

Tuomarivaliokunnan tietoisku 1/2024



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf

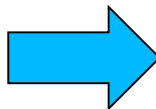


Tammikuun 2024 tietoisku

Varustetarkastus:

(1.1.2024 alkaen sääntökirjaan lisätty kohta 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.



Teknisen valvojan tulee varmistaa, että tätä sääntöä noudatetaan lämmittelytiloissa.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 2/2024



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Helmikuun 2024 tietoisku

Avustajat/levynvaihtajat ovat vastuussa tangon kuormaamisesta ja purkamisesta sekä telinekorkeuksien säätämisestä jalkakyykyssä ja penkkipunnerruksessa. Heidän on puhdistettava tanko ja lava päätuomarin pyynnöstä sekä muutenkin pidettävä huolta siitä, että lava on koko ajan siistin ja asiallisen näköinen. Avustajia/levynvaihtajia ei missään vaiheessa saa olla nostolavalla kahta vähempää eikä viittä enempää. Kun nostaja valmistautuu yritykseensä, voivat avustajat/levynvaihtajat auttaa häntä tangon poistamisessa telineeltä. He voivat myös auttaa nostajaa tangon palauttamisessa telineelle noston jälkeen. He eivät kuitenkaan saa noston helpottamiseksi koskettaa nostajaa tai tankoa varsinaisen nostosuorituksen eli päätuomarin alku- ja loppumerkin välisenä aikana. Ainoa poikkeus tähän sääntöön on tilanne, jossa nosto on epäonnistumassa ja aiheuttamassa nostajalle vammautumisvaaran, jolloin avustajat/levynvaihtajat voivat joko päätuomarin tai nostajan pyynnöstä auttaa nostajaa vapautumaan tangosta. Jos nostajan muuten onnistunut nosto hylätään ilman hänen omaa syytään avustajan/levynvaihtajan virheen vuoksi, nostajalle voidaan tuomareiden ja juryn päätöksellä myöntää uusi yritys kierroksen lopussa.



Noston aikana nostolavalla ei saa olla muita henkilöitä kuin nostaja, avustajat/levynvaihtajat ja tuomarit.

→ nimetyillä lava-avustajilla on velvollisuus varmistaa, että nostajilla on turvallista nostaa

Tuomarivaliokunnan tietoisku 3/2024



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Maaliskuun 2024 tietoisku

VÄLINEET JA MÄÄRÄYKSET

Penkki

6. Penkkiin liitettävät turvatelineet ovat pakolliset käytettäväksi kaikissa kilpailuissa. Turvatelineiden minimikorkeus on 36 cm ja pituus 50 cm. Korkeuden säätämiseksi telineissä tulee olla 10 reikää 2,5 cm:n välein.

Turvallisuussyystä Jury voi säätää turvatelineiden korkeutta.



Kilpailijan tulee ilmoittaa penkin turvatelineiden korkeudet kilpailuissa oikealle/todelliselle korkeudelle.

Kilpailuissa, jossa ei ole juryä, päätuomarilla on oikeus säätää penkin turvatelineet oikealle/todelliselle korkeudelle.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 4/2024



Suomen Voimnostoliitto ry

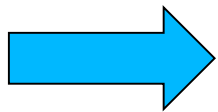
Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Huhtikuun 2024 tietoisku

Jyry ei käsittele valituksia, jotka liittyvät tuomareiden päätökseen nostajista, jotka ovat vastustajan joukkueesta.



Nostajan huoltaja tai nostaja itse voi valittaa vain omista tuomioistaan jurylle.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 5/2024



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Kilpailujärjestys

- **Round-systeemi**

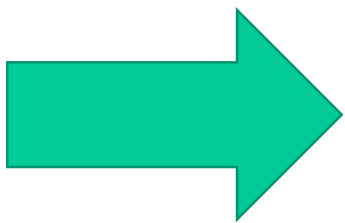
- Nostaja saa tehdä yhden aloituspainon muutoksen kussakin nostomuodossa. Muutettu aloituspaino voi olla suurempi tai pienempi kuin alun perin pyydetty paino ja **nostojärjestys muuttuu sen mukaisesti.**
- Saman painon valinneista nostajista **pienemmän arpanumeron punnituksessa saanut** nostaa ensin
- Jos nostaja on ensimmäisessä ryhmässä, aloituspainon muutos voi tapahtua minä aikana tahansa siihen asti, kun **kolme minuuttia on aikaa ensimmäisen kierroksen alkuun ko. nostomuodossa.** Seuraavissa ryhmissä aloituspainoa voidaan muuttaa siihen asti, kun edellisen ryhmän viimeisellä kierroksella on jäljellä kolme yritystä tässä nostomuodossa. Kuuluttajan on annettava ennakkovaroitus näistä rajoista.

Kilpailujärjestys

Round-systeemi

- **Maastanoston kolmannella kierroksella sallitaan kaksi painonmuutosta. Muutettu paino voi olla suurempi tai pienempi kuin nostajan kolmanteen yritykseen pyytämä paino. Nämä muutokset sallitaan edellyttäen, että kuuluttaja ei ole kuuluttanut häntä tankoon, joka on lastattu hänen aiemmin pyytämällä painolla.**
- Penkkipunnerruskilpailuissa käytetään voimanoston yleisiä sääntöjä. Sen kolmannella kierroksella sallitaan kaksi painonmuutosta ja sovelletaan edellä maastanostoa koskevia sääntöjä.
- **Jos nostaja ei ole antanut painoa minuutin aikarajan sisällä, hänen seuraavan kierroksen yritykseensä lastataan 2,5 kg enemmän kuin mitä oli hänen edellisessä onnistuneessa yrityksessään. Jos hänen yrityksensä epäonnistui lastataan seuraavalla kierroksella tankoon sama paino, jos hän ei ole antanut seuraavan yrityksensä painoa minuutin aikarajan sisällä.**

Kilpailujärjestys



Tangon painoa ei milloinkaan alenneta kierroksen aikana, paitsi kuormausvirheen satuttua ja silloinkin vasta kierroksen lopussa.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 6/2024



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Sponsoreiden logot

Vain t-paidassa, 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.



Sponsoreiden logot



Kansainvälisen käytännön mukaan saa käyttää teollisesti valmistettuja nostokenkiä, jotka täyttävät sinänsä sääntöjen mainitseman urheilukengän kriteerit. Tähän ei liitolta ole tulossa mitään omaa poikkeavaa tulkintaa esim. SM-kisoihin. Toisin sanoen NIKE tai ADIDAS merkkisiä nostokenkiä saa käyttää kuten tähänkin asti.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 7/2024



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Ohje pukeutumisesta Suomen Voimanostoliiton alaisessa kilpailutoiminnassa

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 videoita nostoja huoltamisen yhteydessä SM-kisoissa.

Myös palkintojenjaon kuvaaminen tulee tehdä yleisölle osoitetusta tilasta tai muutoin osoitetusta erillisestä tilasta.



Ohje pukeutumisesta Suomen Voimanostoliiton alaisessa kilpailutoiminnassa



Päähineen käyttöä ei sallita myöskään lavahenkilöillä.

Lavahenkilöiden on suositeltavaa käyttää turvakenkiä, jotka ovat käyttötarkoitukseen soveltuvat ja mahdollisimman yhdenmukaiset.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 8/2024



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Suomen ennätykset

Yhteistulosennätys rekisteröidään vain, jos ennätyksen tehneen nostajan kaikissa nostoissa on ollut vähintään kansallisen I-luokan tuomarit. Suomen ennätyksiä voidaan kirjata nostajan täytettyä 14 vuotta.



Suomen ennätykset



Suomen ennätykset, jotka tehdään klassisessa kilpailussa, kirjataan Suomen ennätykseksi myös varuste puolelle, mikäli ko. ennätys tässä ylittyy.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 9/2024



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Jalkakyykyn alkuasento

Nostajan on asetuttava nostolavalle kasvot lavan etuosaa päin. Tangon tulee olla vaakasuorassa asennossa hartioilla. Nostajan kämmenten ja sormien on pidettävä ote tangosta. Nostajan käsiote voi olla missä kohdassa tahansa tangon sisimmäisten laakerointien välissä. Kädet voivat koskettaa tangon sisäpuolisia laakerointeja.

Kun nostaja seisoo liikkumatta, pystysuorassa asennossa (vähäinen poikkeama on sallittu), polvet lukittuna, antaa päätuomari merkin noston aloittamiseksi.

Jalkakyykyyn alkuasento

- ➔ Sivutuomareiden on jalkakyykyssä ja penkki-punnerruksessa nostettava käsi ylös ennen noston alkua ja pidettävä se ylhäällä siihen saakka, kunnes nostaja on oikeassa alkuasennossa noston aloittamiseksi. Jos tuomareilla on enemmistömielipide siitä, että virhe esiintyy, päätuomari ei anna noston aloitusmerkkiä.
- ➔ Jos nostaja ei viiden sekunnin sisällä ole oikeassa alkuasennossa, niin turvallisuussyistä päätuomari pyytää häntä palauttamaan tangon telineelle komentamalla "replace" yhdessä käsivarren taaksepäin suuntautuvan liikkeen kanssa. Päätuomarin tulee ilmaista syy, miksi aloitusmerkkiä ei annettu.
- ➔ Nostajalla on hänelle käynnissä olevan ajan sisällä mahdollisuus korjata tangon sijaintia tai omaa asentoaan aloitusmerkin saamiseksi.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 10/2024



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf

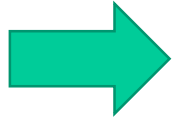


Punnitus

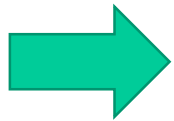
Jokaisen kilpailijan punnitus suoritetaan suljetussa huoneessa, jossa vain kilpailija, hänen huoltajansa tai **samaa sukupuolta olevan** joukkueenjohtajansa ja kaksi/kolme tuomaria on läsnä. Hygienian vuoksi nostajan tulisi pitää vaa'alla sukkia tai jalkojen alle laitettavaa paperiliinaa.

Nostaja voidaan punnita alastomana, tai hän voi olla pukeutuneena alusasun, joka on sääntökirjan ao. kohdassa alusasulle asetettujen määräysten mukainen ja joka ei merkittävästi muuta nostajan painoa.

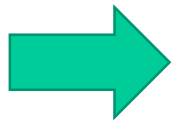
Punnitus



Vakiomallisia alushousuja on käytettävä nostotrikoon alla. Alushousujen on oltava valmistettu mistä tahansa puuvillan, nailonin tai polyesterin sekoituksesta. Naiset voivat myös käyttää vakiomallisia tai urheilurintaliivejä.



Jos alusasu vaikuttaa normaalia painavammalta, uusintapunnitus alastomana voidaan vaatia.



Kilpailuissa, joissa on kilpailijoita molemmista sukupuolista, voidaan punnitusta koskevaa menettelytapaa muuttaa sen varmistamiseksi, että punnitsijat ovat punnittavien kanssa samaa sukupuolta. Erillisiä virkailijoita (ei välttämättä tuomareita) voidaan nimetä tätä tarkoitusta varten.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 11/2024



Suomen Voimanolitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Tuomareiden tehtävät

Ennen kilpailun alkua tuomareiden on yhdessä tarkistettava:

- a) **Nostolava ja kilpailuvälineet** ovat kaikilta osin sääntöjen mukaiset, tankojen ja levyjen painot on tarkastettu ja puutteelliset välineet hylätty. Toinen tanko ja lukot tulee olla tarkastettu ja saatavilla, jos alkuperäinen tanko tai lukot vaurioituvat.
- b) **Vaaka** toimii asianmukaisesti ja tarkasti (voimassaoleva tarkastustodistus).
- c) **Nostajat** punnitaan painoluokkiinsa painorajojen ja punnitusajan sisällä.
- d) **Nostajien henkilökohtaiset varusteet** ovat kaikilta osin sääntöjen mukaiset. Nostajan velvollisuus on huolehtia siitä, että kaikki asusteet tai varusteet, joita hän aikoo pitää nostolavalla yllään, ovat läpäisseet tuomareiden suorittaman tarkastuksen. Nostajaa, jonka havaitaan käyttävän tai käyttäneen nostolavalla sellaista asustetta tai varustetta, jota ei ole tarkastettu, voidaan rangaista esim. hylkäämällä nosto, jonka aikana tai jonka jälkeen havainto tehtiin.

Tuomareiden tehtävät

Tuomareiden ja teknisen valvojan on kokoonnuttava 5 minuuttia ennen sen painoluokan varustetarkastuksen alkua, jossa he toimivat tuomareina/teknisenä valvojana.



Kansallisissa kilpailuissa tämä tarkoittaa sitä, että jokaisen tuomarin tulee olla paikalla 5 minuuttia ennen punnituksen alkua.