Liikunnan kilpailusäännöt
2026-2027

Sisältö

YLEISSÄÄNNÖT 3
Kilpailutoiminta 3
HENKILÖSTÖN YLEISSÄÄNNÖT 5
HENKILÖSTÖN LAJISÄÄNNÖT 6
Beach volley 6
Frisbeegolf 6
Golf 6
Hiihto 7
Keilailu 8
Petankki 8
Pesäpallo 10
Saappaanheitto 11
SAKU-lentis 11
SAKU-puolimaraton 13
Sekalentis 13
Sähly 16
Uinti 18
Yleisurheilu 18
OPISKELIJOIDEN YLEISSÄÄNNÖT 19
OPISKELIJOIDEN LAJISÄÄNNÖT 20
Joukkuepalloilulajien yleissäännöt 20
Beach volley 21
E-urheilua: Educational Masters Minor -sarja 21
Frisbeegolf 22
Futsal 22
Jalkapallo 24
Kahden tulen välissä 25
Katukoris 26
Koripallo 27
SAKU-sähly 28
Salibandy 30
Toistovoimapunnerrus 31
KOTIRATAKILPAILUT 31
Frisbeegolf 31
Ilma-aseet 32
Juoksu 32
Keilaus 33
Pyöräily 33
Sisäsoutu 33

YLEISSÄÄNNÖT

Kilpailutoiminta

1. SAKU ry:n kilpailutoimintaa johtaa ja valvoo liikunnan kilpailutoiminnan kehittämisryhmä, joka myös ratkaisee mahdolliset riitakysymykset.

Liikuntakoordinaattori voi nimetä kilpailutapahtumiin juryn, jolla on kilpailutapahtumissa kehittämisryhmien valtuudet. Juryssä tulee olla ainakin SAKU ry:n, kilpailujen järjestäjän, tuomareiden sekä kilpailijoiden edustaja.

2. Kilpailutoiminnassa noudatetaan lajiliittojen kilpailusuoritukseen liittyviä sääntöjä, mikäli SAKU ry:n lajimääräykset eivät toisin määrää.

3. Kilpailuihin ilmoittaudutaan jäsenyhteisön kautta.

4. Kilpailujen ilmoittautumismaksut laskutetaan jäsenyhteisöiltä ilmoittautumisten mukaisesti. Laskutettuja maksuja ei palauteta. Mahdolliset peruutukset tai luovutukset on ilmoitettava heti liiton toimistoon sekä turnauksen järjestäjälle. Joukkuelajeihin on asetettu peruutusmaksu 200 euroa. Peruutusmaksu peritään, mikäli joukkue peruu osallistumisensa otteluohjelman valmistumisen jälkeen.

5. Vastalause tulee tehdä kirjallisesti. Vastalause toimitetaan kilpailun jurylle tai SAKU ry:n toimistoon. Kilpailun juryn tai SAKU ry:n kehitysryhmän on käsiteltävä vastalause, jos ne on jätetty sääntöjen mukaisesti ja vastalausemaksu (50€) tulee suorittaa mikäli vastalause ei mene läpi.

Vastalause olosuhteista (kilpailukenttä, -välineet yms.) on tehtävä ennen kilpailun alkua. Aloittamalla kilpailun kilpailija hyväksyy olosuhteet ja kilpailua edeltäneet toimenpiteet.

Vastalause kilpailusta tulee tehdä 15 minuutin kuluttua kilpailun / ottelun päättymisestä.

Vastalause väärästä tuloslaskennasta on toimitettava kehittämisryhmälle viimeistään kolmen vuorokauden kuluessa kilpailun päättymisestä.

Vastalauseen voi tehdä ainoastaan tuomareiden, toimitsijoiden tai kilpailijoiden sääntöjen tai kilpailumääräysten vastaisesta toiminnasta, mutta ei tulkintakysymyksistä, jolloin ratkaisu riippuu tuomarin tai toimitsijan harkinnasta.

6. SAKU ry:n hallitus voi antaa jäsenyhteisölle varoituksen, mikäli jäsenyhteisön edustajat eivät toimi kilpailutapahtumissa SAKU-etiketin mukaisesti. Jäsenyhteisön saama varoitus lähetetään aina tiedoksi jäsenyhteisölle.

Mikäli jäsenyhteisön edustajat hallituksen antaman varoituksen jälkeen edelleen toimivat SAKU-etiketin vastaisesti voi hallitus sulkea kyseisen jäsenyhteisön pois SAKU ry:n kilpailutapahtumista määräajaksi joko osittain tai kokonaan.

Ottelun tuomarilla ja SAKU ry:n edustajalla on oikeus keskeyttää ottelu, mikäli joukkueen / joukkueiden voimankäyttö tai epäasiallinen kielenkäyttö aiheuttavat uhkaavan tilanteen.

Tällöin aiheuttaja tuomitaan häviämään kyseinen ottelu kilpailun juryn määräämällä lopputuloksella.

7. Pelaaja, joka saa punaisen kortin, on pelikiellossa turnauksessa jäljellä olevien otteluiden ajan. Mikäli pelaajan käyttäytyminen sitä vaatii, ilmoittaa SAKU ry kyseisestä pelaajasta myös lajiliittoon. Jos lajiliitto on rangaissut pelaajaa vähintään viiden ottelun pituisella kilpailukiellolla, koskee rangaistus myös SAKU ry:n sarjoja. Lyhyemmät rangaistukset eivät vaikuta pelaamisoikeuteen.

8. Osallistumisoikeus tyttöjen ja naisten sarjoihin:

Liikunnassa ja urheilussa miehillä on usein fyysinen etu naisiin nähden. Sen vuoksi naisten sarjat ovat ns. suojattuja sarjoja, joihin osallistumisoikeus edellyttää sitä, että henkilö on juridiselta sukupuoleltaan nainen.

SAKU ry:n lajivalikoimassa noudatetaan pääosin näitä juridiseen sukupuoleen perustuvia sarjajakoja. Tyttöjen ja naisten sarjoihin saavat siis osallistua henkilöt, joiden juridinen sukupuoli on nainen.

Tytöt/naiset voivat kilpailla poikien/miesten sarjoissa.

9. Ammattiin opiskelevien mestaruuskilpailuissa ja henkilöstön SAKU ry:n mestaruuskilpailuissa palkitaan kolme parasta joukkuetta/urheilijaa SAKU ry:n mestaruusmitaleilla.

10. SAKU ry:n iso koulumitali jaetaan seuraavien kilpailujen ja sarjojen voittajille:

Opiskelijat:
- Sarjamuotoisesti pelattavien lajien voittajajoukkueille.

Henkilöstö:
- lentopallon M/A- ja N/A-sarjojen sekä sekajoukkueiden A-sarjan voittajajoukkueille.
- golfin joukkuekilpailun voittaneelle joukkueelle
- sählyn A-sarjan voittaneille joukkueille

HENKILÖSTÖN YLEISSÄÄNNÖT

1. Osallistumisoikeus

SAKU ry:n kilpailuihin voivat ottaa osaa jäsenyhteisön henkilöstöön kuuluvat, oppilaitosyhteisössä työskentelevät hyvinvointialueiden työntekijät, jäsenyhteisöstä eläkkeelle jääneet sekä SAKU ry:n henkilöstö. Osallistujan tulee olla kilpailuajankohtana palvelussuhteessa jäsenyhteisöön tai hyvinvointialueeseen (ei koske eläkeläisiä eikä SAKU ry:n henkilöstöä). Virkavapaus ei katkaise palvelussuhdetta. Eläkeläiset edustavat sitä jäsenyhteisöä, josta he ovat jääneet eläkkeelle.

Avointen kilpailujen osallistumisoikeuden määrittää kilpailutoiminnan kehittämisryhmä.

SAKU ry:n kilpailusäännöstön osanotto-oikeuden vastainen kilpailija/joukkue tuomitaan kilpailemaan kilpailun ulkopuolella. Tällaista kilpailijaa/joukkuetta ei palkita eikä se voi nousta seuraavalle sarjatasolla. Päätös kilpailijan/joukkueen siirtämisestä kilpailun ulkopuolelle voidaan tehdä ilman vastalausekäsittelyä.

Lentopallossa osallistuja saa pelata vain A-, B- tai C-sarjan joukkueessa, sekä lisäksi osallistuja saa pelata sekasarjassa. Sählyssä osallistuja voi pelata vain yhdessä joukkueessa turnauksen aikana.

2. Joukkueiden muodostaminen

Joukkue muodostetaan jäsenyhteisön henkilöstöstä, joka täyttää kohdan *osanotto-oikeus* määräykset.

SAKU-joukkueeseen voi ilmoittautua yksittäiset henkilöt, jotka eivät saa joukkuetta kasaan omasta oppilaitoksesta. SAKU-joukkue saa pelata mitaleista alemmissa sarjoissa ilman nousuoikeutta.

Ottelussa loukkaantunut pelaaja luetaan pelissä olevaksi, vaikka hän ei olekaan kentällä. Sekajoukkuelajeissa naispelaajaa ei saa kuitenkaan korvata miehellä. Loukkaantumisen sattuessa kilpailun juryn päätöksellä joukkue voi täydentää joukkuettaan pelaajalla, joka ei kuulu omaan jäsenyhteisöön.

3. Ikäsarjat

Henkilökohtaisissa lajeissa, joissa käytetään ikäsarjoja (esim. yli 40-, yli 50- ja yli 60-vuotiaat) saa kilpailla henkilö, joka täyttää kilpailuvuonna vähintään sarjaan vaaditun iän. Kilpailija saa kilpailla vain omassa tai yleisessä sarjassa, kuitenkin niin, että saman päivän aikana saa kilpailla yhdessä ikäsarjassa.

HENKILÖSTÖN LAJISÄÄNNÖT

Beach volley

1. Sarjat

Kilpasarja naiset (kaksi pelaajaa/joukkue)
Kilpasarja miehet (kaksi pelaajaa/joukkue)
Sekasarja (kaksi pelaajaa/joukkue)
Harrastesarja (2-3 pelaajaa, nais-, mies- tai sekajoukkue, ei kilpasarjalaisille)

2. Pelisäännöt

A) Turnaus pelataan kahdesta (2) voittoerästä.
B) Erät pelataan 21 pisteeseen asti. Erävoittoon vaaditaan kahden (2) pisteen ero.
C) Kenttäpuolia vaihdetaan 7 pisteen välein.
D) Erätilanteessa 1–1 pelataan kolmas erä 15 pisteeseen.
E) Palloa ei saa lyödä sormilyönnillä verkon yli.
F) Kilpa- ja sekasarjassa ensimmäisen ja viimeisen kosketuksen tulee olla kova. Harrastesarjassa viimeisen kosketuksen on oltava kova.
G) Verkon korkeus 224 cm naisten sarjassa ja muissa sarjoissa 243 cm.
H) Ottelun voitosta saa 2 sarjapistettä. Hävinnyt joukkue saa 0 sarjapistettä. Tasapisteissä joukkueiden järjestyksen ratkaisee: 1. pisteet, 2. eräerotus, 3. piste-erotus, 4. keskinäinen ottelu ja 5. arpa.

Frisbeegolf

1. Sarjat

Henkilökohtainen: naiset ja miehet.
Joukkuekilpailu: naiset ja miehet (2 heittäjää).

Joukkuekisassa pelimuotona Best shot.

Golf

1. Sarjat

Henkilökohtainen pistebogey (pb)
SAKUmestari = Lyöntipeli (scr): naiset ja miehet
Joukkuekilpailu

2. Pelitapa

Henkilökohtainen kilpailu
Pistebogey- ja scr lyöntipeli- kilpailu pelataan 18 r. kilpailuna.

Joukkuekilpailu
Texas Scramble
Joukkueen kaikki pelaajat lyövät avauslyönnin kaikilla väylällä. Jokaiselta pelaajalta tulee valita kolme avausta. Parhaan (sopivimman) pallon lyönyt merkitsee pallonsa

sijaintipaikan ja jättää seuraavan lyönnin väliin. Kaksi muuta asettavat pallon merkatulle paikalle ja lyövät vuorollaan, joista taas valitaan paras (sopivin). Edellä mainitulla tavalla pelataan väylä reikään asti. Pallot asetetaan putterin mitan päähän merkatusta paikasta (ei lähemmäksi lippua ja greenillä paikka merkataan putterin lavan verran viereen). Peliä tulee jatkaa siltä pelialueelta mihin pallo päätynyt (esimerkiksi bunkkerista ei voi putterin mitalla asettaa väylälle).

3. Tasoitukset

Henkilökohtainen kilpailu
Korkein kisaan laskettava slope on 36. Tasoitusrajoitusta kisaan osallistumiselle ei ole, mutta kisassa slope on max. 36.

Joukkuekilpailu
3 pelaajan Texas Sramble (pistebogey). Joukkueen pelitasoitus 15 % yhteenlasketusta slopesta (korkein laskettava slope per pelaaja 36).

4. Tasatulos

Henkilökohtainen pistebogey (pb):
Kahden tai useamman kilpailijan tai joukkueen päätyessä samaan tulokseen on parempi kilpailija/joukkue se, jolla on pienempi tasoitus. Jos tasoitukset ovat samat, verrataan ensin viimeisen kolmen reiän tulosta. Jos tulos on edelleen tasan, verrataan viimeisen kuuden reiän tulosta ja sen jälkeen aina kolmen reiän tuloksia taaksepäin.

SAKUmestari = Lyöntipeli (scr): naiset ja miehet
Tasalyönneissä olevien pelaajien kesken pelataan uusintaväylä. Kisajärjestäjä määrittää pelattavan uusintaväylän ennen kisan alkua. Jos aikataulullisesti uusintaväylän pelaaminen ei ole mahdollista, niin silloin noudatetaan golfliiton sääntöjä. Golfliiton sääntöjen mukaan tasoituksettomissa kilpailuissa saman tuloksen pelanneiden välillä ratkaistaan sijoitukset matemaattisen menetelmän perusteella eli 18 reiän kilpailussa ratkaisee järjestyksessä viimeiset 9, 6, 3 ja 1 reikää ja lopuksi arpa.

Hiihto

1. Sarjat

Henkilökohtainen kilpailu:
kunto naiset
kilpa naiset
kunto miehet
kilpa miehet

Retkihiihto (ei ajanottoa)
Kilpahiihto

2. Matkat

Matkat määräytyvät aina vuosittain kisajärjestäjän latuverkoston mukaisesti.

3. Lähdöt

Lähdöt non-stop lähdöillä. Mahdollistaa useampaan lajiin osallistumisen.

Keilailu

1. Pelitapa

Mestaruudet ratkaistaan viiden sarjan tulosten perusteella.

2. Sarjat

A) Miehet kilpasarja: keilaajat, jotka ovat tai ovat joskus olleet rekisteröityjä pelaajia.
B) Miehet harrastesarja: keilaajat, jotka eivät ole koskaan olleet rekisteröityjä keilaajia.
C) Naisten kilpasarja: keilaajat, jotka ovat tai ovat joskus olleet rekisteröityjä pelaajia.
D) Naisten harrastesarja: keilaajat, jotka eivät ole koskaan olleet rekisteröityjä keilaajia.
E) Parijoukkue miehet/seka.
F) Parijoukkue naiset.
G) SAKU ry:n mestari: Kaikki keilaajat ovat mukana SAKU ry:n mestari -kilpailussa. SAKU ry:n mestari on keilaaja, joka keilaa ilman tasoitusta parhaan tuloksen. Mestari palkitaan SAKU ry:n mestaruusmitalilla. Muita mitaleja ei jaeta.
H) SAKU ry:n veteraanimestari. Ei palkita, mikäli veteraanimestari on sama kuin SAKU ry:n mestari.

3. Tasoitukset

A-, C-, E- ja F-sarjoissa käytetään tasoituksena voimassa olevia keskiarvotasoituksia. Käytettävä tasoitus saadaan Suomen keilailuliiton viimeksi ennen kilpailua noteeraamasta keskiarvotilastosta.

Aikaisemmin rekisteröidyn mutta sen jälkeen rekisteröimättömänä keilaavan luokaksi merkitään se luokka, joka hänellä oli ennen lopettamista. Hänen keskiarvokseen kirjataan SKL:n tai paikallisliiton viimeksi noteeraama keskiarvo. Ellei keskiarvotasoitusta ole tai sitä ei löydy, keilaajan keskiarvoksi kirjataan SKL:n kilpailusääntöjen mukaisesti kyseisen luokan ylin keskiarvo. Harrastesarjoissa ei käytetä tasoituksia.

H-kohdassa (veteraanimestari) käytetään ikätasoitusta. Tasoitus piste/sarja/vuosi siten, että
kilpailuvuonna 60 vuotta täyttävän ikätasoitus on 0 pistettä, 61-vuotiaan 1 piste/sarja jne. Tulokseen ei lisätä muita tasoituksia.

Petankki

1. Sarjat

3-henkinen joukkue, joka voi olla nais-, mies- tai sekajoukkue. Joukkueeseen voi nimetä maksimissaan 4 pelaajaa.

2. Pelitapa

Kisajärjestäjä päättää pelitavan. Ensimmäisenä päivänä pelataan trippelijoukkueilla ja toisena päivänä singelipelit (yksilöpeli). Trippelissä on kaksi kuulaa per pelaaja, ja singelissä kolme kuulaa per pelaaja. Trippelissä pelit voivat päättyä jo ensimmäisen päivän jälkeen.

3. Pelivälineet

Metalliset kuulat, joiden läpimitta on 70,5–80 mm ja paino 650–800 g. Snadin halkaisija on noin 30 mm. Pelaajilla tulee olla omat kuulat mukana.

4. Kenttä

Pelialusta voi olla millainen tahansa, suositeltavin on melko tasainen hiekkakenttä, kooltaan
vähintään 3 x 12 metriä.

5. Pelinkulku

Aloittava joukkue valitaan arvalla, minkä jälkeen aloittaja piirtää tai laittaa aloituskohtaan heittoympyrän (halkaisijaltaan n. 50 cm) ja heittää snadin 6–10 metrin päähän ympyrästä. Snadin on jäätävä vähintään 50 cm:n päähän kaikenlaisista esteistä ja kentän päätyrajasta. Jos heitetyn snadin sijainti ei ole sääntöjen mukainen, vastustajan tulee laittaa snadi pelikentällä sääntöjen mukaiseen paikkaan.

Seuraavaksi aloittajajoukkue heittää ensimmäisen kuulansa yrittäen saada sen mahdollisimman lähelle snadia. Kuula saa myös osua snadiin ja jopa siirtää sen eri paikkaan. Heittäjän on seisottava ympyrän sisällä molemmat jalat maassa, kunnes kuula on koskettanut maata.

Seuraavaksi heittää vastapuolen joukkueen joku pelaaja yrittäen saada oman kuulansa lähemmäksi snadia kuin vastustajan kuula. Kuulat saavat osua toisiinsa, joten heittäjä voi myös "kilkata" tai ”ampua" vastapuolen kuulan kauemmaksi snadista. Joukkue heittää niin kauan, kunnes saa oman kuulansa lähemmäksi snadia kuin vastustajan lähin kuula. Heittovuoro on siis aina sillä joukkueella, kumman kuula on kauempana snadista.

Kun toisen joukkueen kaikki kuulat on käytetty, heittää vastustaja jäljellä olevat kuulansa. Kuulat, jotka menevät kokonaan pelikentän rajan yli hylätään, vaikka kuula palaisi vielä takaisin (kallistus). Jos snadi kuolee ja vain toisella joukkueella on kuulia heittämättä, saa joukkue yhtä monta pistettä kuin kuulia on jäljellä, muutoin kierros hylätään.

Kun kaikki kuulat on heitetty, lasketaan pisteet. Pisteet saa joukkue, jonka kuula on lähimpänä snadia. Joukkue saa niin monta pistettä, kuin heidän kuuliaan on lähimpänä snadia. Pisteet saanut joukkue aloittaa seuraavan heittokierroksen siltä paikalta, mihin edellinen kierros päättyi. Alkusarjan pelit aloitetaan tilanteesta 2-2 ja pelataan 13 pisteeseen asti. Mikäli peli ei ole päättynyt, kun 40 min tulee täyteen, niin pelataan vielä 2 snadia. Jos peli on tämänkin jälkeen tasan, pelataan vielä 1 snadi, joka ei voi kuolla. Mikäli kumpikaan joukkue ei pääse 13 pisteeseen, niin eniten pisteitä saanut voittaa.

Loppusarjoissa peli jatkuu niin kauan, kunnes toinen joukkue saa 13 pistettä ja voittaa pelin.

Pesäpallo

1. Sarjat
Sekajoukkue

2. Pelaajamäärä
Pelaajamäärä 9-12 pelaajaa. Pelaavassa kokoonpanossa tulee olla aina vähintään kolme (3) naispelaajaa. Superpesiksen pelaajilla ei ole pelaamisoikeutta. Lukkarina ei saa toimia pelaaja, jolla on pesäpallotaustaa.

3. Välineet
Joukkueilla tulee olla omat pelivälineet.
Kypärän käyttö on pakollista.
Pelit pelataan naisten rajoilla ja naisten pallolla.

4. Pelitapa
Peliaika on 40 min. Tasavuorot (45min. 1 peli). Ulko- ja sisävuorot päätetään etukäteen. Sisävuorossa kaikki käyvät lyömässä kerran, jonka jälkeen automaattisesti tulee vuoronvaihto.

5. Palot
Pesille juoksuista poltetaan, palosta juoksija joutuu pois kentältä (paloja ei kuitenkaan lasketa). Kopista etenijä haavoittuu ja joutuu pois kentältä.

6. Voittaja
Se joukkue, jolla on enemmän juoksuja, pääsee jatkoon. Jos peli on tasan vuorojen jälkeen, pelataan kotiutuslyöntikilpailu kolmella parilla; kolme juoksijaa ja kolme lyöjää. Juoksijat menevät jonoon kolmospesälle ja jokaisella lyöjällä on kolme lyöntiyritystä aikaa saada oma juoksija kotiin. Jos juoksija palaa lyöntiyritysten aikana, on seuraavan parin vuoro.

7. Pisteet
Suorasta voitosta joukkue saa kolme (3) pistettä. Kotiutuslyöntikisan voittaja saa yhden (1) pisteen. Lohkon voittajat pääsevät finaaliin ja toiseksi sijoittuneet pronssipeliin. Jos joukkueet ovat alkupelien jälkeen tasoissa, voittaja lasketaan alkulohkoissa kerätyistä juoksuista (ei kotiutuslyöntikilpailun juoksuja).

Saappaanheitto

1. Sarjat
Naiset ja miehet: yleinen, yli 40-, yli 50- ja yli 60-vuotiaat.

2. Heittoväline
Naisten sarjassa virallinen heittoväline on 38-numeroinen ja miesten sarjassa 43-numeroinen oikean tai vasemman jalan kumisaapas, josta varren suuremmi on poistettu.

3. Heittotyyli
Heittotyyli ja tartuntaote saappaaseen on vapaa, mutta saappaan tulee olla heiton alussa ja ilmalennon aikana varsi suorana. Vartta ei esimerkiksi saa kääntää rullalle.

4. Apuvälineet
Paljaalla kädellä heitettäessä käteen voidaan pidon parantamiseksi laittaa urheilussa yleisesti käytettyjä pitoaineita. Heittokädessä sää käyttää puhdasta käsinettä. Käsineen ulkopinnalle ei saa laittaa pitoaineita eikä teippiä.

5. Hyväksytty heitto
Heitto hyväksytään, jos saapas putoaa sektoriviivalle tai viivojen sisäpuolelle. Jokainen heitto on mitattava saappaan tekemästä lähimmästä maahantulojäljestä mittauspisteeseen. Heitto on mitätön, jos heittäjä millään ruumiinosalla koskettaa heittoviivaa tai astuu yli.

6. Heittojen määrä
Jokaisella kilpailijalla on käytössä neljä heittoa. Kaksi saapasta heitetään peräkkäin, joista pidempi heitto mitataan.

SAKU-lentis

1. Joukkueiden muodostaminen
SAKU ry:n henkilöstön yleissääntöjen kohdan 1. osanotto-oikeuden mukaisesti. Lisäksi alimpiin sarjoihin voi muodostaa SAKU-joukkueen eri jäsenyhteisöjen pelaajista. Tällainen joukkue ei voi nousta eikä pelata A-sarjassa.

2. Sarjat
Miesten A-, B- ja C-sarja (verkon korkeus 243 cm)
Miesten yli 50 v. A-, B- ja C-sarja (verkon korkeus 243 cm)
Miesten yli 58 v. A- ja B-sarja (verkon korkeus 243 cm)
Naisten A-, B- ja C-sarja (verkon korkeus 224 cm)

Sarjojen lohkoissa pelaa yleensä enintään kuusi joukkuetta, paitsi alimmissa sarjoissa, joihin joukkueet pääsevät ilmoittautumalla. Mikäli alimpiin sarjoihin ilmoittautuu kolme joukkuetta tai vähemmän, nämä pelaavat seuraavassa ylemmässä sarjassa.

A- ja B-sarjoissa sijoille viisi ja kuusi tulleet joukkueet putoavat seuraavana vuonna pelattaviin B- ja C-sarjoihin. B- ja C-sarjoissa sijoille yksi ja kaksi tulleet joukkueet nousevat seuraavana vuonna pelattaviin A- ja B-sarjoihin.

Joukkue voi luopua nousuoikeudestaan ilmoittamalla siitä viimeistään ilmoittautumisen yhteydessä.

Jos sarjaan ilmoittautunut joukkue jää pois kilpailuista, se menettää sarjapaikkansa ja joutuu aloittamaan alimmasta sarjasta.

Mikäli sarjojen lohkot jäävät vajaalukuisiksi poisjäämisten vuoksi, ne täydennetään seuraavassa järjestyksessä:
- kyseisestä sarjasta pudonneista joukkueista parempi
- kyseisestä sarjasta pudonneista joukkueista huonompi
- alemmissa sarjoissa lähimmäksi nousijoita sijoittuneet joukkueet.

3. Joukkueen koko

Kentällä on oltava vähintään viisi pelaajaa/joukkue.

4. Pistelasku ja ottelun lopputulos

Ottelut pelataan kahden voittoerän peleinä 25 pisteeseen juoksevalla pistelaskulla. Erävoittojen ollessa tasan 1-1, pelataan kolmas erä 15 pisteeseen. Erävoittoon vaaditaan kahden pisteen ero. Kilpailun järjestäjällä on tarvittaessa oikeus antaa poikkeavia määräyksiä.

5. Keskirajan ylitys

Keskirajan ylittäminen jalkaterällä on virhe. Jalka saa olla viivan päällä, mutta ei yhtään viivan yli.

6. Liberon käyttö ja pelaajavaihdot

Joukkueen seitsemäs pelaaja voi toimia liberona. Liberolla täytyy olla selkeästi muusta joukkueesta erottuva pelipaita. Mikäli liberoa käyttävän joukkueen pelaaja loukkaantuu, voidaan libero ottaa loukkaantuneen tilalle.

Pelaajavaihdoissa ei rajoituksia.

7. Pelaaminen ja sarjajärjestys

Joukkueen sijoittuminen sarjassa/lohkossa määräytyy sen saavuttaman pistemäärän mukaan. Eniten pisteitä saavuttanut on voittaja.

Tasapisteiden sattuessa järjestyksen määrää sarjassa saavutettujen ja menetettyjen erien erotus siten, että paremman erotuksen omaava joukkue sijoittuu edelle. Jos erien erotukset ovat samat, ratkaisee samalla tavalla eräpisteiden erotus. Jos sekin on sama, määräytyy sijoitus samassa järjestyksessä keskinäisen tai keskinäisten otteluiden tuloksen mukaan. Ellei näinkään saada sijoitusta selville, ratkaisee arpa.

8. Myöhästyminen ja kisoista poisjääntі

Joukkueen, joka ilman pätevää syytä jää saapumatta otteluun tai myöhästyy siitä viisitoista minuuttia, katsotaan luovuttaneen ottelun ja merkitään hävinneeksi ottelu 0-

2 (0-25, 0-25). Päätöksen luovutuksesta tekee ottelun tuomari.

Jos joukkue luovuttaa kesken turnauksen, niin kaikki pelatut pelit tuomitaan hävityksi 0-2.

9. Sääntöjen vastainen joukkue

Ne joukkueen ottelut, joissa joukkue on ollut sääntöjen vastainen, tuomitaan hävityiksi tuloksella 0-2 (0-25, 0-25).

10. **SAKUjoukkue**

Ne henkilöt, jotka eivät saa kokonaista joukkuetta kasaan, niin he voivat ilmoittautua mukaan SAKUjoukkueeseen. SAKUjoukkueella on oikeus pelata C-sarjoissa ja taistella mitaleista, mutta nousuoikeutta ylempiin sarjoihin joukkueella ei ole.

11. **Otteluaikataulun tiivistäminen**

Joukkueet voivat tiivistää aikataulua pelaamalla otteluja etukäteen. Tiivistämisestä tulee sopia vastustajan sekä ottelun tuomarin kanssa. Ottelunsa aiemmin pelanneiden joukkueiden tulee huolehtia siitä, että aikataulumuutoksesta menee tieto niille joukkueille, joiden aikatauluun muutos vaikuttaa. (Esim. joukkueiden, jotka pelaavat ensimmäisen pelipäivän iltana toisen päivän ensimmäisen ottelun, pitää tiedottaa muutoksesta joukkueille, jotka pelaavat toisen päivän toisen ja kolmannen ottelun.) Tiivistämisessä etuoikeus on otteluohjelmassa samalle päivälle merkityillä otteluilla.

SAKU-puolimaraton

SAKU ry:n sarja juostaan Helsinki City Runin yhteydessä.

1. Sarjat

Miehet ja naiset: yleinen, 40, 50, 60

2. Ilmoittautuminen

Osallistujien tulee ilmoittautua SAKU ry:n kautta puolimaratonille.

3. Tulokset ja palkinnot

SAKU ry:n juoksijoiden tulokset kerätään järjestäjän (HCR) tulospalvelujärjestelmästä ja ne julkaistaan SAKU ry:n nettisivuilla. Palkinnot postitetaan sarjojen kolmelle parhaalle juoksijalle.

Sekalentis

1. Sarjat

Sekajoukkueiden A-, B- ja C-sarja.

Joukkue voi luopua nousuoikeudestaan ilmoittamalla siitä viimeistään ilmoittautumisen yhteydessä.

Jos sarjaan ilmoittautunut joukkue jää pois kilpailuista, se menettää sarjapaikkansa ja joutuu aloittamaan alimmasta sarjasta.

Mikäli sarjojen lohkot jäävät vajaalukuisiksi poisjäämisten vuoksi, ne täydennetään seuraavassa järjestyksessä:

- kyseisestä sarjasta pudonneista joukkueista parempi
- kyseisestä sarjasta pudonneista joukkueista huonompi
- alemmissa sarjoissa lähimmäksi nousijoita sijoittuneet joukkueet.

A- ja B-sarjassa sijoille viisi ja kuusi tulleet joukkueet putoavat seuraavana vuonna pelattaviin B- ja C-sarjoihin. B- ja C-sarjoissa sijoille yksi ja kaksi tulleet joukkueet nousevat A- ja B-sarjoihin.

2. Joukkueen koko

Kentällä on oltava vähintään viisi pelaajaa/joukkue, joista vähintään kolmen on oltava naisia ja yhden mies. Loukkaantumisen sattuessa joukkueella on mahdollisuus täydentää joukkuetta pelaajalla, joka ei kuulu omaan jäsenyhteisöön, jotta joukkueesta tulee sääntöjen mukainen. Joukkue voi täydennyksen jälkeen pelata mitaleista normaalisti, mutta mahdollinen nousuoikeus ylempään sarjaan joukkueelta evätään. Täydennyspelaajan siirtyessä uuteen joukkueeseen, on hänen edustettava kyseistä joukkuetta turnauksen loppuun asti. Mikäli joukkuetta loukkaantumisen jälkeen ei saada täydennyspelaajalla täydennettyä sääntöjen mukaiseksi, niin joukkue saa jatkaa pelejä, mutta joukkue tuomitaan hävinneeksi sääntöjen vastaisella joukkueella pelatut ottelut eräluvuin 0-2 (0-25, 0-25).

3. Pelaaminen sekajoukkueiden sarjoissa

Ottelut pelataan noudattaen voimassa olevia Suomen lentopalloliiton sääntöjä ja kilpailumääräyksiä seuraavin täsmennyksin:

- verkon korkeus on 235 cm
- miehet eivät saa lyödä palloa hypystä
- miehet eivät saa torjua naista (miehet saavat torjua toisen miehen peippiä tai jujutusta)
- peipin ja jujun saa tehdä jalat irti maasta
- virhekosketukseksi lasketaan, jos pallon saattaa painamalla verkon yli kenttään tai jos sormilyönnissä on viive/pumppausliike
- miesten on syötettävä alakautta
- pelaajavaihdoissa ei rajoituksia

4. Pistelasku ja ottelun lopputulos

Ottelut pelataan kahden voittoerän peleinä 25 pisteeseen juoksevalla pistelaskulla. Erävoittojen ollessa tasan 1-1, pelataan kolmas erä 15 pisteeseen. Erävoittoon vaaditaan kahden pisteen ero. Kilpailun järjestäjällä on tarvittaessa oikeus antaa poikkeavia määräyksiä.

5. Keskirajan ylitys

Keskirajan ylittäminen jalkaterällä on virhe. Jalka saa olla viivan päällä, mutta ei yhtään viivan yli.

6. Pelaajavaihdot

Pelaajavaihdoissa ei rajoituksia.

7. Pelaaminen ja sarjajärjestys

Joukkueen sijoittuminen sarjassa/lohkossa määräytyy sen saavuttaman pistemäärän mukaan. Eniten pisteitä saavuttanut on voittaja.

Tasapisteiden sattuessa järjestyksen määrää sarjassa saavutettujen ja menetettyjen erien erotus siten, että paremman erotuksen omaava joukkue sijoittuu edelle. Jos erien erotukset ovat samat, ratkaisee samalla tavalla eräpisteiden erotus. Jos sekin on sama, määräytyy sijoitus samassa järjestyksessä keskinäisen tai keskinäisten otteluiden tuloksen mukaan. Ellei näinkään saada sijoitusta selville, ratkaisee arpa.

8. Myöhästyminen ja kisoista poisjäänti

Joukkueen, joka ilman pätevää syytä jää saapumatta otteluun tai myöhästyy siitä viisitoista minuuttia, katsotaan luovuttaneen ottelun ja merkitään hävinneeksi ottelu 0-2 (0-25, 0-25). Päätöksen luovutuksesta tekee ottelun tuomari.

Jos joukkue luovuttaa kesken turnauksen, niin kaikki pelatut pelit tuomitaan hävityksi 0-2.

9. Sääntöjen vastainen joukkue

Ne joukkueen ottelut, joissa joukkue on ollut sääntöjen vastainen, tuomitaan hävityiksi tuloksella 0-2 (0-25, 0-25).

10. SAKUjoukkue

Ne henkilöt, jotka eivät saa kokonaista joukkuetta kasaan, niin he voivat ilmoittautua mukaan SAKUjoukkueeseen. SAKUjoukkueella on oikeus pelata C-sarjoissa ja taistella mitaleista, mutta nousuoikeutta ylempiin sarjoihin joukkueella ei ole.

11. Otteluaikataulun tiivistäminen

Joukkueet voivat tiivistää aikataulua pelaamalla otteluja etukäteen. Tiivistämisestä tulee sopia vastustajan sekä ottelun tuomarin kanssa. Ottelunsa aiemmin pelanneiden joukkueiden tulee huolehtia siitä, että aikataulumuutoksesta menee tieto niille joukkueille, joiden aikatauluun muutos vaikuttaa. (Esim. joukkueiden, jotka pelaavat ensimmäisen pelipäivän iltana toisen päivän ensimmäisen ottelun, pitää tiedottaa muutoksesta joukkueille, jotka pelaavat toisen päivän toisen ja kolmannen ottelun.) Tiivistämisessä etuoikeus on otteluohjelmassa samalle päivälle merkityillä otteluilla.

Sähly

1. Sarjat

1.1 Miehet A- ja B-sarja sekä sekasarja A- ja B-sarja.

1.2 A-sarjassa pelaa enintään kuusi (6) joukkuetta. Mikäli B-sarjaan ilmoittautuu kolme (3) joukkuetta tai vähemmän, nämä pelaavat A-sarjassa.

1.3 A-sarjassa sijoille viisi ja kuusi tulleet joukkueet putoavat seuraavana vuonna pelattavaan B-sarjaan. B-sarjan sijoille yksi ja kaksi tulleet joukkueet nousevat seuraavana vuonna pelattavaan A-sarjaan.

1.4 Joukkue voi luopua nousuoikeudestaan ilmoittamalla siitä viimeistään ilmoittautumisen yhteydessä.

1.5 Jos sarjaan ilmoittautunut joukkue jää pois kilpailusta, se menettää sarjapaikkansa ja joutuu aloittamaan alimmasta sarjasta.

1.6 Mikäli A-sarja jää vajaalukuiseksi poisjäämisten vuoksi, täydennetään se seuraavassa järjestyksessä:
- kyseisestä sarjasta pudonneista joukkueista parempi
- kyseisestä sarjasta pudonneista joukkueista huonompi
- alemmassa sarjassa lähimmäksi nousijoita sijoittuneet joukkueet
- jos A- ja B- sarja pelataan yhdistettynä jatkaa A-sarjassa seuraavana vuonna kuusi (6) parasta joukkuetta.

1.7 Pelaajalla on oikeus pelata yhdessä sarjassa turnausviikonloppuna.

2. Säännöt

2.1. Peliaikasuositus on 2 x 15 min. Myös muut peliajat ovat mahdollisia. Peliaika ei ole tehokasta, vaan aika juoksee koko ajan lukuun ottamatta erätaukoja ja erotuomarin päättämiä kellon pysäytyksiä.

2.2. Pelialue on käytettävissä oleva liikuntatila (Kentän kokosuositus on vähintään 14 x 20 m. Jos mahdollista niin 14 x 26 m.). Jos pallo menee paikkaan missä sitä on mahdoton pelata, peliä jatketaan sisäänlyönnillä. Myös salibandykaukaloa on mahdollista käyttää. Maalin suosituskoko: 90 x 60 cm (leveys x korkeus). Maalin edessä on puolikaaren muotoinen maalialue, jonka säde on noin 1 m.

2.3. Maalivahtia ei ole. Kaikki pelaajat ovat kenttäpelaajia. Kerrallaan kentällä voi olla neljä pelaajaa / joukkue. Pelaajien lukumäärä tulee kuitenkin mukauttaa kentän koon mukaan. Vähimmäismäärä on kolme pelaajaa / joukkue. Sekasarjassa kentällä on oltava koko ajan vähintään kaksi naista ja yksi mies. Jäähyllä oleva pelaaja luetaan kenttäpelaajaksi. Joukkueen maksimikoko on 12 pelaajaa.

2.4. Pelaaja ei saa koskettaa millään kehonsa osalla maalialuetta. Maalialueen yli voi kuitenkin astua tai hypätä. Maalialueella saa pelata mailalla.

2.5. Hyökkääjäpelaajan maalialuerikkomuksesta tuomitaan vapaalyönti ja puolustuspelaajan maalialuerikkomuksesta on seurauksena rangaistuslyönti.

Jos maalintekotilanteessa puolustava joukkue tekee sääntörikkeen, jonka tarkoituksena on estää maali, on seurauksena rangaistuslyönti.

Rangaistuslyönti suoritetaan keskipisteestä suoraan tyhjään maaliin. Mikäli kenttä on kokosuositusta pienempi, voidaan ennen ottelun alkua sopia myös toinen rangaistuslyöntipiste.

2.6. Vapaalyönti ja sisäänlyönti voivat mennä suoraan maaliin.

2.7. Hyväksytyn maalin jälkeen peli jatkuu keskipisteestä kiista-aloituksella.

2.8. Sählyn joukkuerangaistus on kahden minuutin jäähy. Punaisen kortin saanut pelaaja suljetaan pois kaikista turnauksen jäljellä olevista peleistä.

2.9. Otteluissa, jotka eivät voi päättyä tasan, pelataan 5 minuutin jatkoaika. Jatkoajalla ensimmäisen maalin tehnyt joukkue voittaa ottelun. Mikäli peli on jatkoajan jälkeen edelleen tasan, ratkaistaan voittaja rangaistuslaukauskilpailulla. Rangaistuslaukauskilpailuun joukkue nimeää kolme (3) laukaisijaa. Sekasarjassa rangaistuslaukauksen ampujina on oltava vähintään yksi mies ja yksi nainen. Mikäli rangaistuslaukauskilpailussa ei synny ratkaisua kaikkien ennakkoon nimettyjen laukaisijoiden suoritettua oman laukauksensa, jatkavat samat laukaisijat rangaistuslaukauskilpailua laukaisukierros kerrallaan.

3.0. Suojalasien käyttöä suositellaan.

3.1. Turnauksessa tulee olla yksi ammattituomari / kenttä.

3. Järjestys sarjassa

Tasapisteissä joukkueiden paremmuuden määräävät järjestyksessä:
1) pisteet
2) koko sarjan maaliero (tehdyt maalit miinus päästetyt maalit)
3) koko sarjan otteluissa tehdyt maalit
4) keskinäisissä otteluissa saavutetut pisteet
5) keskinäisten otteluiden maaliero (tehdyt maalit miinus päästetyt maalit keskinäisissä otteluissa)
6) keskinäisissä otteluissa tehdyt maalit
7) arpa

Uinti

1. Sarjat

Henkilökohtaiset matkat: kunto naiset ja miehet, kilpa naiset ja miehet.
Viesti: miehet ja sekasarja (joukkueessa oltava molempien sukupuolien edustaja).

2. Kilpailulajit

50 m vapaauinti
100 m rintauinti
100m SAKU-sekari (koira, selkä ilman käsivetoja, rintauinti ja vapaauinti)
viesti 3 x 50 m

3. SAKU-sekarin säännöt

Startti lähtöpallilta on sallittu.
Volttikäännökset on kielletty.
Koirauinnissa kasvot on oltava vedenpinnan yläpuolella.
Selkäuinnissa delfiinipotkut ovat kiellettyjä ja kädet on pidettävä vartalon sivulla, mutta käsien ylös/alas liike on sallittu.

Yleisurheilu

1. Sarjat

Naiset ja miehet: yleinen, yli 40-, yli 50- ja yli 60-vuotiaat**.**

2. Kilpailulajit

Naiset: 100 m, 800 m, SAKU-cooper, korkeus, painonheitto, pituus, kuula, kiekko ja keihäs
Miehet: 100 m, 800 m, SAKU-cooper, korkeus, painonheitto, pituus, kuula, kiekko ja keihäs

3. Välineiden painot

	KUULA	KIEKKO	KEIHÄS	PAINONHEITTO
Naiset	3000 g	1000 g	600 g	9,08 kg
M yl.–50	5000 g	1500 g	800 g	11,34 kg
M 60	4000 g	1000 g	600 g	9,08 kg

4. Suoritukset

Kenttälajeissa (keihäs, kiekko, kuula, painonheitto ja pituus) on neljä suoritusta/kilpailija.

Keihäänheitossa mittaukset suoritetaan liiton sääntöjen mukaisesti. Mikäli yksikään heitto neljästä ei onnistu sääntöjen mukaisesti, sallitaan viides heitto ja se mitataan.

5. Maastojuoksumatkat

Miehet noin 5km ja naiset noin 4 km.

OPISKELIJOIDEN YLEISSÄÄNNÖT

1. Osallistumisoikeus

Kilpailuihin voivat ottaa osaa kaikki SAKU ry:n jäsenyhteisöjen kirjoilla olevat ammatillisen koulutuksen ja aikuisten perusopetuksen opiskelijat. Opiskelijan tulee suoritusajankohtana olla opiskelijarekisterissä läsnä olevaksi merkittynä.

Alkusarjoissa mukana olleet pelaajat voivat osallistua kevään lopputurnaukseen, vaikka olisivat jo valmistuneet.

Avointen kilpailujen osallistumisoikeuden määrittää liikunnan kilpailutoiminnan kehittämisryhmä.

SAKU ry:n kilpailusäännöstön osanotto-oikeuden vastainen kilpailija/joukkue tuomitaan kilpailemaan kilpailun ulkopuolella. Tällaista kilpailijaa/joukkuetta ei palkita eikä se voi nousta seuraavalle sarjatasolle. Päätös kilpailijan/joukkueen siirtämisestä kilpailun ulkopuolelle voidaan tehdä ilman vastalausekäsittelyä.

Osallistuja saa pelata samassa sarjassa vain yhdessä joukkueessa.

Joukkuelajeihin on asetettu peruutusmaksu 200 euroa. Peruutusmaksu peritään, mikäli joukkue peruu osallistumisensa otteluohjelman valmistumisen jälkeen.

Harrastesarjoissa ei saa pelata kyseisen lajin lisenssin omaavat pelaajat.

2. Joukkueiden muodostaminen

Joukkue muodostetaan jäsenyhteisön opiskelijoista, jotka täyttävät kohdan *osanotto-oikeus* määräykset.

3. Huoltaja

Opiskelijoiden kilpailujoukkueen huoltajana tulee olla jäsenyhteisön nimeämä henkilö. Huoltajan tehtävänä on valvoa mm. sitä, että jäsenyhteisön edustajat käyttäytyvät SAKU-etiketin mukaisesti.

OPISKELIJOIDEN LAJISÄÄNNÖT

Joukkuepalloilulajien yleissäännöt

Palloilusarjojen turnauksissa pelit voivat päättyä tasatulokseen. Lopputuloksissa tasapisteissä olevien joukkueiden erot ratkaistaan kunkin lajiliiton ohjeiden/sääntöjen mukaan.

Joukkueenjohtajien yhteisellä päätöksellä turnauksessa voidaan poiketa peliaikasuosituksesta.

Jokaisella joukkuepelaajalla tulee olla numeroitu pelipaita. Joukkueen huoltajan tulee ennen ottelun alkamista toimittaa pelaajaluettelo kisajärjestäjälle, josta käy ilmi pelaajien numerot ja nimet. Pelaajaluetteloa ei voi muuttaa kesken turnauksen. Jos muutoksia kuitenkin tehdään, niin joukkue hylätään.

Jokaisella joukkueella tulee olla oppilaitoksen henkilöstöön kuuluva huoltaja mukana turnauksessa. Jos turnaukseen saavutaan kahdella joukkueella, niin silloin huoltajia pitää olla kaksi.

Pöytäkirjat tulee kuitata joukkueen kapteenin allekirjoituksella välittömästi pelin päätyttyä. Pöytäkirjat tulee säilyttää virallisten tulosten selviämiseen asti.

Palloilusarjojen peleissä tulee olla kaksi tuomaria. Poikkeuksena jalkapallon lopputurnaus, jossa tulee olla kolme tuomaria.

Jos pelaaja saa kaksi keltaista korttia samassa ottelussa, niin pelaaja suljetaan pois sarjan jäljellä olevista otteluista. Varoitukset eivät nollaudu alkusarjan ja lopputurnauksen välillä. Punaisen kortin saanut pelaaja suljetaan pois kaikista sarjan ja/tai turnauksen jäljellä olevista peleistä. Salibandyn ja futsalin lajikohtaisissa ohjeissa tarkemmat pykälät keltaisten ja punaisten korttien määräytymisestä.

Punaisesta kortista seuraa myös joukkuerangaistus. Joukkuerangaistuksen pituus futsalissa ja SAKU-sählyssä on kahden (2) minuutin jäähy. Tänä aikana joukkuetta ei voi täydentää vastustajan tehtyä maalin vaan koko jäähyaika pelataan vajaalla kokoonpanolla. Salibandyssä joukkuerangaistuksen pituus on 2 + 2 minuuttia. Jos ylivoimalla oleva joukkue tekee kaksi maalia tuona aikana, niin jäähyt loppuvat.

Sarjamuotoisesti pelattavissa turnauksissa vastalause tulee tehdä seuraavalla tavalla: Tapahtumahetken jälkeen ensimmäisellä pelikatkolla joukkueen kapteeni ilmoittaa tapahtumasta tuomarille. Tuomarin on tällöin selitettävä päätöksensä. Jos joukkue ottelun päätyttyä edelleen katsoo tapahtuneen loukanneen etujaan, on joukkueen kapteenin tai huoltajan tehtävä 5 minuutin kuluessa merkintä vastalauseen jättämisestä pöytäkirjan kääntöpuolelle. Tuomarin tulee vahvistaa asia nimikirjoituksellaan. Ilman tapahtumahetkellä tuomareille tehtyä ilmoitusta ja näitä merkintöjä vastalausetta ei käsitellä. Vastalausemaksu (50 €) tulee suorittaa SAKU ry:n tilille viimeistään kolmen vuorokauden kuluessa ottelun päättymisestä. Vastalausemaksu palautetaan, mikäli vastalause hyväksytään.

Beach volley

1. Sarjat
Harraste tytöt
Harraste pojat
Kilpa tytöt
Kilpa pojat
Seka

2. Sarjan valinta
Kilpasarja on tarkoitettu pelaajille, jotka pelaavat tai ovat pelanneet aktiivisesti lentopalloa / beach volleytä. Harrastesarja on aloittelijoille ja pelaajille, joilla ei ole aiempaa kokemusta kilpailuista.

3. Pelaajien määrä
Harrastesarjoissa voi olla kolme pelaajaa. Kilpa- ja sekasarjoissa kaksi pelaajaa.

2. Pistelasku ja ottelun lopputulos
A) Turnaus pelataan kahdesta (2) voittoerästä.
B) Erät pelataan 21 pisteeseen asti. Erävoittoon vaaditaan kahden (2) pisteen ero.
C) Kenttäpuolia vaihdetaan 7 pisteen välein.
D) Erätilanteessa 1–1 pelataan kolmas erä 15 pisteeseen.
E) Palloa ei saa lyödä sormilyönnillä verkon yli.
F) Tyttöjen ja poikien sarjassa ensimmäisen ja viimeisen kosketuksen tulee olla kova. Harrastesarjassa viimeisen kosketuksen on oltava kova.
G) Voitosta saa 2 pistettä ja häviöstä 0 pistettä. Tasapisteissä joukkueiden järjestyksen ratkaisee: 1. pisteet, 2. eräerotus, 3. piste-erotus, 4. keskinäinen ottelu ja 5. arpa.

3. Verkon korkeus
Pojat kilpa ja harraste sekä Sekasarja: 243cm
Tytöt kilpa ja harraste: 224cm

E-urheilua: Educational Masters Minor -sarja

1. Joukkueen koko
CS2: Joukkueessa tulee lähtökohtaisesti olla 6-7 pelaajaa sekä yksi oppilaitoksen henkilöstöön kuuluva vastuuhenkilö.
NHL: Yksilökisa

2. Peli
CS2: Turnauspelinä toimii Counter-Strike 2.
NHL: NHL 25 ja konsolina PSS.

3. Turnauksen säännöt
Liigassa hyödynnetään Suomen elektronisen urheilun liiton harrastajapelaajalisenssiä ja liiton määrittämiä virallisia sääntöjä.

Frisbeegolf

1. Sarjat

Amatöörit tytöt
Amatöörit pojat
Pro tytöt
Pro pojat
Parikisa (2 hlöä)

Pro-sarja on tarkoitettu heittäjille, jotka ovat aikaisemmin kilpailleet. Amatöörisarja niille, joilla ei ole kokemusta kilpailuista.

2. Välineet

Frisbeegolfaajilla tulee olla omat kiekot mukana.

3. Parikisan pelimuoto

Parikilpailun pelimuotona käytetään Best Shot -pelimuotoa, jossa molemmat pelaajat heittävät avausheiton, jonka jälkeen pari päättää itse, kumman kiekko on laskeutunut parempaan paikkaan ja jatkaa siitä.

Molemmat heittävät myös tältä heittopaikalta ja taas jatketaan paremmasta paikasta. Väylä on pelattu loppuun, kun jompikumpi saa putattua kiekon maalikoriin. Väylän tulos on heittojen lukumäärä. Tulokseen lasketaan mukaan yhdeltä heittovuorolta aina vain toisen pelaajan heitto. Kaikkien väylien heittomäärä lasketaan yhteen ja se muodostaa kierroksen tuloksen.

Futsal

1. Sarjat

Harraste tytöt
Harraste pojat
Kilpa tytöt
Kilpa pojat
Erityisopiskelijat

Sarja toteutuu, mikäli mukana on vähintään neljä joukkuetta. Järjestäjällä on oikeus yhdistellä sarjoja. Harrastesarjoissa ei saa pelata kyseisen lajin lisenssipelaajia.

2. Pelaajien määrä

Kentällä on viisi (4+mv) pelaajaa/joukkue. Joukkueeseen saa kuulua enintään 14 pelaajaa. Edestakaiset lentävät vaihdot ovat sallittuja.

3. Peliaikasuositus

Peliaika on 2 x 12 min juoksevalla ajanotolla. Toisen puoliajan viimeiset 2 peliminuuttia on tehokasta peliaikaa. Erätauko on noin 2 minuuttia. Ottelussa joukkueella on käytettävissään yksi minuutin aikalisä.

4. Rangaistukset

Kumuloitavat rikkomukset lasketaan puoliajoittain, 3 rikettä/puoliaika. Neljännestä rikkeestä vapaapotku.

Ilmeisen maalintekomahdollisuuden viemisestä (käsivirhe tai muunlainen rike) ja kahdesta keltaisesta kortista samassa ottelussa seuraa seuraavan ottelun pelikielto. Kaikki muut punaisen kortin arvoiset rikkeet, kuten väkivaltainen käyttäytyminen, johtaa koko loppupäivän mittaiseen pelikieltoon.

Punaisten korttien syykoodeista koodit K, L ja N johtavat ainoastaan seuraavan pelin pelikieltoon, kun taas kaikki muut syykoodit johtavat koko turnauksen mittaiseen pelikieltoon.

Punaisesta kortista seuraa myös joukkuerangaistus. Joukkuerangaistuksen pituus on futsalissa kahden (2) minuutin jäähy. Joukkuerangaistuksen aikana joukkuetta ei voi täydentää vastustajan tehtyä maalin vaan koko jäähyaika pelataan vajaalla kokoonpanolla.

HUOM! Vain kapteeni saa lähestyä ja puhutella erotuomaria.

5. Varusteet

Säärisuojat ovat pakolliset kaikilla pelaajilla. Ilman säärisuojia pelaavat poistetaan kentältä.

6. Varusteet ja pelipallo

Tasapisteissä joukkueiden paremmuuden määräävät järjestyksessä:
1) pisteet
2) koko sarjan maaliero (tehdyt maalit miinus päästetyt maalit)
3) koko sarjan otteluissa tehdyt maalit
4) keskinäisissä otteluissa saavutetut pisteet
5) keskinäisten otteluiden maaliero (tehdyt maalit miinus päästetyt maalit keskinäisissä otteluissa)
6) keskinäisissä otteluissa tehdyt maalit
7) arpa.

7. Pistelasku

Voitosta 3 pistettä, tasapelistä 1 piste ja häviöstä 0 pistettä.

Jalkapallo

1. Sarjat
Pojat
Tytöt
Harraste

2. Joukkueen koko
Pojat: Pojilla kentällä 10 + 1 pelaajaa. Joukkueeseen saa kuulua enintään 18 pelaajaa.
Tytöt ja harraste: Tytöillä ja harrasteessa kentällä 6 pelaajaa + maalivahti. Harrastesarjan joukkueeseen saa kuulua enintään 12 pelaajaa + maalivahti. Tyttöjen sarjassa ei rajoitusta.

3. Peliaikasuositus
Pojat: Turnauksissa 2 x 25 minuuttia ja cup-peleissä 2 x 30 minuuttia.
Tytöt: 2 x 20 minuuttia.
Harraste: 1 x 25 minuuttia.

4. Rangaistuspotkukilpailu
Mikäli ottelu päättyy tasapeliin ja voittaja on saatava selville, suoritetaan rangaistuspotkukilpailu.

5. Pelaajavaihdot
Lentävät ja edestakaiset vaihdot sallittuja.

6. Varusteet
Säärisuojat ja nappulakengät ovat pakolliset kaikissa sarjoissa.

7. Paitsio
Paitsiosääntö ei ole voimassa tyttöjen eikä harrastesarjan peleissä.

8. Maalivahdin avaus
Tytöt ja harraste: Maalivahdin avaus ei saa lentää ilmassa yli puolenkentän. Mikäli näin käy, niin peli jatkuu vastustajan epäsuoralla vapaapotkulla keskipisteestä. Maalivahti ei saa avata palloa käsistään tai maalipotkulla yli keskiviivan, ellei joku muu pelaajista koske pelivälineeseen ennen keskiviivaa. Virheen tapahtuessa peliä jatketaan vastustajan epäsuoralla vapaapotkulla keskipisteestä.

9. Rangaistukset
Jos pelaaja saa kaksi keltaista korttia samassa ottelussa, niin pelaaja suljetaan pois sarjan jäljellä olevista otteluista. Varoitukset eivät nollaudu alkusarjan ja lopputurnauksen välillä. Jos pelaaja sen sijaan saa kaksi keltaista eri otteluissa, niin pelaaja joutuu huilaamaan seuraavan pelinsä.

Punaisen kortin saanut pelaaja suljetaan pois kaikista sarjan ja/tai turnauksen peleistä.

Harrastesarjassa liukutaklaukset ovat kiellettyjä. Jos liukutaklaus kuitenkin tehdään, niin siitä seuraa keltainen kortti.

HUOM! Vain kapteeni saa lähestyä ja puhutella erotuomaria.

10. Järjestys sarjassa

Tasapisteissä joukkueiden paremmuuden määräävät järjestyksessä:
1) pisteet
2) koko sarjan maaliero (tehdyt maalit miinus päästetyt maalit)
3) koko sarjan otteluissa tehdyt maalit
4) keskinäisissä otteluissa saavutetut pisteet
5) keskinäisten otteluiden maaliero (tehdyt maalit miinus päästetyt maalit keskinäisissä otteluissa)
6) keskinäisissä otteluissa tehdyt maalit
7) arpa.

11. Pistelasku

Voitosta 3 pistettä, tasapelistä 1 piste ja häviöstä 0 pistettä.

Kahden tulen välissä

1. Sarja

Sekajoukkue

2. Pelaajamäärä

Joukkueen pelaajamäärä on 7 pelaajaa. Joukkueessa tulee olla vähintään kaksi tyttöä.

3. Pelikenttä ja -ohjeet

Pelikenttänä toimii liikuntasali, joka on jaettu kahteen yhtä suureen osaan (lentopallokentän rajat). Kaksi joukkuetta asettuu omalle kenttäpuoliskolleen ja lähettävät yhden pelaajan vastapuolen kentän taakse polttajaksi (tämä ensimmäinen polttaja saa palata peliin, kunnes ensimmäinen oman joukkueen poltettu tulee vastapuolen kentän taakse polttajaksi). Vastapuolen kentän takaa voi polttaa ainoastaan päädystä. Vastapuolen kentän takana olevat voivat hakea sivuista pallon ja heittää, mutta sivusta ei voi polttaa. Palloa heittämällä yritetään osua vastapuolen pelaajiin, jolloin osuman saanut pelaaja siirtyy polttajaksi. Joukkue, jonka pelaaja on jäänyt viimeiseksi pelikentälle, on voittaja. Pelaaja palaa, kun pallo osuu poltettavaan suoraan (osuman pitää olla kaulasta alaspäin). Maan kautta osunutta palloa ei lasketa. Jos vastapelaaja saa kopin, niin heittäjä palaa. Koripalloa voidaan pelata missä vain, eikä pelaaminen edellytä täysin viivoitettua kenttää tai virallista pelipalloa.

4. Pelivarusteet

Jokaisella pelaajalla tulee olla sisäpelikengät.

5. Pistelasku

Pelataan kahdesta voittoerästä. Voitosta 2 pistettä, häviöstä yksi piste, luovutuksesta 0 pistettä.

Katukoris

1. Sarja

Tytöt kilpa
Tytöt harraste
Pojat kilpa
Pojat harraste
Seka

Harraste – ja sekasarjoissa ei saa pelata koripallolisenssin omaavat pelaajat. Sekasarjassa kentällä tulee olla vähintään yksi tyttö.

2. Kenttä & pallo

Koripalloa voidaan pelata missä vain, eikä pelaaminen edellytä täysin viivoitettua kenttää tai virallista pelipalloa.

3. Joukkueet

Joukkueet koostuvat maksimissaan 5 pelaajasta (kolme pelaajaa kentällä ja 1-2 vaihtopelaajaa). Kolme palaajaa on joukkueen minimikoko. Pelissä noudatetaan virallisia koripallosääntöjä näissä säännöissä mainituin poikkeuksin.

4. Valmentaja / huoltaja

Joukkueella ei saa olla valmentajaa ottelun aikana. Huoltaja voi seurata ottelua sivusta.

5. Pelikenttä

Pelikentän koko on noin puolet normaalista koripallokentästä. Pääty- ja sivurajat merkitään olosuhteisiin parhaiten soveltuvalla tavalla. Kenttään tulee merkitä myös aloituspiste/-viiva ja vapaaheittoviiva.

6. Tuomarit

Kussakin pelissä on yksi erotuomari.

7. Pelin pituus

Kisajärjestäjä määrää ottelun pituuden. Tämä tehdään ilmoittautumisajan umpeutumisen jälkeen, kun tiedetään, paljonko joukkueita on mukana. Peliajan päättymisen jälkeen enemmän pisteitä tehnyt joukkue voittaa. Tasapisteissä heitetään vapaaheittoja äkkikuolema periaatteella.

8. Pelimääräykset

Aloittava joukkue ratkaistaan kivi-paperi-sakset-pelillä. Peli alkaa aloittavan joukkueen syötöllä aloituspisteestä (vapaaheittoympyrän kaaren takaa, n. 6,5 m korirenkaasta). Hyökkäysaika on rajoittamaton. Hyökkäysvuoro vaihtuu jokaisen hyväksytyn pelikorin jälkeen. Peli jatkuu, kun puolustukseen ryhmittynyt joukkue antaa pallon aloituspisteessä olevalle hyökkäävän joukkueen pelaajalle. Kiistapallotilanteissa aloitus annetaan aina puolustavalle joukkueelle. Korista saa aina yhden pisteen. Pelaajavaihdot vapaasti, mutta kuitenkin niin, että vaihtoon menevän tulee olla pois kentältä ennen kuin uusi pelaaja astuu kentälle.

9. Rikkomukset ja virheet

Kolmen sekunnin sääntö ei ole voimassa. Virheistä (pelaajien henkilökohtaiset virheet), rikkomuksista (esim. askelrike, kaksoiskuljetus) ja pallon joutuessa ulos kentältä rikkeen aiheuttaneen joukkueen vastustaja saa aloituksen aloituspisteestä.

10. Järjestys sarjassa

Tasapisteissä joukkueiden paremmuuden määräävät järjestyksessä:

1) Koko sarjan koriero
2) Enemmän tehtyjä pisteitä koko sarjassa
3) Keskinäisissä otteluissa saavutetut pisteet
4) Keskinäisten otteluiden koriero
5) Keskinäisissä otteluissa tehdyt korit
6) Arpa

11. Pistelasku

Voitosta 2 pistettä, häviöstä 1 piste ja luovutuksesta 0 pistettä.

Koripallo

1. Sarjat

Harraste tytöt
Harraste pojat
Kilpa tytöt
Kilpa pojat

Harrastesarjassa ei saa pelata kyseisen lajin lisenssipelaajia.

2. Joukkueen koko

Joukkueen maksimikoko on 12 pelaajaa kaikissa sarjoissa.

3. Peliaikasuositus

Peliaikasuositus: 2 x 10 minuuttia juoksevaa aikaa, joista ottelun kaksi viimeistä minuuttia tehokasta aikaa. Jos peli päättyy tasapeliin, niin tällöin pelataan 5 minuutin jatkoaika.

4. Joukkue- ja henkilökohtaiset virheet

Viidennestä joukkuevirheestä vapaaheitot. Viidestä henkilökohtaisesta virheestä ulos.

5. Vaihdot

Vapaat vaihdot.

6. Aikalisä

Aikalisä yksi/puoliaika (pituus 45 sekuntia)

7. Puoliaika

Puoliaika viisi minuuttia, muut erätauot kaksi minuuttia.

8. Järjestys sarjassa

Tasapisteissä joukkueiden paremmuuden määräävät järjestyksessä:

1) suurempi koriero (joukkueen tekemien pisteiden ja vastustajien tekeminen pisteiden erotus) keskinäisissä otteluissa
2) enemmän tehtyjä pisteitä keskinäisissä otteluissa
3) suurempi koriero kaikissa sarjan otteluissa
4) enemmän tehtyjä pisteitä kaikissa sarjan otteluissa
5) arpa

9. Pistelasku

Voitosta 2 pistettä, häviöstä 1 piste ja luovutuksesta 0 pistettä.

SAKU-sähly

1. Sarjat

Pojat
Tytöt

2. Pelaaminen osaamisalakohtaisella joukkueella

SAKU-sählyssä saa pelata vain samasta osaamisalan opiskelijoista kootulla joukkueella. Joukkueen pitää olla sama koko lukuvuoden.

3. Valtakunnallinen sarja

SAKU ry:n valtakunnalliseen sarjaan koulutuksen järjestäjä voi ilmoittaa kolme joukkuetta. Lohkojaot muodostetaan maantieteellisin perustein. Koulutuksen järjestäjä on velvollinen ilmoittamaan SAKU-sählyn sisäisen sarjan joukkuemäärän SAKU ry:n toimistoon tilastointitiedoiksi.

4. Peliaikasuositus

2x12 minuuttia, joista ottelun 2 viimeistä minuuttia on tehokasta peliaikaa. Myös muut peliajat ovat mahdollisia.

5. Varusteet

Suojalasien käyttö on pakollista.

6. Maalien koko

Maalin kokosuositus on 90 x 60 cm. Maalialueen säde on kentän koosta riippuen 1-1,2 m.

7. Pelaajamäärä

Maalivahtia ei ole. Kaikki pelaajat ovat kenttäpelaajia. Kerrallaan kentällä voi olla neljä pelaajaa / joukkue. Pelaajien lukumäärä tulee kuitenkin mukauttaa kentän koon mukaan. Vähimmäismäärä on kolme pelaajaa / joukkue. Vaihtopelaajien määrää ei ole rajattu.

8. Säännöt

Pelaaja ei saa koskettaa millään kehonsa osalla maalialuetta. Maalialueen yli voi kuitenkin astua tai hypätä. Maalialueella saa pelata mailalla.

Vapaalyönti ja sisään lyönti voivat mennä suoraan maaliin.

Hyväksytyn maalin jälkeen peli jatkuu sen joukkueen, joka ei tehnyt maalia, aloituslyönnillä keskipisteestä. Aloituslyönti ei saa mennä suoraan maaliin.

9. Rangaistukset

Jos pelaaja tekee jäähyn arvoisen rikkeen, seurauksena on rangaistuslyönti.

Rangaistuslyönti suoritetaan keskipisteestä suoraan tyhjään maaliin. Mikäli kenttä on pieni, voidaan ennen ottelun alkua sopia myös toinen rangaistuslyöntipiste.

Hyökkääjäpelaajan maalialuerikkomuksesta tuomitaan vapaalyönti ja puolustuspelaajan maalialuerikkomuksesta on seurauksena rangaistuslyönti.

Punaisen kortin saanut pelaaja suljetaan pois kaikista sarjan ja/tai turnauksen peleistä.

Punaisesta kortista seuraa myös joukkuerangaistus. Joukkuerangaistuksen pituus on SAKU-sählyssä kahden (2) minuutin jäähy. Joukkuerangaistuksen aikana joukkuetta ei voi täydentää vastustajan tehtyä maalin vaan koko jäähyaika pelataan vajaalla kokoonpanolla. Joukkuerangaistus ei ole voimassa, mikäli pelataan 3 vs 3, vaan tällöin rangaistuksena toimii rangaistuslaukaus.

10. Järjestys sarjassa

Tasapisteissä joukkueiden paremmuuden määräävät järjestyksessä:

1) pisteet
2) koko sarjan maaliero (tehdyt maalit miinus päästetyt maalit)
3) koko sarjassa otteluissa tehdyt maalit
4) keskinäisissä otteluissa saavutetut pisteet
5) keskinäisten otteluiden maaliero (tehdyt maalit miinus päästetyt maalit keskinäisissä otteluissa)
6) keskinäisissä otteluissa tehdyt maalit
7) arpa

11. Pistelasku

Voitosta 2 pistettä, tasapelistä 1 piste ja häviöstä 0 pistettä.

Salibandy

1. Sarjat

Harraste tytöt
Harraste pojat
Kilpa tytöt
Kilpa pojat
Erityisopiskelijat

Sarja toteutuu, mikäli mukana on vähintään neljä joukkuetta. Järjestäjällä on oikeus yhdistellä sarjoja. Harrastesarjoissa ei saa pelata lisenssipelaajia.

2. Joukkueen koko

Joukkueisiin saa kuulua enintään 16 pelaajaa. Pelikentällä saa olla yhtä aikaa enintään 5+1 pelaajaa.

3. Peliaikasuositus

2 x 15 minuuttia, joista ottelun kaksi viimeistä minuuttia tehokasta peliaikaa.

4. Varusteet

Suojalasien käyttö on pakollista.

5. Rangaistukset

Pelirangaistuksen (Sääntöpykälä 613, PR, punainen kortti ja 2+2+20) saanut pelaaja suljetaan pois kaikista sarjan ja/tai turnauksen jäljellä olevista peleistä. Tekninen Pelirangaistus (Sääntöpykälä 611, TPR, punainen kortti ja 2+2+20) ei aiheuta lisärangaistuksia. Muilta osin noudatetaan Salibandyliiton sääntöjä.

Punaisesta kortista seuraa myös iso joukkuerangaistus. Salibandyssä ison joukkuerangaistuksen pituus on 2+2 minuuttia (Sääntöpykälä 606).

Ison joukkuerangaistuksen molemmat kahden minuutin joukkuerangaistukset voivat päättyä, mikäli niitä mitatessa syntyy vastustajan ylivoimamaali (Sääntö 603, 6. momentti).

6. Järjestys sarjassa

Tasapisteissä joukkueiden paremmuuden määräävät järjestyksessä:
1) pisteet
2) koko sarjan maaliero (tehdyt maalit miinus päästetyt maalit)
3) koko sarjan otteluissa tehdyt maalit
4) keskinäisissä otteluissa saavutetut pisteet
5) keskinäisten otteluiden maaliero (tehdyt maalit miinus päästetyt maalit keskinäisissä otteluissa)
6) keskinäisissä otteluissa tehdyt maalit
7) arpa.

7. Pistelasku

Voitosta 2 pistettä, tasapelistä 1 piste ja häviöstä 0 pistettä.

Toistovoimapunnerrus

1. Sarjat
Tytöt
Pojat
Huoltajat/saattajat
Joukkuekilpailu (joukkueessa 3 nostajaa, joukkue voi olla tyttö-, poika- tai sekajoukkue)

2. Painot
Kilpailu on penkkipunnerruksen toistokilpailu, jossa eniten toistoja tehnyt on voittaja. Tangon paino pojilla 0,66 x oma paino ja tytöillä 0,5 x oma paino.

3. Säännöt
1) Nostajan jalat ovat penkin tasan yläpuolella eli jalat ilmassa.
2) Nosto aloitetaan ylhäältä, tanko käy rinnalla ja nousee ylös, kilpailija on tällöin tehnyt yhden toiston. Toistoja jatketaan uupumukseen saakka ja toistot lasketaan. Yläasennossa kilpailija voi huilata viiden sekunnin ajan.
3) Mitään nostoa avustavia siteitä, penkkipaitaa tms. ei sallita. Kilpailija saa käyttää magnesiumia.
4) Kilpailijalla saa olla t-paita päällä.

KOTIRATAKILPAILUT

Kotiratakilpailut tarkoittavat sitä, että voit osallistua kisaan omalla paikkakunnallasi. Tee suoritus, ilmoita tulokset SAKU ry:n toimistolle ja olet mukana kisassa. Kotiratakisaan osallistuminen on ilmaista. Kotiratakisat ovat tarkoitettu niin henkilöstölle kuin opiskelijoillekin.

Frisbeegolf

1. Sarjat
Sarjat opiskelijat: tytöt, pojat ja seka
Sarjat henkilöstö: naiset, miehet ja seka

2. Pelimuoto
Parikilpailun pelimuotona käytetään Best Shot -pelimuotoa, jossa molemmat pelaajat heittävät avausheiton, jonka jälkeen pari päättää itse, kumman kiekko on laskeutunut parempaan paikkaan ja jatkaa siitä. Molemmat heittävät myös tältä heittopaikalta ja taas jatketaan paremmasta paikasta. Väylä on pelattu loppuun, kun jompikumpi saa putattua kiekon maalikoriin. Väylän tulos on heittojen lukumäärä. Tulokseen lasketaan mukaan yhdeltä heittovuorolta aina vain toisen pelaajan heitto. Kaikkien väylien heittomäärä lasketaan yhteen ja se muodostaa kierroksen tuloksen.

Esimerkki: Pelaajat A ja B aloittavat väylän pelaamisen heittämällä avausheitot. Pelaajan A kiekko laskeutuu parempaan paikkaan ja he päättävät heittää seuraavat heitot sen luota. Molemmat pelaajat heittävät kakkosheitot ja tällä kertaa paremmin

onnistuu pelaaja B, jonka kiekko laskeutuu lähelle koria, joten kolmosheitot jatketaan hänen kiekkonsa takaa. Pelaaja A puttaa kiekon koriin B:n kiekon takaa. Väylän tulos on 3 heittoa.

3. Tulokset

Kaikkien pelaajien tuloksia verrataan keskenään Metrix-ratingin perusteella. Jokaisella radalla on tulokseen perustuva vertailuarvo, eli Metrix-rating. Rating löytyy radan tiedoista. Kaikki radat löytyvät osoitteesta https://discgolfmetrix.com/?u=courses. Varmista ennen kierrosta, että oma ratasi löytyy Metrixistä ja että sillä on rating. Ratingin muodostuminen vaatii, että kyseisellä radalla on pelattu vähintään 100 kilpailukierrosta.

Ilma-aseet

1. Sarjat

Henkilöstö: miehet yleinen, 50 ja 60 ja naiset yleinen
Opiskelijat: pojat ja tytöt
Joukkuekilpailu (3 ampujaa/joukkue)

2. Lajit

Ilmakivääri
Ilmapistooli

3. Laukausmäärät

Kaikki sarjat 40 laukausta. Pistoolilla 5 laukausta/taulu. Kiväärillä 1 laukaus/täplä.

4. Ampumamatka, ampuma-asento ja -aika

Ampumamatka on 10 metriä taulusta ampujaan. Ampuma-asento on pysty ilman tukea. Ampuma-aika on 1h 15 min. Ampuma-aikaan sisältyy mahdolliset koelaukaukset. Taulut numeroidaan ampumajärjestyksessä.

5. Tulokset

Tulokset ilmoitetaan desimaalein (ilmapistooli ja ilmakivääri). Joukkuekilpailun tulokset lasketaan henkilökohtaisen kilpailun pisteistä.

Kilpailija toimittaa tulokset SAKU ry:n toimistolle. Tulokset julkaistaan osoitteessa www.sakury.net. Kunkin sarjan kolme parasta palkitaan mitaleilla.

Juoksu

1. Matka

Cooperin testi. Testissä juostaan mahdollisimman pitkä matka 12 minuutissa.

2. Sarjat

Opiskelijat: tytöt ja pojat
Henkilöstö: miehet ja naiset yleinen, 40-, 50- ja 60-sarjat.

Keilaus

1. Pelitapa
Mestaruudet ratkaistaan kahden sarjan tulosten perusteella.

2. Sarjat
4-henkisjoukkue
Henkilöstö ja opiskelijat

3. Tasoitukset
Käytettävä tasoitus saadaan Suomen keilailuliiton viimeksi ennen kilpailua noteeraamasta keskiarvotilastosta. Ellei keskiarvotasoitusta ole tai sitä ei löydy, keilaajan keskiarvoksi kirjataan SKL:n kilpailusääntöjen mukaisesti kyseisen luokan ylin keskiarvo. Kotiratakilpailussa ei lasketa veteraanitasoituksia.

Pyöräily

1. Sarjat
Henkilöstö: miehet ja naiset
Opiskelijat: pojat ja tytöt

2. Matkat
10 km, 20 km, 40 km ja 60 km
Sähköpyöräilijöille: 20 km, 40 km, 60 km ja 80 km

3. Ajanotto
Todenna ajoaikasi ja matkasi esimerkiksi kuvalla sykemittaristasi.

4. Tulokset
Kilpailija toimittaa tulokset SAKU ry:n toimistolle. Tulokset julkaistaan osoitteessa www.sakury.net. Kunkin sarjan kolme parasta palkitaan mitaleilla.

Sisäsoutu

1. Sarjat
Yksilökilpailu:
Opiskelijat: tytöt ja pojat
Henkilöstö: miehet ja naiset yleinen, 40-, 50- ja 60-sarjat.
Joukkuekilpailu:
Joukkueessa 2-4 osallistujaa.

2. Matkat
Yksilökisa 500 metriä.
Joukkuekisa 2000 metriä.