



## Suomen Painonnostoliitto r.y.

Valimotie 10, 00380 Helsinki

Puh. 045 852 3261

Email: toimisto@painonnosto.fi ja jari.hirvonen@lohja.fi

## Seurajoukkuekilpailu Mestaruussarja

HOX: Käytä täyttäessäsi pilkkua desimaalieroittimenä!

1.1.-31.3. Ensimmäinen kierros,

1.4.-30.6. Toinen kierros,

1.7.-31.10. Kolmas kierros,

palautettava liittoon **viimeistään 4.4.** mennessä.

palautettava liittoon **viimeistään 4.7.** mennessä.

palautettava liittoon **viimeistään 4.11.** mennessä.

### Joukkue 1 (Tulos lasketaan: kilpailijan paino → miesten sinclairkerroin x yhteistulos = sinclairtulos)

Kilpailijan nimi	Paino (kg)	Sinclair-kerroin (miesten)	Yhteistulos (kg)	Sinclair-tulos	Kilpailun laatu	Kilpailun ajankohta	Kilpailupaikkakunta
NAISET:							
Alle 20-v:							
MIEHET:							
Alle 20-v:							

**Yhteensä:**

### Joukkue 2 (Tulos lasketaan: kilpailijan paino → miesten sinclairkerroin x yhteistulos = sinclairtulos)

Kilpailijan nimi	Paino (kg)	Sinclair-kerroin (miesten)	Yhteistulos (kg)	Sinclair-tulos	Kilpailun laatu	Kilpailun ajankohta	Kilpailupaikkakunta
NAISET:							
Alle 20-v nainen:							
MIEHET:							
Alle 20-v mies:							

**Yhteensä:**

Vakuutan, että tulokset ovat oikein ja sääntöjenmukaisissa kilpailuissa tehty.

Paikka

Päiväys

Seura

Allekirjoitus



## Suomen Painonnostoliitto r.y.

Valimotie 10, 00380 Helsinki

Puh. 045 852 3261

Email: toimisto@painonnosto.fi ja jari.hirvonen@lohja.fi

## Seurajoukkuekilpailu

### Ykkössarja

**HOX: Käytä täyttäessäsi pilkkua desimaalieroitteina!**

**1.1.-31.3. Ensimmäinen kierros,**

**1.4.-30.6. Toinen kierros,**

**1.7.-31.10. Kolmas kierros,**

palautettava liittoon **viimeistään 4.4.** mennessä.

palautettava liittoon **viimeistään 4.7.** mennessä.

palautettava liittoon **viimeistään 4.11.** mennessä.

### **Joukkue 1** (Tulos lasketaan: kilpailijan paino → miesten sinclairkerroin x yhteistulos = sinclairtulos)

Kilpailijan nimi	Paino (kg)	Sinclair-kerroin (miesten)	Yhteistulos (kg)	Sinclair-tulos	Kilpailun laatu	Kilpailun ajankohta	Kilpailupaikkakunta
NAISET:							
Alle 20-v:							
MIEHET:							
Alle 20-v:							
<b>Yhteensä:</b>							

### **Joukkue 2** (Tulos lasketaan: kilpailijan paino → miesten sinclairkerroin x yhteistulos = sinclairtulos)

Kilpailijan nimi	Paino (kg)	Sinclair-kerroin (miesten)	Yhteistulos (kg)	Sinclair-tulos	Kilpailun laatu	Kilpailun ajankohta	Kilpailupaikkakunta
NAISET:							
Alle 20-v:							
MIEHET:							
Alle 20-v:							
<b>Yhteensä:</b>							

Vakuutan, että tulokset ovat oikein ja sääntöjenmukaisissa kilpailuissa tehtyt.

**Paikka**

**Päiväys**

**Seura**

**Allekirjoitus**



## Suomen Painonnostoliitto r.y.

Valimotie 10, 00380 Helsinki

Puh. 045 852 3261

Email: toimisto@painonnosto.fi ja jari.hirvonen@lohja.fi

## Seurajoukkuekilpailu Nuorisosarja

**HOX: Käytä täyttäessäsi pilkkua desimaalieroitteina!**

**1.1.-31.3. Ensimmäinen kierros,**

**1.4.-30.6. Toinen kierros,**

**1.7.-31.10. Kolmas kierros,**

palautettava liittoon **viimeistään 4.4.** mennessä.

palautettava liittoon **viimeistään 4.7.** mennessä.

palautettava liittoon **viimeistään 4.11.** mennessä.

### **Joukkue 1** (Tulos lasketaan: kilpailijan paino → miesten sinclairkerroin x yhteistulos = sinclairtulos)

Kilpailijan nimi ja syntymävuosi	Paino (kg)	Sinclair-kerroin (miesten)	Yhteistulos (kg)	Sinclair-tulos	Kilpailun laatu	Kilpailun ajankohta	Kilpailupaikkakunta
NAISET: Alle 20-v:							
Alle 17-v:							
MIEHET: Alle 20-v:							
Alle 17-v:							

**Yhteensä:**

### **Joukkue 2** (Tulos lasketaan: kilpailijan paino → miesten sinclairkerroin x yhteistulos = sinclairtulos)

Kilpailijan nimi ja syntymävuosi	Paino (kg)	Sinclair-kerroin (miesten)	Yhteistulos (kg)	Sinclair-tulos	Kilpailun laatu	Kilpailun ajankohta	Kilpailupaikkakunta
NAISET: Alle 20-v:							
Alle 17-v:							
MIEHET: Alle 20-v:							
Alle 17-v:							

**Yhteensä:**

Vakuutan, että tulokset ovat oikein ja sääntöjenmukaisissa kilpailuissa tehdyt.

**Paikka**

**Päiväys**

**Seura**

**Allekirjoitus**

## **Seurajoukkuekilpailulomakkeen täyttöohjeet**

Seurajoukkuekilpailussa on kolme sarjaa: mestaruussarja, ykkössarja ja nuorisosarja. Seuralta hyväksytään ainoastaan yksi (1) vajaa joukkue jokaiseen sarjaan kullekin kierrokselle. Joukkueiden jäsenten ei eri kierroksilla tarvitse olla samat, mutta heidän tulee olla seuransa jäseniä. Samaa nostajaa ei voi käyttää samalla kierroksella mestaruus- ja ykkössarjassa. Samaa tulosta voi käyttää vain kerran.

### **Mestaruussarja**

Mestaruussarjajoukkueessa (enintään kuusi (6) nostajaa) on oltava kolme naisnostajaa ja kolme miesnostajaa, vähintään kaksi alle 20-vuotiasta nostajaa, yksi alle 20-vuotias nainen ja yksi alle 20-vuotias mies, muut neljä nostajaa, 2 miesnostajaa ja 2 naisnostajaa (ei sarjarajoitusta). Tulos on saavutettava liiton kilpailukalenterissa mainituissa kansallisissa- tai sitä arvokkaammissa kilpailuissa.

Mestaruussarjassa alaikäraja on 14 vuotta.

### **Ykkössarja**

Ykkössarjassa (enintään neljä (4) nostajaa) tulee olla vähintään kaksi alle 20-vuotiasta nostajaa, yksi alle 20-vuotias nainen ja yksi alle 20-vuotias mies, muut kaksi nostajaa, yksi miesnostaja ja yksi naisnostaja (ei sarjarajoitusta).

Tulos on tilastokelpoinen nostajien kokonaismäärän ollessa vain kolme (3) nostajaa, mutta tällöin yhden nostajan on oltava alle 20-vuotias, mies tai nainen. Tuloksen voi tehdä kaikissa muissa virallisissa kilpailuissa paitsi jäsentenvälisissä.

Ykkössarjassa alaikäraja on 14 vuotta.

### **Nuorisosarja**

Nuorisosarjassa (enintään neljä (4) nostajaa) joukkueeseen tulee kuusi kaksi naisnostajaa ja kaksi miesnostajaa, kaikki alle 20-vuotiaita, vähintään kahden nostajan oltava alle 17-vuotta, yksi tyttönostaja ja yksi poikanostaja (ei sarjarajoitusta).

Tulos on tilastokelpoinen nostajien kokonaismäärän ollessa vain kolme (3) nostajaa, tällöin vähintään yhden nostajan oltava alle 17-vuotias.

Nuorten seurajoukkueen alaikäraja on 13 vuotta.

## **Sinclair-termit 2017-2022**

	<b>Miehet</b>
<b>A</b>	<b>0,75194503</b>
<b>b</b>	<b>175,508</b>