

SAUL – Yleisurheilun kilpailusäännöt

1. Suomen Aikuisurheiluliiton (SAUL) yleiset kilpailusäännöt voimassa 1.1.2026 alkaen

1.1 Yleistä

Kaikissa kilpailuissa noudatetaan World Athletics'in (WA) yleisurheilun kansainvälisiä kilpailusääntöjä, ellei World Masters Athletics'in (WMA) 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. Tarvittaessa täydentävää sääntötulkintaa tehdään Suomen Urheiluliiton (SUL) sääntöjä, ohjeita ja ohjeistoja hyödyntäen.

Tulkintajärjestys on seuraava:

1. SAUL:n säännöt
2. WMA:n kansainväliset säännöt
3. WA:n kansainväliset säännöt
4. SUL:n säännöt, ohjeet ja ohjeistot

1.2 Kilpailukelpoisuus

Kilpailukelpoinen SAUL:n alaisessa kilpailutoiminnassa ja maan edustustehtävissä on SAUL:iin kuuluvan seuran jäsen, jolla on voimassa oleva kilpailulisenssi. Edellytyksenä on, että jäsen täyttää SAUL:n sekä tarvittaessa myös WMA:n 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 doping-rikkomus. Myös sarjan määrätymisperuste on kansainvälisissä säännöissä SAUL:n säännöistä poikkeava. EM- ja MM-kilpailuissa urheilija voi osallistua kuhunkin ikäsarjaan vasta täytettyään sarjan vaatiman iän.

1.3 Seuran edustaminen

SAUL:n Suomen mestaruuskilpailuissa (SM-kilpailut) urheilija edustaa omaa lisenssisearaansa ja hänellä tulee olla seuran edustusasu. Kilpailijan on SAUL:n kilpailussa edustettava lisenssikauden ajan samaa SAUL:n jäsenseuraa. Sekä SAUL:n että SUL:n alaisissa kilpailuissa edustetaan samaa jäsenseuraa.

1.4 Seurasiirrot

Siirtyminen edustamaan toista seuraa tapahtuu lisenssikauden vaihtuessa. Urheilija on ilman muita toimenpiteitä oikeutettu edustamaan sitä seuraa, jonka nimissä hänellä on voimassa oleva kilpailulisenssi. Seurasiirrot eivät edellytä mitään maksuja urheilijan entisen seuran, uuden seuran tai SAUL:n välillä, elleivät osapuolet ole nimenomaisesti toisin sopineet.

1.5 Ennätyskelpoisuus

Suomen ennätyksen (SE) 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 SE:n voi tehdä vain sellainen joukkue, jonka kaikki jäsenet täyttävät yllämainitut vaatimukset. Viestijuoksuissa 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 SE ja seurajoukkueiden SE. 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 SM-kilpailuihin SAUL:n hallituksen luvalla. Hän voi tällöin edustaa joko maataan, oman maansa seuraa, jotakin SAUL:n jäsenseuraa. Saadakseen osallistumisoikeuden SM-kilpailuihin ja edustusoikeuden kansainvälisiin kilpailuihin, 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.

Kommentti: WMA:n ja European Masters Athletics'in (EMA) mestaruuskilpailujen edustusoikeus: Ollakseen oikeutettu edustamaan maata urheilijan tulee olla kyseisen maan kansalainen tai asua maassa vähintään 3 vuotta. Jos urheilija on aiemmin kilpaillut em. liittojen mestaruuskilpailuissa ja haluaa kilpailla toisen maan edustajana, hänen on täytettävä soveltuvat kelpoisuussäännöt uuden maan edustamiseksi ja hänellä on oltava WMA:n jäsenyydenmuutospaperit vähintään 30 päivää ennen rekisteröintiä WMA:n tai EMA:n mestaruuskilpailuihin. Lisätietoa löytyy WMA:n verkkosivuilta.

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).

Voimassa olevat Suomen ennätykset ovat nähtävillä SAUL:n julkisella verkkosivustolla (www.saul.fi). Ennätystilasto päivitetään vuosittain viimeistään joulukuun loppuun mennessä.

2. Yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut

2.1 Kilpailutapahtumat

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

SM-yleisurheilu

SM-halliyleisurheilu

SM-viestit

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

SM-hallimoniottelu (M/N viisiottelu)

SM-heittoviisiottelu

SM-vauhdittomat hypyt

SM-maastojuoksu

SM-polkujuoksu

SM-puolimaraton

SM-maantiekymppi

SM-maraton

SM-maantiekävely

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

2.2 Ajankohdat

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

- SM-vauhdittomat hypyt tammikuussa
- SM-halliyleisurheilu helmikuussa
- SM-yleisurheilu kesä-, heinä- tai elokuussa

Muut mestaruuskilpailut järjestetään kilpailukalenterin kannalta sopivana ajankohtana, mihin vaikuttavat mm. kansainvälinen kilpailukalenteri sekä yhteistyötahojen (kuten SUL) kanssa samanaikaisesti järjestettävät kilpailut.

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 seuryhtymälle. Halliyleisurheilun ja kesäyleisurheilun SM-kilpailut julistetaan haettavaksi siten, että hakemusten tulee olla liiton toimistolla lokakuun loppuun mennessä kaksi vuotta ennen kilpailuvuotta. Muut SM-kilpailut julistetaan haettavaksi siten, että hakemuksen tulee olla liiton toimistolla marraskuun loppuun mennessä yksi vuosi ennen kilpailuvuotta. SAUL:n hallitus voi päättää SM-kilpailujen myöntämisestä myös pidemmälle aikajaksolle.

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 seuryhtymällä 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

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 ilmoittautumismaksun suuruuden vuosittain.

4. Suomen mestaruuskilpailujen kilpailusäännöt

4.1 Osallistumisoikeus ja ennätyskelpoisuus

Osallistumisoikeus näissä säännöissä mainittuihin SM-kilpailuihin on SAUL:n jäsenseuran jäsenellä, sekä niillä ulkomaan kansalaisilla, joille SAUL:n hallitus on myöntänyt osallistumisoikeuden. Kilpailijalla tulee olla myös voimassa oleva kilpailulisenssi. Kilpailun järjestäjä on oikeutettu tarkistamaan osallistujan syntymäaika ja jäsenyys. Urheilijan terveydentilan on oltava urheilijan parhaan tiedon ja käsityksen mukaan kilpailemiseen soveltuva.

SAUL:n hallitus voi asettaa tulosrajavaatimuksen, joka on saavutettava ilmoittautumisajankohtaan mennessä. Lisäksi kilpailun järjestäjällä on oikeus asettaa teknisistä puitteista johtuva tulosraja sekä aikaraja, jossa kilpailijan on saavutettava maaliin esim. kilpailun aikataulun pitämiseksi.

Kommentti: Teknisistä puitteista johtuvalla tulosrajalla tarkoitetaan esim. korkeushyppypatjan korkeutta (rimaa ei voida kilpailussa asettaa tätä alemmaksi) sekä seiväshyppytelineiden ja mahdollisten rimalalentajien määrittämää alinta korkeutta. Järjestäjän asettama aikaraja esim. ratakävelyyn ja juoksuihin on todettavissa ennen ilmoittautumisajan päättymistä julkaistusta alustavasta aikataulusta.

4.2 Ilmoittautuminen

Ilmoittautumisaika mestaruuskilpailuihin päättyy 7–10 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 pikajuoksussa (ml. aitajuoksu) 400 m:llä ja sitä lyhyemmillä matkoilla on ilmoitettava paras aika kuluvana tai sitä edeltävänä vuonna, ellei järjestäjä ilmoita tarkistavansa ao. tiedot muulla tavalla.

Alle 24 tuntia myöhässä oleva ilmoittautuminen tulee hyväksyä, mutta sen ehtona on, että vastaavat(t) ilmoittautumismaksu(t) maksetaan kuusinkertaiseksi korotettuna.

Kommentti: Käytännössä myöhässä olevat ilmoittautumiset tulee tehdä sähköpostilla tai puhelimitse.

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. Kilpailuun varmistamisen voi tehdä sähköisellä osallistumisen varmistuksella tai kilpailukansliassa.

Jos urheilija on varmistanut osallistumisensa kahteen samanaikaisesti kilpailtavaan lajiin, mutta ei osallistu toiseen näistä lajeista, hänen tuloksensa hyväksytään siinä lajissa, johon hän osallistuu. Tässä tilanteessa urheilija ei myöskään menetä oikeuttaan osallistua kilpailuihin seuraavana päivänä.

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 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 eräajat ja rata-arvonnat.

Kenttälajeissa ei suoriteta karsintakilpailuja.

Juoksuissa, joissa käytetään eri ratoja, loppukilpailuun pääsee yhtä monta kilpailijaa kuin ratoja on käytettävissä. Mikäli 200 m:llä on yksi tai kaksi 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 ja tilanteissa, joissa juoksijoiden väliset erot ovat selvät.

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

Mikäli 800 m: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 kilpailuvaliokunta 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 kolmena tai neljänä peräkkäisenä päivänä (torstai/perjantai – sunnuntai) seuraavan päiväohjelman mukaisesti:

3-päiväinen kilpailumuoto, päiväohjelma

perjantai

miehet

100 m
3000 m ej (M30-55)
2000 m ej (M60+)
5000 m kävely
korkeus
moukari

naiset

100 m
3000 m ej (N30)
2000 m ej (N35+)
5000 m kävely (N30-55)
3000 m kävely (N60+)
korkeus
moukari

lauantai

miehet

200 m
800 m
5000 m

naiset

200 m
800 m
5000 m

400 m aj (M30-55)
300 m aj (M60-75)
200 m aj (M80+)
seiväs (M60+)
pituus
keihäs
kuula (M30-55)
painonheitto

400 m aj (N30-45)
300 m aj (N50-65)
200 m aj (N70+)
seiväs
pituus
keihäs
painonheitto

sunnuntai

miehet

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

naiset

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

4-päiväisen kilpailumuodon päiväohjelma määritetään tapauskohtaisesti erikseen. Lähtökohtana voidaan pitää sitä, että osa vanhempien ikäryhmien lajeista siirtyy torstaille.

Kilpailun järjestäjä voi perustelluista syistä esittää muutoksia päiväohjelmaan.

Muutoksia koskevat anomukset tulee tehdä SAUL:n kilpailuvaliokunnalle hyvissä ajoin ennen kilpailukutsun julkaisemista.

5.2 SM-halliyleisurheilu

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

2-päiväinen kilpailumuoto, päiväohjelma

lauantai**miehet**

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

naiset

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

sunnuntai**miehet**

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

naiset

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

3-päiväisen kilpailumuodon päiväohjelma määritetään tapauskohtaisesti erikseen. Lähtökohtana voidaan pitää sitä, että ratakävely ja osa vanhempien ikäryhmien lajeista siirtyy perjantaille.

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. Miesten ja naisten painonheitto voidaan järjestää perustelluista syistä myös samana päivänä. Mikäli painonheiton järjestäminen sääntöjen edellyttämällä tavalla on tulossa järjestäjille kohtuuttoman vaikeaksi ja kalliiksi, voi kilpailun järjestäjä tehdä perustellun anomuksen lajin jättämiseksi pois kilpailusta. Painonheitto voidaan järjestää myös täysin erillisenä kilpailuna.

Muutoksia koskevat anomukset tulee tehdä SAUL:n kilpailuvaliokunnalle hyvissä ajoin ennen kilpailukutsun julkaisemista.

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 200 m, voi tuomarineuvosto päättää viestin osuuksien lyhentämisen noin 200 m: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 vanhimasta nuorimpaan oheisen taulukon mukaan. Joukkuetta saa täydentää vanhemmilla urheilijoilla niin, että tietyn ikäryhmän urheilijan tilalla juoksee tätä vanhempi urheilija.

Sarja matka	Miehet 70+ 3 x 1 kierros	Miehet 50+ 4 x 1 kierros	Miehet 30+ 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 matka	Naiset 50+ 4 x 1 kierros	Naiset 30+ 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

4 x 100 m (M30+)
4 x 1500 m (M30-65)
3 x 800 m (M70+)
1000 m (M30+)

naiset

4 x 100 m (N30+)
3 x 800 m (N30+)
1000 m (N30+)

sekaviestit

4 x 400 m (ikäluokat 30, 40, 50, 60, 70, 80+)

Sekaviestissä juoksujärjestys on kansainvälisten sääntöjen mukaan.

3 x 800 m viestit voidaan lähettää joko yhden kaarteen tasoituksilla tai yhteiseltä lähtökaarelta.

1000 m:n viestissä on neljä osuutta, joiden pituudet ovat 100 m, 200 m, 300 m ja 400 m. Viesti voidaan juosta yhden tai kahden kaarteen tasoituksilla.

Kommentti: Koska useimmilla kentillä ei ole valmiina 1000 m viestiin kummankaan vaihtoehdon mukaisia (yhden tai kahden kaarteen tasoitus) lähtöviivoja, on nämä tarkistettava ja merkittävä huolellisesti. Esim. yhden kaarteen tasoituksella juostessa on otettava huomioon sisäradalle siirtymisen aiheuttama lisämatka 200 m: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 pienimässäkin erässä on vähintään kolme joukkuetta. Jos 4 x 400 m:n viestissä 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 4 x 1500 m ja 3 x 800 m. Seuran kaikkien joukkueiden juoksijoiden nimet ja syntymävuodet on ilmoitettava ennakkoilmoittautumisen yhteydessä. Lopullinen kokoonpano, kunkin juoksijan syntymävuosi ja juoksujärjestys on ilmoitettava joukkueen varmistuksen yhteydessä ennen varmistusajan päättymistä. Tällöin kuhunkin viestijoukkueeseen voidaan nimetä kuka hyvänsä järjestäjille ennakkoilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettu urheilija, kunhan tämä muuten täyttää sääntöjen vaatimukset.

Kommentti: Ennakkoilmoittautumisen 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, kuulantöytä, 200 m
2. päivä: pituushyppy, keihäänheitto, 800 m

Miesten 10-ottelun lajien suoritusjärjestys

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

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

5.6 SM-heittoviisiottelu

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

5.7 SM-vauhdittomat hyppyt

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 ilmoitauduttava 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).

5.8 Tasapisteet otteluissa

Mikäli kilpailun ensimmäistä sijaa koskee tasatilanne kahden tai useamman kilpailijan osalta, voitto jaetaan. Samoin jaetaan tasapisteissä toinen ja kolmas sija.

5.9 SM-maastojuoksu

SM-maastot järjestetään toukokuussa mahdollisuuksien mukaan SUL:n SM-maastojen yhteydessä. Maastojuoksussa matkat ovat seuraavat:

miehet

6 km (M30-55)

4 km (M60-65)

2 km (M70-85)

1 km (M90+)

naiset

6 km (N30-45)

4 km (N50-65)

2 km (N70-75)

1 km (N80+)

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 Joukkuekilpailut.

5.10 SM-puolimaraton

SM-puolimaratonilla juostaan kaikissa sarjoissa puolimaraton (21097,5 m). 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 Joukkuekilpailut.

5.11 SM-maantiekymppi

Maantiekympillä 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 Joukkuekilpailut.

5.12 SM-maraton

SM-maraton voidaan järjestää SAUL:n omana tai jonkin muun 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.

5.13 SM-maantiekävely

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

miehet

10 km (M30-75)

5 km (M80+)

naiset

10 km (N30-55)

5 km (N60+)

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

5.14 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.

Kommentti: 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 kilpailleiden mahdollisesti muodostamaan joukkueeseen.

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

Kaikissa kilpailuissa noudatetaan WA:n yleisurheilun kansainvälisiä kilpailusääntöjä, ellei WMA:n säännöissä tai kansallisissa säännöissä toisin määrätä. Seuraavassa on lueteltu Suomessa noudatettavia lisäyksiä ja täsmennyksiä WMA:n ja WA:n sääntöihin sekä poimintana joitakin muita huomionarvoisia sääntökohtia.

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 WMA:n lievemmat säännöt:

- pystylähtö: kumpikaan käsi ei kosketa rataa
- kolmipistelähtö: vain urheilijan toinen käsi koskettaa rataa
- lähtöasunnoissa saa ottaa tukea lähtötelineestä
- nelipistelähtö telineistä tai ilman

6.3 Rata-arvonnot

Sekä alkuerien että finaalien rata-arvonnoissa noudatetaan WA:n ja SUL:n sääntöjä.

Kommentti: Pikajuoksujen toisella ja sitä seuraavilla kierroksilla (välierissä ja finaaleissa) radat arvotaan kolmivaiheisesti WA: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 WA:n sääntöjen mukaisesti.

6.4 Aitajuoksut

Aidat on ylitettävä siten, ettei urheilijan jalkaterä tai muu osa alaraajasta ole aidan ylityshetkellä aidan yläreunan kautta kulkevan vaakatason alapuolella. Aitaa ei myöskään saa kallistaa, eikä kaataa tai siirtää kädellä, vartalolla tai ensimmäisenä ylittävän alaraajan etuosalla.

Kommentti: Aidan tahallinen kaataminen ei ole sallittua. Sääntö sallii kuitenkin urheilijan ylittävän aidan esimerkiksi niin, että laskee kädet aidan päälle ja ylittää aidan ”kiipeämällä”, jolloin aitaa ei kallisteta tai kaadeta, eikä aidan ylitystasoa siten madalleta.

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

Kilpailijan täytyy ylittää jokainen kilpailuun sisältyvä este ja vesiesteellä hypätä veden yli tai mennä veden kautta. Tämän säännön noudattamatta jättäminen aiheuttaa kilpailijan juoksun hylkäämisen. Lisäksi kilpailijan juoksu hylätään, jos hän astuu vesihaudan jommallekummalle sivulle; tai hänen jalkateränsä tai muu osa hänen alaraajastaan on ylityshetkellä esteen yläreunan kautta kulkevan vaakatason alapuolella (kummalla sivulla estettä tahansa).

Kunhan tämän säännön mainitsemia määräyksiä noudatetaan, muilta osin kilpailija voi ylittää kunkin esteen millä tavoin tahansa.

Kommentti: Sääntö sallii urheilijan ylittävän esteen esimerkiksi niin, että laskee kädet esteen päälle ja ylittää esteen ”kiipeämällä”.

6.6 Korkeussuuntaiset hypyt

Aikuisurheilijalle on sallittua koskettaa alastuloaluetta ennen riman ylittämistä, mutta lajinjohtajan tulee valvoa, että tämä kosketus alastuloalueeseen ei anna kilpailijalle mitään epäreilua etua. Alastulossa ja rimaa ylitettäessä käsillä ei saa tehdä punnerrusta, eikä muutenkaan ottaa alastulopatjasta minkäänlaista tukea riman ylityksen helpottamiseksi.

Kommentti: Alastulossa kädet voivat osua ensimmäisenä patjaan, mutta käsien tulee koukistua alastulovaiheessa.

Kun korkeushyppy- ja seiväshyppykilpailussa on samassa kilpailussa mukana kilpailijoita eri ikäryhmistä ja kun jossakin ikäryhmässä on jäljellä vain yksi kilpailija, tällä kilpailijalla on oikeus nostaa riman korkeutta WA:n sääntöjen mukaisesti, vaikka muiden ikäryhmien kilpailijat vielä jatkavat kilpailua. Näiden muiden ikäryhmien kilpailijoiden tulee jatkaa kilpailua oman ikäryhmänsä sääntöjen mukaisesti, eivätkä he saa hypätä näistä erikoiskorkeuksista.

6.7 Kilpailun keskeyttäminen ja lajinomainen suoritus

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

Kommentti: 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: Lajinjohtajalla on oikeus keskeyttää urheilijan suoritus varoituksen jälkeen myös, jos urheilijan suoritus ei täytä lajin yleisiä vaatimuksia. Esimerkkinä on vähäistä suurempi kävely juoksukilpailussa. "Vähäistä suurempi" tarkoittaa merkittävää, huomattavaa tai huomion arvoista, ei esim. tilapäistä ja lyhytkestoista kävelyä pistoksen tms. seurauksena. Lajinjohtajalla on lisäksi oikeus keskeyttää urheilijan suoritus varoituksen jälkeen, mikäli suoritus uhkaa kestoltaan viivyttää lajin suoritusaikaa ja siten aikataulua kohtuuttomasti. Tätä lajinjohtajan oikeutta ei pidä sotkea lajinjohtajan velvollisuuteen hylätä urheilijan suoritus lajin sääntöjen noudattamatta jättämisen takia.

6.8 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 on julkaistu.

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 50 euroa. Jos protesti hyväksytään, maksu palautetaan.

6.9 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).

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

6.10 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).

6.11 Erityismääräyksiä kilpailun järjestäjille

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

SM-kilpailuja varten koottu järjestelytoimikunta vastaa kilpailujen valmisteluista, toteuttamisesta ja loppuraportoinnista. Järjestelytoimikunta noudattaa järjestämissopimusta sekä voimassa olevia SAUL:n sääntöjä.

Järjestäjän on laadittava tapahtumaa varten asianmukainen turvallisuussuunnitelma.

Järjestäjällä on velvoite tiedottaa kilpailun ohjeissa kilpailijoita ja huoltajia urheilun reilun pelin periaatteista, kuten antidoping ja kilpailumanipulaation torjunta.

Järjestelytoimikunta vastaa, että ensiapuryhmä on paikalla kilpailujen ajan.

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 linkitetystä julkisesta 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 tarvittavine liitteineen 14 vrk:n kuluessa SAUL:n nimeämälle ennätyskirjurille. Esim. kaikkiin pikajuoksuihin koskeviin ennätysilmoituksiin matkoilta 60 m – 800 m 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 järjestämisestä ja järjestelyä koskevat muutosesitykset toimitetaan ilman aiheetonta viivettä käsiteltäväksi SAUL:n kilpailuvaliokunnalle ja kilpailuun nimetylle 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 nimetylle tuomarineuvostolle.

Säännöt on hyväksytty SAUL:n hallituksen kokouksessa 15.01.2026.