

## Tulosrajat 2022

### Tytöt 15-vuotta

<b>sarja (kg)</b>	<b>A-raja (kg)</b>	<b>B-raja (kg)</b>	<b>C-raja (kg)</b>
40	110	101	89
45	122	111	98
49	131	119	111
55	142	129	114
59	149	135	120
64	157	142	126
71	166	150	133
76	171	156	138
81	176	160	142
+81	180	164	145

### Pojat 15-vuotta

<b>sarja (kg)</b>	<b>A-raja (kg)</b>	<b>B-raja (kg)</b>	<b>C-raja (kg)</b>
49	164	153	141
55	180	168	154
61	193	181	166
67	206	192	176
73	216	202	185
81	229	213	196
89	239	223	205
96	247	230	211
102	252	235	216
+102	264	247	228

Sarjakohtaisen tulosrajan voi tehdä 2,5 % ylipainoisena ko. sarjaan. Tuloksen voi tehdä kaikissa kotimaisissa vähintään kansallisen tason kilpailuissa tai kansainvälisissä kilpailuissa, joihin Painonnostoliitto on urheilijan nimennyt. Tulosrajan voi myös muissa kansallista tasoa vastaavissa kansainvälisissä kilpailuissa, joihin on etukäteen saanut näyttöluvan maajoukkuevalmentajalta.

## Tytöt 17-vuotta

<b>sarja (kg)</b>	<b>A-raja (kg)</b>	<b>B-raja (kg)</b>	<b>C-raja (kg)</b>
40	116	106	94
45	128	117	104
49	137	125	111
55	149	136	121
59	156	143	127
64	164	150	133
71	174	159	141
76	180	164	146
81	185	169	150
+81	190	174	154

## Pojat 17-vuotta

<b>sarja (kg)</b>	<b>A-raja (kg)</b>	<b>B-raja (kg)</b>	<b>C-raja (kg)</b>
49	179	168	155
55	196	184	170
61	211	198	183
67	224	210	195
73	236	221	205
81	249	234	216
89	261	244	226
96	269	252	233
102	275	258	239
+102	287	270	251

Sarjakohtaisen tulosrajan voi tehdä 2,5 % ylipainoisena ko. sarjaan. Tuloksen voi tehdä kaikissa kotimaisissa vähintään kansallisen tason kilpailuissa tai kansainvälisissä kilpailuissa, joihin Painonnostoliitto on urheilijan nimennyt. Tulosrajan voi myös muissa kansallista tasoa vastaavissa kansainvälisissä kilpailuissa, joihin on etukäteen saanut näyttöluvan maajoukkuevalmentajalta.

## Naiset 20-vuotta

<b>sarja (kg)</b>	<b>A-raja (kg)</b>	<b>B-raja (kg)</b>	<b>C-raja (kg)</b>
45	137	126	113
49	147	135	121
55	160	147	132
59	167	154	138
64	176	161	145
71	186	171	154
76	193	177	159
81	198	182	163
87	204	187	168
+87	207	190	171

## Miehet 20-vuotta

<b>sarja (kg)</b>	<b>A-raja (kg)</b>	<b>B-raja (kg)</b>	<b>C-raja (kg)</b>
55	225	216	189
61	242	233	204
67	257	247	217
73	271	260	228
81	286	275	241
89	299	287	252
96	309	297	260
102	316	303	266
109	323	310	272
+109	337	323	287

Sarjakohtaisen tulosrajan voi tehdä 2,5 % ylipainoisena ko. sarjaan. Tuloksen voi tehdä kaikissa kotimaisissa vähintään kansallisen tason kilpailuissa tai kansainvälisissä kilpailuissa, joihin Painonnostoliitto on urheilijan nimennyt. Tulosrajan voi myös muissa kansallista tasoa vastaavissa kansainvälisissä kilpailuissa, joihin on etukäteen saanut näyttöluvan maajoukkuevalmentajalta.

## Naiset 23-vuotta

<b>sarja (kg)</b>	<b>A-raja (kg)</b>	<b>B-raja (kg)</b>	<b>C-raja (kg)</b>
45	145	136	120
49	155	146	129
55	169	158	140
59	177	166	146
64	186	174	154
71	196	184	163
76	203	190	168
81	209	196	173
87	215	202	178
+87	219	204	183

## Miehet 23-vuotta

<b>sarja (kg)</b>	<b>A-raja (kg)</b>	<b>B-raja (kg)</b>	<b>C-raja (kg)</b>
55	229	216	200
61	247	233	216
67	263	248	230
73	277	261	242
81	293	276	256
89	306	289	267
96	316	298	276
102	323	305	282
109	330	312	288
+109	344	325	300

Sarjakohtaisen tulosrajan voi tehdä 2,5 % ylipainoisena ko. sarjaan. Tuloksen voi tehdä kaikissa kotimaisissa vähintään kansallisen tason kilpailuissa tai kansainvälisissä kilpailuissa, joihin Painonnostoliitto on urheilijan nimennyt. Tulosrajan voi myös muissa kansallista tasoa vastaavissa kansainvälisissä kilpailuissa, joihin on etukäteen saanut näyttöluvan maajoukkuevalmentajalta.

## Maajoukkue

Maajoukkuerajan nostanut urheilija kuuluu automaattisesti maajoukkueeseen rajan tekovuonna ja sitä seuraavana vuonna. Tämän lisäksi maajoukkueeseen voidaan kuluksi vuodeksi kutsua lähellä rajaa olevia nostajia edellisen vuoden tulosten perusteella Sinclair-pistejärjestyksessä. Urheilija voidaan pudottaa maajoukkueesta esimerkiksi tilanteessa, jossa urheilija on lopettanut uransa kansainvälisellä tasolla, mutta toisaalta loukkaantuminen ei pudota urheilijaa maajoukkueesta, mikäli edellisen vuoden näytöt riittävät.

## EM- kilpailut

EM- ja MM-kilpailuiden tulosrajan tekokausi ja näyttöaika joukkuevalinnoille alkaa edellisistä arvokilpailuista ja päättyy ko. kilpailuun. Esimerkiksi MM-kilpailuun voi alkaa antamaan näyttöjä ko. vuoden EM-kilpailuissa ja näyttöjä voi antaa aina MM-kilpailuihin asti. Kilpailuihin osallistuvien mahdollisten urheilijoiden joukko päätetään valmentajien toimesta preliminary entry -vaiheessa, sen hetkisten tulosten perusteella ja lopullinen joukkue vahvistuu final entryssa. Vähintään C-rajaa tulee olla tehtynä ennen final entrya. Johtokunta päättää joukkueiden kokoonpanot valmentajien esitysten perusteella.

## MM- kilpailut

Menettely toimii samoin kuin EM-kilpailuissa, mutta tulosrajana osallistumiselle on EM-kilpailujen A-rajaa, ellei toisin päätetä.

Kilpailuihin valitaan joukkue, jolla on parhaat mahdollisuudet menestyä. Valinnassa painotetaan saman sarjan sisällä kilomääräisiä tuloksia. Eri painoluokkien urheilijoita vertailtaessa A-rajaa tekijät ovat etusijalla B-rajaa tekijöihin ja vastaavasti B-rajaa tekijät ovat etusijalla C-rajaa tekijöihin.

## Eri rajoilla maksettava korvaukset

SPNL maksaa joukkueeseen valittujen urheilijoiden kustannukset EM-kilpailuihin seuraavasti (ellei toisin päätetä):

A-rajaa: Ulkomaanmatka, täysihoidovuorokaudet kisajärjestäjän minimivaateen mukaan (3–4 vrk) akkreditointi ja lentokenttäkuljetus.

B-rajaa: Täysihoidovuorokaudet kisajärjestäjän minimivaateen mukaan (3–4 vrk), akkreditointi ja lentokenttäkuljetus.

C-rajaa: Akkreditointi ja lentokenttäkuljetus.

PM-kilpailuja tuetaan liiton budjetin rajoissa.

Muut kansainväliset kilpailut ovat lähtökohtaisesti omakustanteisia, mutta erillisellä päätöksellä niihin osallistumista voidaan tukea. Tällöin tuki kohdistuu samansuuruisena kaikkiin lähtijöihin.