

# *Tuomarivaliokunnan tietoisku 1/2024*



**Suomen Voimanolitto 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.

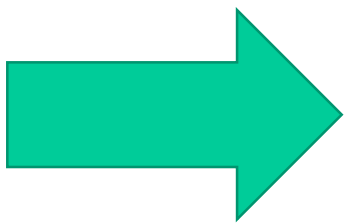
# Kilpailujärjestys

## 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 Voimanolitto 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 Voimanolitto 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 Voimanoistoliiton alaisessa kilpailutoiminnassa



Pähineen käyttöä ei sallita myöskään lavahenkilöillä.

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