

Tuomarivaliokunnan tietoisku 1 / 2025



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf

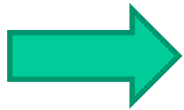


Sukat

Kilpailija voi käyttää sukkia

- (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 polvenlämmittimiä.
- (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 Voimastoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Tuomarilisenssi

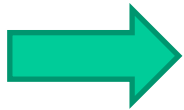
Tuomarilisenssin hinta on 50,00 euroa (ei sisällä vakuutusta) tuomarikaudelle 2024 - 2027.

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 Voimanolitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf

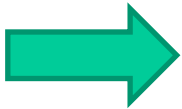


Tuomarimerkit

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 Voimastoliitto 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 laitettut teipit~~, joiden väli on 81 cm

Tukea antamattoman nostotrikoon on oltava seuraavien määräysten mukainen:

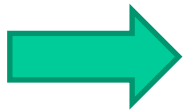
- (a) Nostotrikoon on oltava yksiosainen. Siinä ei saa olla mitään löysyyttä nostajan päälle puettuna. **Nostajat voivat käyttää hyväksytyjä pitkälahkeisia, yksiosaisia trikoita. Riippumatta siitä, mitä pitkälahkeista trikoota nostaja käyttää jalkakyykyssä, hänen on käytettävä samaa trikoota kaikissa 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.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 5 / 2025



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

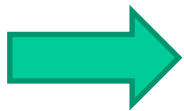
Finlands Styrkelyftförbund rf



OHJE IPF:n teknisten sääntöjen tulkitsemisesta
Suomessa kilpailuja järjestettäessä

ENSIAPU

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



Tarkista ennen kilpailua, että ensiapuvälineet ovat kunnossa esim. kylmäpakkaukset ja ovat myös kilpailuissa tarvittaessa nopeasti saatavilla!

Tuomarivaliokunnan tietoisku 6 / 2025



Suomen Voimanolitto ry

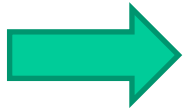
Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



KILPAILUTOIMINTA, ikäluokat 12 – 14 v

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.



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.

Nuorten Lisenssi ja Antidopingsopimus

- Nuorten 14 ja 18 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2025 on 50,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta).
- Liiton toimivallan piiriin kuuluvaan kilpailuun osallistuvalla urheilijalla on oltava voimassa oleva kilpailulisenssi, joka on oltava todistettavasti maksettu viimeistään kilpailukutsussa mainitun ilmoittautumisajan puitteissa kilpailuun ilmoittauduttaessa, sekä voimassaoleva, antidopingsopimuksen 2. kohdassa esitetyllä tavalla voimaan astunut antidopingsopimus.
 - SVN: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. Sen jälkeen antidopingsopimus on voimassa toistaiseksi. Muun Suomen Olympiakomitean alaisen liiton antidopingsopimuksen piirissä välittömästi ennen Suomen Voimanostoliiton antidopingsopimusta oloaika luetaan hyväksi em. kolmen (3) kuukauden aikaa tarkasteltaessa.
 - Kilpailulisenssin lunastamisen yhteydessä solmitaan myös antidopingsopimus.
- Urheilijan ollessa alaikäinen (alle 18 v.) antidopingsopimuksen tekemiseen on oltava huoltajan suostumus
- Kaikkien Suomen Voimanostoliiton alla kilpailevien tulisi suorittaa [Puhtaasti paras ja Reilusti paras](#) -verkkokoulutus. Syksystä 2025 alkaen em. koulutukset ovat pakollisia SM-kisoihin osallistuville.



Tuomarivaliokunnan tietoisku 7 / 2025



Suomen Voim nostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



Pukeutumisesta Suomen Voimanostoliiton alaisessa kilpailutoiminnassa

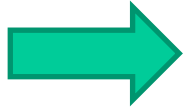
Kansainvälisten tuomareiden pukeutuminen on säännelty IPF:n teknisissä säännöissä.

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.

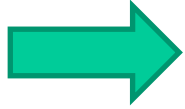
Tuomarit käyttävät SM-kisoissa suoria harmaita pukuhousuja sekä tummia yksivärisiä sukkia sekä juhla-kenkiä. Naisttuomarit voivat käyttää harmaata hametta.

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.



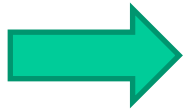


SM-kilpailuissa henkilö voi olla eri rooleissa saman päivän aikana. Tällöin pukeutumisen tulee viestittää, missä tehtävässä henkilö kulloinkin esiintyy. Esim. tuomariasussa ei voi toimia huoltotehtävissä.



Tuomarin ei tule kilpailun aikana myöskään olla jatkuvasti kädet taskussa.

Kädet taskussa ei aina ole negatiivinen asia, mutta asento voi antaa erilaisia merkityksiä, kuten rennompaa asennetta, välinpitämättömyyttä tai jopa epäkunnioitusta muita kohtaan.



Tuomareiden tulee huolehtia myös siitä, että lavahenkilökunta ei käytä kisan aikana päähinettä (lippalakki).

SM- ja kansallisissa ml. seuran jäsenten välisissä kilpailuissa tulee nostajien, huoltajien ja tuomareiden pukeutua voimannostosääntöjen mukaisesti. Päähineen käyttö lavalla ja sen välittömässä läheisyydessä on kiellettyä.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 8 / 2025



Suomen Voimnostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

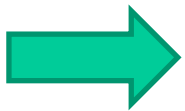
Finlands Styrkelyftförbund rf



Säännöt penkkipunnerruksen mestaruuskisoihin osallistuvia paralympianostajia varten:

Penkkipunnerruksen mestaruuskisoissa ei järjestetä paralympianostajien kilpailua. Paralympianostajia, esim. sokeita tai heikkonäköisiä tai liikuntarajoitteisia, voidaan avustaa saapumaan penkille ja penkiltä pois. Avustamisella tarkoitetaan joko huoltajalta tai kainalosauvoista, kävelykepeistä tai pyörätuolista saatavaa apua. Kilpailusääntöinä käytetään normaaleja IPF:n sääntöjä.

Alaraaja-amputoidun nostajan proteesi katsotaan samaksi kuin luonnollinen raaja. Nostaja punnitaan ilman proteesia ja näin saatuun kehonpainoon tehdään sääntökirjassa olevan luvun "PUNNITUS" kohdassa 5 määriteltyä murtolukua käyttäen tehtävä lisäys. Jos nostajan alaraajat ovat vajaatoimintaiset, mistä johtuen käveleminen edellyttää jalkatuen tai sitä vastaavan laitteen käyttöä, katsotaan em. tuen tai laitteen olevan osa luonnollista raajaa ja nostaja punnitaan kyseiseen tukeen tai laitteeseen varustautuneena.



Huom: opaskoira on elävä apuväline, joka auttaa sokeita tai heikkonäköisiä liikkumaan, ja kulkemaan ilman ulkopuolisten apua. Opaskoiran käyttäjällä on lakien turvaama lähtökohtainen oikeus liikkua kaikkialle.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 9 / 2025



Suomen Voim nostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf

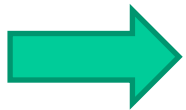


Tulosrajat v. 2025 SM-kisoihin

SM-kilpailuihin ilmoittautuminen päättyy 21 vuorokautta ennen kilpailua. Kaikilla nostajilla on ilmoittauduttaessa oltava tulos/tulosraja tehtynä.

Voidakseen kilpailla ylemmässä sarjassa on tehdyn tuloksen oltava vähintään ko. sarjan tulosrajan suuruinen. Masters sekä 14 v. ja 18 v. nuorten ikäluokissa klassisessa penkkipunnerruksessa kilpaileville ei ole SM-tulosrajoja. Myöskään klassisessa voimanostossa 14 v. ja 18 v. nuorten ikäluokissa ei ole SM-tulosrajoja. **Heillä on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos,** joka on ilmoitettava SM kisailmoittautumisessa.

Tulosrajoja varustenoston SM-kilpailuihin ei ole. Varustekilpailuissa kilpailevilla **on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa kilpailussa tehty tulos,** joka on ilmoitettava SM kisailmoittautumisessa.



Varustekilpailuissa tehty tulos ei kelpaa klassisen SM kisailmoittautumiseen.

Tulosrajat löytyvät liiton toimintasuunnitelmasta sekä nettisivulta;
Kilpailut, SM-kilpailut, SM-tulosrajat.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 10 / 2025



Suomen Voim nostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation

Finlands Styrkelyftförbund rf



VOIMANOSTON YLEISET SÄÄNNÖT

f) Jos kaksi nostajaa on painanut punnituksessa saman verran ja he saavat kilpailuissa saman yhteistuloksen, näistä nostajista tämän yhteistuloksen ensiksi tehnyt sijoittuu ennen tätä toista nostajaa. Tätä sääntöä sovelletaan myös, kun palkinnot jaetaan jalkakyykyn, penkkipunnerruksen ja maastanoston parhaille, sekä silloin kun ennätyksiä tehdään.



PUNNITUS

Jos arvontaa ei ole suoritettu aiemmin, se on punnitusjärjestyksen määrittelemiseksi tehtävä punnituslaisuudessa ennen varsinaisen punnitusajan alkua. Arvottu punnitusjärjestys ratkaisee myös nostojärjestyksen silloin, kun nostajat pyytävät yrityksiinsä saman painon.