

VAPAAOTTELUN KILPAILUOPAS

VUODELLE 2010

25.9.2010

SISÄLTÖ:

1	JOHDANTO	1
2	KILPAILUJEN VALVONTA.....	1
3	OTTELULUOKAT.....	1
4	KANSALLISET KILPAILUT	2
5	KANSAINVÄLISET KILPAILUT.....	2
6	AMATÖÖRIEN SM-KILPAILUT.....	2
7	FINNISH OPEN.....	3
8	AMATÖÖRIEN RANKING-LISTA.....	4
9	AMATÖÖRISTATUS	4
10	AMATÖÖRIEN ARVOKISOJEN OSANOTTO-OIKEUS.....	4
11	VAKUUTUKSET.....	4
12	KILPAILULISENSSI.....	5
13	KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN.....	5
14	KILPAILUJEN TOIMIHENKILÖT	6
15	PUNNITUSTILAISUUS.....	7
16	LÄÄKÄRINTARKASTUS.....	7
17	OTTELUALUE.....	7
17.1	KEHÄLLE ASETETTAVAT VAATIMUKSET.....	7
17.2	HÄKILLE ASETETTAVAT VAATIMUKSET.....	8
18	OTTELUVARUSTEET.....	8
19	TUOMARIT	9
20	KULMA-AVUSTAJAT	9
21	KÄYTTÄYTYMINEN JA PUKEUTUMINEN KILPAILUPAIKALLA.....	10
22	SEURAN EDUSTAMINEN	10
23	MENETTELY OTTELIJAN LOUKKAANTUMISEN YHTEYDESSÄ	10
24	MENETTELY TYRMÄYKSEN JÄLKEEN.....	11
25	SAIRAANA URHEILEMINEN.....	12
26	URHEILIJAN RAVINTO.....	12
27	URHEILIJAN PAINONHALLINTA.....	13
28	PESEYTYMINEN JA PUHTAUS.....	14
29	DOPING JA HUUMAUSAINHEET	14

LIITTEET: 1 Kaaviokuva päätuomaripöydän sijoittelusta

1 Johdanto

Tähän asiakirjaan on koottu Suomen Vapaaotteluliiton voimassaolevat kilpailumääräykset. Suomen Vapaaotteluliiton hallitus päivittää kilpailumääräyksiä aina tarvittaessa. Tässä asiakirjassa liitolla tarkoitetaan aina Suomen Vapaaotteluliittoa. Tämän kilpailuoppaan määräyksiä noudatetaan kaikissa Suomen Vapaaotteluliiton tai sen jäsenseurojen järjestämissä vapaaottelukilpailuissa.

2 Kilpailujen valvonta

Suomen Vapaaotteluliitto valvoo, että sen alaiset kilpailut järjestetään liiton kilpailusääntöjen, ohjeiden ja säädösten mukaisesti. Kilpailuissa saa käyttää ainoastaan koulutettuja tuomareita, joista liitto pitää luettelo, joka julkaistaan liiton www-sivuilla. Liitto valvoo ja ohjaa tuomareiden toimintaa.

Suomen Vapaaotteluliitto kiinnittää erityistä huomiota otteluparien tasaisuuteen. Liitolla on oikeus evätä yksittäisen ottelun tai koko kilpailutapahtuman järjestäminen, jos on perusteltu syy epäillä, että kyseinen ottelu ei olisi riittävän tasainen tai ottelu/tapahtuma ei muutoin olisi liikunnan eettisten arvojen ja urheilun reilun pelin periaatteiden mukainen.

Suomen Vapaaotteluliitolla on oikeus antaa sanktioita liikunnan eettisten arvojen ja urheilun reilun pelin periaatteiden vastaisesta toiminnasta.

3 Otteluluokat

Otteluiden luokituksessa noudatetaan A/B/C/D-jakoa:

A-luokka	ammattilaissäännöt, 3x5 min
B-luokka	ammattilaissäännöt, 2x5 min
C-luokka	amatöörissäännöt, 3x3 min
D-luokka	amatöörissäännöt, 2x3 min

D-luokka on tarkoitettu alle 18-vuotiaille sekä aloitteleville kilpailijoille ottelutuntuman kartuttamiseksi. D-luokassa ei saa otella tyrmäyshakuisesti. C- ja D-luokassa ei sallita kaikkia A- ja B-luokassa sallittuja luovutusotteita. Lisäksi C- ja D-luokassa ei sallita polvipotkuja päähän eikä lyöntejä ja potkuja matto-ottelussa, toisin kuin A- ja B-luokissa. C- ja D-luokassa on myös ns. sukkamalliset säärisuojat sekä paksummat hanskat kuin A- ja B-luokassa. Missään otteluluokissa ei sallita potkuja maassa olevan vastustajan päähän.

Alle 18-vuotiaat kilpailevat lähtökohtaisesti D-säännöillä. Alle 18-vuotias voi kilpailla toista alle 18-vuotiasta vastaan C-säännöillä, jos molemmat ovat voittaneet vähintään viisi D-luokan ottelua. Alle 18-vuotiaat eivät saa kilpailla ammattilaissäännöillä.

Kriteerit otteluluokan korottamiselle:

- Ottelija voi siirtyä C- luokkaan siinä vaiheessa, kun hän valmentajansa mielestä on kykeneväinen ottelemaan C- säännöillä. Ottelijan turvallisuuden on oltava tässä tapauksessa etusijalla.
- vaatimus B-luokkaan korottamiselle on viisi voitettua C-ottelua, B-luokkaan pitää anoa kirjallisesti liiton hallitukselle liiton www-sivuilta löytyvää lomaketta

- käyttäen. Vaatimuksista voidaan joustaa, mikäli urheilija näyttöjen perusteella pystyy siirtymään ammattilaiskehiin ennen viittä voitettua C- ottelua. Näissä tapauksissa vaaditaan kahden valmentajan / ottelijan puolto anomuksen liitteeksi.
- ottelija luokitellaan automaattisesti A-luokkaan, kun hänellä on viisi voittoa otteluista, joissa sallitaan lyönnit matossa

Otteluluokan korottamisen kriteereistä voidaan poiketa vain liiton hallituksen erityisluvalla. Mikäli ottelija haluaa poiketa otteluluokan korottamisen kriteereistä, hänen tulee toimittaa kirjallinen anomus liiton hallitukselle ja hakemuksessa tulee kertoa erityisperusteet kriteereistä poikkeamiselle. Liiton hallituksella on oikeus evätä lupa otteluluokan korottamisen kriteereistä poikkeamiseen.

4 Kansalliset kilpailut

Kansalliset kilpailut (ml. ns. salikisat) pyritään järjestämään kilpailukaudella kolmen viikon välein. Jäsenseurat anovat kilpailuluvat liiton hallitukselta.

Vain liiton jäsenseurojen jäsenet, joilla on voimassaoleva kilpailulisenssi, saavat osallistua liiton alaisiin amatööriotteluihin eli C- ja D-luokan otteluihin. Poikkeuksen muodostavat ulkomailta tulevat ottelijat.

Kilpailujen järjestäjät perivät kansallisissa amatööriotteluissa kilpailijoilta 10 euron osallistumismaksun. Kilpailujen järjestäjän pitää antaa amatööriotteluissa kilpailijoille mitali tai vastaava palkinto. Osallistumismaksusta pitää ilmoittaa kilpailukutsussa.

Kansallisia kilpailuja voi järjestää joko liiton säännöillä tai shooto-säännöillä. Yksittäinen kilpailutapahtuma käydään selkeyden vuoksi joko kokonaan liiton säännöillä tai shooto-säännöillä. Vaikka ottelut käytäisiin shooto-säännöillä, pitää kuitenkin muutoin noudatetaan liiton kilpailumääräyksiä ja kilpailuopasta, esim. jäsenmaksut, lisenssit, vakuutukset, antidoping jne.

5 Kansainväliset kilpailut

Kansainvälisiä kilpailuja voi järjestää joko liiton säännöillä tai shooto-säännöillä. Yksittäinen kilpailutapahtuma käydään selkeyden vuoksi joko kokonaan liiton säännöillä tai shooto-säännöillä. Vaikka ottelut käytäisiin shooto-säännöillä, pitää kuitenkin muutoin noudatetaan liiton kilpailumääräyksiä ja kilpailuopasta, esim. jäsenmaksut, lisenssit, vakuutukset, antidoping jne.

6 Amatöörien SM-kilpailut

Amatöörien SM-kilpailut järjestetään keväällä 2010. Amatöörien SM-kilpailuihin osallistuvien kilpailijoiden pitää miesten sarjassa olla C-luokan ottelija ja nuorten sekä naisten sarjaan osallistuvalla pitää olla käytynä vähintään yksi liiton amatöörisääntöjen mukainen ottelu. Amatöörien SM-kilpailuihin ei saa osallistua ottelijat, jotka luokitellaan A-luokan ottelijoiksi tai ovat kilpailleet vapaaottelussa vähintään kerran A-luokassa.

Amatöörien SM-kilpailut järjestetään miehille ja nuorille liiton virallisissa painoluokissa:

korsisarja	alle 115 paunaa	alle 52,2 kg
kärpässarja	alle 125 paunaa	alle 56,7 kg
kääpiösarja	alle 135 paunaa	alle 61,2 kg
höyhensarja	alle 145 paunaa	alle 65,8 kg
kevytsarja	alle 155 paunaa	alle 70,3 kg
välisarja	alle 170 paunaa	alle 77,1 kg
keskisarja	alle 185 paunaa	alle 83,9 kg
kevyt raskassarja	alle 205 paunaa	alle 93,0 kg
raskassarja	yli 205 paunaa	yli 93,0 kg

Naisten painoluokat ovat seuraavat:

kärpässarja	alle 125 paunaa	alle 56,7 kg
höyhensarja	alle 145 paunaa	alle 65,8 kg
raskassarja	yli 145 paunaa	yli 65,8 kg

SM-kilpailut ovat kaksipäiväiset: ensimmäisenä päivänä järjestetään karsintaottelut ja toisena päivänä järjestetään finaalit. Ottelijoille suoritetaan punnitus ja lääkärintarkastus molempina kilpailupäivinä. SM-kilpailuissa ei otella pronssista. Mestaruutta ei jaeta, jos sarjassa on vain yksi osallistuja. Kaksi vierekkäistä sarjaa voidaan yhdistää, jos toisessa on vain yksi osallistuja ja sarjojen yhdistäminen sopii kaikille kevyemmän sarjan ottelijoille.

Miesten, naisten ja nuorten SM-kilpailut käydään C-säännöin. Alle 18-vuotiaat eivät saa osallistua miesten / naisten SM-kilpailuihin. Nuorten sarjaan voi osallistua ottelija, joka täyttää 16 – 18 vuotta saman kilpailukauden aikana. Kilpailukausi alkaa 1. heinäkuuta ja päättyy 30. kesäkuuta.

Liitto pitää yllä ranking-listaa, johon vaikuttaa liiton alaiset D- ja C-säännöin käytyjen ottelujen tulokset. Ranking-listan perusteella kaksi parasta ottelijaa sarjoittain sijoitetaan arvontakaaviossa eri lohkoihin.

SM-kilpailuihin tulee ilmoittautua vähintään kolmea viikkoa ennen kilpailuja. Jokaiseen sarjaan otetaan maksimissaan 16 ottelijaa. Mikäli sarjaan ilmoittautuu yli 16 ottelijaa, valitaan ilmoittautuneista SM-kilpailuihin 16 parasta amatöörien ranking-listan perusteella. Vain liiton jäsenseurojen jäsenet, joilla on voimassaoleva kilpailulisenssi, saavat osallistua SM-kilpailuihin.

7 Finnish Open

Vapaaottelun Finnish Open 2010 järjestetään syksyllä. Finnish Open on amatöörikilpailu, jossa otellaan miesten, naisten ja nuorten luokissa C-säännöillä kuten SM-kilpailuissakin. Finnish Openiin osallistuvien kilpailijoiden pitää miesten sarjassa olla C-luokan ottelija ja nuorten sekä naisten sarjaan osallistuvalla pitää olla käytynä vähintään yksi liiton amatöörisääntöjen mukainen ottelu. Finnish Openiin ei saa osallistua ottelijat, jotka luokitellaan A-luokan ottelijoiksi tai ovat otelleet vähintään yhden A-luokan vapaaottelun.

Finnish Open järjestetään miehille ja nuorille liiton virallisissa painoluokissa:

korsisarja	alle 115 paunaa	alle 52,2 kg
kärpässarja	alle 125 paunaa	alle 56,7 kg
kääpiösarja	alle 135 paunaa	alle 61,2 kg

höyhensarja	alle 145 paunaa	alle 65,8 kg
kevytsarja	alle 155 paunaa	alle 70,3 kg
välisarja	alle 170 paunaa	alle 77,1 kg
keskisarja	alle 185 paunaa	alle 83,9 kg
kevyt raskassarja	alle 205 paunaa	alle 93,0 kg
raskassarja	yli 205 paunaa	yli 93,0 kg

8 Amatöörien ranking-lista

Ottelijat laitetaan järjestykseen amatöörien ranking-listalla suuruusjärjestykseen pisteiden perusteella seuraavasti:

hävitty D-luokan ottelu	1 piste
ratkaisematon D-luokan ottelu	2 pistettä
voitettu D-luokan ottelu	3 pistettä
hävitty C-luokan ottelu	2 pistettä
ratkaisematon C-luokan ottelu	4 pistettä
voitettu C-luokan ottelu	6 pistettä

Ottelijat laitetaan ranking-listassa siihen painoluokkaan, jossa hän pääsääntöisesti ottelee. Ranking-listaa päivitetään säännöllisesti ja se julkaistaan liiton www-sivuilla.

SM-kilpailuihin ottelijat rankataan ansaitsemiensa pisteiden perusteella siinä sarjassa mihin hän ilmoittautuu, eli ottelija voi ansaita pisteitä ja otella muulloin eri painoluokassa kuin SM-kilpailuissa.

9 Amatöörstatus

Ammattilaiseksi tulkitaan ottelija, joka on otellut A-luokan otteluita. Ottelija menettää amatöörstatusensa otellessaan ensimmäisen A-luokan ottelunsa.

10 Amatöörien arvokisojen osanotto-oikeus

Amatöörien arvokisoiksi lasketaan esimerkiksi Suomen-mestaruuskilpailut ja Finnish Open -turnaus. Amatöörien arvokisoihin osallistuvilla pitää olla amatöörstatus ja heidän pitää olla käynyt vähintään yksi Suomen Vapaaotteluliiton alainen D- tai C-luokan ottelu.

Kansallisiin amatöörakisoihin saa osallistua myös ilman amatöörstatusia eli A-luokan ottelijoina luokiteltavat ja A-luokassa kilpailleet saavat osallistua kansallisiin amatöörakisoihin, ei siis kuitenkaan SM-kilpailuihin.

11 Vakuutukset

Suomen Vapaaotteluliitto neuvottelee jonkin vakuutusyhtiön kanssa keskitetysti sopimuksen kohtuullisen hintaisesta vapaaottelun harjoittelu- ja kilpailutilanteet kattavasta vakuutuksesta, jota se voisi tarjota jäsenistölle. Kun liitto on solminut jonkin vakuutusyhtiön kanssa keskitetysti sopimuksen kohtuullisen hintaisesta vapaaottelun harjoittelu- ja kilpailutilanteet kattavasta vakuutuksesta, liiton alaisissa kilpailuissa ei saa enää kilpailla ilman vapaaottelun kilpailutilanteet kattavaa vakuutusta.

Kilpailujärjestäjät eivät ole vastuussa vakuutusten järjestämisestä; kilpailijoiden tulee itse vakuuttaa itsensä. Kilpailijat ovat velvoitettuja kilpailujen punnituksen yhteydessä esittämään kilpailujärjestäjälle todistuksen voimassaolevasta vapaaottelun kilpailutilanteet kattavasta vakuutuksestaan. Kilpailujärjestäjien tulee liitolle toimitettavaan punnituslomakkeeseen kuitata jokaisen ottelijan kohdalle merkintä vakuutustodistuksen tarkastamisesta ja varmentaa lomake kilpailujärjestäjän allekirjoituksella.

12 Kilpailulisenssi

Jokaisen suomalaisen liiton kilpailuihin osallistuvan kilpailijan tulee lunastaa liiton kilpailulisenssi. Tämä koskee kaikkia otteluluokkia ja myös ulkomaalaisia, jotka edustavat suomalaista seuraa. Ilman voimassaolevaa lisenssiä ei saa kilpailla. Lisenssin hinta vuonna 2010 on 20 euroa per kilpailija. Lisenssi on voimassa kalenterivuoden.

Kilpailulisenssi maksetaan liiton tilille Nordea 101930-215005. Kilpailulisenssiä ei voi maksaa käteisellä. Kilpailulisenssi pitää olla maksettuna ennen kuin voi kilpailla ja tosite lisenssin maksusta tulee esittää kilpailujen punnituksen yhteydessä. Maksun viestitiedoista tulee ilmetä kenen kilpailulisenssimaksu on kyseessä: nimi, syntymäaika, kotiosoite ja seura on mainittava, esim. ”Kilpailulisenssi 2010, Vesa Vapaaottelija, 12.3.1985, Mannerheimintie 12 A 1, 00100 Helsinki, Helsingin Väentökerho”.

Kilpailujärjestäjien vastuulla on viimeistään kilpailijoiden punnituksen yhteydessä varmistaa, että kaikkien kilpailijoiden lisenssimaksu on maksettu. Mikäli kilpailujärjestäjä laiminlyö velvollisuutensa lisenssimaksun tarkastamisesta eli ko. kilpailuissa kilpailee lisenssimaksuvelvollisuuden alainen kilpailija, jolla ei ole lisenssimaksua maksettu kuluvalle vuodelle, kilpailujärjestäjä on velvoitettu maksamaan lisenssimaksun liiton pankkitilille 10 päivän kuluessa kilpailuista. Kilpailujärjestäjä on oikeutettu perimään tämän maksun lisenssimaksunsa laiminlyöneeltä kilpailijalta.

13 Kilpailujen järjestäminen

Kilpailujen järjestäminen edellyttää luvan anomisen liiton hallitukselta. Kilpailujen järjestäjä on velvollinen noudattamaan Suomen Vapaaotteluliiton voimassaolevia kilpailumääräyksiä.

Kilpailujen järjestäjä on taloudellisessa vastuussa kilpailuista. Kilpailujen järjestäjä on ammattilaisotteluissa velvollinen maksamaan ennakonpidätyksen suomalaisten ottelijoiden palkkioista ja lähdeveron ulkomaalaisten ottelijoiden palkkioista.

Kilpailujen järjestäjän tulee lähettää ottelutulokset vuorokauden sisään kilpailujen päättymisestä liiton ottelutietokannan (Finnish Fight Finder) vastuuhenkilölle sähköpostilla osoitteeseen fightfinder@vapaaottelu.fi.

Kilpailujen järjestäjän tulee huolehtia, että kilpailupaikalla on kaikki tarvittava välineistö:

1. tuomarilomakkeet
2. tuomareiden työjärjestyslomake
3. punnituslomakkeet
4. tulosten koontilomake
5. kansio tuomarilomakkeita varten
6. keltainen kortti kehätuomareiden käyttöön
7. tuolit ja pöydät tai kirjoitusaluslata arvostelutuomareille
8. pöytä ja tuolit päätuomaria, ajanottajaa ja kuuluttajaa varten
9. tuolit ja pöytä kilpailulääkäreitä ja ensihoitajia varten
10. ajanottokello, 2 kpl, joista toinen on varakello
11. kongi, jolla annetaan äänimerkki erän päättyessä
12. ämpärit molempien ottelijoiden kehäkulmissa
13. eränumerokyltit (ei pakolliset amatööreillä)
14. riittävästi otteluhanskoja
15. kertakäyttöisiä suojahanskoja tuomareille, hanskoja oltava vähintään 1 pari per ottelu
16. iso pyyhe tai lakana, jolla voidaan suojata ottelijan intiimit alueet mahdollista alasuojien vaihtoa / uudelleenkiinnitystä varten

14 Kilpailujen toimihenkilöt

Kilpailuissa tarvittavat toimihenkilöt:

1. Päätuomari, joka valvoo että kilpailut sujuvat liiton sääntöjen ja määräysten mukaisesti. Kansallisissa amatöörikilpailuissa päätuomari voi tarvittaessa toimia myös kehä- tai arvostelutuomarina, mutta silloinkin on suositeltavaa, että päätuomari toimisi kilpailuissa ainoastaan päätuomarin tehtävissä. Ammattilaiskilpailuissa päätuomari ei saa olla tapahtuman promoottori.
2. Muu tuomaristo; riittävä määrä kehätuomareita ja arvostelutuomareita seuraavasti: Kehätuomareita tulee olla siten, että sama kehätuomari on korkeintaan kaksi ottelua peräkkäin kehätuomarina ja sen jälkeen on yhden ottelun tai kymmenen minuutin tauko tuomaritoiminnasta ennen kuin seuraavaksi toimii kehätuomarina. Arvostelutuomareita tulee olla siten, että sama arvostelutuomari on korkeintaan kolme ottelua peräkkäin kehätuomarina ja sen jälkeen on yhden ottelun tai kymmenen minuutin tauko tuomaritoiminnasta ennen kuin seuraavaksi toimii kehätuomarina.
3. Kilpailujen sihteeri
4. Ajanottaja
5. Kuuluttaja
6. Järjestyspäällikkö sekä tarvittava määrä järjestyksenvalvojia
7. Kilpailulääkäri. Kun otellaan B- ja A-luokan otteluita, kilpailulääkärillä tulee olla lääketieteen lisensiaatin tai tohtorin tutkinto. C- ja D-luokan otteluissa kilpailulääkäriksi riittää sairaanhoitaja/ensihoitaja/lääketieteen kandidaatti, mikäli kilpailujärjestäjä ei saa hankittua paikalle lääketieteen lisensiaatin tai tohtorin tutkinnon suorittanutta henkilöä kilpailulääkäriksi. Kilpailujärjestäjän tulee ilmoittaa kilpailulääkärin nimi, pätevyys (suoritettu tutkinto) ja yhteystiedot liiton työvaliokunnalle viimeistään seitsemää päivää ennen kilpailuja. Kilpailulääkärin pitää aina olla läsnä ottelun aikana; ottelua ei saa käynnistää mikäli kilpailulääkäri ei ole paikalla.
8. Kaksi ensihoitajaa ja ambulanssi sekä lisähappi ja intubointilaitteisto, kun otellaan A- ja B-luokan otteluita.

15 Punnitustilaisuus

Punnitus tulee järjestää siten, että kunkin otteluparin molemmat ottelijat punnitaan samassa punnitustilaisuudessa samalla vaaka ja siten, että ottelijalla tai hänen nimeämällään edustajalla on mahdollisuus olla läsnä vastustajan punnituksessa. Punnituksissa käytetään painoyksikkönä kilogrammaa.

Ottelijalle ei saa suorittaa kilpailujen virallista punnitusta ennen kuin on tarkistettu, että hänen sormien ja varpaiden kynnet on leikattu siten, että ne eivät ole vaaraksi vastustajalle. Mikäli kynnet vaativat leikkausta, se tulee suorittaa ennen kuin kilpailija punnitaan.

Punnitus järjestetään korkeintaan 24h ja vähintään 2h ennen kilpailutilaisuuden alkua. Punnitusaika ja -paikka pitää mainita kilpailukutsussa. Punnituksissa tulee käyttää vaakaa, joka näyttää painon sadan gramman tarkkuudella.

Ottelijoiden kannattaa tarkkailla painoaan säännöllisesti ja välttää painon jyrkkiä vaihteluita eli lihomista ja liiallista laihduttamista. Ainakaan kansallisiin kilpailuihin ei kannata suorittaa kovaa painonpudotusta. Kovat painonpudotukset kuluttavat elimistöä ja niitä ei kannata tehdä kuin korkeintaan kauden päätavoitteisiin. Etenkin kasvavassa iässä olevien urheilijoiden tulee minimoida painonpudotus.

16 Lääkärintarkastus

Ottelijoille suoritetaan lääkärintarkastus kilpailupäivänä viimeistään ennen kilpailujen alkua. Lääkärintarkastus voidaan suorittaa punnituksen yhteydessä tai siitä erillään, kuitenkin selkeästi ennen kilpailujen alkua, jotta ottelijat ehtivät lämmitellä otteluitaan varten ja jotta lääkäri ehtii ottelualueen äärelle ennen kilpailujen alkua. Lääkärintarkastus suoritetaan riittävällä laajuudella käyttäen liiton virallista kaavaketta.

17 Ottelualue

17.1 Kehälle asetettavat vaatimukset

Kehäköysiä on vähintään neljä kullakin kehän sivulla, kehäköydet on pehmustettu, kehä on neliön mallinen, köysien pituus on 4.9 – 6.1 metriä. Kehä tulee olla korotettu maasta 91 cm – 1,22 metriä. Köysien korkeudet kanveesista lukien ovat neliköysisessä kehässä: 40.6 cm, 71.1 cm, 101.6 cm ja 132.1 cm.

Kehäköysien ja kehäkorokkeen ulkoreunan välinen etäisyys tulee neliköytisissä kehissä olla vähintään 60 cm. Kehäköysien ja kehäkorokkeen ulkoreunan väliseksi etäisyydeksi riittää vähintään 50 cm, kun kehässä on viides köysi noin 10 – 18 cm korkeudella. Kehäköysien ja kehän ulkopuolella sijaitsevan pehmustamattoman seinän/pilarin välinen minimietäisyys on 150 cm.

Kehäköysien paksuus on 3 – 5 cm ja niiden tulee olla tuettuina toisiinsa kahdella tukiremmillä per kehän sivu ja kehäkulmissa tulee olla pehmusteet. Ottelualustan tulee olla puhdas, ehjä, tasainen ja pehmeä, kanveesin tulee olla ehjä ja sileä. Ottelualustan pehmusteen paksuus on vähintään 1.3 cm ja enintään 4 cm.

Kilpailuluvan myöntämisen yhteydessä liiton työvaliokunta nimeää liiton taholta henkilön, joka tarkastaa etukäteen kilpailuissa käytettävän kehän turvallisuuden.

17.2 Häkille asetettavat vaatimukset

Häkin kulmatolppien sekä ala- ja yläjuoksujen tulee olla pehmustettu. Ottelualustan tulee olla tasainen. Häkin seinämien verkossa ja muualla häkissä ei saa olla teräviä tai muutoin kilpailijoiden turvallisuutta heikentäviä osia. Ottelualustan tulee olla puhdas, ehjä, tasainen ja pehmeä, kanveesin tulee olla ehjä ja sileä. Ottelualustan pehmusteen paksuus on vähintään 1.3 cm ja enintään 4 cm. Häkki tulee olla korotettu maasta korkeintaan 1,2 metriä (4 jalkaa).

Häkin tulee olla kahdeksankulmainen ja häkin seinien tulee olla keskenään yhtä pitkät. Häkin seinien korkeuden tulee olla vähintään 183 cm (7 jalkaa) ja enintään 213 cm (20 jalkaa). Häkin sisähalkaisijan kulmasta kulmaan mitattuna tulee olla vähintään 6,1 metriä (20 jalkaa) ja enintään 9,8 metriä (32 jalkaa).

Kilpailuluvan myöntämisen yhteydessä liiton työvaliokunta nimeää liiton taholta henkilön, joka tarkastaa etukäteen kilpailuissa käytettävän häkin turvallisuuden.

18 Otteluvälineet

Ottelijat käyttävät kilpailujen järjestäjän tarjoamia otteluhanskoja. Omia hanskoja ei saa käyttää kilpailuissa. Taulukossa 1 on lueteltu Suomen Vapaaotteluliiton hyväksymät otteluhanskat.

Taulukko 1. Suomen Vapaaotteluliiton hyväksymät otteluhanskat

Otteluluokka	Valmistaja	Tyyppi
A- ja B-luokka	Blue Corner Sport	Malli: Grappling-hanska koodi 50
A- ja B-luokka	Twins	Mallit: GG-2 ja GG-5
A- ja B-luokka	Fairtex	Malli:
A- ja B-luokka	King	Malli: GGL-10 (PRO)
C- ja D-luokka	Twins	Malli: GG-1
C- ja D-luokka	Fairtex	Malli: FGV-15
C- ja D-luokka	King	Malli: GGL-9 (AM)
C- ja D-luokka	Paffen Sport	Malli: 12913
C- ja D-luokka	Top Ten	Malli: 2022-9
C- ja D-luokka	North Star	

C- ja D-luokassa ottelijat käyttävät omia säärisuojiaan, kuitenkin niin, että punaisen kulman ottelija käyttää punaisia säärisuojia ja sinisen kulman ottelija sinisiä säärisuojia. Vain ns. sukkamallisia säärisuojia saa käyttää, esim. Nationman. Säärisuojissa pitää olla noin 10 mm pehmuste, joka suojaa säärtä ja jalkapöytää. Säärisuojissa ei saa olla mitään kovikkeita, niissä ei saa olla esim. mitään metalli- tai puuosia. Säärisuojien pintamateriaalin pitää olla elastista kangasta.

Ottelijan tulee käyttää omia hammassuojia ja alasuojia. Alasuojien pitää olla metallia, reunoiltaan pehmustetut ja ne pitää kiinnittää joustamattomilla naruilla.

Hammassuojat pitää olla muotoiltu ottelijan hampaiden mukaisesti. Hammassuojien pitää peittää ainakin ylähampaat.

Ottelushortsien pitää olla ehjät ja siistit, niissä ei saa olla taskuja, nappeja tai vetoketjuja. Ottelushortsien tulee peittää alasuojat ja pakarat ja ne eivät saa yltää polvien alapuolelle.

Suomen Vapaaotteluliiton kilpailuissa ei saa käyttää painitossuja, pääsuojaa tai korvasuojaa.

19 Tuomarit

Suomen Vapaaotteluliiton kilpailuissa käytetään ainoastaan koulutettuja liiton tuomareita, joista liitto pitää luetteloa. Tuomareiden vaatetuksen tulee olla liiton voimassaolevan tuomareiden ohjesäännön mukainen.

Kilpailujärjestäjän tulee varata tuomarit kisoihin hyvissä ajoin, mielellään vähintään kuukautta ennen kisoja. Luettelo tuomareista tulee toimittaa kuukautta ennen kilpailuja liiton tuomarivastaava Mika Sinkkoselle sähköpostilla osoitteeseen tuomarivastaava@vapaaottelu.fi.

Kilpailumatkoista tuomareille maksetaan oman auton käytöstä verottajan määrittämä kilometrikorvaus tai matkalippu kodin ja kilpailupaikan väliseltä edestakaiselta matkalta. Kulloinkin käytettävästä kulkuvälineestä ja mahdollisista yhteiskuljetuksista päättää kilpailun päätuomari yhdessä kilpailun järjestäjän kanssa.

Tuomareille maksetaan koko- tai puolipäiväraha riippuen matkojen ja kilpailutapahtuman yhteiskestosta. Keston ollessa yli 6 tuntia maksetaan puolipäiväraha ja yli 10 tuntia kokopäiväraha.

Kilpailujärjestäjä maksaa tuomareiden korvaukset Vapaaottelutuomarit ry:lle päätuomarin toimittaman laskelman mukaisesti ja yhdistys tilittää korvaukset tuomareille.

Ammattilaisilloista maksetaan yhdistykselle tapahtuman tuomaroinnin järjestämisestä lisäksi seuraavasti:

Suuret ammattilaisillat (yli 1000 katsojapaikkaa) 300€ ja pienet ammattilaisillat (alle 1000 katsojapaikkaa) 100€.

Mikäli kilpailumatka edellyttää yöpymistä on kilpailujärjestäjän järjestettävä tuomareille majoitus tai korvattava majoituksesta aiheutuneet kohtuulliset etukäteen kilpailunjärjestäjän kanssa sovitut kulut.

Päätuomaripöydän tulee sijaita ottelualueen eli kehän tai häkin välittömässä läheisyydessä. Kaaviokuva on liitteenä (liite 1).

20 Kulma-avustajat

C- ja D-luokan otteluissa ottelijalla voi olla kaksi kulma-avustajaa; A- ja B-luokan otteluissa ottelijalla voi olla kolme kulma-avustajaa. Kehään saa tulla vain yksi kulma-

avustaja huoltamaan ottelijaa erätaucojen aikana tai ottelijan loukkaantuessa. Häkkiin saa tulla kaksi kulma-avustajaa huoltamaan ottelijaa erätaucojen aikana ja yksi kulma-avustaja ottelijan loukkaantuessa.

Kulma-avustajien tulee ottelun aikana pysyä ottelijan kehä-/häkkikulmauksessa avustajille varatuilla paikoilla. Kulma-avustajat eivät saa ottelun aikana lähteä kiertämään ottelualuetta.

Kehätuomarilla on oikeus huomauttaa tai varoittaa kulma-avustajaa epäurheilijamaisesta tai muutoin sääntöjen vastaisesta toiminnasta. Mikäli kulma-avustaja ei kehätuomarin toistuvista huomautuksista tai varoituksista huolimatta käyttäydy asiallisesti tai hän syyllistyy törkeään epäurheilijamaiseen tai muutoin sääntöjen vastaiseen tekoon, kehätuomari voi määrätä kulma-avustajan poistettavaksi kisapaikalta.

21 Käyttäytyminen ja pukeutuminen kilpailupaikalla

Ottelijoiden, huoltajien ja toimitsijoiden tulee pukeutua asiallisesti sekä pidättäytyä epäurheilijamaisesta, halveeraavasta ja rasistisesta käyttäytymisestä. Ottelijan avustajilla tulee ottelijaa avustaessaan olla urheilullinen asustus, esim. verryttelypuvussa saa toimia avustajana, mutta farkuissa ei saa toimia avustajana.

22 Seuran edustaminen

Kilpailija voi saman kilpailukauden (1.7 – 30.6) aikana edustaa vain yhtä seuraa. Liiton hallitus voi kilpailijan anomuksesta päättää poikkeuksen, mikäli kilpailija ei voi edustaa entistä seuraansa johtuen sen toiminnan loppumisesta tai muusta siihen verrattavasta syystä, tai kilpailija muuttaa pysyvästi toiselle paikkakunnalle.

Mikäli kilpailija aikoo edustaa uudella kilpailukaudella toista seuraa kuin edellisellä kaudella, tulee hänen itsensä tai uuden seuran ilmoittaa tästä kirjallisesti liiton hallitukselle siten, että tieto on perillä ennen uuden kilpailukauden alkua, eli 30.6. klo 24.00. Ilmoituksessa on oltava kilpailijan oma edustussitoumus ja entisen seuran suostumus. Entinen seura on velvollinen antamaan suostumuksensa, mikäli kilpailija on hoitanut jäsenmaksu- ym. velvoitteensa seuralle. Ilmoitus tehdään sitä varten laaditulle kaavakkeelle.

Mikäli kilpailija ei ole edellisellä kilpailukaudella edustanut mitään seuraa Suomen Vapaaotteluliiton virallisessa ottelussa tai kilpailussa, hän on vapaa edustamaan haluamaansa liiton jäsenseuraa ilman ilmoittautumisvelvollisuutta.

Seuran edustajaksi voidaan hyväksyä ulkomaalainen henkilö, jos hän asuu vakituisesti Suomessa ja on edustamansa seuran jäsen.

23 Menettely ottelijan loukkaantumisen yhteydessä

Mikäli toinen ottelijoista loukkaantuu tahattoman sääntöjen vastaisen tilanteen tai tekniikan seurauksena ottelun ensimmäisessä erässä, eikä tämän seurauksena kilpailulääkärin arvion perusteella kykene jatkamaan ottelua, ottelun tulos on No

Contest. Esimerkki tällaisesta on selkeästi tahattomasta päiden yhteen kolahtamisesta seuraava haava.

Mikäli toinen ottelijoista loukkaantuu tahattoman sääntöjen vastaisen tilanteen tai tekniikan seurauksena ottelun ensimmäisen erän jälkeen, eikä tämän seurauksena kilpailulääkärin arvion perusteella kykene jatkamaan ottelua, ottelu arvostellaan siihen saakka tapahtuneen ottelunkulun perusteella jolloin ottelun lopputulos on Technical Decision tai Technical Draw, normaalin arvostelutuomareiden päätöksen mukaisesti.

Mikäli ottelija loukkaantuu sääntöjen mukaisen tekniikan tai tilanteen yhteydessä eikä tämän seurauksena kilpailulääkärin arvion perusteella kykene jatkamaan ottelua, loukkaantumaton ottelija voittaa ottelun TKO (injury) -tuomiolla. Esimerkki tällaisesta on kova potku haaroihin, polvipotku päähän C-säännöillä tai polvipotku päähän matossa A-/B-säännöillä. Näissä tilanteissa ei arvioida onko kielletty tekniikka ollut tahaton vai ei, ottelijan pitää otella sääntöjen mukaisesti.

Kehätuomarilla on oikeus keskeyttää ottelu luovutusotetilanteessa, vaikka ottelija ei taputtaisikaan, jos kehätuomari katsoo, että ottelun jatkaminen kyseenomaisessa luovutusotetilanteessa olisi vaaraksi urheilijan terveydelle. Tällöin ottelun lopputulos on Technical Submission. Tällainen voi olla esimerkiksi:

- kuristustilanne, jossa ottelijan suorituskyky heikkenee siinä määrin, että hän on alkamassa menettää tajuntaansa tai on jo menettänyt tajuntansa
- lukotustilanne, jossa nivel on väännetty luonnottomaan kulmaan tai sijoiltaan tai siitä on kuulunut rikkoutumiseen viittaava ääni tai ottelija äänтелеe tai elehtii loukkaantumiseen viittaavasti.

Loukkaantunutta ottelijaa voidaan hoitaa erätauon aikana, mutta ei erän aikana. Esimerkiksi nenäverenvuodon kohdalla veret voidaan pyyhkiä ottelijoista erän aikana, mutta varsinaista nenäverenvuodon tyrehdyttämistä ei suoriteta erän aikana muuta kuin D-luokan otteluissa. Mikäli kehätuomari katsoo, että on syytä pyyhkiä verta ottelijoista, hänen tulee keskeyttää ottelu STOP-komennolla ja ohjeistaa ajanottaja pysäyttämään kello TIME-komennolla. Kehätuomarin tulee välttää ottelun pysäyttämistä nenäverenvuodon johdosta kesken aktiivisen ottelutilanteen.

Mikäli ottelija loukkaantuu, kehätuomari keskeyttää ottelun ja pyytää lääkärin tutkimaan ottelijan tilan. Mikäli ottelija pystyy liikkumaan, lääkäri tarkistaa hänen tilansa kehäkulmassa. Mikäli ottelija ei pysty liikkumaan, lääkäri tulee kehään tarkastamaan hänen tilansa.

24 Menettely tyrmäyksen jälkeen

Tyrmäyksen sattuessa ottelijalle määrätään vähintään kahden kuukauden kilpailukielto, joka on voimassa kaikissa liiton kilpailuissa. Kilpailukielto tulee voimaan aina tuomion ollessa KO. Kilpailunjärjestäjän velvollisuus on raportoida tapahtuneesta liiton hallitukselle, joka tapauskohtaisesti määrittelee kilpailukiellon pituuden minimin ollessa kuitenkin 2 kuukautta.

25 Sairaana urheileminen

Sairaana urheileminen on vaaraksi terveydelle. Kuumetaudin jälkeen pitää levätä vähintään kaksi päivää, eli tällöin tulee välttää kaikenlaista fyysistä rasitusta, kuten urheilua. Kaksi päivää on siis minimi lepoaika kuumetaudin jälkeen ja tärkeintä on kuunnella omaa kehoa, puolikuntoisena ei saa urheilla.

Kilpaileminen ja harjoituksiin osallistuminen on kielletty mikäli urheilijalla on tartuvia tauteja, esimerkiksi märkärupi, silsa, flunssa, hepatiitti B, hepatiitti C, hiv tms.

Amatööreillä (C- ja D-luokka) tulee olla enintään 12 kk vanhat verikoetulokset siitä, että hänellä ei ole hiv-, hepatiitti B - tai hepatiitti C -tartuntaa. Ammattilaisilla (A- ja B-luokka) tulee olla enintään 6 kk vanhat verikoetulokset siitä, että hänellä ei ole hiv-, hepatiitti B - tai hepatiitti C -tartuntaa. Tämä määräys koskee niin suomalaisia kuin ulkomaalaisiakin kilpailijoita. Todistus pitää esittää kilpailujen punnitusten yhteydessä tai ammattilaistapahtumien osalta kilpailujärjestäjän niin vaatiessa ammattilaisottelua sovittaessa.

26 Urheilijan ravinto

Ravinnolla voidaan monella tapaa kohentaa terveyttä ja parantaa suorituskykyä. Urheilijan terveyden ja suorituskyvyn kannalta voidaan ravinnon joitakin osa-alueita laittaa tärkeysjärjestykseen sen suhteen kuinka merkittäviä osa-alueet ovat ja missä määrin puutteet niissä heikentävät muiden osa-alueiden hyödyn toteutumista.

Ravinnon osa-alueet voidaan laittaa tärkeysjärjestykseen seuraavasti:

1. Sopiva energiansaanti
2. Nestetasapainon ylläpito
3. Riittävä vitamiinien ja mineraalien saanti
4. Sopiva hiilihydraattien, proteiinien ja rasvan saanti
5. Aterioiden ajoitukset
6. Muut ravinnon laadulliset tekijät ja ravintolisät

Sopiva energiansaanti on selkeästi merkittävin tekijä suorituskyvyn kannalta. Liian vähäinen energiansaanti on suurin suorituskykyä heikentävä tekijä, jonka haitallinen vaikutus ei olennaisesti muutu, vaikka muut asiat ravinnossa olisivat hyvin hoidettuja.

Nestevajeeseen joutuminen on helpoin tapa nopeasti heikentää suorituskykyään – jo tunnin aikana urheilija voi heikentää suorituskykyään kymmeniä prosentteja, mikäli nestehoolto ei toimi. Urheilijan tulee huolehtia nesteen riittävästä saannista.

Puutteellinen vitamiinien tai mineraalien saanti voi heikentää suorituskykyä joko suoraan (raudanpuute) tai välillisesti. Riittävä vitamiinien ja mineraalien saanti on terveydelle ja suorituskyvylle välttämätöntä, mutta myös melko helppoa mikäli ruokavalio on monipuolinen ja hyvälaatuinen ja käytössä on monivitamiini/mineraalivalmiste.

Sopiva hiilihydraatin, proteiinin ja rasvan saanti on keskeistä terveydelle ja suorituskyvylle. Urheilija voi jaksaa syömällä energiaravintoaine sisältönsä hyvin monenlaista ruokavaliota (esim. erittäin paljon rasvaa tai hiilihydraatteja), mutta

urheilija jaksaa ja kehittyy paremmin kun eri energiaravintoaineiden saannit ovat keskenään tasapainossa.

Aterioiden sopivat ajoitukset pitkin päivää sekä harjoittelun ympärillä tuovat lisähyötyjä. Syömisen ajoituksissa voidaan erottaa kaksi eri tekijää: arkisyömisen tasaisuus sekä ravinnon ajoitukset ennen ja jälkeen harjoittelun.

Muiden ravinnon laadullisten tekijöiden ja ravintolisien vaikutus ja merkitys ovat enimmäkseen riippuvaisia siitä ovatko ravinnon muut asiat kunnossa. Mikäli listan alkupään asiat ovat hyvin hoidettuja, niin esimerkiksi erilaisten ravintolisien merkitys suorituskyvyllä on olematon tai hyvin vähäinen (lukuunottamatta kreatiinia).

Lähde ja lisätietoja:

Suomen Olympiakomitea

<http://www.noc.fi/valmennus/urheiluravitsemus/>

27 Urheilijan painonhallinta

Kehon paino näyttelee omaa osaansa urheilijan suorituskyvyssä. Painoluokkalajina vapaaottelu on painonhallinnan suhteen hyvinkin vaativa urheilulaji. Urheilijalta edellytetään joskus suhteettoman kovaa ponnistelua, jotta kehon paino asettuu kilpailupunnituksessa omaan painoluokkaan.

Vaikka kehon paino kuuluu varsin keskeisenä osana lajin luonteeseen, on tärkeää, että asia ei nouse liian suureen rooliin urheilijan päivittäisessä elämässä. Riskinä on painon liiallinen kontrolli ja seurauksena syömiseen liittyvät ongelmat. Hyvä slogan urheilijan järkevälle painonhallinnalle onkin: ”Hallitse painoasi syömällä, älä olemalla syömättä”.

Painon hallinnan keskeisin osa on siis tasapainoinen ruokavalio. Mikäli urheilijalle tulee tarpeita painon pudottamiseen tai lisäämiseen, tulee muutosten olla hyvin perusteltuja ja ohjeistettuja ja niiden tulee pohjautua urheilijan omiin ruokailutottumuksiin. Ruokailutottumusten tarkasteluun hyvä menetelmä on kaikkien syömisten ja juomisten kirjaaminen ruokapäiväkirjaan. On myös hyvä tiedostaa erityisesti painon pudottamiseen liittyvät syömisongelmat, jottei ikäviä seuraamuksia pääsisi syntymään.

On tavallista, että urheilijan painoa ja kehon koostumusta seurataan erilaisin mittaamenetelmin. Osa menetelmistä on hyviä, osa hyvinkin epäluotettavia. Olennaista on, että mittaukset tehdään perustellusti ja tulosten tulkitsija ymmärtää eri mittaamenetelmiin liittyvät virhelähteet ja osaa tehdä niistä realistisia johtopäätöksiä. Tulosten tulkitsijalla on myös suuri vastuu mittausten perusteella annetuista ohjeista.

Kehon koostumukseen liittyvien mittaustulosten seuranta kannattaa tehdä vain urheilijan omien tulosten välillä. Epärealististen ihannearvojen tavoittelu saattaa johtaa täysin harhateille, huolimattomat huomautukset saattavat johtaa jopa terveydelle vaarallisiin painonpudotusyrityksiin.

Painoon ja kehon koostumukseen liittyville mittauksille ei kannata antaa liian suurta painoarvoa, sillä mittaustulokset eivät suoraan kerro urheilijan suorituskyvystä. On hyvä muistaa, että todelliset tulokset mitataan kilpailuissa.

Nuorten urheilijoiden kehon mittojen seuranta:

Kasvuikäisen kehon suhteet ovat erilaiset kuin aikuisella, siksi aikuisille laadittuja paino ym. taulukoita ei tule käyttää nuoren urheilijan seurannassa. Alle puberteettikäisen tai juuri puberteettivaiheessa olevan nuoren painon ja pituuden seuranta kasvukäyrien avulla kertoo milloin ravitsemukseen tulee kiinnittää huomiota. Nuorten pituuden ja painon seurannasta päävastuun kantaa kouluterveydenhuolto.

Mikäli nuoren urheilijan paino ja / tai pituus jää kasvukäyrästössä jälkeen, saattaa se olla merkki riittämättömästä ravitsemuksesta, mikäli muuta syytä muutokselle ei löydy. Tällöin on hyvä selvittää urheilijan syömiskäyttäytymistä kotona ja koulussa sekä tarkastella ruokailujen sisältöjä ja rytmitystä ruokapäiväkirjanpidon avulla.

Kasvuikäisten osalta on ohjeita annettaessa syytä muistaa, että vastuu esim. ravitsemusasioihin liittyen on edelleen vanhemmilla.

Lähde ja lisätietoja:

Suomen Olympiakomitea

<http://www.noc.fi/valmennus/urheiluravitsemus/painonhallinta/>

28 Peseytminen ja puhtaus

Harjoittelijoiden ja kilpailijoiden tulee huolehtia peseytymisestä ja puhtaudesta, jotta mahdollisia terveyshaittoja ei pääse syntymään. Harjoitus- ja kilpailuvaatteet tulisi pestä aina käytön jälkeen. Esimerkiksi jalkasieni voi levitä helposti yleisistä tiloista, jos puhtaudesta ei huolehdita.

Huom! Kaikille harjoittelijoille ja kilpailijoille suositellaan säännöllistä ketokonatsoli-lääkeshampoon (esim. Nizoral) käyttöä. Koko keho kannattaa pestä ketokonatsoli-lääkeshampoolla viikoittain sienitautien leviämisen kurissa pitämiseksi.

29 Doping ja huumausaineet

Suomen Vapaaotteluliitto ja sen jäsenseurat ovat sitoutuneet kulloinkin voimassa olevaan Suomen antidopingsäännöstöön ja sitä kautta Maailman antidopingsäännöstöön (WADC, World Antidoping Code) sekä kansainvälisen liiton antidopingsäännöstöön.

Kilpailuihin tai muuhunkaan lajitoimintaan ei saa osallistua dopingin, huumausaineiden tai alkoholin vaikutuksen alaisena. Suomen Vapaaotteluliitolla on oikeus myöntää kilpailu- ja toimitsijakieltoja urheilijalle tai toimitsijalle, joka syyllistyy doping-rikkomuksiin. Liitolla ja Suomen Antidopingtoimikunnalla on oikeus järjestää kilpailijoille doping-testit kilpailuissa sekä kilpailujen ulkopuolella.

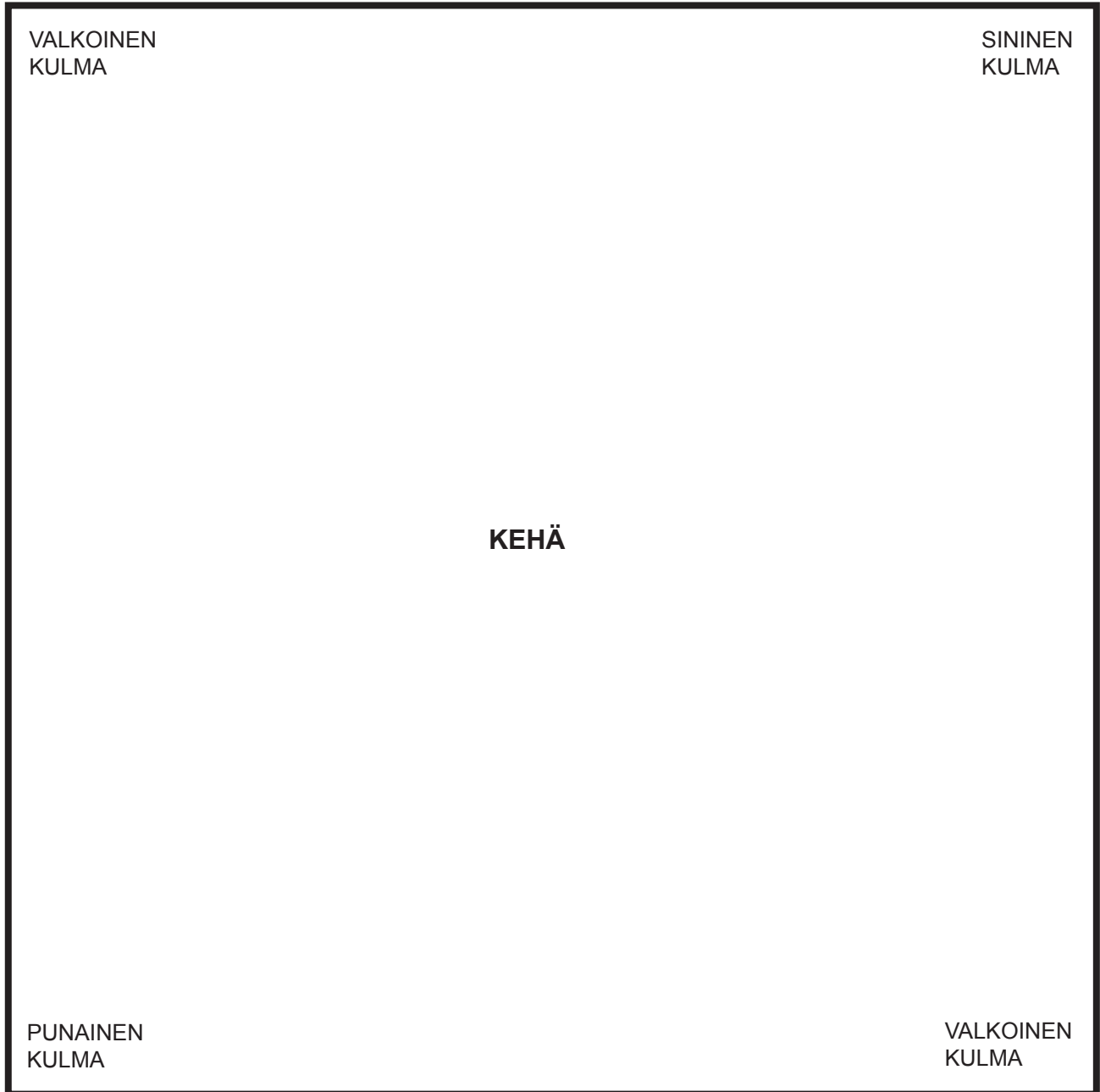
Suomen antidopingsäännösten mukaan dopingrikkomuksia ovat:

- Kielletty aine tai näyttö kielletyn menetelmän käytöstä urheilijan elimistöstä otetussa näytteessä
- Kielletyn aineen tai menetelmän käyttö tai käytön yritys
- Kieltäytyminen dopingtestistä
- Dopingvalvonnan välttely ja ilmoitusvelvollisuuden laiminlyönti
- Dopingvalvonnan tai -testin manipulointi ja sen yritys
- Dopingaineiden hallussapito
- Dopingaineiden ja -menetelmien levittäminen
- Dopingin edistäminen

Suomen antidopingsäännösten mukaan dopingrikkomuksesta voidaan määrätä seuraamuksena:

- Kilpailutuloksen mitätöinti
- Urheilutapahtuman tulosten hylkääminen
- Urheilun toimintakielto
- Kirjallinen varoitus

KAAVIOKUVA KEHÄN JA PÄÄTUOMARIPÖYDÄN ASETTELUSTA



PÄÄTUOMARIPÖYTÄ

KONGI

AJANOTTO-
KELLOT

AJANOTTAJA PÄÄTUOMARI KUULUTTAJA LÄÄKÄRI