

# SAUL – Yleisurheilun kilpailusäännöt

## 1. Suomen Aikuisurheiluliiton yleiset kilpailusäännöt voimassa 30.1.2021 alkaen

### 1.1 Yleistä

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

Kommentti: Yleisurheilun yleiset säännöt on kuvattu tarkasti WA: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

WA: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 määrätymisperuste 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

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

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

### 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 alaikärajaa, 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. Saadakse osallistumisoikeuden 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. Säännöt ovat nähtävillä SAUL:n julkisella verkkosivustolla ([www.saul.fi](http://www.saul.fi)).

Voimassa olevat Suomen ennätykset ovat nähtävillä SAUL:n julkisella verkkosivustolla ([www.saul.fi](http://www.saul.fi)). 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 hyppy

SM-maastajuoksu

SM-polkujuoksu

SM-puolimaraton

SM-maantiekymppi

SM-maraton

SM-maantiekävely

SAUL:n hallitus voi lisäksi päättää tapauskohtaisesti myös muiden SM-statuksen saavien kilpailujen järjestämisestä (esim. pitkien heittojen talvi-/hallikilpailut).

### **2.2 Ajankohdat**

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

- hallimestaruuskilpailut helmikuussa

- maastajuoksun mestaruuskilpailut toukokuussa

- muut mestaruuskilpailut kilpailukalenterin kannalta sopivana ajankohtana

Kilpailuhakemukseen on liitettävä ehdotus kilpailupäivistä.

### **3. Järjestäjät**

#### **3.1 Mestaruuskilpailujen hakeminen**

SAUL:n hallitus myöntää edellä mainittujen mestaruuskilpailujen järjestämisoikeudet hakemusten perusteella SAUL:n jäsenseuralle 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.

#### **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 SAUL:lle korvauksen, jonka perusteet ja suuruuden SAUL:n hallitus päättää. SAUL:n hallitus päättää myös SM-kilpailujen rekisteröinti- ja ilmoittautumismaksun suuruuden vuosittain.

### **4. Suomen mestaruuskilpailujen kilpailusäännöt**

#### **4.1 Osallistumisoikeus ja ennätyskelpoisuus**

Osallistumisoikeus näissä säännöissä mainittuihin SM-kilpailuihin on SAUL:n jäsenseuran jäsenellä, SAUL:n 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 10 päivää ennen kilpailujen alkamispäivää. Kilpailun viimeinen ilmoittautumispäivä on selvästi mainittava kilpailukutsussa. Lähtökohtaisesti ilmoittautumiset on tehtävä kilpailun sähköisessä ilmoittautumisjärjestelmässä, mikäli sellainen on käytettävissä. Ilmoittautumistavasta riippumatta ilmoittautujan vastuulla on lähettää ilmoittautuminen siten, että se on perillä ilmoittautumisajan loppumiseen mennessä.

Kommentti: Suositus on, että kilpailun järjestäjä vahvistaa ilmoittautumisen vastaanottamisen esim. ilmoittautumisjärjestelmään automatisoidulla toiminnolla tai erillisellä

sähköpostiviestillä.

Ilmoittautumisessa on mainittava urheilijan nimi, seura, urheilijan syntymäaika, sarja ja lajit. Lisäksi sekä pikajuoksuisissa 400m:llä ja sitä lyhyemmällä matkoilla on ilmoitettava paras aika kuluvana tai sitä edeltävänä vuonna, ellei järjestäjä ilmoita tarkistavansa ao. tiedot muulla tavalla.

### **4.3 Osallistumisen 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.

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

Kommentti: Yllä olevat säännöt ovat lievennyksiä WA:n tekniseen sääntöön (TR4). 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.

Juoksuisissa, 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 pitemmällä matkoilla sekä 200-400m:n aitajuoksuisissa 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 kilpailun koosta riippuen 1-3 ylituomaria. Ylituomarin tehtävänä on valvoa siitä, että kilpailuissa ja valmisteluissa noudatetaan mestaruuskilpailujen, WMA:n ja WA:n sääntöjä järjestelyjen, kilpailupaikkojen ja välineiden osalta. SAUL:n nimeämällä ylituomarilla on WA:n kilpailusääntöjen (CR5) mukaiset teknisen delegaatin valtuudet.

## **5. Kilpailukohtaiset erityissäännöt**

### **5.1 SM-yleisurheilu**

SM-yleisurheilu järjestetään järjestäjän kilpailuhakemuksen perusteella ja SAUL:n kilpailuvaliokunnan hyväksymänä neljänä tai kolmena peräkkäisenä päivänä (torstai/perjantai – sunnuntai) seuraavan päiväohjelman mukaisesti:

4-päiväinen kilpailumuoto  
<SAUL SM-2020 mallin pohjalta>

3-päiväinen kilpailumuoto  
<kuten aiemminkin>

Kilpailun järjestäjä voi perustelluista syistä esittää muutoksia päiväohjelmaan. Muutospyyntö tulee esittää SAUL:n kilpailuvaliokunnalle viimeistään 6 kuukautta ennen kilpailujen alkua. 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)  
painonheitto

#### **naiset**

200m  
800m  
5000m  
400m aj (N30-45)  
300m aj (N50-65)  
200m aj (N70+)  
seiväs  
pituus  
keihäs  
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 lämmitettävissä 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 SAUL:n 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 osuuksien 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 tarvitsemää kahden kaarteeseen tasoitusta 1000m:n matkaa varten, tämä viesti voidaan juosta yhden kaarteeseen 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. Osallistumisen varmistuksen yhteydessä ei voida*

*enää ilmoittaa uusia kilpailijoita. Kilpailijan voi kuitenkin osallistumisen 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, kuulantyyöntö, 200 m
2. päivä: pituushyppy, keihäänheitto, 800 m

Miesten 10-ottelun lajien suoritusjärjestys

1. päivä: 100 m, pituushyppy, kuulantyyöntö, 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, kuulantyyöntö, korkeushyppy ja 1000 m

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

#### **5.6 SM-heittoviisiottelu**

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

#### **5.7 SM-vauhdittomat hyppy**

Vauhdittomien hyppyjen SM-kilpailut järjestetään tarkoitukseen sopivassa sisähallissa pääsääntöisesti ennen halliyleisurheilun SM-kilpailuja. Kilpailulajit ovat vauhditon pituus, vauhditon kolmiloikka ja vauhditon korkeus sekä vauhdittomien hyppyjen kolmiottelu, johon on ilmoitettava erikseen. Mestaruuskilpailu tapahtuu yksittäislajeina. Kolmiottelussa pisteet lasketaan yksittäislajien tulosten perusteella kolmiotteluun osallistuvien osalta. Kolmiottelun kilpailusuorituksia ei siten aikatauluteta tai tehdä erikseen omana kilpailunaan.

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. Sääntöliitteet ja kolmiottelun pistelaskurit ovat nähtävillä SAUL:n julkisella verkkosivustolla ([www.saul.fi](http://www.saul.fi)).

#### **5.8 SM-maastojuoksu**

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

Maastojuoksussa 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-maastojuoksun 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**

Maantiekymppillä matkan pituus on kaikissa sarjoissa 10 km. Reitti tulee olla kovapintaisella alustalla, pääasiassa asfalttia, 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-maantiekymppillä 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: Ensisijaisesti joukkueen muodostavat seuran kolme tässä ikäsarjassa kilpailevaa urheilijaa. Jos joukkuetta ei muodostu ilman sarjan vaihtajia, joukkuetta voidaan täydentää yhdellä tai kahdella vanhempien sarjojen urheilijalla. Edellytyksenä on kuitenkin, että vähintään yksi urheilija täyttää sarjamäärityksen.*

*Jos seuralla on kaksi joukkuetta samassa sarjassa ja joukkueiden muodostamiseen käytetään myös sarjan vaihtajia, menetellään seuraavasti: Ykkösjoukkueen muodostavat kolme parasta tulosta tehnyttä sarjamäärityksen mukaista urheilijaa. Kakkosjoukkueeseen sijoitetaan kolme seuraavaksi tullutta. Kakkosjoukkueen muodostamiseen voidaan käyttää yhtä tai kahta sarjan vaihtajaa, jos sarjamäärityksen mukaisia urheilijoita ei ole tarpeeksi. Kakkosjoukkueessakin siis vähintään yhden urheilijan tulee täyttää sarjamääritys.*

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 kilpailijoina mahdollisesti muodostamaan joukkueeseen.

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

Kaikissa kilpailuissa noudatetaan WA: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 WA: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 WA: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.

Nelipistelähdössä on käytettävä lähtötelineitä.

### **6.3 Rata-arvonnat**

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

Kommentti: pikajuoksujen toisella ja sitä seuraavilla kierroksilla (välirissä ja finaalissa) radat arvotaan kolmivaiheisesti WA:n sääntöjen mukaisesti. SAUL:n kilpailuissa ei siis käytetä WMA:n sääntöjen mukaista kiinteää edellisen kierroksen sijoitukseen perustuvaa ratajärjestystä. Syynä on se, että Suomessa käytettävät tulospalveluohjelmat toimivat WA: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 lääkäriä, 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. Em. mittoja koskevat säännöt ovat nähtävillä SAUL:n julkisella verkkosivustolla ([www.saul.fi](http://www.saul.fi)). (SUL sääntöpohja; omien välineiden määrä ja tossusääntö)

M/N 30 -sarjoissa heittolajien välinepainot, aitojen korkeudet ja välimatkat sekä moniottelujen pistelasku noudattavat yleisen sarjan WA: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 ovat nähtävillä SAUL:n

julkisella verkkosivustolla ([www.saul.fi](http://www.saul.fi)).

### **6.10 Erityismääräyksiä kilpailun järjestäjille**

Kilpailukutsu on julkaistava hyvissä ajoin SAUL:n tiedotuslehdessä sekä SAUL:n ja seuran julkisella verkkosivustolla.

Kilpailun ilmoittautumisilmoituksessa on mainittava kaikki urheilijan ilmoittautumista koskevat pakolliset tiedot. Nämä samat tiedot on kerättävä myös sähköistä ilmoittautumisjärjestelmää käytettäessä.

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

Viralliset tulokset on julkaistava kilpailujen julkisella verkkosivustolla tai sen kautta linkitettyssä julkisessa tulospalvelujärjestelmässä 1 vrk:n kuluessa. Tavoitteena tulee olla koko kilpailun ajan päivittyvä julkisesti saatavilla oleva sähköinen tulospalvelu.

Kilpailujen järjestäjä on velvollinen oikaisemaan virheelliset tulokset.

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

### **7. Viranomaismääräykset ja ylivoimainen este**

Mikäli kilpailun järjestämiseen kohdistuu velvoittavia viranomaismääräyksiä tai -suosituksia, ovat ne etusijalla näitä sääntöjä sovellettaessa. Kilpailun järjestäjän velvollisuutena on huolehtia määräysten ja suositusten huomioon ottamisesta ja toteuttamisesta kilpailun järjestelyissä. Merkittävät SM-kilpailun järjestämistä ja järjestelyjä koskevat muutosesitykset toimitetaan ilman aiheetonta viivettä käsiteltäväksi SAUL:n kilpailuvaliokunnalle ja kilpailuun nimetyille tuomarineuvostolle.

Mikäli määräyksistä tai muista järjestäjän oman vaikutuspiirin ulkopuolisista, ennalta odottamattomista tapahtumista, aiheutuu ylivoimainen este SM-kilpailun järjestämiselle, on tieto tilanteesta toimitettava ilman aiheetonta viivettä käsiteltäväksi SAUL:n kilpailuvaliokunnalle ja kilpailuun nimetyille ylituomaristolle.

**SM-yleisurheilukilpailusäännöt on hyväksytty SAUL:n hallituksen kokouksessa 19.1.2021.**