimittarin käyttö .....	11
<b>Kentälajit, yleistä</b> .....	12
<b>Hypyt</b> .....	14
Pituus ja kolmiloikka .....	14
Korkeus- ja seiväshyppy .....	16
<b>Heitot</b> .....	20
Moukari .....	21
Kuula.....	21
Keihäs, turbokeihäs, pallonheitto.....	22
Moniottelut.....	23
Kilpakävely.....	24
Omia merkintöjä .....	25



# LASTEN YLEISURHEILUSÄÄNNÖT

## (13-sarja ja nuoremmat)

Nämä säännöt ovat käytössä kaikissa SUL:n alaisissa kilpailuissa tyttöjen ja poikien sarjoissa T/P13 ja sitä nuoremmille. Poikkeuksena on hyppyjen kohdalla esitelty "metrin ponnistusalue", jota käytetään vain sarjassa T/P11 ja sitä nuoremmille.

IAAF:n normaalit kansainväliset kilpailusäännöt ovat muilta osin voimassa kuin tässä sääntökokoelmassa on todettu. Periaate lapsiurheilussa on, että urheilu on leikki-mielisempää ja ohjaavampaa kuin aikuisilla. 13-vuotiailla ja nuoremmilla noudatetaan lasten sääntöjä ja vasta 14-vuotiailla ja sitä vanhemmilla noudatetaan pelkästään yleisurheilun kansainvälisiä sääntöjä. HUOM! Mikäli lapsi kilpailee 14-vuotta tai vanhempien sarjan yhteydessä, niin tällöin hänenkin kohdalla noudatetaan IAAF:n normaaleja sääntöjä.

Voimassa 1.1.2019

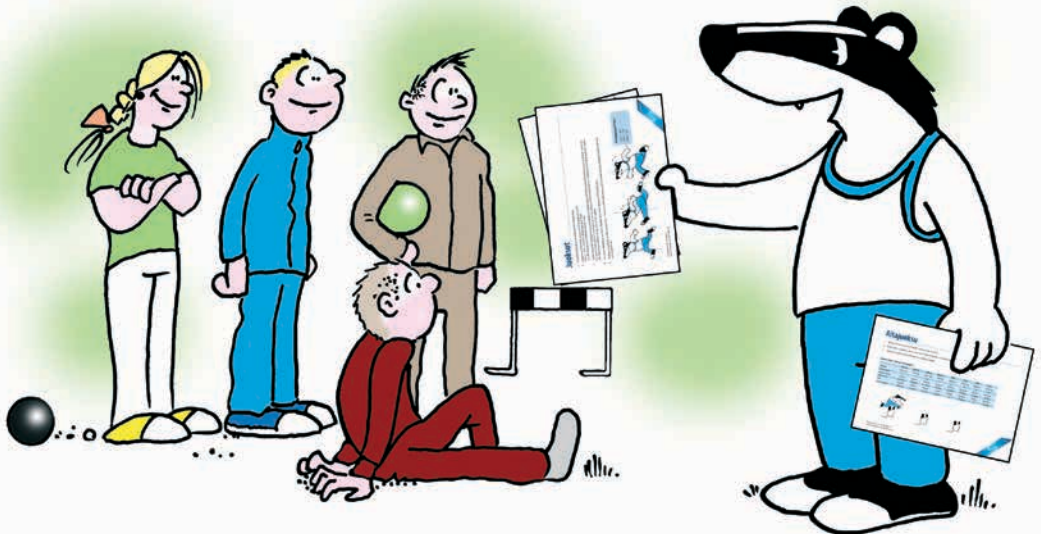
### Lasten säännöissä huomioitavaa:

- Turvallisia ja tarkoituksenmukaisia!
- Korostetaan reilun pelin periaatetta!
- Tasapuolisuus kaikille kilpailijoille!
- Kannustus ja opastus on toimitsijan velvoite!
- Vältetään tuomitsemista, jollei virheestä ole hyötyä virheen tekijälle itselleen tai haittaa muille kilpailijoille!



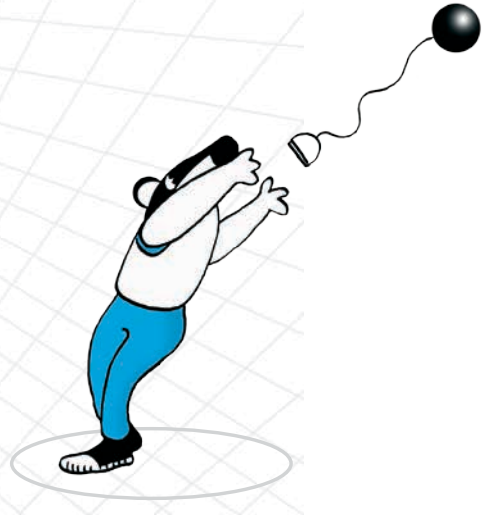
# Toimitsijan tehtävänä ennen kilpailun alkua

- Kerätä kaikki kilpailijat yhteen ja kertoa heille lyhyesti lajin säännöt
- Esitellä lajin toimitsijat (lajinjohtaja, liputtaja, sihteeri)
- Hyväksytyt/hylätyt suoritukset
- Montako suoritusta (HUOM! IAAF:n sääntöjen sallimissa rajoissa ks. kenttälajit)
- Jatkokon pääsevien lukumäärä jne.
- Kertoa kilpailijoille heidän suoritustasojensa
- 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.
- Kannustaa ja luoda myönteistä ilmapiiriä
- Varmistaa lajin turvallinen läpivienti



# Osanotto-oikeus, ikärajat ja sallitut lajimäärät

1. Urheilijan syntymävuosi ratkaisee sarjan, jossa hän kilpailee. Esimerkiksi 31.12. 13 vuotta täyttävä urheilija kuuluu koko vuoden (1.1.–31.12) sarjaan T- tai P13 vuotta.
2. Joihinkin kilpailuihin on mahdollisesti asetettu rajoituksia kuinka moneen lajiin urheilija voi enintään osallistua (katso kyseisen kilpailun kilpailukutsu).
3. Urheilija voi osallistua samaan lajiin vain yhdessä sarjassa saman kilpailun aikana. Samaksi kilpailuksi lasketaan esimerkiksi kaksipäiväisen kilpailun molemmat päivät. Vanhempi ei koskaan voi osallistua nuorempaan sarjaan edes kilpailun ulkopuolella.



## Kääk! Kaksi lajia samanaikaisesti

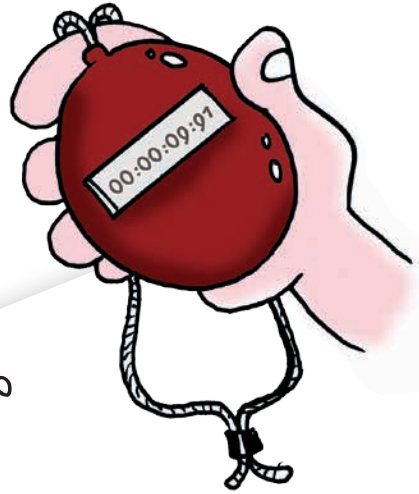
Koska kaikkien kilpailijoiden lajivalintoja on mahdotonta huomioida kilpailujen aikataulua laadittaessa, saattaa joskus käydä niin, että kilpailijalla on kaksi lajia samanaikaisesti. Tällöin kilpailijan tulee etukäteen neuvotella lajien tuomareiden kanssa päällekkäisten lajien suorittamisesta (esimerkiksi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

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



# Juoksut

1. Kilpailijan tulee juosta pikamatkoilla omaa rataa eikä hän saa estää toisen kilpailijan etenemistä tönien, mutkitellen tai tielle asettuen.
2. Juoksuissa lähetetään seuraavin lähetysko-  
mennoin:
  - 40 m – 400 m PAIKOILLENNE, VALMIIT, PAM
  - yli 400 m juoksuissa PAIKOILLEN-  
NE, PAM
3. Juoksuissa aika otetaan joko käsi-  
ajanotolla tai sähköisellä ajanotolla.  
Sähköisellä ajanotolla ajat otetaan  
0,01 sekunnin = sadasosan tarkkuu-  
della, eli esim. 9,91. Käsiäjanotossa ajat  
otetaan 0,1 sekunnin = kymmenyksen  
tarkkuudella, vaikka kello näyttäisi myös  
sadasosat. Käsiäjanotossa ajat pyöristetään  
aina ylöspäin.
4. Lasten kilpailujen pikajuoksuissa suositel-  
laan käytettäväksi lähtötelineitä.
5. Telineähdössä on juoksijan molempien kä-  
sien oltava lähtöviivan takana (ei saa olla  
viivan päällä).
6. Pystylähdössä juoksijan molempien jalko-  
jen täytyy olla lähtöviivan takana (ei saa  
olla viivan päällä).
7. Jos sama kilpailija ottaa kaksi vilppilähtöä,  
hänet suljetaan kilpailusta pois. Lähtäjäl-  
lä on oikeus opetuksellisista syistä joustaa  
tästä säännöstä esimerkiksi "horjumisten"  
yhteydessä.
8. Pikajuoksut juostaan omia ratoja, jolloin  
lähtökin tapahtuu omalta radalta. Joissa-  
kin poikkeustilanteissa voidaan samalle ra-  
dalle sijoittaa kaksi juoksijaa.
9. Voittaja on juoksija, jonka vartalolinja =  
"torso" (vartalonosa ilman päätä, kaulaa,  
käsiä ja jalkoja) ylittää ensimmäisenä maa-  
liiviin.
10. Kilpailijoiden tunnistusta helpottaa, mikä-  
li kilpailijoilla on käytössä kilpailunumerot  
(numerolappu rinnassa).



10:0

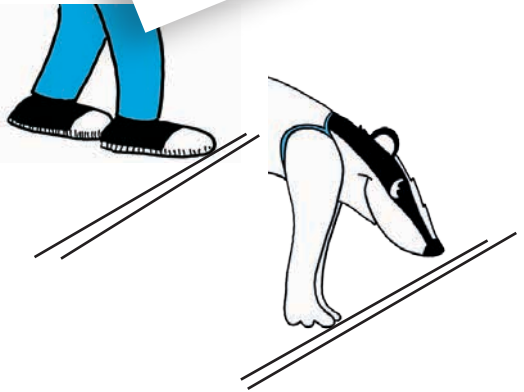
Esimerkkejä käsiäaikojen oikea-  
oppisesta pyöristyksestä:

$$9,91 > 10,0$$

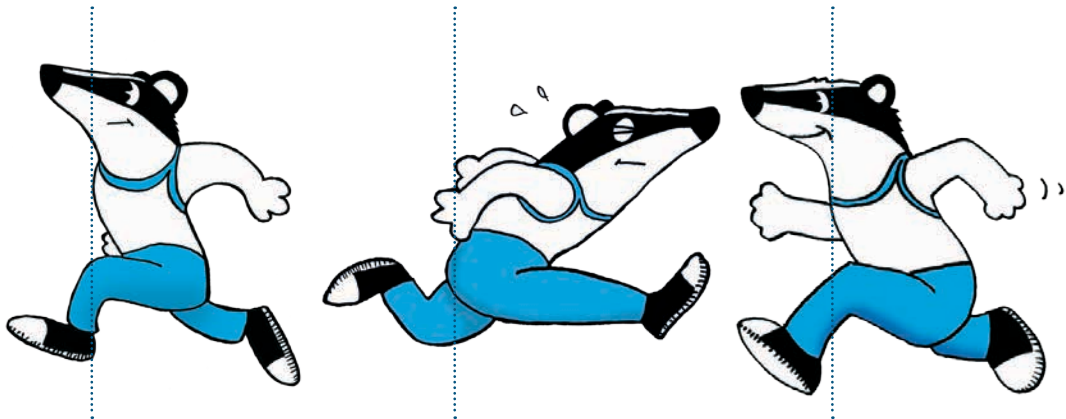
$$9,99 > 10,0$$

$$9,90 > 9,9$$

$$9,00 > 9,0$$



11. Juoksu- ja kilpailuissa juoksijan kannustami-  
nen on suotavaa, mutta rinnalla juoksemi-  
nen ei ole sallittua.

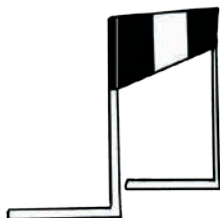


Voittaja on juoksija, jonka vartalolinja = "torso" (vartalonosa ilman päätä, kaulaa, käsiä ja jalkoja) ylittää ensimmäisenä maaliviivan.

---

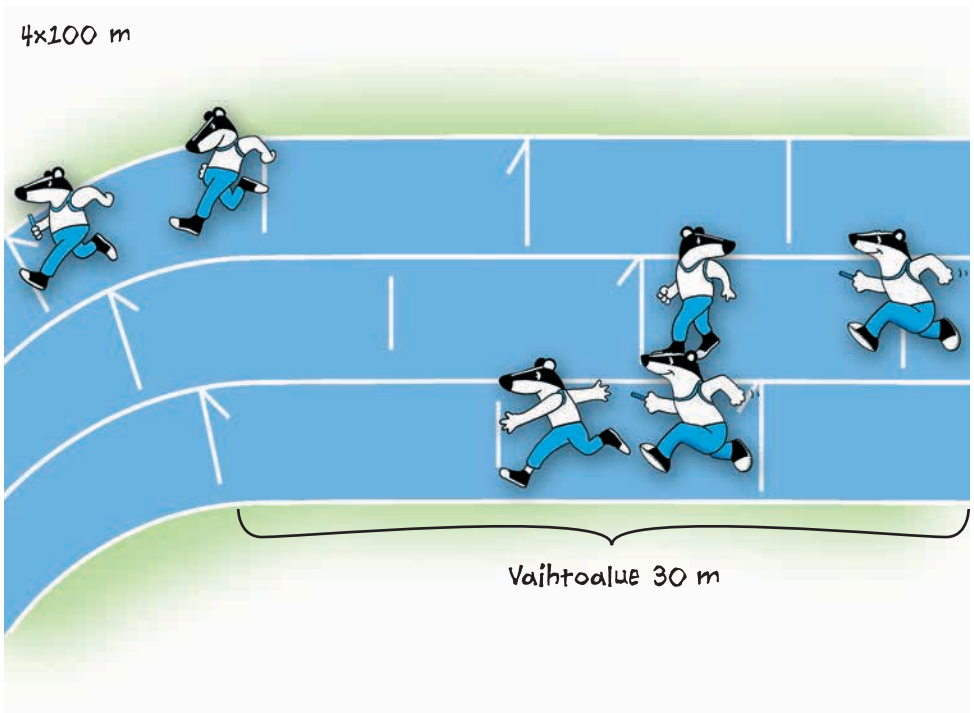
## Aitajuoksu

Aitajuoksussa ei käytetä vastapainoja (aitapaino), mikäli mahdollista. Aitataso tulisi ylittää juoksemalla. Aidan yli voi kuitenkin "astua" ja ottaa siitä kiinni, mutta aitaa ei saa kallistaa ylityksen helpottamiseksi, eikä kaataa tahallisesti esimerkiksi kädellä.



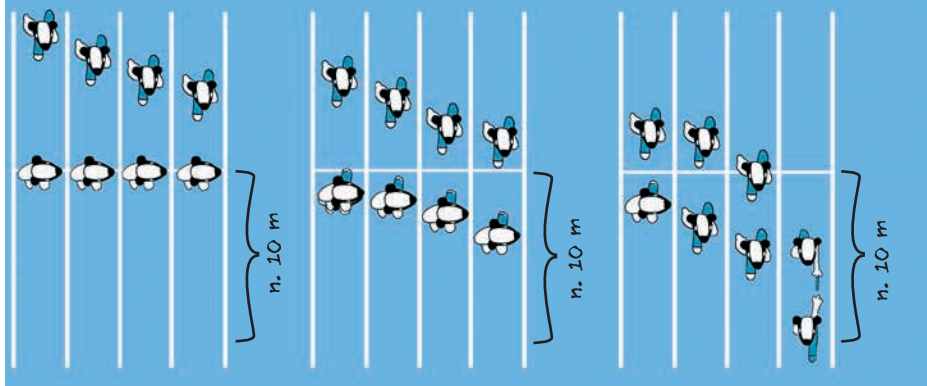
# Viestinjuoksu

1. Viestikapuraa tulee kuljettaa kädessä. Se tulee antaa kädestä käteen seuraavalle viestinviejälle (heittäminen kielletty).
2. Pudonneen kapulan voi nostaa ja jatkaa kilpailua. Lapsilla ei ole merkitystä kumpi juoksijoista nostaa pudonneen kapulan.
3. 4 x 100 metrin viestinvaihtoalueet koostuvat 30 metrin vaihtoalueista. Lähtevän juoksijan on lähdettävä liikkeelle ja kapula tulee siirtää viestinviejältä toiselle tämän 30 metrin pituisen vaihtoalueen sisäpuolella. Vaihtoalue on merkitty viivoin. Lasten kisoissa hylkäykset pitäisi tehdä vain selvissä vaihtorikkeissä ja silloin kun väärästä vaihdosta voidaan olettaa saatavan hyötyä loppu-aikaan.
4. 4x50 metrin viestissä jokaisen viestinviejän on lähdettävä liikkeelle oman 50 metrin osuuden vaihtoalueensa alkuviialta, sen sisäpuolelta (kantapää saa olla vaihtoalueen alkuviiavan päällä), kuin varsinainen vaihtotapahtuma alkaa. Lähtijä saa kiihdyttää liikkeelle ennakoon 'aikuismaisesti' ja vaihdon tulisi tapahtua liikkeessä seuraavien noin 10 metrin (vaihtoalue) aikana.
5. Pitkien viestien vaihtoalue on 20 metriä (esimerkiksi maalin kohdalla sisäradalle mitattuna kymmenen metriä ennen ja jälkeen maaliviivan). Lähtevän juoksijan on lähdettävä liikkeelle vaihtoalueen sisäpuolelta.





4x50 m



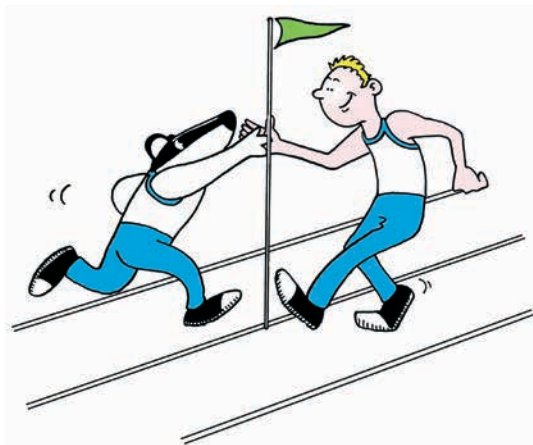
### Vaihdon eteneminen vaiheittain

6. Viesteissä kilpailijoiden tulisi pysyä omilla radoillaan kunnes muut joukkueet ovat suorittaneet vaihtonsa, ettei tule törmäyksiä. Pudonnutta kapulaa noudettaessa ei saa myöskään häiritä muita joukkueita.
7. Vaihto sukula- ja aitajuoksuviesteissä. Vies-tit juostaan sukkulaviestinä ilman kapulaa siten, että joukkue käyttää kahta vierekkäistä rataa. Vaihto tapahtuu koskettamalla käteen, jonka tulee olla viirikepin takana. Lähtevän juoksijan tulee lähteä liikkeelle vaihtokosketuksen tapahduttua paikaltaan eli

lähtijä ei saa ottaa ennakkovauhtia viirikepin takaa. Jos tätä käsikosketusta yritettäessä tulee esimerkiksi saapuvan juoksijan kompastelusta tai muusta vastaavasta syystä johtuva 'tahatan hutti', mutta vaihto on muilta osin sääntöjen mukainen, ei joukkueen suoritusta tule tämän vuoksi hylätä.

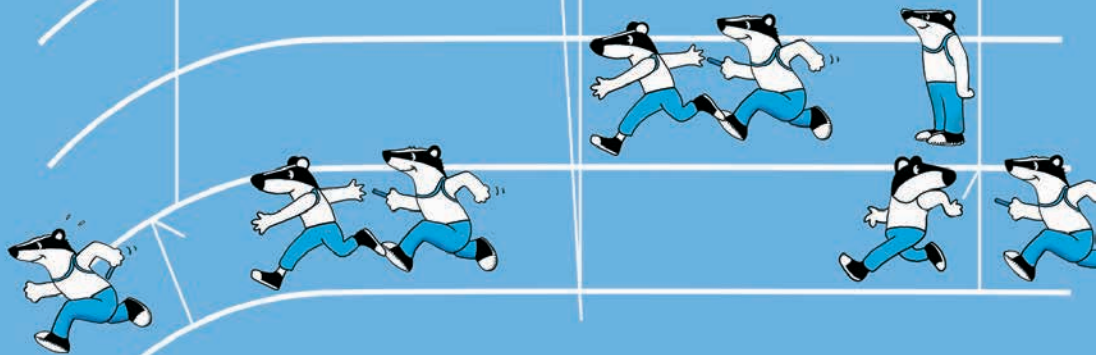
8. Aitajuoksuviestissä ja juoksuradalla juostavassa sukkulaviestissä lähtö tapahtuu maaliin päästä parillisilta radoilta 2-4-6-8 ja viesti päättyy maaliin ratoja 1-3-5-7. Sukkulaviesti voidaan juosta myös nurmikolla, jolloin useampi joukkue pystyy juoksemaan samanaikaisesti.

9. Lähetys viesteihin tapahtuu pikamatkojen tapaan (paikoillenne – valmiit – laukaus) kaikissa muissa viesteissä paitsi sukkulaviestissä, jossa komennot ovat paikoillenne – laukaus. Jos sukkulaviestissä käytetään lähtölineitä kuten aitajuoksuviestissä, lähetystapa on normaali pikajuoksun lähetys.

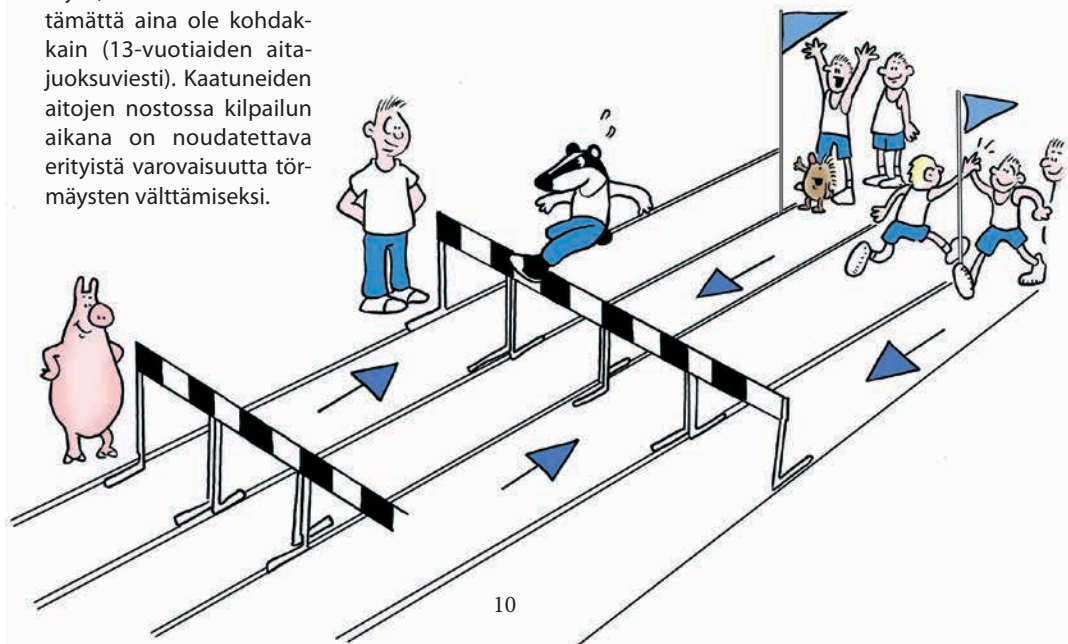


Pitkien viestien vaihtoalue on 20 metriä (esimerkiksi maalin kohdalla sisäradalle mitattuna kymmenen metriä ennen ja jälkeen maali-viivan). Lähtevän juoksijan on lähdettävä liikkeelle vaihtoalueen sisäpuolelta.

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



**Aitajuoksuviesti:** Huomioi aitojen suunnat ja huomioi myös, että aidat eivät välttämättä aina ole kohdakain (13-vuotiaiden aitajuoksuviesti). Kaatuneiden aitojen nostossa kilpailun aikana on noudatettava erityistä varovaisuutta törmäysten välttämiseksi.





## Maastojuoksu

Maastojuoksuradat tulee suunnitella lapsilla helppokoon vaihtelevaan maastoon.

## Tuulimittarin käyttö

(pikamatkat + pituussuuntaiset hyyt)

1. Lasten kilpailuissa ei välttämättä tarvitse käyttää tuulimittaria. Nämä tulokset ovat tällöin tilasto- ja ennätyskelpoisia ainoastaan 13-vuotiaiden ja nuorempien sarjoissa. Tuulimittaria tulee kuitenkin käyttää 13-vuotiaiden sarjasta alkaen ja on suositeltavaa kaikissa sarjoissa
2. On hyvä muistaa, että 13-vuotias voi tehdä tulosrajan seuraavan vuoden SM-kisoihin jo edellisenä vuonna. Tilastokelpoinen tulos on vain silloin, kun tuulilukema on olemassa. Tämän takia 13-vuotiaiden sarjan tuulilukemilla on enemmän merkitystä kuin nuoremmilla ikäluokilla.
3. Tuulimittari sijoitetaan 100 ja 200 metrin juoksuissa etusuoran puoliväliin (50 metriä maalista) enintään kahden metrin etäisyydelle radasta siten, että se näyttää plusmerkkistä tuulta myötätuulen vallitessa. Sata metriä lyhyemmillä matkoilla mittarin paikka on juostavan matkan puolivälissä. Pituushypyssä ja kolmiloikassa mittarin etäisyys ponnistusrajasta on 20 metriä.
4. Sileillä matkoilla mittausaika on kymmenen sekuntia laukauksesta, paitsi 200 metrillä, jossa se on kymmenen sekuntia siitä hetkestä alkaen, kun ensimmäinen juoksi- ja saapuu etusuoralle. Aitajuoksuissa mittausaika on 13 sekuntia laukauksesta ja 200 metrin aitajuoksussa 13 sekuntia alkaen siitä, kun ensimmäinen juoksi- ja saapuu etusuoralle.
5. Pituushypyssä ja kolmiloikassa mittausaika on viisi sekuntia alkaen siitä hetkestä, kun kilpailija ohittaa pisteen, joka pituushypyssä on 40 metriä ja kolmiloikassa 35 metriä ennen ponnistusrajaa. Lasten kilpailuissa mittari käynnistetään aina kilpailijan aloittaessa vauhdinottonsa.

# Kenttälajit, yleistä

Suorituksen lukumäärä kenttälajeissa

(paitsi seiväs ja korkeus)



1. Kenttälajeissa suoritusten lukumäärä saattaa vaihdella riippuen kilpailujen luonteesta ja kilpailijoiden lukumäärästä. Kilpailussa käytettävä suoritusten määrä jaatkoon pääsevien lukumäärä on ilmoitettava kilpailijoille aina ennen kilpailun alkua. Tiedot olisi hyvä olla mainittu jo kilpailukutsussa sekä kilpailun ohjeissa.

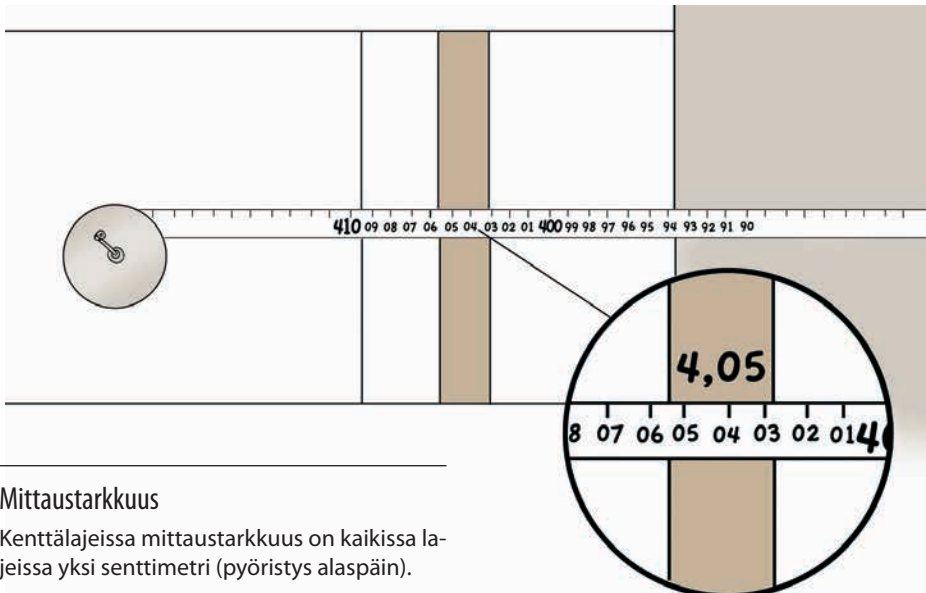
2. Normaalisti käytössä olevat suoritusmäärät ovat:

- jos kilpailijoita on kahdeksan tai alle: normaalisti kaikilla on kuusi suoritusta
- jos kilpailijoita on yli kahdeksan: kaikilla ensin kolme suoritusta, jonka jälkeen kahdeksan parasta saavat vielä kolme lisäsuoritusta

Joissakin tilanteissa kenttäolosuhteet ja suuret osallistujamäärät asettavat rajoituksia suoritusmäärille. Tällöin järjestäjät voivat päättää suoritusmäärästä, että

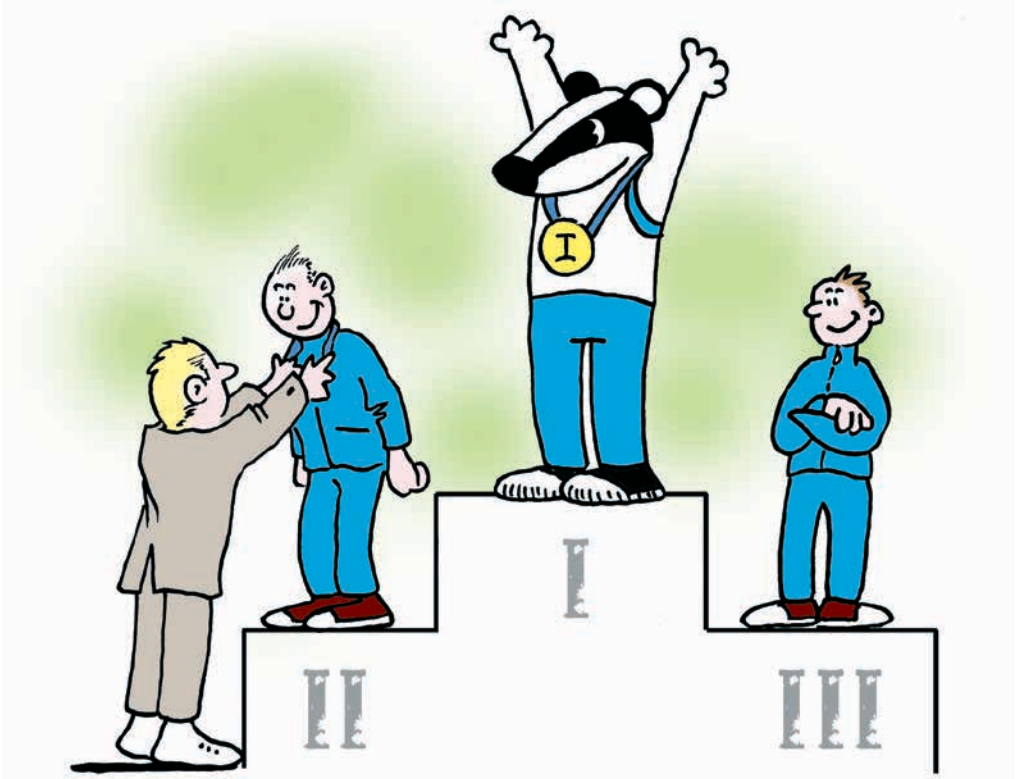
- lisäsuoritusta ei ole ollenkaan (kaikilla kolme suoritusta)
- lisäsuoritusta on yksi tai kaksi (kahdeksalle parhaalle kilpailijalle)
- osallistujamäärästä riippumatta kullakin kilpailijalla on tasapuolisesti neljä yritystä.

Kilpailussa tulee kaikilla olla vähintään kolme kilpailusuoritusta.



## Mittaustarkkuus

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



*"Jos osanottajia on todella paljon (30 tai enemmän), on kolme + kolme suoritusta nopeampi kilpailu kuin kaikilla neljä suoritusta."*

#### SUORITUSAIKA

Suoritus aika on lasten kisoissa normaalisti noin minuutti ja toimitsija voi puuttua tarpeettomaan viivytelyyn kilpailijaa opastamalla.

3. Mikäli kolmannen kierroksen jälkeen samalla tuloksella kahdeksantena on useampia kilpailijoita, viimeinen jatkoontopääsypaikka ratkaistaan vertaamalla toiseksi parhaita tuloksia keskenään. Mikäli tasatilanne jatkuu edelleen, verrataan kolmanneksi parhaita tuloksia keskenään.
4. Kaikille kilpailijoille tulisi antaa vähintään kaksi harjoitushyppyä/-heittoa.
5. Kilpailijoiden tunnistusta helpottaa ja kil-

pailun kulkua nopeuttaa, mikäli kilpailijoilla on käytössä kilpailunumerot (numerolappu rinnassa).

#### Voittaja

1. Voittajaksi tulee urheilija, joka on hypännyt/heittänyt/työntänyt kaikkein parhaan tuloksen.
2. Mikäli kahdella kilpailijalla on sama tulos, verrataan toiseksi parasta tulosta keskenään jne.
3. Mikäli vertailunkaan jälkeen ei eroa kilpailijoiden kesken synny, niin voitto jaetaan.

#### Mittaustarkkuus

Kentälajeissa mittaustarkkuus on kaikissa lajeissa yksi senttimetri (pyöritys alaspäin).

# Hypyt

## YLEISTÄ

1. Kaikissa hyppyissä on ponnistettava yhdellä jalalla.

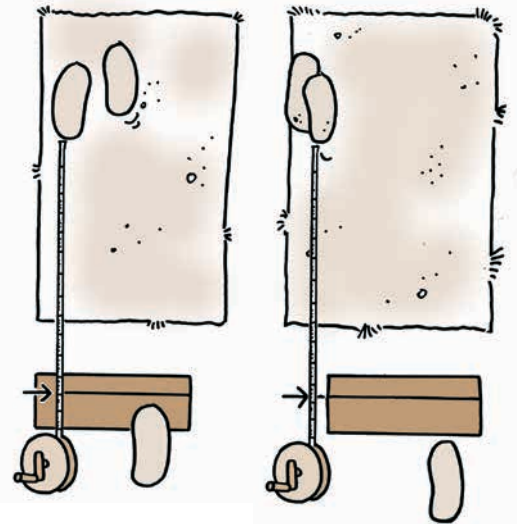
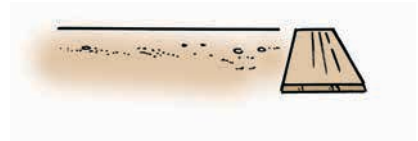
## PITUUS JA KOLMILOIKKA

### A) Ponnistuspaikkana lankku

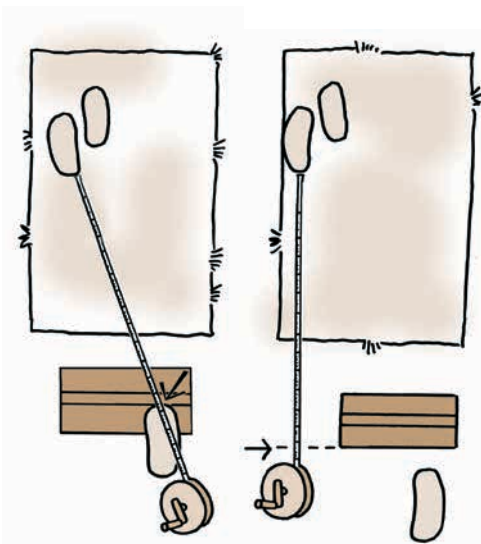
1. 13- ja 12-sarjojen kilpailuissa ponnistuspaikkana on lankku.
2. Lankun edessä on yleensä kaistale vahaa, joka on merkki sallitun ponnistusalueen loppumisesta.
3. Hyppy hyväksytään, jos ponnistaa ennen vahaa. Hyppy hylätään, jos vahassa näkyy piikkarin/kengän jälki tai jos kilpailija ponnistaa ponnistusrajan edestä (hiekkakasan puolelta).
4. Hyppy mitataan minkä tahansa vartalonosan, raajojen tai vaatekappaleen hiekkään iskeytymishetkellä jättämästä lähimmästä alastulopaikalla olevasta jäljestä ponnistusrajaan (= vahalankun vauhdinottoradan puoleinen reuna) tai sen jatkeeseen. Mittaus suoritetaan kohtisuoraan ponnistusrajaa tai sen jatketta vasten.

### B) Metrin ponnistusalue

1. Metrin ponnistusalue on käytössä 11-sarjassa ja sitä nuoremmissa sarjoissa.
2. Ponnistusalue sijoitetaan siten, että kaikki kilpailijat pääsevät turvallisesti hiekkalle. Joissakin tilanteissa (yleensä kolmioloikka) voidaan käyttää useampia ponnistusalueita. Urheilijan on käytettävä ilmoittamaansa ponnistusaluetta, mutta hän saa vaihtaa sitä kilpailun kuluessa ilmoittamalla asiasta toimitsijalle ennen suoritustaan.
3. Ponnistusalue merkitään teipein. Hiekkakasan puoleinen teippi toimii samalla yliastumisen rajana. Teipin päältä ponnistaminen on yliastuttu hyppy. Teippi helpottaa tulkin-taa ja usein siihen jää myös jälki piikkarista.
4. Metrin ponnistusalue pyritään sijoittamaan



Pituushypyn mittaus 1) ponnistusrajaan (= vahalankun reunaan) sekä 2) sen jatkeeseen. Mittanauhan nollapää on hiekkakasan puolella.



Pituushypyn mittaus metrin ponnistusalueella. (1) ponnistus metrin alueelta ja (2) 'aliastutun' hypyn mittaus. Mittanauhan nollapää on hiekkakasan päässä.

**[Huomautus** edellä olevaan kohtaan kolme liittyen: Metrin ponnistusaluetta käytettäessä sallittu alue teippien välissä määräytyy siitä teipin reunasta, jonka urheilija kohtaa ensin. Eli ensimmäinen teippi on osa metrin ponnistusaluetta ja jälkimmäinen teippi ei kuulu siihen. Teipillä merkitsemistä käytetään vastaavasti myös eräissä muissa tapauksissa, jotka liittyvät lankun ponnistamiseen.

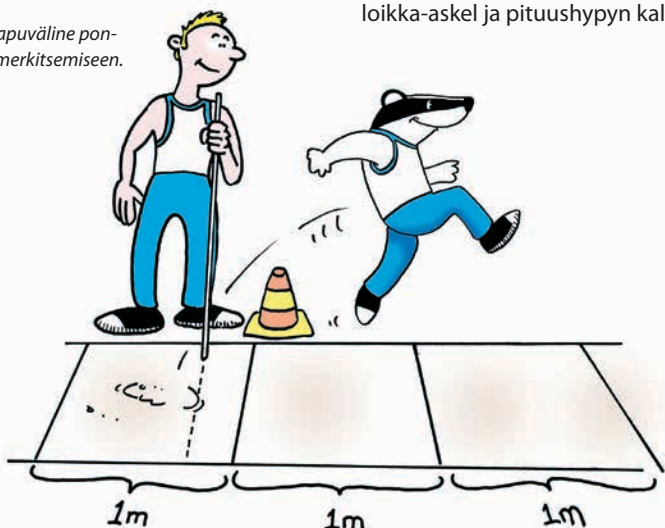
Kentiltä löytyy kolmiloikkaajille yleensä vain yksi tai ehkä kaksi lankkua, jotka ovat aikuisten etäisyyksillä hiekkakasasta. Nuoria loikkaajia varten joudutaan usein turvautumaan väliaikaisiin ratkaisuihin, jotta he pääsevät ponnistamaan heille sopivalta etäisyydeltä.

Yleensä väliaikaisena lankun "korvikkeena" toimii viiden senttimetrin leveä teippi, joka vedetään vauhtiradan poikki. Tällöinkin "pelin henki" on, että hyppääjän tulee ponnistaa **ennen teippiä**. Teipin koskettaminen merkitsee yliastumista. Teippi toimii eräänlaisena vahalankun korvikkeena, koska siihen jää kosketuksesta yleensä jonkinlainen jälki.]

niin, että lankku sijaitsee keskellä ponnistusaluetta. Turvallisuuskysymykset on huomioitava.

5. Mittaus suoritetaan minkä tahansa vartalonosan tai raajojen jättämistä lähimmästä alastulopaikalla olevasta jäljestä suoraan ponnistuskohtaan 'vinoon' (kuva 1).
6. Metrin ponnistusalueen etupuolelta lähtevä 'aliastuttu' hyppy mitataan alastulojäljestä suoraan ponnistusalueen etureunaan tai sen jatkeeseen 'suoraan' (kuva kohta 2).

Tikku on hyvä apuväline ponnistuskohdan merkitsemiseen.



## Muuta huomioitavaa

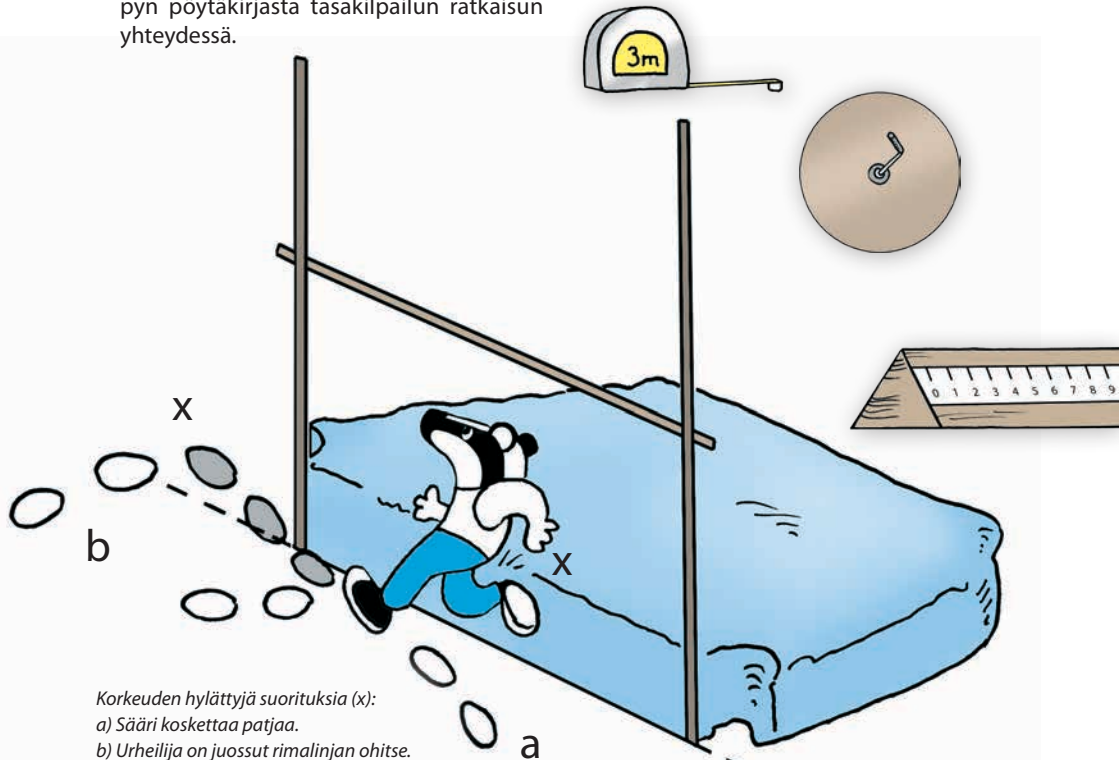
Kolmiloikassa hyppyä ei hylätä, vaikka kilpailija hypätessään koskettaisi perässä tulevalle jalalleen radan pintaa = "raapaisu". Kolmiloikan vaiheet ovat kinkka (tulee alas samalle jalalle, jolla ponnistus on tapahtunut), loikka-askel ja pituushypyn kaltainen hyppy.

## KORKEUS- JA SEIVÄSHYPPY

1. Korkeus ja seiväshypyssä on käytettävä hyppyrimaa.
2. Hyppy hylätään
  - a) jos rima tippuu kannattimilta ja syy on kilpailijan omassa suorituksessa
  - b) **korkeushypyssä**, jos kilpailija koskettaa radan pintaa/alastulopatjaa hyppytelineiden määräämän tason toisella puolella keskeyttäessään vauhdin juoksun. Katso kuva!
  - c) **seiväshypyssä**, jos kilpailija koskettaa radan pintaa/alastulopatjaa kuoppalaatikon pätyseinän yläreunan kautta kulkevan nollalinjan toisella puolella keskeyttäessään vauhdin juoksun (seiväskään ei saa koskea radan pintaa/alastulopatjaa nollalinjan toisella puolella).
3. Pöytäkirjaan hyväksytyt hyppy merkitään O ja epäonnistunut suoritus X (= ei hypänyt). Katso esimerkki korkeus- ja seiväshyppyn pöytäkirjasta tasakilpailun ratkaisun yhteydessä.

## Riman nostot

1. Tuomarit määräävät riman nostojen suuruuden etukäteen. Nostojen suuruus tulee ilmoittaa kilpailijoille ennen kilpailun alkua.
2. Rimaa on nostettava vähintään kaksi senttimetriä korkeudessa ja viisi senttimetriä seipäässä kerrallaan
3. Riman nostoiksi suositellaan korkeudessa kolme–viisi senttimetriä ja seipäässä viisi–kymmenen senttimetriä
4. Mikäli kilpailijoita on paljon, voi kaksi - kolme ensimmäistä nostoa olla edellä mainittua suurempikin.
5. Kun kilpailussa on jäljellä enää yksi kilpailija, hän voi itse päättää mihin korkeuteen rima nostetaan (poikkeuksena ottelukilpailu).
6. Riman korkeus tulee tarkistaa erillisellä mittasauvalla. Alimmissa korkeuksissa tarkistuksessa voi käyttää rullamittaa.





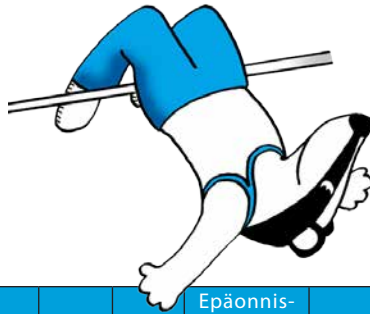
## Suoritusten määrä ja aloituskorkeus

1. Kilpailijalla on kolme yritystä joka korkeudesta. Kolmen peräkkäisen epäonnistuneen yrityksen jälkeen kilpailija putoaa pois kisasta.
2. Ennen kilpailun alkua hyppääjät ilmoittavat tuomareille aloituskorkeutensa, jonka he saavat valita itse. Nostosarjat tulisi määrittää etukäteen.
3. Halutessaan hyppääjä voi jättää väliin hyppykorkeuksia. Hänen tulee ilmoittaa tästä tuomarille hyvissä ajoin ennen hyppyvuoroaan.
4. Mikäli kilpailija keskeyttää vauhdinjuoksun kolmannen kerran, voidaan se lasten kilpailuissa tuomita suoraan yhdeksi yritykseksi, koska suoritusaikakelloa ei välttämättä ole käytössä.

## Tasakilpailu

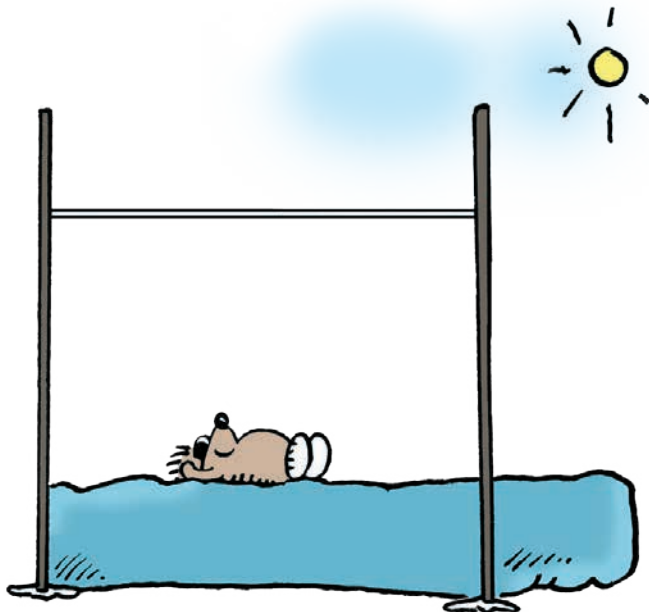
1. Kilpailija, jolla on pienin määrä hyppyjä siitä korkeudesta, jossa tasakilpailu syntyi, sijoittuu korkeammalle.
2. Jos useampi kilpailija on ylittänyt tuloksetsi jääneen korkeuden samalla yrityskerralla, voittaa koko kilpailun aikana vähemmän epäonnistuneita suorituksia = pudotuksia tehnyt kilpailija.
3. Jos tasatilanne edelleen säilyy ja tasatilanne koskee mitä tahansa sijaa, niin sijoitukset jaetaan, eikä erillistä uusintaa järjestetä.





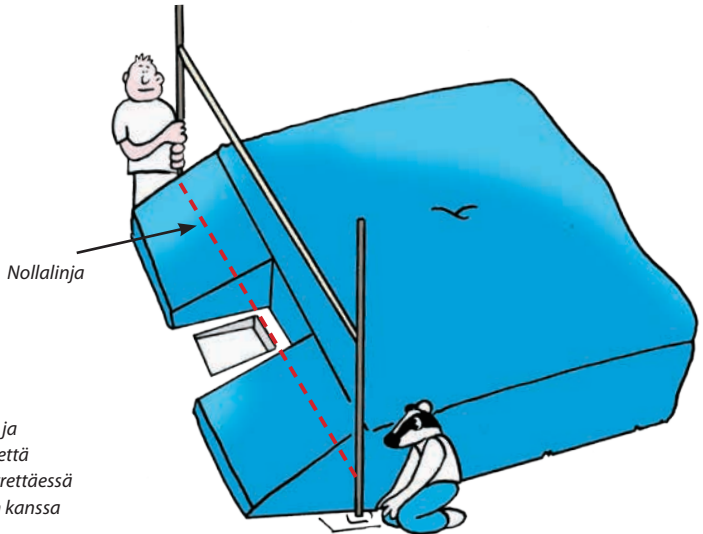
Esimerkki korkeushypyn (seiväshypyn) pöytäkirjamerkinnöistä:

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



# SEIVÄSHYPPY

1. Seiväshypyssä kilpailijat eivät saa käyttää toisen kilpailijan seivästä ilman tämän lupaa. Suositeltavaa kuitenkin olisi, että järjestäjiltä löytyisi vähintään yksi seiväs, joka olisi kaikkien kilpailijoiden käytössä.
2. Seiväshyppytelineiden etäisyyttä voidaan siirtää vauhdinottoradan suunnassa 0–80 senttimetriä eteenpäin. Etäisyys lasketaan ns. nollalinjasta, joka kulkee kuoppalaatikon päätyseinän yläreunan kohdalta. Katso kuva.
3. Kilpailijan on ilmoitettava tuomarille ennen suorituksensa alkua haluamansa etäisyys. Kilpailijan ilmoittama etäisyys kirjataan pöytäkirjaan.
4. Lasten kisoissa toimitsijan tulee aina ottaa kasaa kohti kaatuva (urheilijan kädestä irtottama) 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.
5. Mikäli seiväs katkeaa suorituksen aikana, kilpailija saa uuden yrityksen.



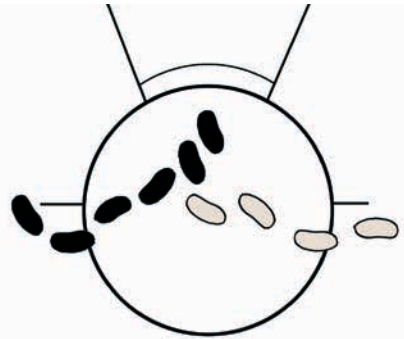
*Seiväshyppytelineen etäisyys ja nollalinjan sijainti. Huomioi, että nollalinja ei siirry telineitä siirrettäessä eikä se välttämättä ole riman kanssa samassa linjassa.*

# Heitot

1. Kilpailuissa järjestäjältä tulee löytyä vähintään kaksi sääntöjen mukaista heittovälinettä.
2. Kaikissa heittolajeissa, moukaria lukuun ottamatta, heitto tapahtuu yhdellä kädellä.
3. Moukaria lukuun ottamatta kilpailija ei saa käyttää heittosuorituksen aikana käsineitä.
4. Moukarin- ja kiekonheitossa tulee kaikkien heittosuoritusten ehdottomasti tapahtua tarkoitukseen suunnitellusta häkistä.
5. Heittovälineet on aina ehdottomasti palautettava kantamalla heittopaikalle. Niitä ei saa koskaan palauttaa suuren onnettomuusriskin takia heittämällä.
6. Kilpailija saa keskeyttää suorituksen ja aloittaa sen alusta.
7. Hyväksytyssä heitossa heittovälineen on pudottava kokonaan sektoriviivojen väliin (moukarinheitossa moukarin pään ja keihäänheitossa keihään kärjen). Heittokehästä tulee poistua kehän sivuille vedettyjen valkoisten viivojen takaa. Toimitsijalla on kuitenkin mahdollisuus olla hylkäämät-

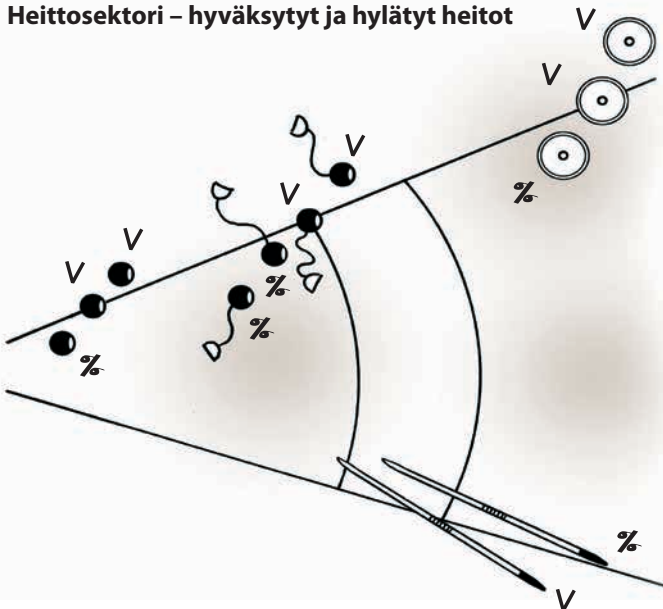
tä epähuomiossa valkoisen viivan etupuolelta poistuvaa kilpailijaa. Tällöin toimitsijan velvollisuus on opastaa kilpailijaa seuraavia suorituksia varten. Katso kuva!

8. Heitto hylätään, jos kilpailija heittokehään astuttuaan ja suorituksen aloitettuaan koskettaa rautavanteen 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.



*Heittolajien oikeaoppisen ringistä poistumisen malli = tavoite.*

## Heittosektori – hyväksytyt ja hylätyt heitot



9. Kaikissa heitoissa on suositeltavaa tehdä myös lämmittelyheitot ohjatusti lipumiehenä toimivan toimitsijan johdolla. Tämä on ehdottoman tärkeää turvallisuuden kannalta, sillä lämmittelyheittojen aikana riskitekijät ovat suuremmat kuin kilpailun aikana.

10. Kaikissa heittolajeissa mittaus tapahtuu senttimetrin tarkkuudella (pyöristys alapäin).

11. Heittolajeissa kilpailija saa käyttää omia heittovälineitä. Ennen kilpailun alkua ne on annettava kilpailun järjestäjille tarkistusta varten. Myös muilla kilpailijoilla on oikeus käyttää näitä hyväksytyjä heittovälineitä. Tämä koskee koko kilpailua (karsinta, lämmittelyheitot, loppukilpailu).



4. Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä heittokehän sisäreunaan senttimetrin tarkkuudella (pyöristys alapäin).

## MOUKARI

1. Moukaria voidaan heittää kiekonheittokelahstä pienentämällä kehän halkaisija erityisellä pienennysrenkaalla.

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

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

## KUULA

1. Kuulan on oltava työnnön alkaessa lähellä leukaa, ei kuitenkaan välttämättä näihin kosketuksessa.

2. Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä nojareunuksen ringin puoleiseen etureunaan senttimetrin tarkkuudella (pyöritys alapäin).

## Kuulantyönnön mittaus

*Muista että mittauskohta on nojareunuksen sisäreunassa!*

*Mitan nollakohta*

*Mittauspiste*

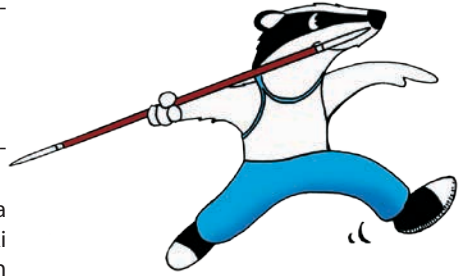
*Mitan pää vedetään ringin halkaisijan kautta.*

## KEIHÄS/TURBOKEIHÄS

1. Heitto tulee suorittaa olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin.

## PALLONHEITTO

1. Palloa tulee heittää olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin.
2. Pallonheitossa voidaan kilpailua nopeuttaa antamalla jokaisen kilpailijan tehdä kaikki heittonsa peräjälkeen, jolloin ainoastaan pisin heitto mitataan.

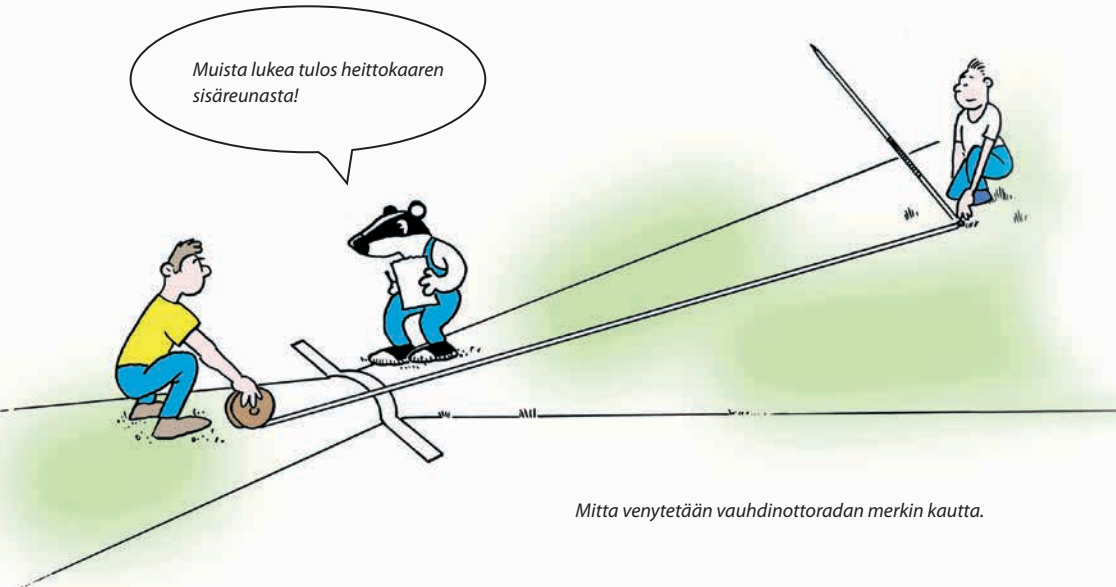


## MITTAUS KEIHÄS/TURBOKEIHÄS/ PALLONHEITTO

1. Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä heittoviivan (heittokaari) sisäreunaan (kilpailija ei saa astua valkoisen viivan päälle).

**Huom.** Lasten kisoissa ei ole mittauksen kannalta ole merkitystä miten päin keihäs tipahtaa maahan! Perä edellä maahan tullun heitto mitataan keihään perästä. Kaikki muut heitot mitataan aina kärkiosan alastulokohdasta, ei koskaan narukierteen kohdalta.

## Keihäänheiton mittaus



*Mitta venytetään vauhdinottoradan merkin kautta.*

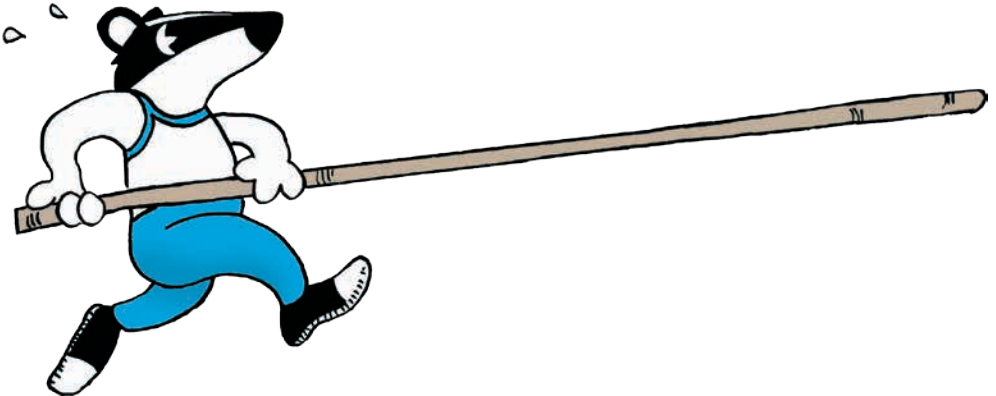
# Moniottelut

1. Moniotteluissa tuloksen mittaus ja tuomari-toiminta tapahtuu pääsääntöisesti samalla tavalla kuin yksittäislajien kilpailuissa.
2. Pistemäärissä tarkkuus on yksi piste. Pyöristykset tapahtuvat alaspäin ja pisteet katsotaan pistetaulukosta tai tulospalveluohjelmalla.
3. Lasten moniotteluissa voi alkuperäistä lajien suoritusjärjestystä vaihtaa, mutta pitkä juoksumatka on kuitenkin aina viimeinen laji.
4. Moniotteluiden kenttälajeissa (lukuun ottamatta korkeutta ja seivästä) kilpailijalla on ainoastaan kolme suoritusta lajissa.
5. Moniotteluiden korkeus- ja seiväshypyssä riman korotusten suositellaan olevan vakio, korkeudessa kolme senttimetriä ja seiväessä kymmenen senttimetriä. Jos kilpailijoiden tasoerot ovat suuria, voidaan kilpailun nopeuttamiseksi sen alkuvaiheessa käyttää kaksinkertaisia korotuksia (6 cm / 20 cm).
6. Moniottelun voittaja on se, joka on kerännyt suurimman pistemäärän. Mikäli kahdella tai useammalla on sama pistemäärä, niin tällöin sijoitus jaetaan. Tämä koskee myös kisan voittajaa eli tasapisteissä voitto jaetaan.



7. Jos sama kilpailija ottaa kaksi vilppilähtöä, hänet suljetaan ottelun tästä lajista pois (=> nolla pistettä tästä lajista, hän saa kuitenkin jatkaa otteluaan). Lähettäjällä on oikeus opeuksellisista syistä joustaa tästä säännöstä esimerkiksi "horjumisten" yhteydessä.

Huomaa, että kilpailija voi halutessaan jatkaa moniottelua, vaikka hän olisi jossain yksittäisessä lajissa jäänyt esimerkiksi vilppilähtöjen tai yliastumisten takia nollapistelle!



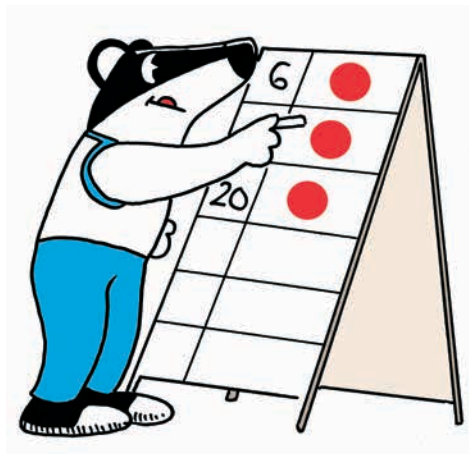
# Kilpakävely

Kävelytuomareita tulee olla lasten kisoissa vähintään neljä.

Kävelyssä 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 kosketettava maata.

Mikäli edellä mainittua sääntöä rikotaan, tuomari huomauttaa kävelijää näyttämällä hänelle joko polven ojennusta koskevaa laikkaa tai kosketuslaikkaa. Jos kilpailija ei korjaa suoritustaan, tuomari kirjoittaa varoituksen; varoitustaululle tulee punainen "pallukka", ja kolmesta varoituksesta kilpailija hylätään.

Mikäli kilpailija rikkoo törkeästi kävelyn sääntöjä, voidaan kilpailijaa varoittaa suoraan ilman, että hänelle annetaan huomautuksia (esimerkiksi loppukirissä tapahtuvat rikkeet).



Koukkupolvi



Maakosketus



Hylkäys



# Omia merkintöjä



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the top of the page and extending to the bottom.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page.

Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dotted lines.



