

## Ohjeita LeKi YU: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 YU: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 pikajuoksutulokset 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/lajivastaava kerää kilpailijat yhteen ja kertoo kaikille:

- mikä on hyväksytyt/hylätty suoritus
- montako suoritusta
- korkeudessa riman nostosentit (3-5 cm)
- kilpailijoiden suoritusjärjestyksen
- toimitsija pyytää kilpailijoita ilmoittamaan korkeuden aloituskorkeuden, kolmiloikan metriviivan, seivästelien etäisyyden ym.
- Kuula- ja kiekkoheitit 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 hyväksytyä välinettä.

## Pöytäkirjamerkinnot

Kilpailijakohtaiset tulosmerkinnät:

DNS = ei osallistunut,

DNF = ei päässyt maaliin,

DSQ = kilpailija tai joukkue hylättiin,

NM = ei tulosta (pituussuuntaiset hypyt ja heitot),

NH = ei tulosta (korkeussuuntaiset hypyt)

Kierroskohtaiset merkinnät kenttälajeissa:

X = hylätty suoritus, - = ei suoritusta.

Korkeus- ja seivähypyn suoritusmerkinnät:

O = hyväksytyt, X = epäonnistunut, - = ei hypännyt.

Juoksuissa merkitään aina juoksijan rata, jos sitä ei listassa alun perin ollut tai jos sitä on muutettu.

## LeKi YU:n urheilukoulun viikkokisat

- Viikkokisojen heitoissa, pituudessa ja kolmiloikassa on neljä kierrosta ellei toisin sovita.
- Pallonheittoa voi nopeuttaa tekemällä useampi suoritus (2+2) samalla kierroksella.

## Juoksut



## Ohjeet

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

## Toimitsijoiden tehtävät (lähettäjä, lähettäjän apulainen)

- Lähettäjän apulainen hakee ennen kilpailun alkua lähtölistat ja radiopuhelimen kansliasta.
- Lähettäjän apulainen huolehtii lähettäjän kanssa lähtötelineet lähtöpaikalle.
- Lähettäjän apulainen ’huutelee’ kunkin erän juoksijat oikeille radoille riittävän ajoissa, jotta lähtö tapahtuisi aikataulun mukaisesti. Telineiden säätö jne. pitäisi tapahtua ennen sitä. Olisi hyvä, jos lähtövuorossa olevien lisäksi olisi seuraavan erän juoksijat jo valmiina omilla radoillaan. Nuorimmissa sarjoissa on hyvä käyttää aitoja estämässä muita kuin lähtövuorossa olevia tulemaan lähtöviivan lähelle.
- Poissaolijat ja muutokset lähtölistaan ilmoitetaan ajanottoon, joko lähettäjän tai apulaisen toimesta.
- Lähettäjän kanssa sovittaessa, apulainen tarkistaa nuorimpien lähdöissä ettei lähtijöiden varpaat/sormet ole viivan päällä ja huomauttaa kilpailijoita niin olesseessa.
- Lähettäjä huolehtii lähetyslaitteiston paikoilleen ja sen testauksen yhdessä ajanoton kanssa.
- Lähettäjä yrittää lähettää kilpailijat aikataulun mukaisesti.

## Pituushyppy



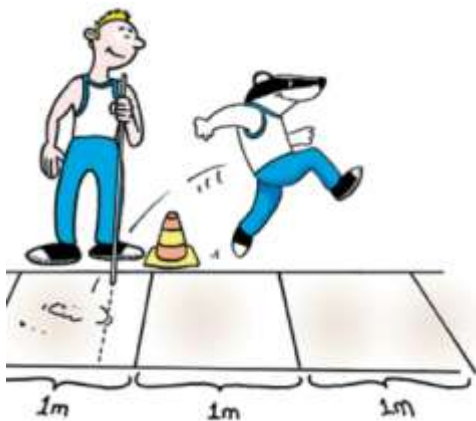
## Ohjeet

- 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.

## Toimitsijoiden tehtävät

- Lajivastaava huolehtii, että hyppypaikalla on tarvittavat välineet (lappio, lana, mittalaite, pöytäkirja, tuulimittari 13 v.->, tarvittaessa harja, liput, kalkki, kartio ja teipit ponnistusalueen merkintään, vahalankku) viimeistään 20 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitushyppyjä varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla 20 min ennen lajin alkua, jotta harjoitushyppyjä pystytään tekemään turvallisesti.
- Kaikki nimetyt toimitsijat suorituspaikalla 15 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava: noin 5min ennen lajin alkua harjoitushyppyt päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytyt ja hylätyt suoritus, suoritusten määrä, suoritusjärjestys sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suorituspaikalla on edellinen sarja kesken, niin toiminta tilanteen mukaan.

## Kolmiloikka



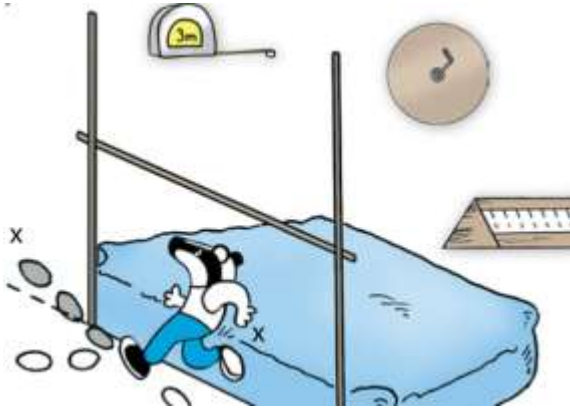
## Ohjeet

- 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 ponnistuskohda 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.

## Toimitsijoiden tehtävät

- Lajivastaava huolehtii, että hyppypaikalla on tarvittavat välineet (lapio, lana, mittalaite, pöytäkirja, tuulimittari 13 v.->, tarvittaessa harja, liput, kalkki, kartio ja teipit ponnistusalueen merkintään, vahalankku) viimeistään 20 min ennenlajin alkua.
- Lajivastaava huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitushyppyä varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla 20 min ennen lajin alkua, jotta harjoitushyppyjä pystytään tekemään turvallisesti.
- Kaikki nimetyt toimitsijat suorituspaikalla 15 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava: noin 5 min ennen lajin alkua harjoitushyppy päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytyt ja hylätyt suoritukset, suoritusten määrä, suoritusjärjestys sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suorituspaikalla on edellinen sarja kesken, niin toiminta tilanteen mukaan.

## Korkeushyppy



## Ohjeet

- 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 korkeushyppässä korotus on aina 3 cm.
- Korkeushyppyn pöytäkirjassa O = hyväksytyt, 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.

## Toimitsijoiden tehtävät

- Lajivastaava huolehtii, että hyppypaikalla on tarvittavat välineet (pöytäkirja, telineet, hyppyrima, mittalaite, liput) viimeistään 20 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitushyppyä varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla 20 min ennen lajin alkua, jotta harjoitushyppyjä pystytään tekemään turvallisesti.
- Kaikki nimetyt toimitsijat suorituspaikalla 15 min ennen lajin alkua.

- Lajivastaava: noin 5 min ennen lajin alkua harjoitushyppyt päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytyt ja hylätyt suoritukset, suoritusten määrä (3 kpl), suoritusjärjestys sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suorituspaikalla on edellinen sarja kesken, niin toiminta tilanteen mukaan.

## Seiväshyppy



### Ohjeet

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

### Toimitsijoiden tehtävät

- Lajivastaava huolehtii, että hyppypaikalla on tarvittavat välineet (pöytäkirja, hyppyrima, liput, tarkistusmittalaite) viimeistään 20 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitushyppyjä varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla n. 45 min ennen lajin alkua, jotta harjoitushyppyjä pystytään tekemään turvallisesti.
- Kaikki nimetyt toimitsijat suorituspaikalla 15 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava: noin 5min ennen lajin alkua harjoitushyppyt päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytyt ja hylätyt suoritukset, suoritusten määrä (3 kpl), suoritusjärjestys sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suorituspaikalla on edellinen sarja kesken, niin toiminta tilanteen mukaan.

## Kuulantyöntö



### Ohjeet

- Kuulan on työntö alkaessa oltava lähellä leukaa, solisluun kuopassa.

- Ringistä tulee poistua takakautta. Jos kilpailija poistuu epähuomiossa etupuolelta, häntä voidaan suorituksen hylkäämisen sijasta huomauttaa ja opastaa seuraavia suorituksia varten (13–vuotiaat ja nuoremmat).
- Hyväksytyssä työnnössä heittovälineen on pudottava kokonaan sektoriviivojen väliin.
- Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä nojareunuksen ringin puoleiseen etureunaan senttimetrin tarkkuudella (pyöristys alaspäin).

### Toimitsijoiden tehtävät

- Lajivastaava huolehtii, että kuulapaikalla on tarvittavat välineet (pöytäkirja, 15 metrin mitta, 2-3 kpl kuulia (varmistaa oikea paino), harja, liput, pyyheitä kuulaa puhdistamiseen) viimeistään 20 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitustyöntöjä varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla 20 min ennen lajin alkua, jotta harjoitustyöntöjä pystytään tekemään turvallisesti.
- Kaikki nimetyt toimitsijat suorituspaikalla 15 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava: noin 5min ennen lajin alkua harjoitustyönnot päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytyt ja hylätyt suoritus, suoritusten määrä, suoritusjärjestys sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suorituspaikalla on edellinen sarja kesken, niin toiminta tilanteen mukaan.

### Pallonheitto



### Ohjeet

- Pallot tulee heittää olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin, ei siis esim. sivusta tai alakautta.
- Pallonheitossa voidaan kilpailua nopeuttaa antamalla jokaisen kilpailijan tehdä kaikki heittonsa peräjälkeen, jolloin ainoastaan pisin heitto mitataan.

### Toimitsijoiden tehtävät

- Lajivastaava huolehtii, että heittopaikalla on tarvittavat välineet (pöytäkirja, 2 kpl mittoja, väh. 2 kpl palloja, liput) viimeistään 20 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitusheittoja varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla 20 min ennen lajin alkua, jotta harjoitusheittoja pystytään tekemään turvallisesti.
- Kaikki nimetyt toimitsijat suorituspaikalla 15 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava: noin 5min ennen lajin alkua harjoitusheitot päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytyt ja hylätyt suoritus, suoritusten määrä, suoritusjärjestys sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suorituspaikalla on edellinen sarja kesken, niin toiminta tilanteen mukaan.

## Keihäänheitto



### Ohjeet

- Keihäät tulee heittää olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin, ei siis esim. sivusta tai alakautta.
- Hyväksytyssä heitossa heittovälineen on pudottava kokonaan sektoriviivojen väliin (keihäessä kärki).
- 13-vuotiailla ja nuoremmilla keihäessä ei ole väliä, mikä pää edellä keihäs tulee alas. Selvästi perä edellä maahan tullut heitto mitataan keihään perästä. Kaikki muut heitot mitataan kärkiosan alastulokohdasta. Isommilla vain kärki edellä laskeutuneet heitot hyväksytään.
- Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulokohdasta heittoviivan (heittokaari) sisäreunaan kilpailija ei saa astua valkoisen viivan päälle).

### Toimitsijoiden tehtävät

- Lajivastaava huolehtii, että keihäspaikalla on tarvittavat välineet (pöytäkirja, n. 50 metrin mitta, 2-4 kpl keihäitä (varmistaa oikea paino), liput) viimeistään 20 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitusheittoja varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla 20 min ennen lajin alkua, jotta harjoitusheittoja pystytään tekemään turvallisesti.
- Kaikki nimetyt toimitsijat suorituspaikalla 15 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava: noin 5min ennen lajin alkua harjoitusheitot päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytyt ja hylätyt suoritukset, suoritusten määrä, suoritusjärjestys sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suorituspaikalla on edellinen sarja kesken, niin toiminta tilanteen mukaan.

## Kiekonheitto



### Ohjeet

- 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 kentälle piirrettyjen sektoriviivojen väliin.
- Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä heittokehän sisäreunaan.

### Toimitsijoiden tehtävät

- Lajivastaava huolehtii, että kiekkopaikalla on tarvittavat välineet (pöytäkirja, n. 50 metrin mitta, 2-4 kpl kiekkoja (varmista oikea paino), liput, pyyhe kiekon puhdistamiseen) viimeistään 20 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitusheittoja varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla 20 min ennen lajin alkua, jotta harjoitusheittoja pystytään tekemään turvallisesti.
- Kaikki nimetyt toimitsijat suorituspaikalla 15 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava: noin 5min ennen lajin alkua harjoitusheitot päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytyt ja hylätyt suoritukset, suoritusten määrä, suoritusjärjestys sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suorituspaikalla on edellinen sarja kesken, niin toiminta tilanteen mukaan.

### Moukarinheitto



#### Ohjeet

- 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 kentälle piirrettyjen sektoriviivojen väliin.
- Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä heittokehän sisäreunaan.

### Toimitsijoiden tehtävät

- Lajivastaava huolehtii, että moukaripaikalla on tarvittavat välineet (pöytäkirja, n. 50 metrin mitta, 2-3 kpl moukareita (varmista oikea paino), liput) viimeistään 20 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitusheittoja varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla 20 min ennen lajin alkua, jotta harjoitusheittoja pystytään tekemään turvallisesti.
- Kaikki nimetyt toimitsijat suorituspaikalla 15 min ennen lajin alkua.
- Lajivastaava: noin 5min ennen lajin alkua harjoitusheitot päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytyt ja hylätyt suoritukset, suoritusten määrä, suoritusjärjestys sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suorituspaikalla on edellinen sarja kesken, niin toiminta tilanteen mukaan.