

VR URHEILU RY

SÄÄNNÖT JA TOIMINTAOHJEET

SISÄLLYSLUETTELO

	Sivu
PERUSTAMISKIRJA	
VR-URHEILU – NIMISEN YHDISTYKSEN SÄÄNNÖT	1-3
TOIMINTAOHJEET	4-11
1. Toiminta-ajatus	4
2. Organisaatio	4
3. Hallitus	4-5
4. Hallituksen työvaliokunta	5
5. Toiminnanjohtaja ja toimihenkilöt	6
6. Liikunta-alueet	6-7
7. Valtakunnalliset lajijaostot	7-8
8. Talousasiat	8
9. VR:n mestaruuskilpailujen yleiset ohjeet	8-9
10. VR Urheilun ansiopaketin säännöt	9-10
11. VR Urheilun ansiomerkin säännöt	10
12. Muut määräykset ja ohjeet	10
VR:N MESTARUUSKILPAILUJEN LAJIKOHTAISET KILPAILUSÄÄNNÖT	11-20
LIITTEET	
Liite 1 VRU:n organisaatio	
Liite 2 VRU:n liikunta-alueet ja lajijaostot	

PERUSTAMISKIRJA

Valtionrautatiet, Rautateiden Urheilun Tuki-Säätiö, Rautatieläisten Liitto ry, Rautatievirkamiesliitto ry, Veturimiesten liitto ry, VR - Tekniset ry, ja Rautateiden Insinöörit ry, ovat tänään päättäneet perustaa VR Urheilu nimisen -yhdistyksen, jonka kotipaikka on Helsingin kaupunki.

Yhdistyksen tarkoituksena on luoda edellytyksiä ja toimia siten, että mahdollisimman moni rautatieläinen harrastaa liikuntatoimintaa.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää kunto-, kilpaliikunta- ja retkeilytoimintaa sekä harjoittaa liikunnan valistus- ja julkaisutoimintaa.

Yhdistyksen jäseniksi voivat liittyä em. perustajayhteisöjen lisäksi yhdistyksen hallituksen hyväksymät oikeuskelpoiset yhteisöt ja säätiöt.

Päättäessään perustaa VR Urheilu -nimisen yhdistyksen allekirjoittaneet yhteisöt ovat tänään pidetyssä perustavassa kokouksessa liittyneet siihen jäseniksi ja hyväksyneet yhdistykselle seuraavat säännöt ja päättäneet hakea VR Urheilu -nimisen yhdistyksen rekisteröimistä:

Helsingissä 28 päivänä syyskuuta 1993

Valtionrautatiet	Eino Saarinen	P. J. Kopperi
Rautateiden Urheilun Tuki-Säätiö	P. J. Kopperi	Pentti Kesseli
Rautatieläisten Liitto r.y. Hyytiäinen	Pentti Kesseli	Heikki
Rautatievirkamiesliitto r.y.	Kari Kallio	Heikki Lakio
Veturimiesten liitto r.y.	Harry Wallin	
VR Teknilliset VRT r.y.	Tapio Peltohaka	Hannu Saarinen
Rautateiden insinöörit r.y.	Veikko Toivanen	Veijo Sundqvist

VR URHEILU -NIMISEN YHDISTYKSEN SÄÄNNÖT

1§ Nimi ja kotipaikka

Yhdistyksen nimi on VR Urheilu ry ja kotipaikka on Helsingin kaupunki.

2§ Tarkoitus ja toiminta

Yhdistyksen tarkoituksena on luoda edellytyksiä sille, että mahdollisimman moni rautatieläinen harrastaa liikuntaa.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää kunto-, kilpaliikunta- ja retkeilytoimintaa sekä harjoittaa liikunnan valistus- ja julkaisutoimintaa.

Toiminta rahoitetaan tähän tarkoitukseen osoitetuilla avustuksilla ja lahjoituksilla. Lisäksi toimintansa tukemiseksi yhdistys voi toimeenpanna rahankeräyksiä ja arpajaisia hankittuaan asianmukaiset luvat.

3§ Yhdistyksen jäsenet

Yhdistyksen jäseniksi voivat liittyä yhdistyksen kokouksen hyväksymät oikeuskelpoiset yhteisöt ja säätiöt.

Jäsenellä on oikeus erota yhdistyksestä ilmoittamalla siitä kirjallisesti hallitukselle tai sen puheenjohtajalle taikka ilmoittamalla eroamisesta yhdistyksen kokouksessa.

Jäseniltä perittävän liittymis- ja vuotuisen jäsenmaksun suuruudesta päättää vuosikokous.

4§ Hallitus

Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu puheenjohtaja sekä vähintään 8 ja enintään 14 jäsentä. Kullekin varsinaiselle hallituksen jäsenelle valitaan henkilökohtainen varajäsen.

Hallituksen puheenjohtajan toimikausi on kaksi vuotta.

Hallituksen jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan.

Hallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan sekä ottaa sihteerin, taloudenhoitajan ja muut tarvittavat toimihenkilöt.

Hallitus kokoontuu puheenjohtajan tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtajan kutsusta, kun he katsovat siihen olevan aihetta tai kun vähintään 1/3 hallituksen jäsenistä sitä vaatii.

Hallitus on päätösvaltainen, kun vähintään puolet sen jäsenistä, puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja mukaan luettuna on läsnä. Asiat ratkaistaan yksinkertaisella äänten enemmistöllä. Äänten mennessä tasan ratkaisee puheenjohtajan mielipide, vaaleissa kuitenkin arpa.

5§ Hallituksen työvaliokunta ja toimikunnat

Juoksevien asioiden hoitamista varten muodostavat hallituksen puheenjohtaja ja vähintään kaksi (2) ja enintään viisi (5) hallituksen keskuudestaan valitsemaa jäsentä työvaliokunnan. Työvaliokunnan päätökset on alistettava hallituksen vahvistettaviksi paitsi sellaisista asioista, joiden ratkaisun hallitus on jättänyt työvaliokunnalle.

Hallitus voi asettaa asioita valmistelemaan toimikuntia.

6§ Yhdistyksen nimen kirjoittaminen

Yhdistyksen nimen kirjoittavat hallituksen puheenjohtaja, toiminnanjohtaja, taloudenhoitaja tai hallituksen siihen oikeuttama henkilö yksinään taikka varapuheenjohtaja yhdessä hallituksen jäsenen kanssa.

7§ Tilikausi ja tilintarkastus

Yhdistyksen tilikausi on kalenterivuosi.

Yhdistykselle valitaan yksi (1) tilintarkastaja ja hänelle varatilintarkastaja kahdeksi tilikaudeksi kerrallaan.

Tilinpäätös tarvittavine asiakirjoinen ja hallituksen vuosikertomus on annettava tilintarkastajalle viimeistään tilikautta seuraavan vuoden maaliskuun loppuun mennessä, kuitenkin viimeistään kolme (3) viikkoa ennen vuosikokousta. Tilintarkastajan tulee luovuttaa tilintarkastuskertomuksensa yhdistyksen hallitukselle viimeistään kaksi (2) viikkoa ennen vuosikokousta.

8§ Yhdistyksen kokoukset

Yhdistyksen kokoukset kutsuu koolle hallitus. Kokouskutsu on toimitettava viimeistään seitsemän (7) päivää ennen kokousta lähettämällä kutsu kirjallisena kullekin jäsenelle.

Yhdistyksen vuosikokous pidetään vuosittain hallituksen määräämänä päivänä huhtikuun loppuun mennessä.

Yhdistyksen vuosikokouksessa käsitellään seuraavat asiat

- käsitellään tilinpäätös, vuosikertomus ja tilintarkastajan lausunto
- päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä
- hyväksytään toimintasuunnitelma, talousarvio sekä liittymis- ja jäsenmaksun suuruus
- valitaan hallituksen toimikauden päättyessä kaksivuotiskaudeksi hallituksen puheenjohtaja sekä 4§:n rajoissa hallituksen jäsenet sekä kullekin jäsenelle henkilökohtainen varajäsen
- valitaan tilintarkastajien toimikauden päättyessä tilintarkastaja ja hänelle varatilintarkastaja kahdeksi tilikaudeksi kerrallaan
- käsitellään muut kokouskutsussa mainitut tai kokouksen käsittelyyn hyväksymät asiat.

Ylimääräinen kokous pidetään, kun yhdistyksen kokous niin päättää tai kun hallitus katsoo siihen olevan aihetta tai kun vähintään yksi kymmenesosa (1/10) yhdistyksen äänioikeutetuista jäsenistä sitä hallitukselta erityisesti ilmoitettua asiaa varten kirjallisesti vaatii, jolloin hallituksen on kutsuttava kokous koolle viimeistään kuukauden kuluessa.

Yhdistyksen kokouksessa on jokaisella jäsenellä yksi (1) ääni.

Yhdistyksen päätökseksi tulee lukuun ottamatta 10§:ssä määrättyjä asioita se mielipide, jota on kannattanut yli puolet annetuista äänistä. Äänten mennessä tasan päätökseksi tulee kokouksen puheenjohtajan kannattama mielipide, paitsi vaalissa, jossa asia ratkaistaan arvalla.

9§ Toimintaohjeiden antaminen

Hallitus antaa näitä sääntöjä täydentäviä toimintaohjeita.

10§ Sääntöjen muuttaminen tai yhdistyksen purkaminen

Päätös sääntöjen muuttamisesta tai yhdistyksen purkamisesta on tehtävä yhdistyksen kokouksessa vähintään kolmen neljäsosan (3/4) enemmistöllä äänestyksessä annetuista äänistä. Kokouskutsussa on mainittava sääntöjen muuttamisesta tai yhdistyksen purkamisesta.

Yhdistyksen purkautuessa käytetään yhdistyksen varat yhdistyksen tarkoituksen edistämiseen purkamisesta päättävän kokouksen määräämällä tavalla. Yhdistyksen tullessa lakkautetuksi käytetään varat samaan tarkoitukseen.

TOIMINTAOHJEET

VR Urheilu ry:n hallitus on antanut yhdistyksen sääntöjen 9§:n nojalla seuraavat VR Urheilun sääntöjä koskevat toimintaohjeet.

1. Toiminta-ajatus

VR Urheilu ry (jäljempänä "VRU") on kaikkien VR -konserniin kuuluvien yhtiöiden palveluksessa oleville (jäljempänä "rautatieläinen"), eläkeläisille ja perheenjäsenille tarkoitettu liikunta- ja urheilutoimintaa tarjoava yhteisö. VRU:n tavoitteena on edistää ja vaalia rautatieläisten fyysistä kuntoa ja terveyttä sekä saada mahdollisimman moni rautatieläinen harrastamaan aktiivista liikuntaa. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi VRU järjestää kuntoliikunta-, kilpailu ja retkeilytoimintaa, harjoittaa liikuntaa koskevaa valistus- ja julkaisutoimintaa sekä luo resurssiensa sallimissa rajoissa edellytyksiä liikunnan harrastamiselle. VRU järjestää myös eri lajeissa VR:n mestaruuskilpailuja ja huolehtii rautatieläisurheilun kansainvälisistä yhteyksistä.

2. Organisaatio

VRU:n organisaatio on esitetty liitteessä 1.

3. Hallitus

Hallituksen tehtävänä on johtaa ja kehittää VRU:n toimintaa sääntöjen tarkoittamalla tavalla.

Sen lisäksi, mitä säännöissä on määrätty hallituksen kokoonpanosta ja toiminnasta, todetaan seuraavaa.

Hallitus muodostetaan eri yhteisöjen esittämistä edustajista seuraavasti:

VR -konserni	1 paikka
Rautateiden Urheilun Tuki-Säätiö	1 paikka
Henkilöstöjärjestöt	4 paikkaa
VRU:n liikunta-alueet	9 paikkaa.

Hallituksen puheenjohtajana toimii VR -konsernin nimeämä henkilö.

Liikunta-alueet valitsevat omat edustajansa hallitukseen VRU:n aluejaon puitteissa seuraavasti:

Etelä-Suomi	3 paikkaa
Itä-Suomi	3 paikkaa
Länsi-Suomi	2 paikkaa
Pohjois-Suomi	1 paikka.

Liikunta-alueiden edustajat on valittava siten, että he edustavat mahdollisimman tasapuolisesti koko rataverkkoa.

Mikäli vuosikokous muuttaa hallituksen jäsenten lukumäärää, se samalla päättää hallituksen uudesta paikkajaosta.

Hallituksen toimikausi on kaksi kalenterivuotta kuitenkin niin, että vanha hallitus toimii niin kauan kun uusi hallitus on valittu.

Hallituksen määräaikaiset kokoukset ovat

1. Syyskokous joulukuun 15. päivään mennessä, jossa käsitellään
 - seuraavan vuoden talousarvio
 - seuraavan vuoden toimintasuunnitelma.
2. Kevätkokous maaliskuun loppuun mennessä, jossa käsitellään
 - edellisen vuoden tuloslaskelma
 - edellisen vuoden toimintakertomus
 - muut vuosikokoukselle esiteltävät asiat.

Lisäksi uusi hallitus kokoontuu parillisina vuosina vuosikokouksen jälkeen järjestäytymiskokoukseen, jossa valitaan sääntöjen edellyttämät

- varapuheenjohtaja
- sihteeri
- taloudenhoitaja
- muut tarvittavat toimihenkilöt.

4. Hallituksen työvaliokunta

Hallitus valitsee keskuudestaan työvaliokunnan, johon kuuluvat

- hallituksen puheenjohtaja
- varapuheenjohtaja
- Rautateiden Urheilun Tuki-Säätiön edustaja
- kolme liikunta-alueiden edustajaa.

Työvaliokunta kokoontuu puheenjohtajan kutsusta. Työvaliokunta on päätösvaltainen, kun puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja ja vähintään kaksi jäsentä on paikalla. Työvaliokunta valmistele hallitukselle esiteltävät asiat sekä päättää niistä asioista, jotka hallitus on sille delegoinut.

5. Toiminnanjohtaja ja toimihenkilöt

Tehdyn sopimuksen mukaan VR -konserni palkkaa VRU:n toiminnanjohtajan ja tarvittavat toimihenkilöt tai osoittaa heidän palkkaamiseensa tarvittavat rahat.

Toiminnanjohtajan tehtävänä on

- huolehtia siitä, että toimintaa ja taloutta hoidetaan hyväksytyin toimintasuunnitelman ja talousarvion mukaisesti
- valmistella työvaliokunnassa ja hallituksessa käsiteltävät asiat
- tehdä esityksiä hallitukselle VRU:n toiminnan kehittämiseksi
- valvoa liikunta-alueiden ja jaostojen toimintaa
- huolehtia hallituksen päätösten toimeenpanosta
- huolehtia hyvän liikuntailmapiiirin ylläpitämisestä.

6. Liikunta-alueet

Rataverkko on jaettu liikunta-alueisiin, jotka on lueteltu liitteessä 2.

Liikunta-alueen tehtävänä on

- tehdä VRU:ta tunnetuksi henkilöstön keskuudessa
- järjestää voimavarojensa mukaisesti sellaisia liikuntatapahtumia, joihin mahdollisimman moni voi osallistua
- vastata alueellaan järjestämästään kuntosalitoiminnasta
- järjestää yhteistyössä lajijaostojen kanssa VR:n mestaruuskilpailuja
- toimia yhteistyössä työnantajan ja muiden sidosryhmien kanssa liikunta-asioissa
- järjestää mahdollisuuksien mukaan omatoimista varainhankintaa.

Liikunta-alueen sääntömääräinen kokous on vuosikokous. Kokoukseen ovat oikeutettuja osallistumaan kaikki VRU:n toiminnassa mukana olevien VR -konsernin yhtiöiden alueella palveluksessa olevat henkilöt. Kokouksen aika ja paikka on ilmoitettava riittävän kattavasti ilmoitustauluilla tai muulla tavalla kirjallisesti alueen työpisteissä vähintään 7 päivää ennen kokousta. Aluetoimikunta voi kutsua tarpeen vaatiessa ylimääräisen kokouksen.

Vuosikokous valitsee joka toinen vuosi alueella työskentelevistä rautatieläisistä liikunta-alueen toimintaa johtavan aluetoimikunnan, johon kuuluu puheenjohtaja ja vähintään neljä jäsentä. Toimikunta valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan kahdeksi kalenterivuodeksi kerrallaan. Aluetoimikuntien kokoonpanossa on mahdollisuuksien mukaan huomioitava eri henkilöstöryhmien edustus ja maantieteellinen kattavuus.

Aluetoimikunta on päätösvaltainen, kun vähintään puolet jäsenistä puheenjohtajan tai varapuheenjohtajan lisäksi on paikalla. Aluetoimikunta kokoontuu puheenjohtajan kutsusta tai kun vähintään kaksi jäsentä sitä vaatii. Vuosikokouksessa, joka on pidettävä lokakuun 15. mennessä, käsitellään seuraavat asiat:

- valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, pöytäkirjan tarkastaja ja kaksi ääntenlaskijaa
- todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
- käsitellään edellisen vuoden toimintakertomus, tuloslaskelma ja tase
- käsitellään aluetoimikunnan esitys seuraavan vuoden talousarvioksi ja toimintasuunnitelmaksi
- valitaan joka toinen vuosi, parittomina vuosina, kaksivuotiskaudeksi puheenjohtaja
- valitaan joka toinen vuosi, parittomina vuosina, kaksivuotiskaudeksi aluetoimikunnan jäsenet
- valitaan tarpeellisiksi katsottavat jaostot ja eri lajien yhdyshenkilöt
- käsitellään kokoukskutsussa mainitut muut asiat.

7. Valtakunnalliset lajijaostot

VRU:n hallitus nimeää lajijaostojen ja liikunta-alueiden esitysten perusteella parittomina vuosina kahdeksi vuodeksi kerrallaan 4-6 asiantuntijaa jaoston jäseniksi ja valitsee jaoston puheenjohtajan. Jaosto valitsee tarvitsemansa toimihenkilöt. Jaosto kokoontuu vuosittain vähintään kerran puheenjohtajan kutsusta. Kokouksistaan jaostot laativat pöytäkirjan, jonka ne toimittavat VRU:n toiminnanjohtajalle tiedoksi. Lajijaostot on lueteltu liitteessä 2.

Lajijaostojen tehtävänä on

- vastata oman lajinsa toiminnasta ja kehittämisestä koko rataverkolla
- tehdä lajiaan tunnetuksi rautatieläisten keskuudessa ja pyrkiä mahdollisuuksien mukaan laajentamaan sen harrastuspohjaa
- tuotekonseptin luominen ja ylläpitäminen liikunta-alueiden käyttöön
- huolehtia VRU:n toiminnanjohtajan kanssa 2-vuotisen kilpailukalenterin ylläpidosta
- järjestää vuosittaisen suunnitelman mukaisesti yhteistyössä jonkun liikunta-alueen kanssa lajinsa VR:n mestaruuskilpailut
- esittää hyväksyttäväksi hallitukselle, työvaliokunnalle tai toiminnanjohtajalle kansainvälisiin kilpailuihin valittavan joukkueen henkilöt
- pitää luetteloa lajinsa VR:n ennätyksistä, joiksi hyväksytään seuraavissa kilpailuissa saavutettavat tulokset:
 - USIC:n mestaruuskilpailut
 - Pohjoismaiset mestaruuskilpailut

- VR:n mestaruuskilpailut
- retkeilyjaoston erityisenä tehtävänä on
 - huolehtia ja kehittää yhteistyössä Rautateiden Urheilun Tuki-Säätiön omistamien lomapaikkojen kanssa rautatieläisten retkeily- ja ulkoiluharrastusta
 - avustaa voimavarojensa mukaisesti liikunta-alueita järjestämään paikallista retki- ja luontoliikuntaa
 - huolehtia tarvittavasta koulutuksesta ja toiminnan kehittämisestä.

8. Talousasiat

VRU:n talous perustuu VR -konsernin ja Rautateiden Urheilun Tuki-Säätiön myöntämiin avustuksiin sekä omatoimiseen varainhankintaan. Avustukset myönnetään kalenterivuosittain. Lisäksi VR Yhtymä Oy huolehtii toiminnanjohtajan ja tarvittavien toimihenkilöiden palkkaamisesta. VR -konserniin kuuluvat yhtiöt voivat paikallisesti sopia vuokraamiensa tai hallinnassaan olevien tilojen luovuttamisesta korvauksetta VRU:n liikunta-alueiden käyttöön täydentämään työnantajan järjestämää työterveysliikuntaa.

Edellä mainituista asioista on tehty sopimus Valtionrautateiden, Rautateiden Urheilun Tuki-Säätiön ja VRU:n kesken. (28.9.1993 Helsingissä)

9. VR:n mestaruuskilpailujen yleiset ohjeet

Kilpailulajit

VR:n mestaruuskilpailut pidetään vuosittain hallituksen määräämissä urheilumuodoissa.

Kilpailusäännöt

Kilpailuissa noudatetaan soveltuvin osin asianomaisen urheilumuodon kansallisen ja kansainvälisen erikoisliiton kilpailusääntöjä ja – määräyksiä. Kilpailujen järjestämisestä vastaavat ao. jaosto käyttäen apuna liikunta-alueita, jolla on vastuu kilpailun käytännön järjestelyistä.

Kilpailujen ajankohta ja kilpailukutsu

Hallitus vahvistaa hyvissä ajoin seuraavan vuoden kilpailuohjelman jaostojen tekemien esitysten perusteella. Samassa yhteydessä vahvistetaan mahdolliset pysyvät sääntömuutosesitykset. Kilpailukutsun laatii järjestäjä ja toiminnanjohtaja huolehtivat sen julkaisemisesta rautatieläislehdissä ja VRU:n tiedonannossa viimeistään kuukautta ennen kilpailuja.

Osallistumisilmoitus ja osanotto-oikeus

Osallistumisilmoitusten on oltava järjestäjillä viimeistään kutsussa ilmoitettuna päivänä. VR:n mestaruuskilpailuihin ovat oikeutettuja osallistumaan kaikki VR -konsernin palveluksessa olevat ja eläkeläiset. Kaikissa lajeissa voidaan osanottajien lukumäärää tarvittaessa rajoittaa. Joukkuekilpailussa saa aluetta edustaa useampi joukkue, jollei lajisäännöissä ole muuta määrättyä.

Kiertopalkinnot

Eri lajeihin voidaan asettaa joukkuekohtaisia kiertopalkintoja kilpailtavaksi VR:n alueilta tai liikunta-alueilta koottujen joukkueiden kesken. Voittaja huolehtii, että kiertopalkinto on kaiverrettuna seuraavana vuonna VR:n mestaruuskilpailupaikalla. Kiertopalkinnoista pitää kirjata lajijaosto.

Kilpailujen jälkitoimenpiteet sekä ratkaisuvallta

Kilpailujen jälkeen on järjestäjien välittömästi lähetettävä osanottaja- ja tuloluettelot toiminnanjohtajalle edelleen julkaistavaksi. Mikäli VR:n mestaruuskilpailun määräyksistä syntyy erimielisyyksiä, on niiden ratkaisuvallta hallituksella.

Mestaruuskilpailujen taloudelliset ohjeet

Noudatetaan hallituksen vuosittain määrittelemään erillistä ohjetta.

Mestaruuskilpailujen järjestäjä tekee joukkuelajeissa kilpailubudjetin toiminnanjohtajalle. Järjestäjä maksaa saamastaan rahasta ja eräissä urheilumuodoissa perittävästä muista maksuista seuraavat kilpailumenot:

- Kilpailupaikan vuokra sekä kilpailuihin liittyvät oheistarvikkeet.
- Kilpailuihin välittömästi liittyvät autokuljetukset.
- Mahdolliset tuomaripalkkiot.

Hallitus vahvistaa vuosittain maksettavat korvaukset.

10. VR Urheilun ansiopaketin säännöt

VR:n Urheilutoimikunta (nykyisin VRU:n hallitus) on perustanut erityisen ansiopaketin rautatieläisten urheilu- ja liikuntatoiminnan hyväksi suoritetun työn palkitsemiseksi. Ansiopaketti voidaan jakaa kullan tai hopean värisenä sekä pronssisena. Ansiopaketti on kooltaan 35 x 50 mm ja se esittää viestijuoksijaa, jonka urheilupaidan rinnassa on VRU:n merkki.

Kultainen ansiopaketti voidaan antaa henkilölle, joka on toiminut täysipainoisesti jossakin VRU:n organisaatioyksikössä toimihenkilönä vähintään 25 vuotta tai toiminut muuten erityisen ansiokkaasti VRU:n harjoittaman urheilu- ja liikuntatoiminnan hyväksi.

Hopeinen ansiopaketti voidaan antaa henkilölle, joka on toiminut täysipainoisesti jossakin VRU:n organisaatioyksikössä toimihenkilönä vähintään 15 vuotta tai on toiminut muuten ansiokkaasti VRU:n harjoittaman urheilu- ja liikuntatoiminnan hyväksi tai on ulkomaisen rautatieläisurheilujärjestön toimihenkilönä pitkäaikaisesti ja ansiokkaasti suorittanut VRU:lle tunnustuksen ansaitsevia palveluksia.

Pronssinen ansioplaketti voidaan antaa henkilölle, joka on toiminut täysipainoisesti jossakin VRU:n organisaatioyksikössä jäsenenä vähintään 10 vuotta tai on toiminut muuten ansiokkaasti VRU:n harjoittaman urheilu- ja liikuntatoiminnan hyväksi tai on ulkomaisen rautatieläisurheilujärjestön toimihenkilönä ansiokkaasti suorittanut VRU:lle tunnustuksen ansaitsevia palveluksia.

Ehdotuksen ansiopaketin myöntämiseksi tekee liikunta-alueen aluetoimikunta tai lajijaosto. Ehdotukset toimitetaan hallitukselle vuosittain lokakuun loppuun mennessä.

Ansiopaketit numeroidaan ryhmittäin ja toiminnanjohtaja pitää niistä kirjaa.

11. VR Urheilun ansiomerkin säännöt

VR:n Urheilutoimikunta (nykyisin hallitus) on perustanut erityisen ansiomerkin rautatieläisten urheilu- ja liikuntatoiminnan hyväksi suoritettuna ansiokkaan työn palkitsemiseksi. Ansiomerkki on seppelöity VRU:n merkki kullattuna.

Ansiomerkki voidaan antaa aktiiviurheilijalle, joka onUSIC:n mestaruuskilpailuissa sijoittunut mitalisijalle tai voittanut pohjoismaisen mestaruuden tai tehnyt VR:n ennätyksen.

Ansiomerkki voidaan antaa henkilölle, joka on toiminut VRU:n tai liikunta-alueen puheenjohtajana tai vastaavissa tehtävissä vähintään viisi vuotta tai toiminut ansiokkaasti jonkin VRU:n organisaatioyksikön toimihenkilönä tai on ulkomaisen rautatieurheilujärjestön toimihenkilönä suorittanut VRU:lle tunnustuksen ansaitsevia palveluja.

Merkin voi myöntää liikunta-alueen, lajijaoston tai toiminnanjohtajan esityksestä VRU:n hallitus tai liikunta-alueen aluetoimikunta. Merkit tilataan toiminnanjohtajalta.

Liikunta-alueet pitävät luetteloita myöntämistään merkeistä sekä huolehtivat siitä, että merkin saannin edellytykset täyttyvät.

12. Muut määräykset ja ohjeet

Jokainen huolehtii itse omasta vapaa-ajan vakuutuksestaan osallistuessaan VRU:n toimintaan. Kansainvälisiin kilpailuihin osallistuttaessa edellytetään, että on voimassa oleva matkavakuutus. Kilpailukutsussa on mainittava, että alue ei vastaa kilpailuissa mahdollisesti tapahtuvista tapaturmista. Muutoksia näihin toimintaohjeisiin voi tehdä ainoastaan VRU:n hallitus.

VR:N MESTARUUSKILPAILUJEN LAJIKOHTAISET KILPAILUSÄÄNNÖT

Ammunta

VR:n ammuntamestaruuskilpailut järjestetään vuosittain ulkoradoilla.

VR:n ammuntamestaruuskilpailujen ohjelma on seuraava

pistooli, koulu- ja kuvioammunta 30+30 laukausta
pienoiskivääri, 3x20 laukausta
vakipistooli, 3x20 laukausta
pienoiskivääri, 60 laukausta makuulta.

Kilpailijat käyttävät omia aseita ja panoksia.

Kilpailuissa ammutaan yleisessä ja ikämiesten (50 v ja 60v) sarjoissa.

Ilma-ase

Ilma-asekilpailut pidetään vuosittain sisäradoilla helmi-maaliskuun aikana.

Kilpailulajit ovat ilmapistooli ja ilmakivääri.

Laukaisumäärät: Yleinen sarja 60 laukausta, ikämiehet 40 laukausta.
Kilpaillaan yleisessä ja ikämiesten (50 v ja 60v) sarjoissa.

Mahdollisissa tapaturmissa vastuu on kilpailijoilla.

Golf

VR:n golfmestaruuskilpailut järjestetään vuosittain.

Kilpailujen ohjelma on seuraava

A: 18+18 lp SCR/HCP

- VR:n mestaruus

Naiset: 18+18 SCR

- VR:n mestaruus, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 5.
Muutoin naiset voivat osallistua tasoituksensa tai halunsa mukaan yllä oleviin sarjoihin.

Joukkuekilpailu

- tulokset pb-tulosten mukaan (SCR/HCP)

Kaikkien on omattava Green Card

Kilpailuissa noudatetaan Suomen Golfliiton kilpailumääräyksiä ja tasoitusten osalta kulloinkin pelaajan voimassa olevaa tasoitusta.

Hiihto

VR:n hiihtomestaruuskilpailut järjestetään vuosittain.

Parillisina vuosina hiihdetään perinteisellä hiihtotyylillä.

Sarjat	
yleinen	10 km
35 v	10 km
45 v	10 km
50 v	5 km
55 v	5 km
naiset	5 km

Parittomina vuosina hiihdetään vapaalla hiihtotyylillä

Sarjat	
yleinen	15 km
35 v	15 km
45 v	10 km
50 v	5 km
55 v	5 km
naiset	5 km

Kilpailuissa noudatetaan soveltuvin osin Suomen Hiihtoliiton sääntöjä.

Jalkapallo

VR:n jalkapallomestaruuskilpailut pelataan yksipäiväisenä turnauksena VR – konsernin alueilta (Etelä-Suomi, Länsi-Suomi, Itä-Suomi, Pohjois-Suomi) koottujen joukkueiden kesken. Jaosto arpoo alkuottelujen ottelujärjestyksen. Alkuottelujen hävinneet joukkueet pelaavat pronssimitaleista ja voittajat ratkaisevat keskinäisessä ottelussaan VR:n jalkapallomestaruuden.

Joukkueen vahvuus saa olla korkeintaan 17 henkilöä, joista pelaajia enintään 16. Joukkueiden on toimitettava pelaajaluettelo järjestäjille ennen ensimmäisen ottelunsa alkua.

Otteluissa noudatetaan Suomen Palloliiton sääntöjä seuraavin sovellutuksin: Otteluaika on kaikissa otteluissa 2x35 minuuttia. Jos ottelu on varsinaisen pelaajan päätyttyä tasan, ratkaistaan se SPL:n cup –kilpailujen sääntöjen mukaisella rangaistuspotkukilpailulla. Ottelussa on vapaa edestakainen vaihto-oikeus. Vaihdon on tapahduttava keskirajalta siten, että uusi pelaaja ei saa osallistua peliin ennen kuin vaihtoon tuleva pelaaja on poistunut kentältä. Väärästä vaihdosta seuraa varoitus. Peli jatkuu vastustajan epäsuoralla vapaapotkulla.

Mestaruuskilpailut järjestävä liikunta-alue huolehtii kenttävaraukset, tuomarit, otteluluvat, pallot ym. turnauksen toteuttamiseen liittyvät asiat.

Kaukalopallo

VR:n kaukalopallomestaruudesta pelataan vuosittain VR –konsernin alueilta (Etelä-Suomi, Länsi-Suomi, Itä-Suomi, Pohjois-Suomi) koottujen joukkueiden kesken. Loppuottelut pelataan samalla paikkakunnalla 'Jokainen jokaista vastaan'.

Joukkueiden vahvuus saa olla enintään 13 henkilöä, joista pelaajia enintään 12. Yhtä aikaa kentällä saa joukkueen pelaajia olla 6, joista yhden on oltava maalivahti. Joukkueessa tulee olla vähintään 5 pelaajaa ottelua aloitettaessa. Jokainen joukkue on veloitettu toimittamaan pelaajien nimiluettelo järjestäjille ennen ensimmäistä ottelua.

Pelikaika on kaikissa otteluissa 30 minuuttia. Jatkoaikaa ei pelata tasapelin sattuessa, vaan ottelun voittaja ratkaistaan rangaistuslyöntikilpailulla. Kummastakin joukkueesta suorittaa ensin kolme eri pelaajaa rangaistuslyönnin. Mikäli ratkaisua ei näin saada, jatketaan yksitellen ratkaisuun saakka.

Kentän varaamisesta, tuomaristosta, otteluluvista ja palloista vastaa järjestävä VRU:n liikunta-alue.

Muutoin otteluissa noudatetaan Suomen Kaukalopalloliiton sääntöjä. Huom! Ei Jääpalloliiton.

Keilailu

VR:n keilailumestaruuskilpailut järjestetään kuuden sarjan kilpailuna vuosittain kevättalvella.

Ohjelma

Henkilökohtaisesta A-mestaruudesta kilpailevat M-, A- ja B-luokan pelaajat.

Henkilökohtaisesta B-mestaruudesta kilpailevat C- ja D-luokan pelaajat.

Naiset kilpailevat naisten mestaruudesta.

Joukkuekilpailu

VRU:n liikunta-alueiden nimeämin 2- ja 4-miehisin joukkuein kilpaillaan joukkuemestaruudesta ilman tasoituksia. Näitä 2. ja 4-miehisjoukkueita voidaan muodostaa samalta liikunta-alueelta useampiakin tai yhdessä viereisten liikunta-alueiden kanssa.

Muilta osin noudatetaan VR:n mestaruuskilpailujen yleisiä määräyksiä ja Suomen Keilailuliiton sääntöjä.

Lentopallo

Miehet ja naiset

VR:n mestaruudesta lentopalloilussa pelataan vuosittain VR –konsernin alueilta (Etelä-Suomi 2 joukkuetta, Länsi-Suomi, Itä-Suomi, Pohjois-Suomi) koottujen joukkueiden kesken.

Yhdyshenkilöt ilmoittavat joukkueensa kirjallisesti määräaikaan mennessä kilpailun järjestäjälle.

Pelin voittoon tarvitaan kaksi erää

Esim. 25-21, 25-23	2-0
28-26, 21-25, 12-15	1-2

Pelin voittaja saa kaksi pistettä, hävinnyt joukkue nolla pistettä. Mestaruusturnaus sijoitukset ratkaistaan järjestyksessä ensin pisteet, keskinäinen ottelu, erät ja eräpisteet.

Ottelujen järjestämisestä, kuten kentän varaamisesta, ottelupalloista ja tuomaristosta vastaa järjestävä VRU:n liikunta-alue. Tuomaristossa on pyrittävä käyttämään VRU:n omia tuomareita. Muilta osin noudatetaan VR:n mestaruuskilpailujen yleisiä määräyksiä ja soveltuvin osin Suomen Lentopalloliiton sääntöjä.

Maastajuoksu

Vuosittain järjestetään VR:n maastajuoksumestaruuskilpailut.

Ohjelma

yleinen sarja	10 km
yleinen sarja	5 km
yli 40 v	10 km
yli 45 v	10 km
yli 50 v	5 km
naiset	5 km

Maratonjuoksu

Vuosittain järjestetään VR:n maratonjuoksumestaruuskilpailut

Sarjat

miehet	yleinen
miehet	40 v
miehet	50 v
naiset	

Pöytätennis

Henkilökohtainen

VR:n henkilökohtaiset pöytätennismestaruuskilpailut järjestetään vuosittain kevättalvella.

Ohjelma

miesten kaksinpeli	pääloukka
ikämiesten kaksinpeli	40 v
veteraanien kaksinpeli	50 v
kaksinpeli	C –luokka
miesten nelinpeli	
ikämiesten nelinpeli	40 v

Pelaaja saa osallistua H40/H50 – luokkiin sinä vuonna, kun hän täyttää 40/50 vuotta. Kilpailijalla on oikeus osallistua korkeintaan kolmeen eri luokkaan.

Kilpailuissa noudatetaan SPTL:n kilpailumääräyksiä ja Kansainvälisen Pöytätennisliiton pelisääntöjä, kuitenkin sillä poikkeuksella, että pelaaja, joka on voittanut C – luokan VR:n mestaruuskilpailuissa, ei enää tämän jälkeen saa osallistua ko. luokkaan. Kolmannesta sijasta ei pelata.

Muilta osin noudatetaan VR:n mestaruuskilpailujen yleisiä määräyksiä.

Joukkuekilpailu

VR:n pöytätennisjoukkuemestaruuskilpailut järjestetään vuosittain lokamarraskuun aikana VRU:n liikunta-alueilta koottujen joukkueiden kesken.

Kirjallinen osanottoilmoitus on tehtävä VRU:n pöytätennisjaostolle kilpailukutsussa mainitun päivämäärän mukaisesti. Liikunta-alueelta voi olla yksi tai useampi joukkue, kuitenkin enintään kolme (3) joukkuetta. Jos liikunta-alueelta on useampi joukkue, niin pelaajat on nimettävä joukkueittain. Joukkueeseen kuuluu kolme (3) pelaajaa.

Joukkueitten lukumäärästä riippuen jaosto voi jakaa joukkueet lohkoihin.

Ottelut pelataan 'Swaythling Cup' – menetelmällä ilman nelinpeliä 'Paras kolmesta erästä'. Joukkueottelun voittaa se joukkue, joka ensiksi saavuttaa viisi (5) voittoa.

Ottelut pelataan samalla paikkakunnalla yhden (1) päivän aikana. Paremmuusjärjestyksen määräävät saavutetut voitot. Jos voitot ovat tasan, paremmuuden ratkaisee keskinäinen ottelupeliero, eräero ja palloero tässä mainitussa järjestyksessä.

Muilta osin, mm pelijärjestykset, noudatetaan SPTL:n kilpailumääräyksiä ja Kansainvälisen Pöytätennisliiton pelisääntöjä.

Salibandy

VR:n salibandyn mestaruudesta pelataan liikunta-alueiden välisenä yhden päivän mestaruusturnauksena.

Turnauksessa joukkueita enintään 16 joukkuetta. Joukkueessa saa olla enintään 15 henkilöä, joista yksi voi olla valmentaja/huoltaja.

Otteluissa peliaika on 1*20 min, joista 3 viimeistä minuuttia tehokasta peliaikaa. Turnauksessa muodostetaan 4 kolmen joukkueen alkulohkoa edellisen vuoden menestyksen mukaan. Tasapisteissä ratkaisee 1. keskinäinen ottelu 2. maali-ero 3. arpa

Turnauksen erotuomareilla on oltava erotuomarikortti ja jokaisella kentällä oltava yksi toimitsija.

Shakki

Henkilökohtainen

VR:n henkilökohtaiset mestaruuskilpailut järjestetään vuosittain.

Luokkajako

mestaruusryhmä	ryhmä I
alempi ryhmä	ryhmä II

Osallistumisoikeus

Mestaruusryhmässä saavat pelata vähintään 1800 SELO –pistettä omaavat pelaajat. Muut pelaajat sijoittuvat ryhmään II. Toistaiseksi saavat kuitenkin mestaruusryhmään osallistua aikaisempien sääntöjen nojalla osallistumisoikeuden saavuttaneet.

Peli- ja miettimisaika

Yksikerroksisina pelipäivinä peliaika on viisi (5) tuntia ja miettimisaika 50 siirtoa 2.5 tunnissa sekä jatkossa 20 siirtoa tunnissa. Kaksikerroksisina päivinä peliaika on neljä (4) tuntia ja miettimisaika 40 siirtoa kahdessa tunnissa sekä jatkossa 20 siirtoa tunnissa.

Turnausjohto ja tuomarit

Kilpailun järjestäjä muodostaa turnaustoimikunnan, joka ratkaisee mahdolliset erimielisyydet. Ellei turnaustoimikunta ole ratkaisusta yksimielinen, annetaan tapaus kilpailua varten kutsutun ylituomarin ratkaistavaksi. Ylituomarin tuomio on lopullinen. Ylituomari voi myös oma-aloitteisesti puuttua huomaamiinsa epäkohtiin ja sääntöjen rikkomisiin.

Palkinnot

Mestaruusryhmän kolmelle parhaalle jaetaan mestaruusmitalit. Samassa pistemäärässä olevien pelaajien keskinäinen järjestys määrätään ensisijaisesti Buchholzin vertailusysteemin mukaisesti ja toissijaisesti Sonneborn - Bergerin vertailusysteemin mukaisesti.

Joukkuekilpailu

Shakin joukkuemestaruuskilpailut pelataan VR:n alueilta koottujen joukkueiden kesken. Joukkueen suuruus on neljä (4) pelaajaa. VRU:n shakkijaostolla on kuitenkin oikeus joukkueiden suuruuden muuttamiseen. Samalta alueelta saa osallistua useampi joukkue, enintään kuitenkin kolme (3) joukkuetta.

Kilpailu pelataan yhtenä päivänä yhdellä paikkakunnalla yksinkertaisena sarjana.

Joukkueen tulee pelata perustellussa pöytäjärjestyksessä – esim. SELO – eikä pelaajia ja/tai pöytäjärjestystä saa kilpailun kuluessa vaihtaa.

Järjestäjät huolehtivat pelihuoneiston varaamisesta ja tarpeellisesta pelimateriaalista.

Peliaika on 30+30 minuuttia. Kilpailussa noudatetaan Suomen Keskusshakkiliiton (SKSL) vahvistamia shakkisääntöjä.

Pistelasku suoritetaan siten, että joukkuevoitosta saa kaksi (2) ottelupistettä, tasatuloksesta yhden (1) ottelupisteen ja häviöstä 0 ottelupistettä. Henkilökohtaisesta voitosta yksi (1) piste, tasapelistä puoli (½) ja häviöstä 0 pistettä.

Joukkueiden paremmuus määräytyy seuraavasti: ottelupisteiden perusteella: henkilökohtaiset yhteispisteet pöydiltä 1-6: kyseessä olevien joukkueiden keskeisen ottelun perusteella: henkilökohtaiset yhteispisteet pöydiltä 1-5: henkilökohtaiset yhteispisteet pöydiltä 1-4: henkilökohtaiset yhteispisteet pöydiltä 1-3: henkilökohtaiset yhteispisteet pöydiltä 1-2: henkilökohtainen tulos pöydältä 1: arvonnin perusteella.

Sulkapallo

Pelit pelataan boolisysteemin mukaan, eli jokaiselle 3-4 peliä alkulohkossa. Kaksi pelaajaa jatkoon lohkostaan.

Järjestäjä määrää alkulohkossa pelattavien erien määrän. Osallistumisoikeus on vain yhteen henkilökohtaiseen sarjaan.

Kilpasarja pelataan Sulkapalloliiton hyväksymillä sulkapalloilla ja kilpaillaan pelaajien omilla palloilla. Muut sarjat pelataan järjestäjien hankkimilla muovipalloilla. Keskinäisellä sopimuksella voi pelata myös muilla palloilla muissa sarjoissa, mutta pallojen on oltava omia.

Kilpailun jury käsittelee mahdolliset epäselvyydet.

Sarjat

A-sarja
B-sarja
ikämiehet, yli 50 v
Naiset
A-sarja ja B-sarja nelinpeli

Pelataan Suomen sulkapalloliiton säännöillä.

Suunnistus

VR:n suunnistusmestaruuskilpailut pidetään elo-syyskuun aikana.

Kilpailujen järjestämisestä, kuten ratojen teosta, kartoista, maastoluvista ym., vastaa aina se VRU:n liikunta-alue, jolle VRU:n hallitus on myöntänyt kilpailujen järjestämisoikeuden. Jaosto suorittaa kilpailujen valvonnan.

VR:n suunnistusmestaruuskilpailujen ohjelma:

Henkilökohtaiset kilpailut sarjoissa D21, H21, H35, H40, H45, H50, H55, H60

Kilpailukutsusta on kaiken muun lisäksi käytävä ilmi mm matkojen pituudet, kartan laatu ja mittakaava ja kokoontumispaikka.

Tennis

VR:n tennismestaruuskilpailut järjestetään vuosittain ulkokentillä.

VR:n tennismestaruuskilpailujen ohjelma ulkokentillä on seuraava

- kaksinpeli, yleinen sarja, miehet
- kaksinpeli· veteraanit, miehet 50 v
- kaksinpeli· veteraanit, miehet 60 v
- kaksinpeli· naiset
- nelinpeli· miehet
- nelinpeli· veteraanit, miehet 50 v

Yleisessä sarjassa sijoitetaan kahdeksan pelaajaa VRU:n ranking-listan mukaisesti. Sarja pelataan kahteen suuntaan eli ensimmäisellä kierroksella hävinneet pelaajat muodostavat oman kaavionsa. Ensimmäisellä kierroksella voittaneet pelaajat pelaavat normaalin cup-kaavion VR:n mestaruudesta.

Muut sarjat pelataan lähtökohtaisesti normaaleina cup-kilpailuina.

Joukkuekilpailu

VR:n tennishallimestaruuskilpailut pelataan joukkuekilpailuna. Joukkueessa tulee olla vähintään kolme pelaajaa, jotka omassa joukkueessaan sijoitetaan VR:n rankinglistan mukaiseen järjestykseen.

Joukkueet muodostuvat pääasiassa saman alueen pelaajista. Mikäli joltakin alueelta ei saada kokoon täyttä joukkuetta, voidaan sitä täydentää jonkin toisen alueen pelaajalla. Tennisjaosto hyväksyy tällaisen joukkueen osallistumisen kilpailuun.

Pelijärjestyksessä tulee noudattaa ilmoitettua järjestystä. Mutta esim. jos ykköseksi sijoitettu jättää kaksinpelin pelaamatta, hän voi pelata nelinpelissä. Kaksinpelin pelaavat toiseksi sijoitettu ykkösenä ja kolmanneksi sijoitettu kakkosena jne..

Joukkueet pelaavat kaksi kaksinpeliä ja yhden nelinpelin. Nelinpelissä tulee olla vähintään yksi sellainen pelaaja, joka ei pelannut kaksinpeliä. Kilpailuun otetaan mukaan kahdeksan joukkuetta. Ottelut pelataan kahdessa lohossa. Joukkueet jaetaan lohkoihin edellisen vuoden tulosten perusteella. Ykkönen ja nelonen lohkoon A ja kakkonen ja kolmonen lohkoon B. Muut paikat arvotaan. Ottelut pelataan paras kolmesta systeemillä. Kolmas erä ratkaistaan pelaamalla tie break kymmeneen.

Lohkojen tulosten perusteella pelataan sijoitusottelut. Voittajat pelaavat mestaruudesta jne. Muutoin noudatetaan tennisliiton sarjapelien sääntöjä.

Sijoitusotteluissa on ottelujärjestys seuraava:

1. Nelinpeli
2. Kakkosten kaksinpeli
3. Ykkösten kaksinpeli.

Yleisurheilu

VR:n yleisurheilumestaruuskilpailut järjestetään vuosittain kesä kautena.
VR:n yleisurheilumestaruuskilpailujen ohjelma on seuraava:

Juoksulajit

100 m, 400 m, 1500 m, 5000 m, yli 40 v 1500 m, yli 50 v 1500 m,
naisten 100 m, naisten 800 m.

Hypyt pituus, korkeus.

Heitot kiekko, keihäs, kuula.

Loppukilpailuun pääsee kussakin lajissa 8 parasta kilpailijaa, mikäli
kenttäolosuhteet sen sallivat.

Ottelut

3 –ottelu, naiset

3 –ottelu, yli 40 v

3 –ottelu, yli 50 v

100 m juoksu, pituushyppy, kuulantyyöntö

100 m juoksu, pituushyppy, kuulantyyöntö

100 m juoksu, pituushyppy, kuulantyyöntö
5,44 kg

Voimanosto

VR:n penkki-punnerrusmestaruudet käydään Wilksin pisteiden perusteella ja
muuten noudatetaan IPF:n sääntöjä.

VUOSIKOKOUS

HALLITUS

VRU:n
toiminnanjohtaja

Työvaliokunta

LAJIJAOSTOT
16

LIIKUNTA-ALUEET
21

VRU:N LIIKUNTA-ALUEET:**ETELÄ-SUOMI**

Helsinki 1.	Pääkonttori, Helsinki asema, Pasila asema, Karjaa
Helsinki 2.	Ilmala
Hyvinkää	Konepaja, asema, Sake
Riihimäki	Riihimäki, Hämeenlinna
Varsinais-Suomi	Turku, Salo

ITÄ-SUOMI

Kouvola	Kouvola, Mikkeli
Kymi	Kotka, Hamina
Lahti	Lahti
Etelä-Karjala	Lappeenranta, Imatra, Savonlinna
Karjala	Joensuu, Lieksa, Nurmes
Pieksämäki	Pieksämäki, Varkaus, Kuopio
Iisalmi	Iisalmi

LÄNSI-SUOMI

Tampere	Tampere, Toijala, Haapamäki
Jyväskylä	Jyväskylä, Äänekoski
Satakunta	Pori, Rauma
Etelä-Pohjanmaa	Seinäjoki, Vaasa
Kokkola	Kokkola, Pietarsaari

POHJOIS-SUOMI

Oulu	Oulu, Raahe, Ylivieska
Rovaniemi	Rovaniemi, Kemijärvi
Kemi	Kemi, Tornio, Kolari
Kajaani	Kajaani, Kontiomäki, Vartius

VRU:N LAJIIAOSTOT:

Ammunta
 Golf
 Hiihto
 Jalkapallo
 Kaukalopallo
 Keilailu
 Lentopallo
 Pöytätennis
 Retkeily
 Salibandy
 Shakki
 Sulkapallo
 Suunnistus
 Tennis
 Voimanosto
 Yleisurheilu