

Lasten kilpailutoiminnan uudistus, joustavuussäännöt

Joustavuussäännöt. Voimassa 1.5.2025 alkaen

Suomen Urheiluliitto on luonut joustavuussääntöjä lasten kilpailujen toteuttamiseen. Joustavuussäännöt ovat suosituksia (13- vuotiaiden ja nuorempien kilpailuun). Kilpailujenjärjestäjien toivotaan hyödyntävän joustavuussääntöjä, kun ne ovat kisojen toteuttamisen ja lasten kilpailun kannalta tarkoituksenmukaisia. Säännöt lisätty lasten yleisurheilusääntöihin.

Poikkeuskilpailut

Joustavuussäännöt eivät kosketa ao. kilpailuja

- Piirien Sisulisähuipentumat tai vastaavat
- Youth Athletics Games (YAG)
- Pohjola Seuracup
- Tampere Junior Indoor Games (TJIG)
- Maastokisat
- Heitto-cupit

Joustavuussääntöjen tavoitteet:

- Monipuolinen kilpaileminen – ohjaus monipuoliseen harjoitteluun
- Lapsille suunnatut kilpailut
- Aktiivinen liike ja toistojen määrä, oppiminen
- Kannustaa järjestämään kisoja monilajisesti
- Kannustaa järjestämään kisoja miniotteluina
- Joustava kilpailutoteutus urheilijoille ja kisajärjestäjille
- Perheiden harrastuskustannuksiin vaikuttaminen

Sääntö

- Pituussuuntaisissa kenttälajeissa (pituus, kolmiloikka, heittolajit) KAIKILLA KILPAILIJOILLA ON YHTÄ MONTA SUORITUSTA KILPAILUSSA ! Kaikille tarjolla 4-8 suoritusta. HUOM! Tämä sääntö ei kosketa poikkeuskilpailuja.
- Kilpailun lajihohtaja päättää kierrosten määrän (ilmoittautumisajan jälkeen). Kesken kisan ei voi lisätä kierrosten määrää.

Joustavuussäännöt

1) Pienryhmien hyödyntäminen

- Kilpailijoista voidaan muodostaa pienryhmiä. Esim. kenttälajissa 30 osallistujaa. Muodostetaan kolme 10 urheilijan pienryhmää. Siten odottelua kisapaikalla on vähemmän. Muut pienryhmät voivat osallistua samanaikaisesti toiseen lajiin.
- Pienryhmiä voi muodostaa myös sekasarjoina

2) Sekaryhmien hyödyntäminen

- Juoksuerät ja kenttälajien pienryhmät voidaan toteuttaa iän ja sukupuolen osalta sekaryhminä. Tulokset ja sijoitukset määräytyvät sukupuolittain ja sarjoittain.

3) Pika- ja aitajuoksuissa useampi juoksu jokaiselle juoksijalle. Vaihtoehtoisia toteutustapoja

- a. Alkuerien aikojen perusteella juoksijat sijoitetaan finaaliin. Sijoitukset jaetaan finaaliin tulosten perusteella tai
- b. Kaikilla mahdollisuus yhtä moneen juoksuun (vähintään 2 juoksua). Paras tulos juoksijalta huomioidaan sijoituksia määriteltäessä.

4) Heittolajien toteutus

- Heittolajeissa lajihohtajan päätöksellä kilpailijat voivat tehdä kaikki suorituksensa peräkkäin ja pisin heitoista mitataan kunkin kilpailijan osalta.
- Pienryhmien hyödyntäminen
- Kaikille yhtä monta suoritusta (vähintään neljä(4) suoritusta.)

5) Rimalajien toteutus (korkeus, seiväs)

- Pienryhmien hyödyntäminen toteutuksessa mahdollista.
- Pienryhmien muodostaminen aloituskorkeuksien mukaan. Aloituskorkeus ilmoitetaan ilmoittautumisen/varmistuksen yhteydessä.
- Pienryhmät voi muodostaa myös sekaryhminä (eri ikäisiä ja eri sukupuolia)

Muita suosituksia lasten kilpailuihin liittyen

1) Kilpailutapahtuman kesto

- Kilpailutapahtuman kokonaiskesto maksimissaan 3 h
 - ainakin yhden ikäluokan osalta
 - tai 9-13-vuotiaiden lajit ensin 3h aikaikkunassa, (sen jälkeen vanhempien sarjojen lajit)

2) Toteuttaa lasten kilpailut miniotteluina

- Oman sarjan 2-4 lajin miniotteluina
- Miniottelulajeina lasten viralliset lajit
- Miniottelussa aina vähintään yksi rata- ja kenttälaji
- Lajipisteet nuorisoyleisurheilun pistetaulukosta miniottelulajeissa saavutettujen yhteispisteiden mukaan

3) Kilpailumaksut

- **Miniottelu**
 - 2 lajia, maksimikilpailumaksu 12e
 - 3 lajia, maksimikilpailumaksu 15e
 - 4 lajia, maksimikilpailumaksu 20e
- **Hinta pienenee, kun lajeja valitaan enemmän**
 - 1 laji maksimikilpailumaksu 10e
 - 2 lajia maksimikilpailumaksu 12e (6e/laji)
 - 3 lajia maksimikilpailumaksu 15e (5e/laji)
 - 4 lajia maksimikilpailumaksu 20e (5e/laji)

Tulevat tähdet-monipuolisuuskilpailu

Tulevat Tähdet on monipuolisuuskilpailu 8-13-vuotiaille, joka kannustaa kilpaurheilusta kiinnostuneita lapsia kilpailemaan mahdollisimman monessa eri yleisurheilulajissa.

Tavoitteena on runsas monilajinen kilpaileminen. Lasten monipuolinen yleisurheilukilpaileminen parantaa motorisia taitoja ja taitojen oppimiskykyä, vahvistaa kehoa ja kehon eri elinjärjestelmiä, kehittää fyysisiä ominaisuuksia sekä opettaa psykososiaalisia taitoja. Lapsuusvaiheen monipuolisuus luo siis edellytykset lapsen harjoitettavuuden kehittämiseksi. Monilajisen kilpailemisen avulla lapsi myös löytää varmemmin lajin tai lajit, mitkä itselle parhaiten sopivat ja mihin oma innostus erityisesti syttyy.

Monipuolisuuskilpailun tulosten seuraamiseen on luotu helppokäyttöinen seurantatyökalu, jonka teknisestä toteuttamisesta vastaa Tilastopaja.

Seurantasivuston linkki <https://www.tilastopaja.eu/fi/db/tulevattahdet.php>

Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailuun osallistuvat kaikki yleisurheilulisenssin omaavat yleisurheilussa kilpailevat 9-13 -vuotiaat lapset. Monipuolisuuskilpailussa kerätään mahdollisimman paljon pisteitä kilpailemalla mahdollisimman monessa oman sarjan yleisurheilulajissa. Pisteitä jaetaan niissä lajeissa, joihin on määritelty Taitomerkkirajat. Lajikohtaiset pisteet määrittävät Taitomerkkirajojen mukaan seuraavasti:

A-luokka: 4 pistettä

B-luokka: 3 pistettä

C-luokka: 2 pistettä

Virallinen lajitulos, mikä ei yllä C-luokkaan: 1 p

Lajipisteet ja yhteispisteet päivittyvät jatkuvasti ja ympärivuotisesti Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailun tulossivustolle. Sivusto on maksuton, eikä sen käyttöön vaadita rekisteröitymistä. Sivustolla voi seurata monipuolisuuskilpailun tuloksia valitsemalla kilpailuvuoden, sukupuolen ja ikäluokan, seuran ja piirin.

Sivustolla on nähtävissä urheilijakohtaiset kokonaispisteet, kilpailtujen lajien lukumäärä, kokonaispisteiden perusteella laskettu tähtitaso sekä lajimäärä eri Taitomerkkitasoilla. Niin ikään sivustolla voi tutustua yksittäisen urheilijan kuluvan kalenterivuoden parhaisiin lajikohtaisiin tuloksiin ja tulosten antamiin pistemääriin. Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailun urheilijakohtaista vuosittaista kehitysseurantaa voi tarkastella Tilastopaja.fi -urheilijaprofiileissa, mikä edellyttää rekisteröitymistä.

Tulevat tähdet -monipuolisuuskilpailun tähtitasot:

1–4 p 1 tähti, 5–14 p 2 tähteä , 15–29 p 3 tähteä, 30–49 p, 4 tähteä, 50–64 p, 5 tähteä

Taitomerkirijat 2014 →

Voimassa alkaen 1.1.2014

POJAT 15	A	B	C	TYTÖT 15	A	B	C
100 m	12,30	12,85	13,80	100 m	13,40	13,95	14,80
300 m	40,60	43,00	45,50	300 m	44,70	46,80	49,50
800 m	2,16,00	2,26,00	2,36,00	800 m	2,23,00	2,43,00	2,53,00
2000 m	6,45,00	7,10,00	7,40,00	2000 m	7,40,00	8,10,00	8,40,00
1500 m ej	5,35,00	6,00,00	6,35,00	1500 m ej	6,20,00	6,45,00	7,20,00
100 m aj	15,80	16,80	17,80	80 m aj	13,10	13,95	14,90
300 m aj	45,00	47,00	50,00	300 m aj	49,50	52,00	54,50
korkeus	162	150	138	korkeus	149	139	126
seiväs	270	245	210	seiväs	220	195	160
pituus	550	500	440	pituus	490	450	390
3-loikka	11,20	10,30	9,40	3-loikka	10,20	9,50	8,60
kuula	12,40	10,50	9,30	kuula	10,20	9,40	8,40
kiekko	36,00	32,00	27,00	kiekko	28,00	24,00	19,00
moukari	36,00	31,00	25,00	moukari	32,00	26,00	21,00
keihäs	48,00	42,00	33,00	keihäs	34,00	29,00	23,00
5-ottelu	2200	1800	1300	5-ottelu	1900	1550	1100
3000 m käv.	18,30,00	20,00,00	22,00,00	3000 m käv.	19,30,00	21,00,00	23,00,00

POJAT 14	A	B	C	TYTÖT 14	A	B	C
100 m	12,70	13,35	14,40	100 m	13,55	14,15	14,90
300 m	42,00	44,60	47,30	300 m	45,50	47,70	50,50
800 m	2,21,00	2,31,00	2,43,00	800 m	2,34,00	2,44,00	2,58,00
2000 m	7,00,00	7,30,00	8,10,00	2000 m	7,45,00	8,15,00	8,50,00
1500 m ej	5,50,00	6,15,00	6,50,00	1500 m ej	6,30,00	6,55,00	7,30,00
100 m aj	16,60	17,60	18,80	80 m aj	13,35	14,40	15,60
300 m aj	46,00	48,00	51,00	300 m aj	50,00	52,50	55,00
korkeus	156	144	131	korkeus	147	138	124
seiväs	260	230	190	seiväs	210	185	150
pituus	515	465	410	pituus	480	445	400
3-loikka	10,20	9,40	8,50	3-loikka	9,90	9,10	8,10
kuula	11,20	9,80	8,60	kuula	9,80	8,80	7,70
kiekko	33,00	27,00	21,00	kiekko	26,00	22,00	17,00
moukari	33,00	26,00	20,00	moukari	30,00	25,00	20,00
keihäs	42,00	36,00	30,00	keihäs	32,00	27,00	21,00
5-ottelu	1800	1500	1100	5-ottelu	1700	1400	1000
3000 m käv.	19,30,00	21,00,00	23,00,00	3000 m käv.	20,30,00	22,00,00	24,00,00

POJAT 13	A	B	C	TYTÖT 13	A	B	C
60 m	8,50	8,90	9,40	60 m	8,65	8,95	9,40
200 m	28,50	30,30	32,30	200 m	29,00	30,50	33,00
1000 m	3,14,00	3,30,00	3,48,00	1000 m	3,26,00	3,42,00	4,10,00
60 m aj	10,65	11,70	12,90	60 m aj	10,60	11,50	13,30
200 m aj	33,60	36,00	39,00	200 m aj	34,00	36,40	40,00
korkeus	147	134	119	korkeus	143	134	119
seiväs	230	200	160	seiväs	205	180	145
pituus	475	430	380	pituus	455	430	380
3-loikka	9,80	9,00	8,10	3-loikka	9,40	9,00	7,80
kuula	11,30	9,80	8,00	kuula	9,80	8,90	7,50
kiekko	28,00	22,00	14,00	kiekko	27,00	22,00	16,00
moukari	28,00	23,00	17,00	moukari	27,00	22,00	16,00
keihäs	41,00	34,00	27,00	keihäs	29,00	24,00	17,50
4-ottelu	1600	1200	750	4-ottelu	1350	1100	750
5-ottelu	1875	1450	950	5-ottelu	1750	1425	1050
2000 m käv.	13,00,00	14,30,00	16,00,00	2000 m käv.	13,00,00	14,50,00	16,30,00

POJAT 12	A	B	C	TYTÖT 12	A	B	C
60 m	8,75	9,10	9,50	60 m	8,85	9,10	9,40
200 m	29,75	31,50	34,50	200 m	30,00	31,50	33,40
1000 m	3,23,00	3,38,00	3,56,00	1000 m	3,33,00	3,45,00	4,04,00
60 m aj	11,40	12,30	13,60	60 m aj	11,40	12,30	13,60
200 m aj	34,50	37,20	41,00	200 m aj	35,50	38,00	42,00
korkeus	138	126	113	korkeus	134	126	113
seiväs	210	180	140	seiväs	200	175	140
pituus	440	405	360	pituus	435	405	360
3-loikka	9,10	8,50	7,80	3-loikka	8,90	8,20	7,30
kuula	9,30	8,20	6,80	kuula	8,80	7,90	6,80
kiekko	23,00	17,00	10,00	kiekko	23,50	19,00	13,00
moukari	24,00	19,00	13,00	moukari	24,00	18,00	13,00
keihäs	35,00	30,00	24,00	keihäs	26,00	21,00	14,00
4-ottelu	1200	900	550	4-ottelu	1200	950	600
5-ottelu	1500	1175	750	5-ottelu	1500	1250	875
2000 m käv.	13,30,00	15,00,00	16,30,00	2000 m käv.	13,30,00	15,20,00	17,00,00

POJAT 11	A	B	C	TYTÖT 11	A	B	C
60 m	9,05	9,35	9,70	60 m	9,10	9,45	9,75
1000 m	3,30,00	3,43,00	4,00,00	1000 m	3,38,00	3,53,00	4,10,00
60 m aj	11,10	12,00	13,20	60 m aj	11,10	12,00	13,20
korkeus	129	119	113	korkeus	128	119	113
seiväs	200	180	140	seiväs	160	135	110
pituus	430	405	375	pituus	420	395	370
3-loikka	8,50	7,90	7,10	3-loikka	8,60	7,90	7,10
kuula	9,00	8,10	7,00	kuula	8,40	7,50	6,75
kiekko	24,00	19,00	13,00	kiekko	19,00	15,00	10,00
moukari	21,00	17,00	12,00	moukari	19,00	15,00	10,00
keihäs	31,00	26,00	19,00	keihäs	23,00	18,00	12,00
3-ottelu	900	750	550	3-ottelu	850	700	550
4-ottelu	1275	1075	800	4-ottelu	1200	1000	725
1000 m käv.	6,40,00	7,15,00	8,00,00	1000 m käv.	6,45,00	7,25,00	8,10,00

POJAT 10	A	B	C	TYTÖT 10	A	B	C
60 m	9,35	9,70	10,00	60 m	9,50	9,85	10,30
1000 m	3,40,00	3,53,00	4,12,00	1000 m	3,50,00	4,03,00	4,23,00
60 m aj	11,90	12,90	14,10	60 m aj	11,90	12,90	14,10
korkeus	119	109	98	korkeus	118	109	98
seiväs	180	160	135	seiväs	140	120	100
pituus	400	375	345	pituus	385	360	330
3-loikka	8,00	7,40	6,60	3-loikka	7,90	7,20	6,20
kuula	7,50	6,50	5,30	kuula	6,90	6,10	5,00
kiekko	19,00	15,50	11,00	kiekko	15,00	12,50	9,00
moukari	19,00	15,00	10,00	moukari	16,00	13,00	9,00
keihäs	26,00	21,00	15,00	keihäs	18,00	14,00	9,00
3-ottelu	775	625	450	3-ottelu	725	600	450
4-ottelu	1000	850	600	4-ottelu	925	750	525
1000 m käv.	6,50,00	7,25,00	8,20,00	1000 m käv.	6,55,00	7,35,00	8,20,00

POJAT 9	A	B	C	TYTÖT 9	A	B	C
40 m	6,85	7,05	7,35	40 m	6,95	7,15	7,45
1000 m	3,48,00	4,00,00	4,15,00	1000 m	4,02,00	4,16,00	4,34,00
korkeus	109	102	89	korkeus	106	100	90
seiväs	160	140	110	seiväs	130	110	90
pituus	370	350	325	pituus	350	330	310
3-loikka	8,00	7,40	6,60	3-loikka	7,70	7,10	6,30
kuula	7,25	6,40	5,40	kuula	5,80	5,25	4,75
kiekko	18,00	15,00	11,00	kiekko	14,00	11,50	8,50
moukari	16,00	13,00	9,00	moukari	14,00	12,00	8,50
keihäs	22,00	18,00	13,00	keihäs	15,00	13,00	9,50
3-ottelu	650	525	350	3-ottelu	550	450	350
4-ottelu	850	700	450	4-ottelu	725	600	400
600 m käv.	4,15,00	4,45,00	5,20,00	600 m käv.	4,20,00	4,50,00	5,30,00

TYTÖT, POJAT 8	A	B	C
40m	7,20	7,35	7,80
1000m	4,07,00	4,20,00	4,40,00
korkeus	100	90	80
seiväs	130	110	90
pituus	330	310	285
3-loikka	7,30	6,70	6,00
kuula	5,30	4,70	4,20
kiekko	12,00	9,00	7,00
moukari	10,50	8,50	7,00
keihäs	13,50	11,00	8,50
3-ottelu	450	370	270
4-ottelu	490	380	290
600m käv.	4,25,00	5,05,00	5,40,00