

Urheilijoita koskevat keskeiset säännöt

Lähteet:

ICR ja Kotimaiset Hiihtosäännöt



Suomen
Hiihtoliitto



AnnMari Viljanmaa
11.11.2024

Materiaalin tarkoitus

- Materiaali sisältää urheilijoita koskevia käytännön sääntöjä esimerkkeineen
 - Tärkeää tiedostaa, että sääntöjä päivitetään vuosittain, joten uusin päivitetty sääntökokoelma on aina voimassa oleva tiedon lähde
- Esityksen tarkoituksena on lisätä urheilijoiden ja taustajoukkojen sääntötietämystä
- Esitys on vapaasti hyödynnettävissä seuratyössä

Sisältö

Kilpailijan velvollisuudet –yleisiä ohjeita
Lähtöön liittyviä sääntöjä
Perinteinen hiihtotapa
Ohittaminen
Viesti-hiihtoon liittyviä sääntöjä
Välineisiin liittyvät säännöt
Urheilijoiden huoltaminen kilpailun aikana
Sääntörikkeet

KILPAILIJAN VELVOLLISUUDET

Yleisiä ohjeita



Suomen
Hiihtoliitto

Tunnisteet ja kilpailuradan kiertäminen

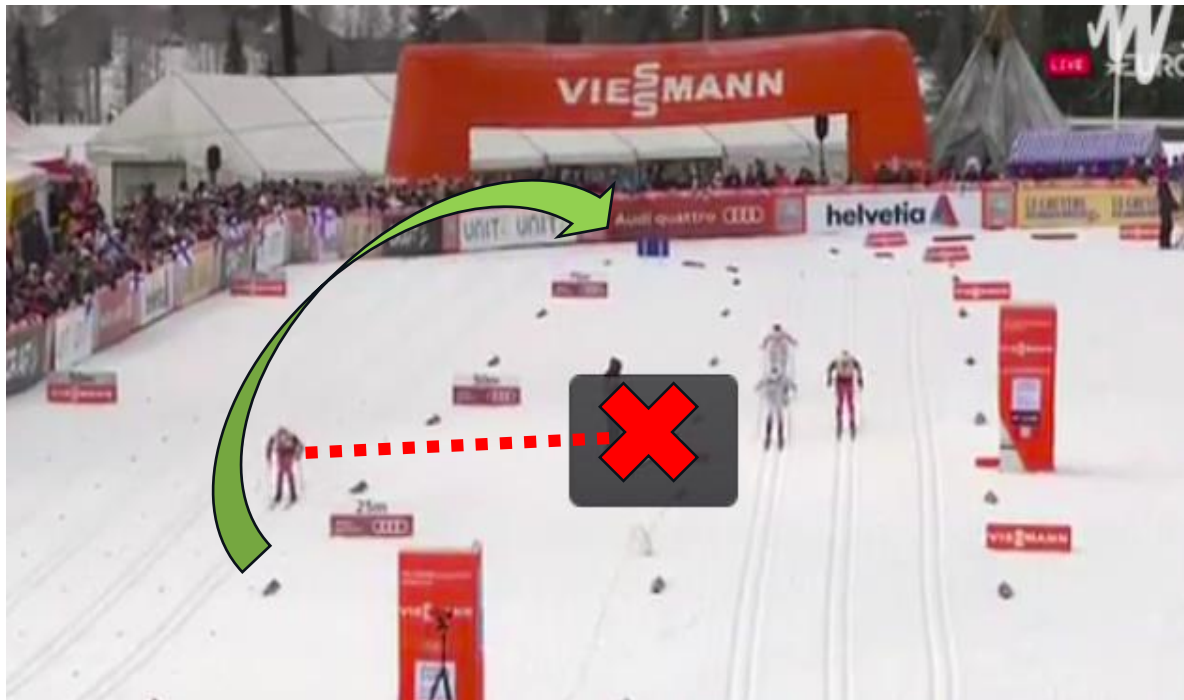
- Kilpailijan on käytettävä kaikkia kilpailunjärjestäjän määräämiä tunnisteita (numeroliivi, jalanumerot, transponderit, GPS-lähettimet...)
- Kilpailijan on seurattava merkittyä rataa lähdöstä maaliin kilpailuohjeessa mainitussa järjestyksessä.
 - Esim. 8km (= 5km+ 3km)

Suksien testaus ja lämmittely

- Suksien testaus ja lämmittely kilpailuradalla on tehtävä aina hiihtosuuntaan
- Testauksen ja lämmittelyn aikana on noudatettava erityistä varovaisuutta ja huomioitava muiden kilpailuradalla olevien turvallisuus
- Kilpailunjärjestäjän ja tuomarineuvoston ohjeita on noudatettava (mm. radan kunnostamiseen liittyvät asiat)

Kilpailuradalta poistuminen

- Mikäli kilpailija hiihtää väärällä radalla tai poistuu merkityltä radalta, hänen tulee palata siihen pisteeseen, mistä virhe alkoi



Kilpailuun liittyviä yleisiä sääntöjä

- Kilpailijan on hiihdettävä kilpailumatka kokonaisuudessaan käyttäen pelkästään omaa lihasvoimaa. Minkäänlainen ulkopuolisten vauhtiavun käyttö ei ole sallittua.

PALKINTOJENJAKO

- Virallisessa palkintojenjakotilaisuudessa kilpailijalla ei saa olla mukana kilpailuvarusteita (suksia, sauvoja, laseja, ym.)
- Kilpailuvarusteet saavat olla mukana ainoastaan kilpailun jälkeisessä kukitustilanteessa



LÄHTÖ

Lähtöön liittyviä sääntöjä



Suomen
Hiihtoliitto

Lähtöön liittyvät yleiset säännöt

- Kilpailija on itse vastuussa lähdöstä oikeaan aikaan
- Erityistä tarkkuutta on noudatettava, kun
 - edessä lähtevä kilpailija on jäänyt pois
 - kyseessä on takaa-ajolähtö

Lähtö

- Mikäli käytössä on
 - Lähtöviiva -> lähtö on suoritettava lähtöluettelossa ilmoitetulla hetkellä
 - Lähtöviiksi -> lähtö on mahdollista suorittaa +/- 3 sekuntia lähtöluettelossa ilmoitettavasta lähtöhetkestä
- Sauvat tulevat olla lähtöviivan /lähtöviiksen etupuolella
 - Poikkeuksena sellainen sprintin erälähtö, missä käytetään lähtöviikseä (usein vain isommissa kansainvälisissä kilpailuissa), jolloin sauvat tulee olla lähtöportin takana eli samalla puolella, missä urheilija itse on

Sprintin erälähtö – Lähtökomennot

Paikoille



Kilpailijan tulee siirtyä esilähtöviivalta
varsinaiselle lähtöviivalle

Valmiit



Kilpailijan tulee asettua lähtöviivalle
lähtöasentoon, missä tulee olla liikkumatta

Lähtömerkki



Antaa palaa



PERINTEINEN HIIHTOTAPA

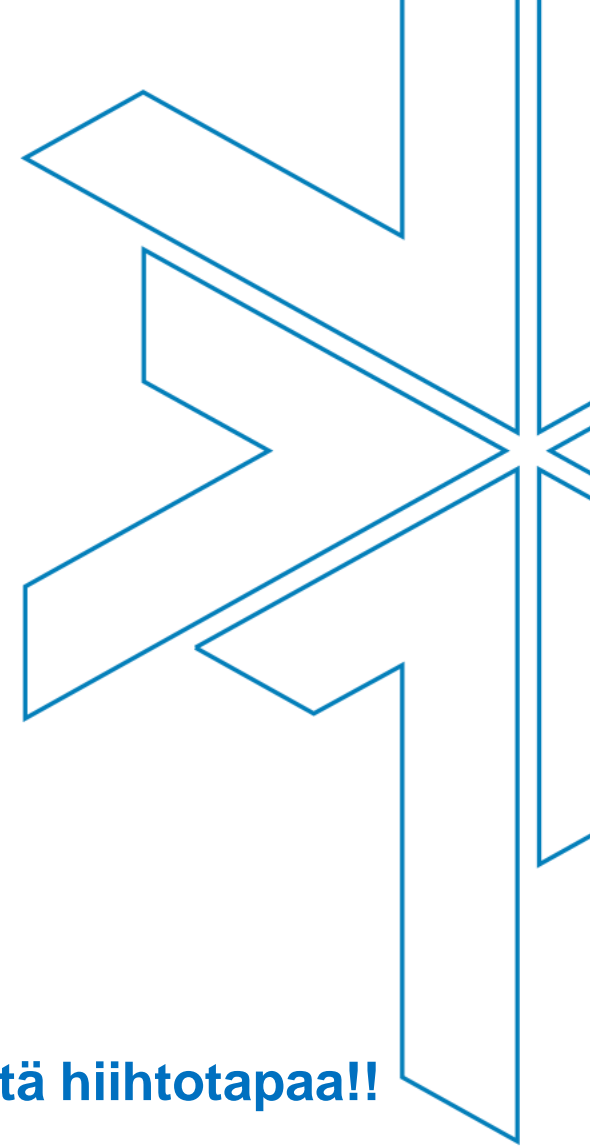


Suomen
Hiihtoliitto

Perinteisen hiihtotavan määritelmä

Perinteiseen hiihtotapaan kuuluu

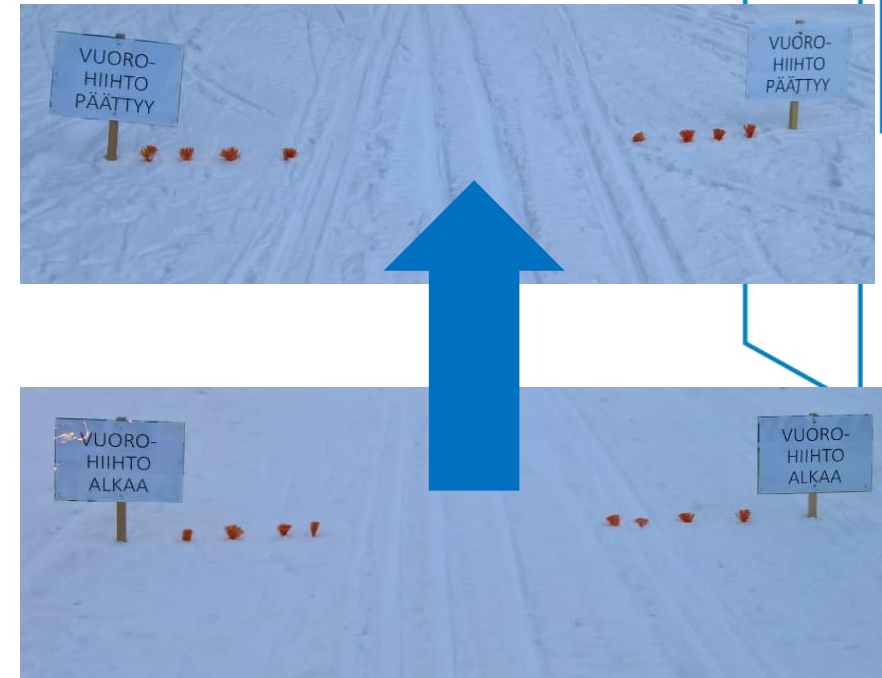
- vuorohiihto
- tasatyöntö
- yksipotkuinen tasatyöntö
- haarakäynti ja puolihaarakäynti ilman luistovaihetta
- askelkäännökset



Perinteisen hiihtotavan kilpailuissa kilpailija saa käyttää vain perinteistä hiihtotapaa!!

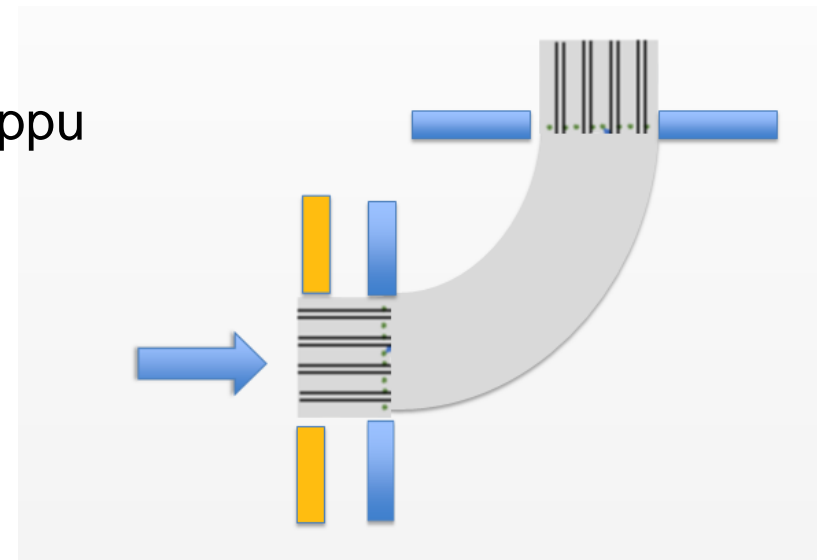
Vuorohiihtoalue

- Tuomarineuvosto voi asettaa kilpailussa käytettävälle radalle vuorohiihtoalueita, missä saa edetä ainoastaan vastavuoroista hiihtotekniikkaa käyttäen (vuorohiihto, haarakäynti, puolihaarakäynti)
- Mikäli tällaisia alueita käytetään, niistä tiedotetaan joukkueenjohtajien kokouksessa
- Alueen alku ja loppu on selvästi merkitty maastoon

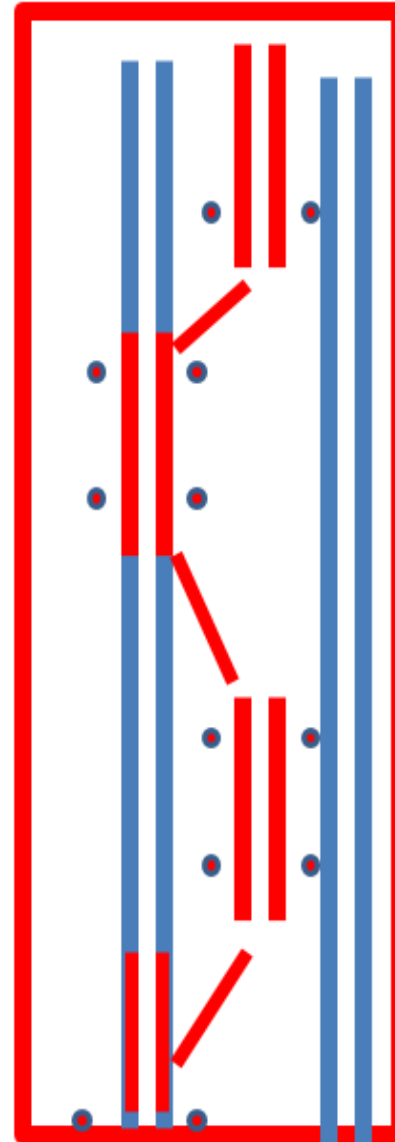
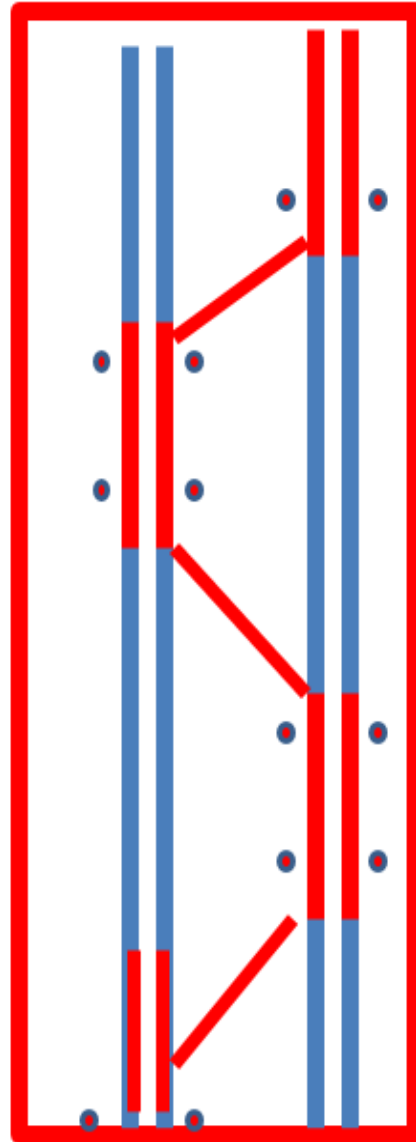
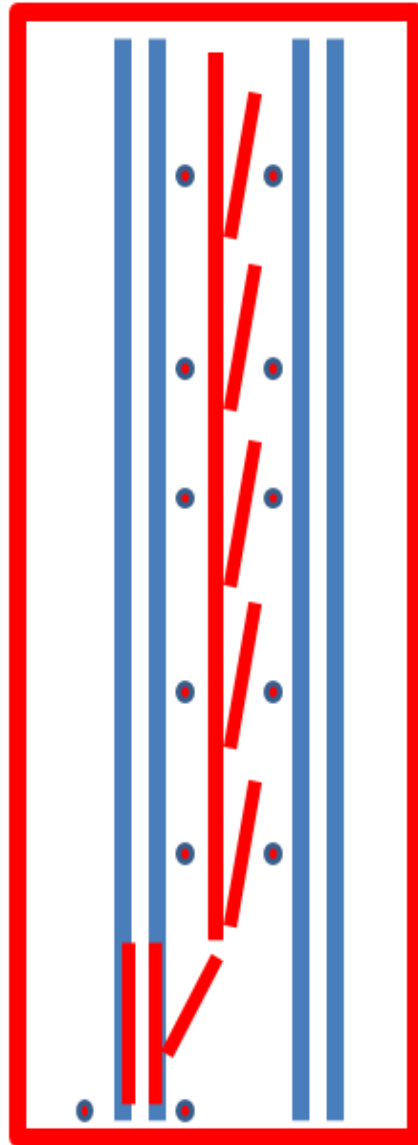
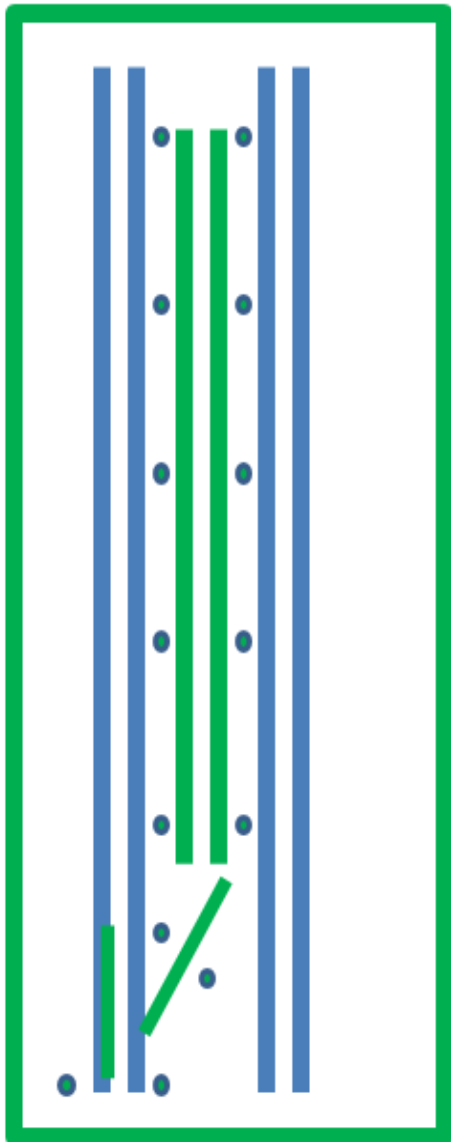


Käännöstekniikka

- Käännökset koostuvat sisäsuksen askelista ja ulkosuksella tapahtuvista työnnoistä suunnan muuttamiseksi.
- Käännöstekniikan käyttö on sallittu sellaisissa radan kohdissa mitkä on **merkinnöin osoitettu** käännöstekniikka –alueeksi
- Aluetta voidaan säätää kilpailun aikana
- Merkkkaus voi olla eri kohdassa kuin ladun alku ja loppu

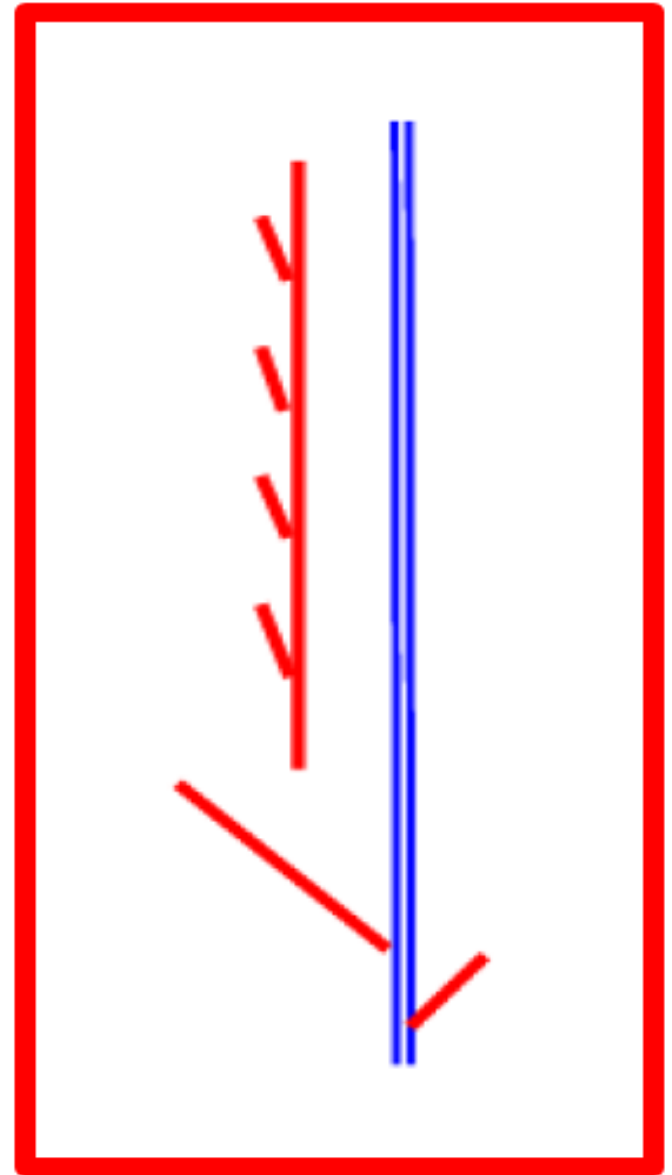
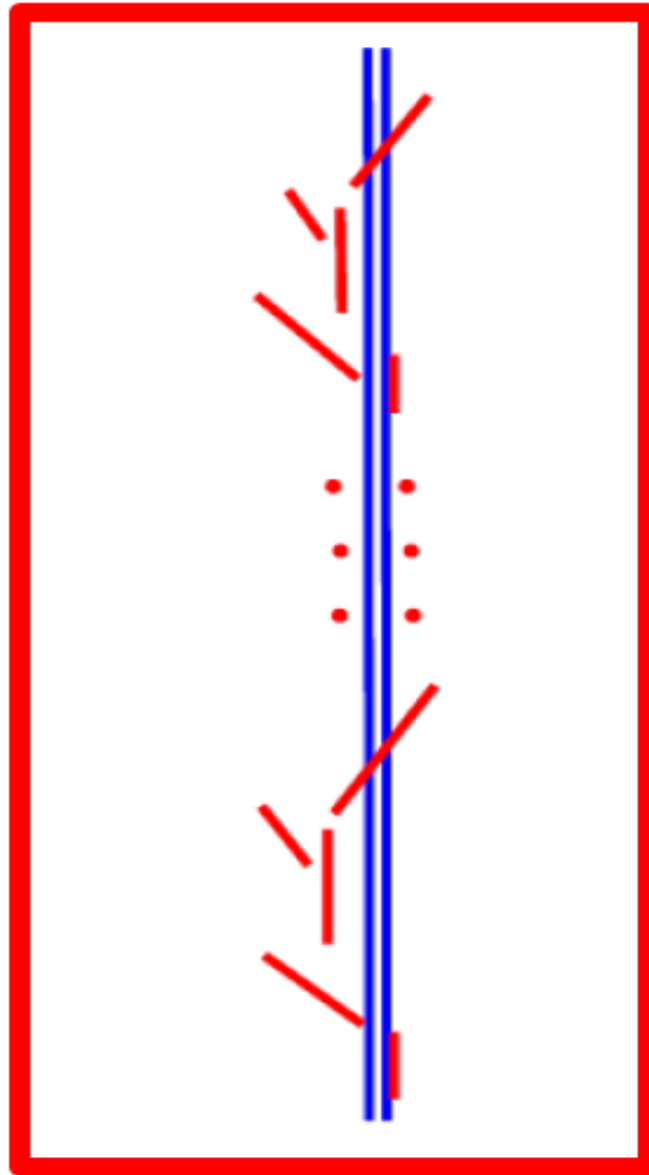
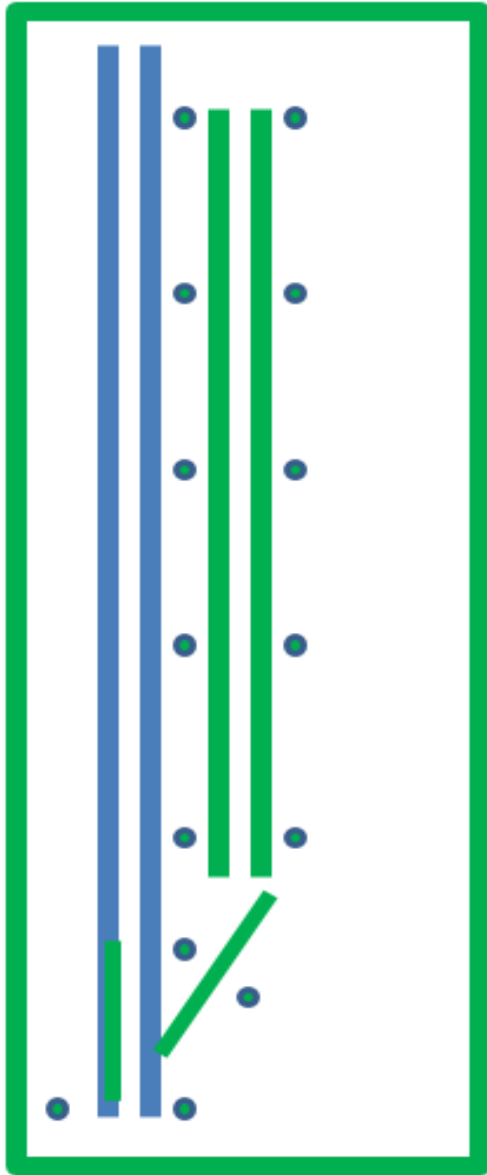


Esimerkkejä, useita latuja



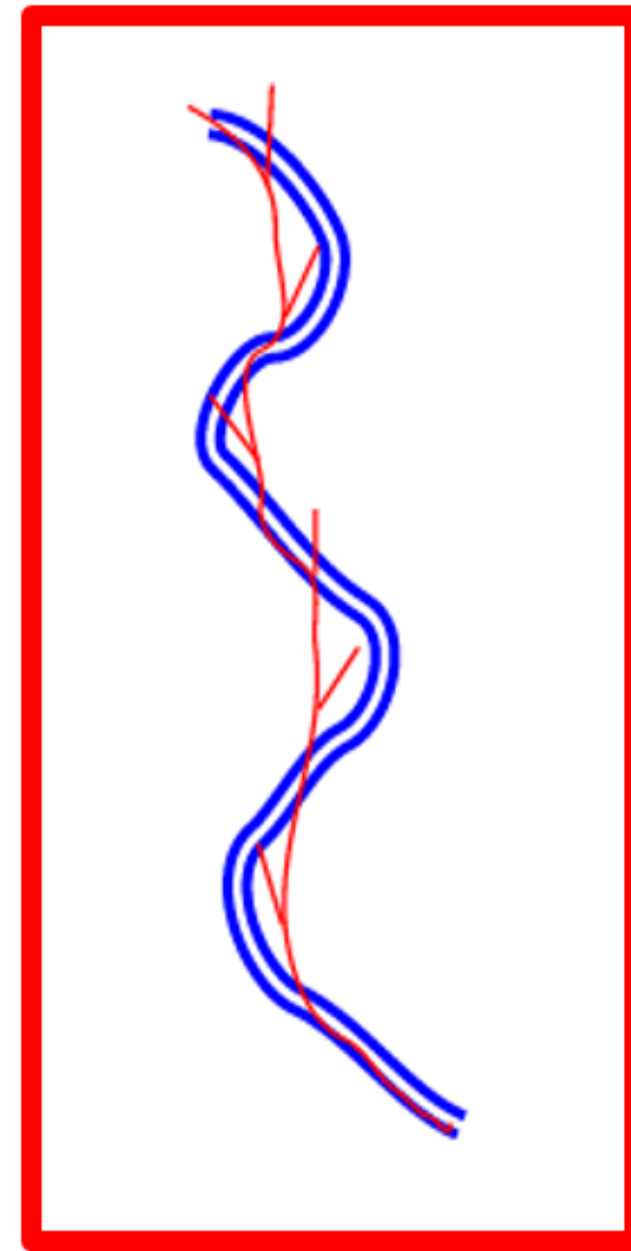
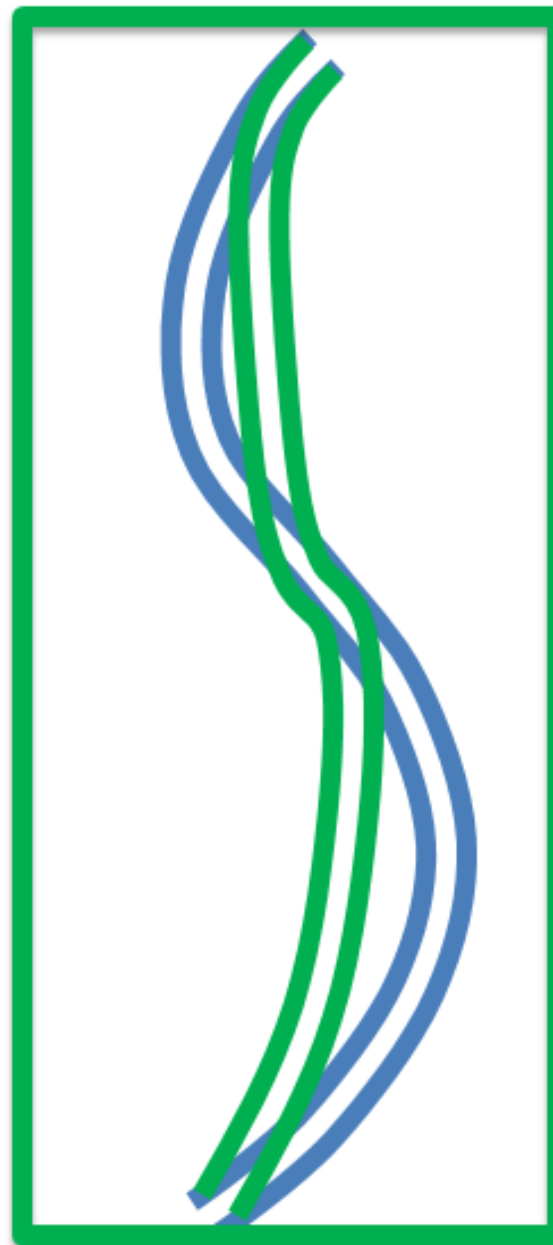
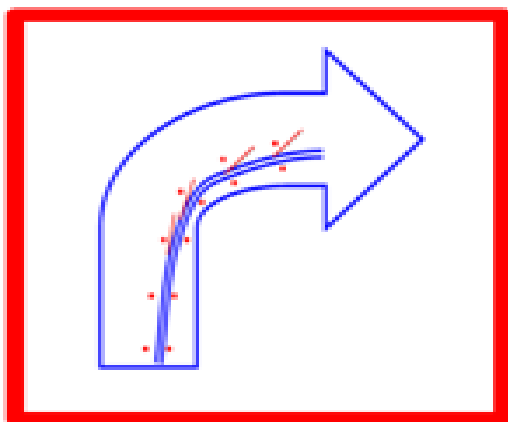
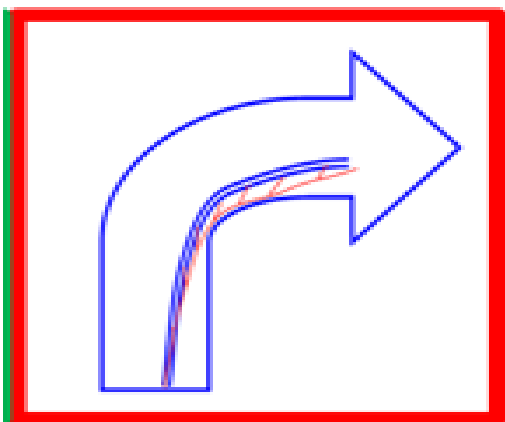
Mikäli radalle on asetettu enemmän kuin yksi latu, toistuvat ladun vaihdot sekä toistuvat vaihdokset ladulta pois ja takaisin eivät ole sallittuja.

Esimerkkejä, yksi latu

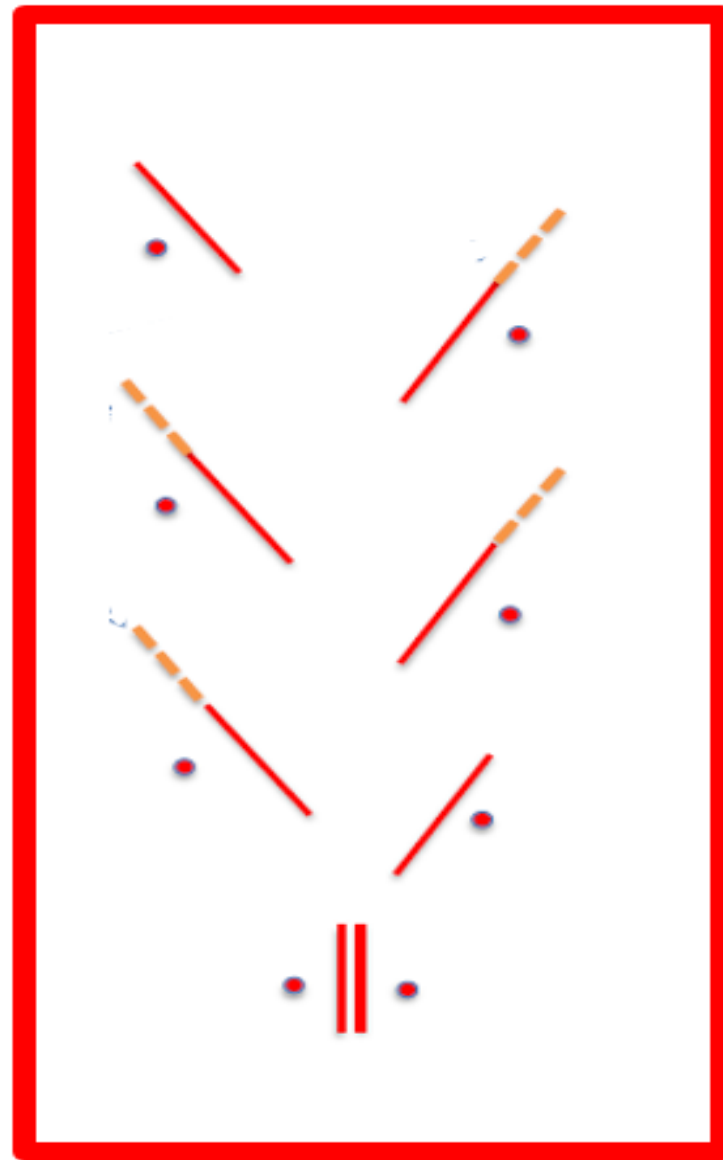
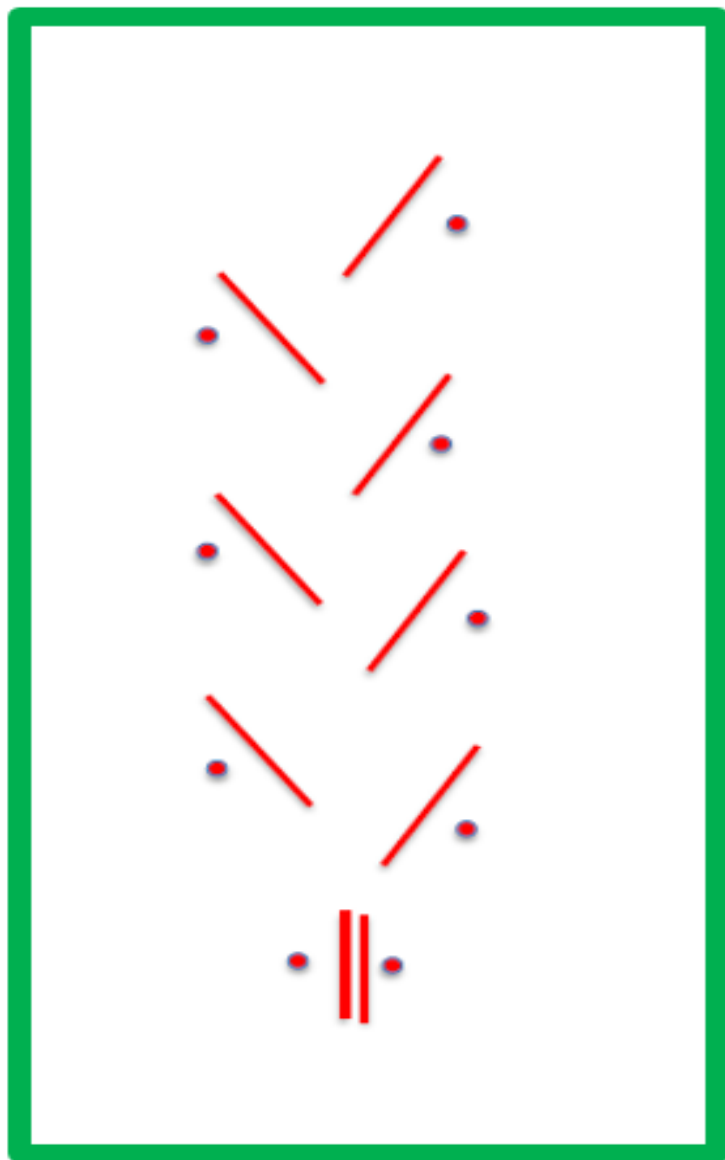


MUTKAT

- Mutkan oikaiseminen on sallittu, ellei sitä ole erikseen latumerkein kielletty (latukolmiot, havut)
- Tällöin on kuitenkin käytettävä suoraa etenemistapaa.
- Mutkissa, joita ei ole merkattu käännostekniikka-alueeksi, ei käännostekniikkaa saa käyttää



Haarakäynti, liu'uttaminen kielletty



OHITTAMINEN

Ohitustilanteet eri
kilpailumuodoissa



Suomen
Hiihtoliitto

Ohittaminen- Väliaikalähtö

- Ohitettavan kilpailijan on annettava latua ensimmäisestä kehotuksesta
- Sääntöä on noudatettava myös silloin, kun perinteisen hiihtotavan kilpailussa radalle on asetettu kaksi latua
- Sääntö on voimassa myös vapaan hiihtotavan kilpailuissa, vaikka ohitettava kilpailija joutuisi rajoittamaan omia liikkeitään

Ohittaminen – Muut kilpailumuodot

- Edellä hiihtävällä kilpailijalla on oikeus valita paras linja
- Edellä hiihtävä kilpailija ei kuitenkaan saa estää takaa tulevaa kilpailijaa
 - valittua linjaa ei saa vaihtaa yllättäen eikä valitulla linjalla saa viedä kohtuuttomasti tilaa
 - huomioitava erityisesti radalla olevat mutkat ja käännökset
- Ohittava kilpailija ei saa estää ohittavaa kilpailijaa
 - Ohittavan kilpailijan ei tule lähteä ohitustilanteeseen, mikäli tilaa ei ole riittävästi ja ohitus ei onnistu ilman toisen kilpailijan estämistä (Huom! myös edellinen kohta)

Ohittaminen – Muut kilpailumuodot

- Kilpailijoiden hiihtäessä vierekkäin, heillä on jaettu vastuu olla estämättä toistensa liikkeitä
 - Kummallakaan ei ole edellä hiihtävän kilpailijan oikeutta toiseen nähden
- Ohitustilanne katsotaan päättyneeksi, kun ohittavan kilpailijan keho on ohitettava kilpailijan suksen kärkien etupuolella
 - Huomioitava myös hiihtotapa! Perinteisellä hiihtotavalla voi toisen eteen mennä vasta silloin, kun tilaa on niin paljon, ettei hiihdä toisen suksille

Estäminen

Toisen kilpailijan estäminen on kielletty kaikissa kilpailumuodoissa



VIESTI

Viestihiihtoon liittyviä sääntöjä



Suomen
Hiihtoliitto

Viestin vaihto



- Viestin vaihto tapahtuu saapuvan kilpailijan koskettaessa kädellään lähtevää kilpailijaa
- Vaihdon on tapahduttava molempien kilpailijoiden ollessa vaihtoalueen sisällä
- Seuraava kilpailija voi tulla vaihtoalueelle vasta, kun kilpailunjärjestäjä antaa siihen luvan
- Kaikenlainen lähtevän kilpailijan työntäminen vaihtotilanteessa on kiellettyä

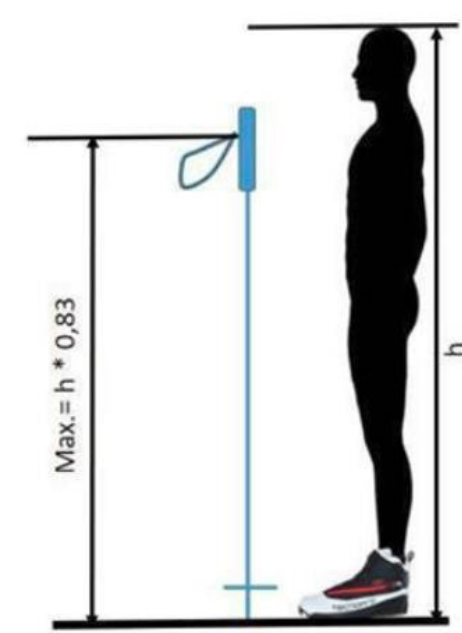
VÄLINEISIIN LIITTYVÄT SÄÄNNÖT



Suomen
Hiihtoliitto

SAUVAT

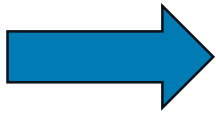
- Perinteisen hiihtotavan kilpailussa saa sauvan pituus olla enintään 83 % hiihtäjän pituudesta.
- Vapaan hiihtotavan kilpailussa voi sauvan pituus olla enintään sama kuin hiihtäjän oma pituus
- Sauvat saa vaihtaa ainoastaan silloin, jos sauva rikkoutuu tai vahingoittuu.
- Yhdistelmähihdossa saa kuitenkin vaihtaa molemmat sauvat välineiden vaihtoon tarkoitetussa karsinassa suksien vaihdon yhteydessä.



SUKSET

Sukset saa vaihtaa ainoastaan silloin kun

- Sukset tai siteet ovat rikki tai vaurioituneet. Välineiden rikkoutuminen tulee todentaa tuomarineuvostolle kilpailun jälkeen
- Kilpailua varten on asetettu välineiden vaihtokarsinat (yhdistelmähihto tai yhteislähtö, missä suksen vaihto on sallittu)
- Perinteisen sprintin erähihdoissa, missä välinekontrolliin on sallittu ottaa enemmän kuin yksi suksipari. Tuomarineuvosto voi antaa erillisiä ohjeita tai aikarajoja näiden suksien käyttöön liittyen



Mikäli urheilija joutuu jostain syystä vaihtamaan suksen kesken kilpailun, hänen tulee tehdä se kilpailuradan ulkopuolella ilman ulkopuolista apua.

HUOLTO

Urheilijoiden huolto kilpailun aikana



Suomen
Hiihtoliitto

Huoltajan on huomioitava...

- Väliaikoja antaessaan huoltajat / valmentajat eivät saa juosta 30 metriä pidempää matkaa kilpailijan rinnalla
- Antaessaan urheilijoille juomaa tai muita virvokkeita huoltajien / valmentajien tulee seistä paikoillaan kilpailuradan reunalla
- Huoltajat / valmentajat eivät saa häiritä kilpailijoita kilpailun aikana millään tavalla

SÄÄNTÖRIKKEET

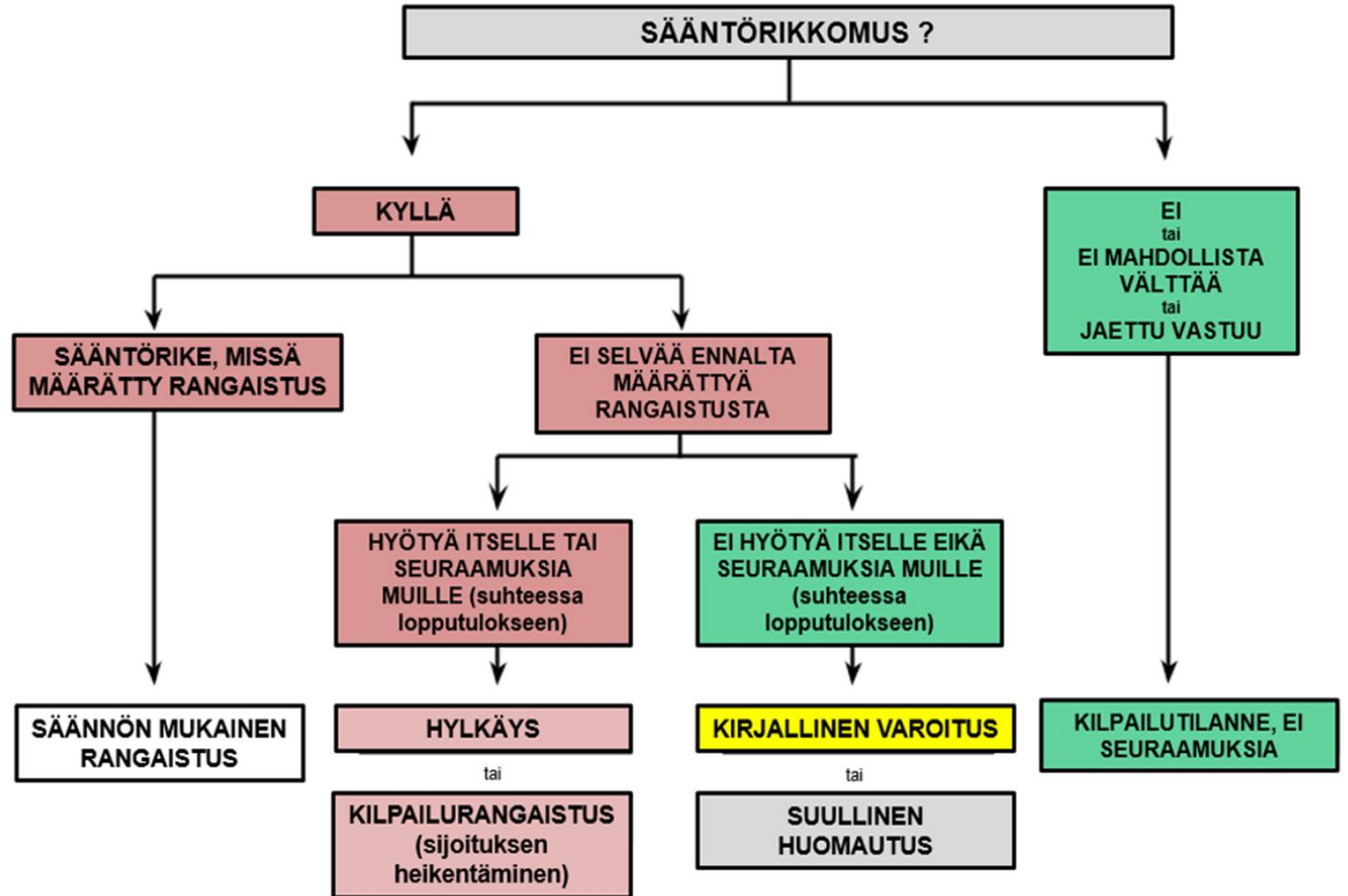
Eri tilanteisiin liittyvät
rangaistuskäytännöt



Suomen
Hiihtoliitto

Päätöksentekokaavio

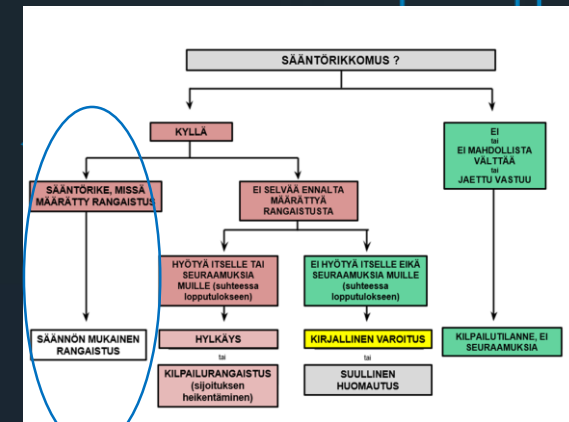
Kilpailun tuomarineuvosto
käsittelee
kilpailutapahtumia oheista
päätöksentekokaaviota
käyttäen.



Aikasakko

Varaslähtö

- Väliaikalähtökilpailussa tai sprintin karsinnassa (ICR 352.4.1.1)
kilpailijan todellinen hiihtoaika + **vähintään 15 sekuntia**
- Takaa-ajokilpailun lähdöissä (ICR 352.4.1.2)
lähtöluettelon mukainen lähtöaika - todellinen lähtöaika + **vähintään 30sek**
- Viestin vaihtorikko (ICR 352.4.3)
normaaliviestissä: **vähintään 30sekunnin aikasakko**
parisprintissä: **vähintään 15sekunnin aikasakko**
- Massahiihdot (ICR 387.5)
Kilpailuissa, missä käytetään ryhmiteltyä aaltolähtöä, varaslähdöstä seuraa varaslähdössä hyödytyn ajan suuruinen aikasakko (määrätyn aaltolähdön lähtöajasta vähennetään kilpailijan todellinen lähtöaika), mihin lisätään vähintään **30min suuruinen aikasakko**.



15sek

30sek

15sek/
30sek

30min

Välinekontrolliin liittyvät sanktiot

Väline
kontrolli



määräaika ylittyy **alle 5min**

Määräaika ylittyy **5min tai enemmän**
TAI
Suksi ei läpäise välinekontrollia

Kirjallinen varoitus

352.7.3 Kilpailijalle annettavaan sakkoon voidaan liittää myös kirjallinen varoitus tai sakko voidaan korvata kirjallisella varoituksella

Ei lähtölupaa
Kilpailuun

Vaihdeettava suksi ei läpäise välinekontrollia
(Yhdistelmähihto tai yhteislähtö, missä suksenvaihto sallittu)

HYLKÄYS

Suksi ei läpäise välinekontrollia maaliin tuloon jälkeen

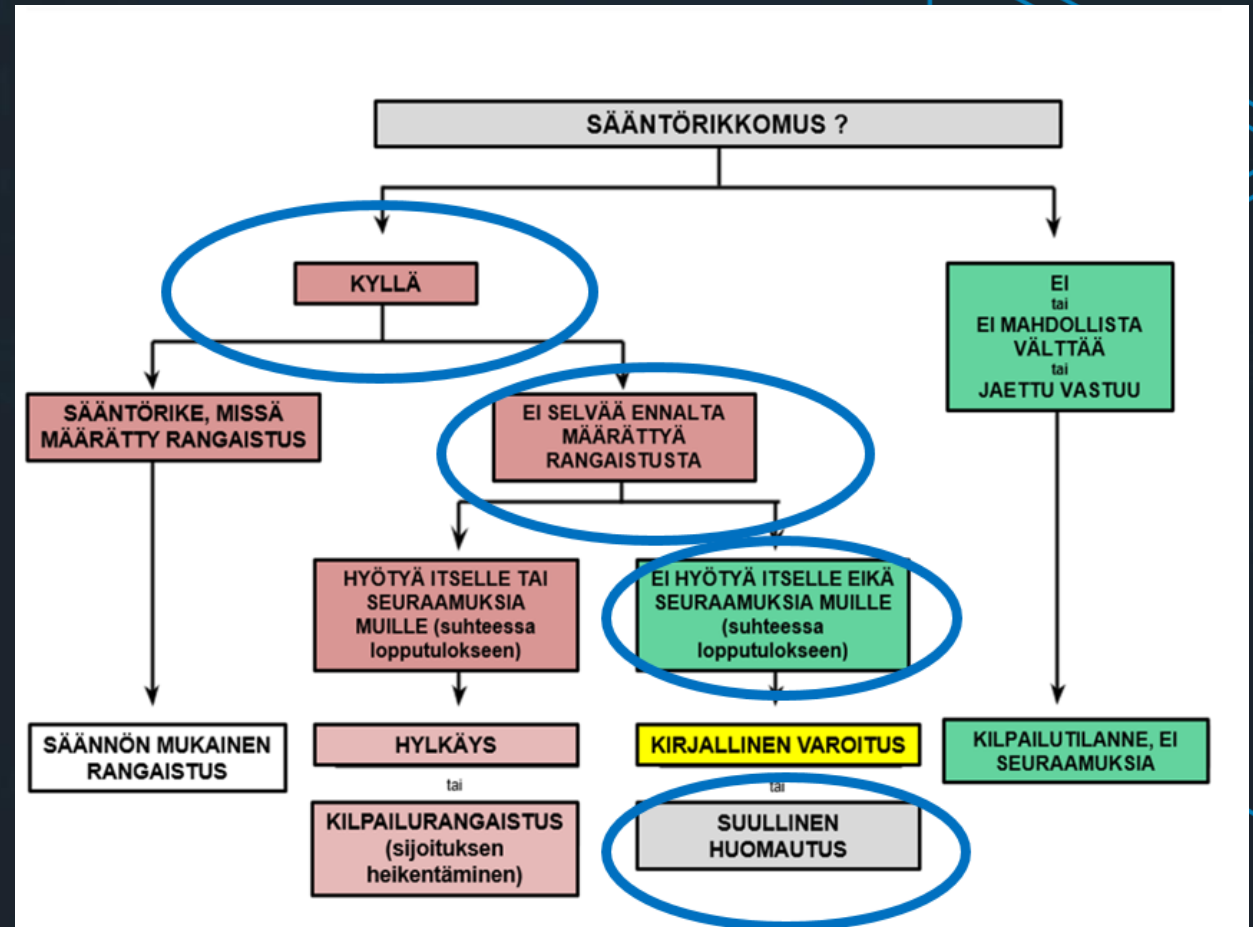
Väline
kontrolli



Suullinen huomautus

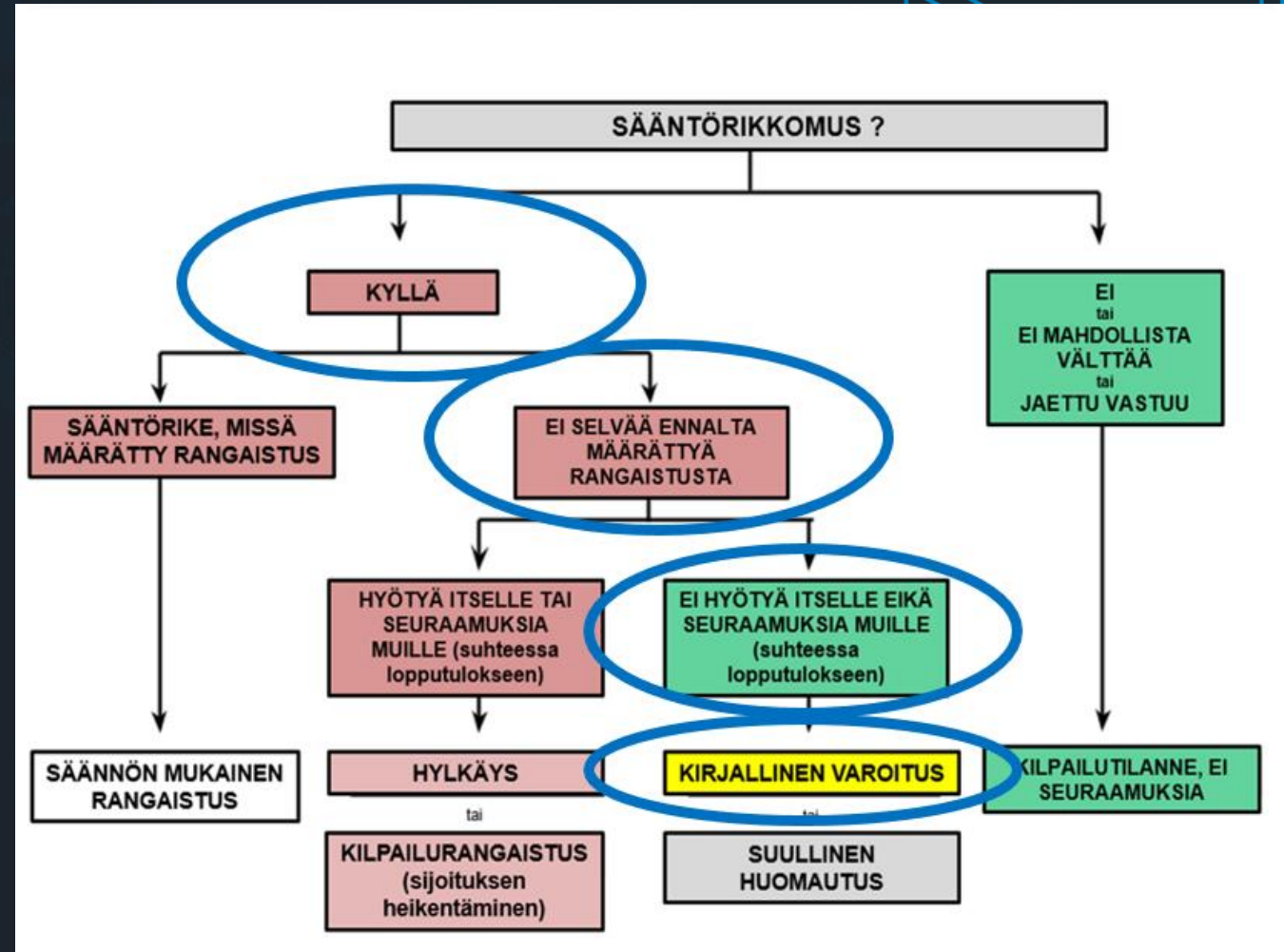
Suullisen huomautuksen tarkoitus on kertoa urheilijalle, että hänen käyttöksensä tai hiihtotapansa on hyvin lähellä sääntöjen rikkomista.

Kilpailun TD antaa suullisen huomautuksen keskustelemalla asiasta urheilijan kanssa



Kirjallinen varoitus

Kirjallista varoitusta käytetään sääntörikkomuksissa, joista ei ole ollut selkeää hyötyä urheilijalle itselleen tai haittaa toiselle urheilijalle suhteessa kilpailun lopputulokseen



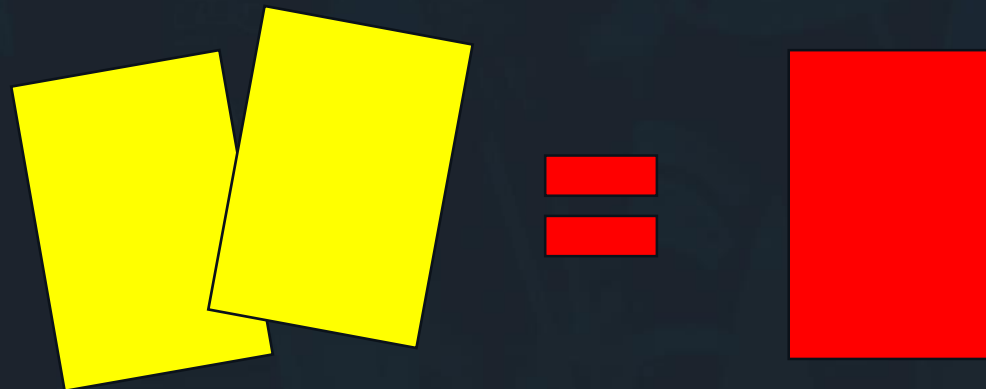
Kirjallinen varoitus

Kilpailun TD antaa kirjallisen varoituksen urheilijalle paperisena (tai sähköpostitse)

Kilpailija, joka saa samalla kaudella toisen kirjallisen varoituksen, hylätään automaattisesti ko. kilpailussa.

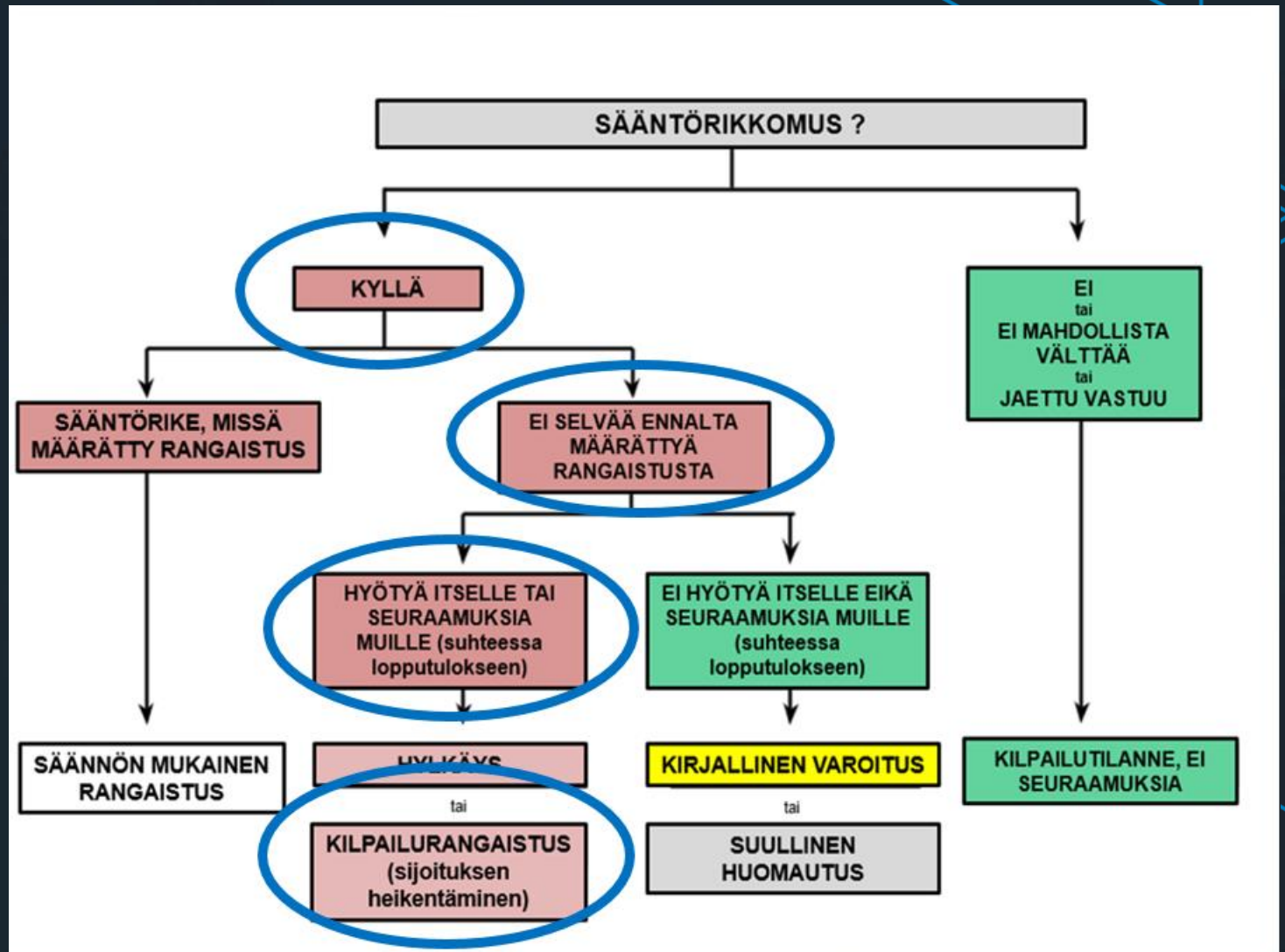
Varoitukset merkitään kotimaiselle varoituslistalle, mistä ne ovat nähtävissä.

(Alle 16-vuotiaiden varoituksia ei merkitä)



Kilpailurangaistus

Kilpailurangaistukseen liittyy aina sekä sijoituksen heikentäminen että kirjallinen varoitus



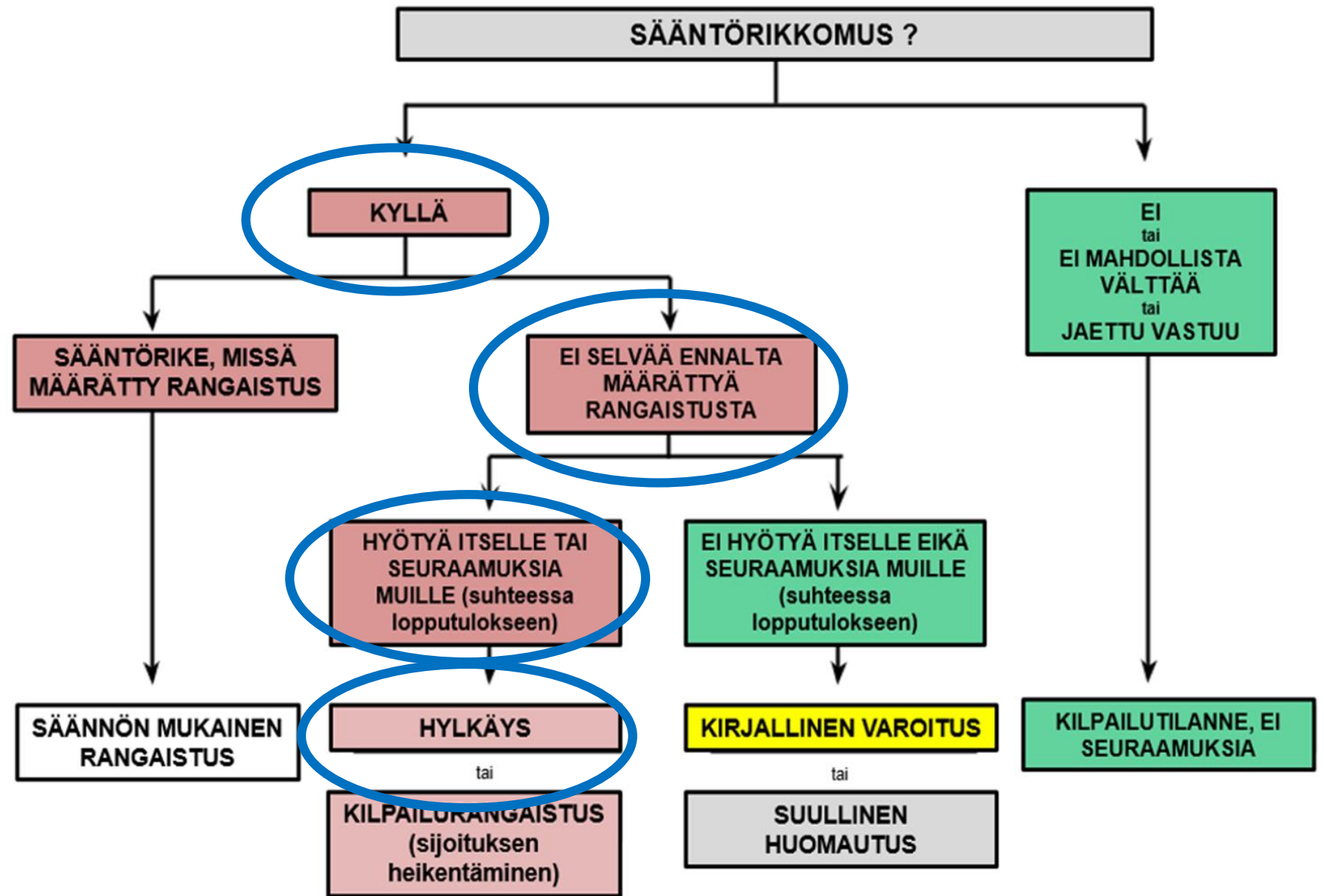
Kilpailurangaistus =

Sijoituksen heikentäminen + kirjallinen varoitus

- Kilpailun keskeyttämistä (sijoituksen heikentäminen) voidaan käyttää rangaistuksena ainoastaan sprinttikilpailun erissä, parisprintin finaalissa, kirimaaleissa ja pitkänmatkan hiihtokilpailuissa. (ICR 352.3.1)
 - Sprintti
 - Sijoitetaan erän ja erävaiheen viimeiseksi
 - Yhteislähtö ja yhdistelmähiihto (kirimaali)
 - Kilpailija poistetaan kirimaalin tuloksista (hän ei saa pisteitä/aikahyvitetä)
 - Massahiihdot
 - Kilpailija sijoitetaan viimeiseksi, eikä hänen aikaansa julkaista tuloluettelossa
 - Parisprintti
 - Sijoitetaan finaalin viimeiseksi

Hylkäys

Hylkäämistä käytetään vain rikkomuksissa, joilla on selkeä vaikutus kilpailun lopputulokseen





Mikäli haluat tietää lisää...

...löytyvät säännöt kokonaisuudessaan
[Hiihtoliiton sivuilta](#)

Ohjeistukset, säännöt ja materiaalit

- TD-toiminnan materiaali löytyy Hiihtoliiton materiaalipankista.
- FIS:n materiaali löytyy täältä.
- ICR 2024 englanniksi ja suomeksi
- Maastohiihdon kilpailusäännöt 2025 (päivitetyt kohdat punaisella)
- Homologoidut hiihtoradat Suomessa löytyvät täältä.
- Kauden 2024-2025 kilpailijoiden varoituslista löytyy täältä.
- Rullahiihdon TD-koulutusmateriaali (heinäkuu 2022) löytyy täältä.

SHL sääntöryhmä
Kiittää mielenkiinnosta!





**Suomen
Hiihtoliitto**