



Painonnostoliitto

Masters asiantuntijaryhmän kilpailuopas

”Vain taivas on rajana”

Tämä kisaopas on laadittu oppaaksi painonnostoharrastukseen ja erityisesti kisaamiseen. Painotus oppaassa on Masters-nostajien johdattaminen lajin ja kilpailemisen pariin, joten oppaassa käsitellyt säännöt saattavat poiketa esimerkiksi yleisen sarjan säännöistä jossain määrin.

Oppaan ovat laatineet Painonnostoliiton Masters-toimikunnan jäsenet ja sitä pyritään päivittämään vuosittain vastaamaan mahdollisia sääntömuutoksia.

Lukijalle: Oppaan yläladassa on oppaan hyväksymispäivämäärä, jolloin opas on tarkastettu ajanmukaiseksi. Oppaaseen ei välttämättä ehditä päivittämään sääntömuutoksia reaaliaikaisesti, joten tarkistathan tarvittaessa omalta seuraltasi, mikäli jokin asia mietityttää. Kilpailija on aina itse vastuussa siitä, että toimii voimassa olevien sääntöjen mukaisesti.

SISÄLTÖ

Yleistä.....	3
Nostomuodot.....	3
1. Tempaus.....	3
2. Työntö.....	3
Kaikkia nostoja koskevat yleiset säännöt	4
Huomioitavaa.....	4
Virhesuoritukset	4
Ikä- ja painoluokat	5
Kilpailijan asusteet ja varusteet	6
Kilpailutasot, tulosrajat ja kilpailuedellytykset.....	6

Kilpailulisenssi	6
Puhtaasti paras -koulutus.....	7
Vakuutukset.....	7
Jäsentenväliset kilpailut (jv)	7
Piirikunnalliset kilpailut (pk).....	7
Kansalliset kilpailut (ks).....	7
Masters SM kilpailut.....	8
Masters EM kilpailut (EMWA European Masters Weightlifting Association)	8
Masters MM-kilpailut (IMWA International Masters Weightlifting Association)	8
Kilpailuihin ilmoittautuminen	8
Painoluokan vaihtaminen	8
Antidoping	9
Q-masters pisteytys.....	9
Seurajoukkuekilpailu	10
Kilpailuun valmistautuminen	11
Kilpailut ennen pääkilpailua	12
Ilmoittautuminen	12
80% sääntö.....	13
Matkustaminen.....	13
Varusteet kilpailumatkalle.....	14
Kilpailusuunnitelma	15
Tavoitteet.....	15
Lämmittely	15
Aloituspainot	17
Korotukset	17
Suunnitelman mukauttaminen.....	18
Kilpailupaikalla.....	18
Rutiinit.....	18
Punnitus.....	18
Huoltaja	19
Nostojärjestys	19
Lämmittelytila ja -lavat	19
Kilpailijakortti.....	20
Lämmön ylläpito.....	20
Round kilpailu	21
Tuomaristo ja jury.....	21
Lisätietoja ja linkkejä	21
Yleisimpiä lyhenteitä ja linkkejä.....	21

YLEISTÄ

NOSTOMUODOT

Painonnostourheilussa hyväksytään kaksi (2) nostomuotoa, joiden tulee tapahtua seuraavassa järjestyksessä: 1) tempaus 2) työntö.

Molemmat nostot tulee suorittaa molempia käsiä käyttäen, pois lukien adaptiivinen urheilu. Kummassakin nostomuodossa on kolme (3) yritystä.

1. Tempaus

Ennen noston alkua tanko on vaakasuorassa nostolavan keskellä. Nostaja ottaa lähtöasennon tangon takana. Urheilija koukistaa polvia ja ottaa tangosta kiinni kämmenpuolet alaspäin ja nostaa sen yhdellä liikkeellä nostolavasta suorille käsivarsille pään yläpuolelle joko saksi-, ns. raakatempaus tai kyykkytyyliä käyttäen.

Tämän yhtäjaksoisen nostoliikkeen aikana tanko liikkuu lähellä vartaloa ja saa liukua reisiä myöten. Ainoastaan jalkaterät saavat koskettaa nostolavaa tempausnoston aikana. Nostaja saa käyttää kyykky- tai saksiasennosta nousemiseen niin paljon aikaa kuin hän tarvitsee. Nostettu paino on pidettävä liikkumattomana loppuasennossa kädet ja jalat täydellisesti ojennettuina ja jalkaterät, vartalo ja tanko samalla linjalla.

Nostaja odottaa tuomareiden ALAS-komentomerkkiä tangon laskemiseksi lavalle. Tuomarit antavat ALAS-komentomerkkin heti kun nostaja saavuttaa kaikilta kehon osilta liikkumattoman loppuasennon.

2. Työntö

Ensimmäinen vaihe, rinnalleveto:

Ennen noston alkua tanko on vaakasuorassa nostolavan keskellä. Nostaja ottaa alkuasennon kyykistyen ja tarttumalla tankoon, joka on nostajan edessä, kämmenpuolet alaspäin ja nostaa sen yhdellä liikkeellä lattiasta olkapäiden korkeudelle käyttäen joko saksi- raakarinnalleveto- tai kyykkytyyliä. Tämän yhtäjaksoisen nostoliikkeen aikana tanko liikkuu lähellä vartaloa ja saa liukua reisiä myöten.

Tanko ei saa koskettaa rintaa ennen rinnallevedon loppuasentoa, jolloin tanko lepää solisluiden päällä, rintakehällä tai koukistetuilla käsivarsilla. Ainoastaan jalkaterät saavat koskettaa nostolavaa rinnallevedon aikana. Jalkaterät asetetaan yhdensuuntaisesti samalle linjalle ja jalat ojennetaan suoriksi ennen ylöstyöntöä. Nostaja voi aikarajoituksetta tulla tähän asentoon. Jalkaterien tulee olla rinnakkain ja sivulta katsottuna samassa linjassa vartalon ja tangon kanssa.

Toinen vaihe, ylöstyöntö:

Nostajan on oltava hetki liikkumatta rinnallevedon jälkeen ennen ylöstyöntöä polvet täysin ojennettuina. Jalkojen koukistuksella ja sitä seuraavalla jalkojen ja käsien yhtäaikaisella ojennuksella nostaja nostaa tangon täysin ojennetuille käsivarsille pään yläpuolelle yhdellä yhtäjaksoisella liikkeellä. Loppuasennossa nostaja saattaa jalat takaisin samalle linjalle käsien ja jalkojen ollessa ojennettuina jalkaterät, vartalo ja tanko samalla linjalla.

Nostaja odottaa tuomareiden ALAS-komentomerkkiä tangon laskemiseksi nostolavalle. Tuomarit antavat ALAS-komennon heti, kun nostaja saavuttaa kaikilta kehon osilta liikkumattoman loppuasennon.

Ennen ylös työntöä, nostaja saa korjata tangon asentoa seuraavista syistä:

- Siirtää peukalot samalle puolelle tankoa muiden sormien kanssa tai avata ne sormilukosta, jos hän on sitä käyttänyt.
- Jos hengitys on estynyt.
- Jos tanko aiheuttaa kipua.
- Muuttaa oteleveyttä.

Tangon asettelua edellä mainituista syistä ei voida katsoa erilliseksi ylös työntöyritykseksi.

Kaikkia nostoja koskevat yleiset säännöt

- Sormilukkotekniikan käyttö on sallittua. Sormilukko tarkoittaa peukalon viimeisen nivelen peittämistä saman käden muilla sormilla tankoon tartuttaessa.
- Tuomarien on hylättävä kaikki sellaiset kesken jääneet nostoyritykset molemmissa nostomuodoissa, joissa tanko on noussut polvien korkeudelle.
- Tuomarien antaman ALAS-komentomerkkin jälkeen nostajan on laskettava tanko alas vartalonsa etupuolelta, eikä hän saa pudottaa sitä tahallaan eikä tahattomasti. Hän saa irrottaa otteensa tangosta, kun se on laskeutunut hänen hartiatasonsa alapuolelle.

Huomioitavaa

Jos nostaja jonkin anatomisen rajoitteen vuoksi ei voi ojentaa käsivarttaan täysin suoraksi, **on hänen ilmoitettava tästä kilpailun kolmelle tuomarille ja jurylle ennen kilpailun alkamista ja vielä muistutuksena ennen jokaista nostoa ollessaan lavalla.** Ilmoitusvelvollisuus rajoitteesta on urheilijan vastuulla. Jury voi halutessaan pyytää kilpailulääkärin tutkimaan urheilijan.

- Nostaja saa tempauksessa tai rinnallevedossa käyttää polvitukia helpottaakseen ylösnousuaan.
- Magnesiumin (magnesiumkarbonaatti) käyttö käsissä, reisissä jne. on sallittua.
- Rasvan, öljyn, veden, talkin tai muun vastaavan liukastusaineen käyttö reisissä on kielletty. Nostajalla ei saa olla reisissään mitään em. ainetta saapuessaan kilpailualueelle. Nostajaa, joka käyttää ko. liukasteita, on määrättävä poistamaan ne välittömästi. Mikäli kello on käynnissä sitä, ei pysäytetä pois pyyhkimisen aikana.
- Nostaja itse vastaa siitä, että hän saattaa loppuun jokaisen kilpailunoston sääntöjen mukaisesti sekä tehtävissään olevien teknisten toimihenkilöiden vaatimusten mukaan. Tekninen toimihenkilö on nostoalueella ja mm. tarkistaa urheilijan kilpailuasun, että vastaa vaatimuksia.

Virhesuoritukset

KAIKKIA NOSTOJA KOSKEVAT VIRHESUORITUKSET JA -ASENNOT

- Veto riipusta, mikä tarkoittaa tangon liikkeen pysähtymistä vedon aikana.
- Koskeminen lattiaan muulla ruumiinosalla kuin jalkaterillä.
- Tauko käsivarsien ojennuksen aikana.
- Noston päättymisen punnerrukseen mikä tarkoittaa sitä, että saavutettuaan allemenon syvimmän asennon kyykky- tai saksiasennossa sekä tempauksessa, että työnnössä, nostajan kädet jatkavat ojennusliikettä.
- Käsivarsien koukistaminen ja ojentaminen siirryttäessä loppuasentoon.
- Lavalta poistuminen kesken nostosuorituksen, ts. jokin kehonosa koskettaa nostolavan ulkopuolella olevaa aluetta.
- Tangon pudottaminen hartiatason yläpuolelta.
- Tangon laskeminen lavalle epäonnistuu; tanko on kokonaisuudessaan laskettava lavalle.
- Nostaja ei ole alkuasennossa **kohtisuoraan** keskituomaria kohden.
- Tangon laskeminen ennen loppuasennon saavuttamista.
- Koskettamalla tankoa jalkineillaan. Jos urheilija koskettaa tankoa jalkineellaan **ennen yritystä**, tuomarin on hylättävä nosto. Jos tankoa kosketetaan jalkineella onnistuneen noston jälkeen, tuomaristo antaa varoituksen urheilijalle ja jos urheilija koskettaa jalkineella tankoa seuraavissa nostoissa, nosto hylätään.

TEMPAUSTA KOSKEVAT VIRHESUORITUKSET

- Tangon pysähtyminen noston aikana.

RINNALLEVETOA KOSKEVAT VIRHESUORITUKSET

- Tangon kääntyminen tai asettuminen rinnalle alemmaksi kuin lopullinen asento aiheuttaen nk. kaksoiskäännön ja usein kutsutun epäpuhtaan rinnallekäännön.
- Kyynärpään tai olkavarren koskettaminen reiteen tai polveen.

YLÖSTYÖNTÖÄ KOSKEVAT VIRHESUORITUKSET

- Jokainen selvästi aloitettu ylös työntö yritys, jota ei suoriteta loppuun. Tällä tarkoitetaan vartalon tai polvien taivuttamista siten, että liike näyttää ylös työntö yritykseltä.
- Jokainen tahallinen tangon heilauttaminen, jolla pyritään saavuttamaan etua nostossa. Nostajan on siis oltava liikkumatta ennen ylös työntö aloittamista.

EPÄTÄYDELLISET LIIKESUORITUKSET JA ASENNOT

- Noston lopussa eriaikainen tai epätäydellinen käsivarsien ojennus.
- Noston päättyminen loppuasentoon, jossa jalkaterät eivät ole sivulta katsottuna samalla linjalla yhdensuuntaisesti vartalon ja tangon kanssa.
- Polvien epätäydellinen ojentuminen noston loppuasennossa.

IKÄ- JA PAINOLUOKAT**PAINOLUOKAT**

Miehillä ja naisilla on käytössä 8 eri painoluokkaa. Painoluokka määritellään oman kehonpainon mukaan kilpailupäivän punnituksessa. Voit painaa punnituksessa enintään painoluokkasi ylärajan verran (pois lukien ylin "raskas" sarja, jossa ei ole ylärajaa).

1.6.2025 alkaen IWF on siirtynyt uusiin painoluokkiin ja IMWA Masters organisaatio ottaa myös uudet painoluokat käyttöön.

Luokat ovat seuraavat:

Miehet: M60kg, M65kg, M71kg, M79kg, M88kg, M94kg, M110kg ja M110+kg

Naiset: N48kg, N53kg, N58kg, N63kg, N69kg, N77kg, N86kg ja N86+kg

IWF:n punnitussääntöä on päivitetty 25.4.2025 niin, että punnitukseen mennään niissä trikoissa, missä nostaa kilpailussa. Vaakapainosta vähennetään joka kerta 250 g.

HUOM! Masters EM- ja MM-kilpailuissa punnitus tapahtuu yllä olevasta poiketen joko alasti tai alusvaatteissa IMWA:n sääntöjen mukaisesti. Tällöin ei vähennetä 250 g, kuten nostoasussa punnitessa.

IKÄLUOKAT

Masters-kilpailuissa on käytössä 11 ikäluokkaa miehille ja naisille. Osallistumisoikeus on 35 vuotta täyttäneillä ja vanhemmilla. Ikäluokka lasketaan siitä kalenterivuodesta, jonka aikana nostaja täyttää esim. 35 vuotta. Ikäluokan korotukset lasketaan vastaavasti.

Miehet:

M35 ikä 35-39	M40 ikä 40-44	M45 ikä 45-49	M50 ikä 50-54
M55 ikä 55-59	M60 ikä 60-64	M65 ikä 65-69	M70 ikä 70-74
M75 ikä 75-79	M80 ikä 80-84	M85 ikä 85 ja enemmän	

Naiset:

W35 ikä 35-39	W40 ikä 40-44	W45 ikä 45-49	W50 ikä 50-54
W55 ikä 55-59	W60 ikä 60-64	W65 ikä 65-69	W70 ikä 70-74
W75 ikä 75-79	W80 ikä 80-84	W85 ikä 85 ja enemmän	

KILPAILIJAN ASUSTEET JA VARUSTEET

Kilpailijalla pitää olla päällään nostopuku ja urheilukengät. Kilpailijalla saa olla edellä mainittujen lisäksi seuraavia asusteita:

- Yksivärinen t-paita tai pitkähihainen, ihonmyötäinen paita nostopuvun alla.
- Yksiväriset, ihonmyötäiset trikoot nostopuvun alla.
- Lyhyet, ihonmyötäiset trikoot (ei saa näkyä nostopuvun alta).
- Sukat.
- Vyö (pitää olla nostopuvun päällä, vyön korkeus enintään 12cm).
- Siteet (esim. rannesiteet, polvisiteet).
- Polvilämmittimet (yksiosainen, ei saa sisältää remmejä, solkia, ym. metallia).
- Teippiä/laastaria (ei saa peittää kyynärpäätä, 10 cm kyynärtaipeen keskikohdasta pitää olla vapaana, 5 cm molempiin suuntiin).
- Hanskat (esim. pyöräilyhanskat, jotka eivät peitä sormia).
- Alusvaatteet.
- Koruja.
- Hiusasusteet (panta, pinnit, ruusetit jne).
- Uskonnollinen päähine / päähine.

Nostopuvusta on erikseen tarkkoja sääntöjä:

- Pitää olla yksiosainen.
- Ei saa olla kauluksia.
- Ei saa olla pitkähihainen.
- Ei saa peittää kyynärpäitä.
- Ei saa peittää polvia.

Kisalavalla ei saa olla mitään elektroniikkaa päällä tai mukana, esim. Kuulokkeet tai sykekello.

Tarkemmat ohjeet asusteista sekä kielletyt asusteet löydät IWF:n oppaasta. <https://iwf.sport/downloads/> "Athlet's outfit"

Nostoasun osalta Masters EM- ja MM-kilpailuissa on poikkeus IWF:n sääntöihin:

Nostoasun lahkeiden leikkaus tulee olla horisontaalinen ja peittää pakarat, ns. bikini-leikkaus ei ole hyväksytty.

KILPAILUTASOT, TULOSRAJAT JA KILPAILUEDELLYTYKSET

Kilpailutoiminta on Suomen Painonnostoliiton ydintoimintaa. Aikuisille, 20- ja 23-vuotiaille sekä 15- ja 17-vuotiaille on ikäryhmittäiset valmennusryhmät. Masters-sarjoissa kilpailevat 35 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat painonnostajat. Masters-ikäisille painonnostajille ei ole liiton erillistä valmennusryhmää eikä nimettyä maajoukkuetta tai valmentajaa. Painonnostoliitolla on kuitenkin nimettynä Masters-vastaava. Voit tarkistaa Painonnostoliiton sivuilta ajantasaisen tilanteen. Antidoping-ohjeistus koskee myös masters-painonnostajia. Kilpailutoiminta on jaettu eritasoihin kilpailuihin. Kotimaiset kilpailut jaetaan neljään tasoon: jäsentenvälisiin, piirikunnallisiin, kansallisiin sekä SM-tason kilpailuihin, joissa ei ole tulosrajoja masters-sarjoissa. Kansainvälisiä kilpailuja ovat EM- ja MM-tason kilpailut, joissa on kansainvälisen liiton määrittämät tulosrajat.

Painonnostoliiton alaisissa kilpailuissa, kuten masters SM-kilpailuissa noudatetaan IWF:n sääntöjä. Masters EM- ja MM-kilpailuissa noudatetaan IMWA:n (International Masters Weightlifting Association) sääntöjä

Masters-painonnostaja vastaa itse kilpailutoimintansa kustannuksista.

Kilpailulisenssi

Masters-kilpailulisenssi tulee olla hankittuna ennen kilpailua kaikilla muilla kilpailutasoilla, paitsi jäsentenvälisissä kilpailuissa (katso alla tarkemmin).

Lisenssin saat hankittua Suomisportista, luomalla sinne ensin itsellesi tilin. Lisenssit tulevat myyntiin vuosittain tammikuun alussa.

Puhtaasti paras -koulutus

SUEK:n Puhtaasti paras –koulutus <https://puhtaastiparas.fi> (tulos voimassa 2 vuotta). Tämä on oltava suoritettu ennen kilpailuja.

Vakuutukset

Masters-nostajille vakuutus on vapaaehtoinen. Suosittelemme kuitenkin huolehtimaan vakuutusturvasta.

Vakuutusten kattavuudessa voi olla vakuutusyhtiö ja vakuutustuotekohtaisia eroja, joten vakuutuksen kattavuus painonnostossa ja erityisesti kilpailemisessa kannattaa varmistaa omasta vakuutusyhtiöstä. Osassa vakuutuksia painonnosto määritellään riskialttiiksi lajiksi, eikä se välttämättä ole normaalin vapaa-ajan tapaturmavakuutuksen piirissä.

SPNL:n tarjoama masters-vakuutus (Sporttiturva) kattaa painonnoston lajina sekä kilpailemisen.

Jos päädyt muuhun vakuutukseen, kilpailuihin lähtiessäsi huolehdi mukaan oma vakuutustodistuksesi (englanniksi). Painonnostoliiton masters-vakuutuksen tiedot kulkevat mukana Suomisportissa, eikä niitä tarvitse erikseen todentaa.

Jäsentenväliset kilpailut (jv)

Jäsentenväliset kilpailut ovat Painonnostoliiton jäsenseuran järjestämät painonnostokilpailut, joihin osallistumisoikeus on kyseisen seuran jäsenillä. Kilpailun järjestäminen ei edellytä ennakkoilmoitusta. Osallistumiskynnys on matala, eikä tulosrajoja ole. Osallistuja ei tarvitse kilpailulisenssiä eikä virallista nostopukua, vaan tavallinen treeniasu soveltuu asuksi myös kisalavalla. Lisenssinostaja ei saa osallistua jäsentenväliseen kilpailuun. Tulokset eivät ole tilastokelpoisia. Jäsentenvälisessä kilpailussa ei siis voi tehdä virallista arvokilpailuihin tarvittavaa tulosraja-tulosta. Jäsentenvälisessä kilpailussa noudatetaan yleisiä Painonnostoliiton kilpailutoiminnan teknisiä sääntöjä ja tuomarointisääntöjä. Jäsentenvälisessä kilpailussa tuomareilla tulee olla Painonnostoliiton tuomarikoulutus ja heiltä edellytetään vähintään III-tason kansallisen tuomarin tuomarikorttia. Jäsentenvälisessä kilpailussa tuomareina toimii joko kolme vähintään III-tason tuomaria tai yksi I-tason tuomari. Muita toimihenkilöitä voi olla tarpeen mukaan, mutta niiden määrää tai kelpoisuusvaatimuksia ei ole määritelty.

Piirikunnalliset kilpailut (pk)

Piirikunnallisen kilpailun järjestämisestä tulee ilmoittaa ennen kilpailua omaan piiriin. Painonnostoliitolla on piireittäin nimetyt piirimestarit, jotka toimivat yhteyshenkilöinä piirin alueen eri seurojen välillä. Piirikunnallisessa kilpailussa osallistujalla tulee olla virallinen nostopuku sekä voimassa oleva kilpailulisenssi. Tekniset säännöt ja tuomarointisäännöt ovat voimassa. Piirikunnallisessa kilpailussa tuomareina toimii kolme vähintään III-tason tuomaria. Tulokset kelpaavat tilastoihin, mutta eivät Suomen ennätyksiksi. Samassa kilpailussa voi järjestää sekä jäsentenvälisen, että piirikunnallisen kilpailun, jolloin eri tason kilpailuille pidetään erilliset pöytäkirjat.

Kansalliset kilpailut (ks)

Suomen Painonnostoliitto myöntää hakemuksesta luvan kansallisen kilpailun järjestämiseen. Järjestävän seuran tulee hakea kilpailulupaa vähintään kuukautta ennen kilpailupäivää. Kilpailukutsussa on ilmoitettava ilmoittautumisohjeet. Jokaisella kilpailijalla tulee olla virallinen nostoasu sekä voimassa oleva SPNL:n kilpailulisenssi. Masters-painonnostajilla vakuutus on vapaaehtoinen. Kansallisen tason kilpailussa tehty tulos hyväksytään Suomen ennätykseksi. Kansallisissa kilpailussa tuomareilla ja sihteerillä on oltava vähintään KII-luokan tuomarikortti. Mikäli tuomarina toimii KIII-luokan tuomari, kirjataan kilpailujen taso piirikunnalliseksi.

Masters SM kilpailut

Vuodesta 2024 alkaen masters-painonnostajien SM-kilpailut järjestetään kahdessa osassa. Keväällä järjestetään kilpailut 50-vuotiaille ja sitä vanhemmille ja syksyllä 35-45-vuotiaille ja alle 50-vuotiaille. Masters SM-kilpailuihin osallistumisoikeuden saa, kun kilpailee vähintään yhdessä kansallisen tai tätä korkeamman tason kilpailussa, jossa on tehtävä tulos, joka koostuu tempauksen ja työnnön yhteistuloksesta. Tarkista tulostenteon aikarajat Painonnostoliiton sivuilta löytyvästä kilpailukutsusta.

Painonnostoliiton johtokunta on hyväksynyt sääntömuutokset 21.9.2025. Aiemmin vaatimuksena oli tulos vähintään kahdesta piirikunnallisesta kilpailusta.

Masters EM kilpailut (EMWA European Masters Weightlifting Association)

<https://www.europeanmasterswl.com>

Euroopan-mestaruuskilpailut järjestetään masters-painonnostajille yleensä kesän tai alkusyksyn aikana jossakin Euroopan maassa yhteistyössä eurooppalaisen painonnostojärjestön EMWA:n ja paikallisen painonnostoliiton ja –seuran kanssa. EM-kilpailuihin osallistuminen edellyttää tulosrajan saavuttamista vähintään kansallisessa (tai korkeammassa) kilpailussa tulosrajantekoaikana. Tulosrajat, tulosrajantekoaika ja ilmoittautumisohjeet ilmoitetaan vuosittain EMWA:n internetsivustolla, kilpailukutsussa sekä SPNL:n tiedotuskanavissa.

Painonnostoliiton johtokunta on hyväksynyt sääntömuutokset 21.9.2025. Aiemmin vaatimuksena oli tulos vähintään kahdesta piirikunnallisesta kilpailusta, joista vähintään toisessa tuli tehdä myös kilpailukohtainen tulosraja.

Masters MM-kilpailut (IMWA International Masters Weightlifting Association)

www.imwla.com

Maailmanmestaruuskilpailut järjestetään masters-painonnostajille vaihtuvassa kohteessa yleensä syksyn aikana. Järjestäjänä toimii kansainvälinen painonnostojärjestö IMWA sekä paikalliset toimijat. MM-kilpailuihin osallistuminen edellyttää tulosrajan saavuttamista vähintään kansallisessa (tai korkeammassa) kilpailussa tulosrajantekoaikana. Tulosrajat, tulosrajantekoaika ja ilmoittautumisohjeet ilmoitetaan vuosittain IMWA:n internetsivustolla, kilpailukutsussa sekä SPNL:n tiedotuskanavissa.

Painonnostoliiton johtokunta on hyväksynyt sääntömuutokset 21.9.2025. Aiemmin vaatimuksena oli tulos vähintään kahdesta piirikunnallisesta kilpailusta, joista vähintään toisessa tuli tehdä myös kilpailukohtainen tulosraja.

KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN

Seurojen järjestämissä jäsentenvälisissä ja piirikunnallisissa kilpailuissa ilmoittautuminen voi vaihdella seuroittain ja kilpailuittain, seuraa kilpailuilmoituksen ohjeita. Kansallisissa kilpailuissa ja arvokilpailuissa ilmoittautuminen tapahtuu Suomisport-järjestelmän kautta. Tulevia kilpailuja voit etsiä Painonnostoliiton sivuilta tai Suomisportista.

Ilmoittautumisajat löytyvät tapahtumakohtaisesti tapahtuman sivuilta/SPNL sivuilta/Suomisportista.

- Huomio aikarajat mahdollisten tulosrajojen teolle
- Muista ilmoittautua ajoissa

PAINOLUOKAN VAIHTAMINEN

Painoluokan vaihtaminen on mahdollista masters-kilpailuissa SM, EM ja MM -tasolla. Painoluokkaa on mahdollista muuttaa yksi painoluokka ylös- tai alaspäin alkuperäisestä, ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitetusta painoluokasta.

Vaihdettaessa painoluokkaa ylöspäin, tulee myös ylemmän painoluokan tulosraja olla tehtynä. Painoluokan vaihtamiseen on määräaika ennen kilpailuja, tämä ilmoitetaan kilpailukohtaisesti. Painoluokkaa ei voi vaihtaa enää punnituksessa.

ANTIDOPING

Painonnostoliiton internet-sivuilla on antidoping-ohjeistus, josta löytää periaatteita ja tärkeää informaatiota mm antidoping-sopimuksesta ja kurinpidosta: <https://painonnosto.fi/kilpailu/masters/antidoping-ohjeistus/>

SUEK toteuttaa kansainvälisten sopimusten (**antidoping**, urheilukilpailujen manipulointi ja katsomoväkivallan ehkäisy) edellyttämiä toimenpiteitä urheilussa. Lisäksi SUEK vahvistaa urheilun eettisyyttä yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa sekä toimii aktiivisena keskustelujen käynnistäjänä ja keskustelijana. www.suek.fi

SÄÄNNÖT

Antidoping-toiminta perustuu maailmanlaajuisiin säännöstöihin, joita urheilijat ja urheilun parissa toimivat sitoutuvat noudattamaan. Säännöstöissä on määritelty doping-rikkomukset ja niiden seuraamukset.

Doping-valvonnan tavoitteena on ehkäistä dopingin käyttöä ja havaita doping-rikkomukset. Doping-testaus on suunnitelmallista, kattavaa ja korkealaatuista.

KAMU-oppaassa on kirjattu kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa. Lataa myös KAMU-sovellus (Apple, Android). <https://kamu.suek.fi/fi/>

DOPING-VALVONTA

SUEK vastaa kansallisesta dopingvalvonnasta Suomessa. Dopingvalvonnan tavoitteena on ehkäistä dopingin käyttöä ja havaita dopingrikkomukset.

Epäilyistä urheilurikkomuksista (mm. doping-toiminta) voi tehdä nimettömän ilmoituksen: <https://ilmo.suek.fi/>

PUHTAASTI PARAS

Verkkokoulutus tulee olla tehtynä ennen arvokisoihin osallistumista (SM, EM, MM), koulutus on voimassa 2 vuotta, jonka jälkeen se tulee uusia. <https://puhtaastiparas.fi/fi>

Erivapaus lääkeaineen käytölle

Yleisen sarjan miesten ja naisten SM-kilpailuihin osallistuvat urheilijat voivat hakea tarvittaessa lääketieteellisin / hoidollisin perustein erivapautta tietyn lääkeaineen käytölle. Mikäli urheilija ei kuulu edellä mainittuun tasoluokkaan (esim. masters-urheilijat), mahdollinen selvitys lääkehoidon tarpeesta suoritetaan tarvittaessa jälkikäteen.

Kurinpito

Olympiakomitean alainen kurinpitoelin antaa tuomiot rikkeistä.

Q-MASTERS PISTEYTYS

Uutta vuodelle 2025 on IMWA siirtyminen Q-pisteytysjärjestelmään suorituskyvyn standardointiin iän ja painon mukaan, alkaen 1.tammikuuta 2025. Vanha sinclair-pisteytys poistuu käytöstä masters kisoissa.

Paras nostaja: nostetun kokonaispainon standardointi kehon painon ja iän mukaan

Urheilullisen kyvyn vertaamiseksi ja kokonaisen parhaan nostajan määrittämiseksi nostettuun kokonaispainoon sovelletaan kehon painon säätöä, jotta voidaan verrata eri painoisten nostajien suorituksia. tätä voidaan kutsua kokonaismäärän "standardisoinniksi". Tämä standardisoitu

kokonaissumma kerrotaan sitten "ikäkertoimilla" ikääntymisestä johtuvan suorituskyvyn heikkenemisen huomioon ottamiseksi.

Q-Masters = Q-pisteet * ikätekijä

Laskin: <https://huebner.shinyapps.io/Qpoints/>

Kehon painon (B) kaava nostetun kokonaispainon (T) mukaan:

Q-pisteet miehet = $T * 463,26 / (416,7 - 47,87 (B/100)^{-2}) + 18,93(B/100)^2$

Q-pisteet naisille = $T * 306,54 / (266,5 - 19,44 (B/100)^{-2}) + 18,61(B/100)^2$

Lisätietoa löydät linkin takaa

www.imwla.com/calculator

SEURAJOUKKUEKILPAILU

Suomen Painonnostoliitto järjestää vuosittain seurajoukkuekilpailun, johon ovat oikeutetut osallistumaan kaikki liiton vuosittaiset velvoitteet täyttäneet jäsenseurat. Seurajoukkuekilpailua käydään

- mestaruussarjassa, jossa voi nostaa vain yksi joukkue jokaisesta seurasta jokaisessa ikäluokassa
- ykkössarjassa, jossa seurat voivat nostaa niin monella joukkueella kuin pystyvät noudattamalla seuraavia sääntöjä.

Osallistumisoikeus on Suomen kansalaisilla ja Suomessa pysyvästi asuvilla ulkomaalaisilla, jotka edustavat Painonnostoliiton jäsenseuraa, ellei seurajoukkuekilpailun säännöissä toisin mainita. Seurajoukkuekilpailun päivitettyt säännöt ovat voimassa 1.1.2025 alkaen ja Masters ikäluokka on lisätty päivitettyihin sääntöihin.

Kaikissa sarjoissa käydään kahden kierroksen sisältävä runkosarja, jossa kierrosten joukkuepisteet lasketaan yhteen. Lisäksi mestaruussarjassa käydään loppuottelu kuuden parhaan joukkueen kesken ikäluokissa 17-vuotiaat, 20-vuotiaat, Masters, yleinen naiset ja yleinen miehet. Kierrosten aikajaksot ovat 1.1.-31.5 ja 1.6.-31.10. Tulokset toimitetaan joukkueittain liittoon liittojohtokunnan hyväksymällä tavalla kevätkierrokselta viimeistään 4. kesäkuuta ja syyskierrokselta viimeistään 4. marraskuuta mennessä. Liittojohtokunta määrittelee loppuottelun ajankohdan ja paikan.

Hyväksyttävät joukkueet ja tulokset:

- mestaruus- ja ykkössarjan joukkueen nostajien on saavutettava tuloksensa liiton kilpailukalenterissa mainituissa kansallisissa tai sitä arvokkaammissa kilpailuissa.
- Tulokset lasketaan SPNL:n vuosittain vahvistaman pistejärjestelmän mukaan miehille miesten ja naisille naisten pisteet. Masters mestaruusseurajoukkueen pisteissä käytetään SPNL:n vuosittain vahvistamia ikäkorjauskertoimia.
- Kaikissa kilpailuissa noudatetaan SM-kilpailuiden mestaruussääntöjen mukaisia ikä- ja sarjarajoituksia.

Joukkueiden jäsenten ei tarvitse olla samoja eri kierroksilla, mutta nostajien pitää olla seuransa jäseniä. Yhtä nostajaa voi käyttää vain yhdessä ikäluokassa samalla kierroksella.

Joukkueiden kokoonpanot:

- Ykkössarjassa enintään neljä nostajaa, joista kaksi naista ja kaksi miestä
- Mestaruussarjassa yleisen sarjan nais- ja miesjoukkuetta lukuun ottamatta, ikäluokissa kaksi tyttöä/naista ja kaksi poikaa/miestä.

Loppuotteluissa seura voi käyttää yhtä nostajaa vain yhdessä joukkueessa ja joukkueiden kokoonpanojen tulee täyttää samat kriteerit, kuin alkukierroksilla. Loppuotteluihin valitaan kuusi

parasta joukkuetta alkukierrosten yhteispisteiden perusteella. Loppuottelut käydään saman viikonlopun aikana ja nostetaan round-systeemillä. Lisäksi loppuotteluun selvinneiden joukkueiden tulee nimetä vähintään yksi kansallisen 2-luokan tuomari.

Seurojen kustannukset muodostuvat kulloinkin voimassa olevan SPNL:n hinnaston mukaisesti

- Kilpailulupamaksu järjestävälle seuralle
- Osallistumismaksu per joukkue

Seurajoukkuekilpailusäännöt - Painonnostoliitto

KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN

Painonnostokisoissa ei voita absoluuttisesti paras painonnostaja vaan se, joka kyseisessä kisassa nostaa hyväksytysti suurimman yhteistuloksen ensimmäisenä.

On hyvä ymmärtää, että kaikki on tehty jo paljon ennen kisoja, eikä viimeisten päivien harjoittelulla saavuteta enää mitään sellaista, mikä ratkaisisi kisan. Jännitys on kauheimmillaan juuri ennen nostovuoroon kuulutusta. Sen jälkeen kaikki muu katoaa ja jäljelle jää vain noston tekeminen.

Kuuntele ja noudata valmentajasi neuvoja siitä, kuinka viettää viimeiset päivät ennen kisoja. Joskus ohjeet voivat olla yllättäviä, eivätkä lainkaan urheilullisia. Valmentajat tietävät nämä asiat, luota heihin! Voimaa ja tekniikkaa ei voi enää saada lisää, pääasia on optimoida urheilijan henkinen valmistautuminen

Kilpaileminen painonnostossa tarjoaa mahdollisuuden kokea ja oppia itsestään jotain aivan uutta. Voi olla, ettei kisa suju kuten oli toivonut, -sen vuoksi kisoja järjestetään jatkuvasti. Aina tulee uudet kisat, uudet nostot. Maailmassa ei ole mitään, missä pitkäjänteinen harjoittelu ei tuottaisi parempaa tulosta. Yksittäinen kisa ei määritä nostajaa. Kisa on pysäytyskuva sen päivän ja sen hetken yrityksestä. Painonnosto on herkkä laji, joka opettaa havainnoimaan omaa olemusta. Se heijastaa ehdottomasti myös omaa uskomusta omasta pystyväisyydestä. Kilpailemalla voi harjoittaa itsensä rauhoittamista tilanteessa, jossa jännittää tai asiat eivät sujukaan aivan suunnitelmien mukaan. Kisa jatkaa kulkuaan ja seuraava nosto on aina mahdollisuus.

Kilpaileminen painonnostokilpailuissa herättää voimakkaita tunteita. Siksi ystävyyssuhteista tulee lujempia, ymmärrys toisten onnistumisia ja epäonnistumisia kohtaan kasvaa syvemmäksi ja pidättyväisyys uusiin ihmisiin tutustumisessa madaltuu. Kilpailuissa kaikki voittavat. Toiset mitaleja, toiset hyvän syyn jatkaa treenaamista. Jokainen kokemus on arvokas ja ainutlaatuinen.

Kisaan valmistautumisessa huolehdi seuraavat tärkeät asiat:

- Hanki kilpailulisenssi Suomisportista <https://info.suomisport.fi/> .
- Suorita SUEK:in Puhtaasti Paras -antidopingkoulutus verkossa <https://puhtaastiparas.fi/fi> .
- Tarkista käyttämäsi lääkeaineet Kamu-lääkehausta, ettet tule tehneeksi vahingossa tehneeksi doping-rikettä: kamu.suek.fi/ .
- Ilmoittaudu kilpailuun.
- Voit tarkistaa omasta Suomisport-profiilistasi ”omat ilmoittautumisesi” -kohdasta, mihin tapahtumiin olet varmasti ilmoittautunut.

Kisamatkaa suunnitellessasi huomio seuraavat matkustamiseen liittyvät asiat:

- Hoida ajoissa kuntoon oma matka- ja matkatavaravakuutuksesi kisamatkaa varten.
- Hanki matkaliput ja majoitus.
- Huomioi majoituspaikan etäisyyskilpailu-/tapahtumapaikasta.
- Selvitä liikkuminen kohdemaassa (paikallisliikenne, taksi-sovellukset jne).
- Varaa matkustamiseen riittävästi aikaa (ennakoi ja jätä varaa myöhästymisille).
- Tulosta mukaan vakuutustodistus.
- Hanki tarvittaessa lääkärintodistus erivapaudesta lääkehoidossa.

Kilpailukausi alkaa jo aikaa ennen varsinaisia, tähtäimessä olevia kisoja. Tarkista hyvissä ajoin kilpailuun vaadittava tulosraja ja muut vaatimukset. Jos kilpailujen ilmoittautuminen ei ole vielä auennut, voit verrata tulosrajoja ja kilpailuaikataulua edellisten vuosien vastaaviin, niistä saa hyvän suuntaa antavan käsityksen.

Hyväksytyn tulosrajan tekemisen edellytyksenä on se, että se on tehty SPNL:n lisenssin voimassaoloaikana ja kilpailujen tulostekokaudella. Voit tarkistaa oman tilanteesi täältä: <https://tilasto.painonnosto.fi/>

Ilmoittautuessasi kisoihin, on hyvä varmistaa jo hyvissä ajoin, kuka toimii huoltajanasi kilpailussa. Käytäntönä on, että kilpailijat myös huoltavat toinen toisiaan, mutta se ei ole edellytys kisoihin osallistumiselle. Etenkin yli viikon kestävä, kansainväliset masters-kisarupeamat eivät automaattisesti tarkoita sitä, että kaikki kisoihin lähtijät olisivat paikalla ja käytettävissä koko viikon ajan. Kannattaa myös huomioida, että kaikki huoltajiksi lupautuneet eivät välttämättä halua ottaa useampaa, samassa sarjassa kilpailevaa huollettavaksi. Ota huoltaminen puheeksi jo hyvissä ajoin verkostoissasi. Yleensä huoltaja löytyy kyllä, mutta sen varmistamisen jättäminen viime tinkaansa lisää tarpeettomasti stressiä kilpailuja edeltävään aikaan.

SPNL järjestää kaikille avoimia tuomarikoulutuksia etäyhteyksin <https://painonnosto.fi/koulutustoiminta/tuomaritoiminta/>. Ne ovat hyvä tapa perehtyä lajin kilpailusääntöihin ja vahvistaa ymmärrystä kilpailutilanteen vaatimuksista. Samalla pääset verkostoitumaan muiden kilpailevien kanssa. Tuomarina ja toimihenkilönä toimiminen kilpailuissa on myös erinomainen tapa pitää huolta ja edistää painonnoston kilpailutoiminnan elinvoimaisena pysymistä.

SPNL pyrkii järjestämään kilpailuihin lähteville urheilijoille ja huoltojoukoille erillisiä etäkoulutuksia, joissa kerrataan tärkeimmät kilpailemiseen liittyvät asiat.

Kilpailusääntöjen osaaminen on ehdoton edellytys arvokisoihin lähteville. Suomeksi painonnoston säännöt löytyvät täältä <https://painonnosto.fi/liitto/liiton-saannosto/iwfn-tekniset-saannot/>

Myös IMWA julkaisi alkuvuodesta 2024 7-osaisen koulutussarjan teknisten toimihenkilöiden vastuista, jotka avaavat hyvin kilpailutilanteen kulkua ja sääntöjä. Linkit koulutusten tallenteisiin löytyvät täältä: <https://www.imwla.com/training>

Sääntöihin tulee aika ajoin tarkennuksia tai muutoksia. Kilpailijan vastuulla on pysytellä niistä tietoisena seuraamalla SPNL:n tiedotusta <https://painonnosto.fi>

KILPAILUT ENNEN PÄÄKILPAILUA

Kilpailutapahtuma poikkeaa treenitilanteesta merkittävästi. Kannattaa siis käydä kokeilemassa kilpailemista useammassa kilpailuissa. Kilpailupaikat, lämmittelymahdollisuudet, olosuhteet ja nostajien määrät vaihtelevat ja kaikki nämä vaikuttavat myös omaan kilpailusuoritukseesi.

Kokemuksen kautta opit suhtautumaan ja varautumaan paremmin muuttuviin olosuhteisiin.

Tarkista hyvissä ajoin ennen ilmoittautumisajan loppumista kilpailuun osallistumisen edellytykset SPNL kisakalenterista tai Suomisportin kisatapahtumasta (SM-, EM- ja MM-kilpailuihin edellytyksenä hyväksytyt tulokset/tulosrajat). On urheilijan omalla vastuulla seurata tilanteen ajankohtaisuutta SPNL:n tiedotteista ja kilpailu-ilmoituksista.

ILMOITTAUTUMINEN

Kilpailu-ilmoittautuminen tapahtuu Suomisportin kautta. <https://info.suomisport.fi/>

Suomalaisten kilpailijoiden kohdalla on toistaiseksi sovittu kahden vähintään pk-tasoisien kisatuloksen ehdosta SM-, EM- ja MM-kilpailuihin osallistumisen edellytyksenä. EM- ja MM-kilpailuihin on lisäksi tehtävä kilpailukohtaiset tulosrajat tuloksetkoajien puitteissa.

Ilmoittautuessasi ilmoitat painoluokan sekä yhteistuloksen, joka ylittää ikä- ja painoluokkallesi asetetun tulosrajan. Suomisport huomioi ikäluokkasi automaattisesti henkilökohtaisen Sporttilisi kautta.

Voit ilmoittautua siihen sarjaan (painoluokka), jossa olet ylittänyt tulosrajan (EM ja MM-kilpailut).

Painoluokan vaihtaminen on mahdollista masters-kilpailuissa SM, EM ja MM -tasolla. Painoluokkaa on mahdollista muuttaa yksi painoluokka ylös- tai alaspäin alkuperäisen ilmoittautumisen painoluokasta.

Vaihdettaessa painoluokkaa ylöspäin, tulee myös ylemmän painoluokan tulosraja olla tehtynä. Painoluokan vaihtamiseen on määräaika ennen kilpailuja, tämä ilmoitetaan kilpailukohtaisesti. Painoluokkaa ei voi vaihtaa enää punnituksessa.

- Ilmoittaudu Suomisportissa.
- Huolehdi tulosrajojen tekemisestä hyvissä ajoin.
- Ole realistinen ilmoittautuessasi painoluokkaan. Painoluokan vaihtamisella on takaraja.

80% sääntö

Punnitustilanteessa asettamasi lähtöpainojen yhteismäärä on kuitenkin oltava vähintään 80% ilmoittautuessasi ilmoittamasta yhteistuloksesta. Näin ollen jossain tilanteessa voi olla viisasta ilmoittautua pienemmällä yhteistuloksella, kuin omalla ennätystuloksella, jonka uudelleen saavuttaminen voi olla epävarmaa.

Näin varmistat kisapäivälle itsellesi mahdollisuuden aloittaa tarvittaessa hieman pienemmistä aloituspainoista. Muutoin ilmoittamallasi yhteistuloksella ei ole merkitystä varsinaisen kilpailun suhteen.

Huomioi kuitenkin, että jos aiot vaihtaa painoluokkaasi kilpailuja edeltävässä teknisessä kokouksessa, ilmoittautuessasi ilmoittamasi yhteistuloksen on ylitettävä myös uuden kilpasarjan tulosraja.

Jos siirryt alempaan tai ylempään painoluokkaan, jossa tulosraja on matalampi tai korkeampi, alun perin ilmoittamaasi yhteistulokseen joko lisätään tai siitä vähennetään kyseisten painoluokkien välisten tulosrajojen erotus. Näin ollen 80% sääntö lähtöpainoihin suhteutuu joko laskevasti tai nousevasti.

MATKUSTAMINEN

Masters painonnosto on harrastustoimintaa ja kaikki kulut ja järjestelyt ovat urheilijan omalla vastuulla. Tähän lukeutuvat myös kilpailijan matka -ja majoituskulut.

On hyvä varustautua etukäteen mahdollisimman tarkalla matkasuunnitelmalla silloin, kun kilpailumatka suuntautuu ulkomaille. Kilpailumatkat intensiivisyytensä vuoksi harvoin ovat yhdistettävissä lomamatkoiksi ja kaikki epävarmuustekijät lisäävät kilpailijan stressiä.

- **Kilpailumaksu on sitova, eikä sitä palauteta niissäkään tapauksissa, jos kilpailija ei esim. lentojen peruuntumisen vuoksi ehdi kisapaikalle ajoissa.** Ota tämä huomioon matkasuunnitelmasi jokaisessa kohdassa. Riippuen kisapaikasta, ulkomaille suuntautuviin kisamatkoihin kannattaa varata vähintään 1-2 ylimääräistä päivää ennen ja jälkeen varsinaista, aikataulun mukaista kisapäivää. Kilpailujen aikataulut vahvistuvat yleensä vasta viime tingassa. Erinäisistä syistä aikataulut voivat muuttua ja nostopäiväkin saattaa siirtyä. On turhaa lisätä jännitystä liian tiukalla matkustusaikataululla, jos siltä suinkin voi välttyä.

Kilpailumatkalle lähtiessäsi:

- **Pakkaa kaikki kilpailuvarusteet aina käsimatkatavaroihin.** Kilpailupaikalla tai sen lähistöllä ei välttämättä ole varustemyyntiä ja varusteiden lainaamisen varaan ei tärkeissä kilpailuissa kannata laskea.

- **Kilpailuun ilmoittautuessa ja punnituksessa henkilöllisyyden voi todentaa parhaiten esim. passilla, kotimaan kisoissa myös ajokortti, kuvallinen kelakortti tai muu viranomaisen hyväksymä henkilöllisyystodistus käy.** Saat lämmittelyyn pikkupainot käyttöösi kun annat omat henkilöllisyystodistuksen pantiksi.
- **Pakkaa mukaan kaikki käyttämäsi lääkkeet sekä varmista, että tarvittaessa pystyt todentamaan niiden hyväksyttävyyden reseptillä/lääkärin lausunnolla**
- **Ilmoittaudu mahdollisuuksien mukaan tuomarin tai toimihenkilön tehtäviin. Pakkaa silloin mukaasi myös vaadittava tuomariasu sekä tuomarikortti.** Masters kilpailut ovat usein suurtapahtumia, joissa jokaisen kynnelle kykenevän panos on arvokas. Kannattaa pohtia, minä päivinä osallistuu kilpailutoimitsijoiden tehtäviin. Oma kilpailupäivä on aina tärkein.
- **Kilpailumatalla ja -paikalla edustat aina suomalaista masters-painonnostoa.** Kansallisuudesta kertova kisaverkkari tai muut tunnistettavuutta edistävä pukeutuminen tarjoaa myös aina erinomaisen mahdollisuuden lisätä masters-painonnoston tunnettavuutta.

Kilpailukohteeseen saapuessasi:

- Jos kilpailumatka suuntautuu kauas, kannattaa huomioida, että pitkän matkustusrupeaman päätteeksi **saattaa olla järkevää täydentää vesivarantoja hotellihuoneeseen jo lentokentällä kohteeseen saavuttaessa**
- **Reitti majoituksesta kilpailupaikalle on hyvä käydä ajanottomielessä läpi mahdollisimman pian.** Kilpailumatalla tämä on tärkein ja useimmin käytössä oleva polkusi. Jos haluat käydä kilpailupaikalta löytyvällä testiväällä esimerkiksi ennen hotellin aamupalaa tai lähdet majoituspaikastasi suoraan kilpailupunnitukseen, on hyvä tietää kuinka kauan siihen menee ja kuinka matka sinne järjestyy.
- **Ilmoittaudu kilpailun akkreditoinnissa saapuessasi ensimmäistä kertaa kilpailupaikalle.** Saat kilpailijaluvan ja huoltajaluvan lisäksi usein tuhdin paketin kisainfoa. Kilpailijalupa tulee pitää kaulassa aina kilpailupaikalla liikkuessi.
- **Tutustu kilpailupaikkaan ja selvitä punnituksen sijainti,** niin että osaat sinne suoraan kilpailupäivänäsi.
- **Tarkista huoltajasi tilanne.** Jos siihen on tullut muutoksia, niihin mahdollisimman nopeasti reagoimalla vähennät kisastressiä.
- **Tutustu kilpailupaikkaan niin että löydät vaivatta pukuhuoneet, lämmittelyalueen ja vesipisteet**

Kilpailupaikalla oleilu ennen omaa kisasuoritusta on yksilöllistä; toisille se sopii ja toisille ei. Omaa tuntemusta kannattaa kuunnella. Ota huomioon myös muiden kilpailijoiden keskittymisen tarpeet, jotkut kaipaavat yksinoloa siinä missä toiset taas muiden seuraa. Kilpailuista on nykyään tarjolla erinomaista live-striimiä, josta kisaa voi seurata vaivattomasti omilta mobiililaitteilta vaikka hotellihuoneesta.

Kansallisten ja paikallisten kisojen puitteet ovat usein pienimuotoisemmat, ja varsinainen kilpailupaikalle ilmoittautuminen tapahtuu vasta punnituksessa.

Ole ajoissa, näin varmistat kaikkien kilpailijoiden parhaimman kilpailukokemuksen sekä kilpailun sujuvuuden.

VARUSTEET KILPAILUMATKALLE

- **Tarkista, että kaikki varusteesi ovat asianmukaisessa kunnossa.** On verrattoman hyvä tapa pukeutua suunniteltuun kisa-asuun viimeisiin, kisaan valmistaviin treeneihin.
- **Tarkista nostokenkien kunto** viimeistään nyt, sillä hajonneiden tilalle ei välttämättä kilpailupaikalta löydy ratkaisua.
- **Tarkista nostoasusi kunto.** Urheilumateriaalien sisältämä lycra heikentyy käytön, pesujen ja iän myötä. Kisatrikoo ei ole ikuinen, vaan se kannattaa uusia aika ajoin. Valmistavassa treenissä kannattaa viimeistään tarkistaa nostoasun kunto ja sopivuus, niin että kilpailupäivänä kaikki on edustuskunnossa. Harkitse hyvissä ajoin nostoasun uusimista

etenkin, jos nostoasusi on yli 5 vuotta vanha tai painoluokkasi on muuttunut vuosien aikana. Muista kilpailusäännöt aina kun hankit uusia varusteita.

- **Varmistu, että nostovyö ja treenisä käyttämäsi teippaukset ovat hyväksytyjä.**
- **Pakkaa kisavarusteisiin tutut teipit, sekä muut varusteet.** Älä koskaan ota uusia tarvikkeita (esim. nostokenkiä, teippejä) kilpailuihin. Pyri totuttelemaan uusiin tuotteisiin ja varmistumaan niiden toimivuudesta jo hyvissä ajoin etukäteen.
- **Pakkaa mukaan kilpailun aikana ja sitä ennen käyttämäsi tutut lisäravinteet ja urheilujuomat.** Varmista, että ne ovat sallittuja. Myös oma juomapullo kannattaa pakata mukaan.
- **Jos olet tottunut käyttämään esim. kuminauhoja, pakkaa ne mukaasi.** Kilpailupaikalla on usein lämmittelyyn käytettäviä keppejä.
- **Oman henkilökohtaisen vaa'an voi pakata mukaan tarvittaessa.** On mahdollista, että vaaka ei kuitenkaan mahdu tai sitä ei hyväksytä käsimatkatavaroihin, joten ruumaan menevä matkatavara saattaa olla tarpeen.

KILPAILUSUUNNITELMA

Kilpailusuunnitelma on henkilökohtainen. Se on tärkeä työkalu kilpailijan valmistautumiseen sekä kilpailijan huoltajalle.

Ensisijaisesti kilpailusuunnitelmassa on otettava huomioon kilpailijan realistinen suoritustaso. Kilpailukokemuksella on myös merkitystä. Kilpailijan on lisäksi hyvä arvioida itse omaa keskittymiskykyään sekä keskittymisensä syvyyttä.

Kun kilpailun starttilistat julkaistaan, kilpailija voi arvioida realistisesti omia mahdollisuuksiaan ja peilata niihin omia tavoitteitaan. Starttilistoista paljastuu muiden kilpailijoiden nimet ja heidän ilmoittamansa tulostaso. Niiden perusteella voi alustavasti jo päätellä minkälaisilla lähtöpainoilla kisaan lähdetään. Pelkästään nimen perusteella kilpailijoiden kuntoa ja nostamista voi käydä tarkkailemassa eri somealustoilla. Kaikilla mailla ei ole yhtä kattavaa, avointa tulosseurantaa kuin SPNL tilasto. Toisaalta, masters-painonnostajat tulevat nopeasti tutuiksi. Täten, myös tutkimalla edellisten vuosien kisatuloksia voi helposti saada käsityksen siitä minkälaisia kilpailijoita omassa sarjassa on.

Kilpailusuunnitelma kannattaa tehdä yhdessä valmentajan kanssa. Valmentajalla on paras käsitys valmennettavansa kunnosta ja mahdollisuuksista. Kilpailusuunnitelma kannattaa myös kommunikoida huoltajan kanssa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, sekä käydä läpi mahdollisia yllättäviä, kisassa tapahtuvia käänteitä, niin että niihin voidaan reagoida siten kuin kilpailija toivoo. Kisan aikana tehtävät yllättävät päätökset ovat sallittuja ja sovitusta suunnitelmasta poikkeaminenkaan ei ole kiellettyä, mutta on todettua että kilpailutilanteen ollessa kuumimmillaan, tunnekuuhu saattaa sekoittaa hyvät suunnitelmat pahemman kerran. Huoltajan kanssa kannattaa yhdessä arvioida mahdollisuudet voittoon, mitalisijalle, erinomaiseen sijoitukseen tai henkilökohtaiseen ennätystulokseen. Nämä toiveet kannattaa sijoittaa tärkeysjärjestykseen, jotta huoltajalla on selvät sävelet kisan tuoksinassa.

Tavoitteet

Aseta kilpailulle selkeä tavoite mahdollisimman hyvissä ajoin. Tavoitteen asettaminen ohjaa omaa tekemistä ja auttaa myös valmentajaa/huoltajaa kilpailutilanteessa.

Kilpailutavoitetta voi tarvittaessa tarkentaa vertaamalla omia tuloksia muiden kilpailijoiden tuloksiin. Samalla voi arvioida myös mahdollisuutta vaihtaa omaa painoluokkaa. Ota huomioon oma kilpailukokemuksesi, kilpailumatkan pituus (esim. ylittääkö se aikavyöhykkeitä) sekä muut selkeästi suoritukseesi vaikuttavat muuttujat.

Pidä aina tähtäimessä itsesi voittaminen ja paras mahdollinen suoritus.

Lämmittely

Kansainvälinen kilpailukausi sijoittuu kesäajalle, ja riippuen kilpailukohteesta, lämpötilat saattavat olla huomattavan korkeat. Erilaiset viilennysvälineet (viuhkat, pikku-tuulettimet, pyyhe jonka voi

kastella kylmässä vedessä jne.) on usein todettu hyviksi. Jos sinulla sattuu olemaan käytössäsi matkustukseen sopiva, taitettava keppi, se kannattaa ottaa mukaan lämmittelyyn. Samoin kuminauhat. Toteuta lämmittelysi treenirutiinin mukaan. Huoltajan tehtävä on pitää kilpailija tietoisena kisakellon kulusta ja kilpailijan nostojen suhtautumisesta sen kulkuun.

Lämmittelyalueelle voivat mennä ainoastaan kilpailija ja tämän huoltaja. Pidä akreditoinnissa saamasi kilpailijalupa esillä, samoin huoltajalupa tulee olla näkyvillä. Lämmittelyalueelle saa mennä vasta kun edellisen nostoryhmän viimeisimmät työntönostot on tehty. Huolehdi omalta osaltasi edellisen nostoryhmän kilpailurauhasta.

Huoltajan tehtävä on varmistaa tai neuvotella sopivan lämmittelylavan ja nostovälineiden varaamisesta. Kansainvälisissä kisoissa käytäntönä on usein, että pikkupainot (alle 5kg) lunastetaan huoltajan tai kilpailijan henkilötodistusta vastaan. Painopinkka kannattaa lunastaa ennen kisan alkua. Painot voi lunastaa kilpailijan puolesta myös tämän huoltaja. Voi olla järkevää varautua matkaan sekä henkilökortilla että passilla. Henkilökortti toimii tällöin panttina pikkupainojen palautusta vastaan, kun taas passi säilyy kilpailijan hallussa.

Huomaa myös, että kilpailupaikalle ei kannata turhaan viedä arvotavaroita, tai että ne eivät jää turhan kauas tai valvomattomaan tilaan. Pidä huoli omaisuudestasi! Suurtaapahtumissa kilpailupaikoilla liikkuu usein myös asiaankuulumattomia.

Kilpailun ollessa käynnissä, ainoastaan tehtävissään olevat tekniset toimihenkilöt, kilpailun toimihenkilöt, joukkueiden kulkuluvilla varustetut henkilöt sekä ryhmässä kilpailevat urheilijat saavat olla kilpailualueella.

Keppijumppaa voi harrastaa ennen omaa lämmittelyvuoroa. Tarkkaile kuitenkin tilannetta ja pidä tarvittaessa puolesi, aina kisatilanteet eivät ole yhtä hallittuja.

Lämmittelyssä lavoja, tankoja ja painoja on usein vähemmän kuin sarjassa nostajia, joten lämmittelylava ja tanko jaetaan jonkun kanssa. Silloin on hyvä, jos sen jakaa jonkun sellaisen kanssa, jonka painot ovat suurin piirtein samoja, eli voidaan nostaa samaa painoa vuorotellen. Kohteliaasti neuvotellen hyvä yhteislava järjestyy varmasti. Osoita myös reilua urheiluhenkeä niitä kilpailijoita kohtaan, jotka etsivät itselleen lämmittelylavaa. Huoltajat ja valmentajat ovat paikalla avustamassa lämmittelytangon lastausta.

Kokemattoman kisailijan saattaa yllättää lämmittelyn lyhyys. Tärkeää on ymmärtää, että kilpailupäivään mennessä kaikki on jo tehty, ihmeitä ei enää tapahdu, vaan kilpailulavalle mennään nostamaan se mihin kilpailijan kyvyt ja henkinen kantti sinä päivänä riittävät. Tilanne on sama kaikille.

Hyvä nyrkkisääntö lämmittelyssä on, että tankoa nostetaan enintään 8 kertaa ennen lavalle menoa. Valmistaudu etukäteen kilpailutilanteeseen tarkastelemalla valmennusohjelmaasi eli sitä, kuinka valmentajasi rakentaa treenisi.

Esimerkiksi aloitat nostamalla 3 x 15 kg, jonka jälkeen lopuilla 5 nostolla korostat itsesi kilpailun aloituspainoon. Painot ovat yksilöllisiä, mutta 8 lämmittelynostoa ennen kilpailulavalle nousemista on hyvä lähtökohta. Se tarkoittaa yleensä noin 15–20 minuutin lämmittelyä. Lyhyt aika takaa sen, että voimat ovat tallella ja kilpailija on parhaassa iskussa omalla vuorollaan. Kilpailun alussa lämmitellään ainoastaan tempausnostoa. Työntö lämmitellään erikseen vasta sitten kun kaikkien kilpailijoiden tempaukset ovat ohi tai kisassa on 10 minuutin tauko ennen työntönostojen. Työnnön lämmittelyyn riittää usein 5 lämmittelynostoa, kun lihaksisto on valmiiksi lämmin tempausnostojen jälkeen.

Kilpailuryhmän esittely suoritetaan edellisen nostoryhmän lopetettua. Vasta tässä vaiheessa paljastuu seuraavan sarjan nostajat ja ensimmäisten nostojen järjestys (pyydytyt aloituspainot ja esim. poisjäännit punnituksessa). Välittömästi esittelyn päätyttyä tai sarjojen välissä olevilla tauoilla kannattaa käydä mahdollisuuksien mukaan lavalla päättämässä katseen kiintopiste nostoja varten, tunnelman vuoksi ja muutenkin voi tunnustella oloaan kisalavalla.

Kilpailijoiden esittely on sääntöjen mukainen edellytys kilpailuun osallistumiselle (esittelystä pois jääminen saattaa johtaa kilpailuista poissulkemiseen). Esittely suoritetaan kilpailulavalla, ja joudut mahdollisesti keskeyttämään lämmittelysi. Kilpailijat järjestäytyvät kilpasarjoittain riviin lämmittelyalueella ja siirtyvät esittelyyn yhtä aikaa teknisen tuomarin johdolla. Kuuluttaja esittelee kilpailijat. Kun kuulet nimesi, voi astua eteenpäin ja tervehtiä yleisöä ja tuomareita haluamallasi tavalla, esim. heilauttamalla kättä. Hymy on suoriin tie yleisön sydämiin. Esittelyn päätyttyä siirrytään ripeästi takaisin lämmittelylavoille. Tässä on kuitenkin hyvä hetki käväistä kisalavalla ja tarkistaa kiintopiste, ellet sitä ole jo tehnyt. Huomio kuitenkin myös muiden kilpailijoiden tarve tehdä sama tarkistus, joten toimi ripeästi. Esittelyn loputtua kilpailun ajanotto käynnistetään, ja kilpailu alkaa 10 minuutin kuluttua, aikataulun mukaisesti.

Huoltajan tehtävä on seurata ajanottokellon kulkua, rytmittää lämmittelynostoja ja toimia kilpailijan edunvalvojana esimerkiksi jaetun lämmittelylavan tilanteessa. Huoltajan tehtävä on seurata kilpailun etenemistä tulostaululta, joka on sijoitettu lämmittelyalueelle. Huoltajan kannattaa varata mukaan omat silmälasit/lukulasit sillä monitorin ja tulosteiden tekstikoko saattaa usein jäädä pieneksi.

Aloituspainot

Aloituspainot ilmoitetaan punnituksessa. Varaudu ilmoittamaan aloituspainosi englannin kielellä. Punnitus alkaa sääntöjen mukaan kaksi tuntia ennen kilpailun alkua ja on auki tunnin, eli punnituksen sulkeutumisesta on tunti kilpailun alkamiseen. Joskus kuitenkin punnitus saattaa olla huomattavasti aikaisemmin oman kilpailuvuoron alkua, jos useammat ikäsarjat/painoluokat punnitaan yhtä aikaa. Sääntöjen mukaan kuitenkin punnituksen loppumisesta on (vähintään) tunti aikaa kilpailun alkamiseen.

Punnituksen lähtöpainoja arvioidessa on tärkeintä muistaa 80% sääntö, joka määrää, että verrattuna ilmoittamaasi yhteistulokseen nähden, aloituspainojen yhteenlasketun painon on oltava 80% ilmoittautumisen yhteistuloksesta.

Kilpailussa voi saavuttaa mitalin ainoastaan sarjan tuloksenteorajan ylittävällä tuloksella. Pelkkä hyväksytty tulos tai voitto ei siis automaattisesti takaa mitalia.

Korotukset

Kuuluttaja kertoo milloin mikäkin sarja alkaa, kuka on nostovuorossa ja kuka valmistautuu. Riippuu osallistujista, kuinka nopeasti kilpailu etenee, mutta nyrkisääntö on, että yhdellä nostajalla menee yhteen nostosuoritukseen kaikkienensa noin 1 minuutti. Tankoon lastataan aloituspainoksi pienin punnituksessa pyydetty aloituspaino. Levynvaihtajat lastaavat tankoon kuulutuksen mukaan aina lisää painoa sääntöjen mukaan kilpailun edetessä. Jos paino ei muutu edellisen kilpailijan jäljiltä, tanko aina tarkistetaan, päädyn lukot kiristetään ja tanko asetetaan nostajaa varten keskelle kilpailulavaa. Kun kaikki levynvaihtajat ja ylimääräinen tavara on pois lavalta, kuuluttaja kuuluttaa "Tanko valmis" ja ajanottokello käynnistyy. Siitä hetkestä vuoroon kuulutetulla nostajalla on 60 sekuntia aikaa nostaa tanko irti lavasta. Jos nostot osuvat peräkkäin samalle nostajalle, ajanottokelloon lisätään 2 minuuttia.

Nostajan halutessa korottaa tai alentaa painoa, jonka hän on alun perin valinnut, huoltajan on ilmoitettava siitä pääyhdyshenkilölle tekemällä muutosmerkintä kilpailijakorttiin. Halutessaan korottaa painoa valmentajan/urheilijan tulee tehdä merkintä kilpailijakorttiin ennen lopullista kuulutusta (lopullinen kuulutus on kellolaitteesta kuuluva signaali, joka kuuluu 30 sekuntia ennen ajan loppumista). Painon alentaminen onnistuu ainoastaan, jos kelloa ei ole käynnistetty urheilijalle kuulutettuun nostoon. Edellisen nostovuoron tangosta ei kuitenkaan koskaan vähennetä painoa seuraavaa kilpailijaa varten.

Huoltajan/nostajan tulee aina edellisen noston jälkeen kuitata kilpailijakorttiin painojen muutokset, myös automaattikorotukset!

Ennen ensimmäistä yritystä tai kahden yrityksen välissä huoltajan/nostajan on merkittävä ja allekirjoituksellaan vahvistettava seuraavan noston kilomäärä kilpailijakorttiin. Tämän kilomäärän voi sitten muuttaa kahdesti.

Jos valmentaja/urheilija ei toimi näin ennen lopullista äänimerkkiä, urheilija kuulutetaan nostamaan automaattisen lisäyksen (1 kg) mukainen kilomäärä.

Kun kilpailija nostaa peräkkäisiä nostoja ja hänelle on annettu 2 min valmistautumisaikaa, huoltajan tulee kirjoittaa seuraavan noston kilomäärä kilpailijakorttiin 30 sekunnin kuluessa siitä, kun hänet on kuulutettu nostovuoroon myös siinä tapauksessa, että on kysymyksessä automaattinen korotus.

Jos ei toimi näin, menettää mahdollisuuden tehdä kaksi lisäkorotusta ja joutuu nostamaan automaattisen korotuksen (1 kg) mukaisen kilomäärän.

Kilpailussa on pyrkimys nostaa mahdollisimman suuri paino hyväksytysti sekä tempauksessa ja työnnössä ja saavuttaa näin mahdollisimman suuri yhteistulos. Suurimman yhteistuloksen tehnyt kilpailija voittaa kilpailun.

Suunnitelman mukauttaminen

Kilpailussa kaikki ei aina mene suunnitelmien mukaan. Tähän on hyvä varautua etukäteen. Aloituspainot kannattaa asettaa sellaisiksi, että niissä todennäköisesti onnistuu, vähintään kolmannella yrittämällä. Yksi hyväksytty nosto riittää tulokseen, mutta ei välttämättä tyydytä nostajaa.

Kilpailutilanne on armoton, kello käynnistetään järjestyksen mukaisesti, eikä tahtia voi hidastaa. Lisäaikaa voi ainoastaan pelata korotuksilla. Mutta jollei siihen ole varaa, on hyväksyttävä kilpailun tilanne.

Vaikka kilpailu ei sujuisi omien odotusten ja toiveiden mukaisesti, muista kuitenkin ennen kaikkea hyvä ja urheilijamainen käytös. Kiro sanat ja harmituksen osoittaminen tavaroita heittelemällä ei kuulu kilpaurheiluun, ei kilpailulavalle, ei lämmittelyalueelle eikä kilpailupaikalle lainkaan. Kilpailun kaikki osallistujat ovat yhteisvastuussa reilusta ja hyvästä kilpailukokemuksesta. Kilpailua puidaan kilpailun jälkeen ja banquetissa. Tuomarit ovat aina urheilijan puolella, ja hyväksyvät nostot lähtökohtaisesti, kun se täyttää säännönmukaiset edellytykset.

KILPAILUPAIKALLA

Rutiinit

Kilpailupäivänä kannattaa toimia itselle hyviksi havaituilla toimintatavoilla. Jos tapana on syödä jokin tietty aamupala tai pre-workout-juoma, kannattaa nämä samat rutiinit toistaa myös kilpailupäivänä. Myös lämmittelyissä kannattaa tehdä samat tutut alkujumput, jotka on havainnut itselle sopiviksi. Kilpailupäivä ei ole hyvä hetki kokeilla uusia juttuja tai uusia ruokia/juomia.

Punnitus

Punnitus tapahtuu yleensä 2 tuntia ennen oman painoluokan kilpailun alkua. Esim. jos kilpailun on tarkoitus alkaa klo 10, punnitus on klo 8-9 välillä. Punnitushuoneeseen kutsutaan sisään sukunimen aakkosjärjestyksessä. Jos et ole paikalla, kun nimesi huudetaan, joudut listan viimeiseksi. Suositeltavaa on olla paikalla ajoissa, näin sinulle jää enemmän aikaa valmistautua kilpailuun ja myös tankata ravintoa hyvissä ajoissa.

Punnitus tapahtuu uusien IWF:n sääntöjen mukaan siinä asussa, missä nostat ja vaakapainosta vähennetään aina 250 g. Punnituksessa ei saa olla sukkia, kenkiä tai muita jalkineita.

Jos urheilija painaa 250 grammaa tai enemmän, kuin ilmoitettu painoluokka, painosta vähennetään 250 grammaa puvun painon huomioimiseksi. Vähennyksen jälkeen, jos

urheilijan paino on edelleen enemmän, kuin painoluokka, hänen on pudotettava ylimääräinen paino, kunnes virallisesti ilmoitettu paino saavutetaan.

Jos urheilija painaa vähemmän kuin ilmoitettu painoluokka, puvusta vähennetty 250 g huomioituna, on urheilijan nostettava paino painoluokan saavuttamiseksi.

Jos kilpailussa ei ole sallittua vaihtaa painoluokkaa punnituksessa, eikä oikeaa painoluokkaa saavuteta ennen punnituksen päättymistä, urheilija suljetaan pois kilpailusta.

HUOM! Masters EM- ja MM-kilpailuissa punnitus tapahtuu yllä olevasta poiketen joko alasti tai alusvaatteissa IMWA:n sääntöjen mukaisesti. Tällöin ei vähennetä 250 g, kuten nostoasussa punnitessa.

Jos et pääse ensimmäisellä punnituksella omaan painoluokkaan, sinulla on aikaa punnitusajan loppumiseen saakka pudottaa viimeiset grammat. Vessakäynnit, saunominen ja aktiivinen hikoilu kuntoillessa auttavat. Puntarilla voit käydä niin monta kertaa, kun on tarvetta. Kun punnitus aika päättyy, ei voi enää käydä puntarilla.

Punnitukseen tarvitset mukaan siis nostoasun (pue valmiiksi päälle ennen punnitusta), kuvallisen henkilöllisyystodistuksen, sekä tiedon mitkä ovat avauspainosi tempauksessa ja työnnössä. Kun olet ilmoittanut avauspainot, sinua pyydetään kuittaamaan nämä aloituspainot nostokorttiin. Aloituspainoja voi muuttaa vielä kaksi kertaa ennen kisan alkua tai kisan aikana ennen omaa nostovuoroasi.

Huoltaja

Kilpailussa on hyvä olla mukana huoltaja. Huoltajan rooli on laaja, hän mm. lastaa sinulle tankoon painoja, seuraa kilpailun kulkua, huolehtii korotuksista ja pitää huolen lämmittelyaikataulusta, jotta olet valmis kilpailunostoihin, kun on vuorosi mennä lavalle. Huoltajan kanssa kannattaa etukäteen sopia mitkä hänen tehtävänsä ovat. Huoltajan kanssa on hyvä käydä läpi oma lämmittelysuunnitelma, jotta hän pystyy paremmin seuraamaan aikataulua ja kisan edistymistä. **Yleisesti ottaen huoltaja tekee sinun puolestasi kaiken, jotta voit itse keskittyä vain nostamiseen.**

Nostojärjestys

Kilpailijoille arvotaan kilpailijainumero, joka lukee urheilijakortissa. Kansallisen tason kisoissa ei välttämättä urheilijakorttia saa, vaan kilpailijainumero näkyy pöytäkirjasta. Pöytäkirja saattaa olla näkyvillä jossain näytöllä tai se voi olla myös tulostettuna paperille Excel-taulukon muodossa.

Ennen kisan alkua urheilijat järjestetään nostojärjestykseen kilpailijainumeroiden perusteella. Tällä on merkitystä siksi, että samassa ryhmässä useammalla nostajalla voi olla sama aloituspaino ja kilpailijainumero määrittää nostojärjestyksen. Pienin numero aloittaa.

Kilpailijoiden nostojärjestyksessä on neljä ratkaisevaa tekijää:

1. tangon paino (kevyin paino ensin)
2. noston järjestysnumero (alin numero ensin)
3. aiempien yritysten aikainen järjestys (urheilija, joka nosti edellisen yrityksen aiemmin, nostaa ensin)
4. urheilijan kilpailunumero

Masters-kilpailuissa palkitaan vain yhteistuloksesta ja kilpailun voittaa ensimmäisenä suurimman yhteistuloksen nostanut urheilija.

Lämmittelytila ja -lavat

Lämmittelytilat ja -lavat sijaitsevat yleensä heti nostolavan lähetyvillä, monesti viereisessä erillisessä tilassa tai isossa hallissa. Lämmittelytilan ja kisalavan välillä on jonkunlainen näköeste. Joissain tapauksissa lämmittelytilat ovat kauempana, kuitenkin alle minuutin kävelymatkan päässä

itse kisalavalta. Näissä tapauksissa kannattaa ottaa tämä huomioon lämmittelyssä, kauanko urheilijalla kestää kävellä lämmittelytiloista itse kisalavalle.

Toinen tärkeä asia ottaa huomioon on nostolavojen määrä lämmittelyalueella. Harvoin on mahdollista saada kokonainen lava itselleen. Monesti joutuu kaksi, jopa kolme nostajaa jakamaan lavan toistensa kanssa.

Kilpailijakortti

Kilpailijakortti sisältää seuraavat tiedot

- Nimi
- Syntymäaika
- Painoluokka ja urheilijan punnittu paino
- Ryhmänumero
- Entry weight ja aloituspainot tempauksessa ja työnnössä.
- Startti nr. ja LOT nr. (Arpanr.)

Isoissa kisoissa käytetään yleensä kilpailijakorttia (SM-taso ja korkeammat) johon huoltaja ilmoittaa korotukset ja kuittaa. Tempaukselle ja työnnölle voi olla omat kortit, tai ne on tiivistetty yhdelle paperille.

 Competition Name / Nom du Concours _____							
Name / Nom _____						Category / Catégorie kg	
Team / Équipe _____						Bodyweight / Poids du corps kg	
DOB/DDN YYYY / MM / DD				Entry Total Entrée Total		Start # Lot #	
Snatch Arraché			Clean & Jerk Épaulé Jeté				
1	2	3	1	2	3		
Start	Auto	Auto	Start	Auto	Auto		
Sign	Declared	Declared	Sign	Declared	Declared		
1	1	1	1	1	1		
2	2	2	2	2	2		
Total kg			Signature _____				

Huoltajan on tärkeä muistaa kuitata automaattikorotus onnistuneen noston jälkeen 30 sekunnin sisällä. Muuten nostaja menettää tilaisuuden tehdä korotuksia ja on pakotettu ottamaan automaattikorotuksen 1kg lisäys. Myös epäonnistuneen noston jälkeen huoltajan on kuitattava nostokortin 30 sekunnin sisällä. Jos huoltaja ei kuittaa, joutuu nostaja ottamaan saman painon uudestaan ja huoltaja ei voi enää korottaa painoa ostaakseen lisää aikaa nostajalle, tai jos tiedossa on että urheilija kykenee nostamaan enemmän toisella yrityksellä.

Pienemmissä kisoissa harvemmin käytetään urheilijoille omaa korttia. Näissä tapauksissa on olemassa oma pöytäkirja missä on sen ryhmän nostajan aloituspainot ja korotukset. Huoltaja tai nostaja ilmoittaa kuuluttajalle tai sihteerille korotukset joko sanomalla tai käyttämällä ns. korotuslappuja, joissa on numeroita vastamaan korotettua kilomäärää. Esim. Jos korotetaan ensimmäisen noston jälkeen 4 kg, nostaa huoltaja 4 kg lapun ylös näkyville sihteerille, korotus kirjataan ylös pöytäkirjaan.

Lämmön ylläpito

Riippuen ryhmän koosta voi olla mahdollista, että urheilija joutuu odottamaan seuraavaa nostovuoroaan suunniteltua kauemmin. Yleisin syy on, että toiset nostajat ovat epäonnistuneet omissa kisanostoissaan ja haluavat nostaa saman painon uudestaan. Jos näin käy useammalle urheilijalle, voi oma nostovuoro siirtyä monta minuuttia. Tällöin on erityisen tärkeää pitää yllä keskittymistä ja yleistä lämpöä. Jos on varmaa, että oma nostovuoro siirtyy sen verran kauaksi, että ehtii jäähtyä, on hyvä ottaa ns. välinosto. Välinosto voi olla esimerkiksi viimeisin lämmittelypaino, se voi olla myös keskiraskas veto. Jos ryhmän koko on suuri, on hyvä varautua tähän tilanteeseen etukäteen ja suunnitella esimerkiksi yhdessä huoltajan kanssa paras mahdollinen toimintatapa lämmön ylläpitämiseksi.

Kisapaikat ovat vaihtelevia ja voivat olla kylmiä tai kuumia. Kisapuku ei yksinään lämmitä, joten on hyvä olla verryttelytakki, huppari, viltti tai muu vastaava, jota kannattaa hyödyntää nostojen välissä. Vastaavasti mukaan kannattaa varata viilennysvälineitä (viuhkat, pikku-tuulettimet, pyyhe jonka voi kastella kylmässä vedessä jne.).

Round kilpailu

“Round”-systeemi on nimensä mukaisesti kierrostyyppinen nostojärjestys, jota hyödynnetään, jos osallistujamäärä on pieni. Tästä kuitenkin aina ilmoitetaan etukäteen ja Round-tyylinen toimintatapa ei tule koskaan yllätyksenä. Round:ssa yhdessä ryhmässä voi olla sekä miehiä että naisia ja eri painoluokista. Tämä sujuvoittaa ja nopeuttaa kilpailun etenemistä ja vaatii levynvaihtajilta tehokkuutta ja hyvää kuntoa.

Round:ssa toimitaan kierrostyyllillä, jossa jokainen käy nostamassa omalla vuorollaan. Kilpailun alussa tankoon lastataan ryhmän pienin aloituspaino. Round-systeemissä jokainen nostaja nostaa kunkin kierroksen aikana yhden kerran. Tankoa kuormataan kierroksen aikana progressiivisesti kevyimmästä raskaimpaan painoon, eikä tangon painoja kierroksen aikana alenneta eli nostojärjestys eri kierroksilla voi vaihtua.

TUOMARISTO JA JURY

Masters kilpailuissa (ml. kansainväliset arvokilpailut) ei ole käytössä videotarkastelua eikä haastekortteja, jotka saattavat olla yleisen sarjan kilpailuista tuttuja.

LISÄTIETOJA JA LINKKEJÄ

SPNL Suomen Painonnostoliitto www.painonnosto.fi

EMWA European Masters Weightlifting Association <https://www.europeanmasterswl.com>

IMWA International Masters Weightlifting Association www.imwla.com

IWF International Weightlifting Federation www.iwf.sport

YLEISIMPIÄ LYHENTEITÄ JA LINKKEJÄ

JV = Jäsenten välinen kilpailu

PK = Piirikunnallinen kilpailu

KS = Kansallinen kilpailu

KV = Kansainvälinen kilpailu

KAMU = Kielletyt Aineet ja Menetelmät Urheilussa <https://kamu.suek.fi/fi/>

Puhtaasti Paras -koulutus <https://puhtaastiparas.fi/fi>

SMF Sinclair-Meltzer-Faber Formula (miehet) <https://www.imwla.com/calculator>

SHMF Sinclair-Huebner-Meltzer-Faber Formula (naiset) <https://www.imwla.com/calculator>

Sinclair <https://iwf.sport/weightlifting/sinclair-coefficient/>

Suomen Painonnostoliiton tilastotietokanta <https://tilasto.painonnosto.fi/>

Suomisport <https://info.suomisport.fi/>

SUEK = Suomen urheilun eettinen keskus <https://suek.fi/>

WADA = World Anti Doping Agency on kansainvälinen antidoping-toiminnan kattojärjestö:
<https://www.wada-ama.org/en>