



Yhteenveto keskeisistä hiihtosäännöistä



Tämän yhteenvedon tarkoitus ja käyttö

- Yhteenvedo sisältää keskeisiä sääntöjä esimerkkeineen hiihtäjille (kilpailijan velvollisuudet)
- Yhteenvedon tavoitteena on havainnollistaa sääntöjä ja parantaa hiihtoväen sääntötuntemusta
- Yhteenvedo on vapaasti hyödynnettävissä seuratyössä

Sisältö

1. Perinteinen hiihtotapa
2. Jos hiihtää väärällä alueella tai poistuu merkityltä radalta...
3. Ladun antaminen, ohittaminen ja estäminen
4. Viestin vaihto
5. Sauvan pituus, suksien ja sauvojen vaihto
6. Seuraukset sääntörikkeestä
7. Lähtö
8. Käyttäytyminen

Kilpailusäännöt

Lähteet





1. Perinteinen hiihtotapa



Perinteinen hiihtotapa

- vuorohiihto
- tasatyöntö
- haarakäynti ilman luistovaihetta
- mäkien laskut
- *askelkäännökset*

Yksi- tai kaksipuolinen luistelu on kielletty.

Perinteinen hiihtotapa – diagonaalialueet

- Tuomarineuvosto voi asettaa radan luonnollisiin kohtiin diagonaalialueita. Alueilla saa edetä vain vuorohiihdolla tai haarakäynnillä vastavuoroisin liikkein, jolloin vain yksi sauva on kerrallaan maassa
- Alueet tulee merkitä selvästi maastoon ja ratakarttaan
- Alueilla videovalvonta

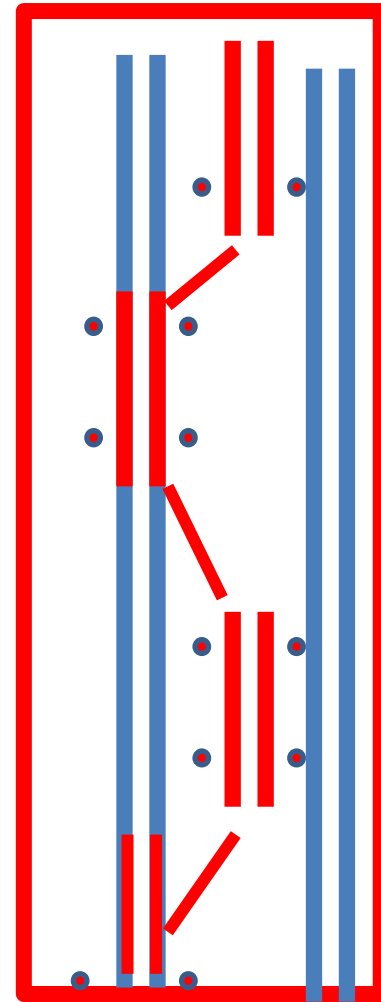
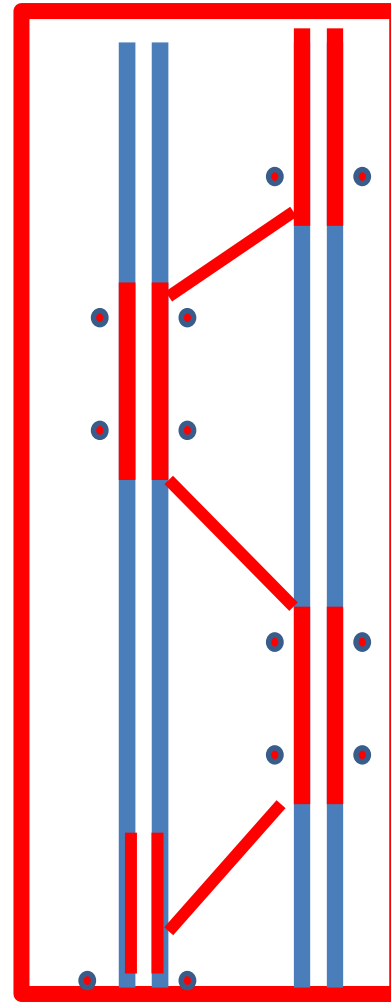
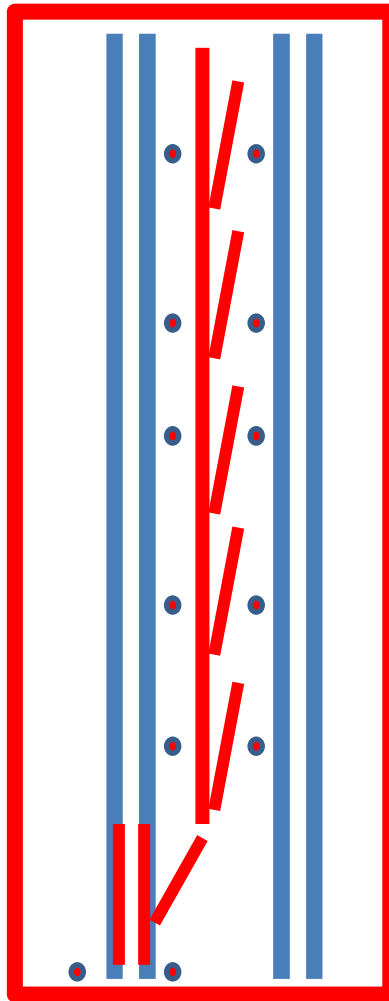
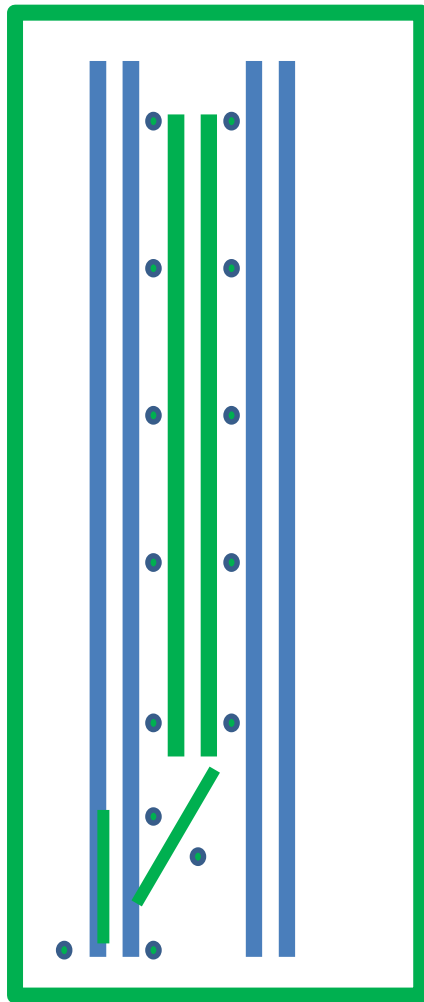


Perinteinen hiihtotapa vs. käännökset

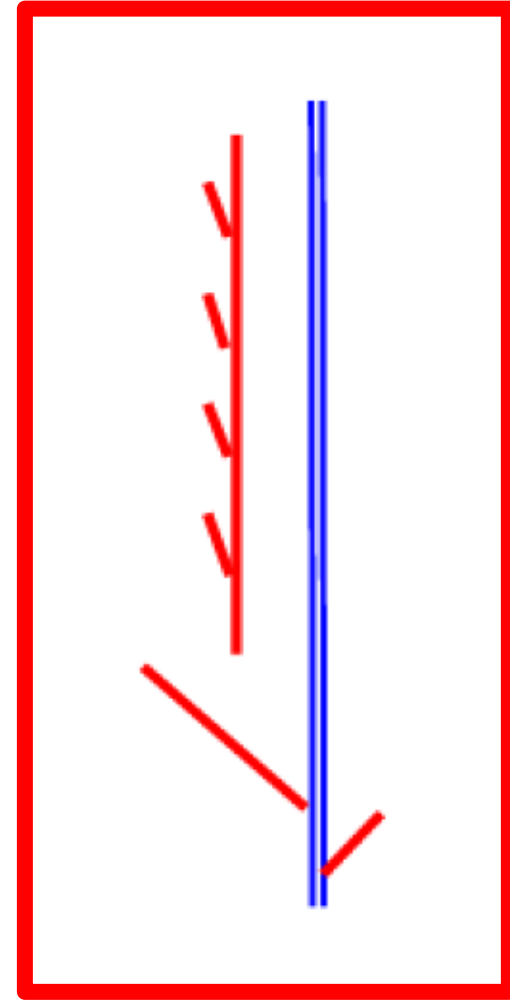
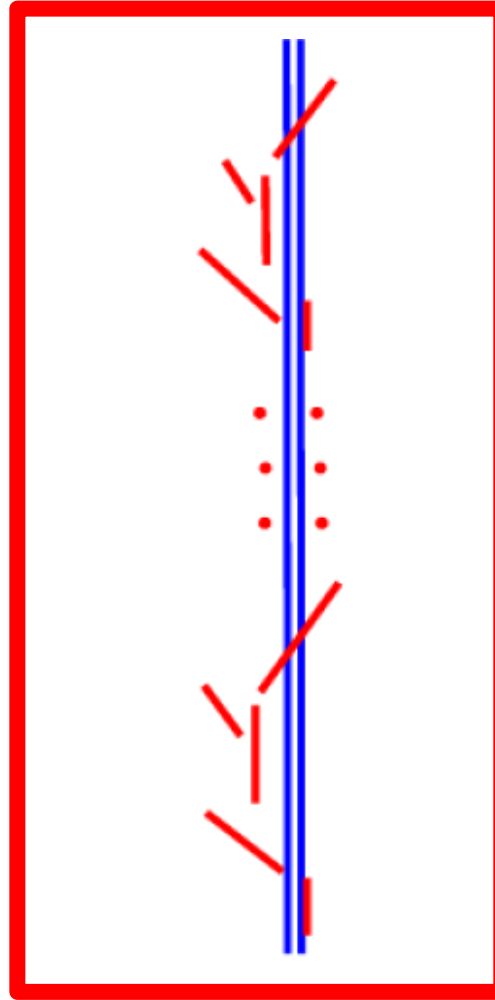
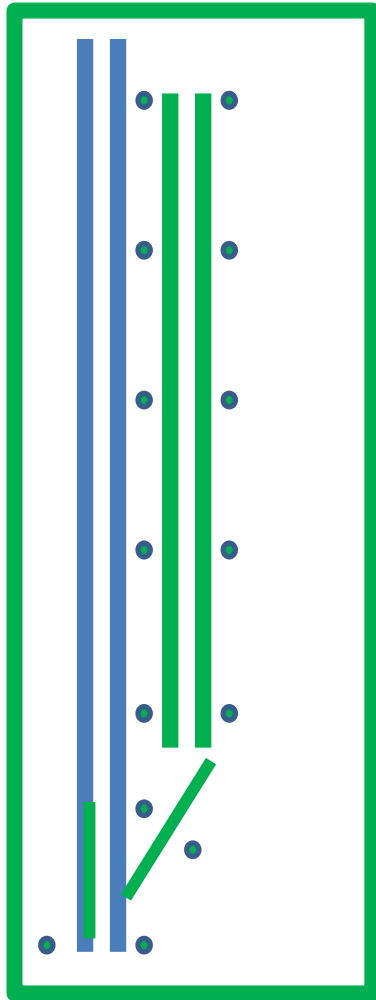
- *Kääntymistekniikka* koostuu askelista ja työnnoistä suunnan muuttamiseksi.
- **Kääntymistekniikan käyttö on sallittu sellaisissa radan kohdissa (mutkissa), joihin latua ei ole asetettu tai jotka on merkinnöin osoitettu käännöstekniikka-alueiksi**
- Radan osalla, jossa on useita latuja, ladun toistuva vaihtaminen on kiellettyä.



Esimerkkejä, useita laturia

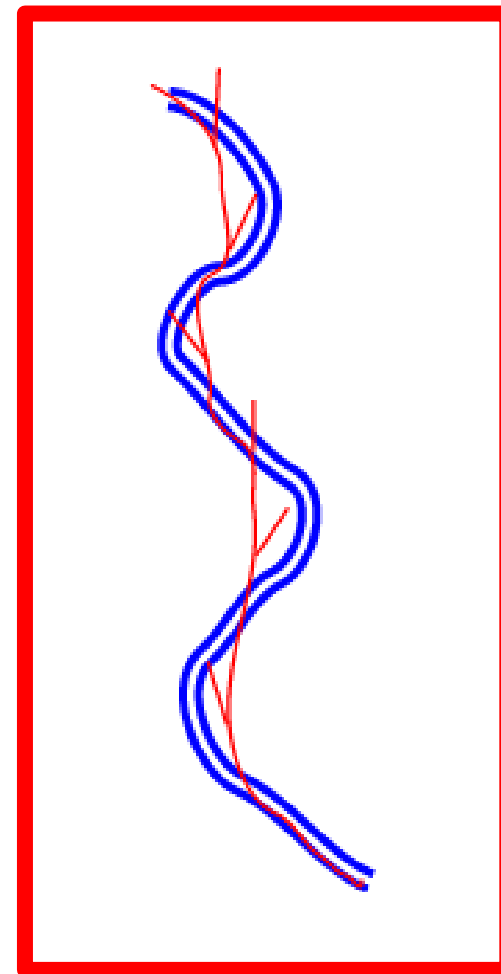
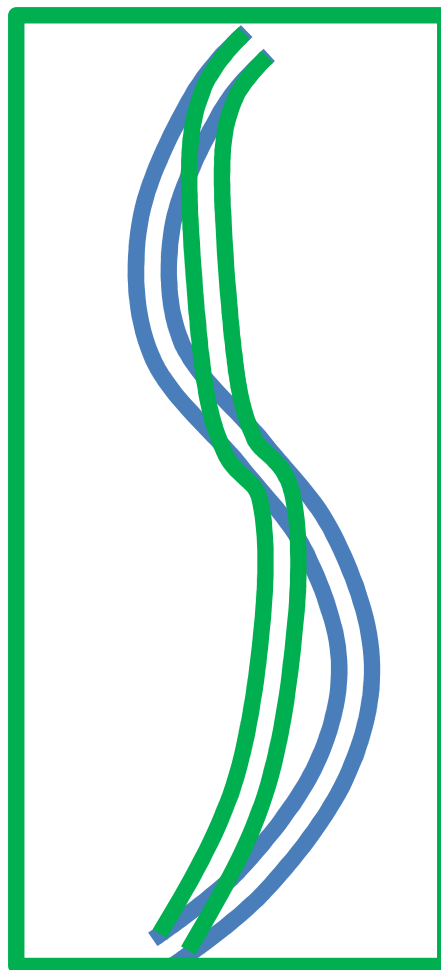


Esimerkkejä, yksi latu

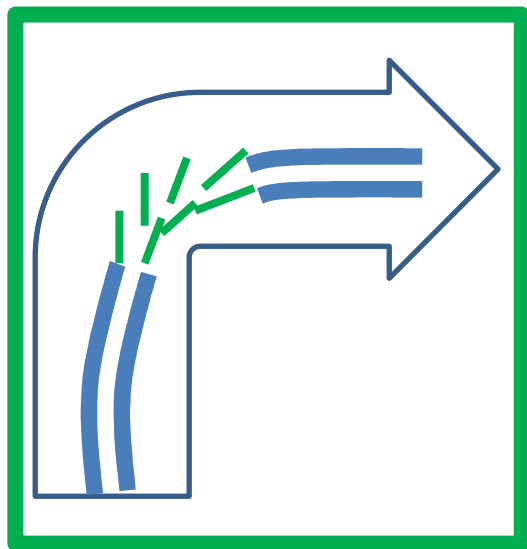


Hiihtolinjat mutkittelevalla ladulla

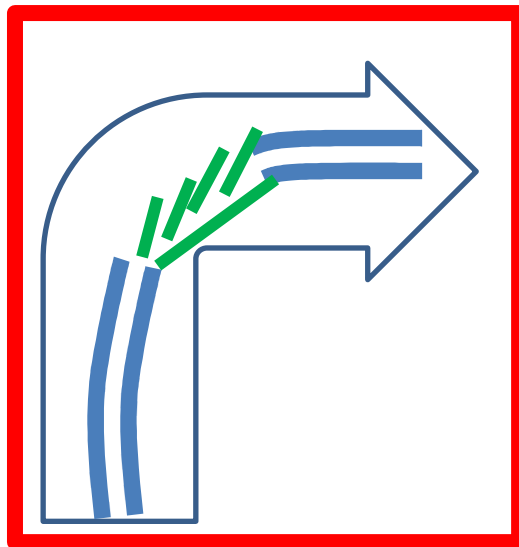
- Käännöstekniikka kielletty, jos latu on ajettu
- Kisajärjestäjien tulee välttää tällaisia tilanteita esim. latujen linjaamisella ja/tai ratamerkinnoillä
- Mutkan oikaiseminen sallittu radan osalla, ellei sitä ole merkein (latukolmiot, havut) kielletty. Askeltaa ei saa!



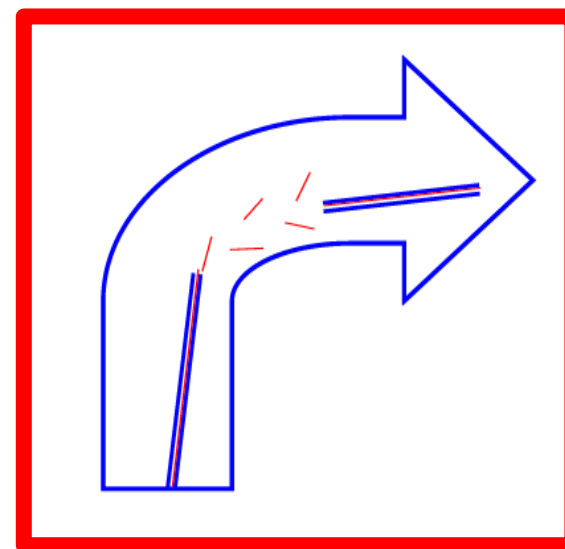
Kääntyminen – ei latua



Käännös-
tekniikka
sallittu

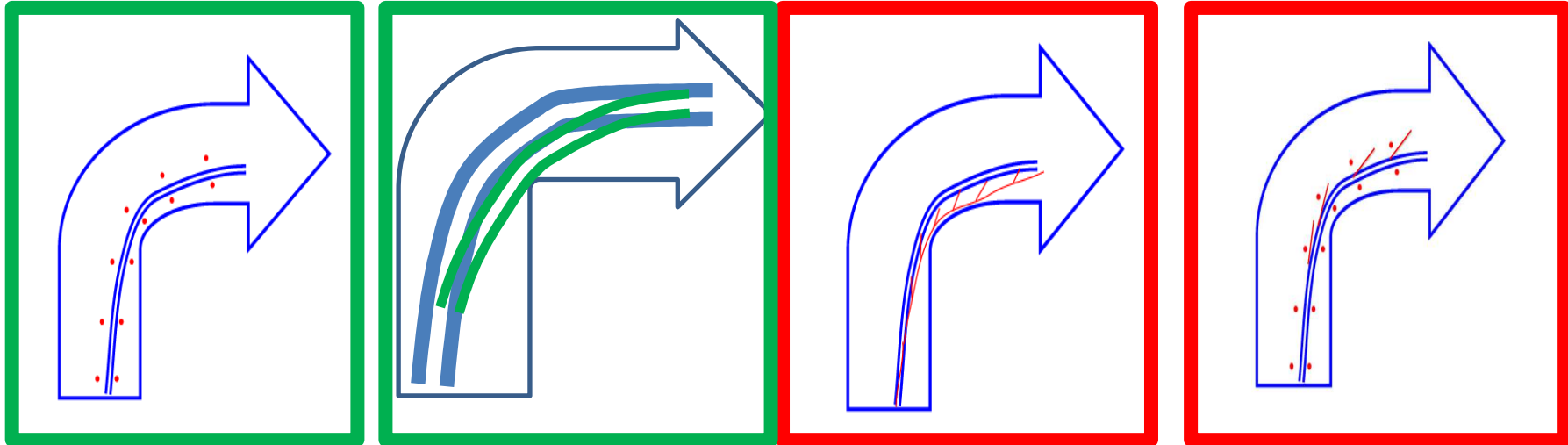


Sisäsuksen tulee
liikkua käännöksen
aikana
suunnan
muuttamiseksi



Luistelu kielletty

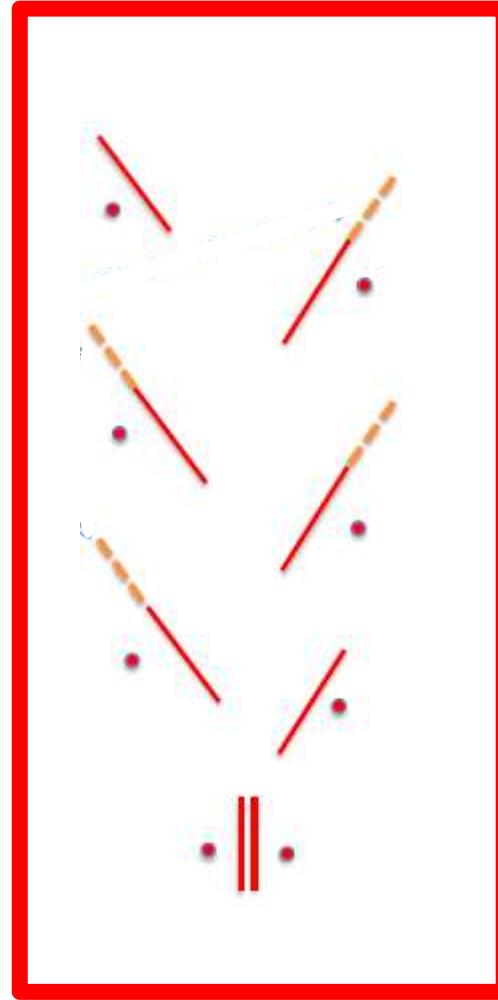
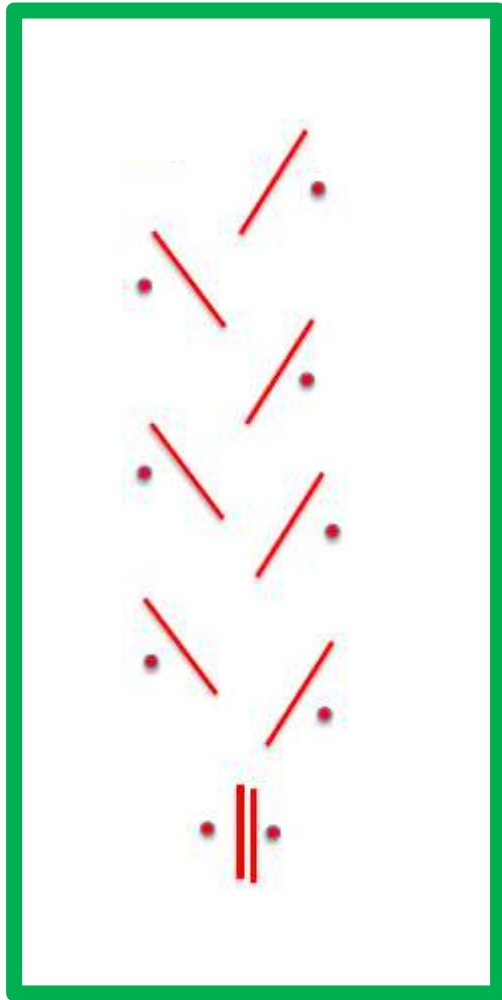
Kääntyminen – latu ajettu



”oikaista” saa perinteistä hiihtotapaa käyttäen, ellei sitä ole merkein estetty

Kääntymistekniikan käyttö kielletty

Haarakäynti, liu'uttaminen kielletty



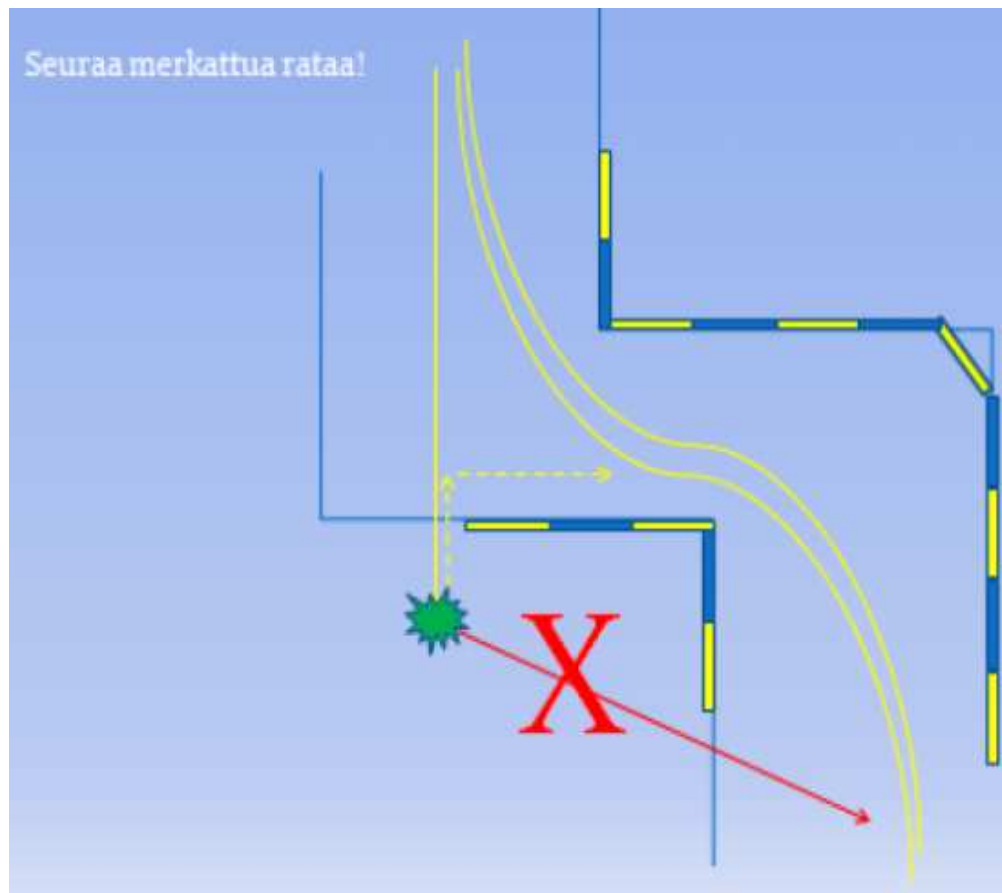
Erityisen tarkkana
täytyy olla, jos
hiihdetään
luisteluvälineillä
perinteisen kisaa



2. Jos hiihtää väärällä
alueella tai poistuu
merkityltä radalta...

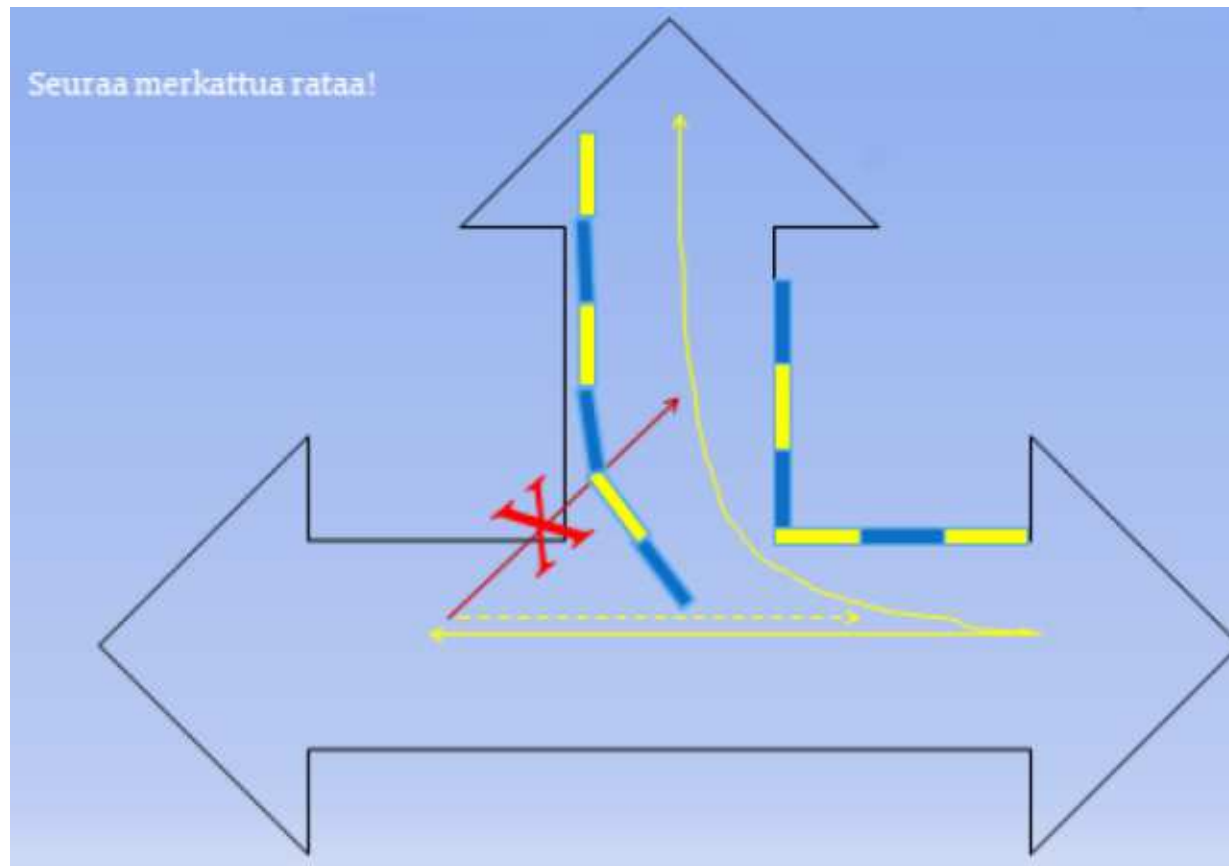


...tulee palata siihen pisteeseen, josta virhe alkoi.

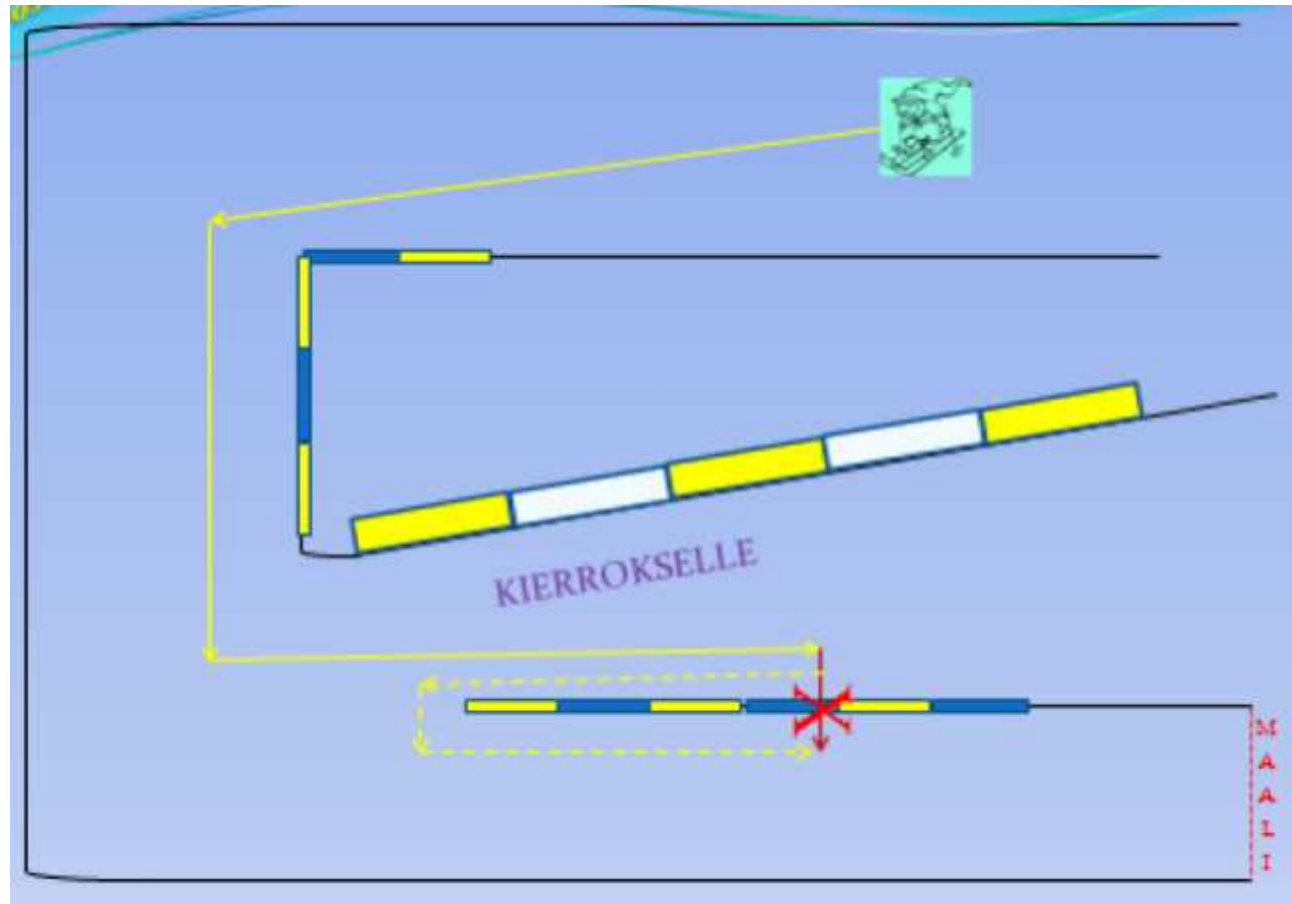


Tuomarineuvosto arvioi tapauskohtaisesti, aiheutuiko tapauksesta vaaraa tai hyötyikö urheilijako. tilanteesta

...tulee palata siihen pisteeseen, josta virhe alkoi.



...tulee palata siihen pisteeseen, josta virhe alkoi.





3. Ladun antaminen, ohittaminen ja estäminen



Ladun antaminen, ohittaminen ja estäminen

- Väliaikalähtöisessä kilpailussa ohitettavan kilpailijan on **aina annettava** latua ensimmäisestä kehotuksesta
- **Viestissä, yhteislähdöissä, takaa-ajossa tai sprintin erävaiheissa em. sääntö ei ole** voimassa
- Ohittava kilpailija ei saa estää ohitettavaa kilpailijaa millään tavoin. Ohittavan kilpailijan suksien on oltava ohitettavan kilpailijan suksien edellä ennen kuin hän voi valita parhaan linjan.
- Estäminen on kielletty kaikissa kilpailuissa.



4. Viestin vaihto



Viestin vaihto

- Saapuva kilpailija koskettaa kädellään lähtevää kilpailijaa johonkin kehon osaan molempien kilpailijoiden ollessa vaihtoalueen sisällä.
- Kaikenlainen lähtevän kilpailijan työntäminen on kiellettyä.



Muista myös!

- Kilpailijan on hiihdettävä kaikissa harjoituksissa, suksia testatessa, verrytellessä sekä kilpailuissa aina hiihtosuuntaan.
- Verrytellessä ja suksia testatessa EI SAA häiritä kilpailusuoritustaan tekeviä hiihtäjiä.



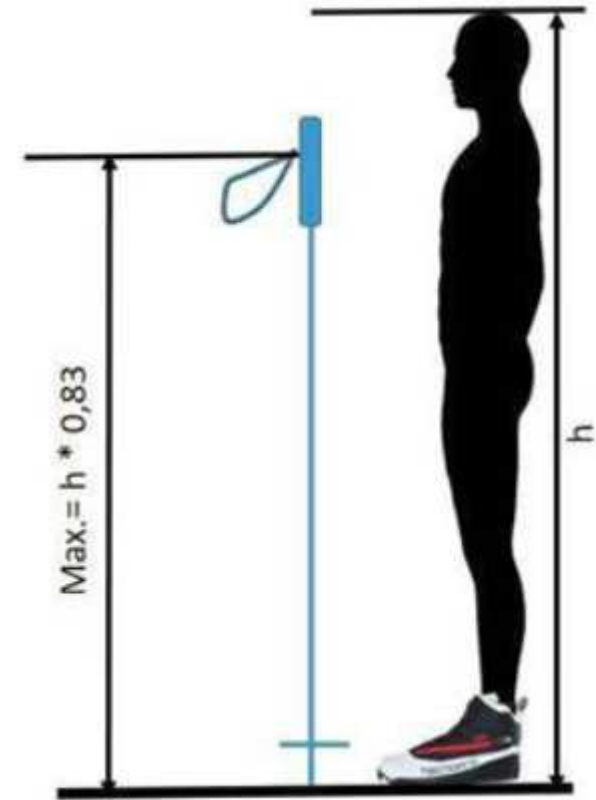


5. Sauvat



Sauvojen pituus

- Perinteisen hiihtotavan kilpailuissa sauvan pituus saa olla maksimissaan 83 % hiihtäjän pituudesta.
- Vapaan hiihtotavan kilpailuissa sauvan pituus voi olla maksimissaan yhtä suuri kuin hiihtäjän oma pituus.



Sauvojen ja suksien vaihtaminen

- Sauvat saa vaihtaa ainoastaan silloin, jos sauva menee poikki tai rikkoutuu.
- Perinteisen kisassa 1 vaihdettu sauva saa olla minkä mittainen tahansa.
- Vaihdettaessa molemmat sauvat tulee kummankin sauvan täyttää pituusvaatimukset.

- Suksen/sukset saa vaihtaa ainoastaan silloin, jos ne menevät rikki. Todisteet esitettävä kilpailun tuomarineuvostolle.

Sauvan pituussäännön kontrollointi kotimaassa

- Sääntöä kontrolloidaan kotimaassa kaikissa FIS-kilpailuissa, SM-kilpailuissa ja Suomen Cupin osakilpailuissa.
- Kansallisten ja muiden pienempien kilpailujen sekä maratonhiihtojen osalta kontrolloinnista päättää kilpailun tuomarineuvosto.



6. Seurauksia sääntörikkeestä



Mahdollisia seurauksia sääntörikkeestä

- Suullinen huomautus
 - Urheilijan toiminta on sääntöjen rajamailla
- Kirjallinen varoitus (keltainen kortti)
 - Jää urheilijalle ”taakaksi” koko kauden ajaksi
 - Toinen kirjallinen varoitus johtaa hylkäykseen kyseisessä kilpailussa
- Kilpailun keskeyttäminen/sijoituksen heikentäminen
 - engl. competition suspension, esim. sijoitetaan sprintissä tai parisprintissä eränsä viimeiseksi
- Hylkääminen
 - Käytetään mm. selkeissä sääntörikkomuksissa, joissa urheilijalle selvä hyöty tai toiselle urheilijalle haitta
- Aikasakko
- Rahasakko
- Ei osallistumisoikeutta



7. Lähtö



Lähtö

- Kilpailija on itse vastuussa lähdöstä oikeaan aikaan
- Mikäli lähtöviiksi
 - Sauvat viiksen etupuolella
 - Lähtöaika +/- 3 s.
- **Erityistä tarkkuutta takaa-ajolähdöissä!**
- Seuraamukset varaslähdöstä
 - Väliaikalähdössä 15 s. aikasakko + hyödytty aika
 - Takaa-ajolähdössä 30 s. aikasakko + hyödytty aika
 - Sprintin erähiihdoissa kirjallinen varoitus, toisesta varaslähdöstä kilpailun keskeytys



8. Käyttäytyminen





Muista myös!

Asiallinen käytös
jokaisessa tilanteessa,
myös sosiaalisessa
mediassa!





Käytännön esimerkkejä
erilaisten tilanteiden
tulkinnasta

Ks. videot

https://www.youtube.com/playlist?list=PLHX0Yukfly23hxCUK5_aerMtZAEazF7DN





Hyviä hiihtoja!





MAASTOHIIHTOKILPAILUJEN JÄRJESTÄMISEN PERUSTEENA



Kansainvälisen hiihtoliiton FIS:n kilpailusäännöt (ICR)



Suomen Hiihtoliiton Maastohiihdon kilpailusäännöt

SÄÄNTÖKOKOELMAT

- löytyvät Hiihtoliiton sivuilta
- Kansainvälinen sääntökokoelma ICR on aina toiminnan perusta
- Kotimaisella sääntökokoelmalla on täydentävä rooli niiltä osin kun kansainvälisiä sääntöjä ei voida suoraan soveltaa tai tarkentava rooli niiltä osin kun oma kilpailujärjestelmämme sitä edellyttää



Lähteet

- Annmari Viljanmaan TD-koulutusaineisto
(Lempäälä 27.11.2016)