

Paralajien olosuhteet -hanke 2024- 2025: Loppuraportti

Pinja Jalava & Jukka Parviainen

27.11.2025

Sisällys

1. Johdanto – s. 3
2. Hankkeen tausta ja tavoitteet – s. 4
3. Paralajit ja niiden olosuhteet – s. 5
4. Toteutus – s. 6
5. Tulokset – s. 7
6. Johtopäätökset ja jatkotoimenpiteet – s. 62

Lähteet – s. 65

Verkkolähteitä lajeittain – s. 66

Liitteet – s. 111

1. Johdanto

Paralajien olosuhteet -selvityshanke kokoaa **paralajien ajantasaiset esteettömyys- ja olosuhdetiedot**. Tärkeimpänä tavoitteena hankkeen puitteissa on vastata havaittuun puutteeseen paralajeista saatavilla olevissa olosuhdetiedoissa. Hanke on toteutettu kahdessa osassa, joista ensimmäinen keskittyy esteettömyysalasivujen suunnitteluun ja toteutukseen ja toinen olosuhdetiedon kokoamiseen. Lajiliitot ja heidän kauttaan tavoitetut urheilijat, lajiaktiivit ja valmentajat ovat olleet olosuhdetiedon koontivaiheessa erityisen tärkeitä yhteistyökumppaneita.

Selvitystyön tuloksena kasattu **49 lajia sisältävä tietokokonaisuus** julkaistaan tämän loppuraportin lisäksi osana Suomen Paralympiakomitean uudistuneiden verkkosivujen **esteettömyysalasivuja**. Sekä verkkoaineiston että hankkeen aikana aloitetun **kuvapankin** täydennystä jatketaan vielä hankkeen jälkeen tarpeen ja tilaisuuden tullen yhteistyössä lajiliittojen kanssa.

Paralympiakomitean verkkosivuille tuotettavan tietokokonaisuuden on ensisijaisesti määrä palvella lajiliittoja sekä liikuntapaikkarakentamista ja -suunnittelua. Verkkosivujen ansiosta tietokokonaisuus on vapaasti saatavilla kaikille paralajeista kiinnostuneille ja se soveltuu myös esimerkiksi koulutusmateriaaliksi. Tuotettua olosuhdetietoa voidaan hyödyntää palvelemaan laajoja käyttäjäryhmiä, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, esteettömyyttä ja saavutettavuutta sekä kestäväää kehitystä. Tietokokonaisuus tarjoaa myös erinomaisen pohjan jatkokehitykselle. Kokonaisuutta on mahdollisuus jatkossa täydentää esimerkiksi havainnollistavalla kuva- ja videomateriaalilla sekä hyvillä käytännöillä.

2. Hankkeen tausta ja tavoitteet

Hankkeen taustalla on keväällä 2023 julkaistu arviointiraportti (Saari & Kilpelä), jossa mm. todetaan, että Rakennustiedon ja opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntapaikkajulkaisujen paralajeja koskeva tieto on vanhentunutta ja puutteellista. Liikuntapaikkarakentamisen olosuhdetiedot 21 paralajin osalta pohjautuivat vuonna 2011 laadittuun opinnäytetyöhön (Kotinurmi & Kouvonen). Tietokokonaisuus on toiminut lajikohtaisen esteettömyystiedon pohjana myös vuonna 2013 ilmestyneessä OKM:n ja Rakennustiedon liikuntapaikkajulkaisussa Esteettömät sisäliikuntatilat (Kilpelä 2013).

Ennen hanketta Suomen Paralympiakomitean verkkosivuilla oli listattuna 48 lajia, joista yhdeksän on kokonaan tai osittain Suomen Paralympiakomitean ja 33 jonkin muun lajiliiton vastuulla. Näistä vain 21 lajissa oli koottu ja julkaistu esteettömyys- tai lajispesifiä olosuhdetietoa Suomen Paralympiakomitean verkkosivuille (ks. Kotinurmi & Kouvonen 2011) ja Esteettömät sisäliikuntatilat -julkaisuun (Kilpelä 2013). Verrattaessa uutta lajilistaa aikaisempaan 21 lajin kokonaisuuteen (Kotinurmi & Kouvonen 2011) huomattiin, että runsaassa kymmenessä vuodessa on tapahtunut paljon: olosuhdetieto puuttui ainakin 37 lajissa. Kyseessä olivat pääosin uudet, vuoden 2011 jälkeen käynnistyneet paralajit ja ulkona harrastettavat lajit tai liikuntamuodot.

Hankkeen päätavoite on vastata tähän havaittuun tietopuutteeseen. Tavoitteeseen pyritään tuottamalla ajantasaista ja vapaasti käytettävissä olevaa olosuhdetietoa, joka vastaa monipuolisesti eri tarpeisiin ja mahdollistaa tiedon jatkokäytön.

3. Paralajit ja niiden olosuhteet

Hankkeessa **paralajeilla tarkoitetaan** kaikkia sellaisia lajeja, joissa on tarjolla vammaisille tai toimintarajoitteisille henkilöille suunnattua harjoittelua, valmennusta tai kilpailutoimintaa. Ennen Liikuntatieteellisen Seuran (LTS) ja Sanastokeskuksen (2023) terminologiasuosituksen mukaisen para-etuliitteen vakiintumista puhuttiin vammaisurheilusta. Hankkeessa paralajien kokonaisuutta tarkastellaan paralympialajien ja muiden liikunta-, näkö- tai kehitysvamman omaaville urheilijoille tarkoitettujen lajien näkökulmasta. Raportti käsittää ne paraurheilun lajit, joita harrastetaan aktiivisesti Suomessa ja joissa on yleisistä lajisäännöistä poikkeavia olosuhdetietoja. Tarkkaa listaa kaikista paralajeista ei ole olemassa.

Olosuhdetarkastelun ulkopuolelle on rajattu elinsiirtourheilu ja kuurojen urheilu, sillä ne eivät poikkea olosuhteiltaan merkittävästi vammattomien liikunnasta ja urheilusta. Special Olympics -lajeja käsiteltiin joissain määrin, mutta hankkeen edetessä kävi ilmi, ettei lajien suorituspaikkoihin tai sääntöihin liity mainintoja rakennetun ympäristön esteettömyydestä. Myös Special Olympics -lajien osalta olisi kuitenkin hyvä huomioda esimerkiksi ymmärtämisen esteettömyyteen liittyvät seikat, kuten selkeät opasteet ja reittimerkinnot suorituspaikoille.

Paralajien olosuhdetiedoilla tarkoitetaan paralajien arkiharjoittelussa, valmennuksessa ja arvokilpailuissa tarpeellisia tai hyödynnettäviä rakenteita ja olosuhteita. Näitä ovat mm. paralajien kansainvälisten sääntöjen mukaiset mitat ja rakenteet, kuten kiinteiden ja siirrettävien rakenteiden (mm. kentät, maalit) koko, mitat, sijainti, merkinnät, kiinnitykset, ja muut olennaiset sääntöjen määräämät ominaisuudet kuten esteetön jääkiekkokaukalo tai vapaa turva-alue koripallokentän päädyssä.

4. Toteutus

Hanke toteutettiin kaksiosaisena. Ensimmäinen osa pitää sisällään Suomen Paralympiakomitean esteettömyysalasivujen suunnittelun ja teknisen toteutuksen. Toinen osa keskittyy paralajien olosuhdetiedon kokoamiseen ja päivittämiseen.

Osa 1: Esteettömyysalasivut (Suomen Paralympiakomitea)

Suomen Paralympiakomitea käynnisti verkkosivu-uudistuksen vuonna 2024 yhteistyössä alkusyksystä 2023 kilpailutuksen kautta valitun Tremedian kanssa. Uusien sivujen alle koottu [esteettömyyssivusto](#) tarjoaa kaikille avoimen, maksuttoman ja saavutettavan väylän liikuntapaikkojen esteettömyyttä koskevan tiedon julkaisemiseksi ja päivittämiseksi.

Hankkeen ensimmäisessä osassa esteettömyys alasivujen kokonaisuus suunniteltiin yhdessä Tremedian kanssa. Liikuntapaikkojen yleiset esteettömyystiedot, luontoliikunnan esteettömyystiedot ja paralajien olemassa olevat olosuhdetiedot koottiin ja julkaistiin Paralympiakomitean uudistuneilla verkkosivuilla. Lisäksi aloitettiin paralajien esteettömyydestä viestimiseen tarkoitettun [kuvapankin](#) kokoaminen.

Osa 2: Paralajien olosuhdetiedot

Hankkeen toisessa osassa paralajien olosuhteista koottiin [tietokokonaisuus](#), joka sisältää lajikohtaiset arkiharjoitteluun, valmennukseen ja arvokilpailuihin tarpeelliset ja hyödynnettävät rakenteet ja olosuhteet. Lisäksi olosuhdetietoihin on koottu lyhyesti ydinseikat myös muista lajin toteutuksen kannalta olennaisista tilan turvallisuutta ja käytettävyyttä parantavista esteettömyysperiaatteista, kuten tummuuskontrastit, kulkureitit, valaistus ja opasteet. Hankkeen puitteissa järjestettiin lajiliittojen olosuhdeseminaari, jossa esiteltiin hanketta, käsiteltiin lajien esteettömyyttä sekä valmisteltiin yhteistyötä hankkeen tiimoilta.

Olosuhdetiedot kerättiin kokoamalla ja analysoimalla kansainvälisten lajiliittojen, Kansainvälisen Paralympiakomitean (IPC) sekä suomalaisten lajiliittojen tiedon ajantasaisuutta esteettömyyden ja paralajien osalta. Olosuhdetietoa hankittiin verkossa saatavilla olevan tiedon lisäksi yhteistyössä lajiliittojen edustajien ja muiden lajiaktiivien kanssa vapaamuotoisissa Teams-palavereissa. Kerätyn tiedon pohjalta koottiin lajikohtaiset päivitetty olosuhdetietolistat.

Tietokokonaisuuden ajantasaisuutta arvioitaessa huomioitiin, että sekä laji- ja säädöspohja että terminologia ovat muuttuneet (ks. Kilpelä & Saari 2023). Paralajien olosuhdetiedot -raportti ja lajikohtaiset tiedot ovat verkkosivujen kautta paralajeja koordinoivien lajiliittojen ja muiden kiinnostuneiden asiantuntijoiden käytettävissä.

5. Tulokset

Tässä luvussa listataan hankkeen aikana kootut **49 paralajin olosuhdekuvailut**. Olosuhdekuvailut sisältävät paralajien sääntöjä ja kirjaamattomia hyviä käytänteitä.

Lajikohtaisten tietojen lisäksi esteettömyys täytyy ottaa huomioon saapumisessa kohteeseen, sisäänkäynnissä, palvelupisteissä, kulkuväylillä puku- ja pesutiloihin, kulkureiteillä suoritus-paikoille, puku- ja pesutiloissa, WC:ssä, katsomoissa, ravintoloissa sekä kahvioissa ja suoristuspaikoilla, mikä vasta mahdollistaa lajin harjoittelun ja kilpailemisen suorituspaikoilla.

Päivittyvät olosuhdetiedot ovat löydettävissä Suomen Paralympiakomitean verkkosivuilla osoitteessa **[Paralympia.fi](https://paralympia.fi)**, kohdassa ***Esteettömyys***

Special Olympics -lajit

Special Olympics -lajeja käytiin hankkeessa läpi, mutta hankkeen aikana todettiin, että lajien suorituspaikkoihin ja niiden säännöissä ei ole mainintaa rakennetun ympäristön esteettömyydestä. Tiloissa olisi hyvä ottaa huomioon ymmärtämisen esteettömyyden asioita. Selkeät opasteet ja reittimerkinnät helpottavat kaikkien liikkumista suorituspaikoille.

Special Olympics -toiminnasta vastaa Suomen Paralympiakomitea, [Specialolympics.fi](https://specialolympics.fi)



***Special
Olympics
Finland***

Agility (paragility)

Para-agility eli paragilityssä on luokkia liikuntavammaisille, näkövammaisille ja kehitysvammaisille. Laji ei ole paralympialaji.

Avustajaa saa käyttää osassa luokista, mutta asiasta on sovittava ennakoon järjestäjän kanssa.

Säännöissä:

Kenttä ja esteet ovat samalaisia, mutta tuomareiden tulee suunnitella radat siten, että ne soveltuvat kaikille vammaryhmille. Esteiden väliin on jätettävä riittävästi tilaa, jotta pyörätuolilla tai apuvälineillä on helppo liikkua niiden välissä. Kilpailijat tutustuvat ratoihin kahdessa ryhmässä: kilpailijat, jotka käyttävät pyörätuolia tai muita apuvälineitä sekä kilpailijat, jotka eivät käytä apuvälineitä. Mikäli kilpailijoiden määrä on vähäinen, tuomari voi päättää muodostaa yhden ryhmän.

Jokainen kilpailija voi ottaa mukaansa yhden valmentajan tai ohjaajan tutustuessaan ratoihin. Lisäksi tarvittaessa mukana voi olla yksi avustaja liikkumista varten.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Agilityliitto, [Agilityliitto.fi](https://agilityliitto.fi)



Alppihiihto (para-alppihiihto)

Alppihiihto on paralympialaji, jossa kilpailevat paralympialaisissa liikunta- ja näkövammaiset, sekä muissa kisoissa kehitysvammaiset urheilijat. Kilpailurinteet eivät lähtökohtaisesti poikkea yleisistä. Mahdollisuuksien mukaan voidaan pyrkiä valitsemaan rinne, joka on profiililtaan helpompi. Pujottelussa käytetään ohuempia keppejä (lasten keppejä).

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Ski Sport Finland, [Skisport.fi](https://www.skisport.fi)

Ampumaurheilu (para-ampumaurheilu) 1/2

Paralympialaisten ampumaurheiluun kuuluvat liikuntavammaisten urheilijoiden pistooli- ja kivääriammunnat. Suomessa kansallisesti ja muissa kansainvälissä kilpailuissa kuin paralympialaisissa kilpaillaan lisäksi haulikkoammunnan Trap-lajeissa sekä näkövammaisten ampumaurheilussa.

Para-ampumaurheilun eri lajeissa itse lajien suorituspaikat ovat yleensä esteettömiä, mutta ampumaradat saattavat sijaita esteellisissä kellareissa ja ullakoilla.

Näkövammaisten ampumaurheilussa käytetään elektronista tähtäintä ja maalitaulua. Tähtäin toimii akulla, joten sama ammuntopaikka käy kaikille. Suomessa valmistetaan "puhuvia tauluja", mikä mahdollistaa myös omatoimisen harjoittelun. Ratamerkinnot ja valaistus ovat samat kuin vammattomien kilpailuissa. Ampujat käyttävät ammunnassa omaa pöytää. Tähtääminen lajissa tapahtuu äänen avulla.

Näkövammaisten ampumaurheilussa käytetään yleisesti avustajaa ammunnan aikana. Avustajan tehtävänä on kertoa laukausten määrä, osuma-arvot ja osumasuunta, sekä tarkkailla, että ammuntasuoritus tapahtuu oikeaan tauluun, ja että ase ja välineet ovat kunnossa. Kommunikointi urheilijan ja avustajan välillä tapahtuu käsimerkeillä ja taputuksilla vartaloon tai käteen. Avustajan kanssa ei saa puhua kilpailusuorituksen aikana.



Ampumaurheilu (para-ampumaurheilu) 2/2

Ratalajit ovat ainoa Paralympialaisissa mukana oleva ammunталaji. Ratalajeissa ammutaan kiväärillä ja pistoolilla. Kilpailuolosuhteissa ammutaan elektroniseen tauluun, joka kertoo laukauksen tuloksen. Elektronista taulua käytettäessä esteetön kulku suorituspaikalta taululle ei siis ole välttämätön. Harjoituksissa ja joissain pistoolilajeissa ammutaan pahvisiin tauluihin, jolloin kulkureitti suorituspaikalta taululle on oltava esteetön. Ampujat käyttävät ammunassa omaa pöytää tai/ja ampumatukea. Matkat, valaistus ja ammuntaetäisyydet ovat samat kuin vammattomien kilpailuissa.

Para Trap:issa ammutaan kolmessa eri luokassa, joista yksi luokka on pyörätuolinkäyttäjille ja kaksi luokkaa käveleville liikuntavammaisille.

Lajissa on samat säännöt ja ampumapaikat kuin vammattomilla.

Para Trapin hyvät käytännöt:

Kiekonlähetyksmikrofonien korkeuden tulisi olla säädettävissä myös istuen ampuville.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Ampumaurheiluliitto, Ampumaurheiluliitto.fi ja näkövammaisten ampumaurheilusta Suomen Paralympiakomitea, Paraurheilu.fi.



Ampumahiihto 1/2

Paralympialaisissa
ampumahiihdossa kilpailevat näkö- ja
liikuntavammaiset urheilijat.

Para-ampumahiihdon maali- ja
vaihtoalueet eivät poikkea yleisistä lajin
suorituspaikoista. Myös ampumapenkki
ja ampumapaikat ovat samat kaikille.



Ampumahiihto 2/2

Säännöissä:

Liikuntavammaiset urheilijat käyttävät ammunassa ilmakivääriä (vrt. vammattomien pienoiskivääri) ja näkövammaiset urheilijat Eko-aims-ammuntajärjestelmää.

Asetta ei kanneta mukana hiihdon aikana kummassakaan luokassa. Ampumamatka on 10 m (vrt. vammattomien 50 m). Järjestäjä rakentaa tauluille telineet 10 m päähän ampumapenkasta.

Valaistusvoimakkuuden ampumataululla ja välialueella tulee olla 1000 lux. Pimeällä tarvitaan lisävalaistusta ammuntopaikan ja taulujen välille.

Pystyhiihtäjät hiihtävät samoilla radoilla kuin vammattomat, toki huomioiden laskujen haastavuudet eli vältettävä jyrkät laskut ja tiukat kaarteet.

Kelkkahiihtäjille on määritetty mäkien maksimijyrkkyydeksi 10–12 %. Kelkkahiihtäjien osalta on huomioitava myös Latu-uran leveys (22–23 cm).

Eko-aims ammunnan hyvät käytännöt:

Ampumapaikka kannattaa sijoittaa pohjoiseen päin tai ampumataulun ja –penkan välinen matka on peitettävä (pressu), jotta yöllä jäänyt maa ei aiheuta heijastumista ja estä tähtäimen toimintaa.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Ampumahiihtoliitto ry, [Biathlon.fi](https://biathlon.fi)

Biljardi

Pyörätuolibiljardissa kilpailevat vain liikuntavammaiset urheilijat. Pyörätuolibiljardissa säännöt, pöytä ja pelialue eivät poikkea lajin yleisistä säännöistä. Pyörätuolibiljardi ei ole paralympialaji.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Biljardiliitto ry, Sbil.fi

Cheerleading (ParaCheer)

Paracheerleadingissa voivat harrastaa ja kilpailla liikunta-, näkö- ja kehitysvammaiset urheilijat. He kilpailevat sekaryhmissä. Laji ei ole paralympialaji.

Paracheerleadingin säännöissä ei ole olosuhteisiin liittyviä poikkeuksia.

Hyvät käytännöt:

Kentälle on oltava esteetön kulku, koska osa urheilijoista voi käyttää liikkumiseen apuvälineitä.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Cheerleadingliitto ry, Scl.fi

CrossFit

Adapted CrossFitissä kilpaillaan useissa eri luokissa ja eri vamma-ryhmissä. Kaikki liikkeet voidaan soveltaa toimimaan eri vamma-ryhmille. Osa välineistä on suunniteltu sopiviksi esimerkiksi pyörätuolia käyttäville urheilijoille. Salissa ja kilpailupaikoilla esteettömyys on otettava huomioon. Urheilija saa käyttää avustajaa pitämään pyörätuolia paikoillaan suorituksen aikana. Laji ei ole paralympialaji.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Adaptive Training Finland ry ("ATF"),
Adaptivetrainingfinland.com

Darts

Dartsissa kilpaillaan liikuntavammaisten pystyluokassa ja pyörätuoliluokassa. Heittomatka on sama kaikilla. Laji ei ole paralympialaji.

Säännöissä:

Pyörätuoliluokassa urheilija saa valita, heittääkö hän normaaliin 173 cm korkeudella olevaan, vai matalampaan 137 cm korkeudella olevaan tauluun. Taulun korkeus mitataan lattiasta taulun keskelle. Pyörätuoliluokassa heitto tapahtuu heittokorokkeen sijaan heittoviivan takaa. Pyörätuolin kuljetuspyörien (takarenkaat) on oltava viivan takana heiton aikana. Eturenkaat saavat olla viivan yli. Molemmissa luokissa urheilija saa käyttää avustajaa tikkojen noutamiseen taulusta heittosuorituksen jälkeen.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Dartsliitto ry, [Darts.fi](https://darts.fi)

Elektroninen urheilu

Kansallisesta tapahtuman järjestäjän oppaasta:

Elektroninen urheilu ei ole paralympialaji.

Osan pelipaikoista tulee olla esteettömiä. Valaistuksen tulee olla hyvä ja häikäisemätön.

Mikäli tila on pimennetty, on henkilökunnalta mahdollisuus saada opastus omalle paikalle. Opastajan on varauduttava tuomaan reitille lisävaloa esimerkiksi taskulampulla.

Lavalle, areenoille ja omalle pelipaikalle tulee olla esteetön kulku. Esteettömät pelipaikat on varattava ennakkoon niitä tarvitseville pelaajille.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen elektronisen urheilun liitto ry, Seul.fi

Golf (paragolf) 1/2

Paragolfissa kilpailevat liikunta-, näkö- ja kehitysvammaiset urheilijat. Pyörätuolia käyttävä pelaaja tai muut henkilö saa liikkua viheriöllä vain lajiin erikseen suunnitellulla leveärenkaisella pelipyörätuolilla (paragolferi). Kansainvälisissä peleissä saavat pelata vain KV-EDGA-luokituksen saaneet pelaajat. EDGA (European Disabled Golfers Association) on paragolfin kansainvälisestä luokittelusta vastaava taho. EDGA-luokittelun saaneet pelaajat saavat kulkea reikien välit golfautolla, kun merkintä on EDGA-passissa. Laji ei ole paralympialaji.

Säännöissä:

Jos pallo menee bunkkeriin, paragolferilla pelaavat saavat valita yhden rangaistuslyönnin tai lyödä bunkkerista. Muut paragolffarit saavat valita kaksi rangaistuslyöntiä, kuten vammattomat urheilijat.

Tiiauspaikka määräytyy pelitason mukaan. Yleensä paragolferilla pelaavat lyövät etummaiselta tiiltä.



Golf (paragolf) 2/2

Hyvät käytännöt:

Yleensä golfkentillä pääsee liikkumaan esteettömästi, sillä myös kentänhoitokoneiden on päästävä liikkumaan viheriölle sekä reikien välillä. Viheriöiden reunakivetykset on luiskattava jostain kohtaa, jotta paragolferilla liikkuminen mahdollistuu. Myös kaikki treenaus- ja lämmittelypaikat, kuten puttipaikat, lyöntiseinät ja ranget, on suunniteltava esteettömiksi.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Golfliitto ry, [Golf.fi](https://www.golf.fi)



Hiihto (paramaastohiihto)

Paralympialaisissa hiihdossa kilpailevat liikunta- ja näkövammaiset urheilijat kolmessa eri sarjassa: kelkkahiihto, liikuntavammaiset pystyhiihtäjät ja näkövammaiset hiihtäjät. Kehitysvammaiset kilpailevat muissa kilpailuissa.

Pystyhiihtäjät hiihtävät pääsääntöisesti samoilla radoilla kuin vammattomat hiihtäjät. Kelkkahiihtäjille tehdään oma reitti, joka on loivapiirteisempi. Ohje kelkkahiihtoon on, että reitistä 1/3 on ylämäkeä, 1/3 tasaista ja 1/3 alamäkeä. Säännöissä on määrätty eri luokkien nousujen jyrkkyydet ja pituudet.

Paramaastohiihdossa tehdään myös vapaan hiihtotavan kilpailussa yksi latu-ura ladunreunaan, koska osa hiihtäjistä tarvitsee latu-uran myös vapaan hiihtotavan kilpailussa.

Liikuntavammaiset pystyhiihtäjät ja näkövammaiset hiihtäjä kilpailevat vapaalla ja perinteisellä hiihtotavalla. Kaikissa luokissa sprinttimatkan pituus on 800–1200 m. Keskimatkan pituus on pystyhiihtäjillä 10 km ja kelkkahiihtäjillä 7,5 km. Pitkän matkan pituus on pystyhiihtäjillä 20 km ja kelkkahiihtäjillä 15 km.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Hiihtoliitto ry, Hiihtoliitto.fi

Istumalentopallo

Istumalentopallossa kilpailevat vain liikuntavammaiset urheilijat. Laji on paralympialaji.

Säännöissä:

Kentän koko on 10 x 6 m. Miesten verkon korkeus on 1,15 m ja naisten 1,05 m. Kentän sivuilla tulee olla 4 metrin ja päädyissä 6 metrin vapaa alue (free zone). Kentän pintamateriaali ei saa olla epätasainen tai liukas. Kansainvälisissä kisoissa käytetään kansainvälisen liiton hyväksymää puista tai synteettistä kenttämateriaalia. Sisäkentillä pinnan tulee olla vaalea ja kentän rajat valkeat. Ulkokentillä sallitaan 5 mm/m kaltevuus. Valaistus kentällä oltava 1000–1500 luxia 1 m kentän pinnasta mitattuna.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Lentopalloliitto ry,
Lentopallo.fi



Jalkapallo

Jalkapallossa on useita eri pelimuotoja paraurheilussa: sähköpyörätuolijalkapallo, cp-jalkapallo, näkövammaisten jalkapallo, kehitysvammaisten jalkapallo, dallarifudis (eng. frame football) ja amputoitujen jalkapallo.

Vain näkövammaisten jalkapallo on paralympialaji, jota pelataan 5 vastaan 5 pelinä, jossa kaikki kenttäpelaajat ovat B1 luokiteltuja pelaajia ja maalivahti näkevä pelaaja. Lisäksi heikkonäköiset pelaavat jalkapalloa täysin vammattomien futsal-pelimuotona.

Sähköpyörätuolijalkapallossa kilpailevat vain liikuntavammaiset urheilijat.

Sähköpyörätuolijalkapalloa pelataan kentällä, jonka mitat ovat 25–30 m x 14–18 m. Maalin leveys on 6 m. Maalitolpat ovat kevyet muovitolpat, jotka seisovat levyillä kentän ulkopuolella. Tolpat voivat olla muodoltaan pyöreät, kolmiot tai neliöt. Tolpat ovat 45,7–61 cm korkeat. Kentän ulkopuolella tulee olla 1 m turva-alue tuomarille.

Hyvät käytännöt sähköpyörätuolijalkapallossa:

Turnauksessa on huomioitava, että pelituoleja saattaa olla yhtä aikaa latauksessa jopa 80 kpl.

Säännöissä:

Näkövammaisten jalkapalloa pelataan hiukan ulospäin kaartuvilla sivulaidoilla.

Laidat ovat 1–1,2 m korkeat ja sijaitsevat kentän sivurajalla. Pelikentän koko on 40 x 20 m.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Palloliitto ry, [Palloliitto.fi](https://palloliitto.fi)

Jousiammunta (parajousiammunta)

Paralympialaisissa jousiammunnassa kilpailevat vain liikuntavammaiset urheilijat. Kansainvälisesti kilpailevat myös näkövammaiset urheilijat.

Parajousiammunnan kilpailutapahtumissa, jotka järjestetään World Archery -sääntöjen mukaisesti, täytyy viralliseen kenttään merkitä jokaiselle urheilijalle 1,25 metriä ampumatilaa. Kilpailuissa ratojen tulee olla vähintään 2,50 metriä leveitä sekä yksilö-, että pari-, ja sekajoukkuekilpailuissa. Nämä mitat eivät koske harjoitteluolosuhteita.

Näkövammaiset jousiampujat ampuvat vain 30 m matkalta käyttäen kosketustähtäintä. He saavat käyttää avustajaa, joka kertoo, missä nuoli on taulussa. Avustaja opastaa myös ampujan taululle hakemaan nuolet. Pyörätuoliluokissa ei haeta itse nuolia taulusta.

Hyvät käytännöt:

Saapumissuunnasta katsottuna ampumapaikan lähimmillä radoilla on hyvä olla esteetön kulku taululle (alustana kivituhka, kivi, asfaltti) harjoittelun helpottamiseksi.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Jousiampujain Liitto ry, Sjal.fi

Judo (sovellettu judo, parajudo)

Paralympialaisissa judossa kilpaillaan vain näkövammaisten luokissa. Kansainvälisesti kilpailevat myös kehitysvammaiset.

Judossa tatamin koko ja turva-alueet ovat samat kuin vammattomilla.

Säännöissä:

Kilpailijoiden aloitus- ja lopetuspaikat osoitetaan lisäämällä tatamiin kilpailualueen keskelle kaksi teippiä: valkoinen ja sininen. Teippien tulee olla 10 cm leveät ja 50 cm pitkät ja ne sijoitetaan 150 cm päähän toisistaan. Valkoinen teippi asetetaan tuomarin oikealle ja sininen vasemmalle puolelle.

Tuomarityöskentelyn ja kommunikoinnin helpottamiseksi sokean (J1) ottelijan judogissa on molempien hihojen ulkosyrjässä, noin 15 cm etäisyydellä olkapäästä, läpimitaltaan 7 cm punaiset ympyrät. Kuurosokean ottelijan judogin selässä on läpimitaltaan 7 cm sininen ympyrä.

Kilpailualueen ja minkä tahansa esineen, johon kilpailijat voivat osua, välillä tulee olla vähintään 100 cm.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Judoliitto ry, Judo.fi

Keilailu (parakeilailu)

Parakeilailussa on kilpailuluokat liikuntavammaisille, näkövammaisille ja kehitysvammaisille urheilijoille. Laji ei ole paralympialaji. Lajin MM-kilpailuissa kilpaillaan useissa luokissa, vierityskourun käyttö ei ole sallittua missään luokassa. Suomessa kourua saa käyttää myös kilpailuissa.

Hyvät käytännöt:

Kansallisesti suositellaan yhtä ratavalvojaa kolmea rataparia kohden. Ratavalvoja seuraa, että keilakoneet toimivat normaalisti. Mikäli keilaajalla on tarve avustajalle suorituksen aikana, mukana on oltava oma avustaja.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Keilailuliitto ry, Keilailu.fi

Kiipeily (parakiipeily)

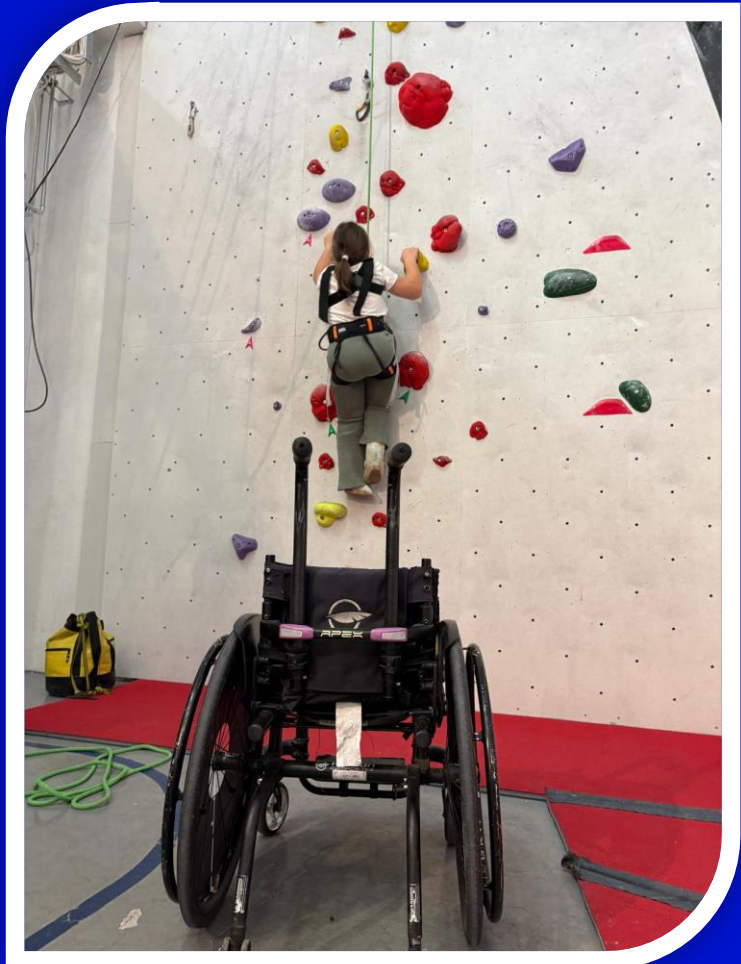
Parakiipeilyssä kilpaillaan yläköysi- ja liidaukset eli alaköysi-kiipeilyssä näkövammaisten ja liikuntavammaisten sarjoissa. Kiipeily on uutena lajina Paralympialaisissa 2028 liikuntavammaisille ja näkövammaisille urheilijoille. Paralympialaisissa kilpaillaan vain liidauksessa.

Kansainvälisellä liitolla on omat reitintekijät parasarjoihin. Reiteillä käytetään helpompia otteita ja lyhyempiä mooveja (liikkeitä). Oppaan käyttö on sallittua näkövammaisille.

Säännöissä:

Säännöissä on määrätty, että kilpareitillä tulee olla hyvät otteiden tummuuskontrastit

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Kiipeilyliitto ry,
[Kiipeilyliitto.fi](https://www.kiipeilyliitto.fi)



Käsipallo

Käsipalloa pelataan liikuntavammaisten ja kehitysvammaisten sarjoissa. Laji ei ole paralympialaji.

Pyörätuolikäsipalloa pelataan samankokoisella kentällä ja maaleilla kuin vammattomien käsipalloa. Turva-alue on myös sama: 2 m kentän ulkopuolella.

Pelimuotoina on 4 vs. 4 ja 6 vs. 6. Peli aika on molemmissa pelimuodoissa eri. 4 vs. 4 pelimuodossa pyörähdyksellä tehty maali on 2 pisteen arvoinen, kuten beachkäsipallossa.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Käsipalloliitto ry, Finnhandball.net

Lumilautailu

Paralumilautailu on pystyssä laskevien liikuntavammaisten urheilijoiden paralympialaji. Radat muokataan paraurheilijoille sopiviksi. Mutkia loivennetaan ja radan varrelle lisätään pehmusteita turvallisuussyistä. Ratoja voidaan hienosäätää luokkien mukaan. Lähtöalue ja hissiin pääsy voidaan muokata esteettömämmäksi.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Lumilautaliitto ry, [Fsa.fi](https://fsa.fi)

Maalipallo

Maalipallo on näkövammaisten paralympialaji.

Säännöissä:

Maalipallon pelikentän koko on 18 m x 9 m. Kilpailussa pelialueen koko turva-alueineen on oltava 30 m x 20 m, korkeus 5 m. Maali on 1,3 m korkea ja 9 m leveä. Rajaviivojen tulee olla 0,05 m leveät ja niiden on erotuttava tummuuskontrastina kentän pinnasta. Viivateipin alle lisätään vähintään 0,003 m leveä naru, joka mahdollistaa pelaajien orientoitumisen kentällä. Kentän pinnan materiaali pitää olla kilpailuissa sileä ja materiaalin puu, muovi tai synteettinen, paitsi paralympialaisissa pelataan aina synteettisellä Taraflex-alustalla

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Paralympiakomitea, Paraurheilu.fi



Nyrkkeily

Nyrkkeilyn säännöissä ei ole mainittu paraurheilua. Laji ei ole paralympialaji.

Hyvät käytännöt:

Pyörätuolinyrkkeilyssä on huomioitava esteetön kulku kehään.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Nyrkkeilyliitto ry, [Nyrkkeilyliitto.com](https://nyrkkeilyliitto.com)

Näkövammaisten shakki

Näkövammaisten shakki ei ole paralympialaji.

Näkövammaisten shakissa molemmilla pelaajilla on oma lauta, jolla he siirtävät pelinappuloita sekä omien että vastustajan siirtojen mukaisesti. Kun pelinappula nostetaan irti laudasta, se on siirrettävä. Siirrot ilmoitetaan ääneen.

Mustien pelinappuloiden päässä on naula, joka helpottaa mustien ja valkeiden pelinappuloiden erottamista toisistaan. Lisäksi hahmottamisen helpottamiseksi mustat peliruudut ovat laudalla hieman valkoisia korkeammalla ja A1 ruudussa on pieni nappula, joka helpottaa ruudun tunnistamista.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Paralympiakomitea, Paraurheilu.fi

Padel

Padelia pelaavat liikunta-, näkö- ja kehitysvammaiset urheilijat. Laji ei ole paralympialaji.

Hyvät käytännöt:

Padelin säännöissä sanotaan, että sisäänkäynnin tulee olla minimissään 0,72 m ja maksimissaan 0,82 m leveä. Vähimmäiskorkeus on 2 m. Siten verkkotolpan tulee olla siirrettävä, jotta molemmille puolille kenttää on mahdollista liikkua apuvälineellä.

Lasi-/pleksiseinissä tulee olla kontrastimerkinnät 1300–1500 mm maasta, jotta seinät erottuvat, eivätkä aiheuta törmäysvaaraa.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Padelliitto ry, [Padel.fi](https://www.padel.fi)



Boccia (paraboccia)

Paraboccia on vaikeasti liikuntavammaisten urheilijoiden paralympialaji. Parabocciassa kilpaillaan neljässä eri pyörätuoliluokassa (BC 1-4). Pallon voi heittää, potkaista tai vierittää kentälle.

Kentän koko on 12,5 x 6 m sisältäen heittopaikat. Pelialustana kansainvälisissä kisoissa suositellaan Taraflexiä, mutta yleensä pelialustana on puuparketti. Pelit pelataan aina sisällä.

Kenttien välissä pitää olla suojalaita, joka estää pallon päätyksen naapurikentälle. Lisäksi kentän ulkopuolella tulee olla 50 cm leveä suoja-alue tuomarille.

Boccia on myös suosittu kilpailu- ja harrastelaji, jota pelataan istuen ja seisten ulkona ja sisällä kaikille vammaaryhmille. Myös näkövammaiset voivat pelata bocciaa kansallisesti ja kansainvälisesti PM-kisoissa.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Paralympiakomitea, Paraurheilu.fi

Jääkiekko

Parajääkiekko (kelkkajääkiekko) on liikuntavammaisten paralympialaji.

Säännöissä:

Esteettömässä kaukalossa potkulevy eli ”kick plate” saa olla 19 mm (3/4 tuumaa) korkea. Perinteisessä kaukalossa se on yleensä n. 15–25 cm korkea.

Vaihto- ja jäähyaitioiden pohjan tulee olla muovijäätä tai materiaalia, joka ei vahingoita kelkkojen teriä.

Vaihto- ja jäähyaitioiden kohdalla laidan tulee olla läpinäkyvää plexilasia, jotta aitiosta on näkymä kentälle. Tämä on ainoa asia, mikä poikkeaa kansainvälisen jääkiekkoliiton vammattomien lajisäännöistä.

Muita vammaisten kilpailumuotoja lajista ovat proteesijääkiekko ylä- ja alaraajaproteesin käyttäjille, special hockey kehitysvammaisille henkilöille, sekä näkövammaisten jääkiekko näkövammaisille henkilöille.

Parajääkiekon kansallisesta kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Jääkiekkoliitto ry, **Finhockey.fi** ja kansainvälisestä kilpailutoiminnasta Suomen Paralympiakomitea, **Paraurheilu.fi**. Suomen proteesijääkiekon kilpailutoiminnasta vastaa lajin maajoukkue, **Proteesileijonat**. Näkövammaisjääkiekon kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Näkövammaisjääkiekko ry, **Suomennakovammaisjaakiekko.fi**



Purjehdus (parapurjehdus)

Parapurjehduksessa kilpaillaan kansainvälisesti 2,4 mR -luokassa. Purjehduksessa on kilpailuluokat liikuntavammaisille, näkövammaisille ja kehitysvammaisille urheilijoille. Laji ei ole paralympialaji. Arvokisojen ulkopuolella mukana on myös veneluokkia.

Säännöissä:

2,4 mR -luokassa saa käyttää veneessä joystickiä veneen ohjaamiseen. Lähtö visualisoidaan äänellä ja lipuilla kaikissa luokissa, joten paraluokat eivät eroa tältä osin.

Runkoon ei saa kiinnittää mitään lisää, mutta kaikki runkoon kiinnittämätön, esimerkiksi purjehtijan tasapainoa tai veneestä kiinni pitämistä helpottava on sallittua.

Hyvät käytännöt:

Laiturille tulee olla esteetön pääsy.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Purjehdus ja Veneily ry, Spv.fi

Pyöräily (parapyöräily)

Parapyöräilyssä kilpaillaan maantieajossa ja ratapyöräilyssä. Paralympialaisissa kilpailevat vain liikunta- ja näkövammaiset urheilijat. Lisäksi kehitysvammaiset kilpailevat omissa kansainvälissä kisoissaan. Kilpailuissa on eri luokkia käsi-, tandem- ja kolmipyörillä ajaville urheilijoille. Velodromilla ajavat vain pystypyöräilijät. Maantieajon eri luokissa on eri kilpamatkat. Aika-ajossa matkat ovat 10–40 km ja maantieajossa 25–125 km riippuen kilpailuluokasta.

Säännöissä:

Maantieajossa ja aika-ajossa yhden kierroksen pituuden tulee olla 7–15 km. Käsipyöräluokat voidaan ajaa tarvittaessa eri reitillä. Käsipyörä vaatii isomman kääntösäteen kääntyäkseen, joka on huomioitava reitin teossa, sekä kääntöpaikan suunnittelussa. Reitillä ei voi olla liian korkeita kivetyksiä ylitettäväksi. Kaikissa luokissa nousun jyrkkyyden keskiarvo on 8 %. Nousun jyrkkyys ei saa ylittää 15 %, eikä nousun kokonaispituus saa olla yli 25 % yhden kierroksen matkalla.

Hyvät käytännöt:

Lähtökorokkeen loivuuden määrittää käsipyörien maavara: on huomioitava, ettei pyörän pohja ei osu maahan.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Pyöräily ry, Cycling Finland, [Pyoraily.fi](https://pyoraily.fi)

Curling

Pyörätuolicurling on liikuntavammaisten paralympialaji. Kaikki kilpailijat käyttävät kilpailussa pyörätuolia, josta heitto heitetään.

Pyörätuolicurlingissa harjaaminen ei ole sallittua.

Säännöissä:

Pyörätuolicurlingissa molempiin päihin rataa sijoitetaan kaksi keskiviivan kanssa samansuuntaista ohutta pyörätuoliviivaa. Viivat sijoitetaan keskiviivan molemmille puolille lähtien hog-linjasta ja ulottuen lähimmän pesäympyrän uloimmalle kaarelle siten, että pyörätuoliviivojen ulompi reuna on 457 mm (18 tuumaa) keskiviivasta. Hakkia, josta kävelevä heittäjä ponnistaa vauhtia heitossa ei käytetä pyörätuolicurlingissa.

Hyvät käytännöt:

Jäälle tulee olla esteetön kulku.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Curlingliitto ry, Curling.fi

Koripallo

Pyörätuolikoripallo on liikuntavammaisten paralympialaji.

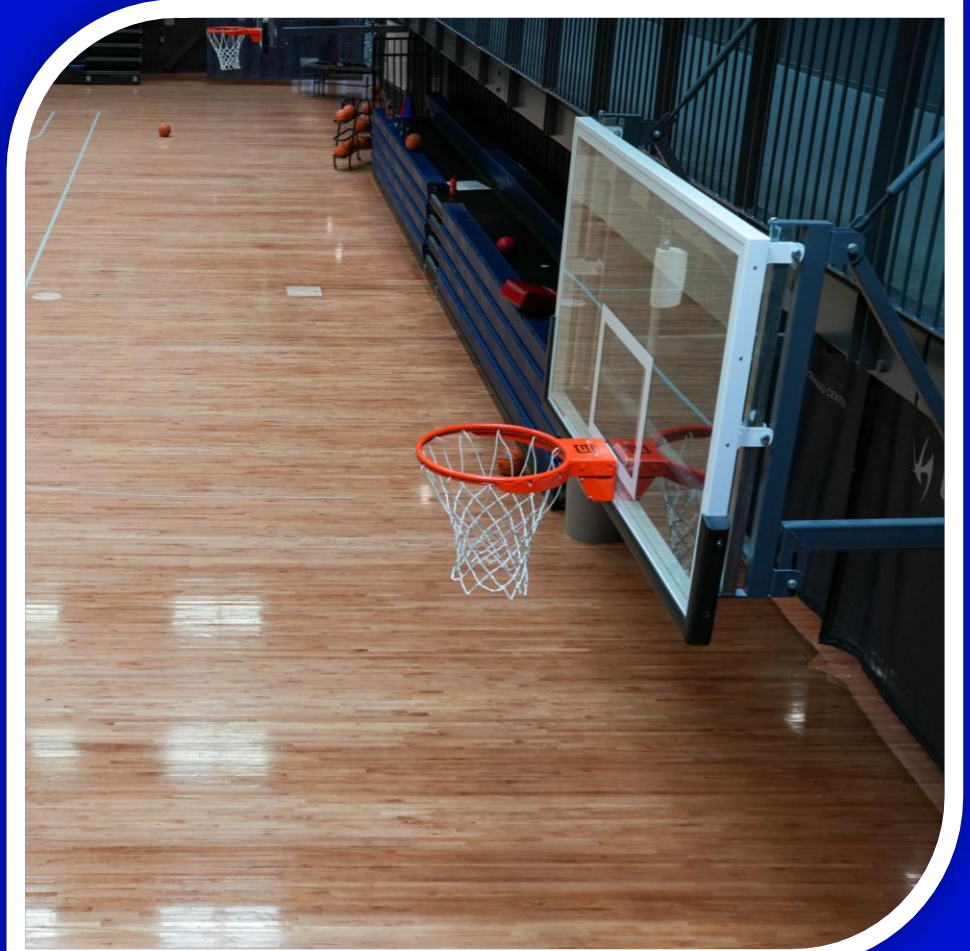
Pyörätuolikoripalloa pelataan samoilla kenttärajoilla ja korin korkeudella kuin pystykoripalloa.

Säännöissä:

Kentän ympärillä tulee olla vähintään 2 m turva-alue. Kentän pinnan tulee olla heijastamatonta aluejoustavaa materiaalia. Pelialustana on aluejoustava puuparketti.

Kansainvälisesti koripallossa kilpailevat myös kehitysvammaiset urheilijat.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Koripalloliitto ry, [Basket.fi](https://www.basket.fi)



Koripallo 3 x 3

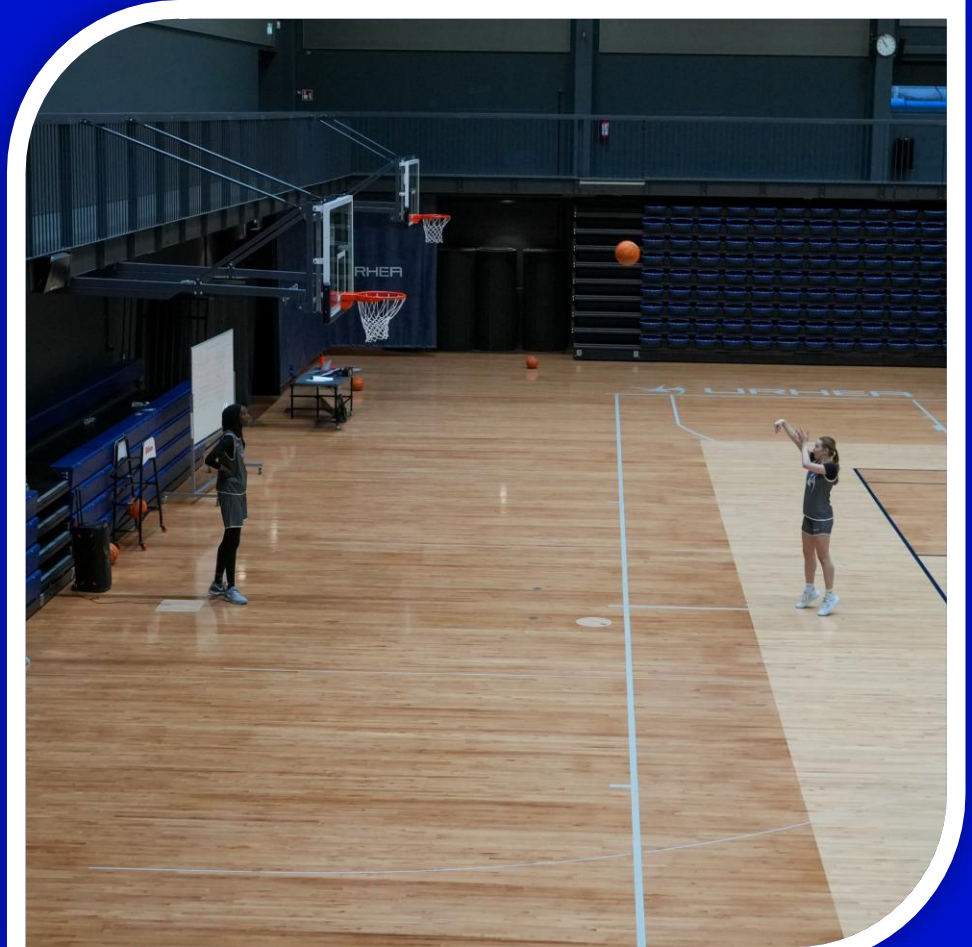
Pyörätuolikoripallon 3x3 peli on liikuntavammaisten pyörätuolilaji. Laji ei ole paralympialaji.

Säännöissä:

Koripallokentän säännöt ovat samat kuin Kansainvälisellä koripalloliitolla 3x3 koripallossa. Kentän etureunalla 1000 mm, sivuilla 1500 mm ja koripäädyssä 2000 mm turva-alue. Kentän pinnan tulee olla heijastamatonta aluejoustavaa lattiamateriaalia. Pelialustana on aluejoustava puuparketti.

Kansainvälisesti 3x3 koripallossa kilpailevat myös kehitysvammaiset urheilijat.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Koripalloliitto ry, [Basket.fi](https://www.basket.fi)



Miekkailu (paramiekkailu)

Paramiekkailu on liikuntavammaisten paralympialaji. Paralympialaisissa kilpaillaan kahdessa eri pyörätuoliurheilijoiden luokassa, mutta muuten kansainvälisissä kilpailuissa on kolme eri luokkaa liikuntavammaisille urheilijoille.

Pyörätuolit kiinnitetään erilliseen telineeseen, jolla säädetään ottelijoiden etäisyyttä toisistaan. Telineettä ei kiinnitetä lattiaan.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto ry,
Fencing-pentathlon.fi

Pyörätuolirugby

Pyörätuolirugby on vaikeasti liikuntavammaisten paralympialaji. Pelialueena on sisäkoripallokenttä. Maali on 8 m leveä, kartioilla erotettu alue päätyviivasta. Maalialueen syvyys 1,75 m.

Säännöissä:

Kansainvälisissä säännöissä turva-alueen pituutta kentän päädyssä ei ole määrätty. Suositus kuitenkin on, että turva-alue olisi vähintään 2 m.

Hyvät käytännöt:

Lattiamateriaalia ei ole määrätty säännöissä, mutta suositus on aluejoustava puuparketti.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Paralympiakomitea, [Paraurheilu.fi](https://www.paraurheilu.fi)

Paratanssi (Pyörätuolitanssi)

Pyörätuolitanssissa on useita eri luokkia, joissa kilpailee urheilijoita useilla erilaisilla toimintakyvyillä. Laji ei ole paralympialaji.

Hyvät käytännöt:

Kulku esteettömiin pukuhuoneisiin tulee olla esteetön, koska kilpailun aikana on vaihdettava kilpailuasuja eri tanssien välissä. Kulku parketille oltava esteetön joka puolelta parkettia.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen pyörätuolitanssiliitto, PYTLI ry,
Pyoratuolitanssi.fi

Pöytätennis (parapöytätennis)

Parapöytätennistä pelaavat liikuntavammaiset ja kehitysvammaiset urheilijat. Paralympialaisissa kilpailevat liikuntavammaiset ja kehitysvammaiset urheilijat useissa eri pyörätuoli- ja pystyluokissa. Parapöytätenniksen pelialue ei poikkea yleisistä lajisäännöistä.

Hyvät käytännöt:

Osassa pelipöytiä päädyissä pöydän alla sijaitsee poikittaiset tukiraudat. Tukirauta voi estää pyörätuolilla pääsyn pelietäisyydelle. Tämän takia suositellaan pöytämallia, jossa jalat ovat pöydän kulmissa.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Pöytätennisliitto ry, Sptl.fi

Ratsastus (pararatsastus)

Kouluratsastus on liikunta ja näkövammaisten paralympialaji. Kansainvälisesti kilpailevat myös kehitysvammaiset.

Pararatsastuksen kouluratsastuksessa ratsastetaan normaalilla kouluratsastuskentällä, jossa on valkoiset rajat. Avustajan on luvallista olla kentän sisällä kertomassa, mihin suuntaan ratsastaja on menossa.

Säännöissä:

Kansallisissa säännöissä määrätään, että hevosen selkään nousun helpottamiseksi kisoissa tulee olla nousuramppi käytössä.

Muita pararatsastuslajeja, kaikille vammaryhmille ovat valjakkoajo, soveltava vikellys sekä uutena askelratsastus.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Ratsastajainliitto ry, [Ratsastus.fi](https://ratsastus.fi)



Sokkopingis

Sokkopingiksessä kilpailevat vain näkövammaiset urheilijat. Laji ei ole paralympialaji.

Pelialueen koko on 12 m x 6 m. Kaikille tasavertaisen pelitilanteen saamiseksi on tärkeää, että suorituspaikan akustiikka on tasainen ja laaja. Taustamelu voi häiritä pelisuoritusta.

Säännöissä:

Pelipöytä on 3,66 m pitkä ja 1,22 m leveä.

Soutu ja melonta (parasoutu, paramelonta)

Parasoutu ja paramelonta ovat paralympialajeja liikuntavammaisille urheilijoille.

Parasoudussa kilpaillaan klassisessa soudussa (ent. olympiasoutu).

Paramelonnassa kilpaillaan ratamelonnassa ja kanadalaismelonnassa.

Ratamelonnassa on luokkia, joissa saa käyttää sivuponttoneja helpottamaan kajakin pystyssä pysymistä.

Ratamelonnassa kajakin penkkien säätäminen ja muokkaaminen on sallittua kilpailijan toimintakyvyn takia.

Soudussa laiturit ovat matalia ja niissä ei ole reunoja, mikä helpottaa siirtymistä veneeseen. Melonnassa ja soudussa kaikissa kisoissa ja luokissa ratojen leveys on 9 m. Parapuolella ei ole omia sääntöjä rataa tai suorituspaikkoihin.

Kansainvälisesti lajissa kilpailevat myös kehitysvammaiset urheilijat.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen melonta- ja soutuliitto ry, [Melontajasoutuliitto.fi](https://melontajasoutuliitto.fi)

Sulkapallo (parasulkapallo)

Parasulkapallo on paralympialaji.

Paralympialaisissa sulkapalloa pelaavat vain liikuntavammaiset. Luokkia on pystypelaajille ja pyörätuolista pelaaville. Kenttien rajat ovat kaikilla samat, mutta kentän koko muuttuu riippuen vammaluokasta. Pystyluokissa pelataan koko kentällä.

Verkon korkeus ei poikkea lajin vammattomien urheilijoiden lajisäännöistä. Arvokisoissa pelataan aina aluejoustavalla puuparkettialustalla.

Kansainvälisesti lajissa kilpailevat myös kehitysvammaiset urheilijat.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Sulkapalloliitto ry, Sulkapallo.fi

Sähköpyörätuolisalibandy

Sähköpyörätuolisalibandy on liikuntavammaisten sähköpyörätuolin käyttäjien laji. Laji ei ole paralympialaji.

Pelikentän mitat ovat 26 x 16 m ja kentän ulkopuolella on 1 m leveä tuomarialue. Maalin mitat ovat 2,5 x 0,20 m. Maalialue on puolipyöreä, säde 1,75 m. Maalialue teipataan erikseen kisoihin. Kentän laitojen korkeus on 0,20 m. Vaihto tapahtuu pelikatkon aikana, jolloin laita avataan ja pelaajat pääsevät kulkemaan kentälle ja pois.

Hyvät käytännöt:

Turnauksessa on huomioitava, että pelituoleja saattaa olla yhtä aikaa latauksessa jopa 80 kpl.

Lajin kansallisesta kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Salibandyliitto, [Salibandy.fi](https://salibandy.fi) ja kansainvälisestä kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Paralympiakomitea, [Paraurheilu.fi](https://paraurheilu.fi)



Taekwondo (parataekwondo)

Parataekwondo on paralympialaji. Paralympialaisissa ottelevat vain liikuntavammaiset, joilla on yläraajavamma. Otteluissa tuomari saa avustaa ottelijaa, jos hän ei pääse ylös lattialta. Päähän kohdistuneet iskut on kielletty, sillä ottelijalla ei välttämättä ole mahdollisuutta suojata päätään käsien avulla.

Liikesarjakilpailuissa on MM-kisoihin saakka useita luokkia kaikissa eri vammaryhmissä.

Tatami on sama kuin vammattomilla urheilijoilla.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Taekwondoliitto, [Suomentaekwondoliitto.fi](https://suomentaekwondoliitto.fi)

Tarkkuussuunnistus 1/2

Tarkkuussuunnistuksessa (eng. Trail Orienteering, Trailo) kilpaillaan avoimessa sarjassa ja parasarjassa, joka on tarkoitettu vammaisille urheilijoille. Laji ei ole paralympialaji.

Säännöissä:

Maaston tulee soveltua sopivan tasoisten tarkkuussuunnistuksen kilpailuratojen tekemiseen. Maasto tulee valita siten, että hitaimmatkin kilpailijat (mm. pyörätuolia käyttävät tai kävelyssään haasteita kokevat henkilöt) pystyvät kulkemaan radan asetetussa enimmäisajassa käyttäen virallista avustajaa.

Ratojen pituus ilmoitetaan pituutena lähdöstä seurattavaa kulkuväylää pitkin maaliin asti, eikä se saa normaalisti ylittää 3500 metriä.

Polut tulee tarkastaa mahdollisen mutaisuuden, hiekan, juurien ja kivien varalta. Mikäli on tarpeen, polkua tulee parantaa, jotta pinta on riittävän hyvä kaikille kilpailijoille. Polun hyväksyttävä leveys on yleensä yksi metri. Piikikkäät polun puolelle kasvavat kasvit kuten nokkoset voivat vahingoittaa käsiä, joten tällaiset kasvit tulee poistaa. Kulkuväylä, joka ei sovellu kaikille pyörätuolin käyttäjille kapeuden, esiin työntyvien puunjuurien, kaatuneiden puiden tai muuten soveltumattoman pinnan vuoksi, pitää kieltää kaikilta kilpailijoilta ja merkitä karttaan ja/tai nauhoilla maastoon.

Tarkkuussuunnistus 2/2

Rastipisteiden kohdalla pyörätuolien tulee mahtua ohittamaan toisensa ja liikkumaan vapaasti, jolloin paikoitellen tarvitaan kolmen metrin levyisiä alueita.

Kulkuväylällä nousu ei saa olla enempää kuin 14 % enintään 20 metrin matkalla. Kulkuväylän sivuttaiskaltevuus ei saa olla enempää kuin 8 %.

Rastiliput muodostuvat kolmesta 30 x 30 cm neliöstä, jotka on kiinnitetty kolmion muotoon. Kukin neliö on jaettu kulmasta kulmaan, toinen puoli on valkoinen ja toinen oranssi. Rastiliput tulee asetella siten, että ne ovat kaikki (ainakin kolmasosa kustakin lipusta) näkyvissä ratkaisupaalun välittömästä läheisyydestä.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa
Suomen Suunnistusliitto ry, [Suunnistusliitto.fi](https://suunnistusliitto.fi)



Tennis

Pyörätuolitennis on paralympialaji liikuntavammaisille urheilijoille.

Pyörätuolitennistä pelataan samalla kentällä ja samalla verkonkorkeudella kuin yleisesti tenniksessä. Pallo saa pompata kahdesti kentällä ennen lyöntiä.

Hyvät käytännöt:

Kentälle tulee olla esteetön kulku. Verkon ohi on päästävä kulkemaan esteettömästi kentän molemmille puolille.

Tenniksen muissa kilpailuissa voivat kilpailla myös näkö- ja kehitysvammaiset urheilijat.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Tennisliitto ry, [Tennis.fi](https://tennis.fi)

Triathlon (paratriathlon)

Paratriathlonissa kilpaillaan useissa eri näkövammaisten ja liikuntavammaisten luokissa. Laji on paralympialaji. Uintiosuuden jälkeen rannassa odottavat henkilökohtaiset pyörätuolit, kepit tai proteesit, joita käytetään siirryttäessä vaihtoalueelle. Rannassa kilpailun järjestäjän avustajat auttavat vedestä nousussa. Kilpailijan uimahatun väri (keltainen, punainen ja vihreä) kertoo avun tarpeesta tai tarpeettomuudesta. Pyörätuoliluokissa saa olla avustaja avustamassa kilpailijaa vaihtoalueella.

Säännöissä ei ole määritelty reitin kaltevuuksia.

Kansainvälisesti lajissa kilpailevat myös kehitysvammaiset urheilijat.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Triathlonliitto ry, Triathlon.fi

Uinti (parauinti)

Parauinti on paralympialaji, jossa kilpaillaan useissa eri kehitys-, näkö- ja liikuntavammaisten luokissa.

Parauinnin säännöt eivät eroa altaan mittojen tai valaistuksen osalta lajin yleisistä säännöistä. Uima-altaan päädyistä pitää olla noin 1 m etäisyydellä vähintään 1 m leveä pehmeä matto helpottamassa ja suojaamassa altaasta nousua.

Starttilaitteissa on myös valosignaali. Lähtö on sallittu myös istuen, jolloin lähtökorokkeelle on mahdollista asettaa yksinkertainen pyyhe suojaamaan urheilijan ihoa. Mikäli urheilija ei pysty käyttämään käsiä, saa hän käyttää ennakoon järjestäjien hyväksymää apuvälinettä lähdössä.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Uimaliitto ry, [Uimaliitto.fi](https://uimaliitto.fi)



Urheilusukellus

Lajissa on luokat näkö-, liikunta ja kehitysvammaisille urheilijoille. Laji on uusi paraurheilussa. Ensimmäiset arvokilpailut on järjestetty vuonna 2023. Laji ei ole paralympialaji.

Säännöissä:

Kilpailupaikoilla tulee olla esteettömät kulkureitit, jotta vammaisten urheilijoiden kilpailut voidaan toteuttaa sujuvasti ja aikataulun mukaisesti. Mikäli esteettömyyttä ei voida taata, kilpailun järjestäjän on huolehdittava avustajista. Tämä mahdollistaa kaikille urheilijoille osallistumisen kilpailuun. Avustajan käyttö on sallittua veteen menossa, vedestä nousussa sekä varusteiden pukemisessa.

Kaikki urheilijat, lukuun ottamatta henkilöitä, joilla on älyllisiä ja/tai vuorovaikutuksellisia vammoja, noudattavat vammattomille urheilijoille määrättyä lähtöprotokollaa.

Urheilijat, joilla on kuulovamma, noudattavat vammattomien urheilijoiden lähtöprotokollaa, mutta käyttäen kosketus- tai visuaalisia viestintäkeinoja, jotka on ennalta sovittu lähtöhenkilöstön kanssa.

Pintautumisvaiheessa liikuntavammaiset ja näkövammaiset urheilijat saavat käyttää avustajaa suorittamaan pintautumisprotokollan määräämät toimet loppuun.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Sukeltajaliitto ry, [Sukeltaja.fi](https://www.sukeltaja.fi)

Vesihiihto ja wakeboarding

Vesihiihdossa vammaisille urheilijoille on tarjolla samat lajit kuin vammattomillekin: kuviot, pujottelu ja hypyt. Luokkia on näkövammaisille ja liikuntavammaisille (pysty- ja pyörätuolisarjat). Vesihiihto ja wakeboard eivät ole paralympialajeja.

Näkövammaisten luokassa poijut ovat ääniohjattuja ja avustaja on hyppyissä mukana. Hyppyritykset ovat yleensä säädettäviä ja kelkkasarjassa hyppyritystä säädetään syvemmälle. Lähtölaiturit ovat kaikki erilaisia ja niihin ei ole säännöissä erillisiä esteettömyysohjeita.

Lajin säännöissä ei ole mainintaa laitureiden esteettömyydestä. Esteetön kulku laiturille on edellytys lajin harrastamiseen.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Vesihiihto ja Wakeboard ry, Fwwf.fi



Voimanosto (paravoimanosto)

Paralympialaisissa lajina on vain penkkipunnerrus liikuntavammaisille urheilijoille.

Säännöissä:

Parapenkissä nostolava on isompi kuin vammattomilla: vähintään 4,0 x 4,0 m ja maksimissaan 5 cm korkea. Parapenkkipunnerruksen nostopenkin pituus on 2,1 m, pääosan leveys 35,5 cm ja penkin alaosan leveys 61 cm. Korkeus on 45–50 cm.

Hyvät käytännöt:

On suositeltavaa varmistaa luiskan avulla esteetön kulku nostolavalle, vaikka sitä ei säännöissä edellytetä.

Kehitysvammaisten ja näkövammaisten kilpailuissa lajeina ovat myös maastaveto ja jalkakyykky.

Muut lajit eli kolmen lajin voimanosto, aitovoimailu ja soveltava vahvin ovat omia salikisoja. Näitä kisoja järjestetään Islannissa ja Suomessa. Lajit on suunniteltu suoritettavaksi istuen.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Paralympiakomitea, Paraurheilu.fi

Voimistelu (paravoimistelu)

Paragymnastic on uusi laji Suomessa ja maailmalla. Laji ei ole paralympialaji. Lajin säännöt on juuri kehitetty, mutta niissä ei ole mainintoja esteettömyydestä. Kisoissa kilpaillaan kolmessa eri luokassa: yläraajavammaiset, näkövammaiset ja alaraaja-vammaiset. Kaikki luokat ovat kävelevien urheilijoiden luokkia. Sääntöjen mukaan pyörätuolia käyttävät eivät voi kilpailla.

Kilpailu- ja harjoittelupaikka on telinevoimistelusalit. Lajissa ei ole käytössä erityisvälineitä. Lisäksi voimistelussa kilpailevat myös kehitysvammaiset urheilijat.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Voimisteluliitto ry, [Voimistelu.fi](https://voimistelu.fi)

Yleisurheilu (parayleisurheilu)

Yleisurheilu on paralympialaji, jossa on luokat näkö-, liikunta- ja kehitysvammaisille urheilijoille. Yleisurheilussa kilpaillaan useissa eri luokissa ja heitto- ja ratalajeissa.

Säännöissä:

Näkövammaisilla pituushyppääjillä on 1 m hyppyalue lankun sijaan T11 ja T12 luokissa. Hyppy mitataan ponnistuskohdasta. T11 ja T12 luokissa saa käyttää avustajaa osoittamaan hyppysuunnan äänimerkin avulla ja osoittamaan urheilijalle oikean hyppysuunnan ennen vauhdinottoa.

Juoksumatkoilla näkövammaisten T11 luokan urheilijoilla on opasjuoksijan käyttö pakollista ja T12 luokassa se on sallittua. Pikamatkoilla (100–400 m) kilpailijaparille on varattu kaksi kilpailurataa.

Heittolajeissa ja niiden luokissa, joissa käytetään heittotuolia, heittotuoli kiinnitetään neljästä suunnasta maahan tai heittoalustaan. Tuoliheittäjät heittävät kaikki kuusi heittoa kahdessa kolmen heiton sarjassa.

Lajin kilpailutoiminnasta vastaa Suomen Urheiluliitto ry (SUL), [Yleisurheilu.fi](https://yleisurheilu.fi)



6. Johtopäätökset ja jatkotoimenpiteet 1/3

Hankkeen tärkeimpänä tavoitteena oli vastata havaittuun tietopuutokseen paralajien olosuhdetiedoissa tuottamalla vapaasti käytettävissä oleva tietokokonaisuus, joka vastaa monipuolisesti eri tarpeisiin ja mahdollistaa tiedon jatkokäytön. Toimenpiteet keskittyivät tiedolle sopivan alustan suunnitteluun ja toteutukseen sekä olosuhdetiedon keräämiseen. Tulosten julkistamisvaiheessa voidaan todeta, että **hanke onnistui vastaamaan päätavoitteeseen**: hankkeen puitteissa onnistuttiin keräämään kattavasti ajankohtaista olosuhdetietoa 49 paralajista ja tietokokonaisuus on saatavilla Suomen Paralympiakomitean verkkosivuilla. Tietokokonaisuudella on runsaasti jatkokäyttömahdollisuuksia niin Suomen Paralympiakomitean toiminnassa kuin lajiliitoilla ja liikuntapaikkarakentamisessakin.

Kaikki suunnitellut toimenpiteet toteutuivat. Ainoastaan kuvapankki olisi vaatinut saavutettua laajempaa toteutusta, mikä ei hankkeen ajallisten ja taloudellisten resurssien puitteissa ollut mahdollista. Suurimmaksi haasteeksi osoittautui kuvausmahdollisuuksien rajallisuus. Osassa lajeja, kuten ampumahiihdossa, kokoamista vaativat olosuhdetekijät ovat lähtökohtaisesti käytössä vain kilpailutapahtumissa, mikä rajoittaa kuvausmahdollisuuksia merkittävästi. Myös valokuvausta varten tarvittavien ihmisten ja välineiden järjestäminen vaati odotettua enemmän. Tärkeä havainto kuvapankin toteutuksessa oli, että valokuvauksen toteuttavalle taholle on järjestettävä riittävä ohjeistus, jotta kuvissa pääfokuksessa on lajin sijaan olosuhde. Haasteisiin voitiin osittain vastata yhteistyöllä eri lajitoimijoiden kanssa ja kuvapankin päivitystä jatketaan myös hankkeen jälkeen aina tilaisuuden tullen Suomen Paralympiakomitean toimesta.

6. Johtopäätökset ja jatkotoimenpiteet 2/3

Hankkeen puitteissa tapahtunut **yhteistyö lajiliittojen ja muiden paralajien parissa toimijoiden kanssa on ollut onnistunutta**. Tehty yhteistyö mahdollisti olosuhdetietojen päivittämisen nykyiseen laajuuteensa tarjoamalla tietokokonaisuuteen myös kirjaamattomia, mutta toimivaksi todettuja käytäntöjä. Lajiliitot ovat läpi hankkeen osoittaneet runsaasti kiinnostusta olosuhdetietojen päivittämistä kohtaan, eikä yksikään liitto jäänyt tavoittamatta. Liittojen edustajien ja muiden tavoitettujen lajiaktiivien kanssa käydyissä vapaamuotoisissa Teams-palaverissa kävi ilmi, että aktiivisuus ja tietopohja paralajeissa ja olosuhdetiedossa vaihtelee liittojen välillä. Aktiivisuuden eroa havainnollistaa esimerkiksi liittojen verkkosivuilla olevat tai puuttuvat tiedot paraurheilun osalta. Yleinen havainto on, että (olosuhde)tietoa paralajeista on vähäisesti. Paraurheiluun liittyvän tiedon todettiin hankkeen aikana myös helposti henkilöityvän tiettyihin toimijoihin, joita voi olla tulevaisuudessa haastavaa korvata.

Aiemmin mainittu havainto paralajeja koskevan (olosuhde)tiedon vähäisyydestä liittojen verkkosivuilla korostaa entisestään hankkeessa tuotetun tietokokonaisuuden merkitystä. **Kyseessä on tällä hetkellä ainut tietolähde, joka sisältää kootusti monipuolista ja ajantasaista olosuhdetietoa**. Ei kuitenkaan voida todeta, että olosuhdetietoa olisi hankkeen jälkeen riittävästi. Vaikka tietoa on nyt koottuna 49 paralajista, tarve tarkemmalle kuvailulle on edelleen olemassa. Jotta saatavilla oleva tieto pysyisi paralajien kehityksessä mukana, **olosuhdetietoja tulisi päivittää aktiivisesti myös jatkossa**. Verkkosivujen ansiosta tiedon päivittäminen on helppoa, mutta jokaisen lajin vuosittainen läpikäynti Suomen Paralympiakomitean toimesta ei ole kannattavaa. Jotta olosuhdetiedot pysyvät esimerkiksi sääntömuutosten osalta ajan tasalla, hyväksi todettua yhteistyötä lajiliittojen kanssa tarvitaan myös jatkossa. Tiedon päivittäminen vaatii aktiivisuutta siis myös lajiliitoilta.

6. Johtopäätökset ja jatkotoimenpiteet 3/3

Olisi tärkeää, että seuraavaksi olosuhdetietoa saataisiin entisestään laajennettua ja tarkennettua esimerkiksi videoiden ja kuvien avulla. Edelleen myös hyville käytännöille, malleille ja esimerkeille on paralajien olosuhdetiedon kentällä tarvetta.

Hankkeen mahdollistamana aiempaa paremmin saatavilla oleva tieto auttaa lisäämään ymmärrystä paralajien olosuhdemahdollisuuksista ja helpottaa tiedon jalkauttamista liikuntapaikoille. Tietokokonaisuuden toivotaankin olevan avuksi kaikille paralajien parissa toimijoille, esimerkiksi lajiliitot voivat lisätä verkkosivuilleen linkin aineistoon. Lisäksi kokonaisuuden toivotaan olevan hyödyksi esimerkiksi liikuntapaikkasuunnittelussa ja -rakentamisessa sekä materiaalina liikkumisympäristöihin keskittyvässä koulutuksessa.

Hankkeen kokoava johtopäätös on, ettei olosuhteiden toteuttaminen myös paralajeille sopivaksi ole lopulta kovin haastavaa tai monimutkaista. Jo pienetkin muokkaukset saattavat riittää mahdollistamaan myös paralajin harjoittamisen. Esimerkiksi ampumaurheilussa suorituspaikat usein jo itsessään mahdollistavat para-ammunnan, kun harrastajilla on vain mahdollisuus päästä suorituspaikoille ja käyttää tarvittavia tiloja. Vaikka tietokokonaisuus ei vastaa kaikkiin kysymyksiin, se mahdollistaa erinomaisen pohjan jatkokehitykselle.

Lähteet

- Kansainvälinen Paralympiakomitea (IPC). (2020). Accessibility Guide.
https://www.paralympic.org/sites/default/files/2020-11/IPC%20Accessibility%20Guide%20-%204th%20edition%20-%20October%202020_0.pdf
- Kilpelä, N. (2013). Esteettömät sisäliikuntatilat. Helsinki: Suomen Rakennustieto.
- Kotinurmi, R. & Kouvonen, L. (2011). Esteetöntä liikkumista. Vammaisurheilulajien esteettömyyssidallöt -opas. Lahden ammattikorkeakoulu, fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/30064/Kotinurmi_Ritva_Kouvonen_Liisa.pdf;jsessionid=6FBB8BE947BC8254A45FA77446950750?sequence=1
- Saari, A. & Kilpelä, N. (2023). Liikuntapaikkajulkaisujen esteettömyysselvitys.
<https://www.paralympia.fi/fi/158/liikuntapaikkajulkaisujen-esteettomyyselvitys-2022-2023>
- Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. (2023). Liikuntatieteellinen Seura (LTS) & Sanastokeskus ry. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja Selvityksiä 23.
https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf

Verkkolähteitä lajeittain

Alppihiihto

- Kansainvälinen Hiihtoliitto (FIS). (2023a). The International Competition Rules (ICR). Joint Regulations for Para Alpine Skiing. Noudettu 19.11.2025. https://assets.fis-ski.com/f/252177/7dde2f914f/2023_05_24-fis-para-alpine-rules-and-regulations_v4_clean.pdf
- Kansainvälinen Hiihtoliitto (FIS). (2023b). FIS Para Alpine Skiing Classification Rules and Regulation. Noudettu 19.11.2025. https://assets.fis-ski.com/f/252177/eae5fcbd8c/2023_11_01-fis-para-alpine-classification-rules-and-regulations.pdf
- World Para Alpine Skiing. (2019). Rules and Regulations – Draft 2019/2020. Noudettu 19.11.2025. https://oldwebsite.paralympic.org/sites/default/files/document/190718125648926_2019_07_18+World+Para+Alpine+Skiing+Rules+and+Regulations+--+Draft.pdf
- World Para Alpine Skiing. (2020). Rules and Regulations 2020/2021. Noudettu 19.11.2025. https://paralimpicos.es/sites/default/files/inline-files/2020_08_07%20WPAS%20Rules%20and%20Regulations%20_final%20draft%20clean_0_compressed.pdf

Ammunta

- Suomen Ampumaurheiluliitto. (2023). ISSF:n ampumalajien tekniset säännöt. Noudettu 19.11.2025.
<https://www.ampumaurheiluliitto.fi/wp-content/uploads/2023/08/Tekniset-saannot-2023-lopullinen-netti.pdf>
- World Shooting Para Sport. (2019). Classification Rules and Regulations. Noudettu 19.11.2025.
https://usashooting.org/app/uploads/2022/04/190207132510726_WorldShootingParaSportClassificationRulesandRegulations.pdf
- World Shooting Para Sport. (2022). Technical Rules and Regulations. Noudettu 19.11.2025.
https://www.paralympic.org/sites/default/files/2022-06/WSPS%20Rulebook%202022-2024_May%202022_Final.pdf

Ampumahiihto

- Kansainvälinen Ampumahiihtoliitto (IBU). (n.d.) Para Biathlon Rules. Verkkosivu. Noudettu 19.11.2025. <https://www.biathlonworld.com/inside-ibu/downloads/downloads-documents-para-biathlon>
- Kansainvälinen Ampumahiihtoliitto (IBU). (2010). Kansainväliset kilpailumääräykset. Noudettu 19.11.2025. https://www.biathlon.fi/wp-content/uploads/2007/09/ibu_kansainvaliset_saannot.pdf
- Kansainvälinen Ampumahiihtoliitto (IBU). (2024). IBU Para Biathlon Even and Competition Rules. Noudettu 19.11.2025. https://assets.ctfassets.net/cz0vl36hcq0x/1M4t9keAd4yEu1c66O5mcj/9212d41b1ad8d8036a6f827091d59a18/IBU_ECR_Para_Biathlon_w_Annex_2024.pdf
- Kansainvälinen Hiihtoliitto (FIS) & Kansainvälinen ampumahiihtoliitto (IBU). (2022). Para Biathlon Operations Manual Para Nordic. Noudettu 19.11.2025. <https://assets.fis-ski.com/f/252177/ac3d138c61/para-biathlon-operations-manual.pdf>
- Para Biathlon and Para Cross-Country Skiing Information Book. (2017). Pyeongchang 2018 ohjeistukset. Noudettu 19.11.2025. https://www.paralimpicos.es/sites/default/files/inline-files/pyeongchang_2018_-_para_biathlon_and_cross-country_skiing_information_book%2C_january_2017_20170204153159686.pdf

Cheerleading

- Kansainvälinen Cheerleadingliitto (ICU). (2017). Adaptive Abilities Divisions (ParaCheer). Noudettu 19.11.2025.
https://cheerunion.org/wp-content/uploads/2020/11/ICU_Paraheer_Rules_2017.pdf
- Kansainvälinen Cheerleadingliitto (ICU). (2024). Sport of Cheer Rules & Guidelines. Noudettu 19.11.2025.
https://cheerunion.org/wp-content/uploads/2024/05/ICU_2024_Rules_Cheerleading.pdf
- Suomen Cheerleadingliitto. (2024). Kilpailusäännöt 2024–2025. Noudettu 19.11.2025.
<https://www.scl.fi/app/uploads/2024/11/Kilpailusaannot-2024-2025.pdf>

CrossFit

- Adaptive Athlete Classification and Rules. (2022). NOBULL CrossFit Games 2022 ohjeistukset. Noudettu 19.11.2025. https://www.crossfit.com/wp-content/uploads/2021/11/17072352/CrossFitGames_AdaptiveAthletePolicy.pdf
- Adaptive Athlete Policy. (2023). NOBULL CrossFit Games 2023 ohjeistukset. Noudettu 19.11.2025. https://www.crossfit.com/wp-content/uploads/2021/11/01090543/CFG23-Adaptive-Athlete-Policy_V7.pdf
- Competition Rulebook. (2022). NOBULL CrossFit Games 2022 ohjeistukset. Noudettu 19.11.2025. https://www.crossfit.com/wp-content/uploads/2021/11/17141604/2022_CrossFitGames_Rulebook_V15.pdf
- Move United. (2022). Aikakauslehti. Noudettu 19.11.2025. <https://moveunitedsport.org/app/uploads/2022/12/Move-United-Winter-2022-Magazine.pdf>
- The Nationals. (2022). The Nationals Adaptive Edition Competition Classification Rulebook. Noudettu 19.11.2025. <https://jointhenationals.com/app/uploads/2022/05/The-Nationals-Adaptive-Edition-Rulebook.pdf>

Darts

- Darts Regulation Authority (DRA). (2019). Darts Regulation Authority Rule Book. Noudettu 19.11.2025. <https://www.pdc.tv/sites/default/files/2020-08/DRA-Rules.pdf>
- Suomen Dartsliitto. (2024). Yleiset kilpailusäännöt – eDarts. Noudettu 19.11.2025. https://darts.fi/wp-content/uploads/2024/06/2023-06-04_Suomen_Dartsliitto_Yleiset_kilpailusaannot_eDarts.pdf
- World ParaDarts. (n.d.). Rules. Verkkosivu. Noudettu 19.11.2025. <https://www.worldparadarts.com/rules>
- World ParaDarts. (2020). World Paradarts Playing rules. Noudettu 19.11.2025. <https://cdn.website-editor.net/07e2d8c8ea864bf68fe2bb1e2e310218/files/uploaded/Draft%2520WP%2520Playing%2520rules.pdf>

Elektroninen urheilu

- Suomen elektronisen urheilun liitto (SEUL). (2017). Eettinen ohjeisto. Verkkosivu. Noudettu 19.11.2025.
<https://seul.fi/yhteiso/eettinen-ohjeisto/>
- Suomen elektronisen urheilun liitto (SEUL). (2025). Pelisäännöt. Verkkosivu. Noudettu 19.11.2025.
<https://seul.fi/e-urheilu/pelisaannot/>

Golf

- HME Medical Distribution. (2006). User's Manual ParaGolfer. Noudettu 19.11.2025. https://hmebc.com/wp-content/uploads/ParaGolfer_UsersManual.pdf
- R&A. & United States Golf Association (USGA). (2022). Golfin Säännöt. Suomen Golfliitto ry:n käännös. Noudettu 19.11.2025. <https://golf.fi/wp-content/uploads/2023/04/Golfin-Saannot-Rules-of-Golf.pdf>
- United States Golf Association (USGA). (2024). Adaptive Golf Handbook. Noudettu 19.11.2025. https://www.usga.org/content/dam/usga/pdf/Adaptive-Golf/Adaptive-Golf-Handbook_v9.pdf

Hiihto

- Kansainvälinen Hiihtoliitto (FIS). (2024a). FIS Para Nordic Classification Rules and Regulations. Noudettu 19.11.2025. https://assets.fis-ski.com/f/252177/x/e732b23999/2024_07_01_fis-para-nordic-classification-rules-and-regulations.pdf
- Kansainvälinen Hiihtoliitto (FIS). (2024b). Maastohiihdon kansainväliset kilpailusäännöt. Suomennus. Noudettu 19.11.2025. https://hiihtoliitto.fi/wp-content/uploads/2024/10/ICR_EN_FI_2024_10_28.pdf
- Kansainvälinen Hiihtoliitto (FIS). (2025). FIS Para Cross-Country Homologation Guide. Noudettu 19.11.2025. https://assets.fis-ski.com/f/252177/x/fe32a988f4/2025_07_01-fis-para-cross-country-homologation-guide_clean.pdf
- The World Air Sports Federation (FAI). (2020). Competition Rules Para-Ski. Noudettu 19.11.2025. https://www.fai.org/sites/default/files/isc/documents/2020/2021_isc_paraski.pdf
- World Para Nordic Skiing. (2017). Classification Rules and Regulations. Noudettu 19.11.2025. <https://www.fedpc.org/wp-content/uploads/Clasificacion-esqui-nordico.pdf>
- World Para Nordic Skiing. (2020). Rules and Regulations 2020/2021. Noudettu 19.11.2025. https://www.paralimpicos.es/sites/default/files/inline-files/2020_10_14%20WPNS%20Rules%20and%20Regulations_Final.pdf

Istumalentopallo

- Move United. (n.d.). Sitting Volleyball Guidelines. Noudettu 19.11.2025.
<https://moveunitedsport.org/app/uploads/2021/07/Sitting-Volleyball-Manual-PRINT-1-1.pdf>
- USA Volleyball. (n.d.). Guide to Disabled Volleyball. Noudettu 19.11.2025.
<https://ohs.oxon.sch.uk/wp-content/uploads/2020/04/Sitting-Volleyball-Basics-YST-resource-1.pdf>
- Volleyball England. (n.d.). Volleyball: Sitting Volleyball. Noudettu 19.11.2025.
<https://ohs.oxon.sch.uk/wp-content/uploads/2020/04/Sitting-Volleyball-Basics-YST-resource-1.pdf>
- World ParaVolley Board of Directions. (2022a). Official Sitting Volleyball Rules 2022–2024. Noudettu 19.11.2025.
<https://www.worldparavolley.org/wp-content/uploads/2021/11/Official-Sitting-Volleyball-Rules-2022-2024.pdf>
- World ParaVolley Board of Directions. (2022b). Official Youth Sitting Volleyball Rules 2022–2024. Noudettu 19.11.2025.
<https://paravolleypanam.com/wp-content/uploads/2023/02/Official-Sitting-Volleyball-Rules-Youth-2022-2024-English-final.pdf>
- Wounded Warrior Regiment. (n.d.). Sitting Volleyball Rules. Noudettu 19.11.2025.
[https://www.woundedwarrior.marines.mil/Portals/213/Docs/WAR-P/2018%20MCT/Annex%20C%20Appendix%2019%20Tab%20C%20\(SVB%20Rules\)%20\(As%20of%204Feb18\).pdf?ver=2018-02-08-120831-053](https://www.woundedwarrior.marines.mil/Portals/213/Docs/WAR-P/2018%20MCT/Annex%20C%20Appendix%2019%20Tab%20C%20(SVB%20Rules)%20(As%20of%204Feb18).pdf?ver=2018-02-08-120831-053)

Jalkapallo

- Federation Internationale de Powerchair Football Association (FIPFA). (2020). Powerchair Football: Technical Supplement. Official Technical Specifications. Noudettu 20.11.2025.
<https://fipfa.org/wp-content/uploads/2021/11/FIPFA-Technical-Supplement-2020.pdf>
- International Blind Sports Federation (IBSA). (2017). Football Five-a-Side Laws 2017–2021. B1 Category. Noudettu 20.11.2025. <https://blindfootball.sport/wp-content/uploads/2021/02/960-Rules-IBSA-Blind-Football-B1-Rulebook-2017-2021.pdf>
- Special Olympics. (2011). Special Olympics Summer Sports Rules: Football (Soccer). Noudettu 20.11.2025.
https://media.specialolympics.org/soi/files/sports/sports_rules_2011/Football_11.pdf
- Special Olympics. (2024). Football: Sport Rules. Noudettu 20.11.2025.
<https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/sport-rules/Sports-Essentials-Football-Rules-2024.pdf>

Jousiammunta

- Archery Canada Rules Committee. (2022). World Archery Rule Book ver. 2022-01-15 Change Document. Noudettu 20.11.2025. <https://archerycanada.ca/wp-content/uploads/2019/06/World-Archery-Rule-Book-ver.-2022-01-15-Change-Document-1.pdf>
- International School Sport Federations (ISF). (2022). Archery: Technical Rules and Regulations. Noudettu 20.11.2025. <https://events.isfsports.org/wp-content/uploads/2022/04/ARCHERY-Technical-Rules-and-Regulations.pdf>
- World Archery. (2022). Para Archery Classifiers Handbook. Noudettu 20.11.2025. https://extranet.worldarchery.sport/documents/index.php/Para/Classifiers_Handbook_v2.1.pdf
- World Archery. (2025). Sport Rulebook. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://www.worldarchery.sport/rulebook/article/82>

Judo

- International School Sport Federation (ISF). (2022). Para Judo: Technical Rules and Regulations. ISF Gymnasiade Normandy 2022. Noudettu 20.11.2025. <https://events.isfsports.org/wp-content/uploads/2022/04/Para-judo.pdf>
- International School Sport Federation (ISF). (2024). Para Judo: Technical Rules and Regulations. Noudettu 20.11.2025. <https://www.isfsports.org/sites/default/files/documents/2024-05/PARA%20JUDO%202024%20-%20ISF%20Technical%20Rules%20and%20Regulations.pdf>
- Kansainvälinen Judoliitto (IJF). (2020). IJF:n ottelusäännöt. Suomen Judoliiton käännös. Noudettu 20.11.2025. <https://judo.fi/wp-content/uploads/2022/03/IJF-Sport-and-Organisation-Rules-SOR-FIN-version-08.07.2020.pdf>

Keilailu

- American Wheelchair Bowling Association (AWBA). (n.d.). International Wheelchair Bowling Rules. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://awba.org/about/international-wheelchair-bowling-rules/>
- American Wheelchair Bowling Association (AWBA). (2022). World Bowling: ParaBowling Classification Structure. Noudettu 20.11.2025. <https://awba.org/wp-content/uploads/2022/03/Team-Paralympic-World-Bowling-Classification-Structure-Overview-1-revised-as-of-2-2022.pdf?x53816>
- Asian Bowling Federation (ABF). (2019). World Bowling Universal Playing Rules. Noudettu 20.11.2025. https://www.abf-online.org/zipped/ParaBowling_RulesRegulations.pdf
- Invacare. (n.d.). Wheelchair Bowling Basics: Find Out The Rules! Blogi. Noudettu 20.11.2025. <https://invacare.eu.com/blog/wheelchair-bowling-basics-find-rules/>
- Paralyzed Veterans of America (PVA). (n.d.). International ParaBowling through World Bowling. Noudettu 20.11.2025. <https://pva.org/wp-content/uploads/2021/09/parabowling.pdf>
- Singapore Disability Sports Council (SDSC). (2024). National Para Bowling Championships 2024: Rules & Regulations. Noudettu 20.11.2025. <https://www.sdsc.org.sg/wp-content/uploads/2024/02/National-Para-Bowling-Championship-Rules-and-Regulations-2024.pdf>

Kiipeily

- International Federation of Sport Climbing (IFSC). (n.d.). Paraclimbing. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://www.ifsc-climbing.org/para-climbing/index>
- International Federation of Sport Climbing (IFSC). (2019). Paraclimbing Development. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://www.ifsc-climbing.org/para-climbing/development>

Käsipallo

- Kansainvälinen Käsipalloliitto (IHF). (2021a). Rules of the Game for Wheelchair Handball Six-a-Side. Noudettu 20.11.2025. https://www.ihf.info/sites/default/files/2021-07/09%20-%20Rules%20of%20the%20Game_Wheelchair%20Handball_6-a-side_E.pdf
- Kansainvälinen Käsipalloliitto (IHF). (2021b). Rules of the Game for Wheelchair Handball Four-a-Side. Noudettu 20.11.2025. https://www.ihf.info/sites/default/files/2021-04/09%20-%20Rules%20of%20the%20Game_Wheelchair%20Handball_4-a-side_E_0.pdf
- Kansainvälinen Käsipalloliitto (IHF). (2025). Wheelchair Handball Classification, Rules and Regulations: Six-a-Side and Four-a-Side. Noudettu 20.11.2025. https://www.ihf.info/sites/default/files/2025-01/2025%20IHF%20WH_ClassificationRulesAndRegulations_final%20version_1.pdf

Lumilautailu

- Kansainvälinen Hiihtoliitto (FIS). (2022). FIS Para Snowboard Classification Rules and Regulations. Noudettu 20.11.2025. https://assets.fis-ski.com/f/252177/c3d1451263/2022_10_31-classification-rules-and-regulations_para-snowboard_clean.pdf
- Kansainvälinen Hiihtoliitto (FIS). (2023). The International Para Snowboard Competition Rules (ICR): Joint Regulations for Para Snowboard. Noudettu 20.11.2025. https://assets.fis-ski.com/f/252177/06ae5efa73/2023_05_23-fis-para-sb-rules-and-regulations_clean_v7.pdf
- Kansainvälinen Hiihtoliitto (FIS). (2024). FIS Para Snowboard Classification Rules and Regulations. Noudettu 20.11.2025. https://assets.fis-ski.com/f/252177/x/55a420d4cd/2024_07_01_fis-para-snowboard-classification-rules-and-regulations.pdf

Maalipallo

- International Blind Sports Federation (IBSA). (2022). Goalball Rules and Regulations 2022–2024. Noudettu 20.11.2025.
<https://goalball.sport/wp-content/uploads/2022/04/IBSA-Goalball-Rules-and-Regulations-2022-2024-v1.1-4-Feb-22.docx-Summary-Change-document.pdf>
- Move United. (2021). Goalball Guidelines. Noudettu 20.11.2025.
<https://moveunitedsport.org/app/uploads/2021/07/Goalball-Guidelines-050515-1.pdf>

Nyrkkeily

- Boxing Canada. (n.d.). Para and Adaptive Boxing. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://boxingcanada.org/para-and-adaptive-boxing/>
- Invacare. (n.d.). Wheelchair Boxing: Will It Be The Next Paralympic Sport. Blogi. Noudettu 20.11.2025. <https://invacare.eu.com/blog/wheelchair-boxing-will-it-be-the-next-paralympic-sport/>
- Suomen Nyrkkeilyliitto. (n.d.). Nyrkkeilyn säännöt ja ohjeet. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://www.nyrkkeilyliitto.com/liitto/nyrkkeilyn-saannot-ja-ohjeet/>

Näkövammaisten shakki

- Maailman Shakkiliitto (FIDE). (n.d.). Chess Olympiad 2028: Competition for people with disabilities. Noudettu 20.11.2025. <https://www.fide.com/docs/regulations/Chess%20Olympiad%20for%20People%20with%20Disabilities%202028.pdf>
- Paralympic Council of Malaysia. (n.d.). Para Chess. Noudettu 20.11.2025. <https://paralympic.org.my/assets/files/Para%20Chess.pdf>
- Suomen Shakkiliitto. (2018). Shakin säännöt. <https://www.shakkiliitto.fi/wp-content/uploads/2018/01/Shakin-s%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t-2018.pdf>

Padel

- International Federation of Padel (FIP). (n.d.). Official Padel Rules. Noudettu 20.11.2025. <https://padelmania.ro/wp-content/uploads/2017/03/Official-Padel-Rules.pdf>
- Padel Federation of Ireland. (n.d.). Wheelchair Padel. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://padelfederation.ie/competition/wheelchair/#:~:text=Wheelchair%20Padel%20%E2%80%93%20The%20Rules&text=Wheelchair%20use:%20All%20players%20must,and%20from%20behind%20the%20baseline>
- Suomen Padelliitto. (2025). Padelsäännöt – Suomenkielinen käännös kansainvälisistä säännöistä. Noudettu 20.11.2025. <https://padel.fi/wp-content/uploads/2025/01/Padelsaannot-suomeksi-versio-1.2.docx.pdf>
- Svenska Padelförbundet. (n.d.). Parapadel. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://svenskpadel.se/parapadel-2/>

Paragility

- IMCA & PAWC. (2025). Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://www.imcapawc.org/>
- Regulations Paragility World Championship (PAWC). (2019). Paragilityn MM-kilpailujen ohjeistukset. Noudettu 20.11.2025. <https://agility-almanach.hu/rules/pawc2019.pdf>

Paraboccia

- Boccia Canada. (2021). Boccia Classification Rules. Noudettu 20.11.2025. https://bocciacanada.ca/wp-content/uploads/2021/11/Classification-Rules_EN.pdf
- Boccia International Sports Federation (BISFed). (2015). Competition Rules. Noudettu 20.11.2025. https://boccianews.com/wp-content/uploads/2016/11/draft-working-copy_formatted.pdf
- Comité Paralímpico Español. (n.d.). CP-ISRA International Boccia Rules. Noudettu 20.11.2025. <https://www.paralimpicos.es/archived/web/2008PEKPV/deportes/boccia/reglamentos.pdf>
- Suomen Paralympiakomitea. (2021). Kansainväliset BISfed -boccia säännöt – 2021–2024. Noudettu 20.11.2025. https://www.paraurheilu.fi/uploaded/section_files/Lajit/Boccia-bocce/paraboccia_kansainvaliset_saannot_2021-2024.pdf
- World Boccia. (2025). International Boccia Rules 2025–2028. Noudettu 25.11.2025. <https://www.worldboccia.com/wp-content/uploads/2025/03/World-Boccia-Rules-2025-2028-v1.1-.pdf>

Parajääkiekko

- International Hockey Federation (FIH). (2022). Rules of Para-hockey for Athletes with Intellectual Disability (HockeyID). Noudettu 20.11.2025. <https://www.fih.hockey/static-assets/pdf/2022-para-id-rules-final.pdf>
- Para Ice Hockey Information Book. (2017). Pyeongchang 2018 -ohjeistukset. Noudettu 20.11.2025. https://www.paralimpicos.es/sites/default/files/inline-files/pyeongchang_2018_-_para_ice_hockey_information_book%2C_january_2017_20170204153159701.pdf
- Paralympics Australia. (n.d.). Para-ice hockey. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://www.paralympic.org.au/sports/para-ice-hockey/>
- Paralympics Ireland. (n.d.). Para Ice Hockey. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://paralympics.ie/paralympic-sports/winter-sports/para-ice-hockey/>
- Suomen Jääkiekkoliitto. (2022). Suomen Jääkiekkoliiton Kilpailusäännöt 2022–2023. Noudettu 20.11.2025. https://www.finhockey.fi/files/kilpailusntt_2022-2023_clean_20022022.pdf
- WheelPower. (n.d.). Para Ice Hockey. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://www.wheelpower.org.uk/sports/para-ice-hockey/>
- World Para Ice Hockey. (n.d.). History of Para Ice Hockey. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://www.paralympic.org/ice-hockey/about>
- World Para Ice Hockey. (2017). Classification Rules and Regulations. Noudettu 20.11.2025. https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-03/170727095205208_2017_07_26%20World%20Para%20Ice%20Hockey%20Classification%20Rules.pdf

Purjehdus

- Sailing Instructions. (2022). Para International Championships -ohjeistukset. Noudettu 20.11.2025. <https://southportyachtclub.com.au/wp-content/uploads/2022/11/2022-Para-Sailing-International-Championships-Sailing-Instructions.pdf>
- World Sailing. (2018a). Para-Classification Rules for World Sailing. Noudettu 20.11.2025. <https://www.sailing.org/tools/documents/ClassificationManual23493-%5b23537%5d.pdf>
- World Sailing. (2018b). Para-Classification Rules for World Sailing. Amended on May 2019. Noudettu 20.11.2025. <https://www.sailing.org/tools/documents/WSParaClassificationRulesMay2019-%5b25120%5d.pdf>
- World Sailing. (2024). Purjehduksen kilpailusäännöt 2025–2028. Suomen Purjehdus ja Veneily ry:n käännös. Noudettu 20.11.2025. https://spv.fi/wp-content/uploads/2025/02/Purjehduksen-kilpailusaannot-2025-2028-A4_pien.pdf

Pyöräily

- AusCycling, (2023). Para-Cycling Technical Regulations. Noudettu 20.11.2025.
https://admin.platform.auscycling.org.au/uploads/2024-para-cycling-technical-regulations-1.pdf?_gl=1*17037ec*_gcl_au*NDY5MTA3NDY2LjE3MjA0ODI2OTI.*_ga*Mjk5Njg0MjEyLjE3MjA0ODI2OTI.*_ga_SB27KVVQFZ*MTcyNjQzNjY1MC4xODUuMS4xNzI2NDM3MTYxLjAuMC4w
- AusCycling. (2024). Para-cycling Classification Rules. Noudettu 20.11.2025.
<https://admin.platform.auscycling.org.au/uploads/para-cycling-classification-rules.pdf>
- Suomen Pyöräily. (2025). Kilpailusäännöt. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025.
<https://pyoraily.fi/materiaalipankki/saannot/kilpailusaannot/>
- Union Cycliste Internationale (UCI). (n.d.). Para Cycling. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025.
<https://www.uci.org/discipline/para-cycling/24eju96onGN1Fo94jnlhZK?tab=discover>
- Union Cycliste Internationale (UCI). (2014). UCI Para-cycling Classification Guide. Noudettu 20.11.2025.
https://sztps.sk/wp-content/uploads/2023/04/pravidla_paracyklistiky.pdf

Pyörätuolicurling

- Paralympics Australia. (n.d.). Wheelchair Curling. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://www.paralympic.org.au/sports/wheelchair-curling/>
- World Curling. (2022). Classification Rules for Wheelchair Curling. Noudettu 20.11.2025. <https://worldcurling.org/wp-content/uploads/2022/05/WCF-Classification-Rules-July-2022.pdf>
- World Curling. (2019). Curlingin pelisäännöt ja kilpailusäännöt. Suomen Curlingliiton käännös. Noudettu 20.11.2025. <https://www.curling.fi/files/page/2019/attachments/curlingin-saannot-lokakuu-2019.pdf>
- World Curling. (2023). The Rules of Curling and Rules of Comptetition. Noudettu 20.11.2025. <https://worldcurling.org/wp-content/uploads/2023/07/2023-The-Rules-of-Curling.pdf>

Pyörätuolikoripallo

- International Wheelchair Basketball Federation (IWBF). (n.d.). Basic Rules of Wheelchair Basketball. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://www.iwbf.org/our-sport/rules>
- International Wheelchair Basketball Federation (IWBF). (2021). Wheelchair Basketball Rules & Wheelchair Basketball Equipment. Noudettu 20.11.2025. https://nawbl.org/wp-content/uploads/2021/05/2021_IWBF_rules-Ver2_compressed.pdf
- International Wheelchair Basketball Federation (IWBF). (2014). Official Wheelchair Basketball Rules 2014. Noudettu 20.11.2025. https://www.wheelchairbasketball.ca/wp-content/uploads/2015/03/2014_IWBF_Rules_V2.pdf
- International Wheelchair Basketball Federation (IWBF). (2024). Official Wheelchair Basketball Rules. Noudettu 20.11.2025. https://www.iwbf-europe.org/wp-content/uploads/2024/09/IWBF_2024_OWBRI_ver_1_def.pdf
- Wheelchair Basketball Canada. (n.d.). IWBF Rules. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://www.wheelchairbasketball.ca/technical/iwbf-rules/>

Pyörätuolikoripallo 3x3

- International Wheelchair Basketball Federation (IWBF). (n.d.). Rules of 3x3 WheelchairBasketball. Noudettu 20.11.2025.
<https://www.iwbf.org/3x3/3x3-rules>

Pyörätuolimiekkailu

- International Wheelchair Fencing Committee (WFC). (n.d.). Rules and Regulations. Noudettu 20.11.2025. <https://www.geocities.ws/fencinghq/wcfrules.pdf>
- Official Spectator Guide: Wheelchair Fencing. (2016). Rio 2016 -materiaali. Noudettu 20.11.2025. https://www.wheelchair.ch/fra/sports/images/rio/rio2016_%20spectator_guide_%20pg_wheelchair_fencing_en.pdf
- World Para Fencing. (2019). IWAS Wheelchair Fencing: Rules for Competition. Noudettu 20.11.2025. <https://parafencing.org/wp-content/uploads/2020/02/3-IWF-Material-Rules-March-20191.pdf>
- World Para Fencing. (2025). Rules and Documents. Verkkosivu. Noudettu 20.11.2025. <https://parafencing.org/about/rules-and-documents/>

Pyörätuolirugby

- International Wheelchair Rugby Federation (IWRF). (n.d.). Wheelchair Rugby – Rules of the Game – Summary. Noudettu 21.11.2025. https://worldwheelchair.rugby/wp-content/uploads/2021/08/Wheelchair_Rugby_Rules_Summary_2012.pdf
- World Wheelchair Rugby (WWR). (2021). International rules for the sport of Wheelchair Rugby. Noudettu 20.11.2025. <https://worldwheelchair.rugby/wp-content/uploads/2022/06/060122-Wheelchair-Rugby-International-Rules-WWR-FINAL.pdf>

Pyörätuolitanssi

- Kansainvälinen Paralympiakomitea (IPC). (2013). IPC wheelchair Dance Sport. Noudettu 21.11.2025. https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/130805120344644_Final+IPC+WheelChair+Dance+Sport+Uniform+and+Wheelchair+Advertising+Guideline+++pdf
- World Para Dance Sport. (2018). Rules and Regulations 2018. Noudettu 21.11.2025. <https://paradancesport.org/wp-content/uploads/2024/12/World-Para-Dance-Sport-Rules-and-Regulations.pdf>

Ratsastus

- Kansainvälinen ratsastajainliitto (FEI). (2023). FEI Accessibility Handbook for Event Organisers. Noudettu 21.11.2025. https://inside.fei.org/system/files/FEI%20Accessibility%20Handbook%20for%20Event%20Organisers_FOR%20PUBLICATION_19.04.2023.pdf
- Suomen Ratsastajainliitto. (2023). Ratsastajan apuvälineet – Apuvälineopas erityistarpeen ratsastajille ja hevosalan palveluntarjoajille. Noudettu 21.11.2025. <https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/29654/opasratsastuksenapuvälineet2023srl.pdf>

Soutu ja melonta

- British Canoeing. (2019). National Classification Rules and Regulations for Paracanoe. Noudettu 21.11.2025. <https://paddleuk.org.uk/wp-content/uploads/shared-files/british-canoeing-central-documents/National-Classification-Rules-Regulations-for-Paracanoe.pdf>
- Canoe Racing New Zealand. & International Canoe Federation. (n.d.). Introduction to Paracanoe and supporting material. Noudettu 21.11.2025. <https://www.canoeracing.org.nz/wp-content/uploads/2019/10/Introduction-to-Paracanoe-Supporting-and-Material.pdf>
- International Canoe Federation. (2014). Paracanoe Classification Rules & Regulations. Noudettu 21.11.2025. https://canoeracice.com/images/2015-ech/icf_paracanoe_classification___rules___regulations_-_5-12-2014.pdf
- International Canoe Federation. (2022). Paracanoe: Competition Rules 2022. Noudettu 21.11.2025. https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_paracanoe_2022.pdf
- Paddle Australia. (2023) PA Sprint & Paracanoe Competition Rules. Noudettu 21.11.2025. https://paddle.org.au/wp-content/uploads/2024/02/PA-Sprint-and-Paracanoe-Competition-Rules-October_2023.pdf

Sulkapallo

- Badminton Australia. (2024). Para-Badminton Classification Rules. Noudettu 21.11.2025. https://www.badminton.org.au/wp-content/uploads/2024/05/NSO_Classification_Rules_2024.pdf
- Badminton World Federation (BWF). (n.d.a). Para-Badminton Classification Regulations. Noudettu 21.11.2025. https://system.bwfbadminton.com/documents/folder_1_81/Statutes/CHAPTER-5---TECHNICAL-REGULATIONS/Section%205.5.5%20-%20Classification%20Regulations%20-%2030112018.pdf
- Badminton World Federation (BWF). (n.d.b). Para-Badminton Classification Regulations. Noudettu 21.11.2025. <https://gkef-fgda.org/images/PDF/documentacion/clasificacion/PARA-BADMINTON-Classification-Regulations-2018.pdf>
- Badminton World Federation (BWF). (2020). Para Badminton General Competition Regulations. Noudettu 21.11.2025. <https://www.badmintonpanam.org/wp-content/uploads/2021/01/PARA-REG-1-Para-badminton-General-Competition-Regulations.pdf>
- International School Sport Federation (ISF). (2024). Para Badminton – Technical Rules and Regulations. Noudettu 21.11.2025. <https://www.isfsports.org/sites/default/files/documents/2024-07/PARA%20BADMINTON%20-%20ISF%20Technical%20Rules%20and%20Regulations%202024.pdf>
- Suomen Sulkapalloliitto. (2023). Sulkapallon säännöt. Noudettu 21.11.2025. https://www.sulkapallo.fi/site/assets/files/1398/pelisaannot_2023-rev2.pdf

Sähköpyörätuolisalibandy

- International Committee Wheelchair Floorball (ICWF). (2024). Wheelchair Floorball Rules – Additions to the IFF Rules. Noudettu 21.11.2025. <https://wheelchairfloorball.info/wp-content/uploads/2024/04/20240423-Wheelchair-Floorball-Rules-Additions-to-the-IFF-rules-2022-ICWF.pdf>
- Toronto Power Wheelchair Hockey League. (2013). Rules. Verkkosivu. Noudettu 21.11.2025. <https://pointstreaksites.com/view/TPWHL/rules-3>
- United States Electric Wheelchair Hockey Association. (2019). Rules. Verkkosivu. Noudettu 21.11.2025. <https://powerhockey.com/rules/>
- World Abilitysport. (2010). The Handbook for Electric Wheelchair Hockey. Verkkosivu. Noudettu 21.11.2025. <https://worldabilitysport.org/news/the-handbook-for-electric-wheelchair-hockey/>

Taekwondo

- World Para Taekwondo. (2018a). Para Taekwondo Competition Rules. Noudettu 21.11.2025. <https://www.worldtaekwondo.org/wp-content/uploads/2018/05/WT-Para-Taekwondo-Competition-Rules-as-of-April-5-2018.pdf>
- World Para Taekwondo. (2018b). Regulations on International Referees in Para Taekwondo Kyorugi. Noudettu 21.11.2025. <https://taekwondoking.com/wp-content/uploads/2024/03/WT-Regulations-on-International-Referees-in-Para-Taekwondo-Kyorugi-November-21-2018-Fujairah-UAE.pdf>
- World Taekwondo. (2017). Para Taekwondo Poomsae Competition Rules. Noudettu 21.11.2025. <https://hpts.hr/wp-content/uploads/2018/11/WTF-Para-Taekwondo-Poomsae-Competition-Rules-Jan-12.pdf>
- World Taekwondo. (2019). Competition Rules & Interpretation. Noudettu 21.11.2025. <https://www.worldtaekwondo.org/wp-content/uploads/2019/08/WT-Competition-Rules-Interpretation-Manchester-May-15-2019.pdf>

Tarkkuussuunnistus

- Harlequins Orienteering Club (HOC). (n.d.). HOC Guide to Accessible Orienteering. Noudettu 21.11.2025.
<https://harlequins.org.uk/documents/HOC-guide-to-accessible-orienteering.pdf>
- International Orienteering Federation (IOF). (2009). Technical Guidelines for Elite Trail Orienteering. Noudettu 21.11.2025.
<https://www.trailo.it/Documenti/IOF%20Technical%20Guidelines%20for%20Elite%20Trail%20Orienteering.pdf>
- International Orienteering Federation (IOF). (2014). Technical Guidelines for Elite Trail Orienteering. Noudettu 21.11.2025.
<https://orienteering-sport.com/wp-content/uploads/IOF-Technical-Guidelines-for-Elite-Trail-Orienteering1.pdf>
- International Orienteering Federation (IOF). (2022). Competition Rules for International Orienteering Federation (IOF) Trail Orienteering Events. Noudettu 21.11.2025. https://orienteering-sport.com/wp-content/uploads/IOF-Trail-O-Competition-Rules-2022_v1.5.pdf
- International Orienteering Federation (IOF). (2024). Competition Rules. Verkkosivu. Noudettu 21.11.2025.
<https://orienteering.sport/trailo/competition-rules/>
- International Orienteering Federation (IOF). (2025). Eligibility for P Class in TrailO. Verkkosivu. Noudettu 21.11.2025.
<https://orienteering.sport/iof/for-athletes/eligibility-for-paralympic-class-in-trailo/>
- Svenska Orienteringsförbundet. (2006). Guidelines for Trail-orienteering controls. Noudettu 21.11.2025.
<https://technik.hamok.be/orientatielopen/documenten/guidelines.pdf>

Tennis

- Kansainvälinen Tennisliitto (ITF). (2023). Wheelchair Tennis Classification Rules. Noudettu 21.11.2025. <https://www.itftennis.com/media/7271/itf-wheelchair-tennis-classification-rules-2023-final-cleaned.pdf>
- Kansainvälinen Tennisliitto (ITF). (2024a). Regulations for Wheelchair Tennis. Noudettu 21.11.2025. <https://www.itftennis.com/media/12244/2024-itf-wheelchair-regulations.pdf>
- Kansainvälinen Tennisliitto (ITF). (2024b). The Paralympic Wheelchair Tennis Event of Paris 2024 Paralympic Games. Noudettu 21.11.2025. <https://www.itftennis.com/media/11391/2024-paralympic-wheelchair-tennis-event-regulations-final.pdf>
- Kansainvälinen Tennisliitto (ITF). (2025). ITF Wheelchair Tennis Competition Regulations. Noudettu 21.11.2025. <https://tenisfmt.com/wp-content/uploads/2025/03/wheelchair-tennis-competition-regulations-2025-150125.pdf>

Triathlon

- World Triathlon. (2019). ITU Event Organiser's Manual. Noudettu 21.11.2025. <https://drive.google.com/file/d/11xmWxG--HA7JvQJNibiJnVAAt8l0MF8/view?pli=1>
- World Triathlon. (2025). Documents. Verkkosivu. Noudettu 21.11.2025. <https://triathlon.org/documents/paratriathlon-docs>

Uinti

- World Para Swimming. (n.d.). Para Swimming Rules. Verkkosivu. Noudettu 21.11.2025.
<https://www.paralympic.org/swimming/rules>

Urheilusukellus

- Confederation Mondiale des Activites Subaquatiques (CMAS). (2025). Parasport. Verkkosivu. Noudettu 21.11.2025.
<https://www.cmas.org/parasport/latest.html>
- Sukeltajaliitto. (2017). Sukeltajaliiton Turvaohje. Noudettu 21.11.2025.
https://www.sukeltaja.fi/files/upload_pdf/103598/Turvaohje_2017_vapaasukellus_kalastus_vapepa.p

Vesihiihto ja wakeboarding

- Finnish Waterski and Wakeboard Federation (WFFW). (n.d.a). Sitski. Verkkosivu. Noudettu 21.11.2025.
<https://www.fwwf.fi/soveltava-vesihiihto>
- Finnish Waterski and Wakeboard Federation (WFFW). (n.d.b). Sitwake. Verkkosivu. Noudettu 21.11.2025.
<https://www.fwwf.fi/sitwake>

Voimanosto

- Move United. (2023). Para Powerlifting Sport Technical Rules. Noudettu 21.11.2025.
<https://moveunitedsport.org/app/uploads/2023/02/2023-Move-United-Para-Powerlifting-Rules.pdf>
- Suomen Voimanostoliitto. (2023). Voimanoston tekniset säännöt. Noudettu 21.11.2025.
<https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/wp-content/uploads/Voimanostosaannot-1.1.2024-3.pdf>

Yleisurheilu

- International School Sport Federation (ISF). (2024). Para Athletics – Technical Rules and Regulations. Noudettu 21.11.2025.
<https://www.isfsports.org/sites/default/files/documents/2024-05/PARA%20ATHLETICS%202024%20-%20ISF%20Technical%20Rules%20and%20Regulations.pdf>
- Kansainvälinen Paralympiakomitea (IPC). (2016). Athletics Rules and Regulations 2016–2017. Noudettu 21.11.2025.
https://athletics.ca/wp-content/uploads/2021/07/2016_01-IPC-Athletics-Rules-and-Regulations_A4_Final-1.pdf
- World Athletics. (2024). Yleisurheilun kansainväliset säännöt 2024. Suomen Urheiluliiton käännös. Noudettu 21.11.2025.
<https://www.yleisurheilu.fi/wp-content/uploads/2024/01/WA-saannot-2024.pdf>
- World Para Athletics. (2023). Rules and Regulations. Noudettu 21.11.2025.
https://www.paralympic.org/sites/default/files/2023-02/2023_02_24%20World%20Para%20Athletics%20Rules%20and%20Regulations%20February%202023.pdf
- World Para Athletics. (2024). Rules and Regulations. Noudettu 21.11.2025.
https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-03/World%20Para%20Athletics%20Rules%20and%20Regulations_March%202024_0.pdf

Liitteet

Lajiliittojen ja lajien lajiasiantuntijoiden haastattelut:

- Ahti Johanna
- Elo Lauri
- Forsberg Sami
- Halava Heli
- Harjupää Pinja
- Huopainen Jan
- Huopainen Laura
- Jalas Thomas
- Junttila Kimmo
- Kauhanen Kati
- Keski-Loppi Lasse
- Keskitalo Marko
- Koskinen Kari
- Lautamatti Jarno
- Lindqvist Kai
- Mattila Sini
- Menestrina Jutta
- Mitrinen Päivi
- Muukkonen Anna
- Muukkonen Minna
- Pasanen Anna
- Pelkonen Timo
- Peltonen Mikko
- Peltonen Nina
- Pirttioja Markus
- Pukki Tapio
- Pyykönen Timo
- Rautiainen Mika
- Rekola Outi
- Ruohonen Teemu
- Ryytty Markku
- Räbinä Petri
- Räisä Marja
- Saarela Salli
- Saarikoski Essi
- Saastamoinen Tomi
- Sellman-Rauhamäki Ressu
- Sirviö Kimmo
- Starast Birgitta
- Tamminen Kaisa
- Taussi Mikko
- Tiilikainen Taneli
- Tino Kokko
- Tuomi Tiiu
- Turunen Kimmo
- Törrönen Tuomas
- Vaitiniemi Timo
- Varho Manu
- Vassoney Annukka
- Viinikka Veijo
- Ylitalo Kustaa

Loppuraportin valokuvat:

- Pasi Rahikka
- Heidi Lehikoinen
- Touho Häkkinen
- Jarno Lautamatti
- Heidi Pienipaavola

Extrakiitos myös tietojen keräämisestä:

- Ruut Jänis
- Tuomas Törrönen