



Suomen  
Hiihtoliitto



# SUOMEN HIIHTOLIITTO

RULLAHIIHTO INFO 2.7.2022

TERVETULOA!



# Rullahiihto info ja tuomarineuvoston Toiminta



# Rullahiihto info

- Rullahiihdon säännöt ICR 396
- Rullahiihdossa ei ole erillisiä kotimaan kilpailusääntöjä
- Rullahiihdon kilpailusäännöt keskittyvät sääntöihin ja määritelmiin, joita ei ole käsitelty maastohiihdon säännöissä
- Esimerkiksi kilpailuvälineiden tekniset määritelmät sekä kilpailijoiden pakolliset turvavarusteet
- Niissä asiakokonaisuuksissa, joissa se on mahdollista voidaan käyttää maastohiihdon kansainvälisiä ja kotimaan kilpailusääntöjä
- Esimerkiksi eri kilpailumuotojen lähtöjärjestyksen määrittäminen ja henkilökohtaisen sprinttikilpailun läpivienti



## Rullahiihto info

- Rullahiihto kilpailuissa käytettävien välineiden tulee olla kaupallisesti kuluttajien saatavilla
- Usein kilpailussa käytettävät rullasukset tulee yhdeltä välinevalmistajalta
- Rullasuksia on eri vierintävastuksia
- Perinteisen hiihtotavan rullasuksissa tulee olla jarru mekanismi, joka aktivoituu suksen liikkeessä taaksepäin
- Sauvojen tulee olla maastohiihtosauvoja, mukaan lukien sommat
- Sommissa tulee olla kiinteää muovinen suoja, jonka halkaisijan tulee olla alle 30 mm
- Nämä sauvan piikkien suojat saavat olla enintään 45 mm sauvan piikin yläpuolella



# Rullahiihto info

- Rullahiihdossa perinteisen hiihtotavan kilpailuissa sauvan pituus 83 % urheilijan pituudesta + 2 cm
- Kilpailijoiden on käytettävä kypärää ja suojalaseja virallisissa harjoituksissa sekä kilpailussa
- Kypärä EN1078 Standardin mukainen



## Rullahiihto info

- Rakenne (kypärän on absorboitava isku ja seisottava pään päällä iskun aikana, sen on oltava kevyt, tuuletettu ja helppo poistaa, ja sitä voidaan käyttää suojalasiensa kanssa eikä se saa vahingoittaa henkilöä törmäyksen yhteydessä)
- Ainesosat (materiaaleja, jotka eivät reagoi aineiden kanssa, joita tavallisesti esiintyy hikeessä, iholla tai kosmeettisissa valmisteissa tuotannon aikana, on käytettävä)
- Näkökenttä (kypärän tulisi tarjota kohtuullinen näkyvyys käytön aikana)
- Iskua vaimentavat ominaisuudet (kypärän tulisi suojata koko pään törmäyksessä)
- Leukahihnan ja kiinnityslaitteiden tehokkuus (hihna ei saa vahingoittaa iskuilla)



## Rullahiihto info

- Rullasuksissa on käytettävä saatavilla olevia kaupallisia maastohiihtositeitä
- Kilpailukutsussa kannattaa pyytää kilpailijoita ilmoittamaan sidemalli
- Tämä on huomioitu KILMO järjestelmässä





# Rullahiihto info

## Kilpailuvälineet

- Kilpailijoille on annettava mahdollisuus tutustua välineisiin ennen kilpailua
- Rullasukset
- Esimerkiksi virallisessa harjoituksessa mikäli virallista harjoitusta ei järjestetä rullasukset jaetaan urheilijoille 30 minuuttia ennen kilpailun alkua
- Tuomarineuvoston on tarkastettava kilpailussa käytettävät sukset esimerkiksi 10- 20 paria



# Rullahiihto info

## Kilpailuvälineet

- Kilpailijoiden on käytettävä kypärää ja suojalaseja virallisissa harjoituksissa sekä kilpailussa
- Rullasuksien vaihtaminen kilpailussa kuten maastohiihdossa
- Rullasuksien vaihtamiseen tulee mahdollisuus 5 km kilometrin välein
- Järjestäjän tulee mahdollistaa suksien vaihtaminen huoltoajoneuvon tai vastaavan avulla 10 km pidemmällä radalla



# Tuomarineuvostolle huomioitavia asioita kilpailuradasta

- Tärkeintä on varmistua kilpailuradan osalta sen turvallisuudesta
- Tuomarineuvoston olisi hyvä tarkastaa rata hiihtämällä
- Pakolliset suojarusteet
- Kilpailuradalla huomioitavia asioita
- Radan puhdistaminen
- Kiinteät aidat
- Nopeat mutkat alamäkien jälkeen



# Tuomarineuvostolle huomioitavia asioita kilpailuradasta

- Ratamerkinntät, askelkäännösvyöhyke, kaistoitus, erilaiset kartiot. Latukolmiot, teipit, maalit
- Kapeisiin kohtiin voi tehdä kaistoituksia
- Maalin käyttäminen askelkäännösvyöhykkeiden osalta ei ole hyvä merkintätapa eli muutokset on vaikeita tehdä

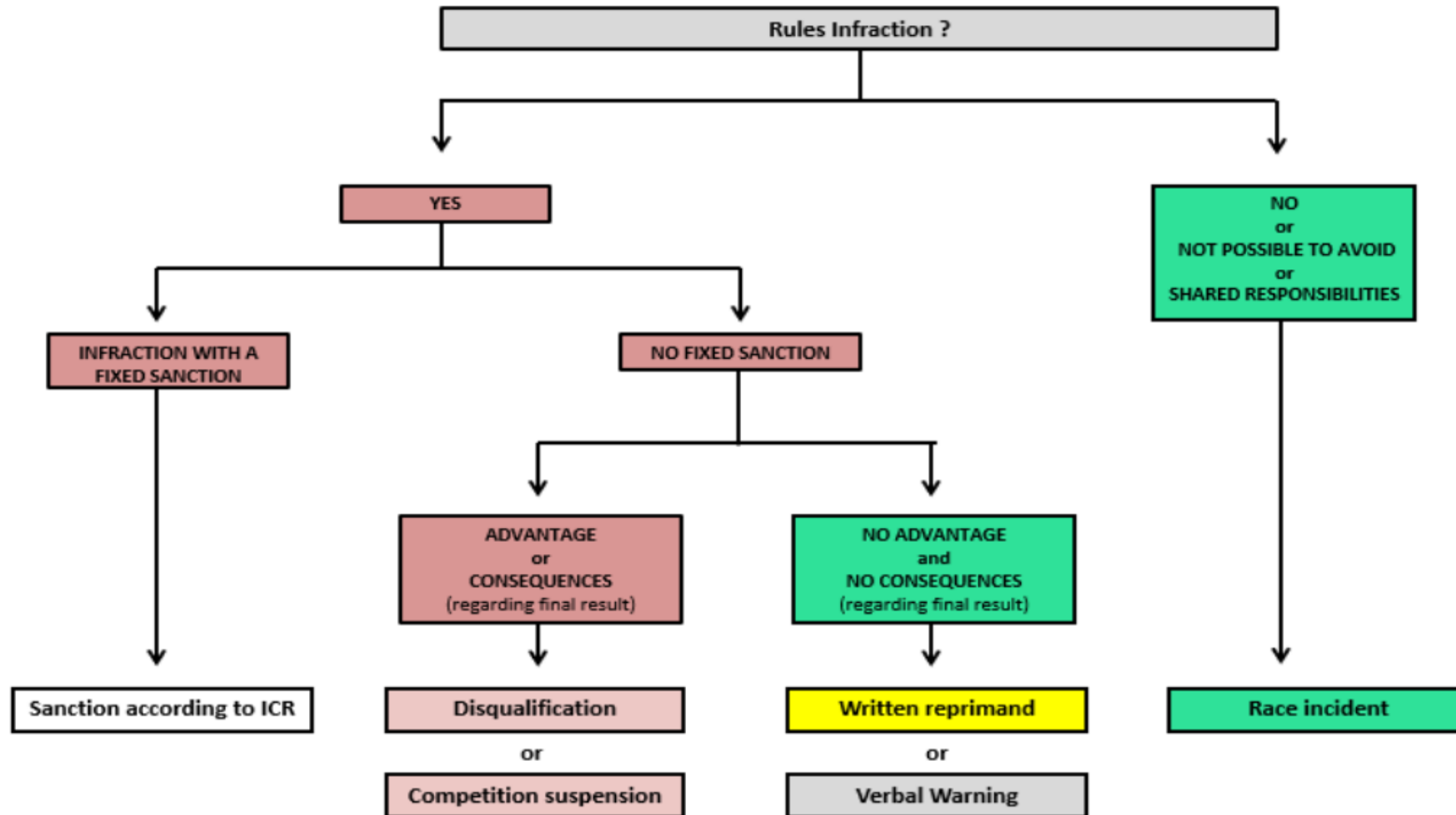


# Tuomarineuvoston toiminta

- Hiihtotapavalvonnan organisointi
- Hiihtotapavalvonta on haastavaa
- Polkupyörän tai muiden välineiden käyttäminen
- Kuvaaminen polkupyörästä
- Kommunikointi eli arjen välineet
- Radiopuhelimien käyttäminen
- Hiihtotaparikkomusten osalta päätös voidaan tehdä kahden tuomarineuvoston jäsenen tekemänä ja TD on oltava toinen näistä henkilöistä



# Tuomarineuvoston prosessikaavio sääntörikkomusten käsittelyssä



# Kilpailurata ja olosuhteet

- Varsinaisia homologointiserfiointi vaatimuksia ei ole
- Henkilökohtaisessa sprinttikilpailussa radan nousujen keskiarvon ei tulisi ylittää 10 %
- Turvallisuus ja olosuhteet pitää ottaa aina huomioon
- Esimerkiksi maalialueen pituus ja järjestelyt sprinttikilpailussa
- Esimerkiksi rankkasade ja siitä johtuen veden kertyminen kilpailuradalle



# Kilpailurata ja olosuhteet

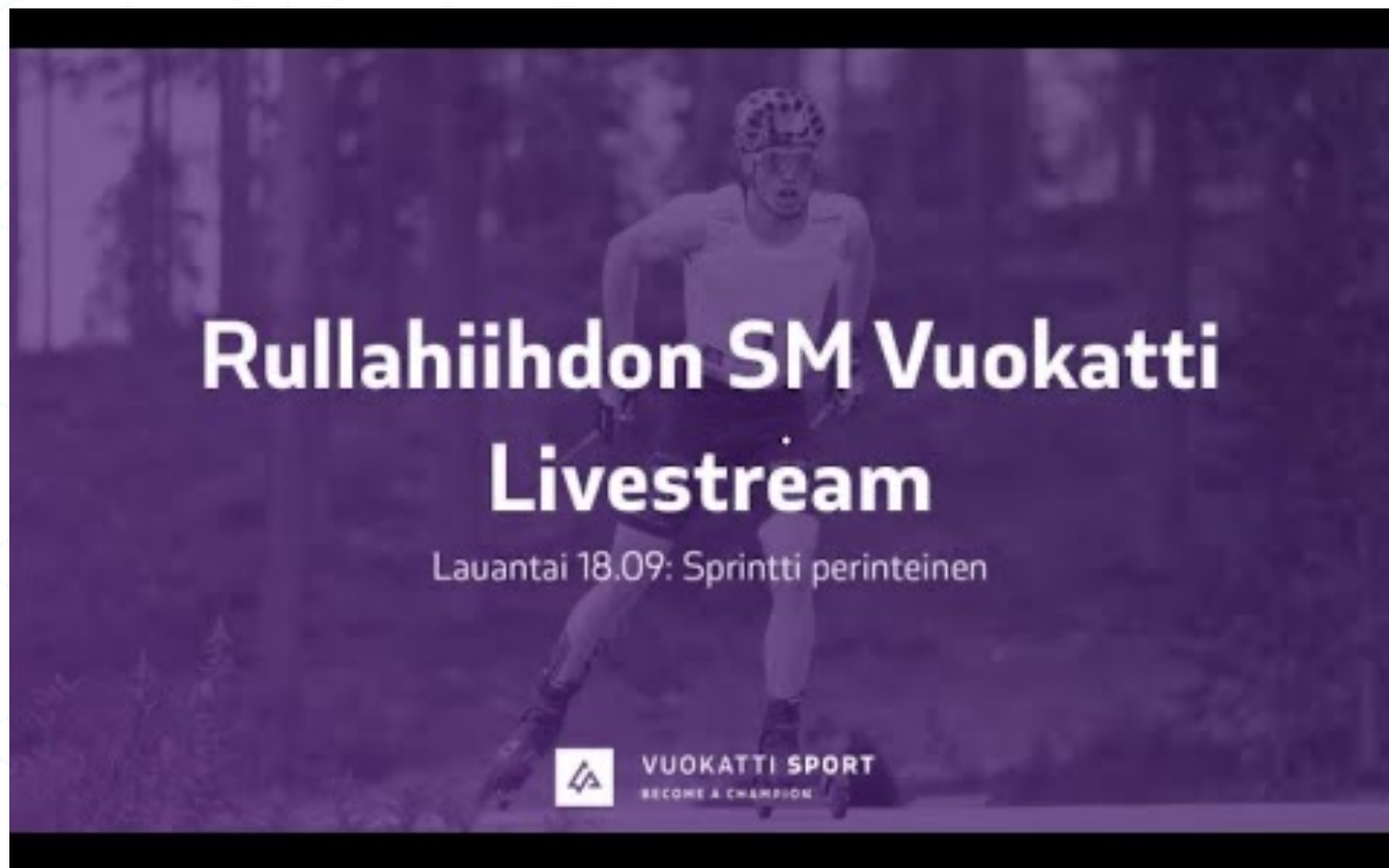
- Esimerkkejä





# Kilpailurata ja olosuhteet

- Esimerkkejä



| Kilpailumuoto                   | Perinteinen hiihtotapa | Vapaa hiihtotapa   |
|---------------------------------|------------------------|--------------------|
| VÄLIAIKALÄHTÖ                   |                        |                    |
| Rata                            |                        |                    |
| Leveys (minimi)                 | 3 m                    | 4 m                |
| Lähtö                           |                        |                    |
| Kaistoitus (määrä)              | 1                      | 1                  |
| Maali                           |                        |                    |
| Leveys (minimi)                 | 3.6 m                  | 6 m                |
| Kaistoitus (määrä)              | 3                      | 3                  |
| TAKAA-AJO                       |                        |                    |
| Rata                            |                        |                    |
| Leveys (minimi)                 | 4 m                    | 5 m                |
| Lähtö                           |                        |                    |
| Kaistoitus (määrä)              | 2 - 4                  | 2 - 4              |
| Leveys (minimi)                 | 4 m                    | 6 m                |
| Maali                           |                        |                    |
| Leveys (minimi)                 | 4 m – 5 m              | 6 m – 8 m          |
| Kaistoitus (määrä)              | 3 – 4*                 | 3 – 4*             |
| YHTEISLÄHTÖ, YHDISTELMÄKILPAILU |                        |                    |
| Rata                            |                        |                    |
| Leveys (minimi)                 | 4 m                    | 6 m                |
| Lähtö                           |                        |                    |
| Järjestelyt                     | Aura muodostelma       | Aura muodostelma   |
| Leveys (minimi)                 | 5 m                    | 6 m                |
| Kaistoitus (määrä)              | Pariton määrä 3;5*     | Pariton määrä 3;5* |
| Maali                           |                        |                    |
| Leveys (minimi)                 | 4 m – 5 m              | 6 m – 8 m          |
| Kaistoitus (määrä)              | 3 – 4*                 | 3 – 4*             |