

# Painonnostokilpailun järjestäminen

## SPNL koulutusmateriaali



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**

# Sisältö

- Kilpailutyypit
  - Kilpailuiden tilastokelpoisuudet ja osallistujat
  - Kilpailuista ilmoittaminen ja osallistuminen
  - Tuomari ja toimihenkilövaatimukset
- Kilpailun järjestäminen
  - Kilpailun järjestämisen vaiheet
  - Kilpailuiden toimihenkilöt ja roolit
  - Tarvittavat välineet



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**

# Kilpailutyypit



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**

# Kilpailutyypit

Tässä materiaalissa keskitytään matalan kynnyksen kilpailuihin

Jäsentenvälinen  
kilpailu (jv)

Piirikunnallinen  
kilpailu (pk)

Kansallinen  
kilpailu (ks)

Etelä- ja  
Pohjois-Suomen  
mestaruus-  
kilpailut

Suomen-  
mestaruus (SM)

Lisätietoa kansallista kilpailutoimintaa koskevista määräyksistä  
<https://painonnosto.fi/liitto/liiton-saannosto/painonnostourheilun-kilpailutoiminnan-saannot-1-1-2018-alkaen/>



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**

# Kilpailuiden tilastokelpoisuudet ja osallistujat

	Tulosten tilastokelpoisuus	Kilpailuun osallistujat
Jäsentenvälinen kilpailu (jv)	Tulokset eivät ole tilastokelpoisia eivätkä kelpaa arvokilpailuiden tulosrajojen suorittamiseen.	SPNL jäsenseurojen jäsenet
Piirikunnallinen kilpailu (pk)	Tulokset kelpaavat tilastoihin mutta eivät suomen ennätyksiksi.	Kilpailijoilla on oltava voimassaoleva lisenssi.
Kansallinen kilpailu (ks)	Tulokset kelpaavat tilastoihin sekä suomen ennätyksiksi.	Kilpailijoilla on oltava voimassaoleva lisenssi.



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**

# Kilpailuista ilmoittaminen

## Kilpailusta ilmoittaminen

## Muuta huomioitavaa

Jäsentenvälinen  
kilpailu (jv)

Jäsentenvälisen kilpailun voi järjestää ilman ennakoilmoitusta

Jäsentenvälisen ja piirikunnallisen kilpailun voi järjestää samassa kilpailussa. Tällöin tulee pitää erillistä pöytäkirjaa eri tason kilpailuille.

Piirikunnallinen  
kilpailu (pk)

Piirikunnallisen kilpailun järjestämisestä tulisi ilmoittaa ennen kilpailua omaan piiriin

Jäsentenvälisen ja piirikunnallisen kilpailun voi järjestää samassa kilpailussa. Tällöin tulee pitää erillistä pöytäkirjaa eri tason kilpailuille.

Kansallinen  
kilpailu (ks)

Kansallisen kilpailun järjestämiseksi on anottava kilpailulupa vähintään kuukautta ennen kilpailupäivää Suomen painonnostoliitolta. Kansallisten kilpailujen kilpailulupamaksu on 30 €.

Kansallinen kilpailu tulee järjestää erillisenä kilpailuna piirikunnallisesta tai jäsentenvälisestä. Kilpailussa tulee huomioida tangon minimikuormitus (naiset 21kg, miehet 26kg).



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**

# Kilpailuiden toimihenkilöt

## Tuomarit

## Muut toimihenkilöt

Jäsentenvälinen  
kilpailu (jv)

Tuomareina toimii kolme vähintään  
KIII-tason tuomaria tai yksi KI-tason  
tuomari

Muiden toimihenkilöiden määrää tai  
kelpoisuusvaatimuksia ei ole  
säännöstössä määritelty.

Piirikunnallinen  
kilpailu (pk)

Tuomareina toimii kolme vähintään  
KIII-tason tuomaria

Muiden toimihenkilöiden määrää tai  
kelpoisuusvaatimuksia ei ole  
säännöstössä määritelty.

Kansallinen  
kilpailu (ks)

Tuomareina toimii kolme vähintään  
KII-tason tuomaria

Kilpailulisenssin lunastaneet urheilijat



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**

# **Kilpailun järjestäminen**



# Kilpailun järjestämisen vaiheet – ennen kilpailua

Kilpailuilmoituksen /  
anomuksen  
laatiminen

1

Tilavaraukset

2

Ilmoittautumisten  
vastaanotto

3

Roolit ja vastuut sekä  
mahdollinen  
työvuorosuunnittelu

4

Toimihenkilöiden  
rekrytointi

5

6

Kilpailupaikan ja  
välineiden valmistelu

Tiedottaminen  
sidosryhmille



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**

# Kilpailun järjestämisen vaiheet – kilpailun jälkeen

Palkintojen  
jako

1

Kilpailupaikan  
purkaminen

2

Tulosten julkaisu ja  
toimitus liittoon

3

4

Tunnustus ja kiitokset  
mukana olleille

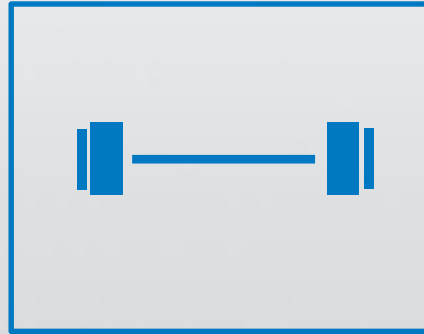


**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**

# Toimihenkilöt ja roolit

*Huom! Yksi henkilö voi toimia useassa eri roolissa*

Levynvaihtajat



Ajanottaja



Sihteeri



Kuuluttaja



Yhdyshenkilö



Kilpailun johtaja



Tuomari Tuomari Tuomari

## Tukirollit



Lääkäri / ensiapu



Tiedotus

Tekninen tarkastaja



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**

# Esimerkki kilpailuaikataulusta

- Punnitus: klo 10:00-11:00
- Tuomarikokous 11:00-15
- Kilpailu: klo 12:00-15:00 (arvio päättymisajasta)
  - Klo 12:00 : Ryhmä 1 - Naiset: 8 nostajaa
  - Noin klo 13:00 Ryhmä 2 - Miehet 56 - 77kg: 11 nostajaa
  - Noin klo 14:00: Ryhmä 3 - Miehet 85 - +105kg: 9 nostajaa
- Palkintojen jako noin klo 15

*Kilpailuaikataulu noin 1h per 10 nostajaa kohden*



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**

# Tarvittavat välineet

1. Painonnostolava	2. Tankoja sekä painoja	3. Lämmittelytila
4. Vaaka	5. Kilpailupöytäkirjoja	6. Ajanottoa varten kello
7. Merkinantoväline nostojen tuomitsemiseen	8. Ensiapuvälineet	9. Riittävä määrä toimitsijoita

*Jäsentenvälisissä sekä piirikunnallisissa kilpailuissa ainoastaan vaatimus tuomareista on kirjattu kansallisiin kilpailumääräyksiin, muutoin järjestelyiden ja toimitsijoiden tarve on kilpailun järjestävän seuran harkinnassa.*



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**

**Nostat joka päivä. Nosta oikein.**



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**