

Tuomariklinikka 10

13.4.2025



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Tuomariklinikan 2025 sisältö

Tuomarivaliokunta, tuomarikouluttajat, tuomarit

Jäsentietojärjestelmä SUOMISPORT

Tuomareiden pisteet

Voimanoston Tekniset Säännöt 2025, **muutokset punaisella**

IPF:n hyväksytyt varusteet 2023-2026

Ohje IPF:n teknisten sääntöjen tulkitsemisesta Suomessa kilpailuita järjestettäessä

Pukeutumisesta Suomen Voimanostoliiton alaisessa kilpailutoiminnassa

Toimintasuunnitelma 2025

Liitto tiedottaa

Tulevat tapahtumat

Suomen Voimanostoliiton hallinto ja yhteystiedot



Tuomarivaliokunta 2025

Puheenjohtaja Margetta Salminen

Jäsenet:

Mika Honkaniemi

Tero Hyttinen

Kaj Mattila

Liiton toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki

Sähköpostiosoite: etunimi.sukunimi@svnl.fi



Tuomarikouluttajat

Liiton tuomarikouluttajat (= kansainväliset I luokan tuomarit, Int Cat I) pitävät sekä liiton että jäsenseurojen järjestämiä

- kansallisen II-luokan tuomarikursseja ja -kokeita
- valvovat kansallisen I-luokan tuomarikokeita SM-kilpailuissa.
- Jos jäsenseurat haluaa järjestää tuomarikoulutusta ja – kokeita, ottakaa yhteyttä tuomarivastaavaan margetta.salminen@svnl.fi



Tuomarikouluttajat v. 2025

Int Cat I tuomarit

1. Johan Westerberg, Etelä-Suomen Voimanostajat
2. Harri Hagfors, Muuramen Yritys
3. Margetta Salminen, Lopen Voima- ja Kuntoteam
4. Mika Honkaniemi, Pietarsaaren Voimailijat
5. Ilkka Seppälä, M-Club
6. Tero Hyttinen, Aavasaksan Kisa
7. Jari Rantapelkonen, Team Nordic Thunder
8. Jarmo Arvaja, Lopen Voima- ja Kunto team
9. Seppo Sohlman, Turengin Sarastus
10. Kaj Mattila, Etelä-Suomen Voimanostajat



Int Cat II tuomarit

1. Ville Orasmaa, KK Eken
2. Jarmo Kotomäki, Kokkolan Jymy
3. Jari Laine, Iin Yritys
4. Mervi Sirkiä, TNT
5. Matti Rajaniemi, TVN
6. Timo Heiskanen, TVN
7. Helena Kvist, Kiuruveden Urheilijat
8. Jouni Kvist, Sotkamon Visa
9. Kenneth Sandvik, ÅKK
10. Ville Niskanen, Sotkamon Visa
11. Seija Skogman, E-S Voimanostajat
12. Teemu Ahtiainen, TVN

Tuomarit kaudella 2024 - 2027

Tuomareiden määrä tällä hetkellä Suomessa
yht. 233, joista 27,5 % on naisia:

kv I 10 (naisia 1)

kv II 12 (naisia 3)

kansallinen I 45 (naisia 10)

kansallinen II 166 (naisia 50)



Tuomarilisenssi 2024-2027 ja aktiivisuus

Nyt on käynnissä **tuomarikausi 2024 – 2027**. Tuomareina voivat toimia SuomiSportista tuomarilisenssin.

Vuonna **2024 tai aikaisemmin** suorittaneet tuomarikokeen lunastavat 50,00 euron lisenssin

Vuonna **2025** tuomarikokeen suorittaneet lunastavat tuomarilisenssin 40,00 euron hintaan

Vuonna **2026** suorittavat 30,00 euron hintaan ja vuonna **2027** 20,00 euron hintaan.



Jäsentietojärjestelmä SUOMISPORT

<https://info.suomisport.fi/>

Kirjautu

[Suomi](#) Svenska English

SISÄÄN SUOMISPORTIIN

Anna puhelinnumero tai sähköpostiosoite aloittaaksesi. Käytäthän puhelinnumeroa, johon voit vastaanottaa tekstiviestejä.

Asiakaspalvelumme löydät yhteydenottolomakkeellamme tai sähköpostitse suomisport@olympiakomitea.fi

SÄHKÖPOSTIOSOITE TAI PUHELINNUMERO

Muista minut tällä selaimella

This site is protected by reCAPTCHA and the Google Privacy Policy and Terms of Service apply.

Lähetä minulle kirjautumiskoodi

Minulla on jo voimassaoleva koodi

Kirjautu organisaatiokäyttäjänä

Kansallinen II luokan tuomari, vaatimukset

Vaatimukset **kansallisille II-luokan tuomareille** on oltava **vähintään kaksi voimanostokisaa ja kerätä yhteensä 4 pistettä.**

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

Punnitustuomarina toimimisesta joko SM- tai kansallisessa voimanosto- tai penkkipunnerruskilpailussa annetaan tuomarille (luokasta riippumatta) $\frac{1}{2}$ pistettä.



HUOMHUOMHUOMHUOMHUOMHUOMHUOM

Tuomarikorttikoe suoritettu v. 2024

- vaaditaan 3 pistettä kaudella 2024-2027

Tuomarikorttikoe suoritettu v. 2025

- vaaditaan 2 pistettä kaudella 2024-2027

Tuomarikorttikoe suoritettu v. 2026

- vaaditaan 1 piste kaudella 2024-2027

Tuomarikorttikoe suoritettu v. 2027

➡ siirtyy suoraan seuraavalle kaudelle 2028-2031

Kansallinen I luokan tuomari, vaatimukset

Kunakin **kansallisen I-luokan tuomarin** tulee:

- tuntea IPF:n voimannostosäännöt ja niihin vuosittain tehdyt muutokset
- **osallistua vähintään kahteen voimannoston SM-kilpailuun / penkkipunnerruksen SM-kilpailuun.**
- kerätä vähintään **neljä pistettä** tuomarikaudella 2024 – 2027



Pisteitä saa seuraavasti (kansalliset kilpailut):

- Voimanostokilpailu (SM tai kansallinen) = 1 piste
- Penkkipunnerruskilpailu (SM tai kansallinen) = kaudella 2024 - 2027 = 1 piste
- Pisteisiin laskettavista kilpailuista tulee vähintään kaksi olla voimanostokilpailua

Huom!

Kansallisen I luokan tuomareilta edellytetään SM-kisoissa käytettävyyttä vähintään kahtena päivänä tuomaripisteen suorittamiseksi. Samoin kansainvälisten Juryssä toimivien tuomareiden tulee olla käytettävissä vähintään kahtena päivänä per SM-kilpailu.

Tuomareiden aktiivisuus

Tuomareiden lista ja aktiivisuus löytyy liiton nettisivulta Tuomarit

- Itse oltava aktiivinen, jotta tuomarioikeus säilyy
- Tuomarointiasioissa ottakaa yhteyttä Tuomarivastaavaan:
margetta.salminen@svnl.fi



Suomen Voimanostoliiton päivitetty tuomariluettelo löytyy liiton nettisivulta

Pisteisiin laskettavista kilpailuista tulee vähintään kaksi (2) olla voimanostokilpailua! Punnituksesta saatava puoli pistettä otetaan huomioon yhteispisteissä kun edellämainittu vaatimus on täytetty.

Kansallisten 1.luokan tuomareiden tulee osallistua vähintään kahteen SM-kilpailuun kaudella 2024-2027 pitääkseen kortin voimassa seuraavalle tuomarikaudelle.

Tuomarikauden jälkipuoliskolla (2024-2027) kortin saaneet uudet tuomarit jatkavat automaattisesti seuraavalle tuomarikaudelle 2028-2031.

Ota yhteys mahdollisista virheistä tuomariluettelon ylläpitäjään: [mika.honkaniemi @ svnl.fi](mailto:mika.honkaniemi@svnl.fi)



Kansainvälinen tuomari, vaatimukset

Kansainvälisen I- ja II-luokan tuomarin on ollut tuomittava vähintään kaksi kansainvälistä voimanoston **tai penkkipunnerruksen mestaruuskilpailua ja **kaksi kansallista voimanoston mestaruuskilpailua** olympiavuosien välisen neljän vuoden ajanjakson aikana, jotta hänen uusintarekisteröintinsä voidaan hyväksyä.**

Tuomarikausi 2024 - 2027

Kansainvälisiä tuomareita lähetetään kansainvälisiin kisoihin vain, kun siihen on liitolla velvollisuus. Lähtökohtaisesti pyritään lähettämään kustannussyistä ns. kahden tuomarin kisoihin (14 nostajaa tai enemmän) yhden tuomarin neljäksi päiväksi. Näin säästämme liiton kustannuksia. Lisäksi pyritään jatkossakin hyödyntämään itse kilpailevia tuomareita, joille maksetaan puolet matka- ja majoituskustannuksista. Tuomaripätevyyden kansainvälisissä kisoissa suorittaneiden tuomareiden osalta muihin kisoihin kustannuksia korvataan mahdollisen tuomarisakon verran (EPF/1 000,00 euroa ja IPF/2 000,00 euroa).



Kansalliset tuomarit saavat tuomarimerkin suorittaessaan hyväksytysti tuomarikokeen; **II luokan tuomari sininen ja I luokan tuomari punainen.**

Jos tuomarimerkkisi on kateissa, laita viestiä tuomarivastaavalle margetta.salminen@svnl.fi



Seurasiirto

Kaikki seurasiirrot (myös tuomarit) tulee tehdä kirjallisesti lomakkeella, joka löytyy liiton nettisivulta kohdasta Säännöt. Seurasiirrossa on yhden kuukauden siirtoaika ts. karenssi.

EROILMOITUS NYKYISELLE SEURALLE
EROTODISTUS NYKYISELTÄ SEURALTA
ILMOITUS UUDESTA REKISTERÖINNISTÄ

Lomake tulee lähettää liitolle sähköpostitse info@svnl.fi



Vaatimukset SE:n hyväksymiselle

- Kilpailun on oltava virallinen, josta on ilmoitettu liittoon viimeistään 3 viikkoa ennen kilpailua.
- Avoimen luokan kilpailussa ei saa tehdä ikäluokkaennätyksiä (nuorten ja/tai veteraanien) muista kuin 2,5 kilolla jaollisista painoista.
- Jos kilpailukutsussa on ilmoitettu kilpailun olevan kaikille ikäluokille, silloin kyseisessä kilpailussa saa tehdä ikäluokkaennätyksiä muistakin kuin 2,5 kilolla jaollisista painoista.
- Jos kilpailukutsussa on ilmoitettu kilpailun olevan kaikille ikäluokille, silloin kyseisessä kilpailussa saa tehdä ikäluokkaennätyksiä muistakin kuin 2,5 kilolla jaollisista painoista. Tällöin korotuksen on oltava vähintään 0,5 kiloa. Tämä koskee kaikkia ikäluokkia.
- Lajiennätyksen (JK, PP tai MN) ollessa kyseessä, varsinaisessa ennätysnostossa on oltava vähintään kansallisen I-luokan tuomarit.
- Yhteistulosennätyksen ollessa kyseessä, kyseisen nostajan kaikissa nostoissa on tässä kilpailussa oltava vähintään kansallisen I-luokan tuomarit.



Pohjoismaiden ennätykset ja niiden tilastointi

Toiminnan perusajatus

Nordic Powerlifting Federation
<https://npfpower.wordpress.com/>

Tilastoitavat ikäluokat painosarjoineen

- Varustevoimanosto ja penkkipunnerrus (single lift)
 - M/W avoin
 - M/W 18
 - M/W 23
 - M/W 40
 - M/W 50
 - M/W 60
 - M70

Tilastoitavat ikäluokat painosarjoineen

- Klassinen voimanosto ja penkkipunnerrus (single lift)
 - M/W avoin
 - M/W 18
 - M/W 23

Alla ote NPF säännöistä (ByLaws)

• 10 Nordic records

Nordic records are listed in squat, benchpress, single benchpress, deadlift and total.

Nordic standard records as of 1.1.2011 is valid until broken.

Nordic records demands ruling of international category II referees.

Exception: Nordic records can be broken at national championships in Sweden, Norway, Denmark, Finland and Iceland for respective age categories. The referees can have a category above the lowest possible category as long as there are a jury present including at least one international category II referee to make sure of the standard of the competition.

The record must be sent the NPF's record registrar no later than one (1) week after the record has been broken. The lifters weight at weight-in will apply for the record,

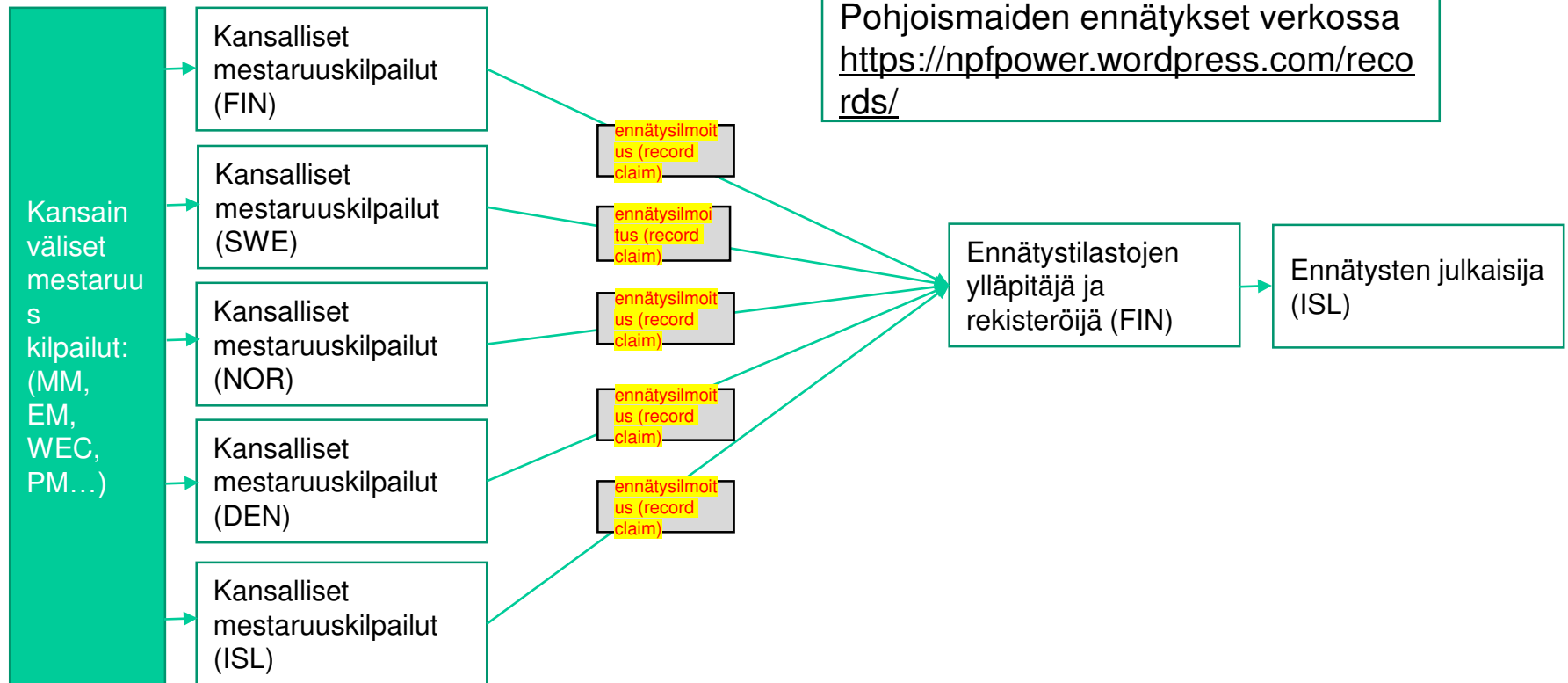
Nordic records does not have a demand for a doping control.

All athletes which breaks a Nordic record receives a record certificate. Expences to record certificates are covered by the NPF.



Pohjoismaiden ennätykset ja niiden tilastointi

Toiminnan perusajatus



Pohjoismaiden ennätykset ja niiden tilastointi

Toiminnan perusajatus

Toiminta käytännössä:

- kansallisen liiton sihteeri toimittaa ennätysilmoituksen / -set (record claim) kustakin sellaisesta kisasta, joissa on uusi PE tehty.
 - edellytyksenä siis, että 1) ylittää voimassaolevan PE:n ja 2) kisan status täyttää vaatimuksen (kansallinen mestaruus, PM, EM, WEC, MM...)
- ennätysilmoitukset kiskohtaisesti (samassa lähetyksessä kaikki kansalliset PE:n ylittävät tulokset kustakin kisasta)
- liiton sihteeri kerää ja toimittaa
 - yksittäisen nostajan lähettämiä ennätysilmoituksia ei voida hyväksyä
 - tilastojen ylläpitäjä ja rekisteröijä ei oma-aloitteisesti laadi ilmoituksia/muuta tilastotuloksia omien havaintojensa perusteella -> perusteena kansallinen jääviys sekä toiminnan läpinäkyvyys. Eikä ole tosiasiallista mahdollisuutta seurata kaikkia kv-kisoja ja niihin osallistuvien tuloksia
 - menettely osoittautunut toimivimmaksi viimeisen 10 vuoden havaintojen perusteella, tätä käytetty menestyksekkäästi myös Suomessa.
- uudet ennätykset liiton (NPF) sivuilla noin 1-3 viikon päästä ilmoitusten vastaanottamisesta

NPF sivuilla oleva ohje
ennätystietojen
toimittamisesta (lomakepohja
ja yhteystiedot)



Record claims must be submitted on this form: [Record claim](#) (pdf) – [record-claim](#) (xls)
Record registrar: Timo Heiskanen heiskantimo@gmail.com





SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO

VOIMANOSTON TEKNISET SÄÄNNÖT

2025

KLASSISIA KILPAILUJA

koskevat varustesäännöt ovat sääntökirjan lopussa

Päivitetty maaliskuussa 2025



Voimanoston tekniset säännöt 2025

Suomen Voimanostoliiton kansallisissa kilpailuissa noudatetaan IPF:n kilpailusääntöjä.

Viralliset tekstit teknisistä säännöistä ylläpitää IPF ja ne julkaistaan englanniksi. Jos on jokin ristiriita englanninkielisen ja muun kieliversion välillä, niin englanninkielinen versio on ratkaiseva.

Suomenkieliset tekniset säännöt löytyvät liiton nettisivulta kohdasta Voimanosto – säännöt – Voimanostosäännöt 2025, muutokset punaisella



Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

Ikäluokat

MIEHET ja NAISET

Avoin: Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 19 vuotta ja siitä ylöspäin.

Nuoret (14–18 v): Siitä päivästä, jona nostaja täyttää 14 vuotta sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 18 vuotta.

Nuoret (19–23 v): Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 19 vuotta sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 23 vuotta.

Masters I: Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 40 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 49 vuotta.

Masters II: Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 50 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 59 vuotta.

Masters III: Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 60 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 69 vuotta.

Masters IV: Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 70 vuotta.

Alle 14-vuotias nostaja saa kilpailla vain kansallisissa kilpailuissa.



YLEISET SÄÄNNÖT

10. Maan, joka on ollut yli kolme vuotta IPF:n jäsen, tulisi sisällyttää MM-kisajoukkueeseensa vähintään yksi kansainvälinen tuomari. Jos maasta ei ole tuomaria läsnä, tai jos on, mutta hän ei ole käytettävissä toimimaan joko tuomarina tai juryn jäsenenä, silloin vain tämän maan neljän parhaiten sijoittuneen nostajan pisteet lasketaan mukaan maiden välisessä joukkuekilpailussa. **Järjestävän maan liitto saa nimetä kisoihin kuusi tuomaria.**

Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

YLEISET SÄÄNNÖT

13. Kansainvälisissä mestaruuskisoissa jaetaan mitalit kussakin painoluokassa yhteistuloksen perusteella ensimmäiseksi, toiseksi ja kolmanneksi sijoittuneelle. Lisäksi jaetaan mitalit tai kunniapalkinnot yksittäisten nostomuotojen; jalkakyykyyn, penkkipunnerruksen ja maastanoston kolmelle parhaalle kussakin painoluokassa. Jos nostaja epäonnistuu joko jalkakyykyssä tai penkkipunnerruksessa tai molemmissa, hän voi jatkaa kilpailua jäljellä olevassa nostomuodossa tai nostomuodoissa ja on kelvollinen kilpailemaan palkinnosta missä tahansa nostomuodossa, jossa hän saa tuloksen. Palkinnon saadakseen nostajan on tehtävä todellinen yritys kaikissa kolmessa nostomuodossa. **Nostajan tulee MM-kisojen palkintojenjaossa olla pukeutuneena kyseisen joukkueen urheiluasuun, t-paitaan ja urheilujalkineisiin. Kilpailun tekninen valvoja valvoo, että sääntöä noudatetaan. Nostajalle, joka ei ole pukeutuneena edellä mainittuun asuun, ei anneta mitalia/mitaleita tästä mestaruuskilpailusta, vaikka hänen kilpailussa saavuttamansa sijoitus säilyykin.**



Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

YLEISET SÄÄNNÖT

14. Nostajaa ei saa läimäyttää yleisön ja median edessä.
15. Nostajien ja virkailijoiden turvallisuuden vuoksi kisajärjestäjän on varattava kilpailupaikalle koko kilpailutapahtuman ajaksi pätevä lääketieteellinen henkilö.



Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

VÄLINEET JA MÄÄRÄYKSET

Vaaka

Vaa'an on oltava elektroninen digitaalivaaka. Sen on toimittava kahden desimaalin tarkkuudella, ja sillä on voitava punnita vähintään 180 kilon painoon asti. Vaa'an mukana tulevan tarkastustodistuksen on oltava voimassa vähintään vuoden ajan kilpailupäivästä.

Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

VÄLINEET JA MÄÄRÄYKSET

Nostolava

Kaikki nostot suoritetaan nostolavalla, jonka mitat ovat vähintään 2,5 m x 2,5 m ja enintään 4,0 m x 4,0 m. Lava saa olla enintään 10 cm korkea mitattuna sitä ympäröivän korokkeen tai lattian tasolta. Lavan pinnan on oltava luja, liukumaton ja tasainen ja **se on peitettävä luistamattomalla, yhtenäisellä tasaisella matolla**. Kumista tai sen kaltaisesta materiaalista valmistetut matot eivät ole sallitut.

Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

VÄLINEET JA MÄÄRÄYKSET

Tanko ja levyt

Kaikissa IPF:n sääntöjen mukaan järjestettävissä kilpailuissa on käytettävä sääntöjen mukaisia levypainoja. Voimassaolevien sääntöjen vastaisten levyjen käyttö mitätöi kilpailun ja siinä tehdyt ennätykset. Kilpailussa voidaan käyttää vain niitä tankoja ja levyjä, jotka ovat kaikkien niille asetettujen erityisvaatimusten mukaiset ja niitä on käytettävä koko kilpailun ajan ja kaikissa nostoissa. Tankoa ei saa vaihtaa kilpailun aikana. Jos tanko taipuu tai muuten vaurioituu, tekninen komitea, jury, tai tuomarit päättävät sen vaihtamisesta. IPF:n mestaruuskisoissa käytettävät tangot eivät saa olla kromattuja karhennuksen kohdalta. **Vuodesta 2008 lähtien karhennukset ovat IPF:n hyväksymissä tangoissa standardikohdissa.** Vain niitä tankoja ja levyjä, jotka ovat IPF:n virallisesti hyväksymiä, voidaan käyttää IPF:n MM-kisoissa sekä ME-nostoissa.



Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

- (a) Tangon on oltava suora, hyvin karhennettu ja uritettu ja oltava seuraavien mittojen mukainen:
1. Kokonaispituus enintään 2,2 m.
 2. Kaulusten sisäpintojen väli 1,31–1,32 m.
 3. Halkaisija (\emptyset) 28–29 mm.
 4. Tangon ja lukkojen paino yhteensä 25 kg.
 5. Hihojen halkaisija (\emptyset) 50–52 mm.
 6. Tangossa on oltava koneistetut urat ~~tai tankoon-laitetut teipit~~, joiden väli on 81 cm.
 7. Tankoa lastatessa on aina käytettävä raskaimpia mahdollisia levyjä.

Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

Lukot

Lukkoja on käytettävä aina. Lukon paino on 2,5 kg/kpl.

Kyykkytelineet

Vain IPF:n teknisen komitean virallisesti hyväksymät ja rekisteröimät kyykkytelineet (kaupalliselta valmistajalta) ovat sallitut käytettäväksi **kansainvälisissä** mestaruuskilpailuissa.

Penkki

Vain IPF:n teknisen komitean virallisesti hyväksymät ja rekisteröimät penkkipunnerruspenkit (kaupalliselta valmistajalta) ovat sallitut käytettäväksi **kansainvälisissä** mestaruuskilpailuissa.

Kellot

Tuomarivalot

Virhekortit/laikat



Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

Tukea antamattoman nostotrikoon on oltava seuraavien määräysten mukainen:

- (a) Nostotrikoon on oltava yksiosainen. Siinä ei saa olla mitään löysyyttä nostajan päälle puettuna. **Nostajat voivat käyttää hyväksytyjä pitkälahkeisia, yksiosaisia trikoita. Riippumatta siitä, mitä pitkälahkeista trikoota nostaja käyttää jalkakyykyssä, hänen on käytettävä samaa trikoota kaikissa nostomuodoissa.**
- (b) **Polvenlämmittimien käyttö on sallittua pitkälahkeisten trikoiden päällä, mutta ei trikoiden alla. Teknisen valvojan (TC) on valvottava, että trikoiden alla ei ole polvenlämmittäjiä.**



Voimanoston Tekniset Säännöt 2025



Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

T-paidassa on oltava tyköistuvat, ihonmyötäiset hihat. Niiden on päätyttävä olkapäiden alapuolelle, eivätkä ne saa ulottua kyynärpäiden päälle eivätkä niiden alapuolelle. Hihoja ei saa työntää tai kääriä ylös olkapäille. Katso seuraavat kuvat.



Kyllä

Kyllä

Ei

Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

Alushousut

Vakiomallisia alushousuja tai ”alasuojia” on käytettävä nostotrikoon alla. Alushousujen on oltava valmistettu mistä tahansa puuvillan, nailonin tai polyesterin sekoituksesta.



Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

Sukat

Kilpailija voi käyttää sukia. Huom. maastanostossa pitkät sukat pakolliset.

Vyö

Kilpailija voi käyttää vyötä. Jos vyötä käytetään, sen on oltava nostotrikoon ulkopuolella. **Vain IPF:n hyväksymien varusteiden ja välineiden listalla olevien valmistajien vyötä saa käyttää kilpailuissa.**

Jalkineet

Jalkineita on käytettävä.

Polvenlämmittimet

Nostaja voi käyttää kilpailusuoritusten aikana missä tahansa nostossa neopreenista valmistettuja, lieriön muotoisia polvenlämmittämiä. **Niitä ei saa käyttää missään muualla kehossa kuin polvissa.**



Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

Polvenlämmittimien on oltava seuraavien määräysten mukainen

...

- (d) Polvenlämmittimet on asetettava keskitetysti polvinivelen päälle. Ne eivät saa kilpailusuorituksen aikana koskettaa trikoota (muut kuin pitkälahkeinen trikoo) eivätkä sukkaa.
- (e) Polvenlämmittimien käyttö on sallittua pitkälahkeisten trikoiden päällä, mutta ei trikoiden alla.



Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

Tukea antavat siteet

Vain teollisesti valmistettuja, IPF:n teknisen komitean virallisesti hyväksymiä ja rekisteröimiä siteitä saa käyttää varustekilpailuissa.

Päähineet

Päähineen käyttö kilpailulavalla on ehdottomasti kielletty. Naispuolinen nostaja voi noston aikana käyttää Hijabia (huivia). Penkkipunnerruksessa Jury tai tuomarit voivat vaatia nostajaa kiinnittämään hiuksensa penkkipunnerrusta koskevan säännön mukaisesti.

Ihoteippi

Peukalon ympärille voidaan laittaa kaksi kierrosta ihoteippiä. Ihoteippiä tai sitä vastaavaa, mm. laastaria, ei saa käyttää missään muualla kehossa ilman juryn tai päätuomarin virallista lupaa. Ihoteippiä ei saa käyttää siten, että se antaa nostajalle apua käsiotteen pitämisessä tangosta.



Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

Varustetarkastus

- (g) Tuomareiden tulee myös hylätä kaikki polvenlämmittimet, jotka on vedetty nostajan jalkaan toisen henkilön avustuksella tai muulla menetelmällä kuten käyttämällä muovisia vetohihnoja, voiteluaineita tai muuta vastaavaa.
Polvenlämmittimet saa vetää jalkaan sukkaa pitkin.

VALMENTAJAN VASTUU

Kunkin maan huoltajien määrä nostoryhmää kohden **lämmittelyalueella**

1 nostaja = 3 huoltajaa

2 nostajaa samassa ryhmässä = 3 huoltajaa

2 nostajaa eri ryhmissä (esim. A&B ryhmä) = 5 huoltajaa

3 nostajaa samassa ryhmässä = 5 huoltajaa

3 nostajaa kahdessa eri ryhmässä (esim. A&B ryhmä) = 6 huoltajaa

4 nostajaa = 6 huoltajaa, mikä on enimmäismäärä huoltajia

Huoltajien määrä kussakin nostoryhmässä valmistautumisalueella **varustekilpailuissa**

1 nostaja = 2 huoltajaa

2 nostajaa = 4 huoltajaa

3 nostajaa = 5 huoltajaa

4 nostajaa = 6 huoltajaa, mikä on enimmäismäärä huoltajia.

Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

VALMENTAJAN VASTUU

Huoltajien määrä kussakin nostoryhmässä valmistautumisalueella **klassisen** kilpailuissa

1 nostaja = enintään 2 huoltajaa yhdessä ryhmässä

2 nostajaa = enintään 2 huoltajaa yhdessä ryhmässä

3 nostajaa = enintään 2 huoltajaa yhdessä ryhmässä

3 nostajaa = enintään 3 huoltajaa kahdessa ryhmässä

4 nostajaa = enintään 4 huoltajaa kahdessa ryhmässä, mikä on enimmäismäärä huoltajia.



Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

VALMENTAJAN VASTUU

15. Päävalmentaja, hänen apuvalmentajansa tai nostaja eivät saa juoda alkoholia lämmittely tai siteiden käärintäalueella. Alkoholin juominen edellä mainituilla alueilla on ehdottomasti kielletty. **Päävalmentajan on varmistettava, ettei kukaan alkoholin vaikutuksen alaisena oleva henkilö ole koskaan lämmittelytilassa.**



Voimanoston Tekniset Säännöt 2025

HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

Sponsoreiden logot

IPF:n hyväksytyjen varusteiden ja välineiden listalla jo olevien valmistajien logojen ja tunnusten lisäksi jäsenmaa tai nostaja voi hakea IPF:n pääsihteeriltä lupaa ylimääräisen logon tai tunnuksen hyväksymiseksi ja sen esillä pitämiseksi vain tämän maan tai nostajan henkilökohtaisissa varusteissa.

Vain t-paidoissa, kengissä ja sukissa saa olla enintään 5 x 2 cm kokoinen painettu tai koruommeltu ko. valmistajan logo tai tunnus, joka ei ole IPF:n hyväksytyjen varusteiden ja välineiden listalla.

Huom. Vastaavasti SM kisoissa esillä olevat sponsoreiden logot tulee hyväksyttää liiton hallituksella.



IPF:n varusteiden hyväksytyjen lista 2023 - 2026



Approved list of Personal apparel and equipment for use at IPF sanctioned competitions

Valid from: 1st January 2023 until 31st December 2026

Update: 05.11.2024

Approved Personal supportive equipment:

Only costumes, support shirts, wraps, belts, knee sleeves and singlets from commercial manufacturers officially registered and approved by the IPF Technical Committee shall be permitted for use in Powerlifting Competitions. This applies to all championships and records, from Local to Worlds.

All equipment marked with an Asterix (*) is provisionally approved. This equipment is under production and not on the market yet. After a final inspection/approval by the IPF, the Asterix will be removed and the manufacturer is allowed to launch it officially on the market.

Päivitys IPF:n hyväksytyjen tuotteiden luetteloon – Ilmoitus tuotteen poistamisesta 8.4.2025

Hansu Powerin asusteet ja varusteet

Tulee voimaan välittömästi Hansun IPF:n kanssa allekirjoittaman lisenssisopimuksen 5 ja 6 artiklan rikkomisen vuoksi KAIKKI Hansu Power -vaatteet ja -varusteet, jotka on lueteltu IPF:n "IPF-kilpailuissa käytettäväksi hyväksytyjen vaatteiden ja varusteiden luettelossa" , poistetaan ja lopetetaan välittömästi, jos hyväksyntä-/lisenssimaksuja ei ole maksettu.



Päivitys IPF:n hyväksytyjen tuotteiden luetteloon – Polvenlämmittämiä poistettu hyväksytyjen listalta 7.4.2025

Alla olevan listan polvenlämmittimet on poistettu välittömästi IPF:n hyväksytyjen varusteiden listalta. Nostajat saavat kuitenkin käyttää näitä lämmittämiä **18.8.2025** asti IPF:n alaisissa kisoissa.

INZER ErgoPro Knee Sleeves & INZER ErgoPro “Kona“ Knee Sleeves IPF ID: 270

Titan Knee Sleeves (TKS) 7mm: IPF ID: 127

ONI Knee Sleeve Pro IPF ID: 113 Equipped & Classic

Strength Shop 7mm Inferno PRO Knee Sleeves Extra Stiff Black IPF ID: 221-1

Hansu 7mm Knee Sleeves 1.0 & 2.0 IPF ID: 330/1

Fortex Knee Sleeves 7mm Extra Stiff Various colours IPF ID: 205

A7 Hourglass Knee Sleeves Rigor Mortis (various colors) IPF ID: 100

IPF:n teettämän ja riippumattoman laboratorion tekemän analyysin mukaan edellä mainitut polvenlämmittimet eivät ole IPF:n teknisissä säännöissä määritellyn neopreenin valmistuksen mukaisia, toisin sanoen "Hihat on valmistettava kokonaan yhdestä neopreenikerroksesta tai pääosin yhdestä neopreenikerroksesta ja neopreenistä ei-tukimateriaalista".



IPF:n varusteiden hyväksytyjen lista 2023 – 2026, päivitetty 8.4.

SBD

ELEIKO

Rogue

A7

Gymreapers

Lift.Net (Stoic)

Fortex

Iron Tanks

Lifting Large

Titan Suport Systems

Inzer



IPF:n varusteiden hyväksytyjen lista 1.1.2023 alk, päivitetty 8.4.

Iron Bull Strength

ONI Ltd. (former Bukiya)

Strength Shop

Super Training Products/Sling Shot

Wahlanders, Quick Release Belts (eri värejä)

Gymshark Singlet

Powerlifting Motivation Singlet

Hyväksytyt tangot, levyt ja telineet:

Eleiko, Maniak Fitness, Strength Shop, ATX, Rogue, ONI, Zaoba
Bull



HUOM

Seuraaville yrityksille oli siirtymäaika **31.12.2023 asti** sallittua käyttää virallisissa IPF:n alaisissa tapahtumissa: Rehband, ER Equipment, LEOKO, UESAKA, IVANKO, TITEX, Pallini.

1.1.2024 alkaen näiden yritysten laitteita ei enää saa käyttää IPF:n alaisissa tapahtumissa (nostolava ja lämmittely)!

Huom. IPF:n määräys koskee vain kansainvälisiä kilpailuita järjestettäessä. Kansallisella ja SM-tasolla voidaan käyttää telineitä ja painoja, jotka ovat voimanoston teknisten sääntöjen mukaiset (esim. LEOKO, ER).



HYVÄKSYTYT LOGOT

Barbellmedicine

EVERLIFT "Push The Envelope"

Powerlifting Motivatin

CULTA AGROBIOLÓGIOS

CFI.Trade





OHJE IPF:n teknisten sääntöjen tulkitsemisesta Suomessa kilpailuja järjestettäessä

Suomen Voimastoliiton kansallisissa kilpailuissa noudatetaan IPF:n kilpailusääntöjä. Tässä ohjeessa SVNL määrittää tarkennukset ja poikkeukset, joissa kansallisissa kilpailuissa voidaan poiketa IPF:n kilpailusäännöistä tai joita ei ole säännelty niissä. Mahdolliset seuraamukset, jotka johtuvat tämän ohjeen ja/tai vastaisesta toiminnasta on säännelty liiton kurinpitösäännöissä.

Huom! Jos kevätkokous hyväksyy liiton toimintasääntöjen muutosesityksen, tullaan tämän ja kansallisen pukeutumishjeen kohdat kirjoittamaan teknisten sääntöjen suomenkieliseen versioon kevään aikana selvyiden vuoksi.



Ohje kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi ver 20112024

YLEISTÄ

Liiton kevät- ja syyskokousten kanssa samana päivänä ei saa järjestää kisoja. Myöskään SM-kisojen kanssa samaan aikaan ei samalla alueella saa järjestää kilpailuja. Aluejako löytyy liiton toimintasuunnitelmasta.



Ohje kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi ver 20112024

KILPAILIJAT

Kilpailijoilla tulee olla voimassa oleva Voimanostoliiton **antidopingsopimus allekirjoitettuna liitossa vähintään kolme (3) kuukautta ennen ensimmäistä kilpailuaan sekä lisenssi maksettuna viimeistään, kun kilpailuun ilmoittautuminen päättyy.** Kilpailuun ilmoittautuvan nostajan ja kilpailut järjestävän seuran on tarkistettava kilpailijan sopimus ja lisenssitiedot ilmoittautumisen yhteydessä liitolta (info@svnl.fi).

Mikäli tuomarit eivät punnituksessa tunne nostajaa, niin tämän tunnistaminen tehdään joko passin, henkilön sähköisen tunnistekortin tai vuoden 1991 jälkeen myönnetyn ajokortin avulla.



Ohje kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi ver 20112024

VAAKA

Kilpailuvaa'an tulee olla riittävän tarkka huomioiden painoluokkaurheilun ja IPF:n kilpailusääntöjen asettamat vaatimukset sille. Kansallisissa kilpailuissa voidaan punnitus järjestää vaa'alla, joka näyttää kehonpainon vähintään 50 g:n askelvälillä 150 kg:n painoon asti ja sen ylimenevältä osalta 100 g:n tarkkuudella.

Vaa'an toiminnan tarkistuksesta saa olla kulunut **enintään viisi vuotta** kilpailupäivänä. IPF:n kilpailusäännöissä tarkoitettuna tarkastustodistuksena pidetään vakaustodistusta, kalibrointipöytäkirjaa tai tarkistuspöytäkirjaa.

Kilpailujen järjestäjä saa liitosta tarvittaessa vaa'an ja muut alla mainitut kilpailuvälineet lainaan. Kuluista vastaa kilpailujen järjestäjä.



Ohje kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi ver 20112024

PUNNITUS

Kilpailuissa voidaan käyttää joko voimanostosäännöissä määrättyä 1,5 h punnitusta tai ns. lyhyttä punnitusta esim. 1 h ajan. Tästä tulee mainita kilpailukutsussa. Punnituksen tulee päättyä 0,5 tuntia ennen kilpailun alkua. Punnitus on suoritettava sitä varten järjestetyssä tilassa, johon punnituksen aikana on pääsy vain punnittavilla nostajilla sekä näiden huoltajalla, yksi kerrallaan, sekä punnitusta suorittavilla tuomareilla. **Punnitsijan tulee olla samaa sukupuolta kuin punnittava nostaja.**

Nostajien punnituksen voi hoitaa myös samaa sukupuolta oleva toimitsija.



Ohje kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi ver 20112024

TANKO JA PAINOT

Levypainojen tarkkuus tulee varmentaa punnitsemalla ne vaa'alla, jonka tarkkuus on kaksi desimaalia tuomareiden ja kilpailujen järjestäjän toimesta ennen kilpailun alkua, mikäli niiden painoa on syytä epäillä kilpailun tuomareiden mielestä.

Kilpailuissa voidaan käyttää myös kumilevyjä, joilla lastattaessa on tangon hihoihin jäätävä riittävästi (n. 10 cm) tilaa varmistajan käsiotteelle.



Ohje kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi ver 20112024

TELINEET

Kilpailuissa käytettävien telineiden tulee täyttää mitoiltaan IPF:n teknisten sääntöjen määräykset.



Ohje kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi ver 20112024

KOROTUKSET 12 – 14 -VUOTIAIDEN SARJASSA

Nuorten 12 – 14 -vuotiaiden ikäluokassa nostoyritysten välinen korotus voi olla vähintään **0,5 kg** poiketen voimanoston teknisten sääntöjen määräyksestä, että sen tulisi olla vähintään 2,5 kg, koska ikäluokalla ei rekisteröidä Suomen ennätyksiä ja koska suhteellinen lisäys nuorten nostajien painossa on niin suuri.



Ohje kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi ver 20112024

TUOMARIVALOT

Kansallisissa ja jäsenten välisissä kilpailuissa ei ole pakko käyttää tuomarivaloja. Käytettäessä pelkästään tuomarilaikkoja esitetään ne yhtäaikaisesti päätuomarin komennolla: FLAGS.



Ohje kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi ver 20112024

TUOMARIT

Tuomareiden tulee olla liiton rekisteröimiä virallisia tuomareita. Tuomareiden tulee olla sääntöjen mukaisesti pukeutuneina. Tuomareiden pukeutumista on täsmennetty ohjeessa pukeutumisesta voimanoitokilpailuissa.

SE-nosto hyväksytään vain, mikäli kaikki kolme tuomaria ovat vähintään kansallisen I-luokan tuomareita ja heidät on ennen kilpailun alkua nimetty ko. kilpailun tuomaritehtäviin. Yleisön joukosta ei saa pyytää eikä tulla kesken kilpailua tuomariksi. SE-nosto voidaan lastata muulla kuin 2,5 kilolla jaollisella painolla, kun kysymyksessä on **kilpailuiloituksen mukaisten ikäluokkien ennätyksestä**.

Tekninen tarkastaja saa toiminnastaan normaalisti tuomaritehtävästään aktiivisuusmerkinnän. Punnitustuomarina toiminut saa ½ pistettä. Kansallisissa kisoissa ei ole välttämätöntä käyttää teknistä tarkistajaa.



Ohje kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi ver 20112024

ENSIAPU

Kilpailupaikalla tulee olla ensiapuvälineet ja ensiaputaitoinen henkilö, jolla on vähintään voimassa oleva EA1-kortti.



Ohje kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi ver 20112024

KILPAILUTULOSTEN ILMOITTAMINEN

Kilpailupöytäkirja on laadittava liiton hyväksymässä muodossa. Tulokset toimitetaan välittömästi kilpailun päättymisen jälkeen liitolle sähköpostitse **tulokset@svnl.fi**, muutoin niitä ei julkaista eivätkä tulokset ole tilastokelpoisia.



SOVELTAMINEN SM-KISOISSA

SM-kilpailuissa nostetaan liiton yhteistyökumppanien telineillä, tangolla ja painoilla, jotka ovat IPF:n teknisten voimanostosääntöjen mittojen ja painojen mukaiset. Nuorten 12 – 14 -vuotiaiden korotukset voidaan tehdä 0,5 kg:lla jaollisesti kuten kansallisissakin kilpailuissa.



SOVELTAMINEN SM-KISOISSA

Tulosraja, tulos sekä tuloksetko aika

Voidakseen osallistua SM-kisoihin on nostajan tullut kilpailla ja tehdä tulos kilpailuissa, jotka on järjestetty edellisen vuoden SM-kisan jälkeisen maanantain ja ilmoittautumisajan päättymisen välisenä aikana. Jos SM-kisan pitämisaikakohtaa kilpailukalenterissa muutetaan kansainvälisen kilpailukalenterin muuttumisen tai jonkin muun syyn takia, niin tuloksetko aika alkaa nyt järjestettävän SM-kilpailun ajankohtaa vastaavan edellisen vuoden viikonloppua seuraavasta maanantaista.

Tulosraja, joista on säädetty liiton toimintasuunnitelmasta, on voitu tehdä muuhun painoluokkaan kuin mihin ilmoitaudutaan. Tällöin tuloksen tulee aina olla vähintään sen painoluokan tulosrajan suuruinen, mihin ilmoitaudutaan kilpailemaan.



SOVELTAMINEN SM-KISOISSA

Painoluokan jakaminen A- ja B-ryhmiin jne.

SM-kisoissa painoluokka jaetaan A- ja B-ryhmiin sen tilastotuloksen perusteella, joka on tehty 12 ilmoittamista edeltävän kuukauden ajanjakson aikana painoluokkaan, mihin nostaja ilmoitetaan kilpailemaan SM-kisaan. Ylempään painoluokkaan tehtyä tulosta ei voida hyväksyä osallistuttaessa alempaan painoluokkaan ryhmäjaossa käytettävänä tuloksena voimanoston teknisten sääntöjen mukaisesti. Alempaan painoluokkaan tehty tulos voidaan hyväksyä.



Ohje kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi ver 22072023

NÄIDEN OHJEIDEN VASTAISESTA TOIMINNASTA JOHTUVAT SEURAAMUKSET

Näiden ohjeiden ja/tai IPF:n kilpailusääntöjen vastainen toiminta käsitellään liiton kurinpitösääntöjen mukaisesti.

VOIMAANTULO

Tämä ohje julkaistaan liiton verkkosivuilla ja on kaikkine vaikutuksineen voimassa 24.7.2023 alkaen. Samalla kumotaan liiton hallituksen 4.7.2021 antama ohje minimivaatimukset kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi. Suomen Voimanoistoliitto ry:n hallituksen päätös 22. heinäkuuta 2023





OHJE

Pukeutumisesta Suomen voimastoliiton alaisessa kilpailutoiminnassa

Tämä ohje koskee pukeutumista Suomen Voimastoliiton alaisessa kansallisessa kilpailutoiminnassa aina SM-kisoihin asti koskien niin varuste kuin klassisen voimaston ja penkkipunnerruksen kilpailuja.



Liiton tuomariasua ja –tunnuksia ei saa käyttää muutoin kuin SVNL:n alaisessa kilpailutoiminnassa. Lähtökohtana tulee olla, että liiton tuomariasua ja –tunnusta käytetään ainoastaan SVNL:n alaisessa kilpailutoiminnassa.

Tuomarimerkkejä voi tilata tuomarivastaavalta
margetta.salminen@svnl.fi



SVNL OHJE Pukeutumisesta Suomen Voimanostoliiton alaisessa kilpailutoiminnassa, päivitetty 6.6.2024

1. Nostajien, heidän huoltajien, tuomareiden pukeutumisen suhteen sovelletaan IPF:n sääntöjä myös kansallisessa kilpailutoiminnassa tässä ohjeessa kerrotulla tavalla.
2. SM- ja kansallisissa ml. seuran jäsenten välisissä kilpailuissa tulee nostajien, huoltajien ja tuomareiden pukeutua voimanostosääntöjen mukaisesti. **Päähineen käyttö lavalla ja sen välittömässä läheisyydessä on kiellettyä SM-kisoissa myös huoltajalta. Hän ei saa myöskään ottaa valokuvia eikä videoida nostoja huoltamisen yhteydessä SM-kisoissa.**
3. Seurat voivat teettää trikoita kilpailukäyttöön. Se on hyvää urheilu- ja voimanostokulttuuria. **Mikäli trikoossa on seuran logon lisäksi mainoksia, niin ne tulee hyväksyttävä liiton hallitukselle.**



SVNL OHJE Pukeutumisesta Suomen Voimanostoliiton alaisessa kilpailutoiminnassa, päivitetty 6.6.2024

4. SM-kilpailuissa lavamiesten tulee olla yhdenmukaisesti pukeutuneena vähintäänkin t-paidan osalta. Lavamiesten on käytettävä urheiluhousuja – verryyttelyhousuja tai urheilushortseja. ~~Kenkien tulee olla käyttötarkoitukseen soveltuvat.~~ **Suosittelavaa on käyttää turvakenkiä, jotka ovat käyttötarkoitukseen soveltuvat ja mahdollisimman yhdenmukaiset.**
5. Palkintojenjaossa käytetään urheiluasua. Nostajat käyttävät seurojensa urheiluasuja kilpailtaessa ja palkintojenjaossa. SM- ja alemman tason kilpailuissa ei käytetä Suomen maajoukkuetrikoita tai t-paitaa nostettaessa eikä maajoukkueasua palkintojen jaossa. **Palkintojenjaon kuvaaminen on sallittua vain yleisölle osoitetusta tilasta, ellei siihen osoiteta muuta erillistä tilaa.**
6. Maajoukkueasua ja –trikoita käytetään edustettaessa Suomen Voimanostoliittoa kansainvälisissä kilpailuissa. Vain liiton virallista asua saa käyttää maajoukkue-edustusten yhteydessä.



SVNL OHJE Pukeutumisesta Suomen Voimanostoliiton alaisessa kilpailutoiminnassa, päivitetty 6.6.2024

7. Nostajan huoltajan tulee pukeutua urheiluasuun, joksi katsotaan verryyttelypuku sekä t-paita ja urheilushortsit. T-paidan tulee olla hyvän tavan mukainen. Maajoukkuehuoltajan tulee pukeutua maajoukkueen viralliseen urheiluasuun (verryttelyasu, t-paita). Myös maajoukkuehuoltaja voi käyttää liiton urheilusortseja.
8. Kansainvälisten tuomareiden pukeutuminen on säännelty IPF:n teknisissä säännöissä.

Kansallisen tason tuomarit pukeutuvat valkoiseen kauluspaitaan. Paita voi olla kesällä lyhythihainen. Sen rintaosassa vasemmalla puolella tuomarista itsestään katsoen, on liiton tuomarimerkki kiinnitettynä paitaan siististi ompelemalla tai muulla ratkaisulla. Tuomari voi olosuhteiden niin vaatiessa käyttää **harmaata pikkutakkia**, jonka vasemmassa rintamuksessa on liiton tuomarimerkki. I luokan kansallisilla tuomareilla merkki on väriltään punainen ja II luokan tuomareilla sininen. Uusi punainen tuomarimerkki otetaan käyttöön vuoden 2021 alusta lukien.

Tuomarit käyttävät SM-kisoissa suorita harmaita pukuhousuja sekä tummia yksivärisiä sukkia sekä juhmlakenkiä. Naistuomarit voivat käyttää harmaata hametta.



SVNL OHJE Pukeutumisesta Suomen Voimanostoliiton alaisessa kilpailutoiminnassa, päivitetty 6.6.2024

Kansallisen tason kilpailuissa voidaan käyttää harmaiden pukuhousujen sijasta myös siistejä farmarihousuja. Kesällä farkkujen sijaan voidaan käyttää siistejä shortseja. **Ulkokilpailuissa tuomari voi käyttää asiallista päähinettä suojaamaan itseään auringon paisteelta.**

9. SM-kilpailuissa henkilö voi olla eri rooleissa saman päivän aikana. Tällöin pukeutumisen tulee viestittää, missä tehtävässä henkilö kulloinkin esiintyy. Esim. tuomariasussa ei voi toimia huoltotehtävissä.

Tämä ohje on voimassa 6.6.2024 alkaen ja se kumoaa aiemman ohjeen pukeutumisesta voimanostokilpailuissa (Ohje pukeutumisesta voimanoston kilpailutoiminnassa).





SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

TOIMINTASUUNNITELMA

VUODELLE 2025



Toimintasuunnitelma 2025

3.1 Ikäluokat

Liitto järjestää kilpailutoimintaa IPF:n teknisten sääntöjen mukaisissa ikäluokissa sekä 12 – 14 vuotiaiden nuorten ikäluokassa. Klassisessa voimanostossa ja penkkipunnerruksessa voidaan järjestää kilpailuja myös 12 – 14 – vuotiaiden nuorten ikäluokassa. Ikäluokassa voivat kilpailla nostajat, jotka **ko. vuonna täyttävät 12 vuotta mutta enintään 14 vuotta**. Täytettyään 14 vuotta nuori voi kilpailla myös alle 18-vuotiaissa kansainvälisten kilpailusääntöjen mukaisesti. Muutoin ikäluokkien osalta noudatetaan IPF:n teknisiä voimanostosääntöjä kilpailuja järjestettäessä.

Huom. Suomen ennätyksiä voidaan kirjata nostajan täytettyä 14 vuotta.



Toimintasuunnitelma 2025

3.2 Ilmoittautuminen

SM-kilpailuihin ilmoittautuminen päättyy 21 vuorokautta ennen kilpailua. Kaikilla nostajilla on ilmoittauduttaessa oltava tulos/tulosraja tehtynä. **Samassa SM-kilpailutapahtumassa nostaja voi osallistua oman ikäluokan ja avoimen kilpailuihin, jos se, kilpailun aikataulu huomioiden on mahdollista, sub-juniorit voivat osallistua junioreiden sarjaan, siten kuin voimanoston teknisissä säännöissä on määritetty.** Tällöin nostajasta tulee maksaa osallistumismaksu kuhunkin ikäluokkaan. Yhdellä kilpailunostolla ei voi kuitenkaan osallistua kahteen joko samana tai eri päivänä järjestettävään kilpailuun.

Kaikki ilmoittautumiset SM-kilpailuihin on tehtävä kisakutsussa mainittuun liiton sähköiseen tai muuhun osoitteeseen kilpailukutsussa mainittuun määräpäivään mennessä. Vain liiton jäsenseuran kautta tulevat ilmoittautumiset hyväksytään. Jäsenseura vastaa siitä, että ilmoittautuminen on perillä ajoissa liiton sähköisessä järjestelmässä.

SM-kilpailuissa jaetaan mitalit kussakin ikä- ja painoluokassa edellyttäen, että ikäluokan kilpailuun osallistuu 10 nostajaa tai enemmän. Mikäli nostaja ikäluokassa on vähemmän kuin 10, niin mitalit jaetaan ikäluokalle IPF GL pisteiden mukaisessa järjestyksessä



Toimintasuunnitelma 2025

3.6 Seuran jäsenten välinen kilpailu ja kunnan mestaruuskilpailut

Kilpailun järjestäjä voi rajoittaa osallistumisoikeuden pelkästään seuran jäseniin. Jäsen voi nostaa kilpailussa, vaikka edustaisi muutoin muuta seuraa. Kilpailuun voi osallistua myös lisenssitön nostaja tutustumismielessä. Lisenssittömiä nostajia ei kirjata liitolle toimitettavaan kilpailupöytäkirjaan. **Kilpailu voidaan järjestää myös useamman seuran yhteistyönä, jolloin osallistumisoikeus on järjestävien seurojen nostajilla.** Tämä koskee myös ko. seurojen lisenssittömiä nostajia.

Lisenssittömiä nostajia voidaan hyväksyä myös kunnan tai kaupunkien mestaruuskilpailuihin, kun ne järjestetään liiton alaisena kilpailuna.



Toimintasuunnitelma 2025

SM-kisakalenteri 2025 ja 2026

Klassinen voimanosto, avoin, **7. – 9.11.2025**, NaVo

Klassinen voimanosto, masters, 14. – 16.11.2025, Pori

Varustevoimanosto ja -penkki-punnerrus, kaikki, 9. - 10.1.2026

Klassinen penkki-punnerrus, kaikki, 20. – 22.1.2026

Klassinen voimanosto, nuoret, 6. – 8.2.2026

Klassinen voimanosto, masters, 13. – 15.11.2026

Klassinen voimanosto, avoin, 6. – 8.12.2026

Liiton hallitus voi tehdä muutoksia kisakalenteriin pakottavista syistä



Arvokilpailuiden 2025 määrääjat

Aika	Kilpailu	Kaupunki	Maa	SM-valintakisa	Määräaika	Ilm.avoinna	Preli*)
9.-16.2.2025	European Classic Master Powerlifting Championships	Albi	Ranska	15.-17.11.2024	24.11.2024	15. - 24.11.2024	11.12.2024
20.-23.2.2025	European Classic University Powerlifting Cup	Hamm	Luxemburg	10.11.2024, 6.-8.12.2024, **)	15.12.2024	10.11. - 15.12.2024	23.12.2024
18.-23.3.2025	European Open Classic Powerlifting Championships	Malaga	Espanja	6.-8.12.2024	15.12.2024	6. - 15.12.2024	17.1.2025
2.-11.5.2025	European Open, Masters, Junior & Sub-Junior Equipped & PL Championships	Pilsen	Tsekki	3.-5.12.2025, 6.-8.12.2024, 31.1.-2.2.2025	16.2.2025	3.1. - 16.2.2025	5.3.2025
17.-25.5.2025	World Classic and Equipped BP Championships	Drammen	Norja	21.-22.12.2024, 3.-5.1.2025, 17.-19.1.2025	16.2.2025	3.1. - 16.2.2025	18.3.2025
8.-15.6.2025	World Classic Open Powerlifting Championships	Chemnitz	Germany	6.-8.12.2024	16.2.2025	6.12.2024 - 16.2.2025	9.4.2025
7.-17.8.2025	World Games	Chengdu	Kiina	IPF kutsuu nostajat klassisen ja varuste MM-kisojen sijoitusten perusteella			



Arvokilpailuiden 2025 määräajat

21.-26.7.2025	Uni Cup	Istanbul	Turkki	10.11.2024, 6-8.12.2024, 31.1.-2.2.2025 **)	14.2025	17.2. - 1.4.2025	22.5.2025
29.8-7.9.2025	World Classic & Equipped Sub-Junior & Junior Powerlifting Championships	San Jose	Costa Rica	3.-5.1.2025, 31.1.-2.2.2025	14.2025	17.2. - 1.4.2025	30.6.2025
12.-14.9.2025	WEC	Pornainen	Suomi	3.-5.12.2025, 6.-8.12.2024, 31.1.-2.2.2025	14.2025	17.2. - 1.4.2025	10.7.2025
12.-14.9.2025	Nuorten PM-kisat			3.-5.1.2025, 31.1.-2.2.2025	14.2025	17.2. - 1.4.2025	heinä.25
22.-28.9.2025	European Open, Masters, Junior & Sub-Junior Equipped & Classic BP Championships	Valetta	Malta	21.-22.12.2024, 3.-5.1.2025, 17.-19.1.2025	15.2025	2.4. - 1.5.2025	24.7.2025
12.-19.10.2025	World Classic & Equipped Masters Powerlifting Championships	Cape Town	E-Afrikka	15.-17.11.2024, 3.-5.1.2025	15.2025	2.4. - 1.5.2025	13.8.2025
10.-16.11.2025	World Equipped Open Powerlifting Championships	Cluj Napoca	Romania	3.-5.1.2025	15.2025	2.4. - 1.5.2025	11.9.2025
30.11.-7.12.2025	European Sub-Junior & Junior Classic Powerlifting Championships	Druskininkai	Liettua	31.1.-2.2.2025	15.2025	2.4. - 1.5.2025	1.10.2025



Toimintasuunnitelma 2025

6.3 Kansainvälinen tuomaritoiminta

Pyritään lähettämään kansainvälisiä tuomareita kansainvälisiin kisoihin, jotta kansainvälisten tuomareiden tuomaripätevyys voidaan turvata. Tuomari pyritään lähettämään sen sijaan, että maksettaisiin IPF:lle tai EPF:lle tuomarin puuttumisesta johtuva 1 000/2 000 euron sakko. Kun joukkueen koko on 14 nostajaa tai enemmän, on liiton velvollisuus lähettää kansainvälisiin mestaruuskisoihin kaksi tuomaria kahdeksi päiväksi tai yksi tuomari neljäksi päiväksi.

Tuomarit lähetetään kilpailuihin vain kuin liitolla on siihen velvollisuus. Kun nostajia on 14 tai enemmän joukkueessa, niin lähtökohtaisesti lähetetään yksi tuomari neljäksi päiväksi kisoihin. Mahdollisuuksien mukaan hyödynnetään nostavia tuomareita, koska heidän osaltaan korvataan enintään puolet matkakustannuksista sekä majoitukset vain tuomaritoiminnan osalta.



7. ANTIDOPING

7.1 Periaatteet

Doping on vastoin urheilun perusperiaatteita ja lääketieteellistä etiikkaa, sekä vastoin urheilun Fair Play henkeä. Doping vaarantaa urheilijan terveyden.

Doping on kiellettyä.

Doping on väärin.

Suomen Voimanolliitto tekee dopingin vastaista työtä urheilijoiden fyysisen ja moraalisen terveyden suojelemiseksi sekä voimanolourheilun parhaan edun puolesta.



Liiton antidopingohjelma

Lisenssiurheilijan, huoltajan/valmentajan pitää olla tietoinen antidoping-työstä, johon on hyvä tutustua mm. Suomen Urheilun Eettisen keskuksen sivuilla:

SUEK

Jokaisen harrastajan pitäisi myös tehdä **Puhtaasti paras-verkkokoulutus** osoitteessa Puhtaasti paras-verkkokurssi

- * **Syksystä 2025 alkaen pakollinen SM-kisoihin osallistuville**
- * **PuhtaastiParas koulutuksesta saa nyt englanninkielisen todistuksen, joka käy EPF/IPF mestaruuskilpailuihin osallistuvilla ADeL sijasta**

Reilusti paras-verkkokoulutus auttaa niin urheilijoita kuin muita urheilutoimijoita tunnistamaan kilpailumanipulaation ilmiönä sekä antaa työkaluja sen kohtaamiseen.

- * **Pakollinen syksystä 2025 alkaen SM-kisoihin osallistuville**

Sallituista ja kielletyistä lääkeainesta ja menetelmistä voi opiskella **Kamu-lääkehaussa**

Urheilijoilla voi olla sairauksia, joita on hoidettava lääkevalmisteilla tai toimenpiteillä. Mikäli urheilijan on sairautensa hoitamiseksi käytettävä WADAn Kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelossa olevaa ainetta tai menetelmää, hänelle voidaan myöntää erivapaus **WADAn Kansainvälisen erivapausstandardin** mukaisesti.

Lisätietoa erivapauksista SUEKin sivuilta

ILMO-palveluun voit ilmoittaa urheilurikkomuksista, klikkaa linkkiä lisätietojen saamiseksi.





Liitto tiedottaa



Puhtaasti Paras

PuhtaastiParas ja ReilustiParas **koulutukset ovat pakollisia syksystä 2025 alkaen SM-kisoihin osallistuville**. Liitto saa tiedon kilpailuihin ilmoittautuneiden osalta suoraan SUEKin järjestelmästä, joten niitä ei toimiteta erikseen liitolle

Suomen urheilun eettisen keskuksen (SUEK) [Puhtaasti paras - verkkokoulutus](#) hyväksytään jatkossa arvokilpailuihin ilmoittamiseen vaadittavana pakollisena antidopingkoulutuksena. Koulutuksen voi suorittaa suomen, ruotsin tai englanninkielisenä.

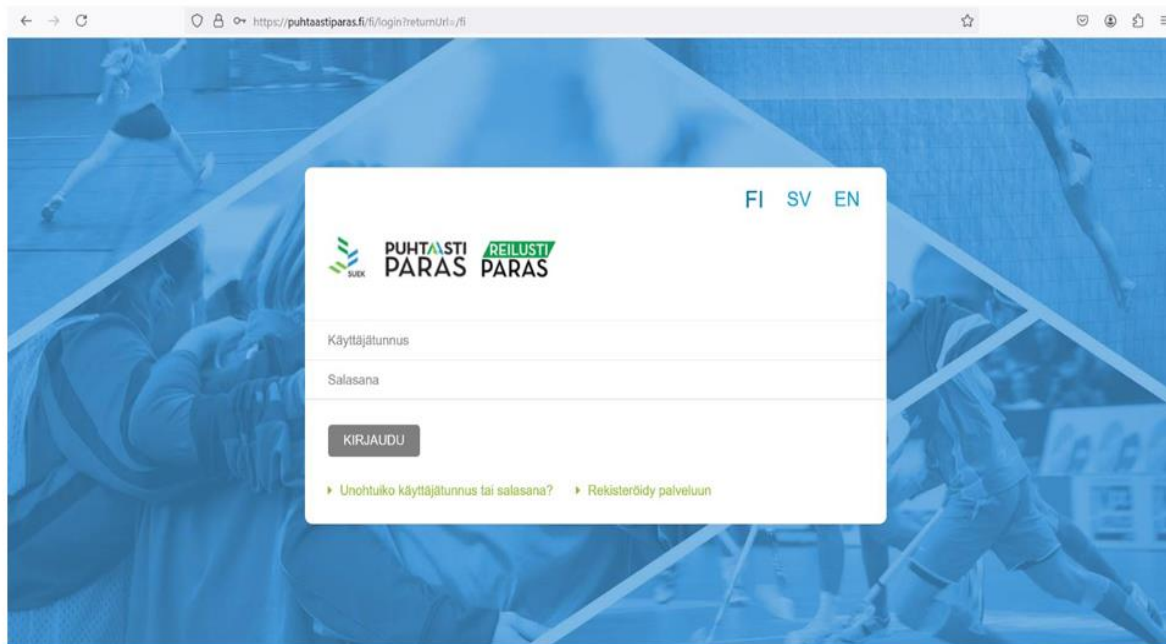
Arvokilpailuihin ilmoittamista varten koulutuksen suorittamisesta vaaditaan englanninkielinen diplomi, jonka koulutuksen suorittaja saa jatkossa automaattisesti onnistuneen suorituksen jälkeen. Mikäli olet suorittanut koulutuksen jo aiemmin, lue [pikaohje Puhtaasti ja Reilusti paras diplomin hakemiseen](#).



Pikaohje Puhtaasti ja Reilusti paras -verkkokoulutusten diplomien hakemiseen

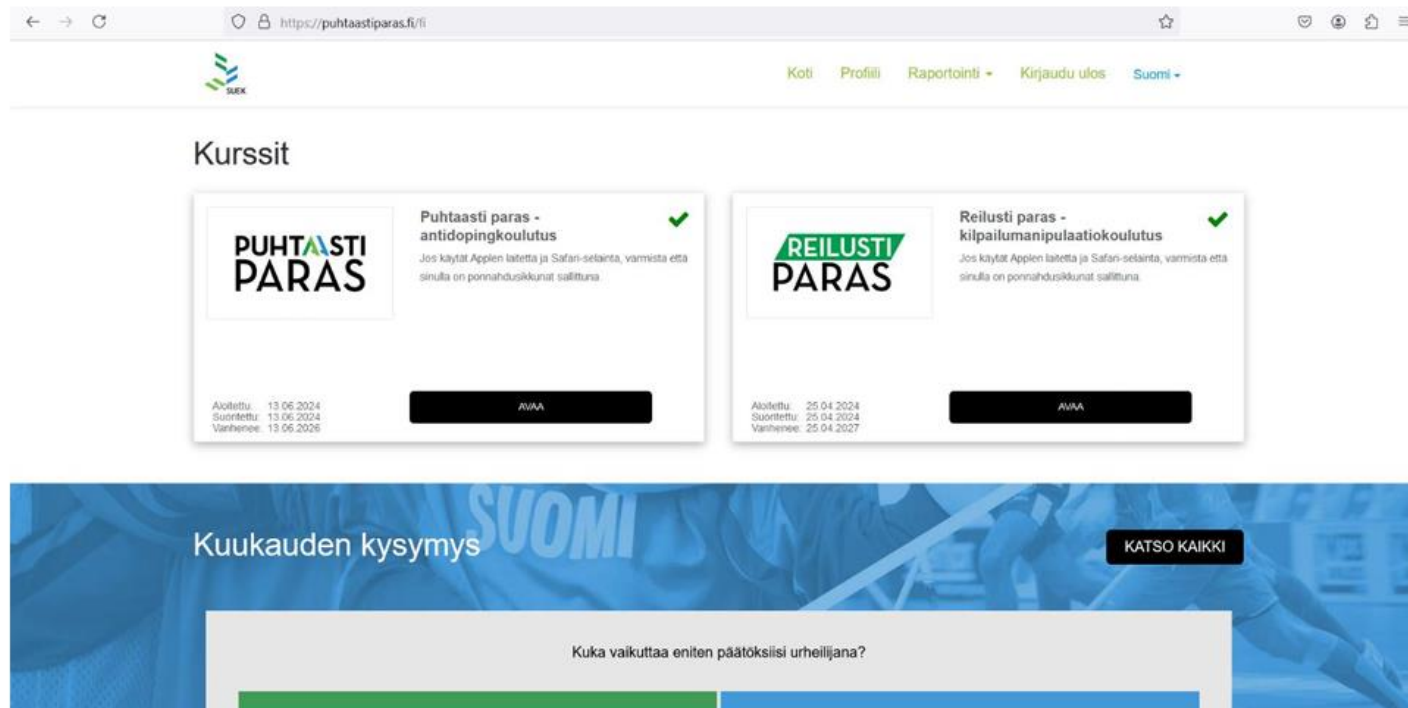
Mikäli olet suorittanut verkkokoulutuksen 100 prosenttisesti, niin ainoa tapa ladata kurssidiplomi, on kirjautua omilla tunnuksilla puhtaastiparas.fi -portaaliin. Seuraa alta löytyviä ohjeita hakeaksesi diplomin itse.

1. Kirjaudu ensin tunnuksillasi puhtaastiparas.fi sivustolla Mikäli olet unohtanut tunnuksen tai salasanan, niin voit tarvittaessa klikata kohdasta ”unohtuiko käyttäjätunnus tai salasana”.



Pikaohje Puhtaasti ja Reilusti paras -verkkokoulutusten diplomien hakemiseen

2. Valitse sitten suorittamasi kurssi seuraavalta sivulta painamalla avaa



The screenshot shows the website <https://puhtaastiparas.fi/fi> with a navigation menu including [Koti](#), [Profiili](#), [Raportointi](#), [Kirjaudu ulos](#), and [Suomi](#). The main content area is titled "Kurssit" and displays two course cards, each with a green checkmark in the top right corner.

Course 1: Puhtaasti paras - antidopingkoulutus

- Logo: PUHTAASTI PARAS
- Description: Jos käytät Appien laitetta ja Safari-selainta, varmista että sinulla on ponnahdusikkunat sallittuna.
- Start date: Aloitettu: 13.06.2024
- Completion date: Suoritettu: 13.06.2024
- Validity: Vastuu: 13.06.2026
- Action: AVAA

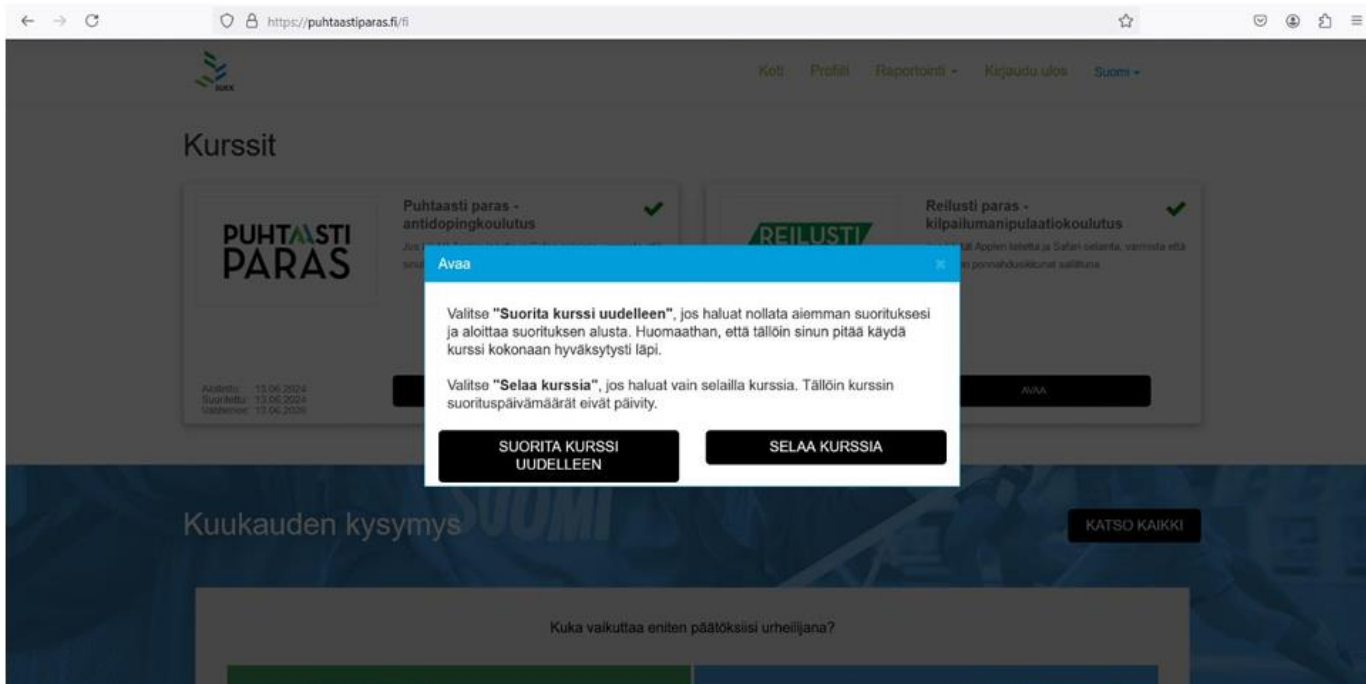
Course 2: Reilusti paras - kilpailumanipulaatiokoulutus

- Logo: REILUSTI PARAS
- Description: Jos käytät Appien laitetta ja Safari-selainta, varmista että sinulla on ponnahdusikkunat sallittuna.
- Start date: Aloitettu: 25.04.2024
- Completion date: Suoritettu: 25.04.2024
- Validity: Vastuu: 25.04.2027
- Action: AVAA

Below the course cards is a banner for "Kuukauden kysymys" (Monthly question) with a "KATSO KAIKKI" button. The question is: "Kuka vaikuttaa eniten päätöksiisi urheilijana?" (Who influences your decisions as an athlete?).

Pikaohje Puhtaasti ja Reilusti paras -verkkokoulutusten diplomien hakemiseen

3. Valitse ponnahdusikkunasta vaihtoehto ”selaa kurssia”. Huom! Mikäli valitset ”suorita kurssi uudelleen”, niin silloin sinun on suoritettava kurssi alusta loppuun uudelleen, ennen kuin voit ladata diplomin.



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://puhtaastiparas.fi/fi>. The page title is "Kurssit". There are two course cards visible: "Puhtaasti paras - antidopingkoulutus" and "Reilusti paras - kilpailumanipulaatiokoulutus". A modal dialog box titled "Avaa" is open in the center, containing the following text:

Valitse **"Suorita kurssi uudelleen"**, jos haluat nollata aiemman suorituksesi ja aloittaa suorituksen alusta. Huomaathan, että tällöin sinun pitää käydä kurssi kokonaan hyväksytyksi läpi.

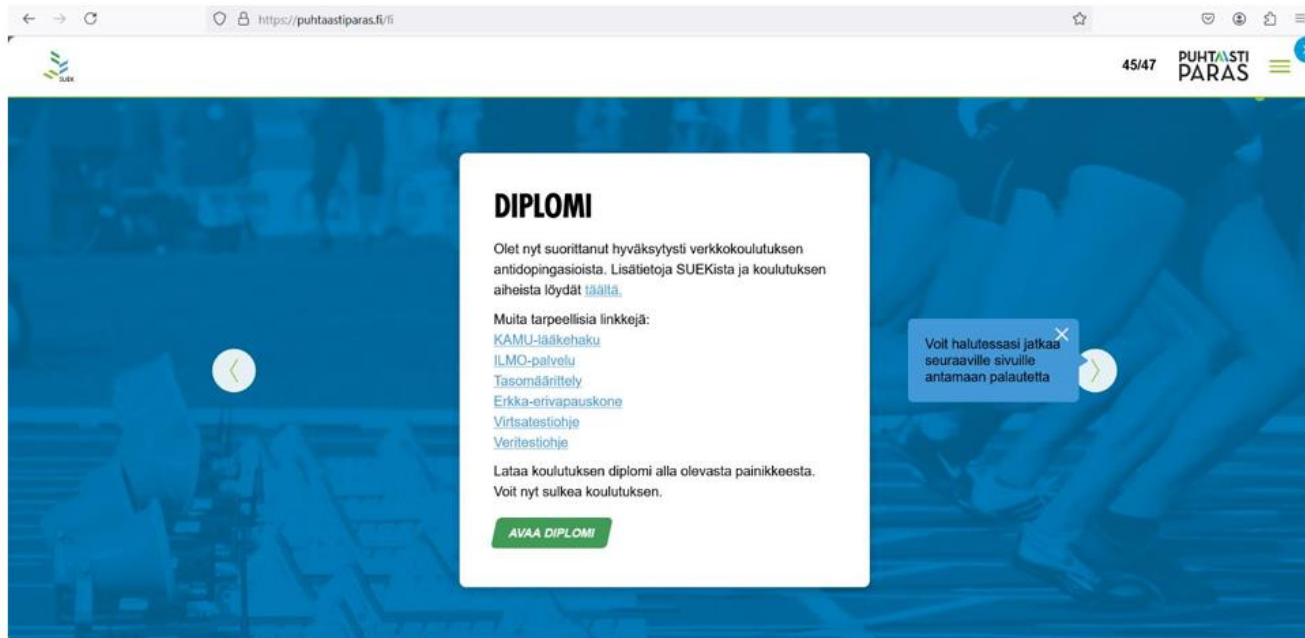
Valitse **"Selaa kurssia"**, jos haluat vain selailla kurssia. Tällöin kurssin suorituspäivämäärät eivät päivity.

At the bottom of the dialog box, there are two buttons: "SUORITA KURSSI UUELLEEN" and "SELAA KURSSIA".

Below the dialog box, there is a section titled "Kuukauden kysymys" with a button "KATSO KAIKKI".

Pikaohje Puhtaasti ja Reilusti paras -verkkokoulutusten diplomien hakemiseen

5. Klikkaa sivun alareunasta kohdasta ”avaa diplomi” ja lataa tiedosto laitteellesi. Nyt olet valmis. Lopuksi voit siirtyä oikean yläkulman pyöreästä X-painikkeesta palvelun etusivulle ja toistaa kohdat 1-5 toisen verkkokoulutuksen osalta.



Pikaohje Puhtaasti ja Reilusti paras -verkkokoulutusten diplomien hakemiseen

4. Avaa hampurilaisvalikko sivun oikeasta yläkulmasta, vieritä valikosta alaspäin ja klikkaa kohdasta ”diplomi”.

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://puhtaastiparas.fi/fi>. The page features a blue background with a white navigation menu in the top right corner. The main content area is titled "Tervetuloa" (Welcome) and contains several paragraphs of text. Below the text is a flowchart with two rows of white boxes connected by arrows. The first row contains: "MITÄ JA MIKSI?", "DOPINGRIKKOMUKSET", "DOPINGIN SEURAUKSET", and "KIELLETTY AINEET JA MENETELMÄT". The second row contains: "DOPINGVALVONTA", "TIETOINEN PÄÄTÖS", "LOPPUKOE", and "DIPLOMI". There are two blue callout boxes: one in the top right corner that says "Voit avata sisällysluettelon täältä" (You can open the table of contents from here) and another in the middle right that says "Etene kurssilla nuolista" (Proceed in the course from the arrow).

PUHTAASTI PARAS

Margetta Salminen

**Has completed the Clean Win online training including
the following topics:**

Anti-Doping Code
Anti-doping rule violations
Consequences of doping
Prohibited Substances and Methods in Sports
Therapeutic use exemptions
Nutritional supplements
Doping control
The principles and values of clean sport

13.3.2024

Finnish Center for Integrity in Sports (FINCIS)



www.suek.fi
#puhtaastiparas
@SUEK_FINCIS



REILUSTI PARAS

Margetta Salminen


Has completed the Fair Win online training including the following topics:

- Manipulation of sports competitions as a phenomenon
 - Forms of manipulation of sports competitions
 - Persuasion of an athlete or sports stakeholder
- Consequences of manipulation of sports competitions
 - Prevention and intervention
 - Rights and responsibilities

9.10.2024

Finnish Center for Integrity in Sports FINCIS

SUEK.FI

 #puhtaastiparas

 @SUEK_FINCIS

 SUEK_FINCIS



Puhtaasti Paras

Olit sitten nostaja, valmentaja, huoltaja, tuomari, seuratoimija – suoritatthan Suomen Urheilun Eettisen keskuksen [Puhtaasti Paras](#) ja [Reilusti Paras](#)-kurssit päivittääksesi vastuullisen toiminnan tietosi!

Ovat syksystä 2025 alkaen pakollisia SM-kisoihin osallistuvilla nostajilla!



Kansainvälinen kilpailu Suomessa 2025 ja 2026

12. - 14. September 2025	Western European Equipped & Classic Powerlifting Championsh ips	EPF	Pornainen	Finland
--------------------------------	---	-----	-----------	---------

09. - 15. February 2026	European Classic Master Powrlifting Championsh ips	EPF	Oulu	Finland
-------------------------------	---	-----	------	---------



Kansainvälinen kilpailu Suomessa 2025 ja 2026

Suomi on nuorten PM-kilpailuiden järjestelyvuorossa syksyllä 2026

- Kisajärjestäjä haussa 1.5.2025 asti



Majoittuminen kisamatkoilla Skyline Airport Hotellissa sekä Pilot Airport Hotellissa 2025

Suomen Olympiakomitean jäsenjärjestöt ml. Suomen Voimanolliitto ja liiton jäsenseurat sekä näiden jäsenet voivat majoittua Skyline Airport Hotellissa sekä Pilot Airport Hotellissa Vantaan lentokenttäalueella Olympiakomitean alennetulla hinnalla.

Alennettu hinta saadaan kirjoittamalla hotellivarauksen **Tarjouskoodiksi – Olympia25**



Voimanostoliiton yhteystiedot

Liiton postiosoite on Suomen Voimanostoliitto ry.,
toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki,
Kitkantie 110, 93600 Kuusamo.

Liiton puhelinnumero on +358 44 967 6858.

Puhelinpalveluajat ovat maanantaista torstaihin klo 12.00–20.00 ja
perjantaisin klo 09.00 – 14.00.

Liitto on siirtynyt vastaanottamaan pelkästään sähköisiä
laskuja. [Laskutusohjeemme](#) löydät liiton kotisivuilta yhteystiedoistamme.



Voimanostoliiton yhteystiedot v. 2025

jasentieto@svnl.fi (liiton jäsentietojärjestelmään liittyvät kysymykset)

tulokset@svnl.fi (kilpailujen tulospöytäkirjojen toimitusosoite)

kilpailuilmoitukset@svnl.fi (kilpailuilmoituksiin liittyvät muutokset ym.)

eVoimanostaja@svnl.fi (eVoimanostajaan menevät aineistot)

media@svnl.fi liiton tiedotukseen liittyvät asiat

ville.niskanen@svnl.fi liiton tiedottaja

tuomarivaliokunta@svnl.fi (kilpailusääntöihin ja varusteisiin liittyvät kysymykset)

info@svnl.fi (yleiset liiton hallintoon liittyvät kysymykset)

ville.orasmaa@svnl.fi liiton varasto ja kilpailuvälineiden logistiikka



Liiton verkkokauppa: <https://www.sportheavy.fi/category/608/svnl---suomen-voimanostoliitto>
Tilattavissa mm. t-paitaa, lippistä, juomamukia ym.



SVNL NIMIKOITU T-PAITA

20,00 €



SVNL LAJINI ON... T-PAITA

25,00 €



SVNL TREENIPÄIVÄ T-PAIDAT

Aik. 27,00€



SVNL #PUHTAASTIVAHVA T-PAITA

25,00 €



SVNL CLIQUE CAROLINA
NAISTEN HIHATON TOPPI

29,00 €



SVNL CLIQUE CLASSIC
MIESTEN HIHATON PAITA

29,00 €



SVNL TREENISHORTSIT -
CRAFT PROGRESS 2.0
SHORTS

29,00 €



SVNL LAJINI ON...
COLLEGEPAITA

59,00 €



SVNL - ATLANTIS CURVED
VISOR LIPPIS

24,50 €



SVNL RETKI TROOPER
VARUSTEREPPU

59,90 €



SVNL RETKI SPORT XL
VARUSTEKASSI

49,00 €



SVNL TUMBLER SHAKER
700ML

12,90 €



SVNL - THERMOMUKI

25,00 €



SVNL #VAHVA T-PAITA

20,00 €



SVNL
VOIMANOSTOVALMENNUS -
MAK SIMIVOIMAHARJOITTELU

50,00 €

Seuraava tuomariklinikka

Ehdotuksia käsiteltävistä asioista seuraavaan tuomariklinikkaan voi lähettää margetta.salminen@svnl.fi

facebook-ryhmä:

voimanoston tuomaritoiminta svnl

margetta.salminen@svnl.fi

p. 040 534 8119



Kiitos

