

Suomen Aikuisurheiluliitto ry
Yleisurheilun kilpailusäännöt 30+ sarjojen osalta
voimassa 1.2.2016 alkaen

1. Suomen Aikuisurheiluliiton yleiset kilpailusäännöt

1.1 Yleistä

SM-kilpailujen lisäksi nämä säännöt koskevat soveltuvin osin kaikkia Suomessa järjestettäviä 30+ -sarjojen yleisurheilukilpailuja. Säännöt on soveltuvin osin tarkoitettu noudatettaviksi myös muiden liittojen tai muiden toimijoiden järjestämissä 30+ -sarjojen yleisurheilukilpailuissa.

Kilpailusarjat ovat SM-kilpailuissa 30 vuodesta lähtien viiden vuoden välein sekä miehille että naisille. Sarja määräytyy sen iän mukaan, minkä kilpailija täyttää kilpailuvuoden loppuun mennessä. Sama sarjajako on yleensä käytössä myös muissa kilpailuissa, ellei kilpailun omissa säännöissä toisin määrätä.

Kaikissa kilpailuissa noudatetaan IAAF:n (International Association of Athletics Federations) yleisurheilun kansainvälisiä kilpailusääntöjä, ellei WMA:n (World Masters Athletics) säännöissä tai kansallisissa säännöissä toisin määrätä. Näiden sääntöjen kohdassa 6 luetellaan tärkeimmät IAAF:n sääntöihin tehdyt poikkeukset.

Kommentti: Yleisurheilun yleiset säännöt on kuvattu tarkasti IAAF:n kansainvälisissä säännöissä. 30+ -sarjojen osalta niihin on tehty lisäyksiä ja tarkennuksia SAUL:n ja WMA:n säännöissä. Tulkintajärjestys on seuraava:

SAUL:n säännöt

WMA:n kansainväliset säännöt

IAAF:n kansainväliset säännöt

1.2 Kilpailukelpoisuus

Kilpailukelpoinen Suomen Aikuisurheiluliiton alaisessa kilpailutoiminnassa ja maan edustustehtävissä on SAUL: on kuuluvan seuran jäsen tai SAUL:n henkilöjäsen. Edellytyksenä on, että jäsen täyttää SAUL:n sekä tarvittaessa myös WMA:n (World Masters Athletics) säännöt. SM-kilpailuja ja kansainvälisiä arvokilpailuja varten tulee muun kuin Suomen kansalaisen anoa kilpailulupa SAUL:n hallitukselta.

Kommentti: Kilpailukelpoisuuden esteenä voi olla esimerkiksi liian alhainen ikä tai dopingrikkomus. Myös sarjan määräytymisperuste on kansainvälisissä säännöissä SAUL:n säännöistä poikkeava. EM- ja MM-kilpailuissa urheilija voi osallistua kuhunkin ikäsarjaan vasta täytettään sarjan vaatiman iän.

1.3 Seuran edustaminen

Kilpailijan on SAUL:n kilpailussa edustettava kalenterivuoden ajan samaa SAUL:n jäsenseuraa. Henkilöjäsen edustaa Suomen Aikuisurheiluliittoa.

Urheilija saa jäsenenä kuulua useampaan urheiluseuraan. SAUL:n alaisessa yleisurheilun kilpailutoiminnassa hän voi kuitenkin edustaa vain yhtä liiton jäsenseuraa kerrallaan näiden sääntöjen mukaisesti. Eri urheilumuodoissa hän voi edustaa eri seuroja.

Jos urheilija kilpailee Suomen Urheiluliiton alaisissa kilpailuissa, hän voi niissä kilpaillessaan edustaa omaa Suomen Urheiluliiton jäsenseuraansa. Suositus on kuitenkin, että urheilija edustaa kunakin vuonna samaa seuraa sekä SAUL:n että SUL:n alaisissa kilpailuissa.

Nämä säännöt eivät koske massaluonteisia tai muita vastaavia kilpailutapahtumia, jotka eivät ole SAUL:n virallisia kilpailutapahtumia.

1.4 Seurasiirrot

Siirtyminen edustamaan toista seuraa tapahtuu kalenterivuoden vaihtuessa. Urheilija on ilman muita toimenpiteitä oikeutettu edustamaan sitä seuraa, jonka nimissä hän kalenterivuoden aikana ensimmäisen kerran kilpailee. Seurasiirrot eivät edellytä mitään maksuja urheilijan entisen seuran, uuden seuran tai SAUL:n välillä.

1.5 Ennätyskelpoisuus

Suomen ennätyksen voi tehdä kilpailukelpoinen SAUL:n jäsenseuran jäsen tai SAUL:n henkilöjäsen, joka on Suomen kansalainen. Ulkomaan kansalaisen ennätyskelpoisuus kuvataan kohdassa 1.6. Ennätyskelpoisuus määräytyy syntymäpäivän mukaan. Tulos on ennätyskelpoinen, kun urheilija on täyttänyt sarjan vaatiman iän. Myös syntymäpäivänä tehty tulos on ennätyskelpoinen.

Viestilajin Suomen ennätyksen voi tehdä vain sellainen joukkue, jonka kaikki jäsenet täyttävät yllämainitut vaatimukset. Viestijuoksussa joukkueen tulos on kuitenkin ennätyskelpoinen, vaikka kaikki kilpailijat eivät ole vielä ennätyksen syntyessä täyttäneet sarjan vaatimaa alikärajaa, kunhan he täyttävät tuon ikärajan kilpailuvuoden loppuun mennessä.

Viestilajeissa noteerataan erikseen maajoukkueen Suomen ennätys ja seurajoukkueiden Suomen ennätys. Maajoukkueen SE:n voi tehdä maajoukkue, seurajoukkue tai muulla sallitulla tavalla koottu, SAUL:n jäsenseuroja edustavista urheilijoista koostuva viestijoukkue. Seurajoukkueiden SE:n voi tehdä vain saman seuran urheilijoista koottu joukkue.

1.6 Ulkomaan kansalaiset

Muun maan kuin Suomen kansalaisella on oikeus osallistua SAUL:n alaisiin kilpailuihin. Hän voi tällöin edustaa joko maataan, oman maansa seuraa, jotakin SAUL:n jäsenseuraa tai olla SAUL:n henkilöjäsen. Saadakseen osanotto-oikeuden SM-kilpailuihin, edustus-oikeuden kansainvälisiin kilpailuihin ja oikeuden tehdä Suomen ennätyksen hänen pitää anoa kilpailulupaa SAUL:n hallitukselta. SAUL:n hallitus myöntää edellä tarkoitetun luvan muun maan kansalaiselle hänen ja hänen jäsenseuransa yhteisestä hakemuksesta, jos hän on asunut vakituisesti Suomessa vähintään vuoden ajan. Lupa tulee voimaan heti, kun se on myönnetty.

1.7 Suomen ennätykset

Jotta kilpailuissa saavutettu tulos voidaan hyväksyä 30+ - sarjan Suomen ennätykseksi, pitää urheilijan ja kilpailun järjestelyiden täyttää SAUL:n Suomen ennätysten hyväksymiselle määrittelemät Suomen ennätys -säännöt. Ne löytyvät SAUL:n internet-sivuilta osoitteesta www.saul.fi kohdasta Kilpailut, Säännöt ja pistelaskurit.

Voimassa olevat Suomen ennätykset löytyvät osoitteesta www.saul.fi kohdasta Kilpailut, Ennätyskset. Ennätystilasto päivitetään vuosittain viimeistään joulukuun loppuun mennessä.

2. Yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut

2.1 Kilpailutapahtumat

Vuosittain järjestetään seuraavat Suomen mestaruuskilpailut yleisurheilussa (SM-kilpailut):

SM-yleisurheilu

SM-halliyleisurheilu

SM-viestit

SM-moniottelut (naisten 7 ottelu, miesten 10 ottelu)

SM-hallimoniottelu (M/N viisiottelu)

SM-heittoviisiottelu

SM-vauhdittomat hyppyt

SM-maastojuoksu

SM-puolimaraton

SM-maantiekymppi

SM-maraton

SM-maantiekävely

2.2 Ajankohdat

Kilpailuajankohdat ovat seuraavat, ellei SAUL:n hallitus perustellusta syystä toisin päättää.

- hallimestaruuskilpailut helmikuussa

- maastojuoksun mestaruuskilpailut toukokuussa

- muut mestaruuskilpailut kilpailukalenterin kannalta sopivana ajankohtana

Kilpailuhakemukseen on liitettävä ehdotus kilpailupäivistä.

3. Järjestäjät

3.1 Mestaruuskilpailujen hakeminen

Suomen Aikuisurheiluliitto ry:n (SAUL) hallitus myöntää edellä mainittujen mestaruuskilpailujen järjestämisoikeudet hakemusten perusteella SAUL:n jäsen seuralle tai seurayhtymälle.

Halliyleisurheilun ja kesäyleisurheilun SM-kilpailut julistetaan haettavaksi siten, että hakemusten tulee olla liiton toimistolla lokakuun loppuun mennessä kaksi (2) vuotta ennen kilpailuvuotta. Muut SM-kilpailut julistetaan haettavaksi siten, että hakemuksen tulee olla liiton toimistolla marraskuun loppuun mennessä yksi (1) vuosi ennen kilpailuvuotta.

Jos vaatimukset täyttävää kilpailujen järjestäjää ei löydy, niiden järjestäminen on julistettava uudelleen haettavaksi. Asia tulee ratkaista ennen liiton kevätkokousta seuraavan vuoden osalta.

3.2 Muiden kilpailujen hakeminen

Kaikista SAUL:n alaisista kilpailuista tulee lähettää hakemus etukäteen SAUL:n

kilpailuvaliokunnalle. Hallikilpailujen hakemukset tulee lähettää hallikautta edeltävän lokakuun loppuun mennessä ja muut kilpailut kilpailuvuotta edeltävän marraskuun loppuun mennessä.

3.3 Mestaruuskilpailujen hakuedellytykset

Mestaruuskilpailujen järjestämisoikeutta ratkaistaessa on otettava huomioon, että

- seuralla tai seurayhtymällä on riittävät voimavarat kisojen läpiviemiseksi

- kilpailut voidaan järjestää vain paikkakunnilla, joilla on riittävät valmiudet täyttävät suorituspaikat

- yleisurheilun mestaruuskilpailut voidaan järjestää vain päällysteeltään nykyvaatimukset täyttävällä kentällä, jolla on 8 kiertävää rataa

- yleisurheilun mestaruuskilpailuissa maantie- ja maastolajeja lukuun ottamatta käytetään täysin automaattisia sähköisesti toimivia ajanottolaitteita, lähettäjän kovaäänislaitteita sekä tarpeellisia tulospalvelulaitteita

- ilmoitus mestaruuskilpailujen anomisesta julkaistaan liiton jäsenlehdessä

3.4 Talous

Kilpailujen järjestäjä on velvollinen maksamaan järjestämisoikeudesta Suomen Aikuisurheiluliitolle korvauksen, jonka suuruuden SAUL:n hallitus päättää. SAUL:n hallitus päättää myös kilpailujen ilmoittautumismaksun suuruuden vuosittain.

4. Suomen mestaruuskilpailujen kilpailusäännöt

4.1 Osallistumisoikeus ja ennätyskelpoisuus

Osallistumisoikeus näissä säännöissä mainittuihin SM-kilpailuihin on SAUL:n jäsenseuran jäsenellä, liiton henkilöjäsenellä ja niillä ulkomaan kansalaisilla, joille SAUL:n hallitus on myöntänyt osallistumisoikeuden. Kilpailun järjestäjä on oikeutettu tarkistamaan osallistujan syntymäaika ja jäsenyys. SAUL:n hallitus voi asettaa tulosrajavaatimuksen, joka on saavutettava ilmoittautumisajankohtaan mennessä. Lisäksi kilpailun järjestäjällä on oikeus asettaa aikaraja, missä kilpailijan on saavutettava maaliin.

4.2 Ilmoittautuminen

Ilmoittautumisaika mestaruuskilpailuihin päättyy seitsemän - kymmenen - (7 -10) päivää ennen kilpailujen alkamispäivää. Kilpailun järjestäjä päättää viimeisen ilmoittautumispäivän, joka on selvästi mainittava kilpailukutsussa. Viimeisenä ilmoittautumispäivänä postileimatut ilmoittautumiset katsotaan tehdyksi määräaikaan mennessä.

Sähköpostina lähetetyn ilmoittautumisen pitää olla todistettavasti lähetetty virheettömänä ilmoittautumisajan loppumiseen mennessä.

Kommentti: Suositus on, että kilpailun järjestäjät varmistavat sähköpostin vastaanoton vastaamalla saamiinsa sähköpostitse tulleisiin ilmoittautumisiin.

Ilmoittautumisessa on mainittava urheilijan nimi, seura, urheilijan syntymäaika, sarja, lajit sekä pikajuoksuissa 400m:llä ja sitä lyhyemmällä matkoilla paras aika kuluvana tai sitä edeltävänä vuonna.

Jälki-ilmoittautumisia ei oteta huomioon. Ilmoittautumismaksu on maksettava kilpailukutsussa mainittuun eräpäivään mennessä. Järjestäjä ei ole velvoitettu palauttamaan ilmoittautumismaksua.

4.3 Osanoton varmistaminen

Kilpailijan on varmistettava osallistumisensa kilpailusta riippuen 60 tai 90 minuuttia ennen kyseisen lajin alkua. 90 minuutin varmistusaikaa noudatetaan SM-yleisurheilussa, SM-halliyleisurheilussa ja SM-viesteissä. Muissa SM-kilpailuissa varmistusaika on 60 minuuttia. Mikäli kilpailija ei varmistuksestaan huolimatta osallistu kyseiseen lajiin tai ei jatka osallistumista lajiin, jonka alku- tai välieristä hän oli selvinnyt jatkoon, ei hän sinä päivänä voi osallistua muuhunkaan lajiin.

Jos urheilija on varmistanut osanottonsa kahteen samanaikaisesti kilpailtavaan lajiin, mutta ei osallistu toiseen näistä lajeista, hänen tuloksensa hyväksytään siinä lajissa, johon hän osallistuu.

Kommentti: Yllä olevat säännöt ovat lievennyksiä IAAF:n sääntöön 142.4. Osallistumisen laiminlyönnistä huolimatta urheilija saa siis osallistua kilpailuihin seuraavana päivänä. Urheilija ei myöskään menetä tuloksiaan siinä kilpailussa, johon osallistumisen hän aloitti, ennen kuin laiminlöi osallistumisen toiseen lajiin. Syynä lievennykseen on se, että SAUL:n kilpailuissa on urheilijoilla saattaa olla useita erilaisia lajeja ja lievä vamma saattaa estää osallistumisen yhteen lajiin, mutta toiseen lajiin osallistuminen voi olla mahdollista.

4.4 Alkuerät ja karsintakilpailut

Varmistusajan umpeuduttua tuomarineuvosto päättää alkuerien järjestämisestä tai kilpailun suorittamisesta suoraan loppukilpailuna. Tuomarineuvosto tarkastaa ja hyväksyy kaikki eräjaot ja rata-arvonnot.

Kenttälajeissa ei suoriteta karsintakilpailuja.

Juoksuissa, joissa käytetään eri ratoja, loppukilpailuun pääsee yhtä monta kilpailijaa kuin ratoja on käytettävissä. Mikäli 200m:llä on 1 tai 2 osallistujaa enemmän kuin kiertäviä ratoja, voi tuomarineuvosto päättää alkuerien suorittamisesta tai kilpailemisesta eri erissä suoraan loppukilpailuna.

Kommentti: Tavoitteena on välttää turhien alkuerien juoksemista erityisesti vanhimmissa ikäluokissa, joissa juoksijoiden väliset erot ovat selvät.

400m:llä ja sitä pitemmillä matkoilla sekä 200-400m:n aitajuoksuissa kilpailu juostaan suoraan loppukilpailuna yhdessä tai useammassa erässä.

Mikäli 800m:llä on korkeintaan 6 osallistujaa enemmän kuin kiertäviä ratoja, voidaan tuomarineuvoston päätöksellä kuitenkin sijoittaa kaksi juoksijaa samalla radalle, ottaen huomioon se, että samalla radalla juoksevat kilpailijat ovat mahdollisimman eritasoiset.

4.5 Suomen Aikuisurheiluliiton nimeämät toimihenkilöt

SAUL:n kilpailuvaiokunta nimeää kuhunkin SM-kilpailuun tuomarineuvoston, johon kilpailun koosta riippuen kuuluu 1-3 jäsentä. Tuomarineuvoston tehtävänä on huolehtia siitä, että kilpailuissa ja valmisteluissa noudatetaan mestaruuskilpailujen, WMA:n ja IAAF:n sääntöjä järjestelyjen, kilpailupaikkojen ja välineiden osalta. Tuomarineuvoston puheenjohtajalla on IAAF:n säännön 112 mukaiset teknisen delegaatin valtuudet.

5. Kilpailukohtaiset erityissäännöt

5.1 SM-yleisurheilu

SM-yleisurheilu järjestetään kolmena peräkkäisenä päivänä (perjantai – sunnuntai) seuraavan päiväohjelman mukaisesti:

perjantai

miehet

100m

3000m ej (M30-55)

2000m ej (M60+)

10000m kävely (M30-45),

5000m kävely (M50+)

korkeus

moukari

naiset

100m

3000m ej (N30)

2000m ej(N35+)

5000m kävely(N30-55)

3000m kävely (N60+)

korkeus

moukari

lauantai

miehet

200m

800m

5000m

400m aj (M30-55)

300m aj (M60-75)

200m aj (M80+)

seiväs (M60+)

pituus

keihäs

kuula (M30-55)

naiset

200m

800m

5000m

400m aj (N30-45)

300m aj (N50-65)

200m aj (N70+)

seiväs

pituus

keihäs

painonheitto

painonheitto

sunnuntai

miehet

400m
1500m
10000m
110m aj (M30-45)
100m aj (M50-665)
80m aj (M70+)
seiväs (M30-55)
kolmiloikka
kuula (M60+)
kiekko

naiset

400m
1500m
10000m
100m aj (N30-35)
80m aj (N40+)
kolmiloikka
kuula
kiekko

Kilpailun järjestäjä voi perustelluista syistä esittää muutoksia päiväohjelmaan. Muutospyyntö tulee esittää kilpailuvaliokunnalle viimeistään 6 kuukautta ennen kilpailujen alkua.

5.2 SM-halliyleisurheilu

SM-halliyleisurheilu järjestetään kahtena peräkkäisenä päivänä (lauantai – sunnuntai) seuraavan päiväohjelman mukaisesti:

lauantai

miehet

60m
400m
1500m
3000m kävely
korkeus
seiväs (M30-55)
pituus
painonheitto
viestit

naiset

60m
400m
1500m
3000m kävely
korkeus
pituus
kuula
viestit

sunnuntai

miehet

60m aj
200m
800m
3000m
seiväs (M60+)
kolmiloikka
kuula

naiset

60m aj
200m
800m
3000m
seiväs
kolmiloikka
painonheitto

Myös painonheitto tulee pääsääntöisesti heittää halliolosuhteissa tai ainakin niin, että heittokehä on lämmitettävässä teltassa. Muiden kilpailijoiden ja tuomareiden suojaamiseksi heittokehän ympärillä on oltava riittävän vahva suojaverkko.

Mikäli painonheiton järjestäminen sääntöjen edellyttämällä tavalla on tulossa järjestäjille kohtuuttoman vaikeaksi ja kalliiksi, voi kilpailun järjestäjä tehdä kilpailuvaliokunnalle perustellun

anomuksen lajin jättämiseksi pois kilpailusta. Anomus tulee tehdä viimeistään 6 kuukautta ennen kilpailujen alkua.

SM-halleissa juostavat viestit

Viestin pituus on 4 x 1 kierros tai 3 x 1 kierros. Viestin pituus riippuu siis kilpailuhallin radan pituudesta.

Jos radan pituus on selvästi pitempi kuin 200m, voi tuomarineuvosto päättää viestin osuuskien lyhentämisen noin 200m:n mittaisiksi, jos hallin olosuhteet tekevät tämän mahdolliseksi.

Osallistuminen viestijuoksuun ei edellytä osallistumista muihin lajeihin. Riittää, että joukkueen kokoonpano ja kunkin juoksijan syntymävuosi ilmoitetaan osallistumisen varmistuksen yhteydessä.

Miehet

Miesten viesti juostaan kolmessa eri sarjassa. Miesten sarjassa 70+ matkana on 3 x 1 kierros, muissa sarjoissa 4 x 1 kierros. Jokaisessa sarjassa juoksujärjestys on vanhimmasta nuorimpaan oheisen taulukon mukaan. Joukkuetta saa täydentää vanhemmilla urheilijoilla niin, että tietyn ikäryhmän urheilijan tilalla juoksee tätä vanhempi urheilija.

Sarja	Miehet 70+	Miehet 50+	Miehet 30+
matka	3 x 1 kierros	4 x 1 kierros	4 x 1 kierros
1 osuus	M80+	M65	M45
2 osuus	M75	M60	M40
3 osuus	M70	M55	M35
4 osuus		M50	M30

Naiset

Naisten viesti juostaan kahdessa eri sarjassa. Molemmissa sarjoissa matkana on 4 x 1 kierros. Molemmissa sarjassa juoksujärjestys on vanhimmasta nuorimpaan oheisen taulukon mukaan. Joukkuetta saa täydentää vanhemmilla urheilijoilla niin, että tietyn ikäryhmän urheilijan tilalla juoksee tätä vanhempi urheilija.

Sarja	Naiset 50+	Naiset 30+
matka	4 x 1 kierros	4 x 1 kierros
1 osuus	N60+	N45
2 osuus	N60+	N40
3 osuus	N55	N35
4 osuus	N50	N30

5.3 SM-viestit

SM-viestit järjestetään yhden päivän kilpailuna seuraavan ohjelman mukaisesti:

miehet		naiset	
M30+	4 x 100m	N30+	4 x 100m
M30-65	4 x 400m	N30+	3 x 400m
M70+	3 x 400m	N30+	3 x 800m
M30-65	4 x 1500m	N30+	1000m:n viesti
M70+	3 x 800m		
M30+	1000m:n viesti		

1000m:n viestissä on neljä osuutta, joiden pituudet ovat 100m, 200m, 300m ja 400m. Koska useimmilla kentillä ei ole 1000m:n viestin tarvitsemaa kahden kaarteiden tasoitusta 1000m:n matkaa varten, tämä viesti voidaan juosta yhden kaarteiden tasoituksella ottaen kuitenkin huomioon sisäradalle siirtymisen aiheuttama lisämatka 200m:n juoksun lähtöviivoihin verrattuna.

Kaikki viestit juostaan suoraan loppukilpailuna. Jos joukkueita on enemmän kuin kentällä on kiertäviä ratoja, jaetaan joukkueet kahteen tai tarvittaessa useampaan erään kuitenkin niin, että pienimmässäkin erässä on vähintään kolme joukkuetta. Jos 4x400m:n tai 3x400m:n viesteissä on 1 tai 2 joukkuetta enemmän kuin kiertäviä ratoja, voidaan tuomarineuvoston päätöksellä kuitenkin sijoittaa kaksi joukkuetta samalla radalle, ottaen huomioon se, että samalla radalla juoksevien joukkueiden ensimmäisen osuuden juoksijat ovat mahdollisimman eritasoiset.

Joukkuetta saa täydentää saman seuran vanhempien sarjojen urheilijoilla. Sarja määräytyy joukkueen nuorimman juoksijan mukaan. Urheilija saa kuitenkin osallistua samaan lajiin vain yhdessä sarjassa. Tässä mielessä samoiksi lajeiksi katsotaan lajiparit 4x1500m ja 3x800m sekä 4x400m ja 3x400m. Seuran kaikkien joukkueiden juoksijoiden nimet ja syntymävuodet on ilmoitettava ennakoilmoittautumisen yhteydessä. Lopullinen kokoonpano, kunkin juoksijan syntymävuosi ja juoksujärjestys on ilmoitettava joukkueen varmistuksen yhteydessä ennen varmistusajan päättymistä. Tällöin kuhunkin viestijoukkueeseen voidaan nimetä kuka hyvänsä järjestäjille ennakoilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettu urheilija, kunhan tämä muuten täyttää sääntöjen vaatimukset.

Kommentti: Ennakoilmoittautumisen yhteydessä on ilmoitettava kaikki ne kilpailijat, jotka mahdollisesti tulevat osallistumaan kilpailuun. Osanoton varmistuksen yhteydessä ei voida enää ilmoittaa uusia kilpailijoita. Kilpailijan voi kuitenkin osanoton varmistuksessa ilmoittaa eri viestiin, kuin mihin hänet oli ennakolta ilmoitettu.

Joukkueen kokoonpanoa on mahdollista muuttaa vielä varmistusajan umpeutumisen jälkeenkin, mikäli joku joukkueen urheilijoista viime hetkillä loukkaantuu. Tällöin loukkaantuneen urheilijan tilalle voidaan ottaa toinen urheilija. Tämä uusi urheilija on sijoitettava samalle osuudelle, jolta loukkaantunut urheilija otettiin pois. Tämä muutos on ilmoitettava järjestäjille viimeistään kokoontumispaikalla.

5.4 SM-moniottelut

Moniottelut on kaksipäiväinen kilpailu.

Naisten 7-ottelun lajien suoritusjärjestys:

1. päivä: pika-aidat, korkeushyppy, kuulantyyntö, 200 m
2. päivä: pituushyppy, keihäänheitto, 800 m

Miesten 10-ottelun lajien suoritusjärjestys

1. päivä: 100 m, pituushyppy, kuulantyyntö, korkeushyppy, 400 m
2. päivä: pika-aidat, kiekonheitto, seiväshyppy, keihäänheitto, 1500 m

5.5 SM-hallimoniottelut

Hallimoniottelut on yksipäiväinen kilpailu. Sekä miehillä että naisilla otteluun kuuluu viisi lajia.

Miesten lajien suoritusjärjestys: 60 m aidat, pituushyppy, kuulantyyntö, korkeushyppy ja 1000 m

Naisten lajien suoritusjärjestys: 60 m aidat, korkeushyppy, kuulantyyntö, pituushyppy ja 800 m

5.6 SM-heittoviisiottelu

Heittoviisiottelu on yksipäiväinen kilpailu. Sekä miehille että naisille suositeltava lajien suoritusjärjestys: moukarinheitto, kuulantyyntö, kiekonheitto, keihäänheitto, painonheitto

5.7 SM-vauhdittomat hyppyt

Vauhdittomien hyppyjen SM-kilpailut järjestetään tarkoitukseen sopivassa sisähallissa talvella ennen halliyleisurheilun SM-kilpailuja. Kilpailulajit ovat vauhditon pituus, vauhditon kolmiloikka ja vauhditon korkeus. Mestaruuskilpailu tapahtuu yksittäislajeina. Yhteispisteitä ei lasketa. Pituushypyssä ja kolmiloikassa on kolme suoritusta. Korkeushypyn aloituskorkeuden määrää tuomarineuvosto.

Kilpailija saa hypätä avojaloin tai käyttää tossuja tai piikkareita, joiden piikkien pituus on korkeintaan 6 mm.

Kilpailulajien säännöt ovat näiden sääntöjen liitteenä ja ne löytyvät osoitteesta www.saul.fi kohdasta Kilpailut, Säännöt ja pistelaskurit.

5.8 SM-maastajuoksu

SM-maastot järjestetään toukokuussa mahdollisuuksien mukaan SUL:n SM-maastojen yhteydessä.

Maastajuoksussa matkat ovat seuraavat:

N30-45	N50-65	N70-75	N80+
6 km	4 km	2 km	1 km

M30-45	M50-55	M60-65	M70-85	M90+
6 km	6 km	4km	2 km	1km

Kilpailureitin tulee olla riittävän leveä, siitä saa olla maantiellä enintään 1/10 matkasta ja alustaltaan sen tulee olla vaihteleva. Lähdön ja maalin tulee olla lähellä toisiaan. Tuomarineuvoston puheenjohtaja hyväksyy reitit ennen niiden merkitsemistä.

SM-maastajuoksun yhteydessä järjestetään myös joukkuekilpailu, joka kuvataan kohdassa 5.13 Joukkuekilpailut.

5.9 SM-puolimaraton

SM-puolimaratonilla juostaan kaikissa sarjoissa puolimaraton (21097,5m). Reitti tulee olla kovapintaisella alustalla välttämättä jyrkkiä mutkia ja nousuja. Tuomarineuvoston tehtävänä on tarkistaa reitti etukäteen ja varmistua siitä, että matka on riittävän pitkä ja että se on mitattu kansainvälisten sääntöjen mukaisesti. Mittauksen suorittaa hyväksytty maantiereittien mittaaja. Tuomarineuvoston puheenjohtaja hyväksyy reitin ennen sen merkitsemistä.

SM-puolimaratonin yhteydessä järjestetään myös joukkuekilpailu, joka kuvataan kohdassa 5.13 Joukkuekilpailut.

5.10 SM-maantiekymppi

Maantiekympillä matkan pituus on kaikissa sarjoissa 10 km. Reitti tulee olla kovapintaisella alustalla välttämättä jyrkkiä mutkia ja nousuja. Tuomarineuvoston tehtävänä on tarkistaa reitti etukäteen ja varmistua siitä, että matka on riittävän pitkä ja että se on mitattu kansainvälisten sääntöjen mukaisesti. Mittauksen suorittaa hyväksytty maantiereittien mittaaja. Tuomarineuvoston puheenjohtaja hyväksyy reitin ennen sen merkitsemistä.

SM-maantiekymppin yhteydessä järjestetään myös joukkuekilpailu, joka kuvataan kohdassa 5.13 Joukkuekilpailut.

5.11 SM-maraton

SM-maraton voidaan järjestää SAUL:n omana tai jonkin maratonjuoksun yhteydessä. Reitti tulee olla kovapintaisella alustalla välttämättä jyrkkiä mutkia ja nousuja. Tuomarineuvoston tehtävänä on tarkistaa reitti etukäteen ja varmistua siitä, että matka on riittävän pitkä ja että se on mitattu

kansainvälisten sääntöjen mukaisesti. Mittauksen suorittaa hyväksytty maantiereittien mittaaja. Tuomarineuvoston puheenjohtaja hyväksyy reitin ennen sen merkitsemistä.

SM-maratonin yhteydessä järjestetään myös joukkuekilpailu, joka kuvataan kohdassa 5.13 Joukkuekilpailut.

5.12 SM-maantiekävely

Maantiekävely järjestetään teille tai kaduille suunnitellulla reitillä, jonka tulee olla vähintään 1km ja enintään 2,5km pitkä. Maantiekävelyssä matkat ovat seuraavat:

N30-55	N60+	M30-55	M60-75	M80+
10 km	5 km	20 km	10 km	5 km

SM-maantiekävelyjen yhteydessä ei järjestetä SM-mitaleihin oikeuttavaa joukkuekilpailua.

5.13 Joukkuekilpailut

Henkilökohtaisen kilpailun lisäksi järjestetään seurojen välinen joukkuekilpailu sarjoittain SM-maastoissa, SM-puolimaratonilla, SM-maantiekympillä ja SM-maratonilla. Joukkueen tulokseksi kirjataan samaa seuraa edustavien kolmen parhaimman urheilijan yhteenlaskettu aika. Jos urheilijoita on samasta seurasta samassa kilpailussa kuusi tai enemmän, kolme parhaiten sijoittunutta muodostavat ensimmäisen joukkueen, kolme seuraavaksi sijoittunutta toisen joukkueen jne. Joukkueitten sijoitus määräytyy yhteenlaskettujen aikojen mukaan siten, että se joukkue voittaa, jonka aikojen summa on pienin. Jos tulos on sama, voittaa se joukkue, jonka kolmanneksi parhaalla kilpailijalla on parempi aika. Samassa ikäsarjassa kilpailevat saman seuran urheilijoista muodostettu joukkue on ilmoitettava ja maksettava, mutta sitä ei tarvitse erikseen varmistaa joukkuekilpailuun.

Joukkueen voivat muodostaa myös urheilijat, jotka henkilökohtaisessa kilpailussa kilpailevat eri ikäsarjoissa. Joukkueen muodostamisen edellytyksenä on, että siihen kuuluvien urheilijoiden matka ja lähtöaika ovat samat. Tällaiseen joukkueeseen voidaan ilmoittaa kolme kilpailijaa ja se on ilmoitettava joukkuekilpailuun varmistuksen yhteydessä. Joukkueen sarja määräytyy aina joukkueen nuorimman urheilijan mukaan.

Kommentti: Kukin urheilija voi olla mukana vain yhdessä joukkueessa. Joukkuekilpailuun erikseen ilmoitetussa joukkueessa oleva ei siten voi olla mukana toisessa ilmoitetussa joukkueessa eikä häntä voida ottaa huomioon seuran ilmoitetun joukkueen ulkopuolisina kilpailijain mahdollisesti muodostamaan joukkueeseen.

6. Lisäyksiä ja täsmennyksiä WMA:n ja IAAF:n sääntöihin

Kaikissa kilpailuissa noudatetaan IAAF:n (International Association of Athletics Federations) yleisurheilun kansainvälisiä kilpailusääntöjä, ellei WMA:n (World Masters Athletics) säännöissä tai kansallisissa säännöissä toisin määrätä. Seuraavassa on lueteltu Suomessa noudatettavia lisäyksiä ja täsmennyksiä WMA:n ja IAAF:n sääntöihin.

6.1 Vilppilähtö

Kunkin juoksun lähdössä saa rangaistuksetta ottaa vain yhden vilppilähdön. Toisesta lähtöyrityksestä lähtien jokainen vilppilähdön ottaja joutuu kilpailusta ulos.

Kommentti: Yhden sallitun vilppilähdön sääntöä sovelletaan kaikkiin samaan lähtöön osallistuviin urheilijoihin. Sallittujen vilppilähtöjen määrään ei vaikuta se, että samassa lähdössä voi olla mukana usean eri sarjan urheilijoita ja siis ikään kuin useita eri kilpailuja.

6.2 Pikajuoksun lähtöasento

Pikajuoksussa hyväksytään IAAF:n sääntöjen mukaisen lähtöasennon lisäksi

- pystylähtö: kumpikaan käsi ei kosketa rataa
- kolmipistelähtö: vain urheilijan toinen käsi koskettaa rataa

Näissä lähtöasentoissa ei saa ottaa tukea lähtötelineestä.

6.3 Rata-arvonnat

Rata-arvonnat: sekä alkuerien että finaalien rata-arvonnoissa noudatetaan IAAF:n sääntöjä.

Kommentti: pikajuoksujen toisella ja sitä seuraavilla kierroksilla (välierissä ja finaaleissa) radat arvotaan kolmivaiheisesti IAAF:n sääntöjen mukaisesti. SAUL:n kilpailuissa ei siis käytetä WMA:n sääntöjen mukaista kiinteää edellisen kierroksen sijoituksiin perustuvaa ratajärjestystä. Syynä on se, että Suomessa käytettävät tulospalveluohjelmat toimivat IAAF:n sääntöjen mukaisesti.

6.4 Eri sarjojen samanaikaiset aitajuoksut

Aitajuoksussa saa olla samassa erässä eri aitakorkeuksia, kunhan erikorkuisten aitojen välissä on tyhjä rata. Tyhjä rata on jätettävä aitojen välille myös siinä tapauksessa, että alkusileä tai aitojen välit ovat erimittaiset.

6.5 Estejuoksu

Estejuoksussa este on ylitettävä hyppäämällä ja esteeseen saa koskea vain jaloilla ja yhdellä kädellä.

Kommentti: Esteen ylittäminen siten, että urheilija ottaa tukea esteestä molemmilla käsillä, aiheuttaa urheilijan suorituksen hylkäämisen.

6.6 Kilpailun keskeyttäminen

Kilpailun virallisella lääkärillä, ensiapuryhmällä ja lajinjohtajalla on oikeus sulkea urheilija hänen oman terveytensä tai kanssakilpailijoiden terveyden turvaamiseksi tai sääntöjä vastaamattoman suorituksensa vuoksi.

Kommentti 1: Kilpailujen virallisen lääkärin oikeus keskeyttää urheilijan suoritus perustuu ensisijaisesti terveydellisiin syihin. Mikäli kilpailuun ei ole nimetty lääkärinä, tämä oikeus on kuitenkin myös kilpailun ensiapuhenkilökunnalla ja viimekädessä lajinjohtajalla, mikäli he katsovat terveyssyiden sitä vaativan.

Kommentti 2: Lajinjohtajalla on oikeus keskeyttää urheilijan suoritus varoituksen jälkeen myös, jos urheilijan suoritus ei täytä lajin sääntöjen vaatimuksia. Esimerkkinä on kävely juoksukilpailussa, jos tämä uhkaa viivyttää lajin suoritusaikaa kohtuuttomasti. Tätä lajinjohtajan oikeutta ei pidä sotkea lajinjohtajan velvollisuuteen hylätä urheilijan suoritus lajin sääntöjen noudattamatta jättämisen takia. Näitä syitä ovat esimerkiksi aidan tahallinen kaataminen tai esteen ylitys kiipeämällä.

6.7 Vastalauseet

Tuloksia tai suorituksen hyväksymistä tai hylkäämistä koskeva vastalause on aina tehtävä ensin suullisesti lajinjohtajalle, mikäli se on mahdollista. Jos urheilija tämän keskustelun jälkeenkin on tyytymätön lajinjohtajan päätökseen tai lajinjohtaja ei ole ollut tavoitettavissa, on urheilijalla 30 minuuttia aikaa tehdä kirjallinen vastalause (protesti) tuomarineuvostolle. Tämä 30 minuuttia alkaa siitä hetkestä, kun kilpailun viralliset tulokset ilmestyvät ilmoitustaululle.

Osallistumisoikeutta koskeva protesti on jätettävä ennen ko. lajin varmistusajan loppumista.

Protesti on tehtävä kirjallisesti ja siinä on lyhyesti kuvattava tapahtuma, johon halutaan korjaus. Protesti jätetään kilpailukansliaan ja sen yhteydessä on kilpailujen järjestäjälle maksettava 30 euroa. Jos protesti hyväksytään, maksu palautetaan.

6.8 Välinepainot ja aitojen korkeudet

Heittovälineiden painot, aitojen korkeudet ja etäisyydet sekä esteiden korkeudet noudattavat kulloinkin voimassa olevia WMA:n kansainvälisiä sääntöjä. Ne löytyvät SAUL:n internet-sivuilta osoitteesta www.saul.fi kohdasta Kilpailut.

M/N 30 -sarjoissa heittolajien välinepainot, aitojen korkeudet ja välimatkat sekä moniottelujen pistelasku noudattavat yleisen sarjan IAAF:n mittoja ja sääntöjä.

6.9 Moniottelujen pisteytys

Moniottelujen tulosten pisteytyksessä käytetään WMA laatimia taulukoita, joissa kunkin ikäryhmän tuloksia varten on määritelty oma ikäkerroin. Moniottelujen pistetaulukot löytyvät SAUL:n internet-sivuilta osoitteesta www.saul.fi kohdasta Kilpailut.

6.10 Erityismääräyksiä kilpailun järjestäjille

Kilpailukutsu on julkaistava hyvissä ajoin liiton tiedotuslehdessä sekä liiton ja seuran www-sivuilla. Kilpailun ilmoittautumisilmoituksessa on mainittava kaikki urheilijan ilmoittautumista koskevat pakolliset tiedot. Nämä samat tiedot on mainittava myös verkossa käytettävässä ilmoittautumislomakkeessa.

SM-kilpailuissa kilpailijoiden numerointi on tehtävä niin, että kilpailijan ikäsarja käy ilmi numeron alkuosasta.

Viralliset tulokset on julkaistava kilpailujen internet-sivuilla 1 vrk:n kuluessa. Tavoitteena tulee olla koko kilpailun ajan päivittyvä internet- sivuilla saatavilla oleva tulospalvelu.

Kilpailujen järjestäjä on velvollinen oikaisemaan virheelliset tulokset.

Ennätysilmoitus on laadittava vahvistetulle kaavakkeelle ja toimitettava 14 vrk:n kuluessa SAUL:n nimeämälle ennätyskirjurille. Kaikkiin pikajuoksuihin koskeviin ennätysilmoitukseen matkoilta 60m – 800m on liitettävä mukaan ennätysjuoksun maalikameran kuva.

SM-yleisurheilukilpailusäännöt on hyväksytty SAUL:n hallituksen kokouksessa 14.5.2016.