



# SUOMEN VOIMAPUNNERRUS

KILPAILUSÄÄNNÖT



# Suomen Voimapunnerrus ry (SVRY) 2021

## Toistovoimapunnerruksen kilpailusäännöt / Voimassa 1.1.2016 lähtien

### Sisällysluettelo:

1. Kilpailuasua
2. Punnitus
3. Kilpailupainot
4. Kilpailusuoritus
5. Paino- ja ikäluokat
6. Tuomaritoiminta
7. Kalusto
8. Antidoping
9. Vakuutukset

### **Yleistä**

Toistovoimapunnerruksessa kilpailijan on tehtävä yhdellä nostovuorolla yhtäjaksoisesti mahdollisimman suuri toistomäärä tankopainolla, joka on suhteutettu hänen omaan painoonsa. Käsien ojentumisen tarkistamiseksi kilpailussa PÄÄTUOMARI tarkkailee käsien suoristamista. Kynnärvarsien on suoristettava tangon ollessa yläasennossa.

Kilpailijan ei edellytetä kuuluvan mihinkään urheiluseuraan (ei henkilökohtaisissa eikä joukkuekilpailuissa). Kilpailutoimintaan osallistumisen edellytyksenä on voimassa oleva Suomen voimapunnerrus ry:n kilpailuoikeusmaksu kyseiselle kaudelle).

Joukkuekilpailuissa joukkueen muodostavat tavallisesti neljä nostajaa, jotka voivat olla kaikki joko naisia tai miehiä tai osa naisia ja osa miehiä.

Voimapunnerruksen SM-kilpailujen (henkilökohtainen ja joukkue) sekä SM-karsintojen järjestäjänä toimii Suomen voimapunnerrus ry (SVRY). Jokainen kilpailuihin osallistuva urheilija on lisenssikilpailija ja dopingtestauksen (ADT) alainen. Suomen ennätystulokset kirjataan vain virallisissa SVRY:n alaisissa kilpailuissa.

### **Kilpailuasua**

(Sama kuin maksimivoimapunnerruksen säännöissä.)

1.1. Miehet: sisäurheilujalkineet ja urheilulliset pitkälahkeiset housut. Ilman paitaa (yläruumis paljaana).

1.2. Naiset: sisäurheilujalkineet ja urheilulliset pitkälahkeiset housut tai trikoot polvien alapuolelle. Hihaton paita, urheilutoppi, tms.

1.3. Kilpailuvaatetuksen ja jalkineiden tulee olla ehjät ja siistit.

1.4. Mitään varusteita kuten siteet, vyöt, penkkipaidat tms. ei sallita vaatteiden alla tai päällä. Kilpailija saa laittaa magnesiumia kämmeniinsä ja selkäänsä. Mitään muita tartuntaa parantavia aineita yms. ei saa käyttää käsissä eikä missään muussakaan vartalonosassa.

### **Punnitus**

2.1. Kilpailijoiden punnitus alkaa kaksi tuntia ennen kilpailujen alkua. Punnituksen kesto on puolitoista tuntia (1h 30min). Kansallisissa kilpailuissa punnituksen kesto voi olla lyhyempi.

2.2. Ns. kaksoiskilpailussa (tapahtumassa, jossa järjestetään sekä maksimi- että toistonostomuodon kilpailu tai muu kilpailu samassa tapahtumassa) kilpailijoiden punnitus alkaa ensimmäisen kilpailun osalta kuten kohdassa 2.1. on mainittu. Mikäli jälkimmäiseen kilpailuun järjestetään erikseen oma punnitus, se alkaa kaksi tuntia ennen kyseisen kilpailun alkua. Punnituksen kesto on puolitoista tuntia tai vähintään yksi tunti.

Mikäli tapahtumaan (molempiin kilpailuihin) järjestetään vain yksi punnitus, se alkaa kaksi tuntia ennen ensimmäisen kilpailun alkua. Punnituksen kesto on puolitoista tuntia tai vähintään yksi tunti. Kaksoiskilpailun jälkimmäisen kilpailun alkamisajaksi ei saa olla enempää kuin neljä tuntia punnituksen alkamisajasta.

2.3. Mikäli kaksoiskilpailuissa järjestetään kaksi punnitusta ja ensimmäinen punnitus hyväksytään myös jälkimmäisen kilpailun punnitukseksi, on kilpailijoilla, jotka osallistuvat jälkimmäiseen kilpailuun oikeus valita kyseistä kilpailua varten kumpi tahansa punnituksesta.

2.4. Punnitustulos kirjataan vähintään sadan gramman (100 g) tarkkuudella.

2.5. Kilpailijalla saa olla punnituksessa yllään lyhyet alushousut ja jaloissaan sukat. Naisilla yläosallinen urheilutoppi tai kaksiosainen uima-asu (bikini). Tarvittaessa on annettava mahdollisuus punnitukseen ilman vaateetusta.

2.5. Punnituksen uusiminen on luvallista punnituksen keston puitteissa.

### **Kilpailupainot**

3.1. Tankopaino, jolla kilpailija nostaa suorituksensa on kilpailijan oma paino pyörästettynä ylöspäin täyteen 2,5 kiloon. (Esim. 82,5 kg painavan kilpailijan tankopainoksi tulee 82,5 kg ja 82,6 kg painava kilpailija saa tankopainokseen 85 kg.)

3.2. Naisilla nostettava paino on 2/3 kilpailijan punnituspainosta pyörästettynä ylöspäin lähimpään 2,5 kiloon. (Esim. nostajan punnituspainon ollessa 60,35 kg lasketaan tankopaino seuraavasti:  $60,35/3 \times 2 = 40,233\dots$  eli tankopainoksi 42,5 kg)

3.3. Nostettava minimipaino on 25 kg ja maksimipaino 150 kg. (Vaikka nostajan paino olisi enemmän.)

### **Kilpailusuoritus**

4.1.1. Nostovuoroon kutsuttu kilpailija asettuu selälleen penkille ja tarttuu telineessä olevaan tankoon oteleveydellä, jota suorituksessaan tulee käyttämään (Oteleveys kohdassa 4.1.2.). Kilpailija nostaa tangon telineestä suorille käsille aloitusasentoon. Tuomarit eivät puutu kilpailijan ranteiden asentoon. Kun kilpailija on liikkumattomana aloitusasennossa jalat penkin istumatason yläpuolella, päätuomari komentaa START komennolla ja nostaja aloittaa suorituksen.

4.1.2. Oteleveys on enimmillään 81 cm etusormista mitattuna. Tangossa olevien oteleveyttä osoittavien merkkien tulee peittyä. Nostaminen kapeammalla oteleveydellä on sallittua.

4.1.3. Tangosta otetaan kiinni myötäotteella. Peukaloiden on oltava eri puolella tankoa kuin muiden sormien (toisin sanoen ns. apinaotetta ei sallita).

4.1.4. Mikäli kilpailija muuttaa kilpailusuorituksen aikana nostoasentoon oteleveyden 81 cm osalta leveämmäksi hylätään kilpailijan koko kilpailusuoritus.

### **4.2. Nostot**

4.2.1. Kun kilpailija on liikkumattomana aloitusasennossa jalat penkin istumatason yläpuolella, päätuomari komentaa START komennolla ja nostaja aloittaa suorituksen.

4.2.3. Ala-asennossa tangon on kosketettava rintaa. Yläasennossa käsien tulee suoristua. Päätuomari tarkkailee käsien suoristumista. Epäselvissä tilanteissa on tulkittava nostajan eduksi. Käsien suoristumatta jäämisestä kyseinen tai kyseiset nostot hylätään. Tangon ylöspunnertamisen aikana tangon pysähtyminen sallitaan, muttei pientäkään liikkeen suuntautumista alaspäin. Tangon työntäminen vuoroin toisella ja sitten toisella kädellä on kiellettyä. Tanko saa tahattomasti koskettaa telinettä, mutta siitä ei saa ottaa tukea, eikä liu'uttaa sitä pitkin. Jos telineissä on ulkonevat tangon pidikkeet ("koukut") ja tanko ottaa kiinni "koukkuun tai koukkuihin", mutta nostaja selvittää tilanteen laskematta tankoa alaspäin, tulee punnerrus hyväksyä.

4.2.4. Mikäli 50, 60, 70, 80 – vuotiaiden ikäluokassa kilpaileva nostaja on punnituksen yhteydessä ilmoittanut, ettei hän pysty suoristamaan nostoissaan toista tai molempia kyynärvarsia normaalilla tavalla, voi tuomari huomioida asian nostajan suorituksia tuomitessaan nostajan eduksi. Sääntö koskee ainoastaan 50, 60, 70, ja 80-vuotiaiden ikäluokkaa.

4.3. Noston hylkäämissyytät ja ilmoitukset kilpailijalle.

4.3.1. Jalka osuu penkkiin tai käy penkin yläpinnan tason alapuolella. Ilmoitetaan: "Jalat".

4.3.2. Tanko pompautetaan rinnalta (ts. kilpailija laskee tangon hallitsemattomasti vapaalla pudotuksella tai tankoa upotetaan rintaan). Ilmoitetaan: "Pomppu".

4.3.3. Tanko ei kosketa rintaa. Ilmoitetaan: "Rinta".

4.3.4. Tanko nousee selvästi vinossa tai tanko laskee alaspäin ylöspäin suuntautuvan noston aikana. Ilmoitetaan: "Tanko".

4.3.6. Tanko osuu noston aikana tahallisesti penkin pystyrautoihin noston helpottamiseksi. Ilmoitetaan: "Penkki".

#### 4.4. Nostosuurituksen päättäminen tai keskeyttäminen

4.4.1. Nostosuurituksen päätyttyä tai päätuomarin keskeyttäessä suorituksen päätuomari komentaa "HELP", jolloin avustajat auttavat tangon telineeseen.

4.4.2. Tangon pysähtyessä selvästi rinnalle tai yli viiden sekunnin ajaksi yläasentoon päätuomari keskeyttää suorituksen komentamalla "HELP".

#### 4.5. Tulos

4.5.1. Kilpailun voittaa kilpailija, joka tekee suorituksessaan eniten hyväksytyjä toistoja.

4.5.2. Samaan toistomäärään päätyneiden paremmuuden ratkaisee tankopainon ja kilpailijan oman painon erotus. Kilpailija, jonka painoero tankopainoon nähden on suurempi, sijoittuu tuloksissa paremmalle sijalle.

4.5.3. Miesten tasatuloksen kohdalla menetellään näin.

(Esim.1. Nostajien punnituspainot ovat 91,9 kg ja 92,3 kg. Molemmilla nostajilla tankopaino on 92,5 kg. Kevyemmän nostajan painoero tankoon on 0,6 kg ja painavamman on 0,2 kg. Mikäli nämä nostajat tekevät saman määrän hyväksytyjä toistoja, kevyempi nostaja voittaa.) (Nostettava paino on aina suurempi kuin nostajan paino).

##### MIEHISSÄ RATKAISEE TANGON JA KEHONPAINON SUUREMPI EROTUS VOITTAJAN.

Naisten tasatuloksessa menetellään päinvastoin.

Esim. Jos Nainen 1. painaa punnituksessa 74 kg tulee hänelle nostopainoksi tankoon 50 kg

Jos Nainen 2. painaa punnituksessa 73 kg tulee hänen tankopainoksi 50 kg

Naisen 1. tankopainon erotus on 24 kg

Naisen 2. Tankopainon erotus on 23 kg

Voittaja on se, jolla on erotus tankoon pienempi. Tällä perusteella lopputulos kirjataan. Naisissa ratkaisee tangon ja kehonpainon pienempi erotus voittajan, (nostettava paino on aina pienempi kuin nostajan paino).

(Esim.1. Nostajien punnituspainot ovat 91,9 kg ja 92,3 kg. Molemmilla nostajilla tankopaino on 92,5 kg. Kevyemmän nostajan painoero tankoon on 0,6 kg ja painavamman on 0,2 kg. Mikäli nämä nostajat tekevät saman määrän hyväksytyjä toistoja, kevyempi nostaja voittaa.)

(Esim.2. Nostajien punnituspainot ovat 91,9 kg ja 95,2 kg. Kevyemmän nostajan tankopaino on 92,5 kg ja painavamman 97,5 kg. Nostajien painoerot tangon painoon nähden ovat 0,6 kg ja 2,3 kg. Samalla toistomäärällä raskaampi nostaja voittaa, koska hänen painoeronsa suhteessa tankopainoon on suurempi.)

4.5.3. Samaan hyväksytyjen toistojen määrään päätyvien nostajien painosuhteen ollessa sama, voittaa se kumman tankopaino on isompi. Mikäli tankopainokin on sama voittaa se nostajista, joka on tehnyt tuloksen ensin.

4.5.4. Joukkuekilpailussa voittaa joukkue, jonka jäsenet tekevät yhteensä eniten toistoja. Samaan kokonaistoistomäärään päätyvien joukkueiden paremmuus ratkaistaan samalla periaatteella kuin yksilökilpailussakin. Jokaisen nostajan painoero nostamaansa tankopainoon verrattuna lasketaan yhteen ja joukkue, jonka yhteinen painoero on suurempi on voittaja. Mikäli joukkueille saadaan sama painoero, voittaa joukkue jonka tankopainot yhteensä ovat painavimmat. Ensin tuloksen tehnyt joukkue voittaa, mikäli tankopainojenkin yhteispaino on sama.

4.6. Nostolavalla ei sallita ulkopuolisia henkilöitä, kuten esimerkiksi kilpailijan henkilökohtaisia avustajia, eikä lämmitteilytilassa muita kuin kilpailijoita sekä huoltajajäsenyyden lunastaneita

#### Paino- ja ikäluokat

5.1. Painoluokat, joihin kilpailijat jaetaan punnituspainojensa mukaisesti, ovat seuraavat (Huom. Painoluokat ovat toiset maksimivoimapunnerruksessa.):

Miehet: 65 kg, 70 kg, 80 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg, 120 kg ja + 120 kg.

Naiset: 60 kg, 70 kg, 80 kg ja + 80 kg.

(Esim. 80 kg:n sarjaan kuuluvat painavat enintään 80 kg ja vähintään enemmän, kuin 70 kg.)

## 5.2. Joukkuekilpailun sarjat

Joukkuekilpailussa on yksi sarja. Jokaisessa joukkueessa on 3 nostajaa. Jos joukkueessa on kolme miesnostajaa, niin tankopaino pitää olla yhteensä vähintään 240 kg. Jos joukkueessa on kaksi miestä ja yksi nainen, niin joukkueen tankopaino pitää olla yhteensä vähintään 205 kg. Jos joukkueessa on yksi mies ja kaksi naista, niin joukkueen tankopaino pitää olla yhteensä vähintään 170 kg. Jos joukkueessa on 3 naisnostajaa, niin joukkueen tankopaino pitää olla yhteensä vähintään 135 kg. Jos kilpailijoiden yhteensä lasketut tankopainot jäävät tuon painorajan alle, niin kilpailijat saavat itse päättää miten jakavat ylimääräiset painot tankoon, jotta minimiraja saadaan täytettyä. Muuten kilpailijat nostavat tankopainolla, joka on pyöristetty ylöspäin lähimpään 2,5 kiloon heidän omasta punnituspainostaan.

## 5.3. Ikäluokat

Miehet: M 17, M 20, M avoin, M 50+ ja M 60+, M 70 +, M 80+

Naiset: N 17, N 20, N avoin, N 50+ ja N 60+, N 70 +, N 80+

M / N 17 -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 17 vuotta tai nuoremmat.

M / N 20 -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 18 vuotta ja heitä vanhemmat, jotka eivät kilpailuvuonna täytä 21 vuotta.

M / N avoin -sarjassa ei ole ikärajoituksia.

M / N 50+ -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 50 vuotta ja heitä vanhemmat, jotka eivät kilpailuvuonna täytä 60 vuotta.

M / N 60+ -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 60 vuotta tai vanhemmat, jotka eivät kilpailuvuonna täytä 70 vuotta.

M / N 70+ -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 70 vuotta tai vanhemmat, jotka eivät kilpailuvuonna täytä 80 vuotta.

M / N 80+ -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 80 vuotta tai vanhemmat.

## Tuomaritoiminta

6.1. Tuomariryhmä muodostuu päätuomarista ja kahdesta sivutuomarista ja toimitsijaryhmä vähintään kahdesta lavaavustajasta, kahdesta kirjurista ja kuuluttajasta. Kirjuri voi tarvittaessa toimia kuuluttajana, mikäli erillistä kuuluttajaa ei ole. Päätuomari sijoittuu nostajan päälle taakse ja sivutuomarit sivuille siten, että nostajan vartalon keskikohta on selvästi havainnoitavissa.

6.2. Sivutuomarit tarkkailevat kilpailijan otelevyden pysymistä.

6.3. Päätuomari painaa mieleensä kaikki nostot, jolloin kilpailija ei suoristanut käsiään. Sivutuomari, tai jokin muu nimetty henkilö laskee kaikki nostot kuuluvalla äänellä, jotka kilpailija nostaa suorille käsille.

6.4. Sivutuomarit laskevat mieleensä virheelliset suoritukset (koskien virheitä, jotka liittyvät jalkoihin, rintaan, tangon asentoon tai suuntaan) sekä ilmoittavat heti virheet havaitessaan kuuluvalla äänellä, jotta kilpailija tietää kyseisen noston hylätyksi ja hylkäämisen syyn. (Ks. kohta 4.3.) Sivutuomarit sekä kuuluttaja voivat myös kehoittaa nostajaa tarkkaavaisuuteen, mikäli havaitsevat jonkun virheen olevan lähellä tapahtumista (Esim. kantapää lähellä osua penkkiin).

6.5. Toisen sivutuomarin tehtävänä on aloittaa heti sekunttien laskeminen (- 4 - 3 - 2 - 1 - 0) ääneen jos kilpailija jää kädet suorina pitelemään tankoa yläasennossa kesken toistosarjaansa. Mikäli laskeminen jatkuu nolnaan asti kilpailijan vielä pitäessä tankoa suorilla käsillään, päätuomari keskeyttää suorituksen ja koko toistosarja hylätään. (Ks. kohta 4.4.2.)

6.6. Kilpailusuorituksen päätyttyä sivutuomarit ilmoittavat päätuomarille hylättävien nostojen lukumäärän sekä hylkäysperusteen.

6.7. Päätuomari vähentää nostojen kokonaismäärästä sivutuomareiden ilmoittamat virheelliset nostot ja laskemansa käsien suoristamattomat nostot.

6.8. Päätuomari ilmoittaa hyväksytyjen nostojen lukumäärän kilpailijalle ja tulospalveluun.

6.9. Epäselvissä tapauksissa päätuomarin velvollisuutena on tuomita nosto kilpailijan eduksi. Kilpailijalla ei ole oikeutta kyseenalaistaa päätuomarin antamaa tuomiota. Videotarkistuksia ei käytetä. Jälkikäteen ei voi valittaa tuomiosta.

6.10. Kilpailun toimitsijoiden on huolehdittava siitä, että nostajien lämmittelytilaan toimitetaan kaikkien kilpailijoiden nähtäville ennen kilpailun alkua osanottajien nostojärjestys. (Joko paperilla seinässä, näyttöruudulla tai dataprojektorin heijastamana.)

#### **Kalusto (sama kuin maksimivoimapunnerruksen säännöissä.)**

##### 7.1. Penkki

Penkin on oltava vahvaa tekoa ja sen on oltava alustassa niin hyvin kiinni, ettei se pääse suoritusten aikana liikkumaan. Penkin on täytettävä seuraavat mitat:

Pituus vähintään 122 cm.

Leveys 29 – 32 cm.

Korkeus 42 – 45 cm mitattuna lattialta penkin pehmustettuun yläpintaan painamatta tai puristamatta pehmustetta.

Pystyrautojen eli koukkujen korkeus säädettävissä penkeissä on oltava 82-100 cm mitattuna lattialta koukun sisäpuolen pohjaan, koukkujen sisäreunojen väli on vähintään 110 cm.

Penkin pääpuolen on ulotuttava 22 cm penkin pystyrautojen keskikohdan ohi, toleranssi molempiin suuntiin 5 cm.

##### 7.2. Tanko

Tangon on oltava suora, hyvin karhennettu ja uritettu ja sen on oltava seuraavien mittojen mukainen:

Kokonaispituus enintään 220 cm. Laakereiden sisäpintojen väli vähintään 131 cm, enintään 132 cm. Tanko osan halkaisija 28 – 29 mm. Päiden halkaisija 50 – 52 mm. Paino 20 kg.

##### 7.3. Painot

7.3.1. Kaikkien kilpailussa käytettävien levyjen painot saavat poiketa nimellispainostaan enintään 0,25%.

7.3.2. Levyn keskellä oleva reikä saa olla läpimitaltaan 52 – 53mm.

7.3.3. Levyjen on oltava seuraavan painoisia: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg ja 50 kg.

7.3.4. Kilpailupaikalle on varattava levyjä:

4 x 1,25 kg, 4 x 2,5 kg, 2 x 5 kg, 2 x 10 kg, 4 x 15 kg, 4 x 20 kg, 4 x 25 kg, 2 x 50 kg sekä lukkoja 4 x 2,5 kg tai siten, että kilpailupainot saadaan asetettua 2,5 kg:n välein.

7.3.5. Tangossa on käytettävä lukkoja kilpailusuoritusten aikana.

##### 7.4. Alusta

Nostolavan alustamateriaalin on oltava luja, liukumaton ja tasainen.

7.5. Samanlainen kalusto on varattava sekä kilpailu- että lämmittelypaikalle.

#### **Antidoping (Sama kuin maksimivoimapunnerruksen säännöissä.)**

8.1 Seuraamukset dopingsäännösten rikkomuksista käsittelee Suomen voimapunnerrus ry (SVRY) yhdessä Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n kanssa. Rangaistukset määräytyvät kansallisten sekä kansainvälisten sopimusten mukaan. Dopingkäyttörikkomuksesta seuraa vähintään kahden vuoden kilpailu- ja toimitsijakielto. Rangaistuksen saanut henkilö on velvollinen omalla kustannuksellaan antamaan neljä yllätystestiä. Epäurheilijamaisesta käytöksestä Suomen voimapunnerrus ry (SVRY) langettaa vähintään kolmentuhannen euron suuruisen vahingonkorvausmaksun yhdistystä haittaavasta toiminnasta vakavissa doping tapauksissa. Mikäli henkilö on kilpailu- ja toimitsijakiellossa, hän ei voi osallistua Suomen voimapunnerrus ry:n (SVRY:n) toimintaan kaikessa laajuudessaan.

Kaikki Suomen voimapunnerrus ry:n (SVRY:n) jäsenet ovat sitoutuneet noudattamaan Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n kansallisia- ja kansainvälisiä sääntöjä kaikessa laajuudessaan.

#### **Vakuutukset (Sama kuin maksimivoimapunnerruksen säännöissä.)**

9.1 Kilpailijat, huoltajat, muut tukihenkilöt ja tuomarit oleskelevat ja osallistuvat urheilutapahtumiin ja niiden matkoihin omalla vastuullaan. SVRY:llä ei ole vakuutuksia.

# Suomen Voimapunnerrus ry (SVRY) 2021

## Maksimivoimapunnerruksen kilpailusäännöt

### Voimassa 1.1.2013 lähtien

#### Sisällysluettelo

1. Kilpailuasua
2. Punnitus
3. Nostojen tankopainot
4. Kilpailusuoritus
5. Paino- ja ikäluokat
6. Tuomariryhmä ja toimitsijat
7. Kalusto
8. Antidoping
9. Vakuutukset

#### Yleistä

Voimapunnerruksen maksimi-nostomuodon penkkipunnerruskilpailussa eli maksimivoimapunnerruksessa kilpailijan tavoitteena on nostaa yhdellä punnerruksella mahdollisimman suuri kilomäärä. Kilpailijalla on käytössään kolme nostoyritystä. Kilpailijan tulokseksi tulee kilomäärä, jonka hän parhaimmalla hyväksytyssä suorituksessaan nostaa. Useamman kilpailijan päätyessä samassa painoluokassa samaan tulokseen ratkaistaan heidän paremmuutensa kilpailun punnituksessa mitatun painon perusteella siten, että painoltaan kevyempi voittaa raskaamman. Samanpainoisista nostajista ensin tuloksen tehnyt on parempi.

Joukkuekilpailuissa joukkueen muodostavat neljä nostajaa, jotka voivat olla kaikki joko naisia tai miehiä tai osa naisia ja osa miehiä. Joukkuekilpailussa paremmuus ratkaistaan Wilkinsin pisteiden perusteella. Naisten pisteet määräytyvät naisten taulukon ja miesten pisteet miesten taulukon mukaan. Tasatuloksessa punnituspainoltaan kevyempi joukkue voittaa raskaamman. Mikäli joukkueet ovat samanpainoisia, tuloksen ensiksi tehnyt joukkue on parempi.

Kilpailijan ei edellytetä kuuluvan mihinkään urheiluseuraan (ei henkilökohtaisissa eikä joukkuekilpailuissa). Kilpailutoimintaan osallistumisen edellytyksenä on voimassa oleva Suomen voimapunnerrus ry:n jäsenyys (SVRY:n kilpailu- tai huoltajalisenssi).

Voimapunnerruksen SM-kilpailujen (henkilökohtainen ja joukkue) sekä SM-karsintojen järjestäjänä toimii Suomen voimapunnerrus ry (SVRY). Jokainen kilpailuihin osallistuva urheilija on lisenssikilpailija ja dopingtestauksen (ADT) alainen. Suomen ennätystulokset kirjataan vain virallisissa SVRY:n alaisissa kilpailuissa.

#### Kilpailuasua

1.1. (Sama kuin toistovoimapunnerruksen säännöissä.)

Miehet: sisäurheilujalkineet ja urheilulliset pitkälahkeiset housut. Ilman paitaa (yläruumis paljaana).

Naiset: sisäurheilujalkineet ja urheilulliset pitkälahkeiset housut. Hihaton paita, urheilutoppi, tms.

Kilpailuvaatetuksen ja jalkineiden tulee olla ehjät ja siistit.

Mitään varusteita kuten siteet, vyöt, penkkipaidat tms. ei sallita vaatteiden alla tai päällä. Kilpailija saa laittaa magnesiumia kämmeniinsä ja selkäänsä. Mitään muita tartuntaa parantavia aineita yms. ei saa käyttää käsissä eikä missään muussakaan vartalonosassa.

## **Punnitus**

2.1. Kilpailijoiden punnitus alkaa kaksi tuntia ennen kilpailujen alkua. Punnituksen kesto on puolitoista tuntia (1h 30min). Kansallisissa kilpailuissa punnituksen kesto voi olla lyhyempi. kaksoiskilpailussa (tapahtumassa, jossa järjestetään sekä maksimi- että toistonostomuodon kilpailu tai muu kilpailu samassa tapahtumassa) kilpailijoiden punnitus alkaa ensimmäisen kilpailun osalta kuten kohdassa 2.1. on mainittu. Mikäli jälkimmäiseen kilpailuun järjestetään erikseen oma punnitus, se alkaa kaksi tuntia ennen kyseisen kilpailun alkua. Punnituksen kesto on puolitoista tuntia tai vähintään yksi tunti.

Mikäli tapahtumaan (molempiin kilpailuihin) järjestetään vain yksi punnitus, se alkaa kaksi tuntia ennen ensimmäisen kilpailun alkua. Punnituksen kesto on puolitoista tuntia tai vähintään yksi tunti. Kaksoiskilpailun jälkimmäisen kilpailun alkamisaika ei saa olla enempää kuin neljä tuntia punnituksen alkamisajasta.

Mikäli kaksoiskilpailuissa järjestetään kaksi punnitusta ja ensimmäinen punnitus hyväksytään myös jälkimmäisen kilpailun punnitukseksi on kilpailijoilla, jotka osallistuvat jälkimmäiseen kilpailuun oikeus valita kyseistä kilpailua varten kumpi tahansa punnituksesta.

Punnitustulos kirjataan vähintään sadan gramman (100 g) tarkkuudella.

Kilpailijalla saa olla punnituksessa yllään lyhyet alushousut ja jaloissaan sukat. Naisilla yläosallinen urheilutoppi tai kaksoisainen uima-asu (bikinit). Tarvittaessa on annettava mahdollisuus punnitukseen ilman vaatekassaa.

Punnituksen uusiminen on luvallista punnituksen keston puitteissa.

Punnituksen yhteydessä tai muussa kilpailun järjestäjän määräämässä paikassa kilpailija ilmoittaa ensimmäisen nostonsa tankopainon eli aloituspainon.

Kilpailussa sarjan tai ryhmän nostojärjestys nostokierroksella määräytyy tankopainon perusteella siten, että nostovuoro on aina nostajalla, jonka tankopaino on kierroksen jäljellä olevien nostajien tankopainoista kevein. Mikäli useampi nostaja on nostamassa samaa tankopainoa nostojärjestyksen määrää etukäteen arvottu kilpailunumero.

## **Nostojen tankopainot**

### **3.1. Ensimmäisen noston tankopaino**

Kilpailijalla on oikeus muuttaa punnituksessa ilmoittamaansa aloituspainoa alaspäin ennen oman sarjansa tai ryhmänsä nostojen alkua.

### **3.2. Toisen noston tankopaino**

Ensimmäisen nostosuorituksen, hyväksytyin tai hylätyn, jälkeen nostajan on ilmoitettava toimitsijoille toisen nostonsa tankopaino ennen kuin seuraavana vuorossa oleva nostaja saa tuomionsa suorituksestaan. Mikäli kilpailija ei ole tehnyt ensimmäisen nostosuorituksensa jälkeen mainittua ilmoitusta, hänelle lisätään toiseen nostoon hyväksytyin noston seurauksena ensimmäisen noston tankopainoon 2,5 kg ja hylätyn noston seurauksena ensimmäisen noston tankopaino laitetaan myös toiseen nostoon.

### **3.3. Kolmannen noston tankopaino**

Kolmannen noston tankopaino päätetään toisen noston jälkeen samoin kuin toisenkin noston paino ensimmäisen jälkeen (ks. kohta 3.2.). Ennen kolmatta nostoaan on kilpailijalla kuitenkin mahdollisuus kahteen muutokseen. Muutokset voivat olla ylös- tai alaspäin. Tankopaino ei saa kuitenkaan keventyä kierroksen aikana. Viimeinen muutos on tehtävä ennen omaa nostovuoroa viimeistään välittömästi edellisen nostajan suorituksen tuomion jälkeen. Voimapunnerruksessa ei anneta ylimääräistä neljättä nostoa Suomen ennätyksen yrittämiseksi.

## **Kilpailusuoritus**

4.1 Komennosta "TANKO VALMIS" kilpailija asettuu penkille ja ottaa tangon telineestä suorille käsille omin avuin (tankoa ei "kevennetä"). Aloitusasentoon pääsemiseen mainitun komennon jälkeen on kilpailijalla aikaa yksi minuutti. Aloitusasentoon siirtyessään nostaja voi ottaa jaloillaan tukea penkistä tai lattiasta.

Otelevyys on enimmillään 81 cm etusormista mitattuna. Tangossa olevien otelevyettä osoittavien merkkien tulee peittyä. Nostaminen kapeammalla otelevyellä on sallittua.



Tangosta otetaan kiinni myötäotteella. Peukaloiden on oltava eri puolella tankoa kuin muiden sormien (toisin sanoen ns. apinaotetta ei sallita).

Kun nostaja on suorituksen aloitusasennossa liikkumattomana sekä jalat penkin istumatason yläpuolella, tuomari antaa ”**START**” komennon, jolloin nostaja laskee tangon hallitusti rintalastan päälle. Avustava tuomari viestittää käsimerkein.

Kun tuomari havaitsee tangon pysähdyksen rinnalla hän antaa komennon ”**PRESS**”, jolloin nostaja aloittaa tangon työntämisen rintalastan päältä suorille käsille takaisin aloitusasentoon. Tangon ylöspunnertamisen aikana tangon pysähtyminen sallitaan, muttei pienäkään liikkeen suuntautumista alaspäin. Käsien epäyhtenäinen ojentuminen loppuasentoon sallitaan. Tangon työntäminen vuoroin toisella ja sitten toisella kädellä on kiellettyä. Tanko saa tahattomasti koskettaa telinettä, mutta siitä ei saa ottaa tukea, eikä liu’utaa sitä pitkin. Jos telineissä on ulkonevat tangon pidikkeet (”koukut”) ja tanko ottaa kiinni ”koukkuun tai koukkuihin”, mutta nostaja selvittää tilanteen laskematta tankoa alaspäin, tulee punnerrus hyväksyä.

Tuomarin havaittua, että nosto on loppuun suoritettu ja kädet aloitusasennossa hän antaa komennon ”**RACK**”. Vasta komennon jälkeen nostaja palauttaa tangon telineeseen. Kun tanko on telineessä, nosto on tuomareiden arvosteltavissa. Rajatapaukset tuomitaan nostajan eduksi.

Päätuomarilla on oikeus keskeyttää kilpailusuoritus milloin tahansa, komennolla ”**HELP**”, jolloin avustajat ottavat tangon kilpailijalta. Syynä voi olla esim. noston aloittaminen ennen ”**START**”- tai ”**PRESS**”-komentoa tai jalkojen koskettaminen penkkiin.

Nostolavalla ei sallita ulkopuolisia henkilöitä eikä lämmittelytilassa muita kuin kilpailijoita sekä huoltajajäsenyyden luvastaneita.

#### **Yleisimmät noston hylkäämiseen johtavat virheet:**

Kilpailija ei saa itseään liikkumattomaksi.

Jalat heiluu, kädet tärisee.

Nostaja ei toimi komentojen mukaan.

Tanko vaappuu ja ojentuu miten tahansa.

Loppuasento ei ole liikkumaton, tärisee ja huojuu.

Loppuojennus puuttuu eli kädet eivät ole aloitusasennossa.

Tanko laskeutuu vatsalle eikä rintalastan päälle.

Jalan koskettaminen penkkiin tai laskeminen penkin tason alapuolelle.

#### **Paino- ja ikäluokat**

5.1. Painoluokat, joihin kilpailijat jaetaan punnituspainojensa mukaisesti, ovat seuraavat (Huom. Painoluokat ovat toiset kuin toistovoimapunnerruksessa.):

Miehet: 59 kg, 66 kg, 74 kg, 83 kg, 93 kg, 105 kg, 120 kg ja +120 kg,

Naiset: 47 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 72 kg, 84 kg ja +84 kg.

(Esim. 66 kg:n sarjaan kuuluvat ne, jotka painavat enintään 66 kg ja vähintään enemmän kuin 59 kg.)

#### 5.2. Ikäluokat

Miehet: M 17, M 20, M avoin, M 50+ ja M 60+, M 70+, M 80+

Naiset: N 17, N 20, N avoin, N 50+ ja N 60+, N 70+, N80+

M / N 17 -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 17 vuotta tai nuoremmat.

M / N 20 -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 18 vuotta ja heitä vanhemmat, jotka eivät kilpailuvuonna täytä 21 vuotta.

M / N avoin -sarjassa ei ole ikärajoituksia.

M / N 50+ -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 50 vuotta ja heitä vanhemmat, jotka eivät kilpailuvuonna täytä 60 vuotta.

M / N 60+ -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 60 vuotta tai vanhemmat, jotka eivät kilpailuvuonna täytä 70 vuotta.

M / N 70+ -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 70 vuotta tai vanhemmat, jotka eivät kilpailuvuonna täytä 80 vuotta.

M / N 80+ -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 80 vuotta tai vanhemmat.

### **Tuomariryhmä ja toimitsijat**

6.1. Tuomariryhmä muodostuu päätuomarista ja yhdestä sivutuomarista ja toimitsijaryhmä vähintään kahdesta lava-avustajasta, kahdesta kirjurista ja kuuluttajasta. Kirjuri voi tarvittaessa toimia kuuluttajana, mikäli erillistä kuuluttajaa ei ole. Päätuomari sijoittuu nostajan pään taakse ja sivutuomari sivulle siten, että nostajan vartalon keskikohta on selvästi havainnoitavissa.

Kilpailun toimitsijoiden on huolehdittava siitä, että nostajien lämmittelytilaan toimitetaan kaikkien kilpailijoiden nähtävälle ennen kilpailun alkua osanottajien nostojärjestys ensimmäisellä kierroksella. (Joko paperilla seinässä, näyttörullalla tai dataprojektorin heijastamana.)

### **Kalusto**

(Merkkistopparin puuttumista lukuunottamatta sama kuin toistovoimapunnerruksen säännöissä.)

#### **7.1. Penkki**

Penkin on oltava vahvaa tekoa ja sen on oltava alustassa niin hyvin kiinni, ettei se pääse suoritusten aikana liikkumaan.

Penkin on täytettävä seuraavat mitat:

Pituus vähintään 122 cm.

Leveys 29 – 32 cm.

Korkeus 42 – 45 cm mitattuna lattialta penkin pehmustettuun yläpintaan painamatta tai puristamatta pehmustetta.

Pystyrautojen eli koukkujen korkeus säädettävissä penkeissä on oltava 82-100 cm mitattuna lattialta koukun sisäpuolen pohjaan, koukkujen sisäreunojen väli on vähintään 110 cm.

Penkin pääpuolen on ulotuttava 22 cm penkin pystyrautojen keskikohdan ohi, toleranssi molempiin suuntiin 5 cm.

Tangon on oltava suora, hyvin karhennettu ja uritettu ja sen on oltava seuraavien mittojen mukainen:

Kokonaispituus enintään 220 cm. Laakereiden sisäpintojen väli vähintään 131 cm, enintään 132 cm. Tanko osan halkaisija 28–29 mm. Päiden halkaisija 50–52 mm. Paino 20 kg.

### **Painot**

7.2. Kaikkien kilpailussa käytettävien levyjen painot saavat poiketa nimellispainostaan enintään 0,25%.

Levyn keskellä oleva reikä saa olla läpimitaltaan 52–53mm.

Levyjen on oltava seuraavan painoisia:

1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg ja 50 kg.

7.3.4. Kilpailupaikalle on varattava levyjä:

4x 1,25 kg, 4x 2,5 kg, 2x 5 kg, 2x10 kg, 4x 15 kg, 4x 20 kg, 4x25 kg, 2x 50 kg sekä lukkoja 4x 2,5 kg tai siten, että kilpailupainot saadaan asetettua 2,5 kg:n välein.

Tangossa on käytettävä lukkoja kilpailusuoritusten aikana.

## Alusta

Nostolavan alustamateriaalin on oltava luja, liukumaton ja tasainen.

7.5. Samanlainen kalusto on varattava sekä kilpailu- että lämmittelypaikalle.

**Antidoping (Sama kuin toistovoimapunnerruksen säännöissä.)**

8.1. Seuraamukset dopingsäännösten rikkomuksista käsittelee Suomen voimapunnerrus ry (SVRY) yhdessä Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n kanssa. Rangaistukset määräytyvät kansallisten sekä kansainvälisten sopimusten mukaan. Dopingkäyttörikkomuksesta seuraa vähintään kahden vuoden kilpailu- ja toimitsijakielto. Rangaistuksen saanut henkilö on velvollinen omalla kustannuksellaan antamaan neljä yllätystestiä. Epäurheilijamaisesta käytöksestä Suomen voimapunnerrus ry (SVRY) langettaa vähintään kolmentuhannen euron suuruisen vahingonkorvausmaksun yhdistystä haittaavasta toiminnasta vakavissa doping tapauksissa. Mikäli henkilö on kilpailu- ja toimitsijakiellossa, hän ei voi osallistua Suomen voimapunnerrus ry:n (SVRY:n) toimintaan kaikessa laajuudessaan.

Kaikki Suomen voimapunnerrus ry:n (SVRY:n) jäsenet ovat sitoutuneet noudattamaan Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n kansallisia- ja kansainvälisiä sääntöjä kaikessa laajuudessaan.

## Vakuutukset

9.1. (Sama kuin toistovoimapunnerruksen säännöissä.)

Kilpailijat, huoltajat, muut tukihenkilöt ja tuomarit oleskelevat ja osallistuvat urheilutapahtumiin ja niiden matkoihin omalla vastuullaan. SVRY:llä ei ole vakuutuksia.

---

## Kilpailuoikeusmaksut ja adt sopimukset

Kun nostaja haluaa kilpailla Suomen voimapunnerrus ry:n alaisissa tapahtumissa, tulee hänen toimia seuraavasti:

- Allekirjoita Antidopingsopimus (jos sinulla on voimassa oleva adt sopimus Svry:n kanssa, niin sinun ei tarvitse lähettää uutta sopimusta)
- Suorita kilpailuoikeusmaksu 25 euroa Suomen voimapunnerrus ry:n tilille FI 62 1025 3000 2555 73
- Viestikenttä: Kilpailuoikeusmaksu, vuosi, kilpailijan nimi

Kilpailija lähettää Antidopingsopimuksen allekirjoitettuna, skannerilla skannattuna tai valokuva adt sopimuksesta osoitteeseen:

jarno.karkkainen1@gmail.com

Muiden lajiliittojen ADT sopimus ei korvaa svry ADT sopimusta.

1.1.2019 alkaen tulee uusien kilpailijoiden antidopingsopimuksen olla Svry:n järjestelmässä 3kk ennen ensimmäiseen kilpailuun osallistumista. Käytännössä tämä tarkoittaa, että antidopingsopimus on päivätty Svry:n järjestelmään 90 vrk ennen, ensimmäistä kilpailutapahtumaa johon uusi nostaja osallistuu.

[www.suomenvoimapunnerrus.fi](http://www.suomenvoimapunnerrus.fi)

