

Tuomarivaliokunnan tietoisku 1/2023



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Tammikuun 2023 tietoisku

Toimitsijoiden velvollisuudet

(c) Ajanottajan vastuulla ...

Nostajalla on yksi minuutti aikaa aloittaa yrityksensä sen jälkeen, kun kuuluttaja on kutsunut nostajan lavalle. Jos hän ei aloita yritystään tämän ajan puitteissa, kuuluttaa ajanottaja ”aika” ja päätuomari antaa kuuluvan komennon ”rack” yhdessä taaksepäin suuntautuvan käsivarren liikkeen kanssa. Nosto tuomitaan epäonnistuneeksi ja yritys katsotaan menetetyksi.

Kun nostaja aloittaa nostonsa säädetyin ajan puitteissa, **kello pysäytetään.**

Noston alkamishetki riippuu nostomuodosta.

Jalkakyykyssä ja penkkipunnerruksessa alkamishetki on päätuomarin antama aloitusmerkki.

Maastanostossa alkamishetki on silloin, kun nostaja tekee määrätietoisesti yrityksen tangon nostamiseksi.



Tuomarivaliokunnan tietoisku 2/2023



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Helmiukuun 2023 tietoisuku

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. Tällöin nostajasta tulee maksaa osallistumismaksu kuhunkin ikäluokkaan. Yhdellä kilpailunostolla ei voi kuitenkaan osallistua kahteen joko samana tai eri päivänä järjestettävään kilpailuun.

Seuran yhteyshenkilö maksaa osallistumismaksut ja ilmoittaa nostajat SM-kilpailuihin Suomisportin kautta.



Antidopingsopimus ja lisenssit

SVNL:n alaisiin kilpailuihin osallistuvan urheilijan on solmittava antidopingsopimus liiton lisenssien palvelujärjestelmässä (SuomiSport). Tämä on tehtävä viimeistään kolme (3) kuukautta **ennen ensimmäisen kansallisen kilpailun alkua**, johon urheilija aikoo osallistua. Vuoden 2021 jälkeen tehty antidopingsopimus on voimassa toistaiseksi.

Kilpailulisenssi on maksettava vuosittain ja se on oltava todistettavasti maksettu viimeistään kilpailukutsussa mainitun ilmoittautumisajan puitteissa kilpailuun ilmoittauduttaessa.

Toimiminen tuomarina liiton kilpailutoiminnassa on mahdollista vain **tuomarilisenssin lunastaneilla tuomareilla**.

Tuomareiden ei tarvitse lunastaa antidopingsopimusta.



Tuomarivaliokunnan tietoisku 3/2023



Suomen Voimanolitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Maaliskuun 2023 tietoisku

Ohje pukeutumisesta voimanoston kilpailutoiminnassa:

5. Palkintojenjaossa käytetään urheiluasua. Nostajat käyttävät seurojensa urheiluasuja kilpailtaessa ja palkintojenjaossa. **SM- ja alemman tason kilpailuissa ei käytetä Suomen maajoukkuetrikoita nostettaessa eikä maajoukkueasua palkintojen jaossa.**
6. Maajoukkueasua ja –trikoita käytetään edustettaessa Suomen Voimanostoliittoa kansainvälisissä kilpailuissa.



Tuomarivaliokunnan tietoisku 4/2023



Suomen Voimanolitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Huhtikuun 2023 tietoisku

Tulosrajat vuodelle 2023 löytyvät liiton Toimintasuunnitelmasta (liiton nettisivulta: Liitto, Kokousmateriaalit)

Voidakseen kilpailla ylemmässä sarjassa on tehtyn **tuloksen oltava vähintään ko. sarjan tulosrajan suuruinen.**

Masters sekä 14 v. ja 18 v. nuorten ikäluokissa kilpaileville ei ole SM-tulosrajoja. Heillä on kuitenkin **oltava tulosrajantekoaikana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos**, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

Tulosrajat varustenoston SM-kilpailuihin jätetään edelleen pois vuoden 2023 osalta. **Varustekilpailuissa kilpailevilla on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa kilpailussa tehty tulos**, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.



Tuomarivaliokunnan tietoisku 5/2023



Suomen Voimanolitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Toukokuun 2023 tietoisku

Suomen Voimanostoliiton kansallisissa kilpailuissa noudatetaan IPF:n kilpailusääntöjä. 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. [Ohje kansallisten kilpailuiden järjestämiseksi ver 04072021](#) löytyy liiton nettisivulta kohdasta Voimanosto, Säännöt:

...

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.

...



Tuomarivaliokunnan tietoisku 6/2023



Suomen Voimanolitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Selvennys IPF:n teknisiin sääntöihin – Jalkakyykky

Jalkakyykky: sininen syykoodi = Nostaja ei seiso pystysuorassa asennossa ja polvet lukittuna **noston alussa tai lopussa**.

Huom. Kaikkien lavatuomareiden on huomioitava, kun nostaja seisoo liikkumatta, pystysuorassa asennossa (vain **vähäinen poikkeama** on sallittu), polvet lukittuna, antaa päätuomari merkin noston aloittamiseksi.

Jos tanko on liian alhaalla nostajan selässä ja sen myötä nostaja ei pysty seisomaan pystysuorassa asennossa, nostolupaa ei saa antaa.

Myös loppuasennossa nostajan on seistävä **suorana**, polvet suoraksi lukittuna.



Selvennys IPF:n teknisiin sääntöihin – Maastanosto

Maastanosto: punainen syykoodi =

Nostaja ei lukitse polviaan suoraksi noston loppuasennossa.

Nostaja ei seiso noston loppuasennossa suorana, olkapäät takana.

Huom. Hylkäämiseen johtava syy ei ole, jos tanko tulee noston lopussa olkapäiden mukana ”takaisin” (vähäinen alaspäin suuntautuva liike noston loppuasentoon).



Tuomarivaliokunnan tietoisku 7/2023



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Kilpailupöytäkirjat ja lomakkeet

Suomen Voimanostoliiton nettisivulta Liitto / Lomakkeet löytyy kilpailuiden järjestämisessä tarvittavat lomakkeet sekä muita jäsenseurojen toimintaan liittyviä lomakkeita. Lomakkeet ovat ladattavissa omalle koneelle ko. linkeistä.

Pöytäkirja pitää avata aina makrojen kanssa (älä tallenna pilvipalveluun ennen kuin pöytäkirja on lähetetty liittoon, jotta makrot eivät lakkaa toimimasta oikein). Kun pöytäkirjat lähetään liittoon oikeassa formaatissa, myös tulosten julkaisu nopeutuu.

Pöytäkirjojen välilehdeltä ”Ohjeet” löytyvät tarkemmat täyttöohjeet.

Huom! Syötä nostajan nimi pöytäkirjaan aina järjestyksessä etunimi - sukunimi!

Muista merkitä pöytäkirjaan myös tuomarit / tuomarikorttien numerot!

Kilpailujen tulokset lähetettävä välittömästi kilpailun jälkeen tulokset@svnl.fi



Tuomarivaliokunnan tietoisku 8/2023



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Tuomarilisenssin lunastaminen

Tuomareiden tulee lunastaa tuomarilisenssi aina ennen tuomarointia kisoissa.

Myös tuomarilisenssin uusiminen kaudelle 2024 – 2027 edellyttää, että tuomarilla on voimassa oleva lisenssi tänä vuonna.



Tuomarivaliokunnan tietoisku 9/2023



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



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.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 10/2023



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Lokakuun 2023 tietoisku

Tuomarit voivat sijoittua eri nostomuotojen tuomitsemisen kannalta **parhaimmaksi katsomalleen paikalle** nostolavan ympärille, enintään 4 metrin etäisyydelle nostolavasta.

Päätuomarin on kuitenkin muistettava sijoittua siten, että hän on nostajan nähtävillä jalkakyykyssä ja maastanostossa.

Sivutuomareiden on aina pidettävä mielessä, että he ovat päätuomarin nähtävillä, jotta hän voi havaita heidän kädennostonsa.

Penkipunnerruksessa päätuomarin on sijoitettava penkin pääpuolelle.

Jos tuomari on epävarma minkä tahansa noston tuomitsemisessä, päätös tulee tehdä nostajan hyväksi.



Tuomarivaliokunnan tietoisku 11/2023



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Marraskuun 2023 tietoisku

Liitolle lähetettävä kilpailupöytäkirja tulee täyttää annettujen ohjeiden mukaisesti. Kilpailupöytäkirjat ja lomakkeet löytyvät liiton nettisivulta: Liitto – lomakkeet. Kilpailupöytäkirjoista löytyvät hyvät täyttöohjeet.

Syötä nostajan nimi pöytäkirjaan aina järjestyksessä **etunimi – sukunimi**.

Nostajan **syntymävuosi** pitää ehdottomasti merkitä pöytäkirjaan. Oikeat **seuralyhenteet** löytyvät liiton nettisivulta: Liitto – jäsenseurat. Pöytäkirjaan tulee merkitä myös **tuomarit sekä tuomarikorttien numerot**.

Välittömästi kilpailun jälkeen pöytäkirja tulee lähettää sähköpostiin **tulokset@svnl.fi**



Tuomarivaliokunnan tietoisku 12 / 2023



Suomen Voimanolitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Joulukuun 2023 tietoisku

SM kilpailuihin ilmoittautuminen ja Suomisport

SM-kilpailuihin ilmoittautuminen päättyy 21 vuorokautta ennen kilpailua.

Kaikilla nostajilla on ilmoittauduttaessa oltava tulos/tulosraja tehtynä.

Vain liiton jäsenseuran kautta tulevat ilmoittautumiset hyväksytään. Jäsenseura vastaa siitä, että ilmoittautuminen on tehty oikein ja että se on perillä ajoissa liiton sähköisessä järjestelmässä.

HUOM! Seuran yhteyshenkilö maksaa osallistumismaksut ja ilmoittaa nostajat SM-kilpailuihin Suomisportin kautta, myös lisätiedot (ikäluokka, painoluokka, tehty tulos)! Vain Suomisportin kautta maksetut ilmoittautumiset hyväksytään! Suomisport tarkastaa lisenssit automaattisesti ilmoittautumisen yhteydessä. Nostajat voivat nähdä omasta Suomisport-profiilistaan, kun heidät on ilmoitettu kilpailuihin:

Kirjaudu sisään Suomisporttiin: www.suomisport.fi/



Kirjoita sähköpostiosoite tai puhelinnumero, johon voit vastaanottaa tekstiviestejä

[Suomi](#) Svenska English

SISÄÄN SUOMISPORTIIN

Anna puhelinnumero tai sähköpostiosoite aloittaaksesi. Käytähän 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

Kirjaudu organisaatiokäyttäjänä



Lisää sähköpostiisi tai puhelimeesi tullut kirjautumiskoodi tähän ja kirjaudu sisään

Olet sporttaamassa tuota pikaa!

Lähetimme sinulle kirjautumiskoodin numeroon 0405348119. Syötä kirjautumiskoodi alle.

Kirjaudu sisään

Etkö saanut vahvistuskoodia tai vanheniko se? Pyytämään koodi uudelleen.

Tarkista omat tietosi Suomisportista (ikäluokka, painoluokka, tehty tulos)

Vasemmalta valikosta löydät: **Omat ilmoittautumiset**

Tapahtumista oikealta: **Näytä tiedot**

