

Koulutusmateriaali 2026

PAINONNOSTON TUOMARIKOULUTUS

III-TASO

OSA 1

KILPAILUTASOT

Kilpailutasot Suomessa



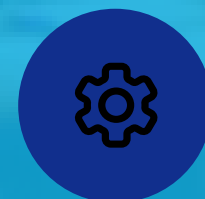
jv jäsentenväliset (jv)

- tuomari III-taso



pk piirikunnalliset (pk)

- tuomari III-taso



ks kansalliset (ks)

- tuomari II-taso



SM SM-kilpailut (SM)

- yleisen sarjan SM I-taso
- muut SM-kilpailut II-taso



jäsentenväliset

Perusperiaatteet

- Järjestäjänä jäsenseura
- Ei ennakoilmoitusta
- Matala osallistumiskynnys
- Ei tulosrajoja
- Treeniasu sallittu



jäsentenväliset

Lisenssi & tuloskelpoisuus

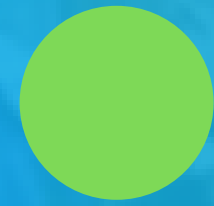
- Lisenssinostaja ei saa osallistua JV-kilpailuun
- Tulokset eivät ole tilastokelpoisia
- JV-kilpailussa ei voi tehdä arvokilpailuihin vaadittavaa tulosta



jäsentenväliset

Tuomarivaatimukset

- Tuomareilla oltava SPNL:n tuomarikoulutus
- Vähintään III-tason tuomarikortti
- Tuomaristo:
 - 3 × vähintään III-taso TAI
 - 1 × I-taso
 - Muiden toimihenkilöiden määrää ei määritelty



jäsentenväliset

Sääntöjen soveltaminen

- Noudatetaan SPNL:n teknisiä sääntöjä
 - Tuomarointisäännöt voimassa



Lähde: SPNL kilpailutoiminnan säännöt (painonnosto.fi)

piirikunnalliset (pk)

Perusperiaatteet

- Kilpailusta ilmoitetaan etukäteen omalle piirille
- Järjestäjänä jäsenseura
- Virallinen kilpailutaso
- Tekniset ja tuomarointisäännöt voimassa

piirikunnalliset (pk)

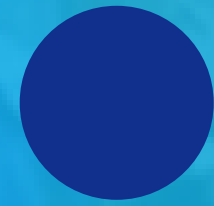
Lisenssi ja tuloskelpoisuus

- Kilpailijalla oltava voimassa oleva lisenssi
- Virallinen nostopuku pakollinen
- Tulokset kelpaavat tilastoihin
- Tulokset eivät kelpaa Suomen ennätyksiksi

piirikunnalliset (pk)

Tuomarivaatimukset

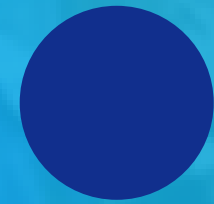
- Tuomareina kolme vähintään III-tason tuomaria
- Tulokset kirjataan virallisesti
- jv ja pk voidaan järjestää samassa tapahtumassa
- Eri tasoille erilliset pöytäkirjat



kansalliset (ks)

Perusperiaatteet

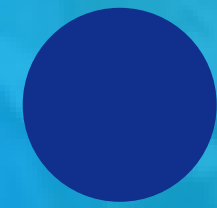
- Kilpailulupa haettava SPNL:lta
- Hakemus vähintään 1 kk ennen kilpailua
- Kilpailukutsu julkaistaan ennakkoon
- Virallinen kilpailutaso



kansalliset (ks)

Lisenssi ja tuloskelpoisuus

- Kilpailijalla oltava voimassa oleva SPNL:n lisenssi
- Virallinen nostopuku pakollinen
- Tulokset kelpaavat tilastoihin
- Tulos voi olla Suomen ennätys



kansalliset (ks)

Tuomarivaatimukset

- Tuomareilla vähintään KII-luokan tuomarikortti
- Myös sihteerillä oltava vähintään KII
- Jos tuomarina KIII → kilpailu kirjataan piirikunnalliseksi



SM-KILPAILUT

Perusperiaatteet

- Suomen mestaruuskilpailut
- Korkein kansallinen kilpailutaso
- Kilpailulupa myönnetään SPNL:n toimesta
- Noudatetaan SPNL:n ja IWF:n sääntöjä



SM-KILPAILUT

Tuloskelpoisuus

- Tulokset virallisia
- Suomen ennätykset mahdollisia
- Arvokilpailurajat mahdollisia



SM-KILPAILUT

Tuomarivaatimukset

- Yleisen sarjan SM-kilpailuissa tuomareina KI -tason tuomarit
- Muissa SM-kilpailuissa vähintään KII
- KIII-tuomari ei voi tuomita yleisen sarjan SM-kilpailua

Tuomarikortit

- Kilpailun sihteeri/jury(tuomaristo) ottaa vastaan kortit ennen ryhmän tuomareiden esittelyn jälkeen. Voit näyttää korttia myös Suomisportista.
- Kilpailupöytäkirjaan tulee kirjat tuomarikortin taso nimen perään.



OSA 1

YHTEENVETO

● JV

● PK

● KS

● SM

“Kilpailutaso nousee → vaatimukset kasvavat”

OSA 2

KILPAILU ORGANISAATIO

Kilpailun toimihenkilöt

Kilpailun johtaja

Kuuluttaja

Sihteeri

Tekninen tarkastaja

Yhdyshenkilö 1

Yhdyshenkilö 2

Ajanottaja

Levynvaihtajat

Lääkäri /ensiapu

Tuomari 1

Tuomari 2

Tuomari 3

Jury



Kilpailun johtaja

Kilpailun johtaja

Kuuluttaja

Sihteeri

Tekninen tarkastaja

Yhdyshenkilö 1

Yhdyshenkilö 2

Ajanottaja

Levynvaihtajat

Lääkäri /ensiapu

Tuomari 1

Tuomari 2

Tuomari 3

Jury

- Vastaa kilpailun kokonaisjärjestelyistä
- Huolehtii sääntöjen noudattamisesta
- Johtaa toimitsijapalaverin
- Tekee operatiiviset päätökset
- Yhteyshenkilö seuran ja liiton välillä

Sihteeri ja kuuluttaja

Kilpailun johtaja

Kuuluttaja

Sihteeri

Tekninen tarkastaja

Yhdyshenkilö 1

Yhdyshenkilö 2

Ajanottaja

Levynvaihtajat

Lääkäri /ensiapu

Tuomari 1

Tuomari 2

Tuomari 3

Jury

Sihteeri

(NOSTURI, OWLCMS, EXCEL)

- osallistuu punnitukseen.
- kirjaa yritykset kilpailujärjestelmään.
- määrää nostovuorossa olevan kilpailijan sääntöjen mukaisesti ja ilmoittaa tämän kuuluttajalle, mikäli kilpailujärjestelmä ei ole käytössä.
- sihteeri toimittaa viralliset pöytäkirjat liittoon tulokset@painonnosto.fi, lisäten lisätietona myös esim. mahdolliset SE-tulokset.
- antaa tiedotusvälineille tarvittavat kilpailuja koskevat tiedot ja tulokset välittömästi kilpailujen päätyttyä.

Kuuluttaja

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

Tekninen tarkastaja

Kilpailun johtaja

Kuuluttaja

Sihteeri

Tekninen tarkastaja

Yhdyshenkilö 1

Yhdyshenkilö 2

Ajanottaja

Levynvaihtajat

Lääkäri /ensiapu

Tuomari 1

Tuomari 2

Tuomari 3

Jury

Tekninen tarkastaja

Nimetään kilpailujen kulun valvontaan. Hän hoitaa tehtäviään kilpailuun nimettyjen tuomareiden kanssa. Tekninen tarkastaja muodostaa yhdessä kilpailujen johtajan kanssa juryn (huom. poikkeuksena SM-kilpailut). Voi pyytää myös apulaisen lämmittelyalueelle. Tulee olla vähintään KI-luokan tuomari SM-kilpailuissa.

Teknisen tarkastajan tehtäviä ovat mm.:

- tarkistaa tilat ja välineet ennen kilpailua ja kilpailun aikana.
- osallistua tuomarikokoukseen.
- tarkistaa tuomariston asujen sääntöjen mukaisuus.
- **tarkistaa kilpailijoiden asujen ja varusteiden sääntöjen mukaisuus.**
- kerää urheilijat järjestykseen esittelyä varten ja tuo heidät lavalle.
- muistuttaa kaikkia katsomaan suoraan eteenpäin esittelyssä.

Toimihenkilöt

Kilpailun johtaja

Kuuluttaja

Sihteeri

Tekninen tarkastaja

Yhdyshenkilö 1

Yhdyshenkilö 2

Ajanottaja

Levynvaihtajat

Lääkäri /ensiapu

Tuomari 1

Tuomari 2

Tuomari 3

Jury

Yhdyshenkilö 1

Yhdyshenkilö 2

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

Ajanottaja

- kellonkäyttäjä
- on oltava tuomari
- hän seuraa kiinteästi kilpailun kulkua ja käyttää ajanottolaitetta sääntöjen mukaisesti

Levynvaihtajat ja lääkäri/ensiapu

Kilpailun johtaja

Kuuluttaja

Sihteeri

Tekninen tarkastaja

Yhdyshenkilö 1

Yhdyshenkilö 2

Ajanottaja

Levynvaihtajat

Lääkäri /ensiapu

Tuomari 1

Tuomari 2

Tuomari 3

Jury

Levynvaihtajat

- huolehtivat tangon kuormituksesta kilpailujen sihteerin ja kuuluttajan ilmoituksen mukaisesti, sekä kilpailulavan ja tangon puhdistuksesta, teknisen tarkastajan (vain hänen, kun valittu) tai tuomarin pyynnöstä.

Lääkäri /ensiapu

- kilpailujen lääkärin tai ensiavusta vastaavan on oltava käytettävissä aina tarpeen vaatiessa.

Tuomarit

Kilpailun johtaja

Kuuluttaja

Sihteeri

Tekninen tarkastaja

Yhdyshenkilö 1

Yhdyshenkilö 2

Ajanottaja

Levyntvaihtajat

Lääkäri /ensiapu

Tuomari 1

Tuomari 2

Tuomari 3

Jury

Tuomari 1

Tuomari 2

Tuomari 3

Tuomarit (3 hlö)

- Jokaiseen kilpailuryhmään valitaan kolme tuomaria ja yksi varalle.
- Tuomarit numeroidaan rintamasuunnassa vasemmalla oikealle numeroin **1, 2 ja 3**. Tuomarin 2 paikka on 4 m lavan etureunasta siihen tuomaripöydän reunaan millä puolella tuomari istuu. Tuomarit 1 ja 3 istuvat samalla linjalla tuomarin 2 kanssa 3-4 metrin etäisyydellä 2 tuomarista.
- Tuomareiden tulee osallistua tuomarikokoukseen, joka järjestetään normaalisti n. **15min** punnitusajan päättymisen jälkeen.
- Kansallisissa kilpailussa tuomareilla ja sihteerillä on oltava vähintään **KII**-luokan tuomarikortti.
- Mikäli tuomarina toimii **KIII**-luokan tuomari, kirjataan kilpailujen taso piirikunnalliseksi.

Varatuomari

- Valmiudessa korvaamaan tuomarin

KILPAILUN TEKNINEN TOTEUS

- Tekninen laitteisto
- Kilpailulava
- Kilpailuvälineet
- Kilpailupöytäkirja
- Kilpailukello
- Painoluokat
- Punnitus
- Tuomarikokous

Tekninen laitteisto



Kilpailulava

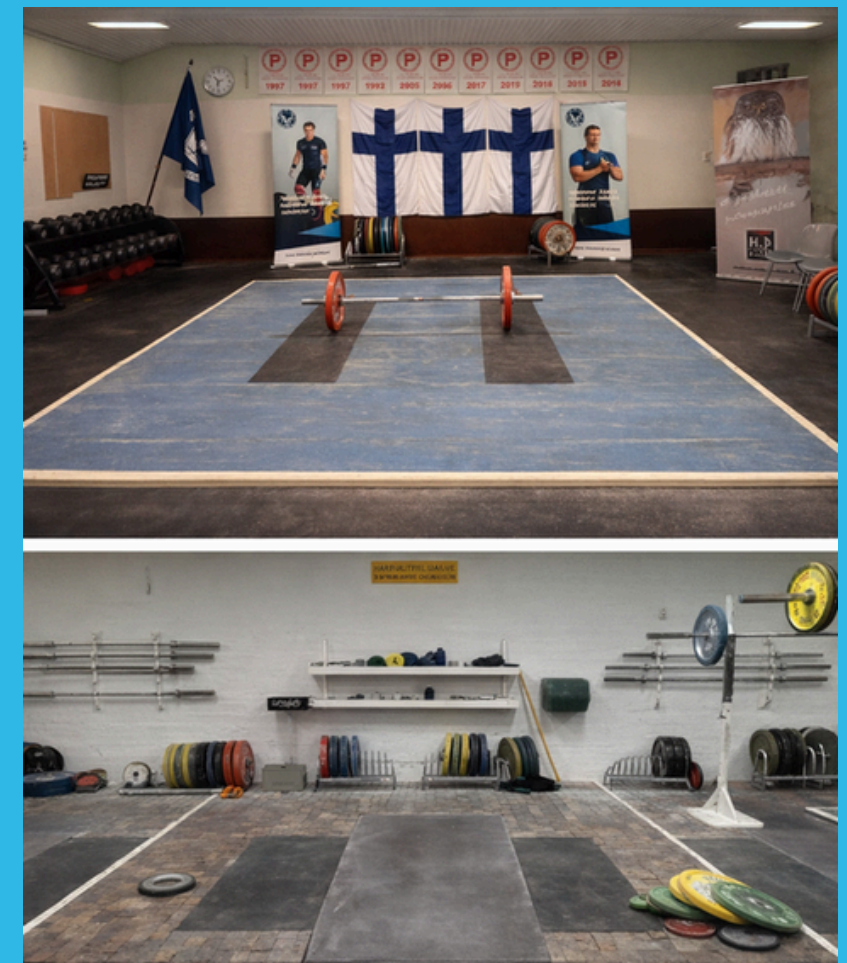
Kilpailulavan on oltava neliö **4x4 m**. Kilpailulava voi olla puuta, muovia tai muusta lujasta aineesta valmistettu ja sen voi päällystää liukumattomalla materiaalilla. Kilpailulavan äärimitat on merkittävä selkeästi, mikäli kilpailulava on osa ympäröivää lavakokonaisuutta. Kilpailulavan korkeus ei saa ylittää **10cm**.

Tuomarit tarkastavat, että kilpailulava ja lämmittelytila ovat kunnossa kilpailua varten. Kaikki kilpailunostot suoritetaan kilpailulavalla.

Kilpailulavaa ympäröivä **100 cm**:n levyinen vapaa alue on pakollinen. Tämän alueen on oltava tasainen ja tyhjä kaikista esteistä, mukaan lukien levypainot.

Magnesiumia ja hartsia pitää olla kilpailijoiden käytettävissä lavan läheisyydessä sekä lämmittelytilassa.

Puhdistusaineet / desinfiointiaineet, teräsharjat, liinat, luuta, käsineet ja muut puhdistusvälineet / -laitteet on toimitettava ja säilytettävä siististi kilpailulavan / -korokkeen vieressä levynvaihtajia varten.



Kilpailuvälineet

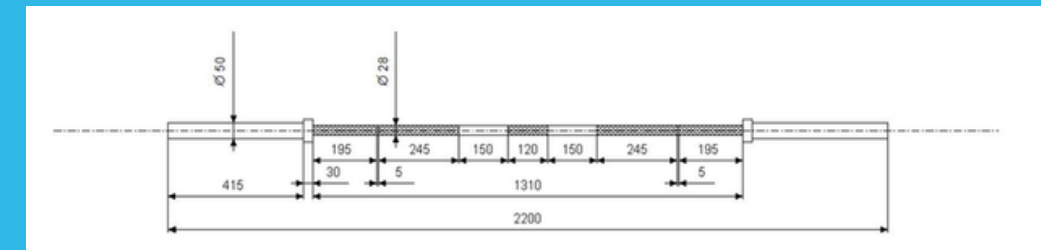
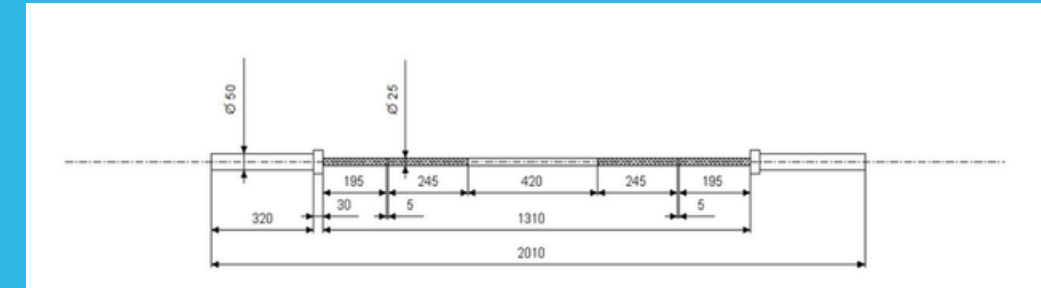
Kilpailussa käytetään levytankoja, joiden valmistajat pitää olla liiton hyväksymiä.

Miesten tanko halk.28mm ja paino 20kg, värimerkintä sininen, naisten tanko halk.25mm ja paino 15kg, värimerkintä keltainen, lukot 2x2,5kg

- Levyt: 25kg punainen, 20kg sininen, 15kg keltainen, 10kg vihreä, 5kg valkoinen, 2,5kg punainen, 2kg sininen, 1,5kg keltainen, 1 kg vihreä, 0,5kg valkoinen

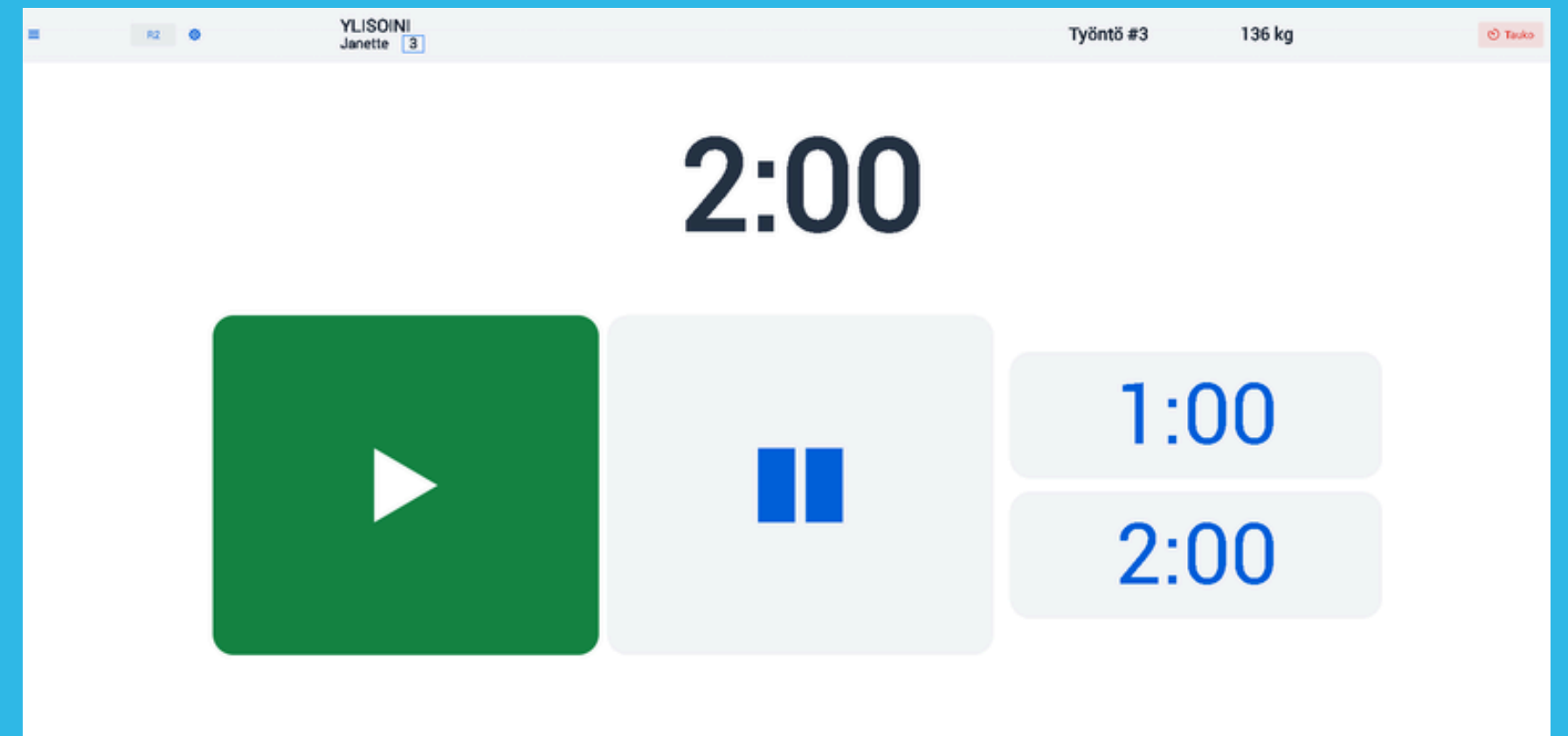
Alle 10kg levyt voivat olla metallisia. Levyt lukitaan tankoon aina lukoilla (jos magneettilukot, yksi pieni levy voidaan laittaa lukkojen ulkopuolelle, 2,5kg ja suuremmat aina lukkojen sisäpuolelle).

Levytangon pienin kuormitus: miehet 26kg, naiset 21kg.



KILPAILUKELLO

- Nostosuoritukseen liittyvän ajankäytön seuraamista varten toimitsijapöydällä tulisi olla riittävän kokoisella kellotaululla varustettu **kilpailukello** missä painikkeet käynnistys, pysäytys ja nollaus.



Painoluokat

MIEHET

- 60 kg · 65 kg · 71 kg · 79 kg · 88 kg · 94 kg · 110 kg · +110 kg

POJAT 17 v

- 56 kg · 60 kg · 65 kg · 71 kg · 79 kg · 88 kg · 94 kg · +94 kg

NAISET

- 48 kg · 53 kg · 58 kg · 63 kg · 69 kg · 77 kg · 86 kg · +86 kg

TYTÖT 17 v

- 44 kg · 48 kg · 53 kg · 58 kg · 63 kg · 69 kg · 77 kg · +77 kg

Painoluokka määräytyy punnitustuloksen mukaan.

Punnitus

- Sääntöjen mukaisesti punnitus alkaa **2h** ennen kilpailun alkamista ja kestää **1h**. Piiri voi kuitenkin sopia jäsentenvälisiä ja piirikunnallisia kilpailuja varten säännöistä poikkeavasta punnituskäytännöstä.
- Urheilijat osallistuvat punnitukseen kilpailuasussaan ja punnitusta painosta vähennetään **250g**. **Urheilijan tulee myös nostaa kilpailuissa samassa nostoasussa missä hänet on punnittu.**
- Urheilija saa pitää punnituksessa koruja, hiuskoristeita tai uskonnollisia päähineitä.
- **Urheilijat eivät saa käyttää punnituksessa kelloa, sukkia, kenkiä tai muita jalkineita.**
- Naiset punnitsevat naiskilpailijat ja miehet mieskilpailijat.
- Punnituksen yhteydessä kirjataan henkilötiedot (vvvv), paino ja alkupainot punnituspöytäkirjaan. Punnitustiedot julkaistaan vasta, kun kaikki ryhmän kilpailijat on punnittu.
- Punnituksesta vastaavien on syytä tarkastaa myös vaaka esim. käyttämällä levytangon (**25 kg**) levyjä kuormana.

Punnitus

- IWF:n kilpailuissa kilpailija punnitaan vain kerran, jos hänen painonsa on ennakkoon ilmoitetun sarjan mukainen. Esim. sarja 88kg (88,00 tai vähemmän, mutta enemmän kuin 79,00).
- Jos kilpailijan paino ylittää tai alittaa ko. painoluokan rajat, kilpailijalla on punnitukseen varattuna aikana (1h) mahdollisuus korjata painonsa painoluokan (sarjan) mukaiseksi ja käydä punnituksessa **niin monta kertaa kuin on tarpeellista**. Jos painon korjaaminen ei onnistu kilpailija **SULJETAAN KILPAILUSTA**.
- IWF:n kilpailuissa vaaoilla tulee näytön olla 200 kg saakka ja vähintään 50g tarkkuus. Viranomaisten suorittama vaakojen tarkastus (vakaus) ei saa olla 3kk vanhempi kilpailun ajankohtana.



Tuomarikokous

- Ennen kilpailujen alkua pidetään kilpailujen johtajan johdolla tuomarikokous (15min punnituksen päätyttyä, kun listat on saatu valmiiksi), jossa käsitellään seuraavia asioita: (Huom. SM-kilpailuissa tuomarikokouksen puheenjohtajana toimii kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän (**KTA**) puheenjohtajan nimeämä edustaja)
 - vahvistetaan kilpailuryhmät.
 - nimetään kilpailujen jury (tuomaristo).
 - nimetään muut tekniset toimihenkilöt tehtäviin.
 - tarkastetaan tuomarikortit.
 - todetaan kilpailujen muut toimihenkilöt.
 - ratkaistaan mahdolliset osanottoa koskevat vastalauseet
 - muut asiat.

Suomen Painonnostoliitto r.y.		Toimihenkilöt	
Valimote 10, 00380 Helsinki Puh. 050 468 0068 E-mail tulokset@painonnosto.fi		Kilpailun laatu _____	
Aika _____		Paikka _____	
Kilpailuryhmä nro _____ Sarjat _____			
Tuomari 2 _____	Tuomari 1 _____	Tuomari 3 _____	
Yhdyshenkilö 1 _____	Yhdyshenkilö 2 _____		
Ajanottaja _____	Tekninen tarkastaja 1 _____	Tekninen tarkastaja 2 _____	
Jury puheenjohtaja _____	Jury jäsen 1 _____	Jury jäsen 2 _____	
Sihteeri _____	Kuuluttaja _____	Kilpailun EA hlö _____	
Kilpailun EA hlö _____	Tuomarikokeen valvoja _____	Kilpailun johtaja _____	
Kilpailuryhmä nro _____ Sarjat _____			
Tuomari 2 _____	Tuomari 1 _____	Tuomari 3 _____	
Yhdyshenkilö 1 _____	Yhdyshenkilö 2 _____		
Ajanottaja _____	Tekninen tarkastaja 1 _____	Tekninen tarkastaja 2 _____	
Jury puheenjohtaja _____	Jury jäsen 1 _____	Jury jäsen 2 _____	
Sihteeri _____	Kuuluttaja _____	Kilpailun EA hlö _____	
Kilpailun EA hlö _____	Tuomarikokeen valvoja _____	Kilpailun johtaja _____	

Lomakkeet: (painonnosto.fi)

Nostajan asu ja muut varusteet

Nostoasu:

- **Pitää olla yksiosainen.**
- Ei saa olla kauluksia.
- Voi olla minkä tahansa värinen.
- Ei saa peittää kyynärpäitä.
- Ei saa peittää polvia.



Nostajan asu ja muut varusteet

Vyö

- Kilpailijan käyttämän vyön maksimileveys 120mm.
- Vyötä ei saa käyttää kilpailuasun alla.



Nostajan asu ja muut varusteet

Kielletty

- Vahvistetut polvituet.
- **Side tai kinesioteeppi joka 10cm alueella kyynärvarresta.**
- Sormenpäitä ei saa peittää. Ns. pyöräilyhanskojen käyttö on sallittu ja ne saavat peittää sormien tyvinivelet, mutta eivät saa peittää sormienpäitä.



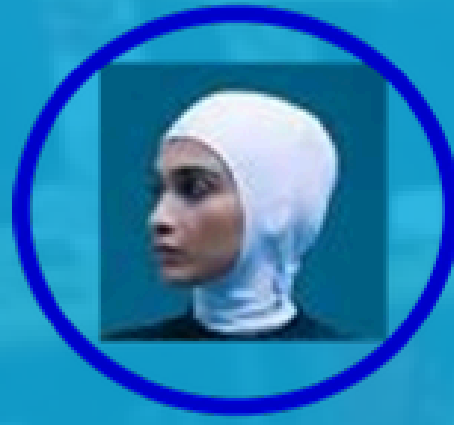
Nostajan asu ja muut varusteet



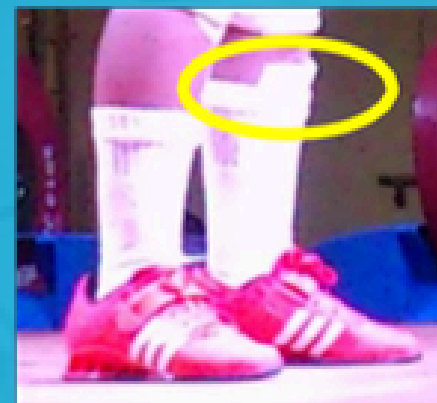
Sallittu

- **Siteet ja teipit:** ranteissa, polvissa, kämmenissä, sormissa ja peukaloissa saa käyttää siteitä, teippejä tai laastareita. Siteet voivat olla sideharsoa, ideaalisidettä tai nahkaa. Siteissä ei ole pituusrajoitusta.
- **Polvissa** saa käyttää myös yksiosaisia elastisia polvensuojia, jotka eivät rajoita polvien vapaata liikkuvuutta, eikä niissä ole vahvikkeita.

Nostajan asu ja muut varusteet



Sallittu



Siteet ja laastarit

- Valmistettu joko jäykästä puuvillasta tai viskoosista
- Urheilijateippi
- Lääkärin käyttämät siteet
- Urheiluteippi



NOSTOSÄÄNNÖT JA TUOMITSEMINEN

- Tempaus
- Työntö
- Yleiset säännöt
- Virhesuoritukset
- Juryn toiminta
- Alas-komennot
- Kilpailun kulku
- OWLCMS-simulointi

Kilpailunostot

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.

Kilpailunostot

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.

Kilpailunostot

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.**

Kilpailunostot

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 ylöstyöntöä, 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 ylöstyöntöyritykseksi.

Kilpailunostot

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**-komentomerkin 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

Kilpailunostot

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.

Virhesuoritukset

Virheelliset suoritukset IWF:n sääntöjen mukaan ja sääntökohdat

- **2.5.1.1** Vetovaiheen aloittaminen riipuksista (polvien yläpuolelta).
- **2.5.1.2** Koskettaminen nostolavaan millä tahansa muulla kehon osalla kuin jalkapohjilla.
- **2.5.1.3** Pysähdys (tauko) käsivarsien ojennusvaiheen aikana.
- **2.5.1.4** Noston päättäminen punnerrukseen (käsivarsien ojentaminen loppuun hitaasti tai useassa vaiheessa sen sijaan, että ne lukittuisivat kerralla).
- **2.5.1.5** Kyynärpäiden koukistaminen ja ojentaminen ylösnousun (recovery) aikana.
 - Kun olet saanut tangon suorille käsille tempauksessa tai ylöstyönnössä, käsivarsien on pysyttävä täysin lukittuina koko ylösnousun (recovery) ajan
- **2.5.1.6** Poistuminen nostolavalta tai koskettaminen alueeseen nostolavan ulkopuolella noston aikana.
- **2.5.1.7** Tangon pudottaminen hartiatason yläpuolelta.
- **2.5.1.8** Tangon jättäminen kokonaan nostolavan ulkopuolelle noston jälkeen.
- **2.5.1.9** Vartalosuunta ei ole noston alkaessa kohti keskituomaria.
- **2.5.1.10** Tangon irrottaminen käsistä ennen kuin se on hallitussa loppuasennossa.
- **2.5.1.11** Tangon koskettaminen jalkineilla.

Virhesuoritukset

Tempauksen säännöissä korostuvat seuraavat lajikohtaiset vaatimukset

- Jatkuva liike: Tangon on noustava yhdellä jatkuvalla liikkeellä nostolavalta suorille käsille pään yläpuolelle.
- Vartalokosketus: Nousun aikana tanko saa hipoa tai liukua reisiä pitkin, mutta se ei saa pysähtyä tai levätä niiden päällä.
- Käsivarsien lukitus: Käsivarsien on lukituttava välittömästi, eikä nostoa saa viimeistellä punnerruksella (press-out).

Virhesuoritukset

2.5.3 Virheelliset suoritukset (rinnalleveto)

- **2.5.3.1** Tangon lepääminen tai laskeminen rinnan päälle ennen lopullista asentoa ("doubleclean" tai epäpuhdas rinnalleveto).
- **2.5.3.2** Kyynärpäiden tai olkavarsien koskettaminen reisiin tai polviin.

2.5.4 Virheelliset suoritukset (ylöstyöntö)

- **2.5.4.1** Kaikki keskeneräiset ylöstyöntöyritykset, mukaan lukien vartalon laskeminen tai polvien koukistaminen ("dip") ilman noston loppuunviemistä.
- **2.5.4.2** Tangon tarkoituksellinen oskillaatio eli heijauttaminen (vauhdin hakeminen tangon joustosta) edun saamiseksi. Nostajan on oltava täysin liikkumaton ennen ylöstyönnön aloittamista.

Lisäksi työnnössä huomioitavia sääntöjä:

- **Käsien asento:** Tangon säätäminen hartioilla on sallittua, mutta se ei saa johtaa uuteen yritykseen.
- **Jalkojen asento:** Jalkojen on palattava samalle linjalle ja polvien on oltava suorina ennen kuin tuomari antaa alas-merkin.
- **Punnerrus (Press-out):** Kuten tempauksessakin, ylöstyönnön on lukituttava kerralla. **Käsien jälkikäteen suoraksi punnertaminen hylkää noston.**

Tuomitseminen

- Alaskomennot
- Valojärjestelmä ei toimi
- Lätkien käyttö, peukun käyttö
- Juryn toiminta



Kilpailun kulku

Toimihenkilöt

- kolme tuomaria+varatuomari
- tekninen tarkastaja
- sihteeri
- kuuluttaja
- kellon käyttäjä
- levynvaihtajat
- **Huom!** vain **levynvaihtajat ja kilpailijat** saavat siirtää tangon asemaa lavalla.
- Tankoa kuormataan asteittain ja nostaja, joka aloittaa pienimmästä painosta, nostaa ensin.
- Kilpailu käydään IWF:n sääntöjen mukaan, myös **round-systeemiä** voi käyttää.



Kilpailun kulku

- Kun tankoon on lastattu haluttu paino ja **nostaja on kuulutettu nostamaan, jolloin kello on käynnistetty**, niin painoa ei voi enää alentaa. **Huom. Punnituksessa ilmoitettua aloituspainoa voi muuttaa kaksi kertaa, ennen ensimmäisiä lajikohtaisia kilpailunostoja.**
- Kilpailijalla on **1min.** aikaa aloittaa nosto tai hän/huoltaja voi pyytää korottamaan painoa **30s** ennen kuin **1min** aika loppuu.
- **Korotus tulee ilmoittaa ennen kuin kuuluttaja ilmoittaa (tai ajanottolaitteen merkkiäni) 30s.**
- Peräkkäisissä nostoissa kilpailijalla on valmistautumisaikaa **2min.**
- Jos tankoon on kuormattu vain **automaattinen 1kg korotus** (tai sama paino epäonnistuneen suorituksen jälkeen) ja **nostovuoro on kuulutettu**, niin **kilpailijalla/huoltajalla on 30s. aikaa hyväksyä korotus allekirjoituksella tai korottaa painoa.**
- Jos näin ei toimita kilpailija menettää mahdollisuutensa tehdä **kaksi korotusta automaattisen korotuksen lisäksi** ja joutuu nostamaan automaattisen **1kg** korotuksella kuormatun tangon.

Start N°		2021 EUROPEAN JUNIOR/U23 ROVANIEMI 24.09-03.10.2021		Women JU 64	
10.					
Name: MISERENDINO Giulia				Nation: ITA	
Birth date	Lot N°	Body Weight	Sign	Entry total	20 kg Rule
24/06/2002	816	63.70		225	-15
SNATCH					
1st Attempt		2nd Attempt		3rd Attempt	
Declared Weight at the Weigh-In:	Automatic Increment:	Declared Weight:	Automatic Increment:	Declared Weight:	
92 97		99 100		101	
Sign:	Sign:	Sign:	Sign:	Sign:	Sign:
1st Change:		1st Change:		1st Change:	
38					
Sign:	Sign:	Sign:	Sign:	Sign:	Sign:
2nd Change:		2nd Change:		2nd Change:	
Sign:	Sign:	Sign:	Sign:	Sign:	Sign:
Start N°		2021 EUROPEAN JUNIOR/U23 ROVANIEMI 24.09-03.10.2021		Women JU 64	
10.					
Name: MISERENDINO Giulia				Nation: ITA	
Birth date	Lot N°	Body Weight	Sign	Entry total	20 kg Rule
24/06/2002	816	63.70		225	-15
CLEAN and JERK					
1st Attempt		2nd Attempt		3rd Attempt	
Declared Weight at the Weigh-In:	Automatic Increment:	Declared Weight:	Automatic Increment:	Declared Weight:	
102 113		116 118		121	
Sign:	Sign:	Sign:	Sign:	Sign:	Sign:
1st Change:		1st Change:		1st Change:	
115		120			
Sign:	Sign:	Sign:	Sign:	Sign:	Sign:
2nd Change:		2nd Change:		2nd Change:	
Sign:	Sign:	Sign:	Sign:	Sign:	Sign:

Kilpailun kulku

Jos joku kilpailija on toimitsijoiden epähuomion takia jäänyt nostamatta, kilpailija saa nostovuoron ja mahdollisesti tangon kuormitusta joudutaan myös laskemaan.

Tangon kuormitus on jaollinen **1kg**.

Kaikilla kolmella tuomarilla on samanlaiset oikeudet tuomita ja arvioida nostoja.

Tuomareita ei velvoiteta, kommentoimaan tuomioitaan. Vain jury voi puuttua tuomioihin.

Jos kaikki tuomiot näytetään laikoilla, niin keskituomarin (**n:o 2**) on annettava kuuluvasti "**ALAS**" komento ja näkyvästi käsimerkki, heti kun nosto on valmis.

Tuomarit vahvistavat pöytäkirjan allekirjoituksillaan tai Jury pj.



Kilpailun simulointi

OWLCMS

Kilpailupöytäkirjan mukaan voidaan päätellä nostojärjestys

Kuka tuli pronssille?

Miksi?

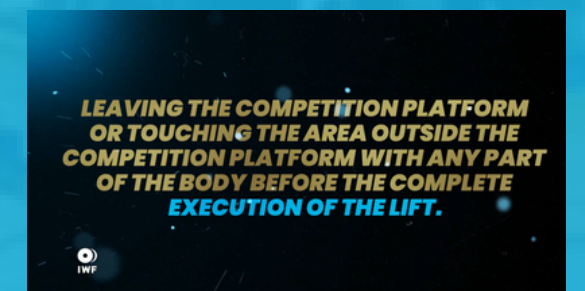
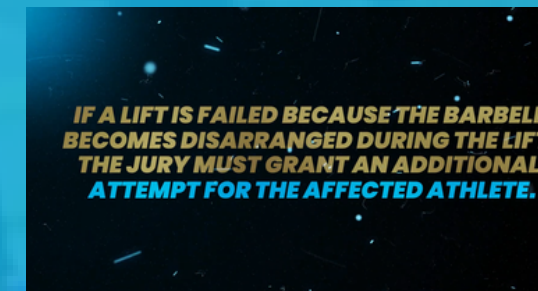
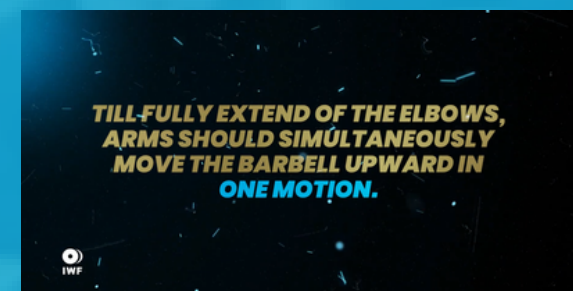
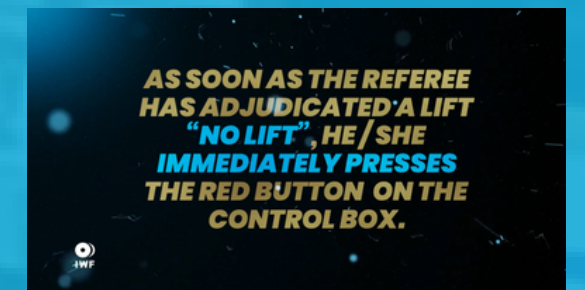
5	9	SOINI Jaakko	28.06.1965	PorPa	M50		79.06	<u>45</u>	<u>48</u>	<u>51</u>	51	<u>50</u>	(55)	(60)	50	101
6	13	LEIKOLA Heikki	05.10.1969	PorPa	M50		79.38	<u>62</u>	<u>65</u>	(68)	65	(85)	<u>85</u>	<u>93</u>	93	158
7	19	BERGDAHL Jouni	06.02.1967	PP	M50		80.92	<u>70</u>	<u>73</u>	(77)	73	<u>85</u>	(90)	(90)	85	158
8	20	RAUTAPURO Heikki	14.09.1968	LoVe	M50		79.97	<u>70</u>	<u>75</u>	<u>80</u>	80	<u>90</u>	<u>95</u>	<u>100</u>	100	180
9	23	MUTTILAINEN Jyrki	27.08.1966	Herakles	M50		79.38	<u>74</u>	<u>77</u>	(80)	77	<u>95</u>	(99)	(104)	95	172

Sarja 81 kg

1. Heikki Rautapuro LoVe (-68/79,97) 180 kg M50SE (80 M50SE+100 M50SE) 220,242 p.
2. Jyrki Muttilainen Herakles (-66/79,38) 172 kg (77+95) 211,258 p.
3. Jouni Bergdahl PP (-67/80,92) 158 kg (73+85) 192,163 p.
4. Heikki Leikola PorPa (-69/79,38) 158 kg (65+93) 194,063 p.
5. Jaakko Soini PorPa (-65/79,06) 101 kg (51+50) 124,313 p.

Yleisimmät virhesuoritukset

IWF YOUTUBE



Linkki: https://www.youtube.com/playlist?list=PLDb25g2HgvQKrtNS73tF65Lp_JAx3_Me3

Yleisimmät virhesuoritukset

HASCUT

<https://www.hashcut.com/v/xRkW8Fg> Kun tanko ylittää polvet, nosto katsotaan aloitetuksi

<https://www.hashcut.com/v/xSZDSTi> 2.5.1.1

<https://www.hashcut.com/v/xWY5jBd> TOUCHING PLATFORM WITH PARTS OF BODY 2.5.1.2

<https://www.hashcut.com/v/xkvydW3> NOT FULLY EXTENDING ELBOWS 2.5.1.3/ PRESS OUT 2.5.1.4/
BENDING AND EXTENDING OF ELBOWS 2.5.1.5

<https://www.hashcut.com/v/xP7voJ5> LEAVING THE PLATFORM 2.5.1.6

<https://www.hashcut.com/v/x6t9Gs3> LEAVING THE PLATFORM 2.5.1.6

<https://www.hashcut.com/v/xnfgY6M> TOUCHING THIGHS OR KNEES WITH ELBOW/ARMS 2.5.3.2

<https://www.hashcut.com/v/xDKfftP> UNEQUAL/INCOMPLETE EXTENSION OF ELBOWS 2.6.1

<https://www.hashcut.com/v/xZi46Hf> SHOWING INCOMPLETE EXTENSION OF ELBOWS 2.4.4

Linkki: https://www.youtube.com/playlist?list=PLDb25g2HgvQKrtNS73tF65Lp_JAx3_Me3

Tuomaritakki



<https://www.sportheavy.fi/product/12229/spnl-tuomaritakki---craft-evolve-full-zip-jacket>

Tuomarikoe III-taso

- Koe suoritetaan Google Forms -lomakkeella
- Koe perustuu tähän koulutusmateriaaliin
- Hyväksytty suoritus edellyttää sääntöjen tuntemusta

Koe mittaa sääntöosaamista ja kilpailukäytännön ymmärtämistä.

Tuomarikoe III-taso

TUOMARIKORTIN MYÖNTÄMINEN

- Hyväksytty koe kirjataan
- Suoritus merkitään Suomisportiin
- Kun meriitti näkyy Suomisportissa → kortti on laitettu posttiin
- Kortti lähetetään postitse Suomisportissa ilmoitettuun osoitteeseen

ONNITTELUT

ONNITTELUT – OLET KIII-TASON TUOMARI

- Saat toimia jäsentenvälisissä ja piirikunnallisissa kilpailuissa
- Olet osa suomalaista kilpailujärjestelmää
- Vastaat sääntöjen oikeasta soveltamisesta

Kilpailutaso nousee → vastuu kasvaa.

Tuomari toimii lajin arvon ja oikeudenmukaisuuden puolesta.

TUOMARIKOULUTUS III-TASO



KIITOS