

Hiihtotapavalvonta

Kangasalan Kisan kansalliset 2024

Perinteinen hiihtotapa

Yhteenvetoa valvottavista asioista (kilpailusäännöistä)
Ohjeita kilpailijoille ja huoltajille sekä hiihtotapavalvoille

Tanja Heinimaa, 24.1.2024

Perinteisen hiihtotapa (P)

- Perinteinen hiihtotapa käsittää vuorohiihdon, tasatyönnon, puolihaarakäynnin ja haarakäynnin ilman liukuvaihetta, mäkien laskut ja käännökset.
- Yksi- tai kaksipuolinen luistelu on kielletty.
- Suksi ei saa liukua myöskään haarakäynnissä!
 - Nuoremmilla hiihtäjillä ja tasatyöntäjillä näin voi helposti käydä, jos asiaan ei ole kiinnitetty huomiota.
- Käännökset koostuvat askelista ja työnnoistä suunnan muuttamiseksi.
 - **Huom!** Käännösalueet merkattu! Muualla EI SAA askeltaa (saa vain siirtää suksea, ei yhtään ottaa lisävauhtia paineistamalla suksea sivulle!)
 - **Huom!** Radan osalla, missä on latu, kääntymistekniikan käyttö työnnoin ei ole sallittua.
 - **Huom!** Mikäli hiihtäjä päättää hiihtää ladun sivussa, hän EI SAA ottaa luistelupotkuja/askeltaa!
- **Huom!** Tarpeeton ja toistuva kaistan vaihtaminen ei ole sallittua
- Jos merkitty vuorohiihtoalueet, niitä tulee noudattaa.

Estäminen

- **Väliaikalähdössä** on annettava latua nopeammalle kilpailijalle latua kehotuksesta (vaikka olisi kaksi latua). Loppusuoralla (tai muilla kaistoitetuilla alueilla) ensin kaistan valinneella oikeus hiihtää valitsemaansa latua, eikä latua tarvitse antaa.
 - Sääntö on voimassa myös vapaan hiihtotavan kilpailuissa, vaikka ohitettava kilpailija joutuisi rajoittamaan omia hiihtoliikkeitään
- **Yhteislähdöissä** latua ei tarvitse antaa, mutta estää ei saa.
- Ohitustilanteissa on ns. ”jaettu vastuu”. Ohitustilanne katsotaan päättyneeksi, kun ohittavan kilpailijan keho on ohitettavan kilpailijan suksen kärkien etupuolella. (Ohittamisesta tarkemmin: IRC 343.10)
- Kaikenlainen toisen urheilijan työntäminen jollakin kehon osalla tai hiihtovälineellä on kielletty.
- Tahallinen estäminen (ei hiihdä parasta linjaa) on kielletty.
- Kaistaa vaihdettaessa ei saa estää toista kilpailijaa

Merkityllä radalla hiihtäminen

- Kilpailijoiden pitää hiihtää merkittyä rataa noudattaen ohjeistuksia
- Mikäli kilpailija poikkeaa merkityltä radalta, hänen pitää palata siihen pisteeseen, mistä virhe alkoi (ei voi oikaista esim. kierroskaistalta maalikaistalle vaan on palattava siihen pisteeseen, mistä virhe alkoi).

Yleinen toiminta

- Kilpailuohjeiden noudattaminen (koskee sekä kilpailijoita että huoltajia!), mm.
 - Kilpaladulla liikkuminen
 - Tarkistettava kilpailuohjeesta, milloin kilpailuladuilla hiihtää kilpailujen aikana)
 - **Kilpailuladulla EI SAA KOSKAAN hiihtää vastakkaiseen suuntaan** (ei edes lyhyttä pätkää suksia testattaessa/ kannustaessa/ antaessa väliaikoja tms)
 - Suksien testaaminen
 - Tarkistettava kilpailuohjeesta missä, milloin ja miten
 - Kilpailijoita EI SAA KOSKAAN häiritä omalla toiminnalla (esim. verkatessa)
- Sukset saa vaihtaa vain jos siihen on jokin pätevä syy (esim. siteen rikkoutuminen)
- Sauvat saa vaihtaa.
- Perinteisen kisassa ”sauvamittasääntö”. Sauvojen pituus voidaan tarkistaa esim. pistokokein.

Erityishuomiot huoltajille

- Muistakaa lukea kilpailuohjeet ja noudattaa niitä, ml:
 - Kilpaladulla liikkuminen –kilpailuohje koskee myös huoltajia!
 - Tarkistettava kilpailuohjeesta, milloin kilpailuladuilla hiihtää kilpailujen aikana)
 - **Kilpailuladulla EI SAA KOSKAAN hiihtää vastakkaiseen suuntaan** (ei edes lyhyttä pätkeä suksia testattaessa/ kannustaessa/ antaessa väliaikoja tms)
- Huoltajat EI SAA putsata suksia tai heittää havuja ladulle tms, urheilijan avuksi puhdistaa suksiaan.
- Huoltaja saa juosta urheilijan rinnalla max 30 m kirittäessään / väliaikoja antaessaan
- Kilpailijan perässä tai edellä ei saa hiihtää (pl. Parahiihtäjien oppaat)
- Juotto tapahduttava huoltajan seistessä paikallaan, ei saa juosta rinnalla, eikä työntää kilpailijaa.
- Käyttäydytään reilusti ja rehdisti. Tarjotaan omalla panoksella mukavia hiihtohetkiä kaikille!

Lisätietoja:

- FISin materiaali: [Cross-Country Documents \(fis-ski.com\)](https://www.fis-ski.com)
- Maastohiihdon kotimaiset kilpailusäännöt: https://hiihtoliitto.fi/wp-content/uploads/2023/12/Maastohiihdon-kilpailusaannot_2024.pdf
- SHL: [TD-toiminta - Suomen Hiihtoliitto](#)
 - SHL:n yhteenveto kaudelta 2016-2017 (sis. hyviä esimerkkejä mm. perinteisen hiihtotavasta)
 - (löytyy Hiihtoliiton avoimesta materiaalipankista ->Maastohiihto-> TD-toiminta)