

## **Suomen Voimanostoliiton vaatimukset kansallisille tuomareille 2016–2019**

Kansallisten tuomareiden tulee kaudella 2016–2019 täyttää alla olevat vaatimukset, jotta tuomari säilyttää oikeuden toimia tuomarina seuraavalla kaudella.

Kansainvälisten tuomareiden vaatimukset määrittää kansainvälinen voimanostoliitto (IPF).

Käsitteellä voimanosto tarkoitetaan sekä klassista voimanostoa että varustevoimanostoa. Voimanosto käsitteenä kattaa molemmat tavat nostaa voimanostoa. Penkkipunnerruksella tarkoitetaan sekä klassista penkkipunnerrusta että varustepenkkipunnerrusta. Penkkipunnerrus on yleiskäsite, joka kattaa molemmat tavat nostaa penkkipunnerrusta.

Kunkin kansallisen I-luokan tuomarin tulee:

- tuntea IPF:n voimanostosäännöt ja niihin vuosittain tehdyt muutokset
- osallistua vähintään yhteen voimanoston SM-kilpailuun.
- osallistua vähintään yhteen penkkipunnerruksen SM-kilpailuun.
- kerätä vähintään neljä pistettä tuomarikaudella 2016 – 2019.

Pisteitä saa seuraavasti:

- o Voimanostokilpailu (SM tai kansallinen) = 1 piste
- o Penkkipunnerruskilpailu (SM tai kansallinen) = ½ pistettä
- o Pisteisiin laskettavista kilpailuista tulee vähintään kaksi olla voimanostokilpailua.

Vaatimukset kansallisille II-luokan tuomareille ovat SM-kisavaatimusta lukuun ottamatta samat kuin kansallisille I-luokan tuomareille.

Kansallisia II-luokan tuomareita voidaan kuitenkin tarvittaessa kutsua toimimaan SM-kilpailujen punnituksessa.

Punnitustuomarina toimimisesta joko SM- tai kansallisessa voimanosto- tai penkkipunnerruskilpailussa annetaan tuomarille (luokasta riippumatta) ½ pistettä.