

Spartan Para World Championship 2026

Kilpailu järjestetään lauantaina 22. elokuuta 2026 Lahdessa, Suomessa.

Mihin aikaan mestaruuslähtö alkaa?

Para MM-kilpailun kilpailulähtö starttaa lauantaina aamupäivällä klo 11.00.

Mikä on kilpailumatka?

Kilpailijat osallistuvat Super 10K -matkalle, esteitä 25.

Jaetaanko palkintoja?

Kyllä! Kyseessä on virallinen kilpailulähtö, jossa palkitaan parhaat urheilijat. Palkinnot jaetaan kokonaiskilpailun 1., 2. ja 3. sijalle sekä kategorioiden voittajille.

PARA-LUOKAT

PO1: Tämän urheiluluokan kilpailijat käyttävät käsikäyttöistä pyörätuolia ja liikkuvat joko itse kelaten tai avustettuna tasaisessa maastossa. Luokkaan kuuluvat esimerkiksi urheilijat, joilla on alentunut lihasvoima tai nivelten liikkuvuus, raajapuutoksia, kuten yhden tai molempien jalkojen amputaatioita, selkäydinvammoja, jotka aiheuttavat paraplegiaa tai tetraplegiaa.

PO2-1: Tämän urheiluluokan kilpailijoilla on merkittäviä rajoitteita esterataosuuksilla. Heillä on vakava toimintakyvyn rajoite tai alentuma, kuten täydellinen liikelaajuuden/liikkuvuuden, voiman tai proprioseptiikan menetys toisessa kädessä, olkapään yläpuolinen amputaatio, vaikea CP-vamma tai vakava neurologinen häiriö, joka vaikuttaa pääasiassa ylävartaloon. Tämän ryhmän urheilijat eivät kykene käyttämään yläraajaansa otteen tekemiseen kainalon alapuolelta.

PO2-2: Tämän urheiluluokan kilpailijoilla on merkittäviä rajoitteita juoksuosuuksilla. Heillä on vakava toimintakyvyn rajoite, kuten täydellinen liikelaajuuden/liikkuvuuden, voiman tai proprioseptiikan menetys toisessa jalassa, lyhytkasvuisuus tai vakava neurologinen häiriö, joka vaikuttaa pääasiassa alavartaloon. Tämän luokan urheilijat voivat käyttää liikkumisen apuvälineitä, kuten kävelykeppiä tai kainalosauvoja.

PO3: Tämän urheiluluokan kilpailijoilla on kohtalainen toimintakyvyn rajoite alaraajoissa. Esimerkkejä ovat alaraaja-amputaatiot, kohtalaiset neurologiset häiriöt alavartalossa tai nilkan tai polven liikelaajuuden/liikkuvuuden tai voiman heikentyminen.

PO4: Tämän urheiluluokan kilpailijoilla on kohtalainen toimintakyvyn rajoite yläraajoissa. Esimerkkejä ovat yläraaja-amputaatiot, joissa kilpailija pystyy ottamaan otteen kainalon alapuolelta, kohtalaiset neurologiset häiriöt ylävartalossa tai ranteen tai kyynärnivelen liikelaajuuden/liikkuvuuden tai voiman heikentyminen.

PO5: Tämän urheiluluokan kilpailijoilla on näkövamma.

Kaikkia urheilijoita koskevat säännöt

- Kilpailijoiden on käytettävä tunnisteranneketta (väri voi vaihdella) tai mahdollisesti jaettavaa kilpailuliiviä. Tunniste on näytettävä vapaaehtoisille ja/tai toimitsijoille ennen esteen suorittamisen aloittamista.
- Kilpailussa käytettäviä apuvälineitä ei tarvitse ottaa mukaan esteitä suorittaessa. Esimerkiksi kävelykepit voidaan jättää esteen ajaksi.

RANGAISTUKSET

Rangaistuslenkki

Kun rangaistuksena on kantolenkki, paraurheilija suorittaa lenkin ilman mitään lisäpainoa.

Burpee-rangaistukset

- **P02-, P03-, P04- ja P05-luokat:**
Jos paraurheilija ei kykene tekemään burpeeta, hänen tulee ilmoittaa siitä kilpailunjohtajalle ennen kilpailua, jolloin määrätään aikasakko. Jos burpee onnistuu sovelletulla tavalla, kilpailunjohtaja päättää hyväksytäänkö suoritus.
- **P01-luokka:**
Jos paraurheilija ei kykene tekemään burpeeta, yksi race buddy -avustajista saa suorittaa ne hänen puolestaan. Burpeet suoritettava henkilö on nimettävä ennen kilpailun alkua, ja hänen tulee käyttää erityistä tunnisteranneketta tunnistamista varten.

Burpee-rangaistusta käytetään vain keihäänheittoesteellä (Spear Throw). Kaikilla muilla esteillä käytetään määrättyä rangaistuslenkkiä. Mahdollisista poikkeuksista näihin sääntöihin tiedotetaan paraurheilijoille ennen kilpailua kilpailunjohtajan toimesta.

Lisäsäännöt pyörätuoliurheilijoille - P01

Alla olevat säännöt koskevat vain karsinta- tai mestaruuskilpailuja.

- Pyörätuoliurheilijat voivat kilpailla joukkueen avustuksella. Vaadittava vähimmäisavustajien määrä riippuu radasta. Joukkueessa voi olla enemmän henkilöitä kuin minimimäärä, mutta **kilpailussa sallitaan enintään 4 henkilöä yhtä pyörätuolia kohden.**
- Pyörätuoliurheilijoiden on pysyttävä pyörätuolissaan esteiden välisillä osuuksilla. Moniosaisilla esteillä, kuten O.U.T.-esteellä, kilpailija saa kävellä esteen eri osioiden välillä, koska kyseessä on yksi yhtenäinen este. Kahden eri esteen välillä käveleminen on kuitenkin ehdottomasti kielletty riippumatta niiden välisestä etäisyydestä.

Esteitä koskevat joukkuemääräykset

Esteiden yksilöllinen suorittaminen

Jokaisen joukkueen jäsenen on henkilökohtaisesti yritettävä ja suoritettava jokainen este.

Rangaistus epäonnistuneesta yrityksestä

Jokaisesta epäonnistuneesta esteyrityksestä kilpailijan ja/tai koko joukkueen on suoritettava määrätty rangaistus.

Avustaminen

Muiden joukkueen jäsenten (eli ei-pyörätuoliurheilijoiden) suora avustaminen esteen suorittamisessa ei ole sallittua. Pyörätuolin avustaminen on sallittua vain silloin, kun kilpailijan koko painoa ei kanneta. Esimerkiksi pyörätuoliurheilijan jalkojen ohjaaminen maahan seinäesteen jälkeen on sallittua. Sen sijaan kilpailijan kantaminen joukkueetoverin harteilla, esimerkiksi Monkey Bars -esteellä, on ehdottomasti kielletty.

Pyörätuoliurheilijan rangaistus

Jos pyörätuoliurheilija saa rangaistuslenkin, koko joukkueen on seurattava ja avustettava häntä koko rangaistuksen ajan.

Muiden joukkueenjäsenten rangaistukset

Jos joku muu joukkueen jäsen (ei-pyörätuoliurheilija) epäonnistuu esteellä, hänen henkilökohtainen rangaistuslenkkinsä voidaan aloittaa vasta sen jälkeen, kun hän on suorittanut mahdollisen pyörätuoliurheilijan kanssa tehtävän rangaistuslenkin.

Samanaikaiset rangaistukset

Useat joukkueen jäsenet voivat suorittaa omia rangaistuslenkkejään samanaikaisesti, kunhan tämä ei ole ristiriidassa sen vaatimuksen kanssa, että koko joukkueen tulee seurata ja avustaa pyörätuoliurheilijaa tämän suorittaessa rangaistusta.