

MAANTIE- JA RATAPYÖRÄILYN VÄLITYSRAJOITUKSET NUORILLE 2023

Suomen
PYÖRÄILY



Suomen Pyöräilyn kilpailusääntöjen mukaan maantie- ja ratapyöräilyn nuorten ikäluokissa M/N10-M/N16 kilpailijoille on käytössä välityusrajoitukset suurimman kilpailutilanteessa sallitun välityksen osalta. Suurin välitys ja sitä myötä suurin mahdollinen etenemä kampikierrosta kohden mitataan vaihtamalla pyörän lukumääräisesti suurin eturatas ja lukumääräisesti pienin takaratas päälle, jonka jälkeen mitataan yhden kokonaisen kampikierroksen etenemä.

Iso-Britannian pyöräilyliitto ja triathlonliitto kuvaavat välityusrajoitusten tukevan nuorten urheilijoiden kehittymistä. Alkuun eri etu- ja takaratas-kombinaatiot yhdessä kuljettujen metrien, senttien ja välityssuhteiden kanssa voi tuntua erittäin sekavilta ja vaikeasti toteutettavilta. Nuoren urheilijan vanhempineen on hyvä pyytää välitysten suhteen apua omasta seurasta, paikallisesta pyöräliikkeestä ja Suomen Pyöräilyn nuorisajaostolta. Välityusrajoitusten tarkoitus ei ole vaikeuttaa ja hankaloittaa kenenkään pyöräilyn harrastamista, vaan tehdä kilpailemisesta mielekästä kaikille osallistujille pitäen samalla huolta urheilijan monipuolisten lajitaitojen kehittymisestä.

Suomen Pyöräilyn puolesta,

Mika Simola, Valmennuspäällikkö

&

Huippupyöräily-yksikkö, Nuorisajaosto ja Suomen Pyöräilyn Aluevalmentajat

Luokka		Suurin välitys	Esimerkiksi alla olevilla rattaila 25mm renkaalla		
M/N16	U17	701cm	46/14	52/16	42/13
M/N14	U15	669cm	50/16		
M/N12	U13	610cm	46/16	40/14	
M/N10	U11	610cm	46/16	40/14	

Mikäli nuori osallistuu sellaisen luokan kilpailuun, jossa välitys on vapaa tai suurempi kuin hänen omassa luokassaan, välitys myös hänen kohdallaan samojen määräysten mukainen kuin kansakilpailijoilla.

Suosittelava tapa välityksen (pyörän kulkema matka yhden poljinkierroksen aikana) tarkistamiseksi on seuraava:
 Esim. M/N-16 -luokassa: Maahan mitataan 701 cm mittaviiva (kouru). Ennen lähtöä pyörä asetetaan mittaviivan alkuun poljin alas painettuna juuri viivan alkupisteen kohdalle, suurin välitys kytkettynä. Tästä pyörää työnnetään takaperin viivaa pitkin ja jos 701 cm:n päässä lähtökohdasta polkimet ovat tehneet vähintään täyden kierroksen, hyväksytään välitys kilpailuihin.

MIKSI VÄLITYKSIÄ RAJOITETAAN?

- ✓ FYYSISET KOKOEROJEN TASOITTAMINEN
- ✓ POLKEMISTEKNIikka VOI PARANTUA
- ✓ KIERROSRESERVI VOI KASVAA
- ✓ KILPAILUTAIDOT VOIVAT KEHITTYÄ
- ✓ AJAMISEN TALOUDELLISUUS VOI PARANTUA
- ✓ KEHITTYMINEN PITKÄLLÄ AIKAVÄLILLÄ VOI OLLA PAREMPAA
- ✓ LOUKKAANTUMISRISKI VOI PIENENTYÄ
- ✓ VOI AUTTAA LIHASEPÄTASAPAINON EHKÄISYYN

(Lähde: British Triathlon ja British Cycling 2022)

