



# **SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO**

## **VOIMANOSTON TEKNISET SÄÄNNÖT**

**2026**

säännöt sisältävät kansalliset poikkeukset, joita sovelletaan Suomessa

Säännöt ovat voimassa 1.3.2026 alkaen

## Sisällysluettelo

VOIMANOSTON YLEISET SÄÄNNÖT .....	3
Ikäluokat .....	4
Painoluokat .....	5
VÄLINEET JA MÄÄRÄYKSET .....	8
Vaaka .....	8
Nostolava .....	8
Tanko ja levyt .....	9
Lukot .....	10
Kyykkytelineet .....	10
Penkki .....	11
Kellot .....	11
Tuomarivalot .....	11
Virhekortit/aiikat .....	12
Tuomarin numeroidut kortit – hylkäämiseen johtanut syy .....	12
TULOSTAULU .....	16
HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET .....	16
Trikoo .....	16
T-paita .....	19
Tukea antava paita .....	20
Alushousut .....	20
Sukat .....	21
Vyö .....	21
Jalkineet .....	22
Polvenlämmittimet .....	22
Siteet .....	23
Päähineet .....	24
Ihoteippi .....	24
Varustetarkastus .....	25
Sponsoreiden logot .....	25
Yleistä .....	26
NOSTOMUODOT JA SUORITUSSÄÄNNÖT .....	27
Jalkakyykky .....	27
Jalkakyykyn hylkäämiseen johtavat syyt: .....	28
Penkkipunnerrus .....	29
HYVÄKSYTTÄVÄ NOSTO .....	31
HYLÄTTÄVÄ NOSTO 1 .....	31
HYLÄTTÄVÄ NOSTO 2 .....	32
KUVA A – HYVÄKSYTTÄVÄ ALOITUSASENTO .....	32
Penkkipunnerruksen hylkäämiseen johtavat syyt: .....	32
Maastanosto .....	34

Maastanoston hylkäämiseen johtavat syyt:.....	34
PUNNITUS .....	35
KILPAILUJÄRJESTYS .....	37
Round-systeemi .....	37
Tekninen komitea nimeää yhteistyössä kisajärjestäjän kanssa seuraavat toimitsijat: .....	41
Toimitsijoiden velvollisuudet: .....	42
Muita määräyksiä .....	44
TUOMARIT .....	49
JURY JA TEKNINEN KOMITEA.....	56
Jury .....	56
IPF:n tekninen komitea .....	58
MAILMANENNÄTYKSET JA MUUT KANSAINVÄLISET ENNÄTYKSET .....	59
Kansainväliset kilpailut .....	59
VALMENTAJAN VASTUU .....	61

# TEKNISET SÄÄNNÖT

## VOIMANOSTON YLEISET SÄÄNNÖT

1.
  - (a) Kansainvälinen Voimanostoliitto (International Powerlifting Federation, IPF) tunnustaa seuraavat nostomuodot, jotka on kaikissa IPF:n sääntöjen mukaan pidettävissä kilpailuissa suoritettava seuraavassa järjestyksessä:  
A. Jalkakyyky B. Penkkipunnerrus C. Maastanosto
  - (b) Kilpailuissa käytetään nostajien sukupuoleen, kehonpainoon ja ikään perustuvia luokka- ja sarjajakoja. Miesten ja naisten avoimissa mestaruuskisoissa sallitaan vain nostajat, jotka tammikuun 1 päivästä sinä kalenterivuonna täyttävät 19 vuotta ja siitä ylöspäin.
  - (c) Siinä tapauksessa, että esim. sub-junioreiden, junioreiden, avoimen ja masters-ikäluokkien voimanoston tai penkkipunnerruksen mestaruuskilpailu pidetään yhdistettynä molemmille tyyleille (klassinen ja varuste), nostaja voi kilpailla molempien tyylien kilpailuissa. Tällöin hänen on maksettava osallistumismaksu kumpaankin kilpailuun ja on myös kilpailtava kahdesti. Nostaja ei kuitenkaan saa kilpailla kahta kertaa klassisessa, eikä kahta kertaa varustekilpailussa. Masters 3 ja Masters 4 nostajien ei sallita kilpailevan avoimessa luokassa. Kun nostaja on ilmoitettu ennakkoilmoittautumisessa (preliminary nomination), hän ei sen jälkeen voi vaihtaa ikäluokkaa. Lopullisessa ilmoittautumisessa (final nomination) nostaja voi vaihtaa vain painoluokkaa.
  - (d) Nämä säännöt koskevat kaiken tasoisia kilpailuja. [Poikkeukset Suomen kansalliseen kilpailutoimintaan on kirjoitettu näihin sääntöihin.](#)
  - (e) Jokaisella kilpailijalla on kolme yritystä kussakin nostomuodossa. Yhteistulokseen lasketaan nostajan paras hyväksytty nosto kussakin nostomuodossa. Jos kaksi tai useampi nostajaa saa saman yhteistuloksen, kevyempi nostaja sijoittuu ennen raskaampaa nostajaa.
  - (f) Jos kaksi nostajaa on painanut punnituksessa saman verran ja he saavat kilpailussa saman yhteistuloksen, näistä nostajista tämän yhteistuloksen ensiksi tehnyt sijoittuu ennen tätä toista nostajaa. Tätä sääntöä sovelletaan myös, kun palkinnot jaetaan jalkakyykyyn, penkkipunnerruksen ja maastanoston parhaille, sekä silloin kun ennätyksiä tehdään.
2. IPF valvoo ja hyväksyy jäsenliittonsa kautta seuraavat MM-kisat:  
Varustevoimanoston avoimen luokan MM-kisat  
Varustevoimanoston nuorten MM-kisat (sub-juniorit ja juniorit)  
Varustevoimanoston masters MM-kisat  
Varustepenkkipunnerruksen kaikkien ikäluokkien (sub-juniorit, juniorit, avoin ja masters) MM-kisat  
Klassisen voimanoston avoimen luokan MM-kisat

Klassisen voimanoston nuorten MM-kisat (sub-juniorit ja juniorit)  
Klassisen voimanoston masters MM-kisat  
Klassisen penkkipunnerruksen kaikkien ikäluokkien (sub-juniorit, juniorit, avoin ja masters) MM-kisat  
Yliopisto-opiskelijoiden maailmancup  
Muut IPF:n hallituksen hyväksymät kansainväliset kilpailut.  
IPF:n mestaruuskisasihteerin tulee, keskusteltuaan IPF:n hallituksen kanssa, varmistaa, että tärkeitä kansainvälisiä kilpailuja ei pidetä samanaikaisesti. Milloin tarpeellista, kilpailujen järjestämislupa voidaan evätä säännöllisessä kalenterissa pysymiseksi. Kalenterissa olevia mestaruuskilpailuja voidaan tarvittaessa yhdistää.

3. IPF tunnustaa ja kirjaa maailmanennätykset seuraavissa ikäluokissa:

## 1.1. IKÄLUOKAT

### MIEHET ja NAISET

Avoin	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 19 vuotta ja siitä ylöspäin.
Nuoret (12–14 v)	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 12 vuotta sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 14 vuotta.
Nuoret (14–18 v)	Siitä päivästä, jona nostaja täyttää 14 vuotta sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 18 vuotta.
Nuoret (19–23 v)	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 19 vuotta sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 23 vuotta.
Masters I	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 40 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 49 vuotta.
Masters II	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 50 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 59 vuotta.
Masters III	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 60 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 69 vuotta.
Masters IV	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 70 vuotta.

[Alle 14-vuotias nostaja saa kilpailla vain kansallisissa kilpailuissa.](#)

4. Sijoittuminen kilpailussa määräytyy normaalien nostosääntöjen mukaisesti saavutettujen yhteistulosten perusteella. **Jokaisessa painoluokassa kaikissa ikäluokissa jaetaan mitalit 1., 2. ja 3. sijalle, ellei liiton toimintasuunnitelmassa ole toisin todettu.**

## 1.2. PAINOLUOKAT

### Miehet

53,0 kg	53,0 kg saakka, vain nuoret (molemmat ikäluokat)
59,0 kg	59,0 kg saakka
66,0 kg	59,01 kg - 66,0 kg
74,0 kg	66,01 kg - 74,0 kg
83,0 kg	74,01 kg - 83,0 kg
93,0 kg	83,01 kg - 93,0 kg
105,0 kg	93,01 kg - 105,0 kg
120,0 kg	105,01 kg - 120,0 kg
120 + kg	120,01 kg ja ylöspäin

### Naiset

43,0 kg	43,0 kg saakka, vain nuoret (molemmat ikäluokat)
47,0 kg	47,0 kg saakka
52,0 kg	47,01 kg - 52,0 kg
57,0 kg	52,01 kg - 57,0 kg
63,0 kg	57,01 kg - 63,0 kg
69,0 kg	63,01 kg - 69,0 kg
76,0 kg	69,01 kg - 76,0 kg
84,0 kg	76,01 kg - 84,0 kg
84+ kg	84,01 kg ja ylöspäin

5. Kullakin maalla saa olla painoluokkiin jaettuna enintään kahdeksan (8) kilpailijaa miesten kilpailussa ja enintään kahdeksan (8) kilpailijaa naisten kilpailussa. Kullakin maalla saa olla enintään yhdeksän (9) kilpailijaa kummassakin nuorten miesten ikäluokassa, ja enintään yhdeksän (9) kilpailijaa kummassakin nuorten naisten ikäluokassa. Missään painoluokassa ei saa olla enempää kuin kaksi kilpailijaa samasta maasta.
6. Kullakin maalla saa olla enintään viisi varanostajaa. He voivat ottaa osaa kilpailuun vain, jos heidät on ilmoitettu 60 päivää ennen kilpailua tehtävässä ennakoilmoittautumisessa. Siinä on mainittava myös heidän painoluokkansa ja paras yhteistuloksensa, joka on saavutettu kansallisessa tai kansainvälisessä mestaruuskilpailussa edeltäen 12 kuukauden aikana.

7. Kunkin maan on ilmoitettava joukkueensa kokoonpano: jokaisen nostajan nimi, painoluokka ja paras tulos, jonka kukin nostaja on saavuttanut kansallisessa tai kansainvälisessä mestaruuskilpailussa edeltäneen kahdentoista (12) kuukauden aikana.

Nostajan tulokseksi voidaan ilmoittaa edellisen vuoden vastaavassa kansainvälisessä mestaruuskilpailussa samassa painoluokassa tehty tulos. Päivämäärä ja kilpailun nimi, jossa paras tulos on saavutettu, on myös mainittava. Nämä yksityiskohdat on ilmoitettava IPF:n tai alueellisen liiton mestaruuskilpailusihteerille ja myös kilpailun johtajalle viimeistään 60 päivää ennen mestaruuskilpailua tehtävässä ennakoilmoittautumisessa. Lopullinen ilmoittautuminen on tehtävä viimeistään 21 päivää ennen mestaruuskilpailua ja joukkuevalinta on tehtävä yllä mainitussa ennakoilmoittautumisessa ilmoitettujen nostajien joukosta. Tämä sisältää myös varanostajaksi ilmoitetut. Kunkin nostajan painoluokka on ilmoitettava lopullisessa ilmoittautumisessa. Painoluokan muuttaminen ei ole sallittu tämän jälkeen. Nostaja, jolle ei ole ilmoitettu yllä mainitussa kilpailussa saavutettua tulosta, sijoitetaan kilpailemaan ensimmäisessä ryhmässä, jos hänen painoluokkansa jaetaan ryhmiin. Minkä tahansa tässä kappaleessa mainitun vaatimuksen noudattamatta jättäminen voi johtaa joukkueen sulkemiseen kilpailusta. Kansallinen liitto ei voi ilmoittaa nostajalle tulosta dopingin vuoksi langetetun urheilun toimintakiellon ajalta.

SM-kilpailuissa nostajan osalta ilmoitetaan hänen tekemänsä tulosraja tai tulos sekä tilastotulos viimeisen 12 kuukauden ajalta. Voidakseen osallistua SM-kisoihin on nostajan tullut kilpailla ja tehdä tulos kilpailuissa, jotka on järjestetty edellisen vuoden SM-kisan jälkeisen maanantain ja ilmoittautumisajan päättymisen välisenä aikana. Jos SM-kisan pitämisaikakohtaa kilpailukalenterissa muutetaan kansainvälisen kilpailukalenterin muuttumisen tai jonkin muun syyn takia, niin tulokseteko aika alkaa nyt järjestettävän SM-kilpailun ajankohtaa vastaavan edellisen vuoden viikonloppua seuraavasta maanantaista.

Tulosrajasta säädetään liiton toimintasuunnitelmassa ja se on voitu tehdä muuhun painoluokkaan kuin mihin nostaja ilmoittautuu. Tällöin tuloksen tulee olla vähintään ko. painoluokan tulosrajan mukainen tulos.

8. Pisteet kaikissa MM-, maanosan- ja alueellisissa mestaruuskilpailuissa jaetaan kussakin painoluokassa yhdeksälle parhaiten sijoittuneelle nostajalle sijoituksen mukaan seuraavasti: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2. Näiden jälkeen jokainen, joka tekee kilpailussa yhteistuloksen, saa yhden pisteen. Kansalliset liitot päättävät itse pisteiden jakoperusteista kansallisissa kilpailuissa.
9. Kaikissa kansainvälisissä mestaruuskilpailuissa vain kunkin maan viiden parhaiten sijoittuneen nostajan pisteet otetaan huomioon maiden välisessä joukkuekilpailussa. Tasatuloksen sattuessa joukkueiden lopullinen järjestys ratkaistaan kohdan 11.

mukaisesti. Jos joukkueen jäsenen on todettu syyllistyneen antidopingsääntöjä koskevaan rikkomukseen sen kilpailun aikana, jossa joukkueiden järjestys perustuu yksittäisten nostajien saamien joukkuepisteiden summaan, tämän antidopingsääntöjä rikkoneen nostajan saamat pisteet vähennetään joukkueen pisteistä eikä niitä korvata muun nostajan saamalla joukkuepisteillä.

10. Maan, joka on ollut yli kolme vuotta IPF:n jäsen, tulisi sisällyttää MM-kisajoukkueeseen vähintään yksi kansainvälinen tuomari. Jos maasta ei ole tuomaria läsnä, tai jos on, mutta hän ei ole käytettävissä toimimaan joko tuomarina tai juryn jäsenenä, silloin vain tämän maan neljän parhaiten sijoittuneen nostajan pisteet lasketaan mukaan maiden välisessä joukkuekilpailussa. Järjestävän maan liitto saa nimetä kisoihin kuusi tuomaria.
11. Joukkuepalkinnot (mitalit) annetaan kolmelle parhaalle joukkueelle. 5 kultamitalia annetaan voittaneelle joukkueelle, 5 hopeamitalia toiseksi sijoittuneelle joukkueelle ja 5 pronssimitalia kolmanneksi sijoittuneelle joukkueelle. Jos joukkuepisteet ovat samat, voittaa se joukkue tai maa, jonka viidellä parhaiten sijoittuneella nostajalla on enemmän ensimmäisiä sijoja. Jos mailla on yhtä paljon ensimmäisiä sijoja, voittaa se maa, jonka enintään viidellä parhaiten sijoittuneella nostajalla on enemmän toisia sijoja, jne. Jos joukkueiden tai maiden pisteet ovat edellä mainitulla tavalla lasketun jälkeen samat, silloin suuremmat IPF GL pisteet saavuttanut joukkue tai maa sijoittuu ylemmäksi. Joukkueelle, jossa on vähemmän kuin 3 nostajaa, ei anneta mitalia.
12. Kaikissa IPF:n mestaruuskisoissa annetaan parhaat IPF GL pisteet saavuttaneelle nostajalle "Paras nostaja" -palkinto. Myös toiseksi ja kolmanneksi parhaat IPF GL pisteet saavuttaneet nostajat palkitaan. Luokassa (category), jossa on vähemmän kuin 3 nostajaa, ei jaeta lainkaan "Paras Nostaja" palkintoa.
13. Kansainvälisissä mestaruuskisoissa jaetaan mitalit kussakin painoluokassa yhteistuloksen perusteella ensimmäiseksi, toiseksi ja kolmanneksi sijoittuneelle. Lisäksi jaetaan mitalit tai kunniapalkinnot yksittäisten nostomuotojen; jalkakyykyn, penkkipunnerruksen ja maastanoston kolmelle parhaalle kussakin painoluokassa. **Jokaisen nostajan on saatava osallistumismitali/muisto kilpailun järjestäjältä (By-Laws 13.3).** Jos nostaja epäonnistuu joko jalkakyykyssä tai penkkipunnerruksessa tai molemmissa, hän voi jatkaa kilpailua jäljellä olevassa nostomuodossa tai nostomuodoissa ja on kelvoinen kilpailemaan palkinnosta missä tahansa nostomuodossa, jossa hän saa tuloksen. Palkinnon saadakseen nostajan on tehtävä todellinen yritys kaikissa kolmessa nostomuodossa. Nostajan tulee MM-kisojen palkintojenjaossa olla pukeutuneena kyseisen joukkueen urheiluasun, t-paitaan ja urheilujalkineisiin. Kilpailun tekninen valvoja valvoo, että sääntöä noudatetaan. Nostajalle, joka ei ole pukeutuneena edellä mainittuun asuun, ei

anneta mitalia/mitaleita tästä mestaruuskilpailusta, vaikka hänen kilpailussa saavuttamansa sijoitus säilyykin.

14. Nostajaa ei saa läimäyttää yleisön ja median edessä.
15. Nostajien ja virkailijoiden turvallisuuden vuoksi kisajärjestäjän on varattava kilpailupaikalle koko kilpailutapahtuman ajaksi pätevä lääketieteellinen henkilö, jolla kansallisessa kilpailutoiminnassa tulee olla vähintään voimassa oleva EA1-kortti sekä asianmukaiset ensiapuvälineet.
16. Liiton kevät- ja syyskokousten kanssa samana päivänä ei saa järjestää kisoja. Myöskään SM-kisojen kanssa samaan aikaan ei samalla suuralueella saa järjestää kilpailuja. Aluejako löytyy liiton toimintasuunnitelmasta.

## 2. VÄLINEET JA MÄÄRÄYKSET

### 2.1. VAAKA

Vaa'an on oltava elektroninen digitaalivaaka. Sen on toimittava kahden desimaalin tarkkuudella, ja sillä on voitava punnita vähintään 180 kilon painoon asti. Vaa'an mukana tulevan tarkastustodistuksen on oltava voimassa vähintään vuoden ajan kilpailupäivästä.

Kansallisessa kilpailutoiminnassa 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 askelväleillä 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, kalibrintipöytäkirjaa tai tarkistuspöytäkirjaa.

### 2.2. 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.

## 2.3. TANKO JA LEVYT

Kaikissa IPF:n sääntöjen mukaan järjestettävissä kilpailuissa on käytettävä sääntöjen mukaisia levypainoja. Voimassa olevien sääntöjen vastaisten levyjen käyttö mitätöi kilpailun ja siinä tehdyt ennätykset. Kilpailussa voidaan käyttää vain niitä tankoja ja levyjä, jotka ovat kaikkien niille asetettujen erityisvaatimusten mukaiset, ja niitä on käytettävä koko kilpailun ajan ja kaikissa nostoissa. Tankoa ei saa vaihtaa kilpailun aikana. Jos tanko taipuu tai muuten vaurioituu, tekninen komitea, jury, tai tuomarit päättävät sen vaihtamisesta. IPF:n mestaruuskisoissa käytettävät tangot eivät saa olla kromattuja karhennuksen kohdalta. Vuodesta 2008 lähtien karhennukset ovat IPF:n hyväksymissä tangoissa standardikohdissa. Vain niitä tankoja ja levyjä, jotka ovat IPF:n virallisesti hyväksymiä, voidaan käyttää IPF:n MM-kisoissa sekä ME-nostoissa.

Kansallisessa kilpailutoiminnassa voidaan käyttää sääntöjen mitat täyttäviä tankoa ja levyjä. Levypainojen tarkkuus tulee varmentaa punnitsemalla ne vaa'alla, jonka tarkkuus on kaksi desimaalia tuomareiden ja kilpailujen järjestäjän toimesta ennen kilpailun alkua, mikäli niiden painoa on syytä epäillä kilpailun tuomareiden mielestä.

Kilpailuissa voidaan käyttää myös kumilevyjä, joilla lastattaessa on tangon hihoihin jäätävä riittävästi (n. 10 cm) tilaa varmistajan käsiotteelle.

(a) Tangon on oltava suora, hyvin karhennettu ja uritettu ja oltava seuraavien mittojen mukainen:

1. Kokonaispituus enintään 2,2 m.
2. Kaulusten sisäpintojen väli 1,31–1,32 m.
3. Halkaisija ( $\varnothing$ ) 28–29 mm.
4. Tangon ja lukkojen paino yhteensä 25 kg.
5. Hihojen halkaisija ( $\varnothing$ ) 50–52 mm.
6. Tangossa on oltava koneistetut urat tai tankoon laitetut teipit, joiden väli on 81 cm.
7. Tankoa lastatessa on aina käytettävä raskaimpia mahdollisia levyjä.

(b) Levyjen on oltava seuraavanlaisia:

1. Kilpailussa käytettävien levyjen painon on oltava 0,25 % sisällä tai 2,5 kg ja sitä pienemmillä levyillä 10 gramman sisällä levyn nimellispainosta.

Nimellispaino kg:	Enintään kg:	Vähintään kg:
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

2. Levyn keskellä oleva reikä saa olla halkaisijaltaan ( $\emptyset$ ) 52–53 mm.
3. Kilpailulevyjen on sisällyttävä seuraavaan painovalikoimaan: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg ja 25 kg.
4. Ennätystarkoituksiin voidaan käyttää kevyempiä levyjä siten, että tangon painoksi saadaan vähintään 0,5 kg, 1,0 kg, 1,5 kg tai 2,0 kg yli voimassa olevan ennätyksen.
5. 20 kiloa ja sitä painavampien levyjen paksuus saa olla enintään 6 cm ja 15 kiloa ja sitä kevyempien levyjen paksuus saa olla enintään 3 cm.
6. Levyjen on oltava seuraavan värisiä: 10 kg ja kevyemmät – minkä väriset tahansa, 15 kg – keltainen, 20 kg – sininen, 25 kg – punainen.
7. Jokaisen levyn etupuolella on oltava selvä merkintä levyn painosta ja levyt on kuormattava tankoon niin, että painavimmat levyt ovat sisimpänä ja kevyemmät levyt alenevassa järjestyksessä niin, että tuomarit voivat todeta jokaisen levyn painon.
8. Sisimmäksi laitettava levypari on kuormattava tankoon levyjen etusivu sisäänpäin ja kaikki muut levyt etusivu ulospäin.
9. Suurimman levyn halkaisija ( $\emptyset$ ) saa olla enintään 45 cm.
10. 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.

## 2.4. LUKOT

- (a) Lukkoja on käytettävä aina.
- (b) Lukon paino on 2,5 kg/kpl.

## 2.5. JALKAKYYKKYTELINEET

1. Vain IPF:n teknisen komitean virallisesti hyväksymät ja rekisteröimät kyykkytelineet (kaupalliselta valmistajalta) ovat sallitut käytettäväksi kansainvälisissä mestaruuskilpailuissa.
2. Kyykkytelineiden on oltava säädettävissä 2,5 cm välein 1 metristä ainakin 1,7 metrin korkeuteen.
3. Kaikissa telineissä on tarvittavan korkeuden oltava turvattavissa tapeilla.
4. Kansallisessa kilpailutoiminnassa voidaan käyttää sääntöjen mukaisia muita telineitä.
5. SM-kilpailuissa nostetaan liiton yhteistyökumppanien telineillä, tangolla ja painoilla, jotka ovat näiden sääntöjen mittojen ja määrysten mukaiset.

## 2.6. PENKKI

Vain IPF:n teknisen komitean virallisesti hyväksymät ja rekisteröimät penkkipunnerruspenkit (kaupalliselta valmistajalta) ovat sallitut käytettäväksi kansainvälisissä mestaruuskilpailuissa. Penkin on oltava seuraavien mittojen mukainen:

1. Pituus. On oltava vähintään 1,22 m, sekä pinnaltaan tasainen ja vaakasuora.
2. Leveys. 29–32 cm.
3. Korkeus. 42–45 cm mitattuna lattialta penkin pehmustettuun yläpintaan painamatta tai puristamatta pehmustetta. Pystyrautojen on oltava säädettävissä 75 cm korkeudesta 110 cm korkeuteen mitattuna lattialta tangon sijoituspaikkaan.
4. Pystyrautojen sisäpuolinen väli tangon sijoituspaikan kohdalta mitattuna on oltava vähintään 1,10 m.
5. Penkin pääpuolen on ulotuttava 17–27 cm penkin pystyrautojen keskikohtaan ohi.
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.
7. Kansallisessa kilpailutoiminnassa voidaan käyttää sääntöjen mukaisia muita telineitä.

## 2.7. KELLOT

Kilpailupaikalla on käytettävä kilpailukelloja, jotka näkyvät kilpailupaikan yleisiin tiloihin, kilpailulavalle ja lämmittelytiloihin. Kellojen on käytävä yhtäjaksoisesti vähintään 20 minuuttiin asti ja näytettävä, paljonko aikaa on kulunut. Lisäksi myös nostajan tai huoltajan nähtävissä tulisi olla kello, joka näyttää seuraavan noston aloittamista varten jäljellä olevan ajan.

## 2.8. TUOMARIVALOT

Kilpailuissa on käytettävä tuomarivalolaitetta, jonka avulla tuomarit ilmoittavat päätöksensä. Jokaisen tuomarin on voitava aktivoida valkoinen ja punainen valo, jotka mainitussa järjestyksessä tarkoittavat ”hyväksytyt” ja ”hylättyt”. Valojen tulee olla vaakasuorassa rivissä siten, että niiden järjestys vastaa kolmen tuomarin sijaintia. Valolaitteen on oltava sähköjohdolla tai langattomasti kytketty niin, että valot syttyvät yhtä aikaa eikä erikseen, kun kaikki kolme tuomaria ovat aktivoineet tuomarivalonsa. Häätötilannetta varten, ts. jos sähköinen laite lakkaa toimimasta, tuomareille on annettava pienikokoiset valkoiset ja punaiset liput tai laikat, joita käyttäen he voivat antaa päätöksensä. Päätös annetaan yhtä aikaa päätuomarin komennettua: ”flags”.

Kansallisissa ja jäsenten välisissä kilpailuissa ei ole pakko käyttää tuomarivaloja. Käytettäessä pelkästään tuomari-aiikkoja esitetään ne yhtäaikaaisesti päätuomarin komennolla: ”flags”.

## 2.9. VIRHEKORTIT/LAIKAT

Tuomarin, joka on aktivoitunut punaisen valon, on sen jälkeen, kun tuomarivalot ovat syttyneet, nostettava virhekortti tai laikka, tai käytettävä valosysteemiä, jolla ilmoitetaan noston hylkäämiseen johtanut syy.

### Tuomarin numeroidut kortit – hylkäämiseen johtanut syy

Korttien värit:

Syy nro 1 = punainen kortti

Syy nro 2 = sininen kortti

Syy nro 3 = keltainen kortti



JALKAKYYKKY	PENKKIPUNNERRUS	MAASTANOSTO
1. (punainen) Nostaja ei laskeudu niin syvään kyykkyyyn, että reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on alempana kuin polvien yläosa.	1. (punainen) Nostaja ei laske tankoa rinnalle tai vatsan alueelle, ts. tanko ei kosketa rintaa tai vatsaa, tai tanko koskettaa vyötä. Nostaja ei laske molempien kyynärnivelten alapuolta kummankin vastaavan olkanivelen yläpinnan tasolle tai sen alapuolelle,	1. (punainen) Nostaja ei lukitse polviaan suoraksi noston loppuasennossa. <b>Deltoidlihaksen etummainen lihas tulee olla tangon takana.</b> <b>Nostaja ei seiso noston loppuasennossa suorana.</b>

<p>2. (sininen)</p> <p>Nostaja ei seiso pystysuorassa asennossa ja polvet lukittuna noston alussa tai lopussa.</p> <p>Kaksoispomppu tai useampi kuin yksi ylöstuloyritys noston aluasennosta, tai mikä tahansa ylösnousun aikana tapahtuva alaspäin suuntautuva liike.</p>	<p>2. (sininen)</p> <p>Mikä tahansa punnerruksen aikana tapahtuva, koko tangon alaspäin suuntautuva liike.</p> <p>Nostaja ei punnerra tankoa niin, että noston loppuasennossa molemmat käsivarret ovat täysin suoraksi ojennettuna ja kyynärpäät lukittuna.</p> <p><b>Käsien lukitsematta jättäminen ennen "START"-komentoa.</b></p>	<p>2. (sininen)</p> <p>Mikä tahansa noston aikana tapahtuva alaspäin suuntautuva tangon liike ennen loppuasentoa. Nostoa ei hylätä, jos tanko tulee noston lopussa olkapäiden mukana "takaisin" (vähäinen alaspäin suuntautuva liike noston loppuasentoon).</p> <p>Tangon kannattelemisen reisillä noston aikana. Nostoa ei hylätä, jos tanko koskettaa reisiä, mutta nostaja ei kannattele sitä reisillä.</p>
--	--	--

<p>JALKAKYYKKY 3. (keltainen)</p>	<p>PENKKIPUNNERRUS 3. (keltainen)</p>	<p>MAASTANOSTO 3. (keltainen)</p>
<p>Nostaja astuu eteen tai taaksepäin tai sivusuuntainen jalkaterän liike. Keinuva liike päkiän ja kantapään välillä on sallittu.</p> <p>Päätuomarin merkin noudattamatta jättäminen noston alussa tai lopussa.</p> <p>Avustaja/levynvaihtaja koskettaa päätuomarin merkkien välisenä aikana tankoa tai nostajaa niin, että se helpottaa nostoa.</p> <p>Nostajan kyynärpäät tai kyynärvarret koskettavat jalkoja. Kevyt kosketus, josta ei ole nostajalle apua, voidaan jättää huomioimatta.</p> <p>Mikä tahansa loppuun suoritettuna noston jälkeen tapahtuva tangon pudottaminen.</p> <p>Minkä tahansa tässä sääntökirjassa olevan noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.</p> <p>Kesken jäänyt yritys.</p>	<p>Noston helpottamiseksi tapahtuva <b>vauhdinotto tai</b> tangon upotus rintaan tai vatsan alueelle sen jälkeen, kun tanko on ollut liikkumatta rinnalla tai vatsalla.</p> <p>Päätuomarin merkin noudattamatta jättäminen noston alussa, noston aikana tai noston lopussa.</p> <p><b>Ylävartalon työntövoiman hyödyntäminen tangon ylöspäin suuntautuvan liikkeen aloittamiseksi rinnasta.</b></p> <p>Mikä tahansa noston aikana tapahtuva alun perin otetun nostoasennon muutos eli pään, hartioiden tai pakaroiden nousu penkiltä tai käden sivusuuntainen liike tangossa.</p> <p>Avustaja/levynvaihtaja koskettaa päätuomarin merkkien välisenä aikana tankoa tai nostajaa niin, että se helpottaa nostoa.</p> <p>Mikä tahansa nostajan jalkaterän koskettaminen penkkiin tai sen jalustaan.</p> <p>Noston aikana tapahtuva tahallinen tangon koskettaminen penkin pystyrautoihin noston helpottamiseksi.</p>	<p>Tangon alas laskeminen ennen päätuomarin merkkiä.</p> <p>Tangon palauttaminen lavalle ilman molemmin käsin pidettävää kontrollia eli tangon irtoaminen kämmenistä ennen kuin nostaja on laskenut sen lavalle.</p> <p>Nostaja astuu eteen tai taaksepäin tai sivusuuntainen jalkaterän liike. Keinuva liike päkiän ja kantapään välillä on sallittu. Down-komennon jälkeen tapahtuva jalkaterän liike ei ole noston hylkäämiseen johtava syy.</p> <p>Minkä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.</p> <p>Kesken jäänyt yritys.</p>

	<p>Minkä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.</p> <p>Kesken jäänyt yritys.</p>	
--	--	--

## 2.10. TULOSTAULU

Kilpailupaikalle on järjestettävä asianmukainen tulostaulu, josta yleisö ja toimitsijat jne. voivat seurata kilpailun kulkua. Voimassa oleva ennätys on oltava nähtävissä tulostaululla. Ennätys on tarvittaessa päivitettävä.

Esimerkki kansainvälisissä kilpailuissa käytettävästä tulostaulusta

Championship Scoreboard															
Group				SQUAT			BENCH PRESS				DEADLIFT				
Lot	NAME	NAT	BW	RD1	RD2	RD3	RD1	RD2	RD3	SUB TOT	RD1	RD2	RD3	TOT	PL
1															
2															
14															

## 3. HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

### 3.1. TRIKOO

Tukea antavat:

Tukea antavaa trikoota saa käyttää vain nk. varustekilpailuissa (niissä voi tukea antavan nostotrikoon sijasta käyttää tukea antamatonta nostotrikoota). Tukea antavaa nostotrikoota saa käyttää näissä kilpailuissa kaikissa nostoissa. Trikoon olkaimet on aina nostettaessa pidettävä olkapäillä.

Vain IPF:n hyväksymien varusteiden ja välineiden listalla olevien valmistajien tukea antavaa trikoota saa käyttää kilpailuissa. Lisäksi hyväksytyyn valmistajan tukea antavan

trikoon on oltava kaikkien sääntökirjassa olevien määräysten mukainen; tukea antavaa trikoota, joka on minkä tahansa tukea antavaa trikoota koskevan teknisen säännön vastainen, ei saa käyttää kilpailussa.

Tukea antavan nostotrikoon on oltava seuraavien määräysten mukainen:

- (a) Trikoon on oltava yksinkertaista materiaalia
- (b) Siinä on oltava lahkeet. Lahkeiden pituus on oltava vähintään 3 cm ja enintään 15 cm mitattuna haarojen yläosasta lahkeiden sisäisivua pitkin alas lahkeen suuhun, kun trikoo on puettuna nostajan päälle ja nostaja seisoo pystysuorassa asennossa.
- (c) Mikä tahansa muutos, jolla yllä mainittuja pituus-, leveys- tai paksuusmittoja ylitetään, tekee trikoosta kielletyn käytettäväksi kilpailussa.
- (d) Trikooseen ja tukea antavaan paitaan tiukennuksen vuoksi tehdyt muutokset/laskokset eivät tee niistä kiellettyä. Ei-teollisesti tehdyt tiukennukset trikooseen ja penkkipaitaan eivät ole kiellettyjä edellyttäen, että ne on tehty laskoksen muodossa. Laskoksen voi kuitenkin tehdä vain alkuperäisen sauman kohdalle, ja se on tehtävä trikoon tai paidan sisäpuolelle. Mikä tahansa muutos, joka on tehty muulle alueelle kuin tuotteen valmistajan tekemän alkuperäisen sauman kohdalle, on laitton. Laskosta ei saa ommella kiinni varusteeseen.
- (e) Jos nostotrikoon olkaimien tiukentamisesta (lyhentämisestä) syntynyt laskos on pitempi kuin 3 cm, se on laitettava trikoon sisäpuolelle. Laskosta ei saa ommella kiinni olkaimeen. Esiin työntyvä, trikoon ulkopuolella oleva laskos ei saa olla 3 cm pitempi.
- (f) Nostotrikoossa voi olla:
  - Sen hyväksytyin valmistajan logo tai tunnus
  - Nostajan maan tunnus
  - Nostajan nimi
  - Logo tai tunnus kohdan "Sponsoreiden logot" määräysten mukaisesti
  - Vain SM- ja sitä pienemmissä kilpailuissa nostotrikoossa saa olla nostajan seuran tai henkilökohtaisen sponsorin logo tai tunnus, joka ei muutoin ole IPF:n hyväksymä.

#### Tukea antamattomat:

Tukea antamattomta trikoota on käytettävä kaikissa nostoissa kaikissa klassisissa kilpailuissa.

Vain IPF:n hyväksymien varusteiden ja välineiden listalla olevien valmistajien tukea antamattomia trikoota saa käyttää kilpailuissa. Lisäksi hyväksytyin valmistajan tukea antamattoman trikoon on oltava kaikkien sääntökirjassa olevien, trikoota koskevien määräysten mukainen; trikoota, joka on minkä tahansa trikoota koskevan teknisen

säännön vastainen, ei saa käyttää kilpailussa. Nostajan on pidettävä trikoon olkaimet olkapäillä koko ajan kaikissa nostoissa ja kaikissa kilpailuissa.

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, minkä tyyppistä trikoota nostaja käyttää jalkakyykyssä, hänen on käytettävä samantyyppistä 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. **Maastanostosukkien käyttäminen pitkälahkeisen trikoon päällä on sallittua, mutta ei pakollista.**
- (c) Nostotrikoon on oltava tehty kokonaan kankaasta tai synteettisestä tekstiilistä siten, että trikoo ei anna nostajalle tukea nostosuorituksen aikana.
- (d) Trikoon on oltava yksinkertaista materiaalia. Vain haarojen alueella saa olla enintään 12 x 24 cm kokoinen alue kaksinkertaisesta materiaalista.
- (e) Siinä on oltava lahkeet. Lahkeiden pituus on oltava vähintään 3 cm ja enintään 25 cm mitattuna haarojen yläosasta lahkeen sisä sivua pitkin alas lahkeen suuhun, kun trikoo on puettuna nostajan päälle ja nostaja seisoo pystyasennossa.
- (f) Nostotrikoossa voi olla:
  - Sen hyväksytyin valmistajan logo tai tunnus
  - Nostajan maan tunnus
  - Nostajan nimi
  - Logo tai tunnus kohdan ”Sponsoreiden logot” määräysten mukaisesti
  - Vain SM- ja sitä pienemmissä kilpailuissa nostotrikoossa saa olla nostajan seuran tai henkilökohtaisen sponsorin logo tai tunnus, joka ei muutoin ole IPF:n hyväksymä.

- SM-, kansallisissa tai jäsentenvälisissä kilpailuissa ei saa käyttää maajoukkuetrikoota. Seurat voivat hyväksyttää liiton hallituksella seuratrikoot, joissa voi olla sponsorimainos.

### 3.2. T-PAITA

Kaikkien nostajien on jalkakyyky-, penkkipunnerrus- ja maastanostosuoritusten aikana käytettävä nostotrikoon alla t-paitaa. Ainoa poikkeus tähän sääntöön on se, että tukea antava paita on sallittu käytettäväksi nk. varustekilpailuissa säännön ”Tukea antava paita” mukaisesti. T-paidan ja tukea antavan paidan yhdistelmä on kielletty.

T-paidan on oltava seuraavien määräysten mukainen:

- (a) T-paidan on oltava tehty kokonaan kankaasta tai synteettisestä tekstiilistä. T-paita ei saa osittain sisältää mitään kumia tai kuminkaltaista materiaalia, eikä siinä saa olla mitään vahvistettuja saumoja, taskuja, nappeja tai vetoketjua. Siinä on oltava o-kaula-aukko.
- (b) Siinä on oltava tyköistuvat, ihonmyötäiset hihat. Niiden on päätyttävä olkapäiden alapuolelle, eivätkä ne saa ulottua kyynärpäiden päälle eivätkä niiden alapuolelle. Hihoja ei saa työntää tai kääriä ylös olkapäille. Katso seuraavat kuvat.
- (c) T-paita voi olla yksi- tai useampivärinen ilman logoja tai tunnuksia, tai siinä voi olla:
  - Nostajan maan tunnus
  - Nostajan nimi
  - Nostajan maanosan tunnus
  - Sen kilpailun logo tai tunnus, jossa nostaja kilpailee
  - Logo tai tunnus kohdan ”Sponsoreiden logot” määräysten mukaisesti
  - Vain SM- ja sitä pienemmissä kilpailuissa t-paidassa saa olla nostajan seuran tai henkilökohtaisen sponsorin logo tai tunnus, joka ei muutoin ole IPF:n hyväksymä.

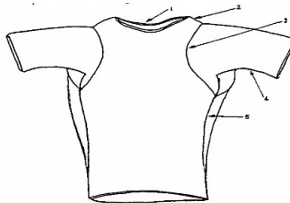


### 3.3. TUKEA ANTAVA PAITA

IPF:n hyväksymien varusteiden ja välineiden listalla olevien valmistajien tukea antavia paitoja saa käyttää vain nk. varustekilpailuissa.

Tukea antavan paidan on oltava seuraavien määräysten mukainen:

- (a) Tukea antavan paidan on oltava tehty kokonaan kankaasta tai synteettisestä tekstiilistä. T-paita ei saa osittainkaan sisältää mitään kumia tai kuminkaltaista materiaalia, eikä siinä saa olla mitään vahvistettuja saumoja, taskuja, nappeja tai vetoketjua. Siinä on oltava o-kaula-aukko.
- (b) Siinä on oltava hihat. Niiden on päätyttävä olkapäiden alapuolelle, eivätkä ne saa ulottua kyynärpäiden päälle eivätkä niiden alapuolelle. Hihoja ei saa työntää tai kääriä ylös olkapäille. T-paita voi olla yksivärinen ilman logoja tai tunnuksia, tai siinä voi olla:
  - Nostajan maan tunnus
  - Nostajan nimi
  - Sen kilpailun logo tai tunnus, jossa nostaja kilpaillee
  - Logo tai tunnus kohdan ”Sponsoreiden logot” määräysten mukaisesti
  - Vain SM- ja sitä pienemmissä kilpailuissa t-paidassa saa olla nostajan seururan tai henkilökohtaisen sponsorin logo tai tunnus, joka ei muutoin ole IPF:n hyväksymä.



Mikä tahansa penkkipaitaan tehty muutos, jolla muutetaan paidan valmistajan tekemää alkuperäistä muotoilua, tekee paidasta kielletyn käytettäväksi kilpailussa. Paidan materiaalin on peitettävä kokonaan kolmipäisten hartialihasten (deltoids) alue.

### 3.4. ALUSHOUSUT

Vakiomallisia alushousuja tai ”alasuojia” on käytettävä nostotrikoon alla. Alushousujen on oltava valmistettu mistä tahansa puuvillan, nailonin tai polyesterin sekoituksesta.

Naiset voivat myös käyttää vakiomallisia tai urheilurintaliivejä.

Uimahousuja tai mitä tahansa vaatekappaletta, joka sisältää kumia tai kuminkaltaista venyvää materiaalia muualla kuin alushousujen vyötärönauhassa, ei saa käyttää nostotrikoon alla.

Mikään tukea antava alusasuste ei ole sallittu käytettäväksi kilpailuissa.



### 3.5. SUKAT

Kilpailija voi käyttää sukia.

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

### 3.6. VYÖ

Kilpailija voi käyttää vyötä. Jos vyötä käytetään, sen on oltava nostotrikoon ulkopuolella. Vain IPF:n hyväksymien varusteiden ja välineiden listalla olevien valmistajien vyötä saa käyttää kilpailuissa. Lisäksi hyväksytyyn valmistajan vyön on oltava kaikkien sääntökirjassa olevien, vyötä koskevien määräysten mukainen; vyötä, joka on minkä tahansa vyötä koskevan teknisen säännön vastainen, ei saa käyttää kilpailussa.

Vyön materiaali ja rakenne:

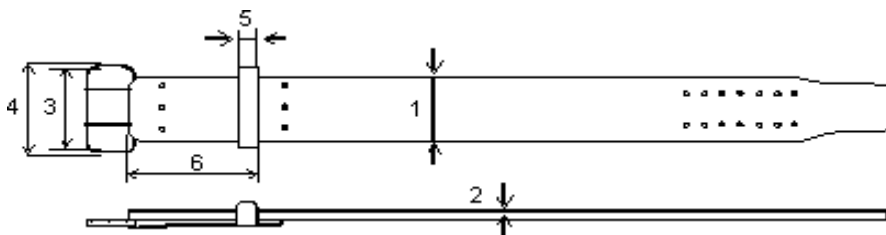
- Vyön varsinaisen runko-osan on oltava nahkaa, vinyyliä tai muuta vastaavaa venymätöntä materiaalia. Vyö saa olla valmistettu yhdestä tai useammasta kerroksesta, jotka on kiinnitetty toisiinsa liimaamalla tai ompelemalla.
- Vyön pinnalla tai sen materiaaliin kätkeytyneenä ei saa olla ylimääräistä, minkäänlaisesta aineesta valmistettua pehmustetta, koviketta tai muuta tukea.
- Soljen tulee olla niiteillä tai ompelemalla vyön päähän kiinnitetty.
- Vyössä voi olla yksi- tai kaksipiikkinen solki tai pikasolki ("pikasoljella" tarkoitetaan vipumekanismia).
- Kiellenkin on oltava joko niiteillä tai ompelemalla lähelle vyön solkea kiinnitetty.
- Vyö voi olla yksi- tai useampivärinen ilman logoja tai tunnuksia, tai siinä voi olla:
  - Nostajan maan tunnus
  - Nostajan nimi
  - Logo tai tunnus kohdan "Sponsoreiden logot" määräysten mukaisesti

- Vain SM- ja sitä pienemmissä kilpailuissa vyössä saa olla nostajan seuran tai henkilökohtaisen sponsorin logo tai tunnus, joka ei muutoin ole IPF:n hyväksymä.

Vyön mitat:

1. Leveys enintään 10 cm.
2. Paksuus enintään 13 mm.
3. Soljen leveys sisäpuolelta enintään 11 cm.
4. Soljen leveys ulkopuolelta enintään 13 cm.
5. Kielilenkin leveys enintään 5 cm.
6. Etäisyys vyön solkipäästä kielilenkin ulompaan reunaan enintään 25 cm.

Alla oikeat mittauskohdat:



### 3.7. JALKINEET

Jalkineita on käytettävä.

- Jalkineiksi hyväksytään vain sisäurheilukengät, painonnosto- ja voimanostokengät sekä maastanostotossut. Yllä mainituilla tarkoitetaan sisäurheilujalkineita, esim. paini- tai koripallokenkiä. Kiipeilykengät eivät kuulu tähän luokkaan.
- Mikään osa jalkineen pohjasta ei saa olla korkeampi kuin 5 cm.
- Jalkineen pohjan on oltava tasainen. Siinä ei saa olla ulkonemia eikä epäyhtenäisyyttä, eikä sen vakionmuotoilua saa muuttaa.
- Irrallinen sisäpohja, joka ei ole osa valmistettua jalkinetta, saa olla korkeintaan 1 cm paksu.
- Sukat, joiden jalkapohjan ulkopinta on kumia, eivät ole sallitut käytettäväksi missään nostomuodossa (jalkakyyky, penkkipunnerrus, maastanosto).
- Kenkien on oltava kunnolla kiinni (nauhat sidottu tai tarranauhat kiinnitetty), kun nostaja on lavalla.**

### 3.8. POLVENLÄMMITTIMET

Nostaja voi käyttää kilpailusuoritusten aikana missä tahansa nostossa neopreenista valmistettuja, lieriön muotoisia polvenlämmittimiä. Niitä ei saa käyttää missään muualla kehossa kuin polvissa. Polvenlämmittimiä ei saa käyttää silloin, kun nostaja käyttää polvisiteitä alla olevan kohdan "Siteet" määräysten mukaisesti.

Vain IPF:n hyväksymien varusteiden ja välineiden listalla olevien valmistajien polvenlämmittimiä saa käyttää kilpailuissa. Lisäksi hyväksytyin valmistajan polvenlämmittimien on oltava kaikkien sääntökirjassa olevien, polvenlämmittimiä koskevien määräysten mukaiset; polvenlämmittimiä, jotka ovat minkä tahansa polvenlämmittimiä koskevan teknisen säännön vastaiset, ei saa käyttää kilpailuissa.

Polvenlämmittimien on oltava seuraavien määräysten mukaiset:

- (a) Niiden on oltava yksikerroksista materiaalia, jonka on oltava neopreenia tai yksikerroksisella ei-tukea antavalla kankaalla päällystettyä yksikerroksista neopreenia. Niissä voi olla kankaaseen ommellut saumat, jotka voivat olla ommeltu myös kiinni neopreeniin. Polvenlämmittimien on kokonaisuudessaan oltava sellaiset, että ne eivät anna mitään huomattavaa tukea tai ponnahdusta nostajan polviin.
- (b) Ne saavat olla enintään 30 cm pitkät ja 7 mm paksut.
- (c) Niissä ei saa olla mitään ylimääräistä hihnaa, tarranauhaa, kiristysnyöriä, toppausta tai muuta samankaltaista, tukea antavaa laitetta. Polvenlämmittimien on oltava yhtenäiset lieriöt, joissa ei saa olla reikää sen paremmin neopreenissa kuin sitä mahdollisesti päällystävässä materiaalissakaan.
- (d) Polvenlämmittimet on asetettava keskitetysti polvinivelen päälle. Ne eivät saa kilpailusuorituksen aikana koskettaa trikoota (muut kuin pitkälahkeinen trikoo) eivätkä sukkaa.
- (e) **Nostajat saavat käyttää henkilökohtaista apua polvenlämmittimien pukemisessa.**
- (f) Polvenlämmittimien käyttö on sallittua pitkälahkeisten trikoiden päällä, mutta ei trikoiden alla.

### 3.9. SITEET

Sallittuja ovat vain yksinkertaiset, joustavat siteet, jotka on kudottu teollisesti joko polyesteristä, puuvillasta tai näiden materiaalien yhdistelmästä, sekä sideharso.

#### Tukea antavat siteet:

Vain teollisesti valmistettuja, IPF:n teknisen komitean virallisesti hyväksymiä ja rekisteröimiä siteitä saa käyttää kilpailuissa.

#### Tukea antamattomat siteet:

Sideharsosta tai vastaavasta tehdyt siteet sekä hikinauhut eivät tarvitse teknisen komitean hyväksyntää.

#### Ranteet:

1. Ranneside saa olla enintään yhden metrin pituinen ja enintään 8 cm leveä. Minkä tahansa siteessä olevan tarranauhan yms. on sisällyttävä 1 metrin pituuteen. Käärimisen helpottamiseksi siteeseen saa olla kiinnitettynä erityinen lenkki. Lenkkiä ei saa pitää nostosuorituksen aikana peukalon eikä sormien ympärillä.
2. Ranteeseen tehty sidonta tai hikinauha saa ylettyä enintään 10 cm rannenivelen keskikohdan yläpuolelle ja 2 cm sen alapuolelle peittäen enintään 12 cm leveän alueen.

#### Polvet:

Polvisiteitä saa käyttää vain nk. varustekilpailuissa.

3. Polviside saa olla enintään 2 m pitkä ja enintään 8 cm leveä. Polveen tehty sidonta saa ylettyä enintään 15 cm polvinivelen keskikohdan yläpuolelle ja 15 cm sen alapuolelle, peittäen enintään 30 cm leveän alueen. IPF:n hyväksymät polvenlämmittimet ovat sallitut. Polvisiteen ja polvenlämmittimen yhdistelmä on ankarasti kielletty.
4. Polviside ei saa koskettaa sukkaa eikä nostotrikoota.
5. Siteitä ei saa käyttää muualla kehossa.

### **3.10. PÄÄHINEET**

1. Päähineen käyttö kilpailulavalla on ehdottomasti kielletty.
2. Naispuolinen nostaja voi noston aikana käyttää Hijabia (huivia). Penkkipunnerruksessa Jury tai tuomarit voivat vaatia nostajaa kiinnittämään hiuksensa penkkipunnerrusta koskevan säännön mukaisesti.
3. Vakiomuotoisia kaupallisia hikinauhoja voidaan käyttää yksivärisenä (musta tai valkoinen), joiden leveys on enintään 12 cm. Rannesiteiden ja hikinauhojen yhdistelmä ei ole sallittu.

### **3.11. IHOTEIPPI**

1. Peukalon ympärille voidaan laittaa kaksi kierrosta ihoteippiä. Ihoteippiä tai sitä vastaavaa, mm. laastaria, ei saa käyttää missään muualla kehossa ilman juryn tai päätuomarin virallista lupaa. Ihoteippiä ei saa käyttää siten, että se antaa nostajalle apua käsiotteen pitämisessä tangosta.
2. Muualla kehossa oleviin vammoihin voidaan laittaa ihoteippiä vain jos kilpailun jury, virallinen lääkäri tai vastuussa oleva ensiapuhenkilö antaa siihen etukäteen virallisen hyväksynnän. Jos hyväksyntä on annettu, ihoteippi on kuitenkin laitettava niin, että se ei anna nostajalle aiheutonta etua.
3. Kilpailussa, jossa ei ole juryä eikä lääkintähenkilökuntaa paikalla, on päätuomarilla päätäntävalta ihoteipin käyttöä koskevassa asiassa.

### 3.12. VARUSTETARKASTUS

- (a) Kilpailuun osallistuvien nostajien henkilökohtaisten nostovarusteiden tarkastus voidaan pitää milloin tahansa kisojen aikana (tarkastusajat voidaan ilmoittaa teknisessä kokouksessa tai muuna sopivana aikana). Varustetarkastuksen on kuitenkin tapahduttava viimeistään siihen mennessä, kun 30 minuuttia on aikaa ko. painoluokan kilpailun alkuun.
- (b) Vähintään kaksi tuomaria on nimettävä tähän tehtävään. Kaikki nostoasuun kuuluvat asusteet ja varusteet on tarkastettava ja hyväksytyt asusteet ja varusteet virallisesti leimattava tai merkittävä.
- (c) Ylipitkät siteet on hylättävä, mutta ne voidaan lyhentää oikean pituiseksi ja tarkastaa uudelleen.
- (d) Mikä tahansa likaiseksi tai rikkiinäksi katsottu asuste tai varuste on hylättävä.
- (e) Allekirjoitettu tarkastuslomake on tarkastusajan päätyttyä toimitettava juryn puheenjohtajalle.
- (f) Jos nostaja varustetarkastuksen jälkeen käyttää nostolavalla mitä tahansa sääntöjenvastaista varustetta, muuten kuin että se on erehdyksessä läpäissyt tuomareiden suorittaman tarkastuksen, on nostaja suljettava välittömästi pois kilpailusta.
- (g) Kaikki luvussa ”HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET” mainitut asusteet ja varusteet on tarkastettava.
- (h) Hatun pitäminen noston aikana on ankarasti kielletty. Sellaisia esineitä kuten kelloja, koruja, hammassuojia, silmälaseja ja naisten hygieniatarvikkeita ei tarvitse tarkastaa.
- (i) Teknisen valvojan on tarkastettava nostajan varusteet ennen ME-yritystä. Jos nostajan havaitaan käyttäneen mitä tahansa sääntöjenvastaista varustetta muuten, kuin että se on voinut erehdyksessä läpäistä tuomareiden suorittaman tarkastuksen, on nostaja suljettava pois kilpailusta.
- (j) Tuomareiden ja teknisen valvojan on kokoontuttava 5 minuuttia ennen sen painoluokan varustetarkastuksen alkua, jossa he toimivat tuomareina/teknisenä valvojana.

### 3.13. SPONSOREIDEN LOGOT

IPF:n hyväksytyjen varusteiden ja välineiden listalla jo olevien valmistajien logojen ja tunnusten lisäksi jäsenmaa tai nostaja voi hakea IPF:n pääsihteeriltä lupaa ylimääräisen logon tai tunnuksen hyväksymiseksi ja sen esillä pitämiseksi vain tämän maan tai nostajan henkilökohtaisissa varusteissa. Tällaiseen hakemukseen on oheistettava IPF:n hallituksen määräämä summa. IPF voi, sen hallituksen kautta, hyväksyä logon tai tunnuksen. IPF:n hallituksella on myös oikeus kieltäytyä hyväksymästä logoa tai tunnusta, jos se, hallituksen mielipiteen mukaan, saattaa uhanalaiseksi minkä tahansa IPF:n kaupallisen sitoumuksen tai edun, tai on vastoin vaadittavia hyvän maun normeja.

IPF:n hallituksella on myös oikeus hyväksymispäätöksessään rajoittaa logon tai tunnuksen kokoa tai sen paikkaa missä tahansa henkilökohtaisessa varusteessa.

Annettu hyväksymispäätös on voimassa päätöspäivämäärästä seuraavan kalenterivuoden loppuun. Tämän jälkeen on tehtävä uusi hyväksymishakemus ja suoritettava siitä johtuva maksu, jotta hyväksyminen säilyy voimassa olevana. Tämän säännön perusteella hyväksytyt logot tai tunnukset lisätään IPF:n hyväksytyjen varusteiden ja välineiden listalle. IPF:n pääsihteerin on toimitettava menestyneille hakijoille kirjeitse tieto hyväksymisestä. Kuvaus hyväksytyistä logosta tai tunnuksesta on oltava tässä kirjeessä. Samoin siinä on oltava hyväksymispäivämäärä ja maininta mistä tahansa hyväksymistä koskevasta rajoituksesta. Tämä kirje on hyväksyttävä todiste kilpailujen tuomareille siitä, että logon tai tunnuksen hyväksyminen on voimassa oleva.

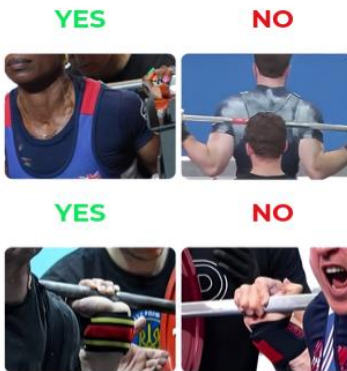
Vain t-paidoissa, kengissä ja sukissa saa olla enintään 5 x 2 cm kokoinen painettu tai koruomeltu ko. valmistajan logo tai tunnus, joka ei ole IPF:n hyväksytyjen varusteiden ja välineiden listalla.

### 3.14. YLEISTÄ

- (a) Öljyn, rasvan tai muun liukasteen käyttö kehossa, asusteessa tai henkilökohtaisessa varusteessa on ankarasti kielletty.
- (b) Vauvan puuteri, hartsi, talkki tai magnesium ovat ainoa aineet, joita voidaan laittaa kehoon ja nostoasuun, mutta ei kuitenkaan siteisiin.
- (c) Minkä tahansa liimamaisen tai muun kiinneaineen tai -materiaalin käyttö nostojalkineen pohjassa on ankarasti kielletty. Myös hiekkapaperi ja hiomakangas yms. sekä hartsi ja magnesium ovat kielletyt. Vesispray on sallittu.
- (d) Mitään vierasta ainetta ei saa levittää voimanostovälineisiin (lava, tanko, penkki). Tämä koskee kaikkia muita aineita paitsi lavan, tangon tai penkin puhdistamiseen tai sterilioimiseen tarvittavaa ainetta.
- (e) Sukkien sisäpuolella voidaan pitää kevyttä säärisuojaa.
- (f) Nostajat saavat käyttää kaulakoruja tai riipusta. Mitään osaa kaulakorusta ei saa laittaa suuhun lavalla ollessa. Kaulakorua tai riipusta saa käyttää joko T-paidan päällä tai alla; jos sen katsotaan kuitenkin aiheuttavan turvallisuusriskin tai häiritsevän nostoa, tuomari voi vaatia sen kiinnittämistä T-paidan alle tai poistamista.

## 4. NOSTOMUODOT JA SUORITUSSÄÄNNÖT

### 4.1. JALKAKYYKKY



1. Nostajan on asetettava nostolavalle kasvat lavan etuosaa päin tanko vaakasuorassa hartioiden päällä, vähintään takimmaisen olkalihaksen korkeudella, ~~käsien ja sormien on pidettävä tankoa kiinni~~ käsien, peukaloiden ja sormien on tartuttava kokonaan telineissä ja lähtöasennossa olevaan tankoon. Peukaloiden ei tarvitse olla tangon ympärillä. Käsien, peukalon ja sormien on kuitenkin pysyttävä kokonaan kosketuksissa tankoon noston aikana. Nostajan käsiote voi olla missä kohdassa tahansa tangon sisimmäisten laakerointien välissä. Kädet voivat koskettaa tangon sisäpuolisia laakerointeja.
2. Poistettuaan tangon telineeltä (avustajat/levynvaihtajat voivat auttaa nostajaa tangon poistamisessa telineeltä) nostajan on liikuttava taaksepäin ja asetettava alkuasentoonsa. Kun nostaja seisoo liikkumatta, pystysuorassa asennossa (vähäinen poikkeama on sallittu), polvet lukittuna, antaa päätuomari merkin noston aloittamiseksi. Merkki on alaspäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "squat". Ennen sitä voi nostaja vapaasti, sääntöjen puitteissa, korjata alkuasentoa. 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.

3. Saatuaan päätuomarin merkin, taivuttaa nostaja polviaan ja laskeutuu niin syvään kyykkyyiin, että reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on alempana kuin polvien yläosa. Vain yksi tarkoituksellinen yritys sallitaan. Yritys katsotaan aloitetuksi, kun nostaja taivuttaa polviaan niin että ne eivät enää ole lukittuna.
4. Nostaja voi nousta vapaasti ylös kyykystä noston loppuasentoon, jossa nostajan on seistävä suorana, polvet suoraksi lukittuna. Kaksoispomppua kyykyn ala-asennossa tai mitä tahansa alaspäin suuntautuvaa liikettä ei sallita. Kun nostaja on liikkumatta (ilmeisessä loppuasennossa), antaa päätuomari merkin tangon palauttamiseksi telineelle.
5. Merkki on taaksepäin suuntautuva kasivarren liike ja kuuluva komento "rack". Nostajan on sen jälkeen palautettava tanko telineelle. "Rack" - komennon jälkeen tapahtuva jalkojen liike ei ole noston hylkäämiseen johtava syy. Nostaja voi turvallisuussyistä pyytää avustajien/levynvaihtajien apua tangon palauttamiseksi ja asettamiseksi telineelle. Nostaja ei saa jättää tankoa ennen kuin se on palautettu telineelle. **Nostaja ei saa poistua telineen etuosasta noston päätyttyä.**
6. Vähintään kaksi ja enintään viisi avustajaa/levynvaihtajaa tulee olla nostolavalla kilpailun aikana. Tuomarit voivat päättää siitä, vaaditaanko lavalla olevan 2, 3, 4 tai 5 avustajaa/levynvaihtajaa.

#### 4.1.1. JALKAKYYKYN HYLKÄÄMISEEN JOHTAVAT SYYT

1. Päätuomarin merkin noudattamatta jättäminen noston alussa tai lopussa.
2. Kaksoispomppu noston ala-asennossa tai mikä tahansa ylösnousun aikana tapahtuva alaspäin suuntautuva liike.
3. Nostaja ei seiso pystysuorassa asennossa ja polvet lukittuna noston alussa tai lopussa.
4. Nostaja astuu eteen tai taaksepäin tai sivusuuntainen jalkaterän liike. Keinuva liike päkiän ja kantapäähän välillä on sallittu.
5. Nostaja ei laskeudu niin syvään kyykkyyiin, että reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on alempana kuin polvien yläosa.
6. Avustaja/levynvaihtaja koskettaa päätuomarin merkkien välisenä aikana tankoa tai nostajaa niin, että koskettaminen helpottaa nostoa.
7. Nostajan kyynärpäät tai kyynärvarret koskettavat jalkoja. Kevyt kosketus, josta ei ole nostajalle apua, on sallittu.

8. Mikä tahansa loppuun suoritetun noston jälkeen tapahtuva tangon pudottaminen.
9. Minkä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.

Alla olevat piirroksot osoittavat tangon tyyppillisen sijoittumisen yläselkään sekä kyykyyn syvyys:



## 4.2. PENKKIPUNNERRUS

1. Penkki on sijoitettava nostolavalle siten, että penkin pääpuoli on joko suoraan lavan etureunaa kohti tai enintään 45° kulmassa lavan etureunaan nähden. Päätuomarin on sijoitettava penkin pääpuolelle. **Nostaja ei saa asettua telineeseen penkkipunnettelineen pään puolelta.**
2. Nostajan on maettava selällään penkillä siten, että hänen päänsä, hartiansa ja pakaransa (sivu 28, KUVA A – HYVÄSYTTÄVÄ ALOITUSASENTO näyttää aloitusasentoa koskevan vähimmäisvaatimuksen) ovat kosketuksessa penkin pintaan. Kengänpohjien on oltava tasaisesti lattialla (niin tasaisesti kuin nostokenkien muoto sallii). **Käsilä, peukalolla ja sormilla on otettava ote telineellä olevasta tangosta siten, että peukalot menevät tangon ympäri.** Tämä asento on pidettävä yllä koko noston ajan. Vaakatasossa tapahtuva jalkaterien liike on sallittu, mutta kengänpohjien on kuitenkin oltava koko alaltaan tasaisesti lavan tai korokkeiden pinnalla. Hiukset eivät saa piilottaa takaraivoa, kun nostaja makaa penkillä. Sen vuoksi Jury tai tuomarit voivat vaatia nostajaa kiinnittämään hiuksensa. Nostaja ei saa laittaa jalkojaan penkille asettuessaan noston alkuasentoon.

3. Saavuttaakseen tukevan jalka-asennon voi nostaja käyttää jalkojen alla pinnaltaan tasaisia, vähintään 40 x 60 cm kokoisia levyjä tai korokkeita. Korokkeiden yhteenlaskettu korkeus lavan pinnasta mitattuna ei saa ylittää 30 cm. Kaikissa kansainvälisissä kilpailuissa tulee olla käytettävissä 5 cm, 10 cm, 20 cm ja 30 cm korkeat korokkeet.
4. Vähintään kaksi ja enintään viisi avustajaa/levynvaihtajaa tulee olla nostolavalla kilpailun aikana. Sen jälkeen, kun nostaja on itse asettunut oikeaan nostoasentoon, voivat avustajat/levynvaihtajat auttaa nostajaa tangon poistamisessa telineeltä. Auttamisen tulee tapahtua nostajan suorille käsille.
5. Käsiotteen leveys ei saa ylittää 81 cm mitattuna etusormesta etusormeen (kummankin etusormen on oltava 81 cm osoittavien merkkien sisäpuolella ja maksimiteleveyttä käytettäessä kummankin etusormen on kokonaan oltava kosketuksessa 81 cm osoittaviin merkkeihin). Vastaote on kielletty.
6. Poistettuaan tangon telineeltä, joko avustajien/levynvaihtajien avustamana tai ilman sitä, nostajan on käsivarret suoraksi ojennettuna ja kyynärpäät lukittuna odotettava päätuomarin merkkiä. Merkki tulee antaa heti, kun nostaja on liikkumatta ja tanko on oikeassa asennossa. 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.
7. Päätuomarin antama noston aloitusmerkki on käsivarren alaspäin suuntautuvan liike ja kuuluva komento "start".
8. Kun noston aloitusmerkki on annettu, nostajan on laskettava tanko rinnalle tai vatsan alueelle, jolloin molempien kyynärnivelten alapuoli on laskettava kunkin vastaavan olkanivelen yläpinnan tasolle tai sen alapuolelle (tanko ei saa koskettaa vyötä) ja pidettävä se siinä liikkumattomana, jonka jälkeen päätuomari antaa kuuluvan komennon "press". Nostajan on sen jälkeen punnerrettava tanko suorille käsille, kyynärpäät lukittuna. Kun tanko on liikkumatta em. asennossa, antaa päätuomari kuuluvan komennon "rack" yhdessä käsivarren taaksepäin suuntautuvan liikkeen kanssa. Jos nostaja laskee tangon vyön päälle, tai tanko ei kosketa rintaa eikä vatsan aluetta, päätuomari antaa komennon "rack".
9. Turvallisuussyistä Jury voi säätää turvatelineiden korkeutta.

## **HYVÄKSYTTÄVÄ NOSTO**



○ - top of the shoulder joint   ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

## HYVÄKSYTTÄVÄ NOSTO



○ - top of the shoulder joint   ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

## HYLÄTTÄVÄ NOSTO



○ - top of the shoulder joint   ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

## HYLÄTTÄVÄ NOSTO



○ - top of the shoulder joint    ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

### KUVA A - HYVÄKSYTTÄVÄ ALOITUSASENTO



#### 4.2.1. PENKKIPUNNERRUKSEN HYLKÄÄMISEEN JOHTAVAT SYYT

1. Päätuomarin merkin noudattamatta jättäminen noston alussa, noston aikana tai noston lopussa.
2. Mikä tahansa noston aikana tapahtuva alun perin otetun nostoasennon muutos eli pään, hartioiden tai pakaroiden nousu penkiltä, käden sivusuuntainen liike tangossa, jalan nousu lavan tai korokkeen pinnalta.
3. Noston helpottamiseksi tapahtuva ~~vauhdinotto~~ tai tangon upotus rintaan tai vatsan alueelle sen jälkeen, kun tanko on ollut liikkumatta rinnalla tai vatsalla.

4. Ylävartalon työntövoiman hyödyntäminen tangon ylöspäin suuntautuvan liikkeen aloittamiseksi rinnasta.
5. Mikä tahansa punnerruksen aikana tapahtuva koko tangon alaspäin suuntautuva liike.
6. Nostaja ei laske tankoa rinnalle tai vatsalle, ts. tanko ei kosketa rintaa tai vatsaa, tai tanko koskettaa vyötä.
7. Nostaja ei punnerra tankoa niin, että noston loppuasennossa molemmat käsivarret ovat täysin suoraksi ojennettuna ja kyynärpäät lukittuna.
8. Avustaja/levynvaihtaja koskettaa päätuomarin merkkien välisenä aikana tankoa tai nostajaa niin, että se helpottaa nostoa.
9. Mikä tahansa nostajan jalkaterän koskettaminen penkkiin tai sen jalustaan. Jalkaterien nousu ei ole sallittu. Vaakatasossa tapahtuva jalkaterän liike on sallittu, mutta kengänpohjan on pysyttävä tasaisesti lavan pinnalla.
10. Tahallinen tangon koskettaminen penkin pystyrautoihin.
11. Nostaja ei laske molempien kyynärnivelten alapuolta kunkin vastaavan olkanivelen yläpinnan tasolle tai sen alapuolelle.
12. Mikä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.

#### **4.2.2. SÄÄNNÖT PENKKIPUNNERRUKSEN MESTARUUSKISOIHIIN OSALLISTUVIA PARALYMPIANOSTAJIA VARTEN**

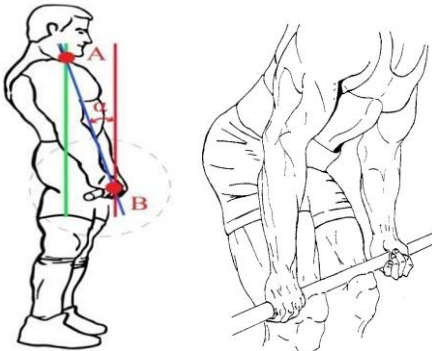
Penkkipunnerruksen mestaruuskisoissa ei järjestetä paralympianostajien kilpailua. Paralympianostajia, esim. sokeita tai heikkonäköisiä tai liikuntarajoitteisia, voidaan avustaa saapumaan penkille ja penkiltä pois. Avustamisella tarkoitetaan joko huoltajalta tai kainalosauvoista, kävelykepeistä tai pyörätuolista 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 tässä 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.

### 4.3. MAASTANOSTO

1. Nostajan on asetettava nostolavalle kasvat lavan etuosaa päin. Tangon on oltava vaakasuorassa asennossa nostajan jalkojen edessä. Nosto on suoritettava molemmin käsin vapaavalintaisella käsiotteella. Tankoa on nostettava, kunnes nostaja seisoo suorana.
2. Noston loppuasennossa polvien on oltava suoraksi lukittuna. Deltoidlihaksen etummainen lihas tulee olla tangon takana. (Katso kuva)
3. Päätuomarin merkki on alaspäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "down". Merkkiä ei anneta ennen kuin tanko on liikkumatta ja nostaja on ilmeisen valmiissa loppuasennossa.
4. Mikä tahansa tangon kohottaminen, tai tarkoituksellinen yritys tehdä niin, katsotaan yritykseksi. Tanko ei saa liikkua alaspäin sen jälkeen, kun nosto on alkanut, siihen saakka, kun nostaja saavuttaa pystyasennon ja polvet ovat lukittuna. Hylkäämiseen johtava syy ei ole, jos tanko tulee noston lopussa olkapäiden mukana "takaisin" (vähäinen alaspäin suuntautuva liike noston loppuasentoon).

Oikealla olevassa piirroksessa on esimerkki tangon kannattelemisesta reisillä. Vasemmalla olevassa kuvassa **Kaaviomainen esitys oikean olkapään loitonnuksesta maastavedon loppuasennossa, A= olkapään etuosa, B=tanko**



#### 4.3.1. MAASTANOSTON HYLKÄÄMISEEN JOHTAVAT SYYT

1. Mikä tahansa noston aikana tapahtuva alaspäin suuntautuva tangon liike ennen kuin tanko saavuttaa loppuasennon.

2. Nostaja ei seiso loppuasennossa suorana, olkapäät takana.
3. Nostaja ei lukitse polviaan suoraksi noston loppuasennossa.
4. Nostaja kannattelee tankoa reisillään noston aikana. Hylkäämiseen johtava syy ei ole, jos tanko koskettaa reisiä, mutta nostaja ei kannattele sitä reisillä. Jos tuomari on epävarma minkä tahansa noston tuomitsemisessa, päätös tulee tehdä nostajan hyväksi.
5. Nostaja astuu eteen tai taaksepäin tai sivusuuntainen jalkaterän liike. Keinuva liike päkiän ja kantapään välillä on sallittu. Down-komennon jälkeen tapahtuva jalkaterän liike ei ole noston hylkäämiseen johtava syy.
6. Tangon alas laskeminen ennen päätuomarin merkkiä.
7. Tangon palauttaminen lavalle ilman molemmin käsin pidettävää kontrollia eli tangon irtaaminen kämmenistä ennen kuin nostaja on laskenut sen lavalle.
8. Mikä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.

## 5. PUNNITUS

1. Punnitus suoritetaan enintään kaksi tuntia ennen ko. punnitusryhmän kilpailun alkua. Kaikkien ko. painoluokan/painoluokkien kilpailuun osallistuvien nostajien on tultava punnitukseen, joka suoritetaan kahden tai kolmen, painoluokkaan tuomariksi nimetyn tuomarin läsnä ollessa. Nostajan tunnistamiseksi **heidän** on punnituksessa esitettävä henkilökortti tai passi. Painoluokkia voidaan yhdistää yhdeksi nostoeräksi.
2. Jos arvontaa ei ole suoritettu aikaisemmin, se on punnitusjärjestyksen määrittelemiseksi tehtävä punnitustilaisuudessa ennen varsinaisen punnitusajan alkua. Arvottu punnitusjärjestys ratkaisee myös nostojärjestyksen silloin, kun nostajat pyytävät yrittäisiinsä saman painon.
3. Punnitusajan pituus on 1 h 30 min.
4. Jokaisen kilpailijan punnitus suoritetaan suljetussa huoneessa, jossa vain kilpailija, **heidän** 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.

5. Nostaja voidaan punnita alastomana, tai hän voi olla pukeutuneena alusasuuin, joka on sääntökirjan ao. kohdassa alusasulle asetettujen määräysten mukainen ja joka ei merkittävästi muuta nostajan painoa. **Punnituksessa tarvittavat vähimmäisvaatteet rajoittuvat seuraaviin: (a) Hyväksytyt nostopaita. (b) Yksi hyväksytyt t-paita (jos soveltuu sarjaan): (c) IPF:n sääntöjen mukaiset alusvaatteet; ja (d) Ei jalkineita. Jos alusvaatteiden painosta on epäselvyyttä, voidaan pyytää uudelleenpunnitus alastoman nostajan trikossa.** Kilpailuissa, joissa on kilpailijoita molemmista sukupuolista, **punnitusmenettelyä on muutettava siten**, että nostajat punnitsevat heidän sukupuolensa mukaiset toimitsijat. Erillisiä virkailijoita (ei välttämättä tuomareita) voidaan nimetä tätä tarkoitusta varten.

Amputoiduille paralympianostajille, jotka kilpailevat penkki-punnerruksen mestaruuskilpailuissa, kehonpainoon tehtävät lisäykset ovat seuraavat:

Jokaisesta amputoinnista nilkan alapuolelta	= 1/54 kehonpainosta
Jokaisesta amputoinnista polven alapuolelta	= 1/36 kehonpainosta
Jokaisesta amputoinnista polven yläpuolelta	= 1/18 kehonpainosta
Jokaisesta lonkkanivelamputaatiosta	= 1/9 kehonpainosta

Jos nostajan alaraajat ovat vajaatoimintaiset ja vaativat jalkatuen tai sitä vastaavan laitteen käyttöä, katsotaan em. tuen tai laitteen olevan osa luonnollista raajaa ja nostaja punnitaan kyseisellä tuella tai laitteella varustettuna.

6. Kukin nostaja voidaan punnita vain kerran. Ainoastaan ne, jotka ovat punnituksessa liian painavia tai kevyitä päästäkseen sarjaansa, saavat tulla uudestaan vaa'alle. Heidän on tultava uusintapunnitukseen ja selviydyttävä sarjaansa punnitusajan – 1 h 30 min – puitteissa, tai muuten heidät suljetaan pois kilpailusta. Nostaja voidaan punnita uudelleen vain niin usein kuin punnitusajaksi ja arvonnun mukainen punnitusjärjestys sen sallivat. Nostaja voidaan punnita punnitusajan – 1 h 30 min – jälkeen vain, jos hän tämän ajan sisällä tarjoutuu punnitukseen, mutta uudelleen punnittavien määrän vuoksi häneltä evätään mahdollisuus nousta vaa'alle punnitusajan puitteissa. Nostajalle voidaan silloin tuomareiden päätöksellä myöntää yksi uusintapunnitus. Punnitus nostajan kehonpainoa ei saa julkaista ennen kuin kaikki ko. painoluokkaan/painoluokkiin osallistuvat nostajat on punnittu.
7. Nostaja voi ottaa osaa vain sen sarjan punnitukseen, johon hänet on ilmoitettu viimeistään 21 päivää ennen kilpailua. **Tästä voidaan poiketa kansallisissa kilpailuissa ellei sitä järjestetä mestaruuskilpailuna (esim. opiskelijoiden, poliisien, SFI:n, Aluemestaruudet jne).**

Siinä tapauksessa, että painoluokka jaetaan ryhmiin, voivat B ja C-ryhmä nostaa aikaisemmin, erillään A-ryhmästä. A-ryhmässä on oltava vähintään 8 (kahdeksan) ja enintään 14 (neljätoista) nostajaa silloin, kun ryhmät nostavat tällä tavoin eri aikaan

8. Nostajien tulee ennen kilpailun alkua tarkistaa jalkakyykyyn ja penkkipunnerruksen telinekorkeudet sekä penkkipunnerruksen jalkakorokkeet. Tarkistuksen jälkeen nostajan tai hänen huoltajansa on oman etunsa vuoksi allekirjoitettava telinekorkeuskaavake tai merkittävä siihen nimikirjaimensa. Kopio tästä virallisesta asiakirjasta annetaan jurylle, kuuluttajalle ja lavavastaavalle.
9. Kilpailuissa voidaan käyttää joko voimanostosäännöissä määrättyä 1,5 h punnitusta tai ns. lyhyttä punnitusta esim. 1 h ajan. Tästä tulee mainita kilpailukutsussa. Punnituksen tulee päättyä 0,5 tuntia ennen kilpailun alkua. Punnitus on suoritettava sitä varten järjestetyssä tilassa, johon punnituksen aikana on pääsy vain punnittavilla nostajilla sekä näiden huoltajalla, yksi kerrallaan, sekä punnitusta suorittavilla tuomareilla. Punnitсийan tulee olla samaa sukupuolta kuin punnittava nostaja.
10. Nostajien punnituksen voi hoitaa myös samaa sukupuolta oleva toimitsija.

## 6. KILPAILUJÄRJESTYS

### 6.1. ROUND-SYSTEEMI

- (a) Nostajan tai hänen huoltajansa on punnituksessa annettava kaikkien kolmen nostomuodon aloituspaino. Nämä on merkittävä asianmukaiseen aloituspainokorttiin, jonka nostaja tai hänen huoltajansa allekirjoittaa ja punnitusta johtava virkailija säilyttää. Kilpailjakortti katsotaan asianmukaiseksi aloituspainokortiksi. Nostajalle annetaan punnituksessa yksitoista (11) tyhjää yrityskorttia käytettäväksi kilpailun aikana: kolme (3) jalkakyykyä, kolme (3) penkkipunnerrusta ja viisi (5) maastanostoa varten. Nostomuodot erotetaan toisistaan käyttämällä erivärisiä kortteja. Kun nostaja on tehnyt ensimmäisen yrityksensä ao. nostomuodossa, on nostajan tai hänen huoltajansa päätettävä paino, joka vaaditaan toiseen yritykseen. Paino on merkittävä yrityskorttiin, siinä osoitettuun paikkaan ja kortti on jätettävä kilpailusihteerille tai muulle, nimetylle virkailijalle ennen kuin yksi (1) minuutti on kulunut. Samaa menettelytapaa käytetään toista ja kolmatta yritystä varten jokaisessa kolmessa nostomuodossa. Vastuu seuraavaan yritykseen vaadittavan painon antamisesta minuutin aikarajan sisällä on yksinomaan nostajalla tai hänen huoltajallaan. Yrityskorteissa olevaa 1. yritystä koskevaa kohtaa käytetään vain sallittuja aloituspainon muutoksia varten, jos nostaja niitä vaatii. Samoin maastanoston yrityskortissa olevaa 4. ja 5. kohtaa käytetään ainoastaan maastanoston kolmannella kierroksella tehtävää kahta sallittua muutosta varten, jos nostaja niitä vaatii. Penkkipunnerruskilpailuissa käytetään samanlaisia yrityskortteja kuin maastanostossa.

SPEAKER'S CARD					
Name, Surname:			Birth date:		
Nation:		Bodyweight:		Weight Class:	
IPF formula:			Lot number:		
Signature: lifter / coach					
Discipline	1 <sup>st</sup> attempt	2 <sup>nd</sup> attempt	3 <sup>rd</sup> attempt	Best attempt	
Squat					
Bench Press					
Subtotal					Subtotal
Deadlift					
Grouping: 1, 2, 3, 4, 5		Placing:		IPF points:	
					Total

Esimerkit kilpailuissa käytettävistä yritys korteista:

SQUAT

Name \_\_\_\_\_

←

←

←

1st. 2nd. 3rd.

Signed \_\_\_\_\_

Chosen weight here

BENCH PRESS

Name \_\_\_\_\_

1st. 2nd. 3rd.

Signed \_\_\_\_\_ ←

Coach or Lifter

DEAD LIFT

Name \_\_\_\_\_

1st. 2nd. 3rd.

←

←

Signed \_\_\_\_\_

For changing 3rd attempt

- (b) Kun 10 nostajaa tai enemmän kilpailee samassa erässä, voidaan nostajat jakaa nostajamäärältään mahdollisimman samansuuruisiin ryhmiin. Nostajat täytyy kuitenkin jakaa ryhmiin, jos samassa erässä on nostajia 15 tai enemmän. Erä voidaan muodostaa yhdestä painoluokasta tai mistä tahansa painoluokkien yhdistelmästä. Poikkeus: Penkkipunnerruskilpailussa saa yhdessä ryhmässä olla enintään 20 nostajaa.
- Ryhmäjaosta päätetään tutkimalla nostajien parhaat yhteistulokset, jotka on saavutettu edeltäneen 12 kuukauden aikana joko kansallisella tai kansainvälisellä tasolla. Pienimmän yhteistuloksen tehneet nostajat sijoitetaan ensimmäiseen ryhmään, ja seuraavaan/seuraaviin ryhmiin sijoitetaan suuremman yhteistuloksen tehneet nostajat yhteistuloksen mukaisessa järjestyksessä. Jos nostaja ei ole antanut yhteistulosta edeltäneen 12 kuukauden ajalta, silloin hän tulee automaattisesti sijoitetuksi ensimmäiseen ryhmään.

SM-kisoissa painoluokka jaetaan A- ja B-ryhmiin sen **tilastotuloksen** perusteella, joka on tehty 12 ilmoittamista edeltävän kuukauden ajanjakson aikana

painoluokkaan, mihin nostaja ilmoitetaan kilpailemaan SM-kisaan. Ylempään painoluokkaan tehtyä tulosta ei voida hyväksyä osallistuttaessa alempaan painoluokkaan ryhmäjoissa käytettävänä tuloksena näiden sääntöjen mukaisesti. Alempaan painoluokkaan tehty tulos voidaan hyväksyä ylemmän painoluokan ryhmäjoista tehtäessä.

- (c) Kukin nostaja suorittaa ensimmäisen yrityksensä ensimmäisellä kierroksella, toisen yrityksensä toisella kierroksella ja kolmannen yrityksensä kolmannella kierroksella.
- (d) Kun ryhmässä on vähemmän kuin kuusi (6) nostajaa, siitä johtuvaa korvaavaa lisäaikaa annetaan kunkin kierroksen lopussa seuraavasti: jos ryhmässä on 5 nostajaa, lisäaika on 1 minuutti, jos 4 nostajaa, lisäaika on 2 minuuttia. Jos ryhmässä on 3 nostajaa, lisäaikaa annetaan 3 minuuttia, joka on pisin sallittu kierroksen lopussa annettava lisäaika. Kun tämän sääntökohdan mukainen korvaava lisäaika on käytössä, 3 minuuttia on pisin sallittu lisäaika myös silloin, kun nostaja nostaa itsensä jälkeen. Tangon purkaminen ja lastaaminen tässä sääntökohdassa mainittua lisäaikaa käytettäessä tehdään kierroksen viimeisen noston jälkeen annettavan korvaavan lisäajan (1, 2 tai 3 min) päätyttyä. Tangon lastaamisen jälkeen on yksi minuutti aikaa aloittaa seuraavan kierroksen ensimmäinen yritys.
- (e) Tankoa kuormataan kunkin kierroksen aikana progressiivisesti kevyimmästä raskaimpaan painoon. Tangon painoa ei milloinkaan alenneta kierroksen aikana, paitsi kohdassa (i) mainittujen virheiden sattuessa ja silloinkin vasta kierroksen lopussa.
- (f) Nostojärjestys kullakin kierroksella määräytyy nostajien ao. kierrokselle valitsemien painojen mukaan. Jos kaksi nostajaa valitsee saman painon, pienemmän arpanumeron punnituksessa saanut nostaa ensin. Tämä koskee myös maastanoston kolmatta kierrosta, jolla sääntöjen mukaan voidaan tehdä kaksi painonmuutosta, edellyttäen että kuuluttaja ei ole kuuluttanut nostajaa tankoon, joka on jo lastattu hänen alun perin pyytämällään painolla.  
Esimerkki: Nostaja A, jonka arpanumero on 5, pyytää 250,0 kg.  
Nostaja B, jonka arpanumero on 2, pyytää 252,5 kg.  
Nostaja A epäonnistuu 250 kilosta. Voiko nostaja B pudottaa oman yrityksensä painon 250,0 kiloon?  
Ei voi, koska nostojärjestys samasta painosta nostettaessa määräytyy arpanumeron mukaan ja nostaja B:n olisi pitänyt nostaa siitä ensin.
- (g) Jos nostajan yritys epäonnistui, hän ei nosta itsensä jälkeen, vaan hänen on odotettava seuraavan kierroksen nostovuoroaan ennen kuin voi tehdä seuraavan yrityksen.
- (h) Jos yrityksen epäonnistuminen johtui väärin kuormatusta tangosta, avustajan virheestä tai välineestä aiheutuneesta virheestä, tai mistä tahansa muusta virheestä, joka ei ole nostajan syy, nostajalle on myönnettävä uusi yritys oikeasta painosta. Nostajan on tehtävä tämä uusi yritys kierroksen lopussa, paitsi jos

kyseessä on ennätysyritys, jolloin uusi yritys on aina tehtävä itsensä jälkeen riippumatta siitä, mikä kierros on kyseessä. Jos nostaja sattuu myös olemaan kierroksen viimeinen nostaja, hänelle myönnetään kolme minuuttia lepoaikaa ennen yritystä. Jos hän on kierroksen toiseksi viimeinen, lepoaikaa myönnetään kaksi minuuttia ja jos hän on kierroksen kolmanneksi viimeinen, lepoaika on yksi minuutti. Kun nostaja yllä mainituissa tapauksissa nostaa itsensä jälkeen ja lepoaikaa annetaan, tanko lastataan ennen lepoajan alkamista heti, kun uusi yritys on vuorossa. Kun tanko on lastattu, lepoaika lisätään normaaliin, yrityksen aloittamiseksi annettavaan yhden minuutin aikaan. Kello käynnistetään ja nostajalla on yhteensä ko. aika aloittaa yrityksensä. Nostajalla, joka nostaa itsensä jälkeen, on yhteensä neljä minuuttia (3+1 min) aikaa, jonka kuluessa hän voi aloittaa yrityksensä heti, kun hän on valmis. Jos hän on kierroksen toiseksi viimeinen, aikaa on yhteensä kolme minuuttia (2+1 min) ja jos hän on kierroksen kolmanneksi viimeinen, aikaa on kaksi minuuttia (1+1 min). Kaikille muille annetaan normaali yhden minuutin aika yrityksensä aloittamiseksi. Jos nostaja saa Juryttä maastanoston kolmannella kierroksella tai penkkipunnerruskilpailun kolmannella kierroksella uuden yrityksen mistä tahansa syystä (väärin kuormattu tanko, avustajan virhe tai välineestä johtuva syy), nostajalle annetaan uusi yritys oikeasta painosta ja hänen on nostettava itsensä jälkeen.

- (i) Nostaja saa tehdä yhden aloituspainon muutoksen kussakin nostomuodossa. Muutettu aloituspaino voi olla suurempi tai pienempi kuin alun perin pyydetty paino, ja nostojärjestys ensimmäisellä kierroksella muuttuu sen mukaisesti. Jos nostaja on ensimmäisessä ryhmässä, tämä muutos voi tapahtua minä aikana tahansa siihen asti, kun kolme minuuttia on aikaa ensimmäisen kierroksen alkuun ko. nostomuodossa. Seuraavissa ryhmissä aloituspainoa voidaan muuttaa minä aikana tahansa siihen asti, kun edellisen ryhmän viimeisellä kierroksella on jäljellä kolme yritystä tässä nostomuodossa. Kuuluttajan on annettava ennakkovaroitusta näistä rajoista. Jos kuuluttaja ei ole antanut asianmukaista kuulutusta näistä rajoista, niin silloin tällaisten muutosten hyväksymisestä on kuulutettava, ja nostaja voi tehdä aloituspainon muutoksen yhden minuutin sisällä tästä kuulutuksesta.
- (j) Nostajan on annettava toista ja kolmatta kierrosta varten pyytämänsä paino minuutin sisällä siitä, kun hänen yrityksensä sitä edeltävällä kierroksella on valmis. Ko. minuutin aika alkaa siitä, kun tuomarivalot ovat syttyneet. Jos nostaja ei ole antanut painoa minuutin aikarajan sisällä, hänen seuraavan kierroksen yritykseensä lastataan 2,5 kiloa enemmän kuin mitä oli hänen edellisessä yrityksessään, jos se oli onnistunut. Jos hänen edellinen yrityksensä epäonnistui, eikä hän antanut seuraavan yrityksensä painoa minuutin aikarajan sisällä, tankoon lastataan sama paino kuin mitä oli hänen edellisessä yrityksessään.
- (k) Toiselle kierrokselle annettuja painoja ei voi muuttaa missään nostomuodossa. Samoin kolmannelle kierrokselle annettuja painoja ei voi muuttaa jalkakyykyssä ja penkkipunnerruksessa, eli kun pyydetty paino on annettu, sitä ei voi enää perua. Tanko lastataan pyydettyllä painolla ja kello käynnistetään.

- (l) Maastanoston kolmannella kierroksella sallitaan kaksi painonmuutosta. Muutettu paino voi olla suurempi tai pienempi kuin nostajan kolmanteen yritykseensä aikaisemmin pyytämä paino. Nämä painonmuutokset sallitaan kuitenkin vain edellyttäen, että kuuluttaja ei ole kuuluttanut nostajaa tankoon, joka on jo lastattu hänen aikaisemmin pyytämällään painolla.
- (m) Penkkipunnerruskilpailuissa käytetään voimanoston yleisiä sääntöjä. Penkkipunnerruskilpailun kolmannella kierroksella sallitaan kuitenkin kaksi painonmuutosta ja muutenkin sovelletaan edellä (l) kohdassa olevia maastanostoa koskevia sääntöjä.
- (n) Jos nostoerä muodostuu yhdestä ryhmästä, ts. nostajia on enintään 14, niin nostomuotojen välillä on pidettävä 20 minuutin tauko riittävän lämmittelyajan ja nostolavan järjestämisen varmistamiseksi.
- (o) Kun nostoerässä on vähintään kaksi ryhmää, nostaminen tapahtuu ryhmien toistoon perustuen. Kilpailussa, jossa on enemmän kuin yksi ryhmä, pidetään nostomuotojen välillä 10 minuutin tauko. Esim. Jos nostajat on jaettu kahteen ryhmään, nostaa ensimmäinen ryhmä ensin kaikki kolme kierrosta jalkakyykyssä. Välittömästi sen jälkeen aloittaa toinen ryhmä jalkakyykynostonsa ja suorittaa kaikki kolme kierrosta loppuun. Sen jälkeen nostolava järjestetään penkkipunnerrusta varten ja ensimmäinen ryhmä suorittaa penkkipunnerruksen kaikki kolme kierrosta ja välittömästi sen jälkeen aloittaa toinen ryhmä penkkipunnerruksensa ja suorittaa kaikki kolme kierrosta loppuun. Sen jälkeen nostolava järjestetään maastanostoa varten ja ensimmäinen ryhmä nostaa maastanoston kaikki kolme kierrosta ja välittömästi sen jälkeen aloittaa toinen ryhmä maastanostonsa ja suorittaa kaikki kolme kierrosta loppuun. Näin tämä systeemi eliminoi kaiken muun ajanhukan, paitsi sen, mikä on tarpeellista nostolavan järjestämiseksi nostomuotojen välillä.
- (p) **Kilpailuissa, joissa on nimettyjä kansainvälisiä kumppaneita, lajien (jalkakyyky, penkkipunnerrus ja maastanosto) välissä taukoa voidaan säätää.**

### **Tekninen komitea nimeää yhteistyössä kisajärjestäjän kanssa seuraavat toimitsijat:**

- (a) **Kuuluttaja.** Kansallinen tai kansainvälinen tuomari, joka kykenee keskustelemaan sekä englannin että järjestävän maan kielellä.
- (b) **Tekninen sihteeri.** Kansainvälinen tuomari, jonka tulisi kyetä keskustelemaan ja kirjoittamaan sekä englannin että järjestävän maan kielellä.
- (c) **Ajanottaja.** Pätevä tuomari.
- (d) **Yhdyshenkilöt.**
- (e) **Tuloslaskijat.**
- (f) **Avustajat/levynvaihtajat.** Sopiva pukeutuminen: kilpailun t-paita tai tavalliset, samanväriset t-paidat. Samanväriset verryttelypuvun housut ja lenkkitosut tai urheilukengät. Jos sää on kuuma, voi jury sallia urheilushortsien käytön. Tarvittaessa voidaan nimetä muita toimitsijoita, esim. lääkäri, ensiapuryhmä jne.

- (g) **Tekninen valvoja** (kansainvälinen tuomari).

## 6.2. TOIMITSIJOIDEN VELVOLLISUUDET

- (a) **Kuuluttaja** vastaa kilpailun tehokkaasta sujumisesta. Hän toimii seremoniamestarina ja järjestää nostajien valitsemat yritykset painon, tai milloin tarpeellista, arpanumeron mukaiseen järjestykseen. Hän kuuluttaa seuraavaan yritykseen pyydetyn painon ja nostajan nimen. Kun tanko on kuormattu ja lava on kunnossa nostajaa varten, antaa päätuomari siitä merkin kuuluttajalle. Kun kuuluttaja kuuluttaa tangon olevan valmis ja kutsuu nostajan lavalle, kello käynnistetään. **Selvennys:** Kun kuuluttaja kuuluttaa, että tanko on ”valmis/lastattu”, nostajan katsotaan olevan sitoutunut tähän yritykseen. Kuuluttajan kuuluttamat painot tulee laittaa nähtäväksi tulostauluun, joka on sijoitettu hyvin esillä olevaan paikkaan. Tulostaulussa on myös oltava nähtävänä nostajien nimet ja arpanumerot.
- (b) **Teknisen sihteerin** vastuulla on olla läsnä ennen kilpailua pidettävässä teknisessä kokouksessa. Teknisen komitean tai sen jäsenen tai mestaruuskisasihteerin poissa ollessa, tulee teknisen sihteerin laatia tuomariaikataulu niistä tuomareista, jotka ovat ilmoittaneet olevansa käytettävissä. Hänen tulee täyttää tuomareiden ja juryn jäsenten vuorolista (Duty Referees and Jury Members) koko kilpailua varten ja saattaa tuomareille tiedoksi, mihin sarjoihin heidät on sijoitettu. Sen jälkeen, kun joukkueiden lopulliset ilmoittautumiset on koottu teknisessä kokouksessa, teknisen sihteerin tulee esitää jokaisen sarjan kilpailupöytäkirja, varustetarkastuslomake (jossa ei ole yksityiskohtaista varusteiden erittelyä), telinekorkeuslomake ja punnitusjärjestyslomake. Lomakkeita esittäessään teknisen sihteerin on merkittävä niihin jokaisen kyseiseen sarjaan ilmoitetun nostajan nimi. Tässä vaiheessa voidaan suorittaa myös arvonta punnitusjärjestystä varten. Teknisen sihteerin on esitettävä myös kilpailijakortti jokaista kuhunkin sarjaan ilmoitettua nostajaa varten. Yllä mainitut lomakkeet ja kortit sekä riittävä määrä yrityskortteja tulee laittaa sopivaan kirjekuoreen, erikseen jokaista painoluokkaa varten, ja antaa kunkin sarjan päätuomarille. Teknisen sihteerin tulee olla läsnä jokaisessa punnituksessa ja antaa ohjeita tehtävää suorittaville tuomareille menettelytapa- tai missä tahansa asiassa, joka vaatii huomiota. Hänen tulisi olla kansainvälinen tuomari, mieluummin järjestävästä maasta ja kykenevä käsittelemään mitä tahansa kilpailupaikalla esiintyvää, kielivaikeuksista johtuvaa ongelmaa. Kilpailunjohtajan vastuulla on hankkia kaikki tarvittavat lomakkeet ja kortit, joita tekninen sihteeri tarvitsee työssään. Täydellinen lomakekansio on saatavissa veloitusetta tekniseltä komitealta.
- (c) **Ajanottajan** vastuulla on tarkka ajanotto siitä hetkestä, kun tanko on valmis, siihen hetkeen, kun nostaja aloittaa yrityksensä. Hän on myös vastuussa minkä tahansa muun vaadittavan ajanjakson mittaamisesta, esim. siitä, poistuuko nostaja lavalta 30 sekunnin sisällä nostonsa jälkeen. Kun kello on käynnistetty nostajalle, se pysäytetään vain ko. ajan kuluttua umpeen, noston alkaessa tai päätuomarin

harkinnan mukaan. Siksi on erittäin tärkeää, että nostaja tai hänen huoltajansa tarkistavat kyykkytelineiden korkeuden ennen kuin nostaja kutsutaan lavalle. Kun kuuluttaja ilmoittaa tangon olevan ”valmis”, kello käynnistetään. Sen jälkeen tapahtuva telineiden säätö on tehtävä nostajalle kulumassa olevan 1 minuutin aikana, elleivät avustajat/levynvaihtajat ole säätäneet telineitä virheellisesti eri korkeuteen kuin mihin nostaja on sen pyytänyt. Siksi on tärkeää, että nostaja tai hänen huoltajansa on allekirjoittanut tai merkinnyt nimikirjaimensa telinekorkeuslomakkeeseen. Se on virallinen asiapaperi, johon voidaan kiistatilanteessa vedota.

Nostajalla on yksi minuutti aikaa aloittaa yrityksensä sen jälkeen, kun kuuluttaja on kutsunut nostajan lavalle. Jos hän ei aloita yritystään tämän ajan puiteissa, 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 säädetyn ajan puiteissa, kello pysäytetään. Noston alkamishetki riippuu nostomuodosta. Jalkakyykyssä ja penkkipunnerruksessa alkamishetki on päätuomarin antama aloitusmerkki (ks. ”TUOMARIT”, kohta 3.) Maastanostossa alkamishetki on silloin, kun nostaja tekee määrätietoisen yrityksen tangon nostamiseksi.

- (d) **Yhdyshenkilöt** ovat vastuussa vaadittujen yritysten kokoamisesta nostajilta tai heidän huoltajiltaan ja näiden tietojen välittömästä toimittamisesta kuuluttajalle. Nostajalla on nostonsa jälkeen yksi minuutti aikaa ilmoittaa yhdyshenkilön kautta kuuluttajalle seuraavaan yritykseensä pyydettävä paino.
- (e) **Tuloslaskijat** ovat vastuussa kilpailun kulun tarkasta kirjaamisesta. Kilpailun päätyttyä heidän on varmistettava, että kaikki kolme tuomaria allekirjoittavat kilpailupöytäkirjat, ennätysilmoitukset tai minkä tahansa muun heidän allekirjoitustaan vaativan asiakirjan. Kuuluttajan tulee tehdä tästä asianmukainen kuulutus ennen kuin tuomarit poistuvat.
- (f) **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. Avustaja/levynvaihtaja 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.
- (g) **Teknisen valvojan** tulee varmistaa, että kyseessä on sama nostaja, joka on kuulutettu, ja että nostaja on varustautunut asianmukaisesti ennen lavalle menoa. Hänen on myös oltava läsnä varustetarkastuksessa.
- (h) **Kilpailupöytäkirja on laadittava liiton hyväksymässä muodossa. Tulokset toimitetaan välittömästi kilpailun päättymisen jälkeen liitolle sähköpostitse tulokset@svnl.fi, muutoin niitä ei julkaista eivätkä tulokset ole tilastokelpoisia.**

## 6.3. MUITA MÄÄRÄYKSIÄ

### 1. Kunkin maan huoltajien määrä nostoryhmää kohden lämmittelyalueella

- 1 nostaja = 3 huoltajaa
- 2 nostajaa samassa ryhmässä = 3 huoltajaa
- 2 nostajaa eri ryhmissä (esim. A&B ryhmä) = 5 huoltajaa
- 3 nostajaa samassa ryhmässä = 5 huoltajaa
- 3 nostajaa kahdessa eri ryhmässä (esim. A&B ryhmä) = 6 huoltajaa
- 4 nostajaa = 6 huoltajaa, mikä on enimmäismäärä huoltajia

### Huoltajien määrä kussakin nostoryhmässä valmistautumisalueella varustekilpailuissa

- 1 nostaja = 2 huoltajaa
- 2 nostajaa = 4 huoltajaa
- 3 nostajaa = 5 huoltajaa
- 4 nostajaa = 6 huoltajaa, mikä on enimmäismäärä huoltajia.

### Huoltajien määrä kussakin nostoryhmässä valmistautumisalueella klassisen kilpailuissa

- 1 nostaja = enintään 2 huoltajaa yhdessä ryhmässä
- 2 nostajaa = enintään 2 huoltajaa yhdessä ryhmässä
- 3 nostajaa = enintään 2 huoltajaa yhdessä ryhmässä
- 3 nostajaa = enintään 3 huoltajaa kahdessa ryhmässä
- 4 nostajaa = enintään 4 huoltajaa kahdessa ryhmässä, mikä on enimmäismäärä huoltajia.

Lavalla tai korokkeella pidettävissä kilpailuissa ei lavan ympärillä tai korokkeella saa olla muita henkilöitä kuin nostaja ja yksi (1) huoltaja, juryn jäsenet, nimetyt tuomarit, avustajat/levynvaihtajat ja tekninen valvoja. Noston aikana nostolavalla ei saa olla muita henkilöitä kuin nostaja, avustajat/levynvaihtajat ja tuomarit. Huoltajien on pysyttävä juryn tai vastuussa olevan virkailijan määrittämällä, huoltamiseen tarkoitetulla alueella. Huoltamiseen tarkoitettu alue tulee olla sijoitettu niin, että huoltaja voi valita siitä paikan, josta on hyvä näkyvyys nostajaan ja mahdollisuus antaa hänelle teknisiä yksityiskohtia koskevia ohjeita ja merkkejä (esim. kyykyn syvyyttä koskien). Huoltamiseen tarkoitettu alue ei saa olla viittä metriä kauempana nostolavasta.

Huoltamiseen tarkoitettun alueen tulisi lisäksi olla pidempi kuin nostolava, jotta huoltajalla on mahdollisuus siirtyä paikkaan, josta hän voi nähdä noston mistä tahansa etu- tai takakulmasta.

Huoltajan on kansainvälisessä kilpailussa oltava pukeutuneena kansallisen joukkueensa verryttelypukuun tai urheilushortseihin ja kansallisen joukkueensa tai IPF:n hyväksymään t-paitaan, hän ei saa käyttää päähineitä, ei saa ottaa valokuvia eikä tehdä videoita. Tämän määräyksen rikkominen voi, kilpailun teknisen valvojan tai juryn päätöksellä, johtaa huoltajan poistamiseen lämmittelytilasta ja kilpailualueelta. Katso valmentajan vastuu dokumentti sivuilla 64–67.

2. Siteiden kääriminen, nostoasun järjestäminen tai ammoniakkin käyttäminen yleisön nähtävillä on kielletty. Nostaja voi tällä alueella kiinnittää vain vyön.
3. Kansainvälisissä otteluissa, kilpailtaessa kahden nostajan tai kahden maan välillä eri painoluokissa, voivat nostajat vuorotella riippumatta yrityksiin pyydytystä painoista. Nostaja, joka pyytää pienimmän painon aloituspainokseen, nostaa ensin ja siten määräytyy vuoroittainen nostojärjestys koko nostomuodon ajaksi.
4. IPF:n alaisissa kilpailuissa on tangon painon oltava aina jaettavissa 2,5 kilolla. Yritysten välisen korotuksen on oltava vähintään 2,5 kg, ellei kyseessä ole ennätysyritys jalkakyykyssä, penkkipunnerruksessa tai maastanostossa.
  - (a) Ennätysyrityksessä tangon painon on oltava vähintään 0,5 kg yli voimassa olevan ennätyksen.
  - (b) Nostaja voi kilpailun aikana pyytää ennätysyrityksen painosta, joka ei ole 2,5 kilolla jaollinen. Jos nosto onnistuu, se kirjataan sellaisenaan kilpailutulokseksi ko. nostomuodossa ja lasketaan myös nostajan yhteistulokseen.
  - (c) Ennätysyritys voidaan tehdä millä tahansa tai kaikilla sääntöjen mukaisilla yrityksillä.
  - (d) Nostaja voi ottaa pienemmän kuin 2,5 kg korotuksen vain sen luokan ennätysyritystä varten, jonka mestaruuskilpailu on meneillään. Esim. veteraaninostaja ei saa avoimen luokan kilpailussa ottaa veteraanien ennätystä varten 2,5 kiloa pienempää korotusta.
  - (e) Jos nostaja on ilmoittanut ottavansa seuraavalla kierroksella ennätysyrityksen painosta, joka ei ole 2,5 kilolla jaollinen, ilmoitettua painoa vähennetään seuraavaan, lähimpään 2,5 kilolla jaettavissa olevaan painoon siinä tapauksessa, että toinen nostaja on edellisellä kierroksella ylittänyt tämän painon.

Esimerkki 1: Voimassa oleva ennätys on 302,5 kiloa.

Nostaja A kyykkää ensimmäisellä kierroksella 300,0 kg ja pyytää toiseen yritykseensä 303,5 kg. Nostaja B kyykkää ensimmäisellä kierroksella 305,0 kg. Nostaja A:n toisen yrityksen paino vähennetään nyt 302,5 kiloon.

Esimerkki 2: Voimassa oleva ennätys on 300,0 kg.

Nostaja A kyykkää ensimmäisellä kierroksella 300,0 kg ja pyytää toisen kierroksen painoksi ennätysyrityksen 301,0 kilosta. Nostaja B kyykkää ensimmäisellä kierroksella 305,0 kg. Nostaja A:n on nyt otettava lähin ylempi 2,5 kilolla jaollinen paino 302,5 kg.

5. Päätuomari on yksin vastuussa väärin kuormatun tangon tai virheellisen kuulutuksen takia tehtävästä päätöksestä. Päätös on annettava kuuluttajalle, joka tekee asianmukaisen kuulutuksen.

Esimerkkejä:

- (a) Jos tankoon on lastattu vähemmän kuin mitä alun perin on pyydetty, ja nosto onnistuu, voi nostaja hyväksyä noston, tai ottaa uuden yrityksen alun perin pyydetystä painosta. Jos nosto epäonnistuu, annetaan nostajalle uusi yritys alun perin pyydetystä painosta. Molemmissa em. tapauksissa uusi yritys voidaan ottaa vain sen kierroksen lopussa, jonka aikana virhe tapahtui.
- (b) Jos tankoon on lastattu enemmän kuin mitä alun perin on pyydetty, ja nosto onnistuu, se kirjataan nostajan hyväksi. Tangon painoa vähennetään seuraavalle nostajalle, jos hän on pyytänyt pienempää painoa kuin mitä oli väärin lastatussa tangossa. Jos nosto epäonnistuu, saa nostaja uuden yrityksen alun perin pyydetystä painosta sen kierroksen lopussa, jonka aikana virhe tapahtui.
- (c) Jos lastaus ei ole sama tangon molemmissa päissä, tai noston aikana tapahtuu tangossa tai levyissä mikä tahansa muutos, tai nostolava ei ole kunnossa, mutta näistä seikoista huolimatta nosto onnistuu, voi nostaja hyväksyä noston tai ottaa uuden yrityksen. Jos onnistuneen noston paino ei ole jaettavissa 2,5 kilolla, silloin lähin alempi 2,5 kilolla jaettavissa oleva paino merkitään pöytäkirjaan. Jos nosto epäonnistuu, annetaan nostajalle uusi yritys sen kierroksen lopussa, jonka aikana em. virhe tapahtui.
- (d) Jos kuuluttaja kuuluttaa erehdyksessä kevyemmän tai raskaamman painon kuin mitä nostaja on pyytänyt, tekee päätuomari saman ratkaisun kuin tangon virheellistä lastausta koskevassa asiassa.
- (e) Jos nostajalla tai hänen huoltajallaan ei jostakin syystä ole mahdollisuutta olla nostolavan läheisyydessä seuraamassa kilpailun kulkua ja nostaja myöhästyy yrityksestään, koska kuuluttaja on laiminlyönyt kuuluttaa hänet nostovuoroon oikeasta painosta, silloin tangon painoa on tarvittaessa vähennettävä ja nostajalle annettava lupa ottaa yrityksensä, mutta vasta kierroksen lopussa.
- (f) Jos nostajalta evätään muuten onnistunut yritys avustajan/levyinvaihtajan tekemän virheen, väärin lastatun tangon, tai minkä tahansa muun virheen vuoksi, joka ei ole nostajan syy, hänelle annetaan tuomareiden ja juryn päätöksellä uusi yritys kierroksen lopussa. Kuitenkin, jos kyseessä on ennätysyritys, nostajan tulee aina tehdä uusi yritys itsensä jälkeen riippumatta siitä, mikä kierros on kyseessä.
6. Nostaja suljetaan automaattisesti pois kokonaiskilpailusta, jos hän missä tahansa nostomuodossa epäonnistuu kaikissa kolmessa yrityksessään. Hän voi silti kilpailla

yksittäisten nostomuotojen palkinnoista, jos hän tekee todelliset yritykset kaikissa nostomuodoissa painosta, joka on kohtuullinen hänen kykynsä nähden. Jos tämä on kyseenalaista, jury päättää.

7. Kun nostaja asettuu yrityksensä alkuasentoon, hän ei saa vastaanottaa muuta apua avustajilta/levynvaihajilta kuin mitä hän tarvitsee tangon irrottamisessa telineeltä.
8. Nostajan on poistuttava nostolavalta 30 sekunnin sisällä nostonsa jälkeen. Tämän säännön noudattamatta jättäminen voi tuomareiden harkinnan mukaan johtaa noston hylkäämiseen. Tämä sääntö on laadittu nostojen aikana sattuvia loukkaantumistilanteita tai vajaakuntoisia (esim. sokeita) nostajia varten.
9. **Nostajan hiukset tulee kiinnittää (letittää tai sitoa taakse) siten, etteivät ne häiritse tuomareita arvioimaan nostoa.**
10. **Nostajien odotetaan tulevan nostoalueelle tai -lavalle ja poistuvan sieltä kunnioittavasti, pidättäytyen heittäjästä vyötään lattialle tai ryhtymästä mihinkään käytökseen, josta voi olla vahinkoa lajille.**
11. Jos nostaja vammautuu lämmittelyn tai kilpailun aikana, tai hänen kuntonsa muulla tavoin osoittaa merkkejä siitä, että hänen terveytensä ja hyvinvointinsa voi kohtuuttomasti tai huomattavasti vaarantua, virallisella lääkäriellä on oikeus tutkia tämä nostaja. Jos lääkäri katsoo, että kilpailun jatkaminen ei ole suotavaa, hän voi, neuvoteltuaan juryn kanssa, vaatia nostajaa vetäytymään kilpailusta. Joukkueenjohtajalle tai huoltajalle on annettava virallinen ilmoitus tällaisesta päätöksestä. Veren tai kudoksen puhdistamiseksi tangosta tai lavalta kilpailu- ja lämmittelytilassa suositellaan kotitaloudessa käytettävää, vedellä laimennettavaa valkaisuainetta (klooria tms.).
12. Nostajaa tai huoltajaa, jonka huono käytös nostolavalla tai sen läheisyydessä on omiaan saattamaan voimanostourheilun häpeään, on virallisesti varoitettava. Jos sopimaton käytös jatkuu, voi jury, tai sen puuttuessa tuomarit, sulkea nostajan tai huoltajan kilpailusta ja määrätä nostajan tai huoltajan poistumaan kilpailupaikalta. Joukkueenjohtajalle on annettava virallinen ilmoitus sekä varoituksesta että kilpailusta sulkemisesta.
13. Nostaja tai virkailija voidaan välittömästi poistaa kilpailusta, jos jury ja tuomarit enemmistöpäätöksellä katsovat, että mikä tahansa nostajan tai virkailijan sopimaton käytös on tarpeeksi vakava, jotta se oikeuttaa mieluummin välittömään kilpailusta poistamiseen kuin viralliseen varoitukseen. Joukkueenjohtajalle on annettava virallinen ilmoitus kilpailusta sulkemisesta.

14. Kaikki kansainvälisissä ja SM kilpailuissa tuomareiden päätöksiä vastaan tehdyt vastalauseet sekä valitukset, jotka koskevat kilpailun kulkua tai kenen tahansa kilpailuun osallistuvan henkilön tai henkilöiden käytöstä, on tehtävä jurylle. Jury voi vaatia, että vastalause/valitus on tehtävä kirjallisesti. Vastalause tai valitus on jätettävä juryn puheenjohtajalle, ja sen voi tehdä joukkueenjohtaja tai huoltaja. Jos kumpikaan heistä ei ole läsnä, valituksen/vastalauseeseen voi tehdä nostaja. Tämä on tehtävä välittömästi sen tapauksen jälkeen, johon vastalause tai valitus perustuu. Vastalauseetta/valitusta ei oteta käsiteltäväksi, ellei yllä mainittuja ehtoja ole noudatettu.
15. Tarpeen vaatiessa voi jury väliaikaisesti keskeyttää kilpailun ja vetäytyä harkitsemaan päätöstään. Asiaan kuuluvan harkinnan jälkeen ja päästyään yksimieliseen päätökseen, palaa jury paikalleen ja puheenjohtaja ilmoittaa juryn päätöksen valituksen tekijälle. Juryn päätös katsotaan lopulliseksi ilman veto-oikeutta mihinkään muuhun elimeen. Jos kilpailu on ollut keskeytettynä, seuraavana vuorossa olevalle nostajalle annetaan 3 minuuttia aikaa yrityksensä aloittamiseen, kun kilpailu jälleen käynnistetään. Jos valitus tehdään kilpailevan joukkueen nostajaa tai virkailijaa vastaan, ”Jury ei käsittele valituksia, jotka liittyvät tuomareiden päätökseen nostajista,  **jotka ovat vastustajan joukkueesta**”, niin kirjalliseen valitukseen on liitettävä 75 euroa tai vastaava summa missä tahansa vaihdettavassa valuutassa. Jos jury päätöksessään katsoo valituksen olevan luonteeltaan tyhjänpäiväinen, pahansuopa tai vahingollinen, silloin koko summa tai mikä tahansa osa siitä voidaan juryn päätöksellä pidättää ja luovuttaa IPF:lle.
16. Tuomaristo voi käyttää pikanauhoitusta virallisena työkaluna nostojen tarkasteluun IPF:n hyväksymissä kilpailuissa. Pikanauhoitusta voidaan käyttää apuna tuomaristolle nostojen oikeellisuuden arvioinnissa tai noston pätevyuden vahvistamisessa tapauksissa, joissa visuaalinen näyttö voi selventää teknistä tai menettelytapaan liittyvää kysymystä.

Käytettäessä sovelletaan seuraavia sääntöjä:

- (a) Pikausintäjäjärjestelmää saa käyttää ainoastaan tuomaristo tai nimetty toimitsija tuomariston valvonnassa.
- (b) Tuomaristo voi aloittaa tarkistuksen oman harkintansa mukaan tai sääntöjen mukaisesti tehdyn vastalauseen perusteella.
- (c) Tuomariston päätös pikausintäjä tarkistuksen jälkeen on lopullinen ja sitova.
- (d) Pikausintäjäjärjestelmän käyttö ei saa kohtuuttomasti viivästyttää kilpailua, ja se on suoritettava tavalla, joka pitää tapahtuman kulun yllä.
- (e) Pikausintäjäjärjestelmää saa käyttää vain IPF:n kalenteritapahtumissa tai muissa kilpailuissa, joissa on käytettävissä tarvittavat tekniset laitteet ja henkilöstö.

## 7. TUOMARIT

1. Tuomareita on kolme: päätuomari ja kaksi sivutuomaria. Tuomareiden sekä teknisen valvojan kansainvälisten tuomarikorttien on oltava voimassa ja ne on jätettävä juryn pöydälle.
2. Päätuomari on vastuussa tarvittavien merkkien antamisesta kaikissa kolmessa nostomuodossa.
3. Tarvittavat merkit ovat seuraavat:

<b>Nostomuoto</b>	<b>Aloitusmerkki</b>	<b>Loppumerkki</b>
<b>Jalkakyyky</b>	Näkyvä, alaspäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "squat".	Näkyvä, taaksepäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "rack".
<b>Penkkipunnerrus</b>	Näkyvä, alaspäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "start". <b>Noston aikana:</b> Kuuluva komento "press" ja näkyvä, ylöspäin suuntautuva käsivarren liike, kun tanko on liikkumatta rinnalla.	Näkyvä, taaksepäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "rack".
<b>Maastanosto</b>	Ei aloitusmerkkiä.	Näkyvä, alaspäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "down".
Kun nostaja ei saa suoritettua yritystään loppuun jalkakyykyssä tai penkkipunnerruksessa, päätuomarin komento tangon palauttamiseksi telineelle on "rack".		

4. Heti, kun tanko on noston päätyttyä palautettu telineelle tai lavalle, ilmoittavat tuomarit päätöksensä aktiivoimalla tuomarivalot. Tuomari kytkee valkoisen valon hyväksyessään noston ja punaisen valon hylätessään noston. Tuomarivalojen syttymisen jälkeen on noston hylänneen tuomarin nostettava ylös hylkäämiseen johtanutta syytä osoittava virhekortti.
5. 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.

6. Ennen kilpailun alkua on tuomareiden yhdessä varmistettava, että:
- (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 (voimassa oleva 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.
7. Kilpailun aikana on tuomareiden yhdessä varmistettava, että:
- (a) Tangon paino on kuulutuksen mukainen. Tuomareille voidaan antaa kuormitustalulukot tätä tarkoitusta varten. Tuomarit vastaavat yhdessä siitä, että tangon paino on oikea.
  - (b) Nostajan henkilökohtaiset varusteet ovat sääntöjen mukaiset. Jos tuomarin on syytä epäillä nostajan rehellisyyttä tässä suhteessa, hänen on noston jälkeen ilmoitettava päätuomarille epäilyksestään. Juryn puheenjohtaja voi silloin tarkastaa nostajan henkilökohtaiset varusteet. Jos nostajan havaitaan pukeutuneen sääntöjenvastaiseen asusteeseen, tai käyttävän sääntöjenvastaista varustetta muuten, kuin että se on voinut erehdyksessä läpäistä tuomareiden suorittaman tarkastuksen, on nostaja välittömästi suljettava kilpailusta. Jos nostajan käyttämä sääntöjenvastainen varuste on erehdyksessä läpäissyt tuomareiden suorittaman tarkastuksen ja jos nosto, jonka aikana tai jonka jälkeen havainto tehtiin, onnistuu, se hylätään ja nostajalle annetaan uusi yritys kierroksen lopussa. Ennen sitä nostajan on kuitenkin poistettava sääntöjenvastainen varuste. Jos teknisellä valvojalla on syytä epäilyyn, nostajan nostoasu tarkastetaan ennen kuin hänen sallitaan mennä lavalle.
8. 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. 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.

9. Tuomareiden on pidättäydyttävä kommentoimasta, eivätkä he saa vastaanottaa mitään kirjallista tai suullista selontekoa kilpailun etenemisestä. Sen vuoksi on tärkeää, että tulostauluun merkitään jokaisen nostajan nimen yhteyteen hänen arpanumeronsa, jotta tuomarit voivat seurata nostojärjestystä.
10. Tuomari ei saa yrittää vaikuttaa muiden tuomareiden päätöksiin.
11. Päätuomari voi kilpailun kulun nopeuttamiseksi neuvotella sivutuomareiden, juryn tai kenen tahansa muun virkailijan kanssa.
12. Päätuomari voi määrätä, että tanko ja/tai lava on puhdistettava. Jos nostaja, tai hänen huoltajansa pyytää tangon ja/tai lavan puhdistamista, pyyntö on tehtävä päätuomarin/teknisen valvojan eikä avustajien/levynvaihatajien kautta. Maastanoston ensimmäisellä ja toisella kierroksella tanko on puhdistettava, jos huoltaja tai nostaja sitä pyytää. Kolmannella kierroksella tanko on puhdistettava ennen jokaista yritystä.
13. Kilpailun jälkeen tuomareiden on allekirjoitettava kilpailupöytäkirjat, ennätysilmoitukset ja kaikki muut allekirjoitusta vaativat asiakirjat.
14. Kansainvälisten kilpailujen tuomarit valitsee tekninen komitea. Tuomareiden on täytynyt osoittaa pätevyytensä kansainvälisissä tai kansallisissa mestaruuskilpailuissa.
15. Kansainvälisessä kilpailussa voidaan valita kaksi samasta maasta olevaa tuomaria tuomitsemaan kilpailussa, johon ottaa osaa nostajia useammasta kuin kahdesta maasta, ja maasta, jota tuomarit edustavat, ei ole ilmoitettu nostajia tähän mestaruuskilpailuun. Jos painoluokassa on enemmän kuin yksi ryhmä, kaikissa ryhmissä tulee olla samat tuomarit. Jos tuomareiden vaihtaminen on tarpeellista, vaihdon tulee tapahtua nostomuotojen välillä, jotta kaikilla nostajilla on samassa nostomuodossa samat tuomarit.
16. Jos tuomari valitaan päätuomariksi johonkin painoluokkaan, hänet voidaan sen estämättä valita sivutuomariksi muuhun painoluokkaan.
17. Vain IPF:n I- tai II-luokan tuomarit voivat toimia tuomarina maailmanmestaruuskilpailussa tai missä tahansa muussa mestaruuskilpailussa, jossa tehdään ME-yrityksiä. Kukin maa voi nimetä MM-kisoihin enintään ~~kolme~~ neljä tuomaria ja lisäksi kaksi ylimääräistä, kansainvälisen I-luokan tuomarin toimimaan tarvittaessa juryssä, jos I-luokan tuomareita on riittämätön määrä. Kaikkien mestaruuskisaan ilmoitettujen, siihen osallistuvien tuomareiden on oltava käytettävissä vähintään kahtena päivänä.
18. Tuomarit ja juryn jäsenet pukeutuvat yhdenmukaisesti seuraavasti:



- Miehet, talviasu:** Tummansininen pikkutakki, jonka vasemmalla rintamuksella on IPF:n I- tai II-luokan tuomarimerkki.  
Asianmukaiset harmaat housut (ei farkut), valkoinen paita ja tuomariluokan edellyttämä IPF:n solmio.
- Miehet, kesäasu:** Asianmukaiset harmaat housut (ei farkut) ja valkoinen paita ja tuomariluokan edellyttämä IPF:n solmio.
- Naiset, talviasu:** Tummansininen pikkutakki, jonka vasemmalla rintamuksella on IPF:n I- tai II-luokan tuomarimerkki.  
Harmaa hame tai asianmukaiset harmaat housut (ei farkut), valkoinen pusero tai paita ja asianmukainen kaulahuivi tai solmio.
- Naiset, kesäasu:** Harmaa hame tai asianmukaiset harmaat housut (ei farkut) ja valkoinen pusero tai paita.

IPF:n I-luokan tuomarimerkki, huivi ja solmio ovat punaiset. II-luokan merkki, huivi ja solmio ovat siniset. Jury päättää, pidetäänkö talvi- vai kesäasua. Lenkkitosut eivät ole sopivat jalkineet tuomariasun kanssa käytettäväksi. Tuomariasun kanssa tulee pitää mustia juhla- tai kävelykenkiä ja mustia sukkiä. **Sandaalit eivät ole sallittuja käyttää.**

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 väritään punainen ja II luokan tuomareilla sininen.

Tuomarit käyttävät SM-kisoissa suoria harmaita puku housuja sekä tummia yksivärisiä sukkiä sekä juhla kenkiä. Naistuomarit 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.

19. Vaatimukset kansainväliseksi II-luokan tuomariksi pääsyä varten:
- (a) Ehdokas on ollut kansallinen tuomari vähintään kahden vuoden ajan ja toiminut tuona aikana tuomarina vähintään kahdessa kansallisessa voimanoston mestaruuskilpailussa.
  - (b) Ehdokas on kansallisen liittonsa suosittalema.
  - (c) Molemmat, sekä kirjallinen / englannin kielellä tietokoneella annettava koe, että käytännön koe on suoritettava joko MM-kilpailussa, maanosan mestaruuskilpailussa tai alueellisessa mestaruuskilpailussa.
  - (d) Kirjallisessa tutkinnossa on saatava tulokseksi vähintään 85 % oikeita ratkaisuja. Myös käytännön kokeessa on saatava tulokseksi vähintään 85 % oikeita ratkaisuja.
20. Vaatimukset kansainväliseksi I-luokan tuomariksi pääsyä varten:
- (a) Ehdokas on hyvämaineinen tuomari, jolla on ollut kansainvälinen II-luokan tuomarikortti vähintään neljän vuoden ajan, **tuomaroimalla vähintään kuudessa (6) kansainvälisessä (maailman ja/tai alueellisessa) ja kuudessa (6) kansallisessa mestaruuskilpailussa.**
  - ~~(b) Ehdokas on toiminut tuomarina vähintään neljässä kansainvälisessä voimanoston mestaruuskilpailussa.~~
  - (c) Käytännön sekä kirjallinen/tietokone tutkinto on suoritettava missä tahansa voimanoston MM-kilpailussa, maanosan mestaruuskilpailussa, alueellisessa kisassa tai kansainvälisessä turnauksessa. Tutkintoa ei voi suorittaa penkkipunnerruskilpailussa.
  - (d) Toimittava päätuomarina ja tuomittava vähintään 75 nostoa, joista 35 on oltava jalkakyykyjä.
  - (e) Testaaja tarkkailee ehdokkaan taitoja varustetarkastuksessa, punnituksessa ja kilpailulavalla. Pätevästä toiminnasta voidaan ehdokkaalle antaa enintään 25 pistettä. Jokainen ehdokkaan tekemä virhe, joka on vastoin teknisiä sääntöjä, vähentää ehdokkaan saamaa pistemäärää 0,5 pisteellä. Testaajan tulee olla IPF:n teknisen komitean jäsen tai teknisen komitean ja tuomarirekisterin pitäjän nimeämä virkailija.
  - (f) Tutkinnossa on saatava yhteistulokseksi vähintään 90 % oikeita ratkaisuja. Siihen sisältyy enintään 75 pistettä tuomarina annetuista tuomioista, kun niitä verrataan juryn jäsenten merkintöihin, eikä ehdokkaan kanssa tuomitsevien tuomareiden tuomioihin. Loput enintään 25 pistettä tulevat ehdokkaan päätöksistä ja toiminnasta esim. varustetarkastuksessa, punnituksessa ja lavatoiminnan hallinnassa.

- (g) Ehdokkaan kansallisen liiton on nimettävä hänet IPF:n pääsihteerille, teknisen komitean puheenjohtajalle ja tuomarirekisterin pitäjälle kolme kuukautta ennen tutkintoa. Nimeämiselle tulee olla seuraavat perusteet:
1. Ehdokkaan pätevyys tuomarina
  2. Ehdokkaan sijoitus kv. II-luokan tuomareiden vuorolistalla
  3. Ehdokkaan mahdollisuus toimia tulevaisissa kansainvälisissä tilaisuuksissa
  4. Ehdokkaan englannin kielen taito
- (h) Kv. I-luokan tuomarin tulee kyetä keskustelemaan englannin kielellä. Kielitaidon on oltava riittävän hyvä, jotta hän ymmärtää englannin kielellä käytävää keskustelua täysin, erityisesti osallistuessaan juryn jäsenenä kiistatilanteiden käsittelyyn. Testaajat päättävät, täyttääkö ehdokas tämän vaatimuksen. Jos ehdokas, joka ei puhu englannin kieltä, läpäisee kv. I-luokan testin, hän on alueellinen I-luokan kv. tuomari. Hän voi olla Juryn jäsenenä vain alueellisissa (mm. maanosien) ja kansallisissa mestaruuskilpailuissa.
- (i) **Vaatimukset kansallisen I-luokan tuomariksi pääsyä varten:**
- a. Ehdokas on hyvämaineinen tuomari, jolla on ollut kansallinen II-luokan tuomarikortti vähintään neljän vuoden ajan ja hän on ko. aikana toiminut tuomarina vähintään neljässä kilpailussa.
  - b. Käytännön tuomarikoe suoritetaan SM-kilpailuissa juryssä olevan kansainvälisen I luokan tuomarin valvonnassa.
  - c. Toimittava päätuomarina ja tuomittava vähintään 75 nostoa, joista 35 on oltava jalkakyykkyjä.
  - d. Lisäksi arvioidaan tuomarityöskentely lavalla, punnituksessa ja varustarkastuksessa (25 pistettä).
  - e. Tutkinnossa on saatava yhteistulokseksi vähintään 90 pistettä.

21. IPF valitsee tutkintoon pääsevät kokelaat seuraavien kriteereiden mukaan:

- (a) Kokelaiden lukumäärä
- (b) Käytettävissä olevat tutkintotilaisuudet
- (c) I-luokan tuomareiden ajankohtainen tarve eri maissa

22. Tutkintomenettely on seuraava:

(a) II-luokka:

Kirjallinen / sähköisesti (tietokoneella) annettava englanninkielinen koe pidetään vasta täydellisen ja perusteellisen sääntöluennon jälkeen, joka suoritetaan IPF:n teknisen komitean ja tuomarirekisterin pitäjän johtavaksi tarkastajaksi nimittämän kansainvälisen I-luokan tuomarin johtamana.

Käytännön koe suoritetaan kilpailun aikana. Ehdokas toimii sivutuomarina ja hänen on tuomittava yhteensä 100 nostoa, joista 40 on oltava jalkakyykkyjä. Testaajana toimii

Jury. Ehdokkaan on saavutettava tuomioissaan vähintään 85 % oikeita ratkaisuja, kun niitä verrataan testaavan juryn jäsenten enemmistön päätöksiin. Koe aloitetaan ensimmäisen kierroksen nostoista.

Kansallisen II luokan tuomarikokeen voi pitää Kansainvälinen I luokan tuomari sääntöluennon jälkeen. Kirjallisessa kokeessa kokelaan tulee saavuttaa vähintään 90 % oikeita vastauksia.

(b) I-luokka:

Käytännön ja kirjallinen/tietokone tutkinto voidaan suorittaa voimanoston MM-kilpailussa, maanosan mestaruuskilpailussa, tai alueellisessa mestaruuskilpailussa. Tutkintoa ei voi suorittaa penkkipunnerruskilpailussa. Testaajana toimii jury. Tutkinnossa on saatava tulokseksi vähintään 90 % oikeita ratkaisuja verrattuna testausta suorittavien juryn jäsenten enemmistöpäätökseen. Siihen sisältyy kokelaan tarkkailtu pätevyys suoritua kaikista muista velvollisuuksista esim. varustetarkastus- ja punnitusilaisuudessa. Tutkinto aloitetaan ensimmäisen kierroksen nostoista kussakin nostomuodossa.

23. Tutkintomaksu on maksettava IPF:n taloudenhoitajalle ennen tutkintoa. Kaikkien tutkintopöytäkirjoihin tehtyjen merkintöjen tulee olla testaavien tuomareiden tekemiä. Tutkinnon tulos ilmoitetaan ehdokkaalle, kun tutkinto on suoritettu. Tutkintopöytäkirjat lähetetään IPF:n tuomarirekisterin pitäjälle ja tutkintomaksu IPF:n taloudenhoitajalle.
24. Tutkintopöytäkirjat saatuaan ilmoittaa tuomarirekisterin pitäjä ehdokkaan kansallisen liiton sihteerille tutkinnon tuloksen ja toimittaa tutkinnon läpäisseelle kokelaalle asianmukaisen tuomarikortin.
25. I-luokan käytännön tutkintoa suorittavan kokelaan testaa jury ja II-luokan tutkintoa suorittavan kokelaan testaa nimetty tuomari/tuomarit sen määrittelemiseksi, onnistuuko kokelas tutkinnossa vai ei.
26. Tuomarin ylennyspäivä on läpäistyn tutkinnon suorituspäivämäärä.
27. Jos ehdokas epäonnistuu tutkinnossa, hän voi suorittaa tutkinnon uudestaan samassa mestaruuskilpailussa, Myös tutkintomaksu on tällöin maksettava uudestaan.
28. **Rekisteröinti:**
  - (a) Jokaisen tuomarin on uusittava rekisteröintinsä IPF:ssä, jotta hänen pätevyytensä säilyisi ja olisi hyväksyttävällä tasolla.
  - (b) Uusintarekisteröinti suoritetaan tammikuun 1. päivänä jokaisena olympiavuonna.
  - (c) Tuomarin kansallinen liitto on vastuussa 50 euron uusintarekisteröintimaksun lähettämisestä IPF:n taloudenhoitajalle. Tuomarirekisterin pitäjälle lähetetään luettelo tuomarin kansainvälisestä ja kansallisesta toiminnasta edellisen

rekisteröintijakson aikana. Kansainvälisen kilpailun teknisen sihteerin on välittömästi kilpailun jälkeen lähetettävä IPF:n tuomarekisterinpitäjälle Excel tiedostona lista ko. kilpailuun osallistuneista tuomareista.

- (d) Tuomari, joka ei ole ollut aktiivinen edellisen rekisteröintijakson aikana, tai joka ei hoida uusintarekisteröintiään, menettää tuomarin valtakirjansa ja hänen täytyy uusia tuomaritutkinto.
- (e) Tuomarikorttia, joka on myönnetty 12 kuukauden sisällä ennen olympiavuoden tammikuun 1. päivää, ei tarvitse rekisteröidä uudelleen ennen kuin seuraavan olympiavuoden tammikuun 1. päivänä.

29. IPF:n tuomarekisterin pitäjä toimittaa jokaiselle kansalliselle liitolle:

- (a) Listan tuomareista, joiden rekisteröinti on kunnossa. Lista päivitetään vuosittain.
- (b) Listan tuomareista, joiden on hoidettava uusintarekisteröintinsä, jotta tuomarikortti säilyisi voimassa olevana.

30. Kansainvälisen I- ja II-luokan tuomarin on ollut tuomittava vähintään kaksi kansainvälistä voimanoston tai penkkipunnerruksen mestaruuskilpailua ja kaksi kansallista voimanoston mestaruuskilpailua olympiavuosien välisen neljän vuoden ajanjakson aikana, jotta hänen uusintarekisteröintinsä voidaan hyväksyä.

31. [Liitto lähettää kansainväliseen tuomarikokeeseen aktiivisesti toimineen kansallisen I luokan tuomarin liiton tuomaritarpeen mukaisesti.](#)

## **8. JURY JA TEKNINEN KOMITEA**

### **8.1. JURY**

1. MM-kilpailuissa ja maanosan mestaruuskilpailuissa on nimettävä jury kaikkiin nostoeriin.
2. Jury koostuu kolmesta tai viidestä kv. I-luokan tuomarista. Jos juryssä ei ole läsnä IPF:n teknisen komitean jäsentä, nimitään juryn puheenjohtajaksi kokenein kolmesta tai viidestä juryn jäsenestä. Viisijäseninen jury voidaan asettaa vain World Games-kisoissa sekä miesten ja naisten avoimissa voimanoston MM-kisoissa.
3. Juryn jäsenten tulee olla eri maista, poikkeuksena IPF:n presidentti ja teknisen komitean puheenjohtaja.
4. Juryn tehtävänä on varmistaa, että teknisiä sääntöjä sovelletaan oikein.

5. Jury voi enemmistöpäätöksellä vaihtaa kilpailun aikana minkä tahansa tuomarin, jonka tuomiot juryn mielipiteen mukaan osoittavat hänet epäpäteväksi. Ko. tuomarille on annettava varoitus ennen vaihtoon tähtäviä toimia.
6. Tuomareiden puolueettomuutta ei voida epäillä, mutta erehdys tuomiossa voidaan tehdä hyvässä uskossa. Sellaisessa tapauksessa on tuomarin sallittava antaa selityksensä tekemästään, varoituksen syynä olevasta päätöksestä.
7. Jos tuomaria vastaan tehdään protesti, voi jury antaa ko. tuomarille siitä tiedon. Juryn ei kuitenkaan pidä asettaa tuomareita tarpeettoman stressin alaiseksi.
8. Jos tuomitsemisessa sattuu vakava virhe, joka on vastoin teknisiä sääntöjä, voi jury ryhtyä tarkoituksenmukaisiin toimiin virheen korjaamiseksi. Jury voi harkintansa mukaan myöntää nostajalle uuden yrityksen.
9. Vain äärimmäisessä tapauksessa, kun tuomitsemisessa on sattunut ilmiselvä tai räikeä virhe, voi 3-jäseninen jury yksimielisellä päätöksellä tai 5-jäseninen jury enemmistöpäätöksellä, neuvoteltuaan suullisesti tai sähköisesti tuomareiden kanssa, muuttaa tuomareiden tekemän päätöksen. Jury voi ottaa harkittavakseen vain tuomareiden tekemän 2–1 päätöksen. Päätöksen tekemiseksi jury voi tarkkailla viralliselta kameraryhmältä saatavaa uusintaa nostosta.
10. Juryn jäsenten tulee sijoittautua niin, että heillä on esteetön näkyvyys seurata kilpailua.
11. Ennen jokaisen kilpailun alkua on juryn puheenjohtajan varmistettava, että juryn jäsenillä on täydellinen tietämys roolistaan sekä kaikista uusista lisäyksistä, korjauksista ja muutoksista, jotka sisältyvät sääntökirjan viimeisimpään painokseen.
12. Dopingtestiin kutsuttavat urheilijat valitsevat IPF:n yhteistyökumppani antidopingasioissa; CCES (Canadian Centre for Ethics in Sport).
13. Jos kilpailun aikana soitetaan musiikkia, päättää jury sen voimakkuudesta. Musiikin soittaminen on keskeytettävä silloin, kun nostaja ottaa tangon telineeltä jalkakyykyssä ja penkkipunnerruksessa ja silloin, kun nostaja aloittaa noston maastanostossa.
14. Juryn tulee allekirjoittaa tuomarikortit heti jokaisen sarjan kilpailun päätyttyä.
15. [SM-kisoissa käytetään pääsääntöisesti kolmejäsenistä Jurya, joka koostuu ensisijaisesti kansainvälisistä I luokan tuomareista.](#)

## 8.2. IPF:n TEKNINEN KOMITEA

- 1 Koostuu kongressin valitsemasta puheenjohtajasta, jonka tulee olla kv. I-luokan tuomari, ja enintään kymmenestä, useasta eri maasta olevasta jäsenestä, jotka nimeää IPF:n hallitus neuvoteltuaan teknisen komitean puheenjohtajan kanssa. Lisäksi komiteaan kuuluu valmentajien/nostajien edustaja.
- 2 Tutkii kaikki jäsenliittojen jättämät tekniset vaatimukset ja ehdotukset.
- 3 Nimeää pää- ja sivutuomarit sekä juryn MM-kilpailuihin. Voi myös nimetä paikalla olevia tuomareita, joita ei ole nimetty heidän maidensa taholta, mutta jotka ovat käytettävissä siinä tapauksessa, että kilpailussa on riittämätön määrä tuomareita. **Kansallisia tuomareita voidaan nimittää teknisiksi valvojiksi**
- 4 Kouluttaa ja ohjaa tuomareita, jotka eivät ole vielä saavuttaneet kansainvälistä tasoa, ja uudelleen kuulustelee niitä, jotka ovat kv. tason jo saavuttaneet.
- 5 Ilmoittaa tuomarirekisterin pitäjän kautta IPF:n yleiskokoukselle, presidentille ja pääsihteerille tuomareista, jotka ovat tutkinnon tai uusintatutkinnon jälkeen kelpollisia toimimaan tuomarina.
- 6 Pitää tuomarikurssit ennen suuria kilpailuja, kuten esimerkiksi MM-kisat. Tällaisen kurssin tai luennon järjestämisestä aiheutuneet kustannukset jäävät järjestävän liiton kannettavaksi.
- 7 Tekee ehdotuksen IPF:n yleiskokoukselle kansainvälisen tuomarin tuomarikortin peruuttamisesta, mikäli katsoo sen tarpeelliseksi.
- 8 Julkaisee harjoitusmenetelmiä ja kilpailunostojen suorittamista koskevaa, luonteeltaan teknistä laatua oleva materiaalia.
- 9 (a) Tarkastaa kaikki sääntökirjassa määritellyt kilpailu- ja henkilökohtaiset varusteet ja välineet. Tarkastaa myös kaikki varusteet ja välineet, joita eri valmistajat jättävät tarkastettavaksi ainoana tarkoituksenaan saada käyttää kaupallisessa mainonnassaan mainintaa ”IPF:n hyväksymä”. Jos tarkastettavaksi jätetty tuote täyttää kaikki IPF:n voimassa olevat säännöt ja määräykset, ja jos IPF:n hallitus yhtyy teknisen komitean päätökseen, kantaa IPF:n hallitus kustakin hyväksytyistä tuotteista maksun ja tekninen komitea antaa hyväksymistodistuksen.

- (b) Hyväksymistodistuksen uusimiseksi on jokaisen vuoden lopussa suoritettava kustakin tuotteesta IPF:lle sen hallituksen kantama hyväksymistodistuksen uusintamaksu. Jos tuotetta muutetaan, se on hyväksymistodistuksen uusimiseksi jätettävä teknisen komitean tarkastettavaksi.
- (c) Jos tuotetta, josta hyväksymistodistus on annettu, muutetaan milloin tahansa hyväksymistodistuksen antamisen jälkeen, ja tuote, joka oli hyväksymistodistuksen saamiseksi jätetty tarkastettavaksi, ei enää vastaa IPF:n sääntöjä ja määräyksiä, peruu IPF hyväksynnän, eikä anna uutta hyväksymistodistusta ennen kuin tuote on korjattu ja jätetty uudelleen teknisen komitean tarkastettavaksi.

## 9. MAAILMANENNÄTYKSET JA MUUT KANSAINVÄLISET ENNÄTYKSET

### 9.1. KANSAINVÄLISET KILPAILUT

Maailmanennätyksiä ja muita kansainvälisiä ennätyksiä voidaan tehdä vain yllä mainituissa kilpailuissa. IPF:n hyväksymässä ja tunnustamassa kansainvälisessä kilpailussa tehdyt ennätykset hyväksytään ilman tangon, levyjen tai nostajan punnitsemista edellyttäen, että nostaja on punnittu sääntöjen mukaisesti ennen kilpailua ja, että tuomarit tai tekninen komitea ovat tarkastaneet tangon ja levyjen painot ennen kilpailun alkua. Masters 40–49 ikäluokan ennätys, joka ylittää avoimen luokan ennätyksen, kirjataan myös avoimen luokan ennätykseksi. Masters 50–59 ikäluokan ennätys, joka ylittää 40–49 ikäluokan ennätyksen, kirjataan myös 40–49 ikäluokan ennätykseksi, sekä avoimen luokan ennätykseksi, jos se ylittää myös avoimen luokan ennätyksen. Masters 60–69 ikäluokan ennätys, joka ylittää 50–59 ikäluokan ennätyksen, kirjataan myös 50–59 ikäluokan ennätykseksi ja 40–49 ikäluokan ennätykseksi, jos se ylittää 40–49 ikäluokan ennätyksen sekä avoimen luokan ennätykseksi, mikäli se ylittää myös avoimen luokan ennätyksen. Masters 70+ ikäluokan ennätys, joka ylittää minkä tahansa nuoremman Masters-ikäluokan ennätyksen kirjataan myös kyseisen ikäluokan tai kyseisten ikäluokkien ennätykseksi ja avoimen luokan ennätykseksi, mikäli se ylittää myös avoimen luokan ennätyksen. Samoin junioreiden 14–18 ikäluokan ennätys, joka ylittää junioreiden 19–23 ikäluokan ennätyksen, kirjataan myös junioreiden 19–23 ikäluokan ennätykseksi ja avoimen luokan ennätykseksi, jos se ylittää avoimen luokan ennätyksen. Junioreiden 19–23 ikäluokan ennätys, joka ylittää avoimen luokan ennätyksen, kirjataan myös avoimen luokan ennätykseksi. World Games ennätyksiä rekisteröidään vuodesta 2021 alkaen. Nämä ennätykset rekisteröidään sen painoluokan ennätykseksi, johon nostaja olisi kehonpainonsa perusteella kuulunut. World Games ennätyksstandardit ovat samat kuin 14.7.2021 voimassa olevat maailmanennätykset.

1. Vaatimukset ME:n ja muun kansainvälisen ennätyksen hyväksymiseksi ovat seuraavat:
  - (a) Kansainvälisen kilpailun on oltava IPF:n hyväksymä.

- (b) Jokaisella tuomitsevilla tuomarilla on oltava voimassa oleva kansainvälinen tuomarikortti ja jokaisen heistä on oltava IPF:n jäsenliiton jäsen. Jokaisen tuomarin on oltava eri maasta ja kilpailussa on oltava 3-jäseninen jury.
- (c) Minkään jäsenmaan tuomareiden puolueettomuutta ja pätevyyttä ei voida kiistää.
- (d) Vain niitä tankoja, levyjä ja telineitä, jotka on mainittu voimassa olevassa IPF:n hyväksymien varusteiden ja välineiden listassa, voidaan käyttää ME ja muussa kansainvälisessä ennätysnostossa.
- (e) Nostajan on saavutettava kilpailussa kaikkien kolmen nostomuodon yhteistulos, jotta yksittäisessä nostomuodossa tehty ennätys voidaan hyväksyä. Voimanostokilpailussa tehty penkkipunnerruksen yksittäisen nostomuodon ennätys voidaan hyväksyä, vaikka nostaja ei tekisikään kilpailussa yhteistulosta edellyttäen, että nostaja on tehnyt todelliset yritykset sekä jalkakyykyssä että maastanostossa.
- (f) Jos kaksi nostajaa pyytää yksittäisessä nostomuodossa (JK, PP tai MN) yritykseensä saman ennätyspainon ja jos arpanumeron mukaan ensiksi nostanut onnistuu ennätysyrityksessään, on kilpailusihteerin lisättävä 0,5 kiloa tämän toisen nostajan yritykseen (jos se ei ole 2,5 kilolla jaollinen), jotta hän voi vaatia ennätystä. Saman yhteistulosennätyksen ollessa kyseessä, ennätysten haltija on tämän yhteistulosennätyksen ensiksi tehnyt nostaja.
- (g) Uuden ennätysten on ylitettävä edellinen ennätys vähintään 0,5 kilolla.
- (h) Jos nostajan yritys maastanoston maailmanennätyksestä tapahtuu protestin takia kierroksen lopussa, silloin ryhmässä jäljellä olevien nostajien, jotka yrittävät maailmanennätystä, on korotettava yrityksensä painoa 0,5 kilolla. Jos useampi kuin yksi nostaja on yrittämässä maailmanennätystä samassa nostomuodossa ja nostajalle myönnetään protestin takia uusi yritys, kyseisen nostajan on tällöin tehtävä tämä uusi yritys itsensä jälkeen.
- (i) Kaikki ennätykset, jotka on tehty yllä mainittujen ehtojen mukaan, on tunnustettava ja rekisteröitävä.

2. Penkkipunnerruksen yksittäisen nostomuodon ennätys voidaan tehdä missä tahansa yksittäisen nostomuodon mestaruuskilpailussa, tai alla olevan kohdan (a) mukaisesti. Kriteerit ovat samat kuin kaikissa voimanoston maailmanennätyksissä.

- (a) Jos nostaja ylittää penkkipunnerruksen yksittäisen nostomuodon ennätysten voimanostokilpailussa, hän voi vaatia ennätysten hyväksymistä penkkipunnerruksen yksittäisen nostomuodon ennätykseksi edellyttäen, että hän on tehnyt todelliset yritykset sekä jalkakyykyssä että penkkipunnerruksessa.
- (b) Jos nostaja ylittää voimanoston penkkipunnerruksen yksittäisen nostomuodon kilpailussa, hän ei voi vaatia tuloksen hyväksymistä voimanoston penkkipunnerruksen ennätykseksi.

Suomen ennätys voidaan hyväksyä edellyttäen, että kilpailun tuomarit ovat vähintään kansallisen I luokan tuomareita. 12–14 vuotiaiden ikäluokassa ei kirjata Suomen ennätyksiä.

## 10. VALMENTAJAN VASTUU

1. Valmentajavastuun tavoitteena on varmistaa nostajien onnistunut valmennus kansainvälisellä tasolla, kannustaa osallistumaan voimanostourheiluun, auttaa kutakin nostajaa saavuttamaan parhaat tuloksensa, joita heidän potentiaalinsa osoittaa.
2. Mikä on valmentajan vastuu? Valmentajalla on monia edellä mainittuihin tavoitteisiin liittyviä tehtäviä, hänellä on aina oltava vahva luonne ja kurinalainen lähestymistapa, hänen on oltava aina vastuussa.
3. Valmentajana sinun on varmistettava seuraavat asiat: kunkin maan valmentajien määrä kutakin lämmittelyalueen nostoryhmää kohden:
  - 1 urheilija = 3 valmentajaa
  - 2 urheilijaa samassa ryhmässä = 3 valmentajaa
  - 2 urheilijaa eri ryhmissä (esim. A ja B-ryhmä) = 5 valmentajaa
  - 3 urheilijaa samassa ryhmässä = 5 valmentajaa
  - 3 urheilijaa kahdessa eri ryhmässä (esim. A ja B-ryhmä) = 6 valmentajaa
  - 4 urheilijaa = 6 valmentajaa. mikä on suurin sallittu valmentajien määrä.

Valmentajien määrä vuoroaan odottavien nostajien tilassa/siteiden käärintäalueella, varustenosto:

- 1 urheilija = 2 valmentajaa
- 2 urheilijaa = 4 valmentajaa
- 3 urheilijaa = 5 valmentajaa
- 4 urheilijaa = 6 valmentajaa, mikä on suurin sallittu valmentajien määrä.

Valmentajien määrä kutakin nostoryhmää kohti valmistautumisalueella, klassinen nosto:

- 1 urheilija = enintään 2 valmentajaa yhdessä ryhmässä
- 2 urheilijaa = enintään 2 valmentajaa yhdessä ryhmässä
- 3 urheilijaa = enintään 2 valmentajaa yhdessä ryhmässä
- 3 urheilijaa = enintään 3 valmentajaa kahdessa ryhmässä
- 4 urheilijaa = enintään 4 valmentajaa kahdessa ryhmässä, mikä on suurin sallittu valmentajien määrä.

4. Kilpailun järjestäjän (promoottorin) tulee järjestää valmentajille TV-monitori linkin sisältävä tarkkailualue siteiden käärintäalueelle, jotta he voivat sieltä seurata nostoja ellei valmentajien ole mahdollista seurata nostoja kuuluttajan pöydän takana olevasta tarkkailutilasta.
5. Päävalmentajan on varmistettava, että vain yksi valmentaja menee urheilijoiden kanssa valmennusalueelle ja hänen on oltava asianmukaisesti pukeutunut.

6. Valmentajien ja nostajien käyttäytyminen lämmittely ja siteiden käärintäalueella on päävalmentajan vastuulla.
7. Päävalmentajan on varmistettava, että jokainen hänen apuvalmentajansa saa valokuvallisen merkin lämmittely, siteiden käärintä ja nostoalueelle pääsemistä varten.
8. Päävalmentajan tulee sopia järjestäjän kanssa joukkueelleen sopiva harjoitusaika.
9. Päävalmentajan tulee varmistaa, että kaikki harjoituksissa käytetyt välineet palautetaan telineisiin, lavat jätetään siistiksi ja harjoitusalue puhtaaksi (ei roskaa). Sama pätee kilpailun jälkeen.
10. Päävalmentajan on punnituksessa varmistettava, että hänen nostajansa esittävät tuomareille seuraavat tiedot: Liite 2 sekä nostajan profiili ja passi.
11. Päävalmentajan on varustetarkastuksessa varmistettava, että nostajien varusteet ovat IPF:n sääntöjen mukaiset.
12. Päävalmentajan ja apuvalmentajien on lämmittely, siteiden käärintä ja nostoalueella tunnustettava, että he pitävät kiinni vaatimuksesta noudattaa kaikkia IPF:n antidopingsääntöjä.
13. Päävalmentaja vastaa siitä, ettei lämmittelyalueella tai valmistautumisalueella ole perheenjäseniä tai lapsia.
14. Päävalmentaja varmistaa, että kukin nostaja on valmis astumaan lavalle, kun hänen nimensä kuulutetaan palkintojenjakoseremoniaa varten.
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.**
16. Sopivat valmentajat ja nostajat: Nimettyjen valmentajien on oltava kansallisen voimanostoliiton tai – yhdistyksen jäseniä. Jokaisella kansallisella liitolla on itsemääräämisoikeus laatia omat sääntönsä ja menettelynsä valmentajilleen ja maajoukkuenostajilleen.
17. Kuvat ja kuvaaminen: Lämmittelyalueella joillekin nostajille on tarpeen katsoa nostojaan videolta, jotta he ymmärtävät täysin liikkeissään tarvittavat pienet korjaukset, Tämä helpottaa valmentajan ja nostajan välistä viestintää, joka voi tapahtua eri tasoilla,

18. Vahvistan, että olen lukenut ja ymmärtänyt edellä mainitun. Ymmärrän, että näiden odotusten väärinkäyttö johtaa IPF:n kurinpitokomitean (Disciplinary Committee) kurinpitotoimiin, tai yllä olevan kohdan 10 ollessa kyseessä, johtaa tutkinta ja kuulemismenettelyyn, joista ilmoitetaan yksityiskohtaisesti IPF:n antidopingsääntöjen asiaan kuuluviassa kohdissa.

Päävalmentaja	
Valmentaja	
Kansallinen liitto	
Allekirjoitus	
Päivämäärä	