

## MATALAN KYNNYKSEN KILPAILUIDEN JÄRJESTÄMINEN

Kilpailutoiminta on oleellinen osa painonnostoseurojen toimintaa. Kotimaiset kilpailut jaetaan neljään tasoon: jäsentenvälisiin, piirikunnallisiin, kansallisiin sekä SM-tason kilpailuihin. Tässä infopakettissa keskitytään erityisesti matalan kynnyksen kilpailuiden eli jäsentenvälisten sekä piirikunnallisten kilpailuiden järjestämiseen.

Kilpailun järjestämiseen tarvitaan painonnostolava, tankoja sekä painoja, lämmittelytilaa, vaaka, kilpailupöytäkirjoja, ajanottoa varten kello sekä riittävä määrä toimitsijoita. Tuomareilla tulee lisäksi olla merkinantoväline nostojen tuomitsemiseen, tähän käy esimerkiksi punainen ja valkoinen paperi. Jäsentenvälisissä sekä piirikunnallisissa kilpailuissa ainoastaan vaatimus tuomareista on kirjattu kansallisiin kilpailumääräyksiin, muutoin järjestelyiden ja toimitsijoiden tarve on kilpailun järjestävän seuran harkinnassa.

Punnitus- sekä kilpailupöytäkirja ovat ladattavissa liiton sivuilta osoitteesta <http://painonnosto.fi/liitto/lomakkeet> . Helpointa on ladata pöytäkirjat tietokoneelle ja täyttää niitä kilpailun edetessä sähköisesti jolloin esimerkiksi yhteistulokset ja pisteet ilmestyvät automaattisesti oikein. Mahdollisen teknisen vian varalta kilpailussa tulisi aina pitää varmuuden vuoksi myös paperista pöytäkirjaa.

### Jäsentenvälinen kilpailu

Jäsentenvälisen kilpailun voi järjestää ilman ennakoilmoitusta. Tuomareina toimii joko kolme vähintään KIII-tason tuomaria tai yksi KI-tason tuomari. Muiden toimihenkilöiden määrää tai kelpoisuusvaatimuksia ei ole säännöstössä määritetty. Tulokset eivät ole tilastokelpoisia. Lisenssinostaja ei saa osallistua jäsentenväliseen kilpailuun.

### Piirikunnallinen kilpailu

Piirikunnallisen kilpailun järjestämisestä tulisi ilmoittaa ennen kilpailua omaan piiriin. Tuomareina toimii kolme vähintään KIII-tason tuomaria. Muiden toimihenkilöiden määrää tai kelpoisuusvaatimuksia ei ole säännöstössä määritetty. Tulokset kelpaavat tilastoihin mutta eivät suomen ennätyksiksi. Kilpailijoilla on oltava voimassaoleva lisenssi.

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

## TUOMARIN POLKU

Kansallisten kilpailuiden toimihenkilöiltä sekä jäsentenvälisten ja piirikunnallisten kilpailuiden tuomareilta edellytetään tuomarikorttia. Tuomarikortin luokitus on seuraavanlainen.

### III-tason kansallinen tuomari

Seurat järjestävät yhteistyössä oman piirinsä tuomarikouluttajan kanssa tuomarikoulutuksia. Koulutuksessa käydään läpi keskeisimmät säännöt jonka jälkeen halukkaille järjestetään tuomarikoe jossa kysytään mm. painoluokista sekä yleisimmistä virheistä nostoissa. Kun koe on suoritettu onnistuneesti, kokelaalle myönnetään III-tason kansallisen tuomarikortti. Kortilla voi tuomaroida jäsentenvälisissä sekä piirikunnallisissa kilpailuissa sekä toimia kansallisessa kilpailussa ajanottajana. III-tason tuomarin alaikäraja on 15 vuotta.

### II-tason kansallinen tuomari

III-tason kansallinen tuomari voi nousta II-tasolle toimittuaan kilpailuissa vähintään vuoden ajan sekä kerättyään kilpailuista vähintään viisi merkintää tuomarikorttiinsa. II-tason tuomari voi toimia kaikissa kansallisissa kilpailuissa lukuunottamatta yleisen sarjan SM-kilpailuita. II-tason tuomarin alaikäraja on 17 vuotta.

### I-tason kansallinen tuomari

II-tason kansallinen tuomari voi anoa pääsyä I-tason tuomarikokeeseen oman piirinsä tuomarikouluttajalta toimittuaan kilpailuissa vähintään vuoden ajan sekä kerättyään kilpailuista vähintään viisi merkintää tuomarikorttiinsa. Tuomarikokeessa kokelas tuomitsee kansallisen tason kilpailussa vähintään sata nostoa ja kokeen valvoja tarkkailee tuomioiden oikeellisuutta. Hyväksytyin kokeen jälkeen I-tason tuomari voi toimia kaikissa kansallisen tason kilpailuissa mukaan lukien yleisen sarjan SM-kilpailu. I-tason tuomarin alaikäraja on 20 vuotta.

### II-tason kansainvälinen tuomari

I-tason kansallinen tuomari voi anoa Painonnostoliitolta pääsyä II-tason kansainväliseen tuomarikokeeseen toimittuaan kilpailuissa vähintään viiden vuoden ajan. Kokelaan tulee suorittaa sekä käytännön tuomarikoe että kirjallinen kysymyslomake hyväksytysti. Kortin haltija voi toimia kaikissa kansainvälisissä tapahtumissa pois luettuina olympialaiset, nuorten olympialaiset, MM- kilpailut sekä universiadit.

### I-tason kansainvälinen tuomari

II-tason kansainvälinen tuomari voi anoa pääsyä I-tason kansainväliseen tuomarikokeeseen toimittuaan KVII-tason tuomarina vähintään kaksi vuotta. Kokelaan tulee suorittaa sekä käytännön tuomarikoe että kirjallinen kysymyslomake hyväksytysti sekä osata englannin kieltä välttävästi. Kortin haltija voi toimia kaikissa kansainvälisissä tapahtumissa mukaan luettuina olympialaiset, nuorten olympialaiset, MM- kilpailut sekä universiadit.