

# Kansallisten arvokilpailujen tulosrajat ja ilmoittautumismenettely 2019

## Yleisen sarjan SM-kilpailut 15.-17.2.2019, Helsinki

Yleisen sarjan SM-kilpailuihin on osanotto-oikeus urheilijoilla, jotka ovat saavuttaneet tulosrajan edellisen vuoden SM-kilpailujen jälkeen (26.2.2018) seuraavan vuoden tammikuun loppuun mennessä (31.1.2019), vähintään yhden (1) kerran kansallisissa tai tasoltaan sitä korkeammissa painonnostokilpailuissa

<b>Miehet</b>		<b>Naiset</b>	
55 kg	165 kg	45 kg	100 kg
61 kg	190 kg	49 kg	110 kg
67 kg	215 kg	55 kg	120 kg
73 kg	230 kg	59 kg	130 kg
81 kg	245 kg	64 kg	140 kg
89 kg	265 kg	71 kg	150 kg
96 kg	280 kg	76 kg	160 kg
102 kg	290 kg	81 kg	165 kg
109 kg	295 kg	87 kg	170 kg
+109 kg	300 kg	+87 kg	175 kg

### SM-kilpailuun ilmoittautuminen ja sarjanvaihto

- Osallistua voivat vain lisenssin lunastaneet Suomen Painonnostoliiton palvelumaksun maksanutta seuraa edustavat urheilijat.
- Urheilijoiden tulee olla Suomen antidopingsäännösten mukaisen testauksen alaisena vähintään kolme (3) kuukautta ennen kuin he ovat kelpoisia osallistumaan kilpailuihin (deadline 15.11.2018).
- Kilpailuun voivat osallistua vuonna 2005 ja aikaisemmin syntyneet urheilijat.
- Ei A- ja B-ryhmiä; kaikki saman sarjan nostajat nostavat samassa ryhmässä. Sarjoja voidaan yhdistää, jos nostajia on vähän.
- Ilmoittautua voi ainoastaan siihen sarjaan, johon tulosraja on tehty. Sarjanvaihdon voi tehdä aikaisemman käytännön mukaisesti kilpailuviikonlopun torstaihin klo 18.00 mennessä joko yhden sarjan alas- tai ylöspäin.
- Kisat järjestetään kolmipäiväisinä pe-su.
- Sovelletaan IWF:n 20 kilon sääntöä sekä miehillä että naisilla niin, että jokaisen kilpailijan on annettava alkupainonsa punnituksessa kyseisen sarjan tulosrajasta laskien.

Esim. Paavo Puntti ilmoittautuu sarjaan 73 kg, johon hän on tehnyt tulosrajan tasan 230 kg. Painon pudottaminen on kuitenkin nuorelle Paavolle turhan iso urakka, joten hän päättää vaihtaa sarjaa yhden ylös, jossa tulosraja on 245 kg. Punnituksessa annettujen alkupainojen yhteistulos on oltava vähintään 225 kg (IWF:n 20 kilon sääntöä noudattaen).

### Osanottomaksu:

40 €, josta Suomen Painonnostoliiton osuus 5 € ja loput järjestävälle seuralle. Liiton osuutta ei peritä järjestävän seuran kilpailijoista.

Mitalit laskutetaan järjestävältä seuralta käytettyjen määrien mukaan kulloinkin voimassa olevan hinnaston mukaisesti.

## 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut 17.-18.8.2019, Pori

20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuihin on osanotto-oikeus urheilijoilla, jotka ovat saavuttaneet tulosrajan edellisen vuoden SM-kilpailujen jälkeen (20.8.2018) ilmoittautumispäivään mennessä vähintään yhden (1) kerran kansallisissa tai tasoltaan sitä korkeammissa painonnostokilpailuissa.

<b>Miehet</b>	20-vuotiaat	23-vuotiaat
55 kg	115 kg	135 kg
61 kg	130 kg	150 kg
67 kg	150 kg	175 kg
73 kg	175 kg	200 kg
81 kg	195 kg	220 kg
89 kg	215 kg	240 kg
96 kg	230 kg	255 kg
102 kg	240 kg	265 kg
109 kg	250 kg	270 kg
+109 kg	260 kg	280 kg

<b>Naiset</b>	20-vuotiaat	23-vuotiaat
45 kg	70 kg	80 kg
49 kg	80 kg	90 kg
55 kg	95 kg	105 kg
59 kg	105 kg	115 kg
64 kg	115 kg	125 kg
71 kg	125 kg	135 kg
76 kg	135 kg	145 kg
81 kg	140 kg	150 kg
87 kg	145 kg	155 kg
+87 kg	150 kg	160 kg

### SM-kilpailuun ilmoittautuminen ja sarjanvaihto

- Osallistua voivat vain lisenssin lunastaneet Suomen Painonnostoliiton palvelumaksun maksanutta seuraa edustavat urheilijat.
- Urheilijoiden tulee olla Suomen antidopingsäännösten mukaisen testauksen alaisena vähintään kolme (3) kuukautta ennen kuin he ovat kelpoisia osallistumaan kilpailuihin (deadline 17.5.2019).
- 20-vuotiaiden sarjoihin voivat osallistua vuosina 1999 – 2005 syntyneet urheilijat.
- 23-vuotiaiden sarjoihin voivat osallistua vuosina 1996 – 2005 syntyneet urheilijat.
- Ilmoittautua voi ainoastaan siihen sarjaan, johon tulosraja on tehty. Sarjanvaihdon voi tehdä aikaisemman käytännön mukaisesti kilpailuviikonlopun perjantaihin klo 18.00 mennessä joko yhden sarjan alas- tai ylöspäin.
- Sovelletaan IWF:n 20 kilon sääntöä sekä miehillä että naisilla niin, että jokaisen kilpailijan on annettava alkupainonsa punnituksessa kyseisen sarjan tulosrajasta laskien.

### Osanottomaksut:

60 € kaksi ikäluokkaa tai 35 € yksi ikäluokka, joista Suomen Painonnostoliiton osuus 5 € ja loput järjestävälle seuralle. Liiton osuutta ei peritä järjestävän seuran kilpailijoista.

Mitalit laskutetaan järjestävältä seuralta käytettyjen määrien mukaan kulloinkin voimassa olevan hinnaston mukaisesti.

## 15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut 4.-5.5.2019, Rovaniemi

17-vuotiaiden SM-kilpailuihin on osanotto-oikeus urheilijoilla, jotka ovat saavuttaneet tulosrajan edellisen vuoden SM-kilpailujen jälkeen (28.5.2018) ilmoittautumispäivään mennessä vähintään yhden (1) kerran kansallisissa tai tasoltaan sitä korkeammissa painonnostokilpailuissa.

<b>Pojat</b>	15-vuotiaat	17-vuotiaat
49 kg	65 kg	70 kg
55 kg	75 kg	80 kg
61 kg	85 kg	90 kg
67 kg	95 kg	100 kg
73 kg	105 kg	110 kg
81 kg	110 kg	115 kg
89 kg	115 kg	120 kg
96 kg	120 kg	125 kg
102 kg	125 kg	130 kg
+102 kg	130 kg	135 kg

<b>Tytöt</b>	15-vuotiaat	17-vuotiaat
40 kg	40 kg	45 kg
45 kg	50 kg	55 kg
49 kg	60 kg	65 kg
55 kg	70 kg	75 kg
59 kg	80 kg	85 kg
64 kg	90 kg	95 kg
71 kg	95 kg	100 kg
76 kg	100 kg	105 kg
81 kg	105 kg	110 kg
+81 kg	110 kg	115 kg

### SM-kilpailuun ilmoittautuminen ja sarjanvaihto

- Osallistua voivat vain lisenssin lunastaneet Suomen Painonnostoliiton palvelumaksun maksanutta seuraa edustavat urheilijat.
- Urheilijoiden tulee olla Suomen antidopingsäännösten mukaisen testauksen alaisena vähintään kolme (3) kuukautta ennen kuin he ovat kelpoisia osallistumaan kilpailuihin (deadline 4.2.2019).
- 15-vuotiaiden sarjoihin voivat osallistua vuosina 2004 – 2006 syntyneet urheilijat.
- 17-vuotiaiden sarjoihin voivat osallistua vuosina 2002 – 2006 syntyneet urheilijat.
- Ilmoittautua voi ainoastaan siihen sarjaan, johon tulosraja on tehty. Sarjanvaihdon voi tehdä kilpailuviikonlopun perjantaihin klo 18.00 mennessä joko yhden sarjan alas- tai ylöspäin.
- Sovelletaan IWF:n 20 kilon sääntöä sekä pojilla että tytöillä niin, että jokaisen kilpailijan on annettava alkupainonsa punnituksessa kyseisen sarjan tulosrajasta laskien, kuitenkin huomioiden että minimikuormituksia ei aliteta.
- Tangon minimikuormitus: tytöt 21kg, pojat 26kg.

### Osanottomaksut:

60 € kaksi ikäluokkaa tai 35 € yksi ikäluokka, joista Suomen Painonnostoliiton osuus 5 € ja loput järjestävälle seuralle. Liiton osuutta ei peritä järjestävän seuran kilpailijoista.

Mitalit laskutetaan järjestävältä seuralta käytettyjen määrien mukaan kulloinkin voimassa olevan hinnaston mukaisesti.

## **Tempauksen ja työntönnön SM-kilpailut 7.7.2019, Orivesi (Rönni)**

Tempaus- ja työntönnösten Sinclair-mestaruuskilpailuihin on osanotto-oikeus urheilijoilla, jotka ovat saavuttaneet tulosrajan edellisen vuoden SM-kilpailujen jälkeen (2.7.2018) ilmoittautumispäivään mennessä vähintään yhden (1) kerran kansallisissa tai tasoltaan sitä korkeammassa painonnostokilpailuissa.

### **Sarjat ja tulosrajat:**

Naiset alle 20-vuotiaat	170 sinclair-pistettä
Miehet alle 20-vuotiaat	280 pistettä
Naiset	200 pistettä
Miehet	320 pistettä

### **SM-kilpailuun ilmoittautuminen**

- Osallistua voivat vain lisenssin lunastaneet Suomen Painonnostoliiton palvelumaksun maksanutta seuraa edustavat urheilijat.
- Urheilijoiden tulee olla Suomen antidopingsäännösten mukaisen testauksen alaisena vähintään kolme (3) kuukautta ennen kuin he ovat kelpoisia osallistumaan kilpailuihin (deadline 7.4.2019).
- Alle 20-vuotiaiden sarjoihin voivat osallistua vuosina 1999 – 2005 syntyneet urheilijat.
- Miesten ja naisten sarjoihin voivat osallistua vuonna 1998 ja aikaisemmin syntyneet urheilijat.

### **Osanottomaksu:**

35 €, josta Suomen Painonnostoliiton osuus 5 € ja loput järjestävälle seuralle. Liiton osuutta ei peritä järjestävän seuran kilpailijoista.

Mitalit laskutetaan järjestävältä seuralta käytettyjen määrien mukaan kulloinkin voimassa olevan hinnaston mukaisesti.

## **Etelä- ja Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut 7.-8.9.2019, Tampere & Kokkola**

Etelä- ja Pohjois-Suomen mestaruuskilpailuihin on osanotto-oikeus urheilijoilla, jotka ovat saavuttaneet tulosrajan edellisen vuoden mestaruuskilpailun jälkeen (9.9.2018) ilmoittautumispäivään mennessä vähintään yhden (1) kerran kansallisissa tai tasoltaan sitä korkeammassa painonnostokilpailuissa.

<b>Miehet</b>		<b>Naiset</b>	
55 kg	125 kg	45 kg	70 kg
61 kg	140 kg	49 kg	80 kg
67 kg	165 kg	55 kg	95 kg
73 kg	185 kg	59 kg	105 kg
81 kg	205 kg	64 kg	115 kg
89 kg	230 kg	71 kg	125 kg
96 kg	240 kg	76 kg	135 kg
102 kg	250 kg	81 kg	140 kg
109 kg	260 kg	87 kg	145 kg
+109 kg	270 kg	+87 kg	150 kg

### **Mestaruuskilpailuun ilmoittautuminen ja sarjanvaihto**

- Osallistua voivat vain lisenssin lunastaneet Suomen Painonnostoliiton palvelumaksun maksanutta seuraa edustavat urheilijat.
- Urheilijoiden tulee olla Suomen antidopingsäännösten mukaisen testauksen alaisena vähintään kolme (3) kuukautta ennen kuin he ovat kelpoisia osallistumaan kilpailuihin (deadline 7.6.2019).
- Ilmoittautua voi ainoastaan siihen sarjaan, johon tulosraja on tehty. Sarjanvaihtoon voi tehdä aikaisemman käytännön mukaisesti punnituksessa joko yhden sarjan alas- tai ylöspäin.
- Sovelletaan IWF:n 20 kilon sääntöä sekä miehillä että naisilla niin, että jokaisen kilpailijan on annettava alkupainonsa punnituksessa kyseisen sarjan tulosrajasta laskien, kuitenkin huomioiden että minimikuormituksia ei aliteta.
- Tangon minimikuormitus: naiset 21kg, miehet 26kg.

### **Osanottomaksu:**

30 €, josta Suomen Painonnostoliiton osuus 5 € ja loput järjestävälle seuralle. Liiton osuutta ei peritä järjestävän seuran kilpailijoista.

Mitalit laskutetaan järjestävältä seuralta käytettyjen määrien mukaan kulloinkin voimassa olevan hinnaston mukaisesti.

## **Masters SM-kilpailut 12.-14.4.2019, Rovaniemi**

Masters SM-kilpailuihin on osanotto-oikeus urheilijoilla, jotka ovat tehneet kaksi (2) virallista tilastotulosta vähintään piirikunnallisissa tai tasoltaan sitä korkeammissa painonnostokilpailuissa edellisen vuoden SM-kilpailujen jälkeen (16.4.2018) ilmoittautumispäivään mennessä.

### **SM-kilpailuun ilmoittautuminen ja sarjanvaihto**

- Osallistua voivat vain lisenssin lunastaneet Suomen Painonnostoliiton palvelumaksun maksanutta seuraa edustavat urheilijat.
- Urheilijoiden tulee olla Suomen antidopingsäännösten mukaisen testauksen alaisena vähintään kolme (3) kuukautta ennen kuin he ovat kelpoisia osallistumaan kilpailuihin (deadline 12.1.2019).
- Kilpailuun voivat osallistua vuonna 1984 ja aikaisemmin syntyneet urheilijat.
- Sarjanvaihdon voi tehdä aikaisemman käytännön mukaisesti punnituksessa joko yhden sarjan alas- tai ylöspäin.
- Kilpailut järjestetään kolmipäiväisinä pe-su.
- Tangon minimikuormitus: naiset 21kg, miehet 26kg.

### **Osanottomaksu:**

40 €, josta Suomen Painonnostoliiton osuus 5 € ja loput järjestävälle seuralle. Liiton osuutta ei peritä järjestävän seuran kilpailijoista.

Mitalit laskutetaan järjestävältä seuralta käytettyjen määrien mukaan kulloinkin voimassa olevan hinnaston mukaisesti.