



16 april 2025

Förnyelse av tävlingar för barn – flexiblare regler

Flexiblare regler – gäller från och med den 1 maj 2025

Finlands friidrottsförbund (SUL) har tagit fram flexiblare regler för tävlingar för barn. Reglerna är rekommendationer för tävlande upp till 13 år. Tävlingsarrangörer rekommenderas att använda reglerna när det är ändamålsenligt. Reglerna har också lagts till i barnens friidrottsregler.

Undantagstävlingar

Flexibilitetsreglerna gäller inte följande tävlingar:

- Distriktens Sisufinaler eller motsvarande
- Youth Athletics Games (YAG)
- Pohjola föreningscuper
- Tampere Junior Indoor Games (TJIG)
- Terrängtävlingar
- Kastcuper

Målen med flexiblare regler

- Mångsidigt tävlande – främjar mångsidig träning
- Tävlingar anpassade för barn
- Aktiv rörelse, mängden repetitioner och lärande
- Uppmuntrar till att arrangera tävlingar med flera grenar
- Uppmuntrar till att arrangera minimångkamper
- Flexibelt tävlingsupplägg för idrottare och arrangörer
- Påverkan på familjernas kostnader för hobbyn

Regel

- I horisontella fältgrenar (längd, tresteg, kastgrenar) **ska alla deltagare göra lika många försök i tävlingen**. Alla erbjuds fyra–åtta försök. Denna regel gäller inte undantagstävlingarna.
- Grenledaren tar beslut om antalet omgångar (efter att anmälningstiden gått ut). Det är inte tillåtet att lägga till omgångar under pågående tävling.





Flexiblare regler

1) Smågrupper

- Tävlingsdeltagarna kan delas in i smågrupper. Exempel: 30 deltagare i en teknikgren → tre grupper med 10 deltagare. Då blir det mindre väntetid på tävlingsplatsen. Övriga grupper kan samtidigt delta i andra grenar.
- Grupperna kan även vara mixade.

2) Användning av mixade grupper

- Heat i löpgrenar och smågrupper i teknikgrenar kan vara mixade grupper i ålder och kön. Resultat och placeringar fastställs efter kön och tävlingsklass.

3) Korta sprint- och häcklopp – fler lopp för varje deltagare

Alternativa upplägg:

- a) Utgående från tiderna i försöken placeras löpare i finalheat. Placeringar avgörs utifrån finalresultaten.
- eller
- b) Alla får springa lika många lopp (minst två). Den bästa tiden avgör placeringen.

4) Kastgrenar

- Enligt grenledarens beslut kan deltagarna göra alla sina försök efter varandra, och det längsta kastet mäts.
- Användning av smågrupper.
- Alla har lika många försök (minst fyra).

5) Ribbgrenar (höjd och stav)

- Möjlighet att använda smågrupper.
- Smågrupper kan skapas utifrån ingångshöjden. Ingångshöjden anges vid anmälan/bekräftelse.
- Mixade smågrupper (olika åldrar/kön) är tillåtna.

Övriga rekommendationer gällande barnens tävlingar

1) Tävlingens längd

- Maximal tid för tävlingen är tre timmar
 - gäller åtminstone en åldersklass





- alternativt kan grenar för 9–13-åringar arrangeras inom tre timmar, och därefter tävlingar för äldre klasser.

2) Arrangera barnens tävlingar som minimångkamper

- Två–fyra grenar inom den egna tävlingsklassen
- Grenarna ska vara officiella grenar för barn
- Minimångkamperna ska alltid innehålla minst en löpgren och en fältgren
- Poäng ges enligt juniorfriidrottens poängtabell

3) Tävlingsavgifter

- **Minimångkamp:**
 - Två grenar: max 12 euro
 - Tre grenar: max 15 euro
 - Fyra grenar: max 20 euro
- **Avgiften minskar med deltagande i fler grenar**
 - En gren: max 10 euro
 - Två grenar: max 12 euro (6 euro/gren)
 - Tre grenar: max 15 euro (5 euro/gren)
 - Fyra grenar: max 20 euro (5 euro/gren)

Framtidens stjärnor-tävlingen

Framtidens stjärnor är en mångsidighetstävling för 8–13-åringar, som uppmuntrar barn som är intresserade av tävlingsidrott att prova på så många friidrottsgrenar som möjligt.

Målsättningen är ett mångsidigt tävlande. Mångsidigt friidrottande förbättrar barns motorik, inlärningsförmåga, stärker kroppen och dess olika system, utvecklar fysiska egenskaper och lär ut psykosociala färdigheter. Mångsidighet i barndomen skapar en grund för god träningsbarhet. Genom mångsidigt tävlande kan barnet lättare hitta de grenar som passar bäst och väcker störst intresse.

Ett lättanvänt verktyg, som hanteras av Tilastopaja, har skapats för att följa resultaten i tävlingen.

Resultatsidan: <https://www.tilastopaja.eu/fi/db/tulevattahdet.php>

I Framtidens stjärnor-tävlingen deltar alla barn i åldern 9–13 år med friidrottslicens som deltar i tävlingar. Målsättningen är att samla så många poäng som möjligt genom att tävla i många grenar i den egna åldersklassen. Poäng ges i grenar där det finns nivågränser (taitomerkkiraja):

- A-nivå: 4 poäng
- B-nivå: 3 poäng





- C-nivå: 2 poäng
- Officiellt resultat under C-nivå: 1 poäng

Grenpoängen och totalpoängen uppdateras kontinuerligt året runt på tävlingens resultatsida. Sidan är kostnadsfri och kräver ingen registrering. Du kan filtrera resultaten enligt tävlingsår, kön, ålder, förening och distrikt.

På sidan visas varje idrottares totalpoäng, antal grenar, stjärnivå baserat på poäng samt antal grenar på olika nivågränser. Du kan också se varje idrottares bästa resultat under året och hur många poäng de gav. För individuell årlig utvecklingsuppföljning krävs ett konto på Tilastopaja.fi.

Nivåer i Framtidens stjärnor-tävlingen:

- 1–4 poäng = 1 stjärna
- 5–14 poäng = 2 stjärnor
- 15–29 poäng = 3 stjärnor
- 30–49 poäng = 4 stjärnor
- 50–64 poäng = 5 stjärnor



Taitomerkirijat 2014 →

Voimassa alkaen 1.1.2014

POJAT 15	A	B	C	TYTÖT 15	A	B	C
100 m	12,30	12,85	13,80	100 m	13,40	13,95	14,80
300 m	40,60	43,00	45,50	300 m	44,70	46,80	49,50
800 m	2,16,00	2,26,00	2,36,00	800 m	2,23,00	2,43,00	2,53,00
2000 m	6,45,00	7,10,00	7,40,00	2000 m	7,40,00	8,10,00	8,40,00
1500 m ej	5,35,00	6,00,00	6,35,00	1500 m ej	6,20,00	6,45,00	7,20,00
100 m aj	15,80	16,80	17,80	80 m aj	13,10	13,95	14,90
300 m aj	45,00	47,00	50,00	300 m aj	49,50	52,00	54,50
korkeus	162	150	138	korkeus	149	139	126
seiväs	270	245	210	seiväs	220	195	160
pituus	550	500	440	pituus	490	450	390
3-loikka	11,20	10,30	9,40	3-loikka	10,20	9,50	8,60
kuula	12,40	10,50	9,30	kuula	10,20	9,40	8,40
kiekko	36,00	32,00	27,00	kiekko	28,00	24,00	19,00
moukari	36,00	31,00	25,00	moukari	32,00	26,00	21,00
keihäs	48,00	42,00	33,00	keihäs	34,00	29,00	23,00
5-ottelu	2200	1800	1300	5-ottelu	1900	1550	1100
3000 m käv.	18,30,00	20,00,00	22,00,00	3000 m käv.	19,30,00	21,00,00	23,00,00

POJAT 14	A	B	C	TYTÖT 14	A	B	C
100 m	12,70	13,35	14,40	100 m	13,55	14,15	14,90
300 m	42,00	44,60	47,30	300 m	45,50	47,70	50,50
800 m	2,21,00	2,31,00	2,43,00	800 m	2,34,00	2,44,00	2,58,00
2000 m	7,00,00	7,30,00	8,10,00	2000 m	7,45,00	8,15,00	8,50,00
1500 m ej	5,50,00	6,15,00	6,50,00	1500 m ej	6,30,00	6,55,00	7,30,00
100 m aj	16,60	17,60	18,80	80 m aj	13,35	14,40	15,60
300 m aj	46,00	48,00	51,00	300 m aj	50,00	52,50	55,00
korkeus	156	144	131	korkeus	147	138	124
seiväs	260	230	190	seiväs	210	185	150
pituus	515	465	410	pituus	480	445	400
3-loikka	10,20	9,40	8,50	3-loikka	9,90	9,10	8,10
kuula	11,20	9,80	8,60	kuula	9,80	8,80	7,70
kiekko	33,00	27,00	21,00	kiekko	26,00	22,00	17,00
moukari	33,00	26,00	20,00	moukari	30,00	25,00	20,00
keihäs	42,00	36,00	30,00	keihäs	32,00	27,00	21,00
5-ottelu	1800	1500	1100	5-ottelu	1700	1400	1000
3000 m käv.	19,30,00	21,00,00	23,00,00	3000 m käv.	20,30,00	22,00,00	24,00,00

POJAT 13	A	B	C	TYTÖT 13	A	B	C
60 m	8,50	8,90	9,40	60 m	8,65	8,95	9,40
200 m	28,50	30,30	32,30	200 m	29,00	30,50	33,00
1000 m	3,14,00	3,30,00	3,48,00	1000 m	3,26,00	3,42,00	4,10,00
60 m aj	10,65	11,70	12,90	60 m aj	10,60	11,50	13,30
200 m aj	33,60	36,00	39,00	200 m aj	34,00	36,40	40,00
korkeus	147	134	119	korkeus	143	134	119
seiväs	230	200	160	seiväs	205	180	145
pituus	475	430	380	pituus	455	430	380
3-loikka	9,80	9,00	8,10	3-loikka	9,40	9,00	7,80
kuula	11,30	9,80	8,00	kuula	9,80	8,90	7,50
kiekko	28,00	22,00	14,00	kiekko	27,00	22,00	16,00
moukari	28,00	23,00	17,00	moukari	27,00	22,00	16,00
keihäs	41,00	34,00	27,00	keihäs	29,00	24,00	17,50
4-ottelu	1600	1200	750	4-ottelu	1350	1100	750
5-ottelu	1875	1450	950	5-ottelu	1750	1425	1050
2000 m käv.	13,00,00	14,30,00	16,00,00	2000 m käv.	13,00,00	14,50,00	16,30,00

POJAT 12	A	B	C	TYTÖT 12	A	B	C
60 m	8,75	9,10	9,50	60 m	8,85	9,10	9,40
200 m	29,75	31,50	34,50	200 m	30,00	31,50	33,40
1000 m	3,23,00	3,38,00	3,56,00	1000 m	3,33,00	3,45,00	4,04,00
60 m aj	11,40	12,30	13,60	60 m aj	11,40	12,30	13,60
200 m aj	34,50	37,20	41,00	200 m aj	35,50	38,00	42,00
korkeus	138	126	113	korkeus	134	126	113
seiväs	210	180	140	seiväs	200	175	140
pituus	440	405	360	pituus	435	405	360
3-loikka	9,10	8,50	7,80	3-loikka	8,90	8,20	7,30
kuula	9,30	8,20	6,80	kuula	8,80	7,90	6,80
kiekko	23,00	17,00	10,00	kiekko	23,50	19,00	13,00
moukari	24,00	19,00	13,00	moukari	24,00	18,00	13,00
keihäs	35,00	30,00	24,00	keihäs	26,00	21,00	14,00
4-ottelu	1200	900	550	4-ottelu	1200	950	600
5-ottelu	1500	1175	750	5-ottelu	1500	1250	875
2000 m käv.	13,30,00	15,00,00	16,30,00	2000 m käv.	13,30,00	15,20,00	17,00,00

POJAT 11	A	B	C	TYTÖT 11	A	B	C
60 m	9,05	9,35	9,70	60 m	9,10	9,45	9,75
1000 m	3,30,00	3,43,00	4,00,00	1000 m	3,38,00	3,53,00	4,10,00
60 m aj	11,10	12,00	13,20	60 m aj	11,10	12,00	13,20
korkeus	129	119	113	korkeus	128	119	113
seiväs	200	180	140	seiväs	160	135	110
pituus	430	405	375	pituus	420	395	370
3-loikka	8,50	7,90	7,10	3-loikka	8,60	7,90	7,10
kuula	9,00	8,10	7,00	kuula	8,40	7,50	6,75
kiekko	24,00	19,00	13,00	kiekko	19,00	15,00	10,00
moukari	21,00	17,00	12,00	moukari	19,00	15,00	10,00
keihäs	31,00	26,00	19,00	keihäs	23,00	18,00	12,00
3-ottelu	900	750	550	3-ottelu	850	700	550
4-ottelu	1275	1075	800	4-ottelu	1200	1000	725
1000 m käv.	6,40,00	7,15,00	8,00,00	1000 m käv.	6,45,00	7,25,00	8,10,00

POJAT 10	A	B	C	TYTÖT 10	A	B	C
60 m	9,35	9,70	10,00	60 m	9,50	9,85	10,30
1000 m	3,40,00	3,53,00	4,12,00	1000 m	3,50,00	4,03,00	4,23,00
60 m aj	11,90	12,90	14,10	60 m aj	11,90	12,90	14,10
korkeus	119	109	98	korkeus	118	109	98
seiväs	180	160	135	seiväs	140	120	100
pituus	400	375	345	pituus	385	360	330
3-loikka	8,00	7,40	6,60	3-loikka	7,90	7,20	6,20
kuula	7,50	6,50	5,30	kuula	6,90	6,10	5,00
kiekko	19,00	15,50	11,00	kiekko	15,00	12,50	9,00
moukari	19,00	15,00	10,00	moukari	16,00	13,00	9,00
keihäs	26,00	21,00	15,00	keihäs	18,00	14,00	9,00
3-ottelu	775	625	450	3-ottelu	725	600	450
4-ottelu	1000	850	600	4-ottelu	925	750	525
1000 m käv.	6,50,00	7,25,00	8,20,00	1000 m käv.	6,55,00	7,35,00	8,20,00

POJAT 9	A	B	C	TYTÖT 9	A	B	C
40 m	6,85	7,05	7,35	40 m	6,95	7,15	7,45
1000 m	3,48,00	4,00,00	4,15,00	1000 m	4,02,00	4,16,00	4,34,00
korkeus	109	102	89	korkeus	106	100	90
seiväs	160	140	110	seiväs	130	110	90
pituus	370	350	325	pituus	350	330	310
3-loikka	8,00	7,40	6,60	3-loikka	7,70	7,10	6,30
kuula	7,25	6,40	5,40	kuula	5,80	5,25	4,75
kiekko	18,00	15,00	11,00	kiekko	14,00	11,50	8,50
moukari	16,00	13,00	9,00	moukari	14,00	12,00	8,50
keihäs	22,00	18,00	13,00	keihäs	15,00	13,00	9,50
3-ottelu	650	525	350	3-ottelu	550	450	350
4-ottelu	850	700	450	4-ottelu	725	600	400
600 m käv.	4,15,00	4,45,00	5,20,00	600 m käv.	4,20,00	4,50,00	5,30,00

TYTÖT, POJAT 8	A	B	C
40m	7,20	7,35	7,80
1000m	4,07,00	4,20,00	4,40,00
korkeus	100	90	80
seiväs	130	110	90
pituus	330	310	285
3-loikka	7,30	6,70	6,00
kuula	5,30	4,70	4,20
kiekko	12,00	9,00	7,00
moukari	10,50	8,50	7,00
keihäs	13,50	11,00	8,50
3-ottelu	450	370	270
4-ottelu	490	380	290
600m käv.	4,25,00	5,05,00	5,40,00