

Tuomarivaliokunnan tietoisku 1 / 2025



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Sukat

Kilpailija voi käyttää sukkiä

- (a) Ne voivat olla minkä väriset tahansa ja niissä voi olla valmistajan tuotemerkki (logo).
- (b) Ne eivät saa jalkaan laitettuna olla niin pitkät, että koskettavat polvisidettä tai polvenlämmittämiä.
- (c) Kokopituiset sukat, tukisukat ja sukkahousut on ankarasti kielletty. Nostajan on pidettävä sääret peittäviä, suojaavia polvisukkia maastanostosuorituksen aikana.

Sukat



Polvenlämmittäjiä jalkaan vetäessä, nostaja saa käyttää sääntöjen mukaisia sukkia.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 2 / 2025



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Tuomarilisenssi

Tuomarilisenssin hinta on 50,00 euroa (ei sisällä vakuutusta) tuomarikaudelle 2024 - 2027.

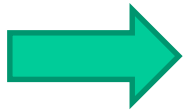
Toimiminen tuomarina liiton kilpailutoiminnassa on mahdollista vain tuomarilisenssin lunastaneilla tuomareilla.

Tuomarikokeen vuonna 2025 suorittavalla tuomarilisenssin hinta on 40,00 euroa

- vuonna 2026 suorittavilla 30,00 euroa
- vuonna 2027 suorittavilla 20,00 euroa



Tuomarilisenssi



Tuomarit, jotka ovat suorittaneet kokeen vuonna 2024 tai sitä aikaisemmin eivätkä ole syystä taikka toisesta vielä lunastaneet tuomarilisenssiään, **lenssin hinta on 50 euroa.**

Tuomarivaliokunnan tietoisku 3 / 2025



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



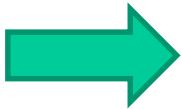
Tuomarimerkit

Sivutuomareiden on jalkakyykyssä ja penkkipunnerruksessa 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 (replace).



Tuomarimerkit



Esim. penkkipunnerruksessa nostajan on maattava selällään penkillä siten, että hänen päänsä, hartiansa ja **pakaransa ovat kosketuksessa penkin pintaan.**

Nostajalla on hänelle käynnissä olevan ajan sisällä mahdollisuus korjata tangon sijaintia tai omaa asentoaan aloitusmerkin saamiseksi.

Kun nosto on alkanut, sivutuomarit eivät saa kiinnittää muiden huomiota sen aikana havaitsemiinsa virheisiin.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 4 / 2025



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Voimanoston Tekniset säännöt 2025, voimassa 1.3.2025 alkaen, muutokset **punaisella**

- Tangossa on oltava koneistetut urat ~~tai tankoon laitetut teipit~~, joiden väli on 81 cm

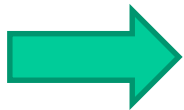
Tukea antamattoman nostotrikoon on oltava seuraavien määräysten mukainen:

- (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 polvenlämmittimiä.**
- Polvenlämmittimet on asetettava keskitetysti polvinivelen päälle. Ne eivät saa kilpailusuorituksen aikana koskettaa trikoota **(muut kuin pitkälahkeinen trikoo)** eivätkä sukkaa.
 - **Polvenlämmittimet saa vetää jalkaan sukkaa pitkin.**



Voimanoston Tekniset säännöt 2025, voimassa 1.3.2025 alkaen, muutokset **punaisella**

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.



Tervetuloa keskustelemaan säännöistä tulevaan Tuomariklinikkaan **13.4.2025 klo 10-12** ennen liiton kevätkokousta. Teamsin linkki löytyy liiton nettisivulta Tapahtumat.