

Sääntö 170

Viestijuoksut

1. Viestijuoksujen vakiomatkat ovat: 4x100 m, 4x200 m, 1000-metrin viesti (Medley Relay) 100m-200m-300m-400m, 4x400 m, 4x800 m, yhdistelmäviesti (Distance medley Relay) 1200m-400m-800m-1600m, ja 4x1500 m.

HUOM. 1000 m:n viestiä juostaan joissakin maailman maissa osuuksien toisenlaisessa järjestyksessä. Tällöin järjestely joudutaan sopeuttamaan sääntöihin 170.14, 170.18, 170.19 ja 170.20.

2. Radan poikki tulee vetää 50 mm leveät viivat osoittamaan juostua matkaa ja uuden osuuden alkamiskohtaa.
3. 4x100 m ja 4x200 m viesteissä sekä ensimmäisessä ja toisessa vaihdossa 1000 m viestissä (Medley Relay) jokainen vaihtoalue on 30 m pitkä ja osuuden vaihtumista osoittava viiva 20 m päässä vaihtoalueen alkamisviivasta. Kolmannessa vaihdossa 1000 m viestissä (Medley Relay), 4x400 m viestissä ja sitä pidemmissä viesteissä jokainen vaihtoalue on 20 m pitkä ja osuuden vaihtumista osoittava viiva on vaihtoalueen keskellä. Vaihtoalueen alku- ja loppupiste sijaitsevat vaihtoalueen rajoja osoittavien viivojen siinä reunassa, joka on lähempänä juoksun lähtöä. Aina kun vaihdot tapahtuvat omia ratoja pitkin juosten, tulee paikalla olla nimetyt toimitsijat, jotka varmistavat, että kapulaa odottavat juoksijat ovat asianmukaisesti sijoittuneet vaihtoalueelleen. (katso sääntö 170.4).

Kommentti: Vaihtoalueen määritelmän mukaan kapulaa odottava juoksija ei tee virhettä, vaikka hän ennen liikkeelle lähtöä seisoisi vaihtoalueensa alussa sijaitsevan viivan päällä (mutta ei kuitenkaan yhtään sen yli).

Muuttunut vaihtoalue vaikuttaa myös ratamaalauksiin. Uusia mittauksia ei silti tarvita, vaan entisestä ennakkoalueen rajasta tulee nyt vaihtoalueen alkuviiva. Käytännössä lyhyt keltainen ennakkoalueen merkki korvataan koko radan levyisellä keltaisella viivalla, jonka toisessa päässä on väkänen. Aiemman säännön mukainen vaihtoalueen alkuviiva tulee häivyttää radan väriseksi.

Kansallisesti käytettyyn 4x300m viestiin sovelletaan vaihtoalueen osalta 4x400m viestin sääntöä. Tällöin jokainen vaihtoalue on 20m pitkä. Viestin käytännön toteutukseen sovelletaan sääntöä 170.15. Kun juostaan kolmen kaartein tasoituksella, ensimmäinen vaihto tapahtuu omilla radoilla ja toisen osuuden juoksijat siirtyvät takasuoralla sisäradalle. Toisessa vaihdossa lähtevät urheilijat on hyvä järjestää vaihtoa varten ratajärjestyksen mukaisesti. Kolmannessa vaihdossa järjestys määräytyy etusuoran tilanteen mukaan.

Vaihdonvalvojien on huolehdittava, että kunkin joukkueen jokainen viestinviejä on omalla radallaan ja oikeassa paikassa. Lähettäjän apulaiset huolehtivat ensimmäisen osuuden urheilijoista ja varmistavat, että heillä on kapulat. Lähettäjän apulaisia voi käyttää viestin myöhemmässä vaiheessa vaihdonvalvojina, mikäli jokin vaihtoalue sijoittuu lähelle viestin lähtöpaikkaa. Kun viestin jokaisessa vaihdossa kaikki urheilijat ovat oikeilla paikoilla, kunkin vaihdon valvojien johtaja ilmoittaa eteenpäin ennakkoon sovitulla tavalla, että vaihtojen puolesta viesti voi alkaa. Suuremmissa kisoissa tämä tapahtuu esimerkiksi radiopuhelimilla, mutta pienemmissä kisoissa liput ja kuulutus ovat hyvä yhdistelmä.

Kun viesti alkaa valvojien on tarkkailtava, että urheilijat lähtevät omalle osuudelleen kokonaan vaihtoalueen sisäpuolelta. Lähtökiihdytys vaihtoa varten ei voi alkaa vaihtoalueen ulkopuolelta.

4. Kun viestikilpailu juostaan osan matkaa tai kokonaan omia ratoja pitkin, kapulaa odottava kilpailija voi asettaa yhden tarkistusmerkin oman ratansa pintaan käyttäen itsekiinnittyvää teippiä, kooltaan enintään 5 cm x 40 cm, ja joka väriltään selvästi erottuu radan kiinteistä merkinnöistä eikä aiheuta sekaannuksia. Mitään muita tarkistusmerkkejä ei saa asettaa. Tuomareiden on ohjeistettava urheilijat noudattamaan tätä sääntöä ja tarvittaessa poistamaan säännön vastaiset merkkaukset. Jos urheilija ei noudata ohjeita niin tuomarin tulee itse poistaa ylimääräiset tai väärät merkinnät. *Huom. Vakavissa tapauksissa voidaan soveltaa sääntöjä 125.5 ja 145.2.*
5. Viestikapulan tulee olla sileä, ontto putki, jonka poikkileikkaus on pyöreä ja joka on tehty yhtenä kappaleena puusta, metallista tai mistä tahansa muusta jäykästä materiaalista. Kapulan pituuden

tulee olla 28 - 30 cm. Kapulan ulkohalkaisijan tulee olla 40 mm ± 2 mm ja painon vähintään 50 g. Kapulan tulisi olla väritetty niin, että se on helposti nähtävissä kilpailun aikana.

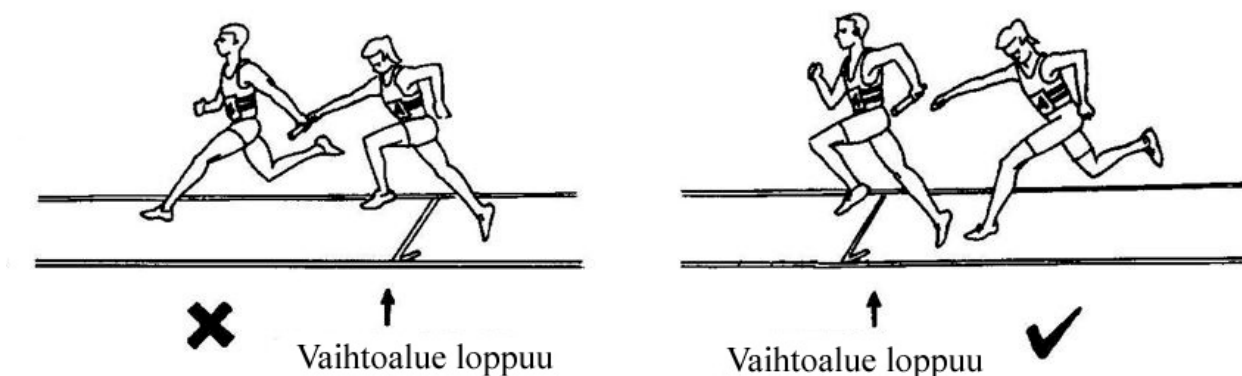
6. (a) Viestikapulaa tulee käyttää kaikissa urheilukentillä käytävissä kilpailuissa ja viestikapulaa on kannettava kädessä koko kilpailun ajan. Sääntöjen 1.1 (a), (b), (c) ja (f) alaisissa kilpailuissa jokaisen viestikapulan tulee olla numeroitu ja oltava erivärinen ja se voi sisältää lähettimen ajanottoa varten.

HUOM. Mikäli mahdollista, niin viestikapuloiden värit tulisi kirjata lähtölistoihin.

Kommentti: Kotimaassa aitajuoksuviesteissä, sukkulaviesteissä ja lasten viesteissä ei ole välttämätöntä käyttää kapulaa.

- (b) Kilpailijat eivät saa käyttää käsineitä, mitään materiaalia (paitsi mitä säännössä 144.4(c) on sallittu) tai levittää mitään ainetta käsilleen saadakseen kapulasta paremman otteen.
- (c) Jos kapula putoaa, kapulan pudottaneen urheilijan on itse nostettava se ylös. Hän voi siirtyä pois radaltaan hakeakseen kapulan edellyttäen, ettei hän niin tehdessään lyhennä juostavana olevaa matkaa. Lisäksi, jos kapula on pudotessaan kierinyt sivulle tai eteenpäin juoksusuuntaan (mukaan lukien yli maaliviivan), hänen on kapulan nostettuaan palattava kohtaan, jossa kapula viimeksi oli ollut hänen kädessään, ja vasta tämän jälkeen hän voi jatkaa joukkueensa juoksua eteenpäin. Mikäli näin on menetelty eikä muita kilpailijoita ole häiritty, kapulan putoaminen ei johda joukkueen hylkäämiseen. Jos taas urheilija ei noudata näitä määräyksiä, hänen joukkueensa juoksu hylätään.
7. Kaikissa viestijuoksuissa kapula täytyy vaihtaa vaihtoalueen sisäpuolella. Kapulan vaihto alkaa sillä hetkellä, kun vastaanottava juoksija koskettaa kapulaa ensimmäisen kerran, ja päättyy, kun se on enää vain vastaanottavan juoksijan kädessä. Vaihtotilanteessa vain kapulan sijainti vaihtoalueen rajoihin nähden on ratkaiseva.

Juoksijoiden vartaloiden ja raajojen sijainti ei vaikuta asiaan. Vaihtaminen vaihtoalueen ulkopuolella aiheuttaa joukkueen juoksun hylkäämisen.



Kuvassa: Yli mennyt ja onnistunut vaihto

Kommentti: Ratkaisevaa viestin vaihdoissa on seurata, missä kohtaa kapula liikkuu ja vaihtaa haltijaa. Kapulan sijaintia katsottaessa on huomioitava kapula kokonaisuudessaan. Valvojien on oltava tarkkoina ja havaittava onko vastaanottavalla urheilijalla mitään kontaktia kapulaan ennen kuin se on hänellä kokonaan kädessä ja tapahtuuko kosketus vaihtoalueella. Erityisesti näin voi käydä 4x400m viesteissä ja pidemmissä viesteissä. Vastaavasti on tarkkailtava, missä vaiheessa kapula on yksin vastaanottaneen urheilijan hallussa ja onko kapula silloin vielä vaihtoalueella.

8. Sääntö 163.3 on voimassa vain kapulaa tuovalle juoksijalle siihen asti kunnes kapula on kokonaan vastaanottavan juoksijan hallussa ja tämän jälkeen se on voimassa vain vastaanottaneelle juoksijalle. Ennen kuin kilpailijat saavat kapulan ja sen jälkeen, kun ovat sen antaneet, heidän tulisi pysyä omalla radallaan tai juoksuväylällään; vaihdon jälkeen niin pitkään, että reitti on selvä ja poistuminen ei aiheuta vaaraa törmäyksiin muiden joukkueiden juoksijoiden kanssa. Sääntökohdat 163.3 ja 163.4 eivät koske näitä urheilijoita. Jos kilpailija estää muiden joukkueiden juoksijoita siirtymällä pois

- radaltaan tai juoksuväylältään, tällöin toimitaan säännön 163.2 mukaisesti.
9. Joukkue hylätään, mikäli urheilija ottaa tai nostaa kilpailun aikana toisen joukkueen kapulan. Toista joukkuetta ei saa rangaista, ellei tästä ole saatu etua.
 10. Kukin viestijoukkueen jäsen voi juosta vain yhden osuuden. Joukkueen kokoonpanossa voidaan millä tahansa lajin suorituskierröksellä (alkuerät, välierät, loppukilpailu) käyttää keitä tahansa neljää urheilijaa, jotka on ilmoitettu tähän tai mihin tahansa muuhun lajiin samassa kilpailutapahtumassa. Kuitenkin joukkueen jo aloitettua kilpailun saa enintään kahta alkuperäiseen kokoonpanoon kuulumatonta urheilijaa käyttää joukkueen ”vaihtomiehinä”. Jos joukkue ei noudata tätä sääntöä, sen suoritus hylätään.
 11. Viestijoukkueen kokoonpano ja juoksujärjestys on virallisesti ilmoitettava viimeistään tuntia ennen kunkin kierroksen ensimmäisen erän ilmoitettua ensimmäistä kokoontumisaikaa. Tämän jälkeen henkilömuutoksia (kyseiselle kierrokselle) voi tehdä vain järjestäjien nimittämän kilpailun lääkärin luvalla, ja tällöin takarajana on joukkueen oman erän viimeinen kokoontumisaika. Joukkueen tulee kilpailla etukäteen ilmoitetussa kokoonpanossa ja juoksujärjestyksessä. Tämän säännön noudattamatta jättäminen aiheuttaa joukkueen juoksun hylkäämisen.

Kommentti: Yllä olevassa kappaleessa viitataan ensimmäiseen ja viimeiseen kokoontumisaikaan ("first call" ja "last call"). Suurissa kansainvälisissä arvokilpailuissa kokoontumistoiminta (call room) on tarkkaan aikataulutettua. Erälle määrätty "first call" ja "last call" on se aikaväli, jolloin kyseisen erän osanottajien on saavuttava kokoontumispaikalle. On huomattava, että SM-viesteissä on omat osanoton ja joukkueen kokoonpanon varmistamissääntönsä, jotka on selvitetty SUL:n omissa mestaruuskilpailusäännöissä.

12. 4x100 m:n viesti juostaan koko matkan omia ratoja pitkin.
13. 4x200 m:n viestin suorittamiseen on seuraavat kolme vaihtoehtoa:
- (a) Jos vain mahdollista, koko matka omia ratoja. (omia ratoja neljä kaarretta);
 - (b) Omia ratoja kaksi ensimmäistä osuutta sekä kolmannen osuuden alku aina takasuoran alussa olevalle siirtymisviivalle, sen lähemmälle reunalle (kts. sääntö 163.5), minkä ylitettyään kilpailijat saavat siirtyä vapaalle alueelle. (omia ratoja kolme kaarretta);
 - (c) Omia ratoja vain ensimmäisellä osuudella siirtymisviivalle asti, minkä ylitettyään kilpailijat saavat siirtyä vapaalle alueelle. (omia ratoja siis vain yksi kaarre).

HUOM. Jos viestissä on enintään neljä kilpailevaa joukkuetta eikä vaihtoehto (a) ole mahdollinen, suositellaan, että käytettäisiin vaihtoehtoa (c).

14. 1000 m viestissä tulee kaksi ensimmäistä osuutta juosta omia ratoja, minkä jälkeen kolmannen osuuden juoksijoiden tulee pysyä omilla radoilla vielä siirtymisviivan (kts. sääntö 163.5) lähemmälle reunalle asti, minkä jälkeen kilpailijat saavat siirtyä vapaalle alueelle. (Omia ratoja kaksi ensimmäistä kaarretta.)
15. 4x400 m:n viestin suorittamiseen on seuraavat kaksi vaihtoehtoa:
- (a) Omia ratoja ensimmäinen osuus kokonaan sekä toinen osuus aina takasuoran alussa olevalle siirtymisviivalle, sen lähemmälle reunalle (kts. sääntö 163.5), minkä ylitettyään kilpailijat saavat siirtyä vapaalle alueelle. (omia ratoja kolme kaarretta);
 - (b) Omia ratoja vain ensimmäisellä osuudella siirtymisviivalle asti, minkä ylitettyään kilpailijat saavat siirtyä vapaalle alueelle. (omia ratoja vain yksi kaarre).

HUOM. Jos viestissä on enintään neljä kilpailevaa joukkuetta, suositellaan, että käytettäisiin vaihtoehtoa (b).

Kommentti: Kansallisesti yleisen 4x300m viestin toteuttamiseen sovelletaan myös sääntökohtaa 170.15.

16. 4x800 m:n viestin suorittamiseen on kaksi vaihtoehtoa:
 - (a) Omia ratoja vain ensimmäisellä osuudella siirtymisviivalle asti, minkä ylitettyään kilpailijat saavat siirtyä vapaalle alueelle. (omia ratoja vain yksi kaarre).
 - (b) Omia ratoja ei käytetä. (Lähtö tapahtuu yhteiseltä kaariviivalta.)
17. Mikäli urheilija ei noudata sääntöjä 170.13, 170.14, 170.15 tai 170.16(a), hänen joukkueensa tulee hylätä.
18. Yhdistelmäviestissä (Distance Medley) ja 4x1500 m viestissä ei käytetä omia ratoja. (Lähtö tapahtuu yhteiseltä kaariviivalta.)
19. Kaikissa vaihdoissa urheilijat eivät saa aloittaa juoksuaan vaihtoalueen ulkopuolelta, vaan liikkeelle on lähdettävä alueen sisältä. Tämän säännön noudattamatta jättäminen aiheuttaa joukkueen juoksun hylkäämisen.
20. 1000 m:n viestin viimeisen osuuden juoksijoiden ja 4x400 m:n viestin 3. ja 4. osuuden juoksijoiden (tai säännön 170.15(b) mukaan myös toisen osuuden juoksijan) tulee tehtävään nimetyn toimitsijan ohjaamina asettua odottamaan viestiä samassa järjestyksessä (radan sisäreunasta ulospäin laskettuna) kuin miten heidän joukkueensa ovat sijoittuneet juoksijoiden tullessa takakaarteeseen. Sen jälkeen, kun tulossa olevat juoksijat ovat ohittaneet kyseisen kohdan, odottavien juoksijoiden on säilytettävä järjestyksensä, eivätkä he saa vaihtaa paikkoja vaihtoalueen alussa. Tämän säännön noudattamatta jättäminen aiheuttaa joukkueen juoksun hylkäämisen.

Kommentti: Joukkueiden yhteistä vaihtoaluetta käytettäessä on ensiarvoisen tärkeää jo juoksijoiden turvallisuudenkin kannalta, että lähtevät juoksijat ryhmittyvät riviksi vaihtoalueen alkuun. Vaikka vaihtoalueen alku mainitaan vain lähes huomaamatta sääntökohdan loppupuolella, ao. toimitsijan tulee valvoa, että juoksijoiden rivi ei lähde hajoamaan ennen aikojaan.

HUOM. 4x200 m viestissä (siltoin kun sitä ei juosta kokonaan omilla radoilla) ensimmäisen vapaalla radalla suoritettavan osuuden juoksijoiden tulee asettua yhteisen vaihtoalueen alkuun alkuperäisen ratajärjestyksen mukaisesti (radan sisäreunasta ulospäin laskettuna).

21. Siltoin kun missä tahansa viestissä ei juosta omia ratoja pitkin, mukaan lukien 4x200 m:n, 1000 m:n ja 4x400 m:n tällaiset osuudet, kapulaa odottavat juoksijat voivat siirtyä kohti radan sisäreunaa (mikäli on vapaata tilaa) sitä mukaa, kun heidän joukkuetoverinsa lähestyvät vaihtoa, kuitenkin edellyttäen, että he eivät siirtyessään töni tai mene muiden kilpailijoiden tielle estäen näiden etenemistä. 4x200 m:n, 1000 m:n ja 4x400 m:n viesteissä kapulaa odottavien juoksijoiden tulee kuitenkin säilyttää keskinäinen järjestyksensä säännön 170.20 mukaisesti. Tämän säännön noudattamatta jättäminen aiheuttaa joukkueen juoksun hylkäämisen.

Kommentti: Valvontaryhmien johtajien on pysyttävä sillä vaihtoalueella mihin heidät ja heidän ryhmänsä on määrätty. Kun urheilijat on asetettu oikeille paikoille ja viesti on alkanut, tulee valvojien tarkkailla kaikkia tässä sääntökohdassa mainittuja asioita ja myös muita sääntörikkkeitä, erityisesti sääntökohdassa 163 mainittuja asioita.