

Ohjeita Länsi-Uudenmaan Urheilijoiden yleisurheilukilpailujen toimitsijoille

Kaikissa kisoissa pätevät osapuilleen samat kansainväliset säännöt.

Suomen Urheiluliitto (SUL) on kuitenkin laatinut lapsille (13-sarja ja nuoremmat) oman sääntökirjan, joka soveltaa kansainvälisiä sääntöjä lasten kisoihin sopivalla tavalla. Ohessa on kooste lasten yleisurheilu säännöistä, sekä joitakin käytännön ohjeita kisojen toimitsijoille.

Yleisurheilusäännöt ovat kokonaisuudessaan nähtävissä SUL:n sivuilta.

[MK-saannot-2025-Valmis.pdf](#)

[Lasten-kilpailutoiminnan-uudistus-2025-saannot-voimassa-1.5.2025-alkaen-1.pdf](#)

Yleistä

- Syntymävuosi ratkaisee sarjan, ei syntymäpäivä.
- Jos lapsella on kaksi lajia yhtäikaa, juoksu suoritetaan aikataulun mukaisesti ja kenttälaji suoritukset pyritään sovittamaan aikatauluun sopimalla asiasta etukäteen lajien tuomareiden kanssa (lajijohtajat).
- Pituus- ja pikajuoksu tulokset ovat tilasto kelpoisia 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 hyppyissä on ponnistettava yhdellä jalalla, myös korkeudessa.
- **Kenttälajien toimitsijat**
Kenttälajien toimitsija on suoritus paikalla hoitamassa lajin vaatimia tehtäviä.
Pituussuuntaisissa hyppyissä: lajijohtaja, kirjuri mittaajat 2x, lanaajat 1-2x.
Korkeussuuntaisissa hyppyissä: lajijohtaja, kirjuri, riman nostajat 1-2x.
Heittolajeissa: lajijohtaja, kirjuri, mittaajat 2x, välineen palauttajat 1-2x.
- **Juoksujen toimitsija**
Lähetäjä, maalikamera ja tulospalvelun pitäjä, sekä lähettäjän avustaja, joka laittaa kilpailijat oikeille paikoille ja neuvoo kuka juoksee milloinkin.
Juoksulajeissa tarvitaan myös aitojen asettelijoita, vaihdon valvojia viestijuoksuissa, sekä kierroslaskijoita.

Ennen lajin alkua

Lajijohtaja kerää kilpailijat yhteen ja kertoo kaikille:

- mikä on hyväksytty/hylätty suoritus
- montako suoritusta (3+3 tai lapset 4-6)
- korkeudessa/seipäässä riman nosto sentit (3-5 cm)

Kirjuri kertoo kaikille:

- kilpailijoiden suoritusjärjestyksen
- pyytää kilpailijoita ilmoittamaan korkeuden aloitus korkeuden, kolmiloikan metriviivan, seiväs telineiden etäisyyden ym.
- Kuula- ja kiekko-ringit 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.

Pöytäkirjamerkinnot

Kilpailijakohtaiset tulos merkinnot:

DNS = ei osallistunut

DNF = ei päässyt maaliin

DSQ = kilpailija tai joukkue hylättiin

NM = ei tulosta (pituussuuntaiset hyppyt ja heitot)

NH = ei tulosta (korkeussuuntaiset hyppyt)

Kierroskohtaiset merkinnot kentälajeissa: X = hylätty suoritus, - = ei suoritusta.

Korkeus- ja seivähypyn suoritusmerkinnot: O = hyväksytty, X = epäonnistunut, - = ei hypännyt.

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

JUOKSUT



Ohjeet

- Pikamatkoilla lähtö komennot ovat ”paikoillenne – valmiit – pam”, yli 400 metrin matkoilla ”paikoillenne – pam”. Lähettäjän apulainen muistuttaa kilpailijoita lähtö komennoista.
- 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 (lasten säännöt).
- Aitataso on ylitettävä juoksemalla. Aitoja ei saa kaataa tahallisesti esim. kädellä.

Toimitsijoiden tehtävät (lähettäjä, lähettäjän apulainen)

- Lähettäjän apulainen hakee ennen kilpailun alkua lähtölistat 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. Nuoremmissa 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 ollessa.
- Lähettäjä huolehtii lähetys laitteiston paikoilleen ja sen testauksen yhdessä ajanoton kanssa.
- Lähettäjä yrittää lähettää kilpailijat aikataulun mukaisesti.

PITUUSHYPPY



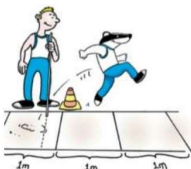
Ohjeet

- 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 ponnistus aluetta.
- Ponnistusalue merkitään teipein, ja hiekkakasan puoleinen teippi toimii yli astumisen rajana. Jälkimmäisen teipin päältä ponnistaminen on siis yliastuttu hyppy.
- Hyppy ponnistus alueelta mitataan ponnistus jäljestä lähimpään jälkeen alastulo paikalla, mittanauhan nollapää hiekkakasaan. Aliastuttu hyppy mitataan ponnistus alueen alusta kohtisuoraan vauhdinotto radan suuntaisesti (kuten hyppy lankulta).
- Hyppy lankulta mitataan taaimmaisesta alastulojäljestä kohtisuoraan ponnistus rajaa tai sen jatketta vasten.

Toimitsijoiden tehtävät

- Lajijohtaja huolehtii, että hyppy paikalla on tarvittavat välineet (lapio, lana, mittalaite, pöytäkirja, tuulimittari 13 v.->, tarvittaessa harja, liput, kartio ja teipit ponnistus alueen merkintään, vahalankku) viimeistään 20 min ennen lajin alkua.
- Lajijohtaja huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitus hyppyjä varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla 20 min ennen lajin alkua, jotta harjoitus hyppyjä pystytään tekemään turvallisesti.
- Kaikki nimetyt toimitsijat suoritus paikalla 15 min ennen lajin alkua.
- Lajijohtaja: noin 5 min ennen lajin alkua harjoitushypyt päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytty ja hylätty suoritus, suoritusten määrä, suoritusjärjestys, sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suoritus paikalla on edellinen sarja kesken, niin toiminta tilanteen mukaan.

KOLMILOIKKA



Ohjeet

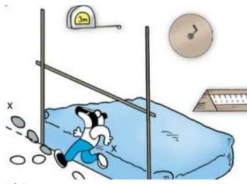
- Metrin ponnistusalue on käytössä 11-v ja sitä nuorempien sarjoissa. 12-v ja isommat hyppäävät lankulta. "Lankut" tai ponnistus alueet merkitään teipein metrin välein. Jos teippi merkitsee lankkua, sille ei saa astua. Ponnistus alueille sääntö on sama kuin pituushypyssä: jälkimmäiselle teipille ei saa astua.

- Kilpailija saa valita oman ponnistus viivansa tai ponnistus alueensa. Oikea ponnistus kohta 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

- Lajijohtaja huolehtii, että hyppy paikalla on tarvittavat välineet (lapio, lana, mittalaite, pöytäkirja, tuulimittari 13 v.->, tarvittaessa harja, liput, kartio ja teipit ponnistus alueen merkintään, vahalankku) viimeistään 20 min ennen lajin alkua.
- Lajijohtaja huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitus hyppyjä varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla 20 min ennen lajin alkua, jotta harjoitus hyppyjä pystytään tekemään turvallisesti. Kaikki nimetyt toimitsijat suoritus paikalla 15 min ennen lajin alkua.
- Lajijohtaja: noin 5 min ennen lajin alkua harjoitushyppy päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytty ja hylätty suoritus, suoritusten määrä, suorituserjärjestys sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suoritus paikalla on edellinen sarja kesken, niin toiminta tilanteen mukaan.

KORKEUSHYPPY



Ohjeet

- Korkeuden tarkistus mitalla ei yleensä voi mitata alimpia korkeuksia. Matalimpien korkeuksien tarkistamiseen voit käyttää rullamittaa.
- Kysy ja kirjaa aloituskorkeus jokaiselta kilpailijalta ennen kisaa.
- 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”, eli osuu patjaan. Kolme keskeytettyä yritystä tuomitaan 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

- Lajijohtaja huolehtii, että hyppy paikalla on tarvittavat välineet (pöytäkirja, telineet, hyppyrima, mittalaite, liput) viimeistään 20 min ennen lajin alkua.
- Lajijohtaja huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitus hyppyjä varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla 20 min ennen lajin alkua, jotta harjoitus hyppyjä pystytään tekemään turvallisesti.
- Kaikki nimetyt toimitsijat suoritus paikalla 15 min ennen lajin alkua.
- Lajijohtaja: noin 5 min ennen lajin alkua harjoitushypyt päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytty ja hylätty suoritus, suoritusten määrä (3 kpl), suoritusjärjestys, sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suoritus paikalla 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 nolla linjasta (nollalinja kulkee kuoppa laatikon 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 hyväksytty.

Toimitsijoiden tehtävät

- Lajijohtaja huolehtii, että hyppy paikalla on tarvittavat välineet (pöytäkirja, hyppyrima, liput, tarkistus mittalaite) viimeistään 20 min ennen lajin alkua.
- Lajijohtaja huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitus hyppyjä varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla n. 45 min ennen lajin alkua, jotta harjoitus hyppyjä pystytään tekemään turvallisesti.
- Kaikki nimetyt toimitsijat suoritus paikalla 15 min ennen lajin alkua.
- Lajijohtaja: noin 5 min ennen lajin alkua harjoitushypyt päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytty ja hylätty suoritus, suoritusten määrä (3 kpl), suoritusjärjestys, sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suoritus paikalla on edellinen sarja kesken, niin toiminta tilanteen mukaan.

KUULANTYÖNTÖ



Ohjeet

- Kuulan on työnnön alkaessa oltava lähellä leukaa, solisluun kuopassa.
- Ringistä tulee poistua takakautta kuulan pudottua maahan. 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 sektori viivojen väliin.
- Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä noja reunuksen ringin puoleiseen etureunaan senttimetrin tarkkuudella (pyöristys alaspäin).

Toimitsijoiden tehtävät

- Lajijohtaja huolehtii, että kuula paikalla on tarvittavat välineet (pöytäkirja, 15 metrin mitta, 2-3 kpl kuulia (varmistaa oikea paino), harja, liput, pyyhkeitä kuulan puhdistamiseen) viimeistään 20 min ennen lajin alkua.
- Lajijohtaja huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitus työntöjä varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla 20 min ennen lajin alkua, jotta harjoitus työntöjä pystytään tekemään turvallisesti.
- Kaikki nimetyt toimitsijat suoritus paikalla 15 min ennen lajin alkua.
- Lajijohtaja: noin 5 min ennen lajin alkua harjoitus työnnöt päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytty ja hylätty suoritus, suoritusten määrä, suoritusjärjestys sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suoritus paikalla on edellinen sarja kesken, niin toiminta tilanteen mukaan.

PALLONHEITTO



Ohjeet

- Pallot tulee heittää olkapään tai heitto käsivarren 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

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

KEIHÄÄNHEITTO



Ohjeet

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

Toimitsijoiden tehtävät

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

KIEKONHEITTO



Ohjeet

- Ringistä tulee poistua valkoisen keskiviivan takapuolelta ja vasta kun kiekko on tullut maahan. 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 sektori viivojen väliin.
- Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä heittokehän sisäreunaan.

Toimitsijoiden tehtävät

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

MOUKARINHEITTO



Ohjeet

- Ringistä tulee poistua valkoisen keskiviivan takapuolelta vasta kun moukari on tullut maahan. 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 sektori viivojen väliin.
- Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä heittokehän sisäreunaan.

Toimitsijoiden tehtävät

- Lajijohtaja huolehtii, että moukari paikalla on tarvittavat välineet (pöytäkirja, n. 50 metrin mitta, 2- 3 kpl moukareita (varmistaa oikea paino), liput) viimeistään 20 min ennen lajin alkua.
- Lajijohtaja huolehtii, että suorituspaikka on kunnossa vähintään 20 min ennen lajin alkua harjoitus heittoja varten.
- Riittävästi toimitsijoita paikalla 20 min ennen lajin alkua, jotta harjoitus heittoja pystytään tekemään turvallisesti.
- Kaikki nimetyt toimitsijat suoritus paikalla 15 min ennen lajin alkua.
- Lajijohtaja: noin 5 min ennen lajin alkua harjoitus heitot päättyvät ja suorituspaikka laitetaan kilpailukuntoon. Kilpailijoille kerrotaan hyväksytty ja hylätty suoritus, suoritusten määrä, suoritusjärjestys, sekä tarvittaessa muut ohjeet.
- Jos suoritus paikalla on edellinen sarja kesken, niin toiminta tilanteen mukaan