

# SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO RY

## TUOMARIKURSSI

TASO: KIII Jäsentenvälisiä ja piirikunnallisia kilpailuja sekä seuraotteluita varten. Minimi ikä 15v.

Tuomarit esiintyvät **tuomariasussa**.

Tuomareiden tehtävät ennen kilpailun alkamista:

## PUNNITUS

Sääntöjen mukaisesti punnitus alkaa **2h ennen kilpailun alkamista ja kestää 1h**. Piiri voi kuitenkin sopia jäsentenvälisiä ja piirikunnallisia kilpailuja varten säännöistä poikkeavasta punnituskäytännöstä.

Kilpailijat punnitaan alastomina tai alusasussa, kaikki muut painoon vaikuttavat varusteet kuten sukat, kellot, riipukset jne. pyydetään riisumaan pois.

Naiset punnitsevat naiskilpailijat ja miehet mieskilpailijat.

Punnituksen yhteydessä kirjataan henkilötiedot, paino ja alkupainot punnituspöytäkirjaan. Punnitustiedot julkaistaan, kun kaikki ryhmän kilpailijat on punnittu.

Punnituksesta vastaavien on syytä tarkastaa myös vaaka esim. käyttämällä levytangon levyjä kuormana.

IWF:n kilpailuissa kilpailija punnitaan vain kerran, jos hänen painonsa on ennakkoon ilmoitetun sarjan mukainen. Esim. sarja 81kg (81,00 tai vähemmän, mutta enemmän kuin 73,00). Jos kilpailijan paino ylittää tai alittaa ko. painoluokan rajat, kilpailijalla on punnitukseen varattuna aikana (1h) mahdollisuus korjata painonsa painoluokan (sarjan) mukaiseksi ja käydä punnituksessa niin monta kertaa kuin on tarpeellista, jos painon korjaaminen ei onnistu kilpailija SULJETAAN KILPAILUSTA.

IWF:n kilpailuissa vaaoilla tulee näytön olla 200 kg saakka ja vähintään 50g tarkkuus. Viranomaisten suorittama vaakojen tarkastus (vakaus) ei saa olla 3kk vanhempi kilpailun ajankohtana.

## KILPAILUPÖYTÄKIRJA (malli)

### KILPAILULAVA

Kilpailulavan on oltava neliö 4x4 m. Kilpailulava voi olla puuta, muovia tai muusta lujasta aineesta valmistettu ja sen voi päällystää liukumattomalla materiaalilla. Kilpailulavan äärimitat on merkittävä selkeästi, mikäli kilpailulava on osa ympäröivää lavakokonaisuutta. Kilpailulavan korkeus ei saa ylittää 10cm. Tuomarit tarkastavat, että kilpailulava ja lämmittelytila ovat kunnossa kilpailua varten. Kaikki kilpailunostot suoritetaan kilpailulavalla.

Magnesiumia ja hartsia pitää olla kilpailijoiden käytettävissä lavan läheisyydessä sekä lämmittelytilassa.

Lavan ja levytangon puhdistusvälineet tulee myös löytyä. **HUOM!** Kilpailija saa käyttää vain magnesiumia käsissään, reisissä jne. Jos tuomarit havaitsevat vilpin, nostaja joutuu puhdistautumaan, mutta kello käy.

### KILPAILUKELLO

Nostosuorituksiin liittyvän ajankäytön seuraamista varten toimitsijapöydällä tulisi olla riittävän kokoisella kellotaululla varustettu kilpailukello missä painikkeet käynnistys, pysäytys ja nollaus.

## KILPAILUVÄLINEET

Kilpailussa käytetään levytankoja, joiden valmistajat pitää olla liiton hyväksymiä. Miesten tanko halk.28mm ja paino 20kg, värimerkintä sininen, naisten tanko halk.25mm ja paino 15kg, värimerkintä keltainen, lukot 2x2,5kg, levyt: 25kg punainen, 20kg sininen, 15kg keltainen, 10kg vihreä, 5kg valkoinen, 2,5kg punainen, 2kg sininen, 1,5kg keltainen, 1 kg vihreä, 0,5kg valkoinen. Alle 10kg levyt voivat olla metallisia. Levyt lukitaan tankoon aina lukoilla (jos magneettilukot, yksi pieni levy voidaan laittaa lukkojen ulkopuolelle, 2,5kg ja suuremmat aina lukkojen sisäpuolelle). Levytangon pienin kuormitus: miehet 26kg, naiset 21kg.

## NOSTAJAN ASU JA MUUT VARUSTEET

Kilpailuasun tulee olla puhdas, ihonmyötäinen, kaulukseton ja sen tulee peittää kilpailijan keskivartalo, mutta ei polvia eikä kyynärpäitä(malli). Kilpailuasun voi olla yksiosainen tai kaksiosainen, mutta kaksiosaisuus tarkoittaa sitä, että keskivartalon peittävän asun(trikoon) alla voidaan käyttää T-paitaa ja alla/päällä ns. pyöräilyshortseja. T-paita ja shortsit eivät täytä asuvaatimusta. Kilpailija saa käyttää sukkia. Kilpailijan tulee käyttää lajiin soveltuvia jalkineita(painonnostokengät/malli). Kilpailijan käyttämän vyön maksimi leveys 120mm (malli). Vyötä ei saa käyttää kilpailuasun alla. Siteet ja teipit: ranteissa, polvissa, kämmenissä, sormissa ja peukaloissa saa käyttää siteitä, teippejä tai laastareita. Siteet voivat olla sideharsoa, ideaalisidettä tai nahkaa. Polvissa saa käyttää myös yksiosaisia elastisia polven suoja, jotka eivät rajoita polvien vapaata liikkuvuutta, eikä niissä ole vahvikkeita(malli). Sormenpäitä ei saa peittää. Ns. pyöräilyhanskojen käyttö on sallittu ja ne saavat peittää sormien tyvinivelet, mutta eivät saa peittää sormien päitä. Kyynärpäissä ei saa käyttää siteitä eikä kinesioiteippejä. Kilpailijoille voi kilpailutilanteissa syntyä vammoja, jotka vuotavat verta, mutta eivät edellytä terveyskeskuskäyntiä. Tuomarit huomauttavat asiasta ja pyytävät huoltajaa peittämään vamman esim. sidelaastarilla ja levynvaihtajia puhdistamaan lavan ja kilpailuvälineet mahdollisesta verestä. Puhdistuksen jälkeen kilpailu voi jatkua.

## PAINOLUOKAT

Miehet: 55kg, 61kg, 67kg, 73kg, 81kg, 89kg, 96kg, 102kg, 109kg, +109kg.  
Naiset: 45kg, 49kg, 55kg, 59kg, 64kg, 71kg, 76kg, 81kg, 87kg, +87kg.  
Pojat (17v): 49kg, 55kg, 61kg, 67kg, 73kg, 81kg, 89kg, 96kg, 102kg, +102kg.  
Työt (17v): 40kg, 45kg, 49kg, 55kg, 59kg, 64kg, 71kg, 76kg, 81kg, +81kg.

## KILPAILUNOSTOT

Painonnostossa on käytössä kaksi (IWF) nostomuotoa, ensiksi tempaus ja sen jälkeen työntö. Molemmat nostomuodot suoritetaan kaksin käsin. Molemmissa nostomuodoissa on vain kolme yritystä. Kun tanko on ohittanut nostajan polvet, niin nostoyritys katsotaan alkaneeksi. Tempaus/Työntö /**demot** levytangolla. **Huom!** työntö on kaksiosainen nostomuoto, missä paino nostetaan ensiksi rinnalle, jolloin kilpailija voi korjata tangon asentoa, muuttaa oteleveyttä ja asettua rinnallevedon loppuasentoon ja sitten aloittaa ylöstyöntö.

VIRHESUORITUKSET: veto riipuksista, jokin muu ruumiinosa kuin jalkapohjat koskettavat lavaa, noston lopussa eriaikainen tai epätäydellinen käsivarsien ojennus, noston päättyminen punnerrukseen, käsivarsien pumppausliike ennen noston loppuasentoa, tempauksessa tangon pysähtyminen kesken nostoliikkeen, nostaja ottaa tukea lavan ulkopuolelta, nostaja laskee tangon lavalle ennen tuomareiden (2/3) alas komentoa, tangon pudottaminen (edestä tai takaa) alas komennon jälkeen, noston loppuasennossa jalkaterien virheellinen asento, tangon laskeminen lavalle epäonnistuu, jokainen selvästi aloitettu, mutta keskeytetty ylöstyöntöyritys tai tangolle pyritään antamaan esivauhtia (oskillointi) **demot**.

## KILPAILUN KULKU

Toimihenkilöt: kolme tuomaria, tekninen tarkastaja, sihteeri, kuuluttaja, kellon käyttäjä, levynvaihtajat. **Huom!** vain levynvaihtajat ja kilpailijat saavat siirtää tangon asemaa lavalla. Tankoa kuormataan asteittain ja nostaja, joka aloittaa pienimmästä painosta, nostaa ensin. Kun tankoon on lastattu kuulutettu paino ja kello on käynnistetty, niin painoa ei voi enää alentaa. Kilpailijalla on 1min. aikaa aloittaa nosto tai hän/huoltaja voi pyytää korottamaan painoa. Korotus tulee ilmoittaa ennen kuin kuuluttaja ilmoittaa (tai ajanottolaitteen merkkiäänä) 30s. Peräkkäisissä nostoissa kilpailijalla on valmistautumisaikaa 2min. Jos tankoon on kuormattu vain automaattinen 1kg korotus (tai sama paino epäonnistuneen suorituksen jälkeen) ja nostovuoro on kuulutettu, niin kilpailijalla/huoltajalla on 30s.aikaa hyväksyä korotus allekirjoituksella tai korottaa painoa. Jos näin ei toimita kilpailija menettää mahdollisuutensa tehdä kaksi korotusta automaattisen korotuksen lisäksi ja joutuu nostamaan automaattisen 1kg korotuksella kuormatun tangon. Korotukset muuttavat usein myös nostovuoron (taktiikkaa) ja toimitsijoiden on oltava tarkkana. Jos joku kilpailija on toimitsijoiden epähuomion takia jäänyt nostamatta, kilpailija saa nostovuoron ja mahdollisesti tangon kuormitusta joudutaan myös laskemaan. Tangon kuormitus on jaollinen 1kg. Kaikilla kolmella tuomarilla on samanlaiset oikeudet tuomita ja arvioida nostoja. Tuomareita ei velvoiteta, kommentoimaan tuomioitaan. Vain jury voi puuttua tuomioihin. Jos kaikki tuomiot näytetään laikoilla, niin keskituomarin (n:o 2) on annettava kuuluvasti "alas" komento ja näkyvästi käsimerkki, heti kun nosto on valmis. Tuomarit vahvistavat pöytäkirjan allekirjoituksillaan.

## KILPAILIJOIDEN PAREMMUUSJÄRJESTYS

1.paras tulos= suurin yhteistuloksen kilomäärä, jos sama, sitten ennemmin tuloksen tehnyt voittaa.

SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO

Tekninen valiokunta

KANSALLISEN KOLMANNEN (KIII) LUOKAN PAINONNOSTOTUOMARIKURSSIN KOEKYSYMYKSET.

Kokelaan nimi: \_\_\_\_\_ Syntymäaika: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Ammatti: \_\_\_\_\_ Seura: \_\_\_\_\_

1. Miksi ennen punnitusta suoritetaan arvonta? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Milloin punnitus on suoritettava? \_\_\_\_\_

3. Ketkä suorittavat punnituksen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Missä asussa kilpailijat punnitaan? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Mitkä ovat viralliset kilpailusarjat? Naiset \_\_\_\_\_

Miehet \_\_\_\_\_

6. Kuka on vastuussa tangon kuormituksesta? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Kuinka kauan on aikaa noston aloittamiseen, kun nostovuoro on kuulutettu? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Milloin annetaan viimeinen kellon merkkiäänäni? \_\_\_\_\_

9. Saako kilpailija muuttaa ilmoitettua tangon kuormitusta? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Mikä ero on keskituomarilla ja sivutuomarilla? \_\_\_\_\_

11. Milloin annetaan alas komento? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. Mainitse kolme virhettä, milloin tempaus on hylättävä: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13. Virheet, jolloin työntö on hylättävä jo rinnalleveto vaiheessa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. Mainitse kolme virhettä, jolloin ylöstyöntö on hylättävä: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15. Millaisessa asussa toimivan tuomarin on esiinnyttävä? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_