



Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt

Voimassa 1.1.2026 alkaen Vahvistettu Suomen Painonnostoliiton syyskokouksessa 19.10.2025

KANSALLISTA KILPAILUTOIMINTAA KOSKEVAT YLEISET MÄÄRÄYKSET

1 § Yleisiä määräyksiä

Kansallisessa kilpailutoiminnassa noudatetaan soveltuvien osin kulloinkin voimassa olevia Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF:n) teknisiä sääntöjä.

Painonnostoharrastuksen kehittämiseksi Suomen Painonnostoliitto SPNL ry (SPNL) ja sen jäsenseurat järjestävät painonnostokilpailuja. Kilpailutoiminnassa noudatetaan reilun pelin periaatetta.

Painonnostokilpailut voivat olla kansainvälisiä, Suomen mestaruus (SM), kansallisia, piirikunnallisia ja jäsentenvälisiä kilpailuja tai piiri- ja seuraotteluja.

SM- ja kansallisten kilpailujen kilpailuluvat myöntää SPNL. Kansallinen kilpailulupa on anottava vähintään kuukautta ennen kilpailupäivää. Piirin seurat päättävät piirikunnallisesta ja jäsentenvälisestä kilpailutoiminnasta.

Syysliittokokous päättää seuraavan vuoden kansallisten kilpailuiden lupamaksun. Yleisen sarjan piirinmestaruuskilpailuista ja SM-kilpailuista ei peritä kansallisten kilpailujen kilpailulupamaksua, mutta kilpailulupa-anomus ja kutsu tulee lähettää liittoon vähintään kuukautta ennen kilpailupäivää.

2 § Kilpailujen järjestämistä koskevat määräykset

Kilpailulupa-anomuksessa tulee mainita mm:

- a) seuran nimi
- b) kilpailun laatu ja ohjelma
- c) kilpailuaika ja -paikka
- d) kilpailun yhteyshenkilö yhteystietoineen
- e) kilpailun tiedottaja
- f) muut tarpeelliset tiedot

SPNL:n kotisivulla julkaistavassa kilpailukutsussa on mainittava:

- a) kilpailun laatu ja ohjelma
- b) kilpailuaika ja -paikka
- c) punnitustilaisuuden aika ja paikka
- d) ilmoittautumisaajan päättymisen ja ilmoittautumisosoite
- e) tiedot mahdollisesta majoituksesta
- f) kilpailun yhteyshenkilö yhteystietoineen
- g) muut tarpeelliset tiedot

Seurojen tai kilpailijoiden on ilmoitauduttava kilpailuihin aina kilpailukutsussa mainitulla tavalla. Ilmoittautuminen kansainvälisiin kilpailuihin samoin kuin kaikki kansainvälistä kilpailutoimintaa koskeva ulkomainen kirjeenvaihto tapahtuu SPNL:n välityksellä. Poikkeuksena ovat kansainväliset seuraottelut, joista riittää pelkkä ilmoittaminen liiton toimistoon.

Eri ikäluokkien kilpailuihin ilmoitauduttaessa tulee mainita tarkka syntymäpäivä (muodossa pp.kk.vvvv), joka tarkastetaan punnituksessa virallisesta henkilötodistuksesta.



SPNL:n ja sen jäsenseurojen järjestämiin kilpailuihin saavat osallistua liiton jäsenseurojen jäsenet sekä henkilöt, joille SPNL:n liittojohtokunta on erikoistapauksissa myöntänyt osanotto-oikeuden.

Jokaisella kilpailijalla on oltava voimassa SPNL:n kilpailulisenssi ja painonnostokilpailut kattava vakuutus (mastersnostajilla vakuutus on vapaaehtoinen). Ilman kilpailulisenssiä ja -vakuutusta ei saa kilpailla SPNL:n ja sen jäsenseurojen järjestämissä kilpailuissa (masters-nostajilla omavastuusitoumus korvaa vakuutuksen). *Seuran jäsentenvälisissä kilpailuissa voi kilpailla harrastajalisenssillä ilman vakuutusta, omavastuusitoumus vaaditaan.*

SM-kilpailuihin ilmoittautuminen

Kilpailukutsussa mainittujen ilmoittautumistietojen tulee olla liitossa viimeisenä ilmoittautumispäivänä. Mikäli ilmoittautumisen yhteydessä ei ole annettu kaikkia pyydettyjä tietoja, niin ilmoittautumista ei hyväksytä.

Nostaja voi kilpailla nuorten sarjassa sen vuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 20 vuotta. Sama syntymävuosisperiaate pätee kansallisessa kilpailutoiminnassa käytössä oleviin muihin nuorten ikäluokkiin sidottuihin sarjoihin. Masters-kilpailusarjojen osallistumisoikeus alkaa sen vuoden alusta, jonka aikana kilpailija täyttää 35 vuotta. Samaa periaatetta noudatetaan kaikkiin kilpailuihin, joissa on alaikäraja.

Kilpailukausi on kalenterivuosi. Kunkin kilpailukauden aikana nostaja saa edustaa vain yhtä seuraa (huom. poikkeus, kts. SPNL:n edustussäännöt, 41 §). I-luokan ja sitä ylemmän tason nostajan vaihtaessa seuraa, tulee noudattaa SPNL:n seurasiihtosääntöjä.

Kilpailuissa on käytettävä SPNL:n hyväksymiä kilpailupöytäkirjamalleja. Pöytäkirja on lähetettävä liiton toimistoon 7 vuorokauden kuluessa kilpailun päättymisestä sähköisessä muodossa.

Kaikissa liittoon lähetettävissä pöytäkirjoissa on mainittava kilpailun laatu, paikka ja ajankohta.

Kansallisten ja ylemmän tason kilpailuiden tulokset on lähetettävä välittömästi (viim. seuraavana päivänä) liiton verkkosivuista vastaavalle henkilölle.

Havaitut epäkohdat huomioidaan ko. seuralle uusia kilpailulupia myönnettäessä.

3 § Kilpailujen toimihenkilöt ja heidän tehtävänsä

Jokaiseen vähintään kansallista tasoa olevaan kilpailuun on syytä valita seuraavat toimihenkilöt: kilpailun johtaja, tekninen tarkastaja, tuomarit, sihteeri, kuuluttaja, ajanottaja, yhdyshenkilöt, levynvaihtajat, tiedotusvastaava, kilpailujen lääkäri tai ensiavusta vastaava. Piirikunnallisiin ja jäsentenvälisiin kilpailuihin täytyy valita riittävä määrä tuomarikortin omaavia toimihenkilöitä. Tarpeen vaatiessa sama henkilö voi hoitaa useampiakin tehtäviä.

Kilpailujen johtaja

on vastuussa siitä, että kilpailu tapahtuu ohjelman mukaisesti sääntöjä noudattaen. Hänen on oltava vähintään KI-luokan tuomari. Kilpailujen johtaja muodostaa yhdessä teknisen tarkastajan kanssa kilpailun juryn kilpailun johtajan toimiessa puheenjohtajana (huom. poikkeuksena SM-kilpailut).

Tekninen tarkastaja

jonka tulee olla vähintään KI-luokan tuomari, nimetään kilpailujen kulun valvontaan. Hän hoitaa tehtäviään kilpailuun nimettyjen tuomareiden kanssa. Tekninen tarkastaja muodostaa yhdessä kilpailujen johtajan kanssa juryn (huom. poikkeuksena SM-kilpailut).



Teknisen tarkastajan tehtäviä ovat mm.:

1. tarkistaa tilat ja välineet ennen kilpailua ja kilpailun aikana
2. osallistua tuomarikokoukseen
3. tarkistaa tuomariston asujen sääntöjen mukaisuus
4. tarkistaa kilpailijoiden asujen ja varusteiden sääntöjen mukaisuus

Tuomarit

Jokaiseen kilpailuryhmään valitaan kolme tuomaria ja yksi varalle. Tuomarit numeroidaan rintamasuunnassa vasemmalla oikealle numeroin 1, 2 ja 3. Tuomareiden tulee osallistua tuomarikokoukseen. (Tuomareiden tehtävät, IWF:n teknisten sääntöjen kohta (7.7))

Kansallisissa kilpailussa tuomareilla ja sihteerillä on oltava vähintään KII-luokan tuomarikortti. Mikäli tuomarina toimii KIII-luokan tuomari kirjataan kilpailujen taso piirikunnalliseksi.

Jäsentenvälisten kilpailujen tulokset voidaan hyväksyä yhden tuomarin tuomitsemana, mikäli kolmea alemman luokan tuomaria ei ole saapuvilla. Em. tapauksissa tuomarivaatimuksena on vähintään KI-luokka.

Sihteeri

osallistuu punnitukseen ja pitää kilpailupöytäkirjaa sekä määrää nostovuorossa olevan kilpailijan sääntöjen mukaisesti ja ilmoittaa tämän kuuluttajalle, *mikäli kilpailujärjestelmä ei ole käytössä*.

Kuuluttaja

tiedottaa kilpailijoille ja yleisölle kilpailun kulun, esittelee kilpailijat, ilmoittaa tangon painon ja kuuluttaa muut kilpailua koskevat tiedonannot IWF:n teknisten sääntöjen mukaan.

Ajanottolaitteen käyttäjä

on oltava tuomari. Hän seuraa kiinteästi kilpailun kulkua ja käyttää ajanottolaitetta sääntöjen mukaisesti.

Yhdyshenkilöt

toimivat sihteerin apuna pitäen yhteyttä valmentajiin ja kilpailijoihin. He huolehtivat siitä, että alkupainot ja korotukset ilmoitetaan kilpailijakorttia käyttäen sihteerille.

Levyvaihtajat

huolehtivat tangon kuormituksesta kilpailujen sihteerin ja kuuluttajan ilmoituksen mukaisesti, sekä kilpailulavan ja tangon puhdistuksesta, *tuomarin, teknisen tarkastajan tai juryn jäsenen pyynnöstä*.

Tiedotusvastaava

antaa tiedotusvälineille tarvittavat kilpailuja koskevat tiedot ja tulokset välittömästi kilpailujen päätyttyä.

Lääkäri / ensiapu

Kilpailujen lääkärin tai ensiavusta vastaavan on oltava käytettävissä aina tarpeen vaatiessa.

4 § Tuomarikokous

Ennen kilpailujen alkua pidetään kilpailujen johtajan johdolla tuomarikokous, jossa käsitellään seuraavia asioita: (Huom. SM-kilpailuissa tuomarikokouksen puheenjohtajana toimii teknisen valiokunnan nimeämä edustaja)

1. vahvistetaan kilpailuryhmät
2. nimetään kilpailujen jury
3. nimetään muut tekniset toimihenkilöt tehtäviin



4. tarkastetaan tuomarikortit
5. todetaan kilpailujen muut toimihenkilöt
6. ratkaistaan mahdolliset osanottoa koskevat vastalauseet
7. muut asiat

5 § Tuomarikortit

Painonnostoliiton toimisto kirjoittaa KI-, KII- ja KIII-luokkien tuomarikortit tuomarikouluttajien suosituksesta.

KI-luokan tuomarikortin omistaja on oikeutettu toimimaan tuomarina kaikissa painonnostokilpailuissa lukuun ottamatta niitä kansainvälisiä kilpailuja, joissa vaatimuksena on Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF) myöntämä tuomarikortti. KI-luokan tuomarikokeeseen pääsyä anotaan erillisellä SPNL:n lomakkeella suoraan ko. piirin tuomarikouluttajalta. Anomuksen liitteenä tulee olla kopio tuomarikortin merkinnöistä.

KI-luokan kokeeseen aikovan on pitänyt toimia teknisen toimihenkilön tehtävissä vähintään 5 kertaa vähintään vuoden pituisen ajanjakson aikana.

KI-luokan tuomarikortti myönnetään sen jälkeen, kun kokelas on hyväksyttävästi suorittanut IWF:n teknisten sääntöjen mukaisen tuomarikokeen, vähintään kansallisen tason kilpailuissa. Mikäli kokeessa ei ole käytettävissä tuomarivalojärjestelmän juryn valvontalaitetta, niin kokelas osallistuu kokeeseen keskituomarina (numero 2).

Kokelaan alaikäraja KI-luokan tuomarikortin saamiseksi on 20 vuotta.

KII-luokan tuomarikortin omistaja on oikeutettu toimimaan tuomarina SM-tason (pois luettuina yleisen sarjan SM-kilpailut), kansallisen ja sitä alemman tason kilpailuissa.

KII-luokan tuomarikortti myönnetään henkilölle, joka KIII-luokan kortin saatuaan on toiminut teknisen toimihenkilön tehtävissä vähintään 5 kertaa vähintään vuoden pituisen ajanjakson aikana.

Kokelaan alaikäraja KII-luokan tuomarikortin saamiseksi on 17 vuotta.

KIII-luokan tuomarikortin omistaja on oikeutettu toimimaan tuomarina piirikunnallisissa, seuraotteluissa ja jäsentenvälisissä kilpailuissa. Tämä kortti annetaan tuomarikurssin hyväksyttävästi suorittaneelle.

Kokelaan alaikäraja KIII-luokan tuomarikortin saamiseksi on 15 vuotta.

Ikärajamääräyksissä noudatetaan syntymävuosiperiaatetta.

IWF myöntää KV-tuomarikortit jäsenliiton anomuksesta, IWF:n teknisten sääntöjen mukaisesti hyväksytyn tuomarikorttikokeen jälkeen.

6 § Ennätyksiä koskevat määräykset

Suomen ennätyksiksi hyväksytään tulokset, jotka on saavutettu Suomen mestaruuskilpailuissa, kansainvälisissä tai kansallisen tason kilpailuissa

Jotta Suomen ennätys voidaan hyväksyä, vaaditaan IWF:n teknisissä säännöissä esitettyjen edellytysten lisäksi, että

- a) kyseessä oleva kilpailu, täyttää Suomen ennätykseltä vaadittavan tason



- b) tuloksen saavuttanut nostaja täyttää SPNL:n kilpailutoiminnan sääntöjä koskevat määräykset
- c) kilpailuissa toimineilla tuomareilla on vähintään KII-luokan tuomarikortti.

Ennätysilmoitukseksi riittää kilpailupöytäkirja tarpeellisine lisähuomautuksineen ja se on lähetettävä SPNL:n toimistoon välittömästi kilpailujen jälkeen (7 vuorokauden kuluessa). Pöytäkirjasta ja ennätysilmoituksesta on ilmentävä seuraavat ennätystä koskevat seikat:

- a) aika, paikka ja kilpailu
- b) nostajan nimi, syntymäaika, seura ja lisenssityyppi
- c) nostajan paino ja sarja
- d) nostolaji
- e) ennätystulos
- f) tuomareiden ja sihteerin nimet allekirjoituksin ja nimenselvennyksin.

7 § Dopingvalvonta ja -testaus

SPNL:n ja sen jäsenseurojen kilpailutoiminnassa noudatetaan kulloinkin voimassa olevaa Suomen urheilun eettisen keskuksen SUEK ry:n vahvistamaa antidopingsäännöstöä (Suomen antidopingsäännöstö) ja Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF) antidopingsäännöstöjä ja -määräyksiä sekä Kansainvälisen Olympiakomitean (KOK) antidopingsäännöstöjä. Liiton ja sen jäsenseurojen kilpailutoimintaan osallistuvat urheilijat ja urheilijoiden tukihenkilöt ovat velvollisia tutustumaan voimassa oleviin antidopingsäännöksiin.

Kaikki liiton ja liiton jäsenseurojen kilpailutoimintaan osallistuvat urheilijat ja/tai kilpailulisenssin lunastaneet urheilijat ovat dopingtestauksen piirissä kilpailuissa ja kilpailujen ulkopuolella. Kaikki kilpailulisenssin lunastaneet urheilijat ovat sitoutuneet kulloinkin voimassa olevaan liiton antidopingsopimukseen.

Dopingrikkomukset ja niistä määrättävät seuraamukset on määrätty edellä mainituissa antidopingsäännöstoissä ja SPNL:n toimintasäännöissä ja kurinpitosisäntöissä.

Dopingrikkomuksia ovat Suomen antidopingsäännösten mukaan:

- Urheilijalta otetussa näytteessä on kiellettyä ainetta, sen aineenvaihduntatuotetta tai merkkiainetta
- Kielletyn aineen tai kielletyn menetelmän käyttö tai käytön yritys
- Dopingtestin välttely, dopingtestistä kieltäytyminen tai näytteen antamatta jättäminen
- Olinpaikkatietomääräysten laiminlyönti
- Dopingvalvonnan manipulointi tai manipuloinnin yritys
- Kielletyn aineen tai kielletyn menetelmän hallussapito
- Minkä tahansa kielletyn aineen tai kielletyn menetelmän levittäminen tai levittämisen yritys
- Minkä tahansa kielletyn aineen tai kielletyn menetelmän luovuttaminen tai luovuttamisen yritys urheilijalle
- Osasyllisyys ja kielletty yhteistoiminta

Dopingrikkomuksesta voidaan määrätä seuraamuksena:

- Kilpailutuloksen mitätöiminen
- Urheilutapahtuman tulosten hylkääminen
- Urheilun toimintakielto
- Varoitus
- Sakko



Dopingrikkomukseen syyllistynyt urheilija joutuu korvaamaan urheilijoiden antidopingsopimuksessa määritellyin sanktioin dopingrikkomuksella aiheuttamansa vahingon.

8 § Reilun Pelin periaatteet ja yhdenvertaisuus

Liiton toiminnan perustana ovat suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiset periaatteet ja yhdenvertaisuuden edistäminen. Urheilun eettisten arvojen ja yhdenvertaisuuden periaatteiden vastaista toimintaa on esimerkiksi:

- Urheilulle vieraiden aineiden käyttö
- Huumeiden ja dopingaineiden käyttö, hallussapito tai käytön edistäminen
- Julkinen häiritsevä esiintyminen alkoholin vaikutuksen alaisena
- Tupakan ja tupakkatuotteiden käytön yhdistäminen urheilutilanteisiin
- Epäasiallinen käyttäytyminen kilpailu- ja harjoitustilanteessa
- Väkivalta, törkeä kielenkäyttö ja epäasiallinen arvostelu, tuomarin harhautus ja muu sääntökikkailu
- Urheiluhuijaus
- Kilpailutilan tai -välineiden manipulointi
- Tuloksista etukäteen sopiminen
- Vedonlyönti omasta kilpailusta
- Tuomareiden, kilpakumppaneiden, valmentajien tai toimitsijoiden lahjominen, tai sen yritys tuloksen manipuloimiseksi
- Syrjintä kaikissa muodoissaan

Näiden arvojen ja periaatteiden vastaisesta toiminnasta voidaan määrätä seuraamuksena:

- Kilpailutuloksen mitätöiminen
- Urheilutapahtuman tulosten hylkääminen
- Urheilun toimintakielto
- Varoitus
- Sakko
- Edustus- ja/tai luottamustehtävistä sulkeminen
- Joukkueen tuloksen mitätöiminen
- Joukkueen pisteiden menettäminen
- Joukkueen sulkeminen kilpailusta

Kurinpitomenettely tapahtuu kulloinkin voimassa olevan liiton kurinpitosäännön mukaisesti ja mahdollisen seuraamuksen määrää SPNL:n liittojohtokunta. Saatuaan tiedon tapahtuneesta ja ennen seuraamuksen määräämistä liittojohtokunta kuulee asianomaisia. Kaikki liiton ja liiton jäsenseurojen järjestämään kilpailutoimintaan osallistuvat urheilijat, toimihenkilöt ja urheilijan tukihenkilöt ovat sitoutuneet kulloinkin voimassa olevaan liiton kurinpitosääntöön.

Jos kilpailija tai hänen tukihenkilönsä käyttäytyy voimakkaan epäurheilijamaisesti, voi kilpailun jury sulkea kyseessä olevan nostajan tai tukihenkilön kilpailusta. Mikäli käyttäytymisriike antaa aihetta muihin toimenpiteisiin, tulee se saattaa SPNL:n liittojohtokunnan käsiteltäväksi.

9 § Muita lisämääräyksiä

Kaikessa kansallisessa kilpailutoiminnassa sallitaan mainonta kilpailuasuissa hyvän mainontatavan sääntöjä noudattaen.

Pohjoismaiden Painonnostoliiton (NWF) eliittimerkin ja ansiomerkin sekä SPNL:n kultaisen ansiomerkin saaneilla henkilöillä on vapaa pääsy kaikkiin liiton ja liiton jäsenseurojen järjestämiin kilpailuihin.



MESTARUUSKILPAILUSÄÄNNÖT

10

§

Osallistumisoikeus

Suomen mestaruuskilpailuihin ovat oikeutettuja osallistumaan Suomen kansalaiset ja Suomessa pysyvästi asuvat ulkomaalaiset, jotka edustavat Painonnostoliiton jäsenseuraa, ellei näissä säännöissä toisin mainita.

11

§

Kilpailutapahtumat

Seuraavilla kilpailutapahtumilla on Suomen mestaruuskilpailujen arvo:

- Miesten ja naisten Suomen mestaruuskilpailut (yleinen sarja)
- Miesten ja naisten 20- ja 23-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailut (nuorten sarjat)
- Tyttöjen ja poikien 15- ja 17-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailut
- Miesten ja naisten masters Suomen mestaruuskilpailut
- Tempaus- ja työntönostojen *Painonnostoliiton vuosittain vahvistaman pistejärjestelmän mukaan käytävät mestaruuskilpailut*
- Seurajoukkueiden Suomen mestaruuskilpailut

12

§

Järjestämisoikeus

Mestaruuskilpailujen järjestämisoikeudet myöntää SPNL:n liittojohtokunta. Mestaruuskilpailuissa liitolla on väline- ja mainosoikeudet. Suomen mestaruuskilpailut järjestetään liittojohtokunnan määrääminä ajankohtina. Suomen mestaruuskilpailujen kanssa ei saa järjestää samanaikaisesti muita kyseessä olevan sarjan ja/tai ikäryhmän kilpailuja.

13

§

Ikäraajat

Suomen mestaruuskilpailuissa käytetään seuraavia ikäryhmiä ja noudatetaan seuraavia ikärajoja:

- Yleisen sarjan Suomen mestaruuskilpailuissa kilpailijan alaikäraja on 14 vuotta.
- Nuorten 20- ja 23-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailuissa kilpailijan alaikäraja on 14 vuotta.
- Tyttöjen ja poikien 15- ja 17-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailuissa kilpailijan alaikäraja on 13 vuotta.
- Seurajoukkuekilpailujen mestaruussarjassa ja ykkössarjassa kilpailijan alaikäraja on 14 vuotta. Nuorten seurajoukkuekilpailussa alaikäraja on 13 vuotta.
- Masters sarjojen ikäryhmät ovat seuraavat:

Miehet	Naiset
35-39	35-39
40-44	40-44
45-49	45-49
50-54	50-54
55-59	55-59
60-64	60-64
65-69	65-69
70-74	70+
75-79	70-74
80+—	75-79



80-84 80-84
85+ 85+

14

§

Pistelasku

Yleisen sarjan miesten ja naisten Suomen mestaruuksista kilpaillaan erikseen tempaus- ja työntönostossa sekä yhteistuloksessa.

Kilpailuissa mukana olevat seurat kilpailevat lisäksi joukkuemitaleista, jotka jaetaan kunkin sarjan tempaus-, työntö- ja yhteistuloksen perusteella siten, että mestaruus tuo seuralle 7 pistettä, hopea 5, pronssi 4, neljäs sija 3, viides sija 2 ja kuudes sija 1 pisteen.

Muissa SM-kilpailuissa (15-v, 17-v, 20-v, 23-v, masters) kilpaillaan mestaruusmitaleista vain yhteistuloksessa. Edellä mainituissa SM-kilpailuissa joukkuepisteet jaetaan yhteistuloksen perusteella (7, 5, 4, 3, 2 ja 1 pistettä). Seurojen välinen joukkuekilpailu ratkaistaan kaikissa kilpailuissa naisten ja miesten yhteenlaskettujen pisteiden perusteella.

15-v, 17-v, 20-v, 23-v, yleisen sarjan ja masters SM-kilpailuissa kilpaillaan IWF:n virallisissa sarjoissa.

15

§

Tuomarit

ja

jury

SPNL:n kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä nimeää SM-kilpailuihin 3-jäsenisen juryn, jonka jäsenten tulee olla kansainvälisen luokan tuomareita. Poikkeuksena masters SM-kilpailut, joissa SPNL:n kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän nimeämän 3-jäseninen juryn osa jäsenistä voi olla myös KI-luokan tuomareita. Yleisen sarjan Suomen mestaruuskilpailuissa toimivalta tuomarilta edellytetään, että hänellä on vähintään KI-luokan tuomarikortti. Yleisen sarjan Suomen mestaruuskilpailuissa kv-tuomareilla tulee olla IWF:n sääntöjen mukainen tuomariasu (vanha tai uusi). KI-luokan tuomareilla riittää asuksi liiton tuomari-collegetakki.

16 § Tempaus- ja työntönostojen Painonnostoliiton vuosittain vahvistaman pistejärjestelmän mukaan käytävät mestaruuskilpailut

Tempaus- ja työntönostojen *mestaruuskilpailuissa* kilpaillaan lajikohtaisista Suomen mestaruuksista. Näissä kilpailuissa ei kilpailla joukkuemestaruuksista. Kilpailuryhmiä on *kahdeksan: 17-v (tytöt ja pojat), 20-v (naiset ja miehet), yleinen (naiset ja miehet), masters (naiset ja miehet).*

17

§

Punttikarnevaalit

Punttikarnevaalit järjestetään kerran vuodessa. Kilpailuissa ei ole alaikäraja. Punttikarnevaalit käydään punttikarnevaalisääntöjen mukaan.

18

§

Pohjois-Suomen

ja

Etelä-Suomen

mestaruuskilpailut

Suomen maakuntarajoja noudattaen järjestetään vuosittain syyskuun ensimmäisenä viikonloppuna Pohjois-Suomen ja Etelä-Suomen mestaruuskilpailut. Pohjois-Suomen alueeseen kuuluvat Lappi, Kainuu, Pohjois-Pohjanmaa, Keski-Pohjanmaa ja Pohjanmaa. Muut maakunnat kuuluvat Etelä-Suomen alueeseen. Edellä mainitusta ajankohdasta voidaan poiketa ainoastaan SPNL:n liittojohtokunnan päätöksellä. Osanotto-oikeus Pohjois-Suomen ja Etelä-Suomen mestaruuskilpailuihin on niillä urheilijoilla, jotka edustavat alueella toimivaa SPNL:n jäsenseuraa. Lisäksi osanotto-oikeus on jokaisella alueella vakituisesti asuvalla urheilijalla riippumatta siitä mitä seuraa hän edustaa. Sama urheilija voi nostaa kalenterivuoden aikana vain yksissä mestaruuskilpailuissa (joko Etelä-Suomen tai Pohjois-



Suomen

mestaruuskilpailut).

Kilpailujen taso on kansallinen ja kilpailujen järjestämisoikeudet anotaan SPNL:lta. Pohjois-Suomen ja Etelä-Suomen mestaruuskilpailut käydään yhteistuloskilpailuna kaikissa IWF:n virallisissa naisten ja miesten sarjoissa. Seurojen välinen joukkuekilpailu ratkaistaan naisten ja miesten yhteenlaskettujen pisteiden perusteella (7, 5, 4, 3, 2, ja 1 pistettä).

19

§

Piirinmestaruuskilpailut

SPNL:n piirijakoa noudattaen järjestetään vuosittain tammikuun viimeisenä viikonloppuna piirimestaruuskilpailut, joiden järjestelyoikeudet myöntää asianomaisen piirin painonnostoseurat. Edellä mainitusta ajankohdasta voidaan poiketa ainoastaan SPNL:n liittojohtokunnan päätöksellä. Osanotto-oikeus piirinmestaruuskilpailuihin on niillä urheilijoilla, jotka edustavat piirin alueella toimivaa SPNL:n jäsenseuraa. Lisäksi osanotto-oikeus on jokaisella piirin alueella vakituisesti asuvalla urheilijalla riippumatta siitä mitä seuraa hän edustaa.

Sama urheilija ei voi kuitenkaan nostaa kalenterivuonna useammassa kuin yhdessä piirinmestaruuskilpailussa Piirimestaruuskilpailut käydään IWF:n sarjajaon mukaan. Yleisen sarjan piirimestaruuskilpailut ovat tasoltaan kansalliset kilpailut. Piirit voivat halutessaan järjestää eri ikäryhmien piirinmestaruuskilpailuja sopiviksi katsominaan ajankohtina (nämä voidaan anoa kansallisiksi kilpailuiksi). Piirit voivat halutessaan yhdistää kilpailutoimintaa piirien kesken tai jakaa kilpailutoimintaa piirien sisällä.

20

§

Opiskelijoiden

mestaruuskilpailut

Osallistumisoikeus opiskelijoiden mestaruuskilpailuihin on toisen asteen (lukio- ja ammatillinen koulutus) ja korkea-asteen (ammattikorkeakoulut ja yliopistot) opiskelijoilla. Kilpailuun saavat osallistua vain alle 35-vuotiaat päätoimiset opiskelijat. Opiskelijan on oltava kirjattuna oppilaitoksen opiskelijarekisteriin.

Kilpailusarjoista ja ikäryhmistä ilmoitetaan kilpailukutsussa.

Opiskelijoiden mestaruuskilpailuihin ei tarvita kilpailulisenssiä eikä kilpailijoiden tarvitse olla SPNL:n jäsenseuran jäseniä.

21

§

Peruskoululaisten

mestaruuskilpailut

Osanotto-oikeus on kaikilla peruskoululaisilla. Peruskoululaisiin luetaan alle 17-vuotiaat 1.-10. luokkalaiset. Kilpailut järjestetään helmikuussa. Sarjajako on seuraava:

46, 52, 56, 60, 65, 71, 79, +79 kg
35, 40, 44, 48, 53, 58, 63, +63 kg

Peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin ei tarvita kilpailulisenssiä eikä kilpailijoiden tarvitse olla SPNL:n jäsenseuran jäseniä.

SPNL kustantaa peruskoululaisten mestaruuskilpailujen mitalit.

SEURAJOUKKUEKILPAILUSÄÄNNÖT



22

§

Osallistumisoikeus

Suomen Painonnostoliiton seurajoukkuekilpailuun ovat oikeutetut osallistumaan kaikki liiton vuosittaiset velvoitteet täyttäneet jäsenseurat, mestaruussarjaan vain yksi joukkue jokaisesta seurasta, ykkössarjaan niin monella joukkueella kuin pystyvät seuraavien sääntöjen mukaisesti asettamaan.

Osallistumisoikeus on Suomen kansalaisilla ja Suomessa pysyvästi asuvilla ulkomaalaisilla, jotka edustavat Painonnostoliiton jäsenseuraa, ellei näissä säännöissä toisin mainita.

23

§

Kilpailusarjat

ja

ajankohdat

Kilpailu käydään kahdessa sarjassa: mestaruussarjassa ja ykkössarjassa. Kaikissa sarjoissa käydään kahden kierroksen sisältävä runkosarja, jossa kierrosten joukkuepisteet lasketaan yhteen. Lisäksi mestaruussarjassa käydään loppuottelu kuuden parhaan joukkueen kesken 17-vuotiaiden, 20-vuotiaiden, yleinen naiset, yleinen miehet ja masters. Kierrosten aikajaksot ovat: 1.1.-31.5 ja 1.6.-31.10.

Tulokset on toimitettava liittoon liiton hyväksymillä lomakkeilla postitse tai sähköpostitse kevätkierrokselta viimeistään 4. kesäkuuta ja syyskierrokselta viimeistään 4. marraskuuta mennessä. Liittojohtokunta määrittelee loppuottelun ajankohdan ja paikan.

24

§

Hyväksyttävät

joukkueet

ja

tulokset

Mestaruussarjassa ja ykkössarjassa joukkueen nostajien on saavutettava tuloksensa liiton kilpailukalenterissa mainituissa kansallisissa kilpailuissa tai sitä arvokkaammissa kilpailuissa. Tulokset mestaruussarjassa ja ykkössarjassa lasketaan kulloinkin Suomen Painonnostoliiton vuosittain vahvistaman pistejärjestelmän mukaan miehille miesten pisteet ja naisille naisten pisteet. Masters mestaruusseurajoukkueen pisteissä käytetään Suomen Painonnostoliiton vuosittain vahvistamia ikäkorjauskertoimia.

Seura voi asettaa useampia joukkueita vain ykkössarjaan.

Ykkössarjajoukkueen (enintään neljä nostajaa) kokoonpano:

Kaksi miesnostajaa, kaksi naisnostajaa. Miesten tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun miesten pistelaskujärjestelmän mukaan ilman ikäkertoimia. Naisten tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun naisten pistelaskujärjestelmän mukaan ilman ikäkertoimia. Ei ikä eikä sarjarajoitusta. Seura ei voi ilmoittaa ja käyttää samaa nostajaa ykkössarjan kierroksella kuin, naisten-/miesten-/17-vuotiaiden /20-vuotiaiden/masters mestaruussarjan kierroksilla. Alaikäraja 14 vuotta.

Ykkössarjassa

ei

järjestetä

loppuottelua

17-v mestaruussarjajoukkueen (enintään neljä nostajaa) kokoonpano:

Kaksi korkeintaan 17-vuotiaasta poikanostajaa ja kaksi korkeintaan 17-vuotiaasta tyttönostajaa. Poikien tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun miesten pistelaskujärjestelmän mukaan ilman ikäkertoimia. Tyttöjen tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun naisten pistelaskujärjestelmän mukaan ilman ikäkertoimia. Ei sarjarajoitusta. Enintään yksi joukkue samasta seurasta. Seura ei voi ilmoittaa ja käyttää mestaruussarjan kierroksilla samaa nostajaa kuin naisten-/miesten-/20-vuotiaiden kierroksilla. Alaikäraja 14 vuotta.



20-v mestaruussarjajoukkueen (enintään neljä nostajaa) kokoonpano:

Kaksi korkeintaan 20-vuotiasta miesnostajaa ja kaksi korkeintaan 20-vuotiasta naisnostajaa. Miesten tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun miesten pistelaskujärjestelmän mukaan ilman ikäkertoimia. Naisten tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun naisten pistelaskujärjestelmän mukaan ilman ikäkertoimia. Ei sarjarajoitusta. Enintään yksi joukkue samasta seurasta. Seura ei voi ilmoittaa ja käyttää mestaruussarjan kierroksilla samaa nostajaa kuin naisten-/miesten-/17-vuotiaiden kierroksilla. Alaikäraja 14 vuotta.

Naisten mestaruussarjajoukkueen (enintään neljä nostajaa) kokoonpano:

Neljä naisnostajaa (ei ikä eikä sarjarajoitusta). Enintään yksi joukkue samasta seurasta. Seura ei voi ilmoittaa ja käyttää mestaruussarjan kierroksilla samaa nostajaa kuin Masters-sarjan tai 20-/17-vuotiaiden kierroksilla. Alaikäraja 14 vuotta.

Miesten mestaruussarjajoukkueen (enintään neljä nostajaa) kokoonpano:

Neljä miesnostajaa (ei ikä eikä sarjarajoitusta). Enintään yksi joukkue samasta seurasta. Seura ei voi ilmoittaa ja käyttää mestaruussarjan kierroksilla samaa nostajaa kuin Masters-sarjan tai 20-/17-vuotiaiden kierroksilla. Alaikäraja 14 vuotta.

Masters mestaruussarjajoukkueen (enintään neljä nostajaa) kokoonpano:

Kaksi vähintään 35-vuotiasta miesnostajaa ja kaksi vähintään 35-vuotiasta naisnostajaa. Miesten tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun miesten pistelaskujärjestelmän mukaan ikäkertoimin. Naisten tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun naisten pistelaskujärjestelmän mukaan ikäkertoimin. Ei sarjarajoitusta. Enintään yksi joukkue samasta seurasta. Seura ei voi ilmoittaa ja käyttää mestaruussarjan kierroksilla samaa nostajaa kuin naisten-/miestensarjan kierroksilla. Alaikäraja 35 vuotta.

Joukkueen jäsenten ei tarvitse olla eri kierroksilla samat, mutta heidän tulee olla seuransa jäseniä. Samaa nostajaa voi käyttää samalla kierroksella vain yhdessä joukkueessa. Samaa tulosta voi käyttää vain kerran.

Loppuottelut

Loppuotteluun	lähdetessä	seuroilla	ei	ole	lähtöpisteitä
Finaalit		käydään			round-systeemillä

17-v mestaruussarjan loppuotteluun valitaan 6 parasta joukkuetta mestaruussarjan alkukierrosten yhteispisteiden perusteella. Joukkueen kokoonpanon täytyy täyttää samat kriteerit kuin alkukierroksilla. Loppuottelussa Poikien tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun miesten pistelaskujärjestelmän mukaan ilman ikäkertoimia ja tyttöjen tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun naisten pistelaskujärjestelmän mukaan ilman ikäkertoimia. Loppuottelussa seura ei voi käyttää samaa nostajaa kuin naisten-/miesten-/20-vuotiaiden loppuottelussa. Alaikäraja 14 vuotta.

20-v mestaruussarjan loppuotteluun valitaan 6 parasta joukkuetta mestaruussarjan alkukierrosten yhteispisteiden perusteella. Joukkueen kokoonpanon täytyy täyttää samat kriteerit kuin alkukierroksilla. Loppuottelussa miesten tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun miesten pistelaskujärjestelmän mukaan ilman ikäkertoimia ja naisten tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun naisten pistelaskujärjestelmän mukaan ilman ikäkertoimia. Loppuottelussa seura ei voi käyttää samaa nostajaa kuin naisten-/miesten-/17-vuotiaiden loppuottelussa. Alaikäraja 14 vuotta.



Naistenmestaruussarjan loppuotteluun valitaan 6 parasta joukkuetta mestaruussarjan alkukierrosten yhteispisteiden perusteella. Joukkueen kokoonpanon täytyy täyttää samat kriteerit kuin alkukierroksilla. Loppuottelussa naisten tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun naisten pistelaskujärjestelmän mukaan ilman ikäkertoimia. Loppuottelussa seura ei voi käyttää samaa nostajaa kuin 17-/20-vuotiaiden/ masters loppuottelussa. Alaikäraja 14 vuotta.

Miestenmestaruussarjan loppuotteluun valitaan 6 parasta joukkuetta mestaruussarjan alkukierrosten yhteispisteiden perusteella. Joukkueen kokoonpanon täytyy täyttää samat kriteerit kuin alkukierroksilla. Loppuottelussa miesten tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun miesten pistelaskujärjestelmän mukaan ilman ikäkertoimia. Loppuottelussa seura ei voi käyttää samaa nostajaa kuin 17-/20-vuotiaiden / masters loppuottelussa. Alaikäraja 14 vuotta.

Masters mestaruussarjan loppuotteluun valitaan 6 parasta joukkuetta mestaruussarjan alkukierrosten yhteispisteiden perusteella. Joukkueen kokoonpanon täytyy täyttää samat kriteerit kuin alkukierroksilla. Miesten tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun miesten pistelaskujärjestelmän mukaan ikäkertoimin. Naisten tulokset lasketaan vuosittain vahvistetun naisten pistelaskujärjestelmän mukaan ikäkertoimin. Loppuottelussa seura ei voi käyttää samaa nostajaa kuin naisten-/miestenloppuottelussa. Alaikäraja 35 vuotta.

Mestaruussarjan loppuottelut käydään saman viikonlopun aikana. Liittojohtokunta määrittelee loppuottelun ajankohdan ja paikan.

Finaaliin selvinneen seuran on ilmoitettava kilpailuun yksi, vähintään kansallisen 2-luokan tuomari.

Suositus on, että kilpailun juryssä ei olisi finaali joukkueen seuraan kuuluvaa kansainvälistä tuomaria.

Finaalien ajankohta marras- joulukuun aikana

Kaikki loppuottelut käydään omana kilpailuina (ei saa olla samoja nostajia eri loppuotteluissa)

Finaalit järjestyksessä 17-v, 20-v, masters, yleinen naiset, yleinen miehet.

Kilpailukutsu ja ilmoittautumiset Suomisportin kautta.

Seurojen kustannukset

Finaalista maksetaan johtokunnan vuosittain määrittämä osallistumismaksu/joukkue, Suomen Painonnostoliitolle.

Liitto kustantaa ja toimittaa jaettavat mitalit loppuotteluihin, järjestävälle seuralle.

Liitto kustantaa (SM-kilpailuiden käytännön mukaan) toimihenkilöiden ja kilpailujärjestelmän kustannukset.

Osanottomaksuista järjestävälle seuralle ei jää euroja (kustannukset menevät palkintoihin, toimihenkilö kustannuksiin ja kilpailujärjestelmän kustannuksiin)



Loppuottelun järjestävän seuran on katettava kulunsa sponsoreilla/muilla tuloilla (liitolle ei isoja lisäkuluja)

25 § Palkitseminen

Liitto palkitsee parhaat joukkueet liittojohtokunnan päättämällä tavalla. Epäselvissä tapauksissa seura voi valittaa liittojohtokunnalle, joka päättää sääntötulkinnosta ja seurajoukkuekilpailun tuloksista.

SEURASIIRTOSÄÄNNÖT

26

§

Rajaus

Seurasiirtosäännöt koskevat yleisen sarjan I-luokan ja sitä ylemmän tason mies- ja naisnostajia. Luokkarajat vahvistetaan ja julkaistaan vuosittain. Luokkatulos on kelvollinen kyseisen kalenterivuoden ajan.

27

§

Ilmoittaminen

Silloin kun nostaja haluaa vaihtaa seuraa, niin hänen tulee ilmoittaa siirtymisestään entiselle seuralleen marraskuun 15. päivään mennessä ja pyytää tällöin todistusta, että hän on hoitanut jäsen- ja muut mahdolliset velvoitteensa entiseen seuraansa. Seuran tulee antaa todistus siirtyvälle nostajalla joulukuun 1. päivään mennessä.

28

§

Seurojen

todistukset

Seuran tulee antaa erotodistuksesta ilmoitus liittoon joulukuun 15. päivään mennessä. Samoin seuran, johon nostaja siirtyy, tulee tehdä ilmoitus liittoon joulukuun 15. päivään mennessä.

29

§

Erimielisyydet

Mikäli seurasiirroissa tulee erimielisyyksiä, tulee erimieltä olevan asianomaisen tehdä siitä kirjallinen valitus liittojohtokunnalle joulukuun loppuun mennessä.

Liittojohtokunta ratkaisee asian tammikuun loppuun mennessä, pyydettyään kaikilta osapuolilta määräaikaan mennessä kirjallisen vastineen ja nojautuen SPNL:n edustussääntöön. Riidanalainen nostaja edustaa tammikuun ajan entistä seuraansa ja hänen saavuttamansa tulokset lasketaan sen seuran hyväksi, jonka edustajaksi liittojohtokunta nostajan päätöksellään asettaa.

30

§

Tiedonanto

Liiton toimisto rekisteröi seurasiirrot ja ilmoittaa niistä kotisivuillaan osoitteessa www.painonnosto.fi.

31

§

Lisämääräykset

Alempitasoisetkin nostajat voivat kalenterivuoden aikana edustaa vain yhtä seuraa (Huom. poikkeus, kts. SPNL:n edustussäännöt, 41 §).

KUNNIA- JA ANSIOMERKKISÄÄNNÖT



45 § Voimassaolo

Näitä sääntöjä noudatetaan, ellei Suomen Painonnostoliitto toisin määrää.

46 § Täydentäminen

Liittojohtokunnalla on tarvittaessa oikeus antaa edustussääntöjä täydentäviä lisämääräyksiä.

MAINOSSÄÄNNÖT

47 § Voimassaolo

Nämä säännöt koskevat Suomen Painonnostoliiton myöntämiä, kansallisia tai korkeampitasoisia kilpailuja sekä muita tapahtumia.

48 § Tarkoitus

Sääntöjen tarkoituksena on varmistaa liiton yhteistyökumppaneiden näkyvyys kilpailuissa ja tapahtumissa.

49 § Liiton ja yhteistyökumppaneiden mainokset

Liiton ja sen yhteistyökumppaneiden mainoksille tulee kilpailujen tai tapahtuman järjestäjän varata aina näkyvyydeltään parhaat paikat. Kilpailujen tai tapahtuman aikana liitolla on oikeus varmistaa mainosten näkyvyys sekä yleisölle että mahdollisille TV- ja nettilähetyksen katsojille.

50 § Yleisen sarjan SM-kilpailut ja televisioitavat kilpailut

Yleisten sarjojen miesten ja naisten Suomen mestaruuskilpailuja sekä kaikkia televisioitavia kilpailuja varten liitto ja kilpailujen järjestäjä solmivat keskenään kirjallisen sopimuksen. Tässä sopimuksessa liitto ja kilpailujen järjestäjä hyväksyvät mainospaikat yhteisesti.

51 § Mainosten siirtäminen

Liitolla tai sen nimeämällä edustajalla on oikeus muuttaa mainosten paikkoja mikäli ne eivät ole 49-50 §:n mukaisilla paikoilla.

52 § Sopimusrikko ja seuraamukset

Kilpailujen järjestämisoikeus myönnetään ainoastaan sillä ehdolla, että näitä sääntöjä noudatetaan. Järjestämisoikeus voidaan perua näitä sääntöjä rikkovalta järjestäjältä. Sääntöjä rikkonut järjestäjä voidaan sulkea kilpailutoiminnasta määräajaksi tai siltä voidaan evätä kaikkien liiton alaisten kilpailujen järjestämisoikeus määräajaksi.