

PUNTTIKARNEVAALISÄÄNNÖT (15.7.2019)

1 § Kilpailuryhmät

- Tytöt 12 v. tai alle
 - 40 kg 40 kg
 - yli 40 kg 49 kg
 - yli 49 kg
- Tytöt 13 – 16 v.
 - 49 kg 49 kg
 - yli 49 kg 59kg
 - yli 59 kg
- Pojat 12 v. tai alle
 - 40 kg
 - 49 kg
 - yli 49 kg
- Pojat 13 – 16 v.
 - 49 kg
 - 67 kg
 - yli 67 kg

2 § Ikärajat

Kilpailuissa ei ole alaikärajaa. Osallistumisoikeus ko. ikäryhmään sinä vuonna, kun täyttää ikäryhmän mukaiset vuodet

3 § Kilpailulajit

Kilpailu käydään neliosaisena:

1. painonnostokilpailu (tempaus ja työntö) em. sarjoissa
2. kolmitassu
3. etunojapunnerrus, toistokilpailu 30 s. (pojat normaali, tytöt polviltaan)
4. 20 metrin juoksu (mikäli kilpailupaikalla on siihen mahdollisuus) > muutettu 29.2.2016 alkaen maajoukkue testistön mukaiseksi

4 § Paremmuusjärjestys

Kilpailijoiden paremmuusjärjestys ratkaistaan pisteillä, jotka lasketaan seuraavasti:

1. painonnostokilpailun yhteistulos (1 kg = 1 piste)
2. onnistuneiden nostojen lukumäärä (1 onnistunut nosto = 3 pistettä)
3. ennätystuloksesta tempaus(1p.), työntö(1p.), yhteistulos(1p.)>muutettu 1.1.2018

4. kolmitassu (10 cm = 1 piste)
5. etunojapunnerrus (1 punnerrus = 1 piste)
6. 20 m juoksun voittaja saa 100 pistettä ja jokainen 0,1 sekuntia = – 2 pistettä

4.1 § Tasapisteet

Kohtien 1, 2, 3, 4 ja 5 pisteet lasketaan yhteen ja jokaisen sarjan eniten pisteitä saanut on voittaja. Tasapisteissä ratkaisee ensin painonnostokilpailun yhteistulos, toiseksi onnistuneiden nostojen lukumäärä, kolmanneksi kolmitassun tulos (sentit mukaan lukien), neljänneksi etunojapunnerruksen tulos ja viidenneksi nostajan paino.

5 § Palkitseminen

Kunkin sarjan kolmelle parhaalle urheilijalle sekä kokonaispisteissä parhaalle seuralle järjestäjä hankkii mitalit ja ainakin sarjavoittajille kunniapalkinnot. Liitto toimittaa diplomit jokaiselle osallistujalle.