

Vauhdittomien hyppyjen säännöt

Yleiset säännöt

1. Hyppysuorituksen alkaessa urheilijan tulee seistä liikkumatta polvet ojennettuina ja niin, että molempien jalkapohjien kantapää ja päkiä ovat kiinni lattiassa tai ponnistusalueella.

Kommentti: Ennen hyppysuorituksen aloittamista urheilija saa kuitenkin vapaasti tehdä haluamiaan valmistautumisliikkeitä, ml. hypyn mallaaminen eri tavoin, käsien heilauttelut, päkiöille nousut, kantapäille nousut jne. Hyppysuorituksen varsinainen aloittaminen tulee kuitenkin selvästi osoittaa pysähtymällä säännön kuvaamaan liikkumattomaan tilaan.

2. Käsien asento suorituksen alussa on vapaa. Suorituksen alettua urheilija saa koukistaa polvensa ennen ponnistusta. Ponnistuksen on tapahduttava molemmilla jaloilla samanaikaisesti. Kantapää ja päkiät saavat irrota alustasta vasta ponnistuksen aikana ja alustasta irrottuaan ne eivät saa enää koskettaa alustaa. Kädet saavat tehdä polvien koukistuksen ja ponnistuksen yhteydessä yhden edestakaisen heilahdusliikkeen.

Kommentti 1: Edellisen säännön perusteella ns. kaksoisponnistus ei ole sallittua. Kaksoisponnistuksella tarkoitetaan tilannetta, jossa kantapää(t) tai päkiä(t) koskettavat uudestaan alustaan. Kantapäiden ja päkiän kosketus hyppyalustaan valmiusasennossa on tärkeää ylimääräisen edestakaisen liikkeen ja kaksoisponnistuksen välttämiseksi. Samasta syystä jalkaterät eivät saa ponnistuksen yhteydessä tehdä edestakaista sivuttaisliikettä.

Kommentti 2: Ponnistuksessa jalkaterä saa lähteä kiertymään ylös päkiöiden kautta myös sivusuunnassa (koskee käytännössä useimmiten kierähdystyylin korkeushyppyä, mutta voi koskea joissain tapauksissa myös floppaustyylin hyppyä, esim. jalkaterien lähtöasentokulma suhteessa rimalinjaan), kunhan kiertymisen yhteydessä ei tapahdu kaksoisponnistusta.

Kommentti 3: Vaikka kädet saavat tehdä vain yhden edestakaisen heilahdusliikkeen, polvet saavat tehdä käsien heilahduksen aikana ns. pumppausliikkeen (kaksi koukistusta), kunhan liikkeen yhteydessä ei tapahdu kaksoisponnistusta.

Kommentti 4: Molemmilla jaloilla tapahtuvan samanaikaisen ponnistuksen mukaisesti selvä painonsiirto jalalta toiselle ei ole sallittua.

3. Jalkineina voi käyttää tossuja tai piikkareita, joiden piikkien pituus on korkeintaan 6 mm.

4. Muilta osin noudatetaan WA:n yleisurheilun kansainvälisiä sääntöjä.

Vauhditon pituushyppy ja vauhditon kolmiloikka

5. Vauhdittomassa pituushypyssä urheilija hyppää paikaltaan tasajalkaponnistuksella noudattaen muuten vauhdillisen pituushypyn sääntöjä.

6. Vauhditon kolmiloikka aloitetaan tasajalkaponnistuksella, toinen ja kolmas ponnistus tehdään yhdellä jalalla. Toinen ponnistus on vuoroloikka, jossa alas tullaan toiselle jalalle, kuin millä on ponnistettu. Kolmas ponnistus on hyppy, joka päättyy vauhdillisen kolmiloikan sääntöjen mukaiseen alastuloon.

7. Vauhdittomassa pituushypyssä ja vauhdittomassa kolmiloikassa on mahdollista käyttää ponnistusalustaa. Ponnistusalustan korkeus voi olla korkeintaan 5 cm. Hypättäessä ponnistusalustalta jalat tai hyppyjalkineiden kärjet saavat ylittää ponnistuslinjan päkiään asti, mutta jalat tai hyppyjalkineiden kärjet eivät ponnistushetkellä kuitenkaan saa koskettaa maa-/rata-alustaa korokkeen edessä. Pituushypyssä alastulopaikan on oltava samalla tasolla ponnistusalustan alareunan kanssa. Kolmiloikassa alastulopaikan on oltava samalla tasolla toisen ja kolmannen ponnistuspaikan kanssa, mutta jos ensimmäinen ponnistus tehdään ponnistustasolta, sen yläreuna voi olla korkeintaan 5 cm näitä ylempänä.

Kommentti: Jalkojen tai hyppyjalkineiden kärkien osuminen ponnistushetkellä maa-/rata-alustaan on kilpailun järjestäjien puolelta pyrittävä välttämään esim. siten, että pituushypyssä mahdollisesti hiekkalaatikon reunasta ponnistettaessa hiekkakerrosta madalletaan riittävästi ponnistusalueen reunasta tai molempia pituussuuntaisia hyppyjä koskien käyttämällä 4..5 cm ponnistuskoroketta.

8. Suoritus mitataan lähimmästä jäljestä, jonka urheilijan keho tai mikä tahansa siihen liitetty jättää alastuloalueeseen. Mittaus suoritetaan kohtisuoraan ponnistusrajaan tai sen jatkeeseen nähden.

9. Vauhdittomassa pituushypyssä ja vauhdittomassa kolmiloikassa hyppääjällä on kolme suoritusta.

Vauhditon korkeushyppy

10. Vauhdittomassa korkeushypyssä urheilija ylittää riman molempien jalkojen samanaikaisella ponnistuksella. Alkuasennossa, käsiä lukuun ottamatta, mikään urheilijan kehon osa ei saa ylittää hyppytelineiden ja riman muodostamaa tasoa. Koska alkuasennossa on oltava liikkumatta, on hyppääjän ponnistettava ennen kuin mikään kehon osa, kädet mukaan lukien, koskettaa alastulopatjaa hyppytelineiden ja riman muodostaman tason toisella puolella. Jos kilpailija kuitenkin ponnistaessaan ennen riman ylitystä koskettaa-patjaa jollakin kehon osallaan eikä hän tuomarin mielestä hyödy tästä mitään (esim. jalka hipaisee patjaan ennen riman ylitystä), ei hyppyä tällaisen kosketuksen vuoksi tule hylätä.

11. Alastulopatjojen tulee olla turvallisia ja korkeushyppykäyttöön soveltuvia. Hypyn alastulossa urheilijan kehon kaikkien osien on ohitettava hyppytelineiden ja riman muodostama taso. Suoritustapa, jossa jalat jäävät roikkumaan riman päälle, ei ole hyväksyttävä. Tarvittaessa apuna voidaan käyttää ponnistusalustaa. Ponnistusalustaa on käytettävä vähintään sellaiseen korkeuteen saakka, että rima on vähintään 20 cm patjan yläreunan tasoa korkeammalla.

Kommentti 1: Ponnistusalustaa käytettäessä riman korkeus mitataan ponnistusalustan pinnasta riman yläreunan alimpaan kohtaan.

Kommentti 2: Ponnistusalustojen korkeudelle ei ole täsmällistä määritystä, mutta alustojen tulee olla tukevia ja turvallisia käyttöä.

12. Alastulossa ja rimaa ylitettäessä käsillä ei saa tehdä punnerrusta, eikä muutenkaan ottaa alastulopatjasta minkäänlaista tukea riman ylityksen helpottamiseksi.

Kommentti: Alastulossa kädet voivat osua ensimmäisenä patjaan, mutta käsien tulee koukistua alastulovaiheessa.

13. Kilpailija menettää oikeutensa jatkaa kilpailua kolmen peräkkäisen epäonnistuneen suorituksen jälkeen.

14. Aloituskorkeuden määrää joko kilpailun järjestäjä ennen kilpailun alkua tai lajinjohtaja neuvoteltuaan sopivasta korkeudesta kilpailijoiden kanssa.

15. Rimaa korotetaan kolmen (3) sentin välein. Sen jälkeen, kun kilpailija on jo voittanut kilpailun, hän voi itse päättää mihin korkeuteen rimaa jatkossa nostetaan.

Kommentti: Tämä koskee myös vauhdittomien hyppyjen kolmiotteluun kuuluvaa kilpailua. Mikäli kilpailun ensimmäistä sijaa koskee tasatilanne kahden tai useamman kilpailijan osalta, toimitaan vauhdillisen korkeushypyn sääntöjen mukaisesti. Kilpailun lopputuloksiin ml. vauhdittomien hyppyjen kolmiottelun pisteisiin huomioidaan myös mahdollisessa uusinnassa saavutetut korkeudet.

Vauhdittomien hyppyjen kolmiottelu

16. Vauhdittomien hyppyjen kolmiottelun lajit ovat vauhditon korkeus, vauhditon pituus ja vauhditon kolmiloikka. Lajien suoritusjärjestys määräytyy kilpailukohtaisesti ja voi vaihdella sarjoittain. Pisteet lasketaan SAUL:n vauhdittomien hyppyjen kolmiottelun pistelaskurin mukaisesti.

Vauhdittomien hyppyjen säännöt on hyväksytty SAUL:n hallituksen kokouksessa 13.10.2023. Säännöt tulevat voimaan 15.10.2023.

Alla kuvat oikeasta ponnistuksesta. Video korkeushypyn floppi- ja kierähdysuorituksista löytyy täältä: <https://youtu.be/PNkMhLsftiA>



