

AITA- JA ESTEJUOKSUN MITAT JA VÄLINEPAINOT
(päivitetty 27.5.2025)

Ikä	Matka	Korkeus	1.aidalle	Välit	Maaliin	Aitoja
Aitajuoksut, naiset						
30-39	100	84,0	13,00	8,50	10,50	10
40-49	80	76,2	12,00	8,00	12,00	8
50-59	80	76,2	12,00	7,00	19,00	8
60+	80	68,6	12,00	7,00	19,00	8
30-49	400	76,2	45,00	35,00	40,00	10
50-59	300	76,2	50,00	35,00	40,00	7
60-69	300	68,6	50,00	35,00	40,00	7
70+	200	68,6	20,00	35,00	40,00	5
Aitajuoksut, miehet						
30-34	110	106,7	13,72	9,14	14,02	10
35-49	110	99,1	13,72	9,14	14,02	10
50-59	100	91,4	13,00	8,50	10,50	10
60-69	100	84,0	12,00	8,00	16,00	10
70-79	80	76,2	12,00	7,00	19,00	8
80+	80	68,6	12,00	7,00	19,00	8
30-39	400	91,4	45,00	35,00	40,00	10
40-49	400	91,4	45,00	35,00	40,00	10
50-59	400	84,0	45,00	35,00	40,00	10
60-69	300	76,2	50,00	35,00	40,00	7
70-79	300	68,6	50,00	35,00	40,00	7
80+	200	68,6	20,00	35,00	40,00	5
Aitajuoksut hallissa, naiset						
30-39	60	84,0	13,00	8,50	13,00	5
40-49	60	76,2	12,00	8,00	16,00	5
50-59	60	76,2	12,00	7,00	20,00	5
60+	60	68,6	12,00	7,00	20,00	5
Aitajuoksut hallissa, miehet						
30-34	60	106,7	13,72	9,14	9,72	5
35-49	60	99,1	13,72	9,14	9,72	5
50-59	60	91,4	13,00	8,50	13,00	5
60-69	60	84,0	12,00	8,00	16,00	5
70-79	60	76,2	12,00	7,00	20,00	5
80+	60	68,6	12,00	7,00	20,00	5
Estejuoksut, naiset						
30-34	3000	76,2	IAAF:n sääntöjen mukaiset, 28 kuivaestettä ja 7 vesiestettä			
35+	2000	76,2	-’’- , 18 kuivaestettä ja 5 vesiestettä			
Estejuoksut, miehet						
30-59	3000	91,4	IAAF:n sääntöjen mukaiset, 28 kuivaestettä ja 7 vesiestettä			
60+	2000	76,2	IAAF:n naisten estejuoksun sääntöjen mukaiset, 18 kuivaestettä ja 5 vesiestettä			

Heittovälineet

ikä	kuula/g	kiekko/g	keihäs/g	moukari/g	paino/kg
naiset					
30-49	4000	1000	600	4000	9,08
50-59	3000	1000	500	3000	7,26
60-74	3000	1000	500	3000	5,45
75+	2000	750	400	2000	4,0
miehet					
30-49	7260	2000	800	7260	15,88
50-59	6000	1500	700	6000	11,34
60-69	5000	1000	600	5000	9,08
70-79	4000	1000	500	4000	7,26
80+	3000	1000	400	3000	5,45

Heittovälineiden perusmitat**Kuula**

Vähimmäispaino/g	Valmistajan painorajat/g	Kuulan halkaisija/mm	
		Min	Max
7260	7265-7285	110	130
6000	6005-6025	105	125
5000	5005-5025	100	120
4000	4005-4025	95	120(M)/110(N)
3000	3005-3025	90	120(M)/110(N)
2000	2005-2025	80	90

Kiekko

Vähimmäis- paino/g	Valmistajan painorajat/g	Halkaisija/ mm	Keskilaipan halk./mm	Paksuus/ mm	Reunan paksuus/mm 6 mm reunasta
2000	2005-2025	219-221	50-57	44-46	min. 12
1500	1505-1525	200-202	50-57	38-40	min. 12
1000	1005-1025	180-182	50-57	37-39	min. 12
750	755-775	166-169	50-57	33-37	10-13mm

Keihäs

Vähimmäis- paino/g	Valmistajan painorajat/g	Pituus/m	Metalli- kärjen pituus/mm	Halkaisija/ mm	Kärjen etäisyys painop./mm	Kädensijan pituus/mm
800	805-825	2600- 2700	250-330	25-30	900- 1060	150-160
700	705-725	2400- 2500	250-330	23-28	850- 990	150-160
600	605-625	2200- 2300	250-330	20-25	800- 920	140-150
500	505-525	2000- 2100	220-270	20-24	780- 880	135-145
400	405-425	1850- 1950	200-250	20-23	750- 800	130-140

Narukierteen halkaisija ei saa ylittää varren halkaisijaa enemmällä kuin 8 mm:llä.

Moukari

Vähimmäis- paino/g	Valmistajan painoraja/g	Halkaisija/mm min-max	Pituus kahvan sisäreunasta/mm
7260	7265-7285	110-130	1175-1215

6000	6005-6025	105-125	1175-1215
5000	5005-5025	100-120	1165-1200
4000	4005-4025	95-110	1160-1195
3000	3005-3025	85-100	1160-1195
2000	2005-2025	80-90	1160-1195

Heittopaino

Vähimmäispaino/g	Valmistajan painorajat/kg	Halkaisija/mm, min-max
15,88	15,885-15,905	145-165
11,34	11,345-11,365	130-150
9,08	9,085-9,105	120-140
7,26	7,265-7,285	110-130
5,45	5,455-5,475	100-120
4,00	4,00-4,025	95-110

Ulkona heitettävän heittopainon ohjeet

Rakenne:	Heittopaino koostuu kolmesta osasta, jotka ovat: metallipää, varsi ja kahva.
Heittopainon pää:	Pään tulee olla tehty raudasta tai muusta metallista, joka ei saa olla pehmeämpää kuin messinki. Se voi myös olla tällaisesta metallista tehty kuori, joka on täytetty lyijyllä tai muulla kiinteällä aineella. Jos käytetään täytettä, sen täytyy olla laitettu siten, ettei se pääse liikkuman. Pään painopiste, vähennettynä varrella ja kahvalla, ei saa olla yli 9mm pallon keskipisteestä.
Varsi:	Heittopainon pään täytyy olla yhteydessä kahvaan metallisen silmukan tai silmukoiden avulla. Silmukan/silmukoiden täytyy olla tarpeeksi vahva, ettei se/ne voi venyä painoa heitettäessä.
Kahva:	Kahva voi olla rakenteeltaan yksi- tai kaksisilmukkainen, mutta sen on oltava jäykkä, eikä siinä saa olla minkäänlaisia saranaliitoksia. Se ei saa oleellisesti joustaa heittosuorituksen aikana. Se on kiinnitettävä varteen sellaisella tavalla, ettei kahvaa silmukassa kääntämällä päästä kasvattamaan heittopainon kokonaispituutta.
Varren kiinnitykset:	Varsi tulee kiinnittää heittopainon päähän nivelen avulla, joka voi olla joko tasainen tai pallopäinen. Kahva kiinnitetään varteen silmukalla, niveltä ei saa käyttää.
Pituus:	Heittopainon pituus saa olla enintään 410 mm mitattuna kahvan sisäpinnasta.

Heittopaino

Sisällä heitettävä

Vähimmäispaino/g	Valmistajan painorajat/kg	Halkaisija/mm, min-max
15,88	15,885-15,905	145-180
11,34	11,345-11,365	130-165
9,08	9,085-9,105	120-155
7,26	7,265-7,285	110-145
5,45	5,455-5,475	100-135
4,00	4,005-4,025	95-110

Rakenne:	Heittopaino koostuu kolmesta osasta: pää, kahva ja varsi, jossa voi olla valjaat. Rakenne ei saa olla sellainen, joka aiheuttaa pudotessaan tuhoa normaalille urheiluhallin lattialle.
Heittopainon pää:	Pään tulee olla pallomainen pehmeästä muovista tai kumista täytettynä sopivalla materiaalilla. Pään tulee palautua pallomaiseen muotoon alastulon jälkeen. Jos käytetään täytettä, sen täytyy olla valmistettu niin, ettei se pääse liikkuman. Pään painopiste ei saa olla yli 9mm pallon keskipisteestä pois lukien varsi, kahva ja valjaat.
Kahva:	Kahva saa olla kuten hyväksytyssä moukarissa tai tehty metallisesta tangosta, jonka halkaisija ei saa ylittää 12,7 mm. Tämä tanko tulee olla taivutettu kolmion muotoon niin, että yksikään sivu ei ylitä 190 mm tai ole lyhyempi kuin 100 mm, kahvan sisäpinnasta mitattuna. Kahvan, jolla ei ole kiinteätä kiinnityskohtaa varteen, jokaisen kolmen sivun tulee olla yhtä pitkiä. Kahvan tulee olla suunniteltu niin, että heiton aikana se ei veny.
Varsi:	Heittopainon pää tulee olla kiinnitetty kahvaan tarkoituksenmukaisilla valjailla ja korkeintaan kahdella metallisella lenkillä varustettuna vapaavalinnaisella haruslukolla. Valjaissa on oltava vähintään neljä yhdessä olevaa pehmeäpintaista remmiä, jotka muodostavat kantohihnan. Varsi, haruslukko ja valjaat eivät saa venyä heiton aikana.
Pituus:	Heittopainon pituus saa olla enintään 410 mm mitattuna kahvan sisäpinnasta.

Hyväksytty SVU:n hallituksen kokouksessa 23.1.2011.