

YLEISURHEILUMESTARUUSKILPAILUIDEN SÄÄNNÖT

Sarjat	naiset yleinen, 40v, 50v, 60v ja 70v miehet yleinen, 40v, 50v, 60v ja 70v kävelyssä lisäksi yksi yhteinen sarja työntekijöille																				
	Yleiseen sarjaan kuuluvat kaikki 39-vuotiaat ja sitä nuoremmat. 40-vuotiaitten sarjaan puolestaan kuuluvat kaikki, jotka täyttävät tänä vuonna 40-49 vuotta. 50-vuotiaiden sarjassa kilpailevat 50–59-vuotiaat jne.																				
	(ruotsalaisviesti juostaan sekajoukkuein, joten siinä vain yksi sarja)																				
Lajit	1000 m:n kävely 3-ottelu (kuulantyöntö, pituushyppy, 60 m:n juoksu) ruotsalaisviesti																				
Otteluiden taulukot	Suomen Urheiluliiton lasten- ja nuorten ottelutaulukot, jotta pisteytys riittää kaikille tuloksille.																				
Kuulan painot	<p>NAISET:</p> <table> <tr><td>yleinen</td><td>4000 g</td></tr> <tr><td>40-vuotta</td><td>4000 g</td></tr> <tr><td>50-vuotta</td><td>3000 g</td></tr> <tr><td>60-vuotta</td><td>3000 g</td></tr> <tr><td>70-vuotta</td><td>2000 g</td></tr> </table> <p>MIEHET:</p> <table> <tr><td>yleinen</td><td>7260 g</td></tr> <tr><td>40-vuotta</td><td>7260 g</td></tr> <tr><td>50-vuotta</td><td>6000 g</td></tr> <tr><td>60-vuotta</td><td>5000 g</td></tr> <tr><td>70-vuotta</td><td>4000 g</td></tr> </table>	yleinen	4000 g	40-vuotta	4000 g	50-vuotta	3000 g	60-vuotta	3000 g	70-vuotta	2000 g	yleinen	7260 g	40-vuotta	7260 g	50-vuotta	6000 g	60-vuotta	5000 g	70-vuotta	4000 g
yleinen	4000 g																				
40-vuotta	4000 g																				
50-vuotta	3000 g																				
60-vuotta	3000 g																				
70-vuotta	2000 g																				
yleinen	7260 g																				
40-vuotta	7260 g																				
50-vuotta	6000 g																				
60-vuotta	5000 g																				
70-vuotta	4000 g																				
Pituushyppy	Pituushypyssä käytetään ponnistuslaudan sijaan ponnistusaluetta (= normaalia isompi alue).																				
Kävely	Kävelyssä juoksusta varoitetaan, mutta jos juoksu ei suullisten ohjeidenkaanannon jälkeen lopu, suoritus hylätään.																				
Ruotsalaisviesti	Ruotsalaisviestissä matkana on 1000 m. Joukkueessa on oltava vähintään yksi nainen. Ensimmäinen viestinviejä juoksee 100 m, toinen 200 m, kolmas 300 m ja neljäs 400 m. Ruotsalaisviesti pisteytetään yhdistyskisaan samoin kuin muutkin lajit. Jos samasta yhdistyksestä on useampi joukkue, vain parhaiten sijoittunut viestijoukkue saa pisteet. Viestissä käytetään viestikapulaa, jos kapula tippuu joukkuetta ei hylätä, vaan kapulan saa nostaa ja jatkaa matkaa uudestaan.																				
Yhdistyskisa	Kilpailijat saavat pisteitä sijoituksensa perusteella alla olevan taulukon mukaan. Saman yhdistyksen kilpailijoiden pisteet lasketaan yhteen, näin saadaan selville yhdistyksen kokonaispistemäärä. Eniten pisteitä kerän-																				

nyt yhdistys saa kiertopalkinnon itselleen vuodeksi. Jos kahdella yhdistyksellä on samat pisteet, ratkaisee voittojen määrä voittajan. Jos voittoja sama määrä, ratkaisee toiset sijat jne. Omaksi kiertopalkinnon yhdistys saa kolmella kiinnityksellä.

Pisteet yhdistyksissä

Kilpailusi- joitus	Osallistu- jamäärä 6 tai useam- pi	Osallistu- jamäärä 5	Osallistu- jamäärä 4	Osallistu- jamäärä 3	Osallistu- jamäärä 2	Osallistu- jamäärä 1
1.	8 pistettä	7 pistettä	6 pistettä	5 pistettä	4 pistettä	3 pistettä
2.	6 pistettä	5 pistettä	4 pistettä	3 pistettä	2 pistettä	
3.	5 pistettä	4 pistettä	3 pistettä	2 pistettä		
4.	4 pistettä	3 pistettä	2 pistettä			
5.	3 pistettä	2 pistettä				
6.	2 pistettä					

Jokainen sijoittumaton osallistuja saa 1 pisteen.

Kilpailunumerot

Sama numero kaikissa lajeissa.

Suorituskerrat

Kuulassa ja pituushypyssä kolme suorituskertaa.

Palkitseminen

Lajien kolme parasta palkitaan.
Kaikki lajeihin osallistujat saavat kunniakirjan.

Osanottomaksu

Osanottomaksu on vuosikohtainen.

Osanotonvarmistus

Edellisenä iltana tai viimeistään puoli tuntia ennen kilpailuiden alkua.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen MTKL:n nettisivujen kautta. Jälki-ilmoittautumisia ei oteta.

Muuta

Jäsenten lainaaminen yhdistyksestä yhdistykseen kilpailuiden ajaksi ei suotavaa.

Oheislajit vuosikohtaiset. MTKL hoitaa oheislajien järjestelyt.

Kaikille avoin 1200m:n yhteiskävely ilman ajanottoa 60m:n juoksujen jälkeen.

Toimitsijoilla tietty joustavuus, eli autetaan kaikkia onnistumaan. Sääntöjä ei rikota mutta esim. pituushypyssä neuvonnalla taataan jokaisen askelmerkin sopivuus.