

## Ohjeita LeKi:n yleisurheilukilpailujen toimitsijoille

Kaikissa kisoissa viikkokisoista MM-kisoihin pätevät osapuilleen samat kansainväliset säännöt. Suomen Urheiluliitto (SUL) on kuitenkin laatinut lapsille (13-sarja ja nuoremmat) oman sääntökirjansen, joka soveltaa kansainvälisiä sääntöjä lasten kisoihin sopivalla tavalla.

Ohessa on kooste lasten yleisurheilusäännöistä sekä joitakin käytännön ohjeita LeKi:n kisojen toimitsijoille. Lasten yleisurheilusäännöt ovat kokonaisuudessaan ladattavissa SUL:n sivuilta [www.sul.fi](http://www.sul.fi).

### Yleistä

- Syntymävuosi ratkaisee sarjan, ei syntymäpäivä.
- Jos lapsella on kaksi lajia yhtäikaa, juoksu suoritetaan aikataulun mukaisesti ja kenttälajisuoritukset pyritään sovittamaan aikatauluun sopimalla asiasta etukäteen lajien tuomareiden kanssa
- Pituus- ja pikajuokсутulokset ovat tilastokelpoisia 13-vuotiaiden ja nuorempien sarjoissa ilman tuulimittausta.
- Käsiajanotossa ajat pyöristetään aina ylöspäin lähimpään kymmenykseen, esim. 9.59 -> 9.6, 9.51 -> 9.6.
- Kenttälajeissa mittatarkkuus 1 cm (pyöristys alaspäin täyteen senttiin).
- Kaikissa hypyissä on ponnistettava yhdellä jalalla, myös korkeudessa.

### Ennen lajin alkua

- Toimitsija kerää kilpailijat yhteen ja kertoo kaikille,
  - mikä on hyväksyty/hylätty suoritus
  - montako suoritusta
  - korkeudessa riman nostosentit (3-5 cm)
  - kilpailijoiden suoritusjärjestyksen
- Toimitsija pyytää kilpailijoita ilmoittamaan korkeuden aloituskorkeuden, kolmiloikan metriviivan, seivästelaineiden etäisyyden ym.
- Kuula- ja kiekkoingit harjataan ennen kisaa (harja mukaan!).
- Heittolajeissa on oltava vähintään kaksi välinettä. Kilpailijan omaa välinettä saa käyttää, jos tuomari punnitsee ja hyväksyy sen. Tällöin kaikilla kilpailijoilla on oikeus käyttää hyväksyttyä välinettä.

### Pöytäkirjamerkinnät

- Kilpailijakohtaiset tulosmerkinnät:
  - DNS = ei osallistunut,
  - DNF = ei päässyt maaliin,
  - DSQ = kilpailija tai joukkue hylättiin,
  - NM = ei tulosta (pituussuuntaiset hyppy ja heitot),
  - NH = ei tulosta (korkeussuuntaiset hyppy)
- Kierroskohtaiset merkinnät kenttälajeissa:
  - X = hylätty suoritus, - = ei suoritusta.
- Korkeus- ja seivähypyn suoritusmerkinnät:
  - O = hyväksyty, X = epäonnistunut, - = ei hypännyt.
- Juoksuissa merkitään aina juoksijan rata, jos sitä ei listassa alun perin ollut tai jos sitä on muutettu.

### Juoksut

- Pikamatkoissa lähtökomennot ovat ”paikoillenne – valmiit – pam”, yli 400m matkoilla ”paikoillenne – pam”. Lähettäjän apulainen muistuttaa kilpailijoita lähtökomennoista.
- Pikajuoksuissa suositellaan käytettäväksi lähtötelineitä 13-v ja alle, vanhemmilla ne ovat pakolliset.
- Pikajuoksuissa pieniä lapsia on hyvä muistuttaa omalla radalla pysymisestä.
- Jos sama kilpailija ottaa kaksi vilppilähtöä, hänet suljetaan kilpailusta pois.
- Aitajuoksussa ei käytetä vastapainoja (aitapaino), mikäli mahdollista. Aitataso on ylitettävä juoksemalla. Aitoja ei saa kaataa tahallisesti esim. kädellä.

### Pituushyppy

- Metrin ponnistusalue on käytössä 11-v ja sitä nuorempien sarjoissa. 12-v ja isommat hyppäävät lankulta.
- Metrin ponnistusalue pyritään sijoittamaan siten, että lankku on keskellä ponnistusaluetta.
- Ponnistusalue merkitään teipein, ja hiekkakasan puoleinen teippi toimii yliastumisen rajana. Jälkimmäisen teipin päältä ponnistaminen on siis yliastuttu hyppy.
- Hyppy ponnistusalueelta mitataan ponnistusjäljestä lähimpään jälkeen alastulopaikalla, mittanauhan nollapää hiekkakasaan. Aliastuttu hyppy mitataan ponnistusalueen alusta kohtisuoraan vauhdinottoradan suuntaisesti (kuten hyppy lankulta).
- Hyppy lankulta mitataan taaimmaisesta alastulojäljestä kohtisuoraan ponnistusrajaa tai sen jatketta vasten.

## Kolmiloikka

- Metrin ponnistusalue on käytössä 11-v ja sitä nuorempien sarjoissa. 12-v ja isommat hyppäävät lankulta. ”Lankut” tai ponnistusalueet merkitään teipein metrin välein. Jos teippi merkitsee lankkua, sille ei saa astua. Ponnistusalueille sääntö on sama kuin pituushypyssä: jälkimmäiselle teipille ei saa astua.
- Kilpailija saa valita oman ponnistusviivansa tai ponnistusalueensa. Oikea ponnistuskohta on osoitettava hyppääjälle esimerkiksi muovitötteröllä. Ponnistuspaikkaa saa vaihtaa kisan aikana.
- Kolmiloikan tulee olla ”konkka-loikka-hyppy”. Hyppyä ei hylätä, vaikka kilpailija hypätessään koskettaisi rataa (raapaisu).
- Mittaus kuten pituushypyssä.

## Korkeushyppy

- Korkeuden tarkistusmitalla ei yleensä voi mitata alimpia korkeuksia. Matalimpien korkeuksien tarkistamiseen voit käyttää rullamittaa.
- Kysy ja kirjaa aloituskorkeus jokaiselta kilpailijalta ennen kisa.
- Nostojen suuruus tulee ilmoittaa kilpailijoille ennen kilpailun alkua. Käytäntönä on pidetty, että korotus on 5 cm, ja kun jäljellä on enää n. kolme kilpailijaa, korotusta voidaan pienentää esim. 3 cm:iin. jos jäljellä on vain yksi kilpailija, hän saa itse määrätä korotuksen suuruuden. Moniottelun korkeushypyssä korotus on aina 3 cm.
- Korkeushypyn pöytäkirjassa O = hyväksytty, X = epäonnistunut, - = ei hypännyt. Sillä, onko hyppy epäonnistunut vai jätetty väliin, on merkitystä tasatilanteissa!
- Korkeudessa keskeytetty hyppy lasketaan yritykseksi, jos kilpailija rikkoo riman alla olevan ”lasiseinän”. Kolme keskeytettyä yritystä voidaan tuomita epäonnistuneeksi yritykseksi.
- Tasatilanteessa
  - Kilpailija, jolla on vähiten yrityksiä viimeisestä korkeudesta, voittaa.
  - Jos yrityksiä viimeistä korkeudesta on yhtä monta, voittaa se, joka koko kilpailun aikana on tehnyt vähiten pudotuksia.
  - Jos sijaa ei ole saatu ratkottua näillä pykälillä, voimaan jää tasatulokset. Uusintakilpailuja ei enää siis järjestetä.

## Seiväshyppy

- Kisan kulku kuten korkeudessa, paitsi:
- Korotukset 10cm. Kun jäljellä on noin kolme kilpailijaa, voidaan korotus pienentää 5 cm:iin.
- Kilpailijan on ilmoitettava ennen kisa haluamansa telineen etäisyys nollalinjasta (nollalinja kulkee kuoppalaatikon päätyseinän yläreunan kohdalta). Etäisyyttä saa vaihtaa kierrosten sisällä.
- 13-sarjassa ja alle, toimitsija ottaa kasaa kohti kaatuvan seivään kiinni. Jos lapsi ylittää riman, mutta seiväs pudottaa sen, on suoritus silti hyväksytty.

## Heitot

- Pallo ja keihäät tulee heittää olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin, ei siis esim. sivusta tai alakautta.
- Ringistä tulee poistua valkoisen keskiviivan takapuolelta. jos kilpailija poistuu viivan etupuolelta epähuomiossa, häntä voidaan suorituksen hylkäämisen sijasta huomauttaa ja opastaa seuraavia suorituksia varten (13-vuotiaat ja nuoremmat).
- Hyväksytyssä heitossa heittovälineen on pudottava kokonaan sektoriviivojen väliin (moukarissa pää, keihäässä kärki).
- 13-vuotiailla ja nuoremmilla keihäässä ei ole väliä, mikä pää edellä keihäs tulee alas, mitataan lähin jälki. Isommilla vain kärki edellä laskeutuneet heitot hyväksytään.

## LeKi:n urheilukoulun viikkokisat

- Viikkokisojen heitoissa, pituudessa ja kolmiloikassa on neljä kierrosta ellei toisin sovita.
- Pallonheittoa (7-sarja) voi nopeuttaa tekemällä useampi suoritus samalla kierroksella.