

Sakur

SAKUgames

14.-15.5.2024

Liikunnan kilpailusäännöt



Sisältö

YLEISSÄÄNNÖT	3
Kilpailutoiminta.....	3
OPISKELIJOIDEN YLEISSÄÄNNÖT	5
OPISKELIJOIDEN LAJISÄÄNNÖT	6
Joukkuepalloilulajien yleissäännöt.....	6
Beach volley	7
E-urheilua: Educational Masters Minor -sarja	7
Frisbeegolf	8
Katukoris	8
Keilaus.....	9
Minigolf.....	9
SAKU-sähly	10
Salibandy.....	11
Tansanialainen jalkapallo	12
Toistovoimapunnerrus	14

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 ilmoitaudutaan 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 määrääjäksi 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 pelikielossa 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

OPISKELIJOIDEN YLEISSÄÄNNÖT

1. Osallistumisoikeus

Kilpailuihin voivat ottaa osaa kaikki SAKU ry:n jäsenyhteisöjen kirjoilla olevat ammatillisen koulutuksen 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 kilpailusäännösten 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.

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

Punaisesta kortista seuraa myös joukkuerangaistus. Joukkuerangaistuksen pituus on joko kahden (2) tai viiden (5) minuutin jäähy. Kahden (2) minuutin jäähy on voimassa futsalissa ja SAKU-sählyssä, ja viiden (5) minuutin jäähy salibandyssä, erkkasäbässä ja kaukalopallossa. Joukkuerangaistuksen aikana joukkuetta ei voi täydentää vastustajan tehtyä maalin vaan koko jäähy aika pelataan vajaalla kokoonpanolla.

Sarjamuotoisesti pelattavissa turnauksissa vastalause tulee tehdä seuraavalla tavalla:

Tapahtumahetken jälkeen ensimmäisellä pelikatolla 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 vastalausea 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.

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 23 ja konsolina PS4.

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

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

2. Välineet

Frisbeegolfaajilla tulee olla omat kiekot mukana.

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 pelaajaa 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 vapaahetkoviiha.

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 vapaahetkoja äkkikuolema periaatteella.

8. Pelimääräykset

Aloittava joukkue ratkaistaan kivi-paperi-sakset -pelillä. Peli alkaa aloittavan joukkueen syötöllä aloituspisteestä (vapaahettoympyrän kaaren takaa, n. 6,5 m korirenkasta). Hyökkäysaika on rajoittamaton. Hyökkäysvuoro vaihtuu jokaisen hyväksytyt 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. askelriike, kaksoiskuljetus) ja pallon joutuessa ulos kentältä rikkeen aiheuttaneen joukkueen vastustaja saa aloituksen aloituspisteestä.

10. 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

11. Pistelasku

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

Keilaus

1. Sarjat

Joukkuekilpailu

2. Joukkueen koko

Joukkueeseen voi kuulua 3-5 pelaajaa. Joukkue voi olla tyttö-, poika- tai sekajoukkue.

3. Pelimuoto

Kilpailussa keilataan 4 sarjaa siten, että joukkueen jäsenet pelaavat samaan sarjaan vuororuudivin. Neljän sarjan yhteistulos on joukkueen tulos.

Minigolf

1. Sarjat

Joukkuekilpailu (2 hlöä).

2. Lyöntijärjestys

Kukin pelaaja lyö vuorollaan kaikki lyöntinsä, ennen kuin seuraava pelaaja aloittaa.

Ruuhkatilanteessa voidaan väliin lyödä myös jokin muu rata kuin numerojärjestyksen mukainen.

3. Lyöntien laskeminen

Maksimilyöntimäärä on kuusi lyöntiä. Mikäli kuudennella lyönnillä pallo ei mene koloon, niin tuloslistalle merkataan 7. Mitä vähemmän lyöntejä sitä parempi tulos. Liikkuvaa palloa ei saa lyödä, muutoin merkitään listaan 7 lyöntiä.

4. Punainen merkki

Pallon pitää mennä ja jäädä punaisen merkin taakse ennen kuin saa jatkaa lyöntejä. Lyönnit kuitenkin lasketaan. Jos pallo menee laidan yli ennen punaista merkkiä, lyödään pallo uudestaan alusta. Jos sen sijaan pallo menee yli punaisen merkin jälkeen, lyödään pallo siitä mistä se meni ylitse.

5. Reunat ja esteet

Mikäli pallo jää radan reunan tai esteen lähelle, niin että se haittaa lyöntiä, saadaan pallo irrottaa esteestä 10-20 cm esteen suuntaisesti.

6. Pelivälineet

Saat pelipaikalta kaikki tarvitsemasi pelivälineet (maila, pallo, tuloslista, kynä).

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. Peli-aikasuositus

Peli-aikasuositus: 2x12 minuuttia.

5. Varusteet

Suojalasien käyttö on pakollista.

6. Maalien koko

Maalin koko 90 x 60 cm. Maalialueen säde on kentän koosta riippuen 1-1,5 m.

7. Pelaajamäärä

Kentällä on yhtä aikaa 3-4 pelaajaa kentän koosta riippuen.

8. Rangaistukset

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 jäähy aika pelataan vajaalla kokoonpanolla. Joukkuerangaistus ei ole voimassa, mikäli pelataan 3 vs 3, vaan tällöin rangaistuksena toimii rangaistuslaukaus.

9. Säännöt

SAKU-sählyssä noudatetaan Suomen Salibandyliiton sählysäätöjä, ellei SAKU ry:n säännöissä toisin mainita.

10. Järjestys sarjassa

Tasapisteissä joukkueiden paremmuuden määräävät järjestyksessä:

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

Tyttöjen ja poikien sarjojen joukkueisiin saa kuulua enintään 16 pelaajaa. Pelikentällä saa olla yhtä aikaa enintään 5+1 pelaajaa.

3. Peli-aikasuositus

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

4. Varusteet

Suojalasien käyttö on pakollista.

5. Rangaistukset

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

Punaisesta kortista seuraa myös joukkuerangaistus. Joukkuerangaistuksen pituus salibandyssä on viiden (5) minuutin jäähy. Joukkuerangaistuksen aikana joukkuetta ei voi täydentää vastustajan tehtyä maalin vaan koko jäähy aika pelataan vajaalla kokoonpanolla.

6. Järjestys sarjassa

Tasapisteissä joukkueiden paremmuuden määräävät järjestyksessä:

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

7. Pistelasku

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

Tansanialainen jalkapallo

1. Sarjat

Harraste
Kilpa

2. Pelaajamäärä

Joukkueen pelaajamäärä on rajoittamaton. Kummallakin joukkueella on kentällä samanaikaisesti neljä kenttäpelaajaa ja maalivahti. Joukkueessa tulee olla vähintään kolme tyttöä, joista vähintään kahden tulee olla kentällä. Joukkue saa ottaa kentälle yhden lisäpelaajan, jos vastustaja johtaa vähintään viidellä maalilla. Etu menetetään eron vähentyessä kahteen maaliin.

3. Vaihto-oikeus ja vaihtaminen

Vaihto-oikeus on rajoittamaton. Vaihtopelaajien määrää ei ole rajoitettu ja edestakaiset lentävät vaihdot ovat sallittuja. Vaihtaminen tapahtuu oman vaihtopenkin edestä. Kentälle menevä pelaaja saa mennä kentälle vasta sen jälkeen, kun vaihtoon tuleva pelaaja on tullut pois kentältä.

4. Pelaajien varusteet

Pelaajilla tulee olla sisäpelikengät. Kotijoukkueen pelipaitojen tulee erottua vierasjoukkueen paidasta. Paitojen ei tarvitse olla numeroituja.

5. Peli aika

Peli aikasuositus: 2 x 12 min juoksevaa peliaikaa.

6. Pelikenttä ja maalit

Pelikentän mitat ovat noin 20m x 15m (pituus x leveys). Maaleina käytetään käsipallomaaleja.

7. Pallo

Jokaisen joukkueen tulee valmistaa kaksi ottelukelpoista palloa.

8. Maalivahti

Maalivahti avaa pelin heittämällä, mikäli hän torjuu pallon käsillä tai pallo on mennyt vierasjoukkueen pelaajasta päätyrajan yli. Palloa ei saa heittää yli puolenkentän. Maalivahti ei saa ottaa käteen oman joukkueen pelaajan syöttämää palloa.

9. Ottelun aloittaminen

Ottelu aloitetaan keskiympyrästä potkaisemalla palloa eteenpäin. Aloittava joukkue arvotaan esim. kolikolla. Maalin tekemisen jälkeen joukkue, jolle maali on tehty, aloittaa ottelun samalla tavalla.

10. Suora vapaapotku

Suoraan vapaapotkuun johtavat rikkomukset: liukutaklaus, kiinnipitäminen, työntäminen, taklaaminen, lyöminen, estäminen, vastustajan potkaiseminen, kenttäpelaajan tarkoituksellinen pallon kädellä pelaaminen, vastustajan sylkeminen ja ns. vaarallinen peli. Vastustajan tulee olla vähintään viiden metrin päässä pallosta suoran vapaapotkun suoritushetkellä. Suorasta vapaapotkusta pallon saa ampua suoraan maaliin.

11. Epäsuora vapaapotku

Epäsuoraan vapaapotkuun johtavat rikkomukset: vastustajan estäminen itse palloa pelaamatta, maalivahdin avaamisen estäminen sekä se, että maalivahti ottaa käteensä oman pelaajan syöttämän pallon. Vastustajan on oltava viiden metrin päässä pallosta epäsuoran vapaapotkun suoritushetkellä. Epäsuorasta vapaapotkusta voidaan tehdä maali vain, jos pallo koskettaa toista pelaajaa ennen maaliin menemistä.

12. Rangaistuspotku

Rangaistuspotku vastajoukkueelle seuraa omalla rangaistusalueella tehdystä rikkomuksesta, josta kentän muulla alueella tuomittaisiin suora vapaapotku. Rangaistuspotku ammutaan rangaistusalueen kaarelta, kuuden metrin päästä maalista.

13. Punainen kortti

Punaisen kortin saanut pelaaja joutuu jättämään kentän, eikä hän saa pelata enää ko. ottelussa eikä turnauksessa jäljellä olevissa otteluissa. Kentältä poistetun pelaajan tilalle voi tulla vaihtopelaaja kahden minuutin kuluttua kentältä poistamisesta. Jos vastajoukkue tekee tänä aikana maalin, vaihtopelaaja voi tulla kentälle heti tämän maalin jälkeen.

14. Vihreä kortti

Vihreää korttia näytetään pelaajalle SAKU-etiketin mukaisesta suorituksesta kentällä. Korttia voi näyttää ottelun tuomari tai vastustajan edustaja. Vihreän kortin saaneita pelaajia palkitaan.

15. Paitsio

Pelissä ei ole paitsiota.

16. Rajapotku

Pelissä käytetään sivurajaheiton sijaan rajapotkua. Rajapotkusta ei voi tehdä suoraan maalia.

17. Kulmapotku

Kulmapotku annetaan kentän kulmasta pallon mentyä yli puolustavan joukkueen pelaajasta.

18. Erotuomari

Jokaisessa ottelussa on oltava vähintään yksi erotuomari.

19. Maalit ja pisteet

Joukkue saa pojan tekemästä maalista yhden maalipisteen ja tytön tekemästä maalista kaksi maalipistettä.

Joukkue saa voitosta kolme pistettä, tasapelistä yhden pisteen ja tappiosta nolla pistettä. Joukkueiden keskinäinen paremmuus sarjassa määritellään seuraavassa järjestyksessä:

1. saavutetut pisteet
2. keskinäinen ottelu
3. maaliero turnauksessa
4. tehtyjen maalien määrä
5. arvonta

20. Rangaistuspotkukilpailu

Yksittäisen ottelun päättyessä tasan voidaan ratkaisua hakea rangaistuspotkukilpailuperiaatteella.

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.