

## **Vauhdittomien hyppyjen säännöt**

### **Yleiset säännöt**

1. Hyppysuorituksen alkaessa urheilijan tulee seistä liikkumatta polvet ojennettuina ja niin, että molempien jalkapohjien kantapää ja päkiä ovat kiinni lattiassa tai ponnistusalustassa.
2. Käsien asento suorituksen alussa on vapaa. Suorituksen alettua urheilija saa koukistaa polvensa ennen ponnistusta. Ponnistuksen on tapahduttava molemmilla jaloilla samanaikaisesti. Kantapäät ja päkiät saavat irrota alustasta vasta ponnistuksen aikana ja alustasta irrottuaan ne eivät saa enää koskettaa alustaa. Kädet saavat tehdä polvien koukistuksen ja ponnistuksen yhteydessä yhden edestakaisen heilahdusliikkeen.  
*Kommentti: Kantapäiden ja päkiän kosketus hyppyalustaan valmiusasennossa on tärkeää ylimääräisen edestakaisen liikkeen ja ns. kaksoisponnistuksen välttämiseksi. Samasta syystä jalkaterät eivät saa ponnistuksen yhteydessä tehdä sivuttaisliikettä.*
3. Jalkineina voi käyttää tossuja tai piikkareita, joiden piikkien pituus on korkeintaan 6 mm.
4. Muilta osin noudatetaan WA:n yleisurheilun kansainvälisiä sääntöjä.

### **Vauhditon pituushyppy ja vauhditon kolmiloikka**

5. Vauhdittomassa pituushypyssä urheilija hyppää paikaltaan tasajalkaponnistuksella noudattaen muuten ulkoratojen pituushypyn sääntöjä.
6. Vauhditon kolmiloikka aloitetaan tasajalkaponnistuksella, toinen ja kolmas ponnistus tehdään yhdellä jalalla. Toinen ponnistus on vuoroloikka, jossa alas tullaan toiselle jalalle, kuin millä on ponnistettu. Kolmas ponnistus on hyppy, jossa alastulo tapahtuu molemmille jaloille.
7. Vauhdittomassa pituushypyssä ja vauhdittomassa kolmiloikassa on mahdollista käyttää ponnistusalustaa. Ponnistusalustan korkeus voi olla korkeintaan 5cm. Hypättäessä ponnistusalustalta jalat tai hyppyjalkineiden kärjet saavat ylittää ponnistuslinjan päkiään asti. Pituushypyssä alastulopaikan on oltava samalla tasolla ponnistusalustan alareunan kanssa. Kolmiloikassa alastulopaikan on oltava samalla tasolla toisen ja kolmannen ponnistuspaikan kanssa, mutta jos ensimmäinen ponnistus tehdään ponnistustasolta, sen yläreuna voi olla korkeintaan 5 cm näitä ylempänä.
8. Suoritus mitataan lähimmästä jäljestä, jonka urheilijan keho tai mikä tahansa siihen liitetty jättää alastuloalueeseen. Mittaus suoritetaan kohtisuoraan ponnistusrajaan tai sen jatkeeseen nähden.
9. Vauhdittomassa pituushypyssä ja vauhdittomassa kolmiloikassa hyppääjällä on kolme suoritusta.

### **Vauhditon korkeushyppy**

10. Vauhdittomassa korkeushypyssä urheilija ylittää riman molempien jalkojen samanaikaisella ponnistuksella. Alkuasennossa mikään urheilijan kehon osa ei saa ylittää hyppytelineiden ja riman muodostamaa tasoa. Koska alkuasennossa on oltava liikkumatta, on hyppääjän ponnistettava ennen kuin mikään kehon osa, kädet mukaan lukien, koskettaa rataa tai alastulopatjaa hyppytelineiden ja riman muodostaman tason toisella puolella. Jos kilpailija kuitenkin ponnistaessaan ennen riman ylitystä koskettaa rataa tai patjaa jollakin kehon osallaan eikä hän tuomarin mielestä hyödy tästä mitään, ei hyppyä tällaisen kosketuksen vuoksi tule hylätä.

*Kommentti: Korkeushypyssä voidaan käyttää ponnistusalustaa, jotta kilpailuun voivat ottaa osaa myös ne hyppääjät, joille alastulopatja on liian korkea. Ponnistusalustaa käytettäessä rimaa nostetaan ponnistusalustan pinnasta rimaa yläreunan alimpaan kohtaan.*

11. Kilpailija menettää oikeutensa jatkaa kilpailua kolmen peräkkäisen epäonnistuneen suorituksen jälkeen.

12. Aloituskorkeuden määrää joko kilpailun järjestäjä ennen kilpailun alkua tai lajinjohtaja neuvoteltuaan sopivasta korkeudesta kilpailijoiden kanssa.

13. Rimaa korotetaan kolmen (3) sentin välein. Sen jälkeen, kun kilpailija on jo voittanut kilpailun, hän voi itse päättää mihin korkeuteen rimaa jatkossa nostetaan.

**Vauhdittomien hyppyjen säännöt on hyväksytty SAUL:n hallituksen kokouksessa 14.5.2016.**