



# Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt

Voimassa ???.?.2026 alkaen Vahvistettu Suomen Painonnostoliiton kevätkokouksessa ???.?.2026

## KANSALLISTA KILPAILUTOIMINTAA KOSKEVAT YLEISET MÄÄRÄYKSET

### 4 § Tuomarikokous

Ennen kilpailujen alkua pidetään kilpailujen johtajan johdolla tuomarikokous, jossa käsitellään seuraavia asioita: (Huom. SM-kilpailuissa tuomarikokouksen puheenjohtajana toimii kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän 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

[...]

KI-luokan kokeeseen aikovan on pitänyt toimia teknisen toimihenkilön tehtävissä vähintään 5 10 kertaa vähintään vuoden pituisen ajanjakson aikana.

[...]

### 8 § Reilun Pelin periaatteet ja yhdenvertaisuus

[...]

Jos kilpailija tai hänen tukihenkilönsä käyttäytyy voimakkaan epäurheilijamaisesti, voi kilpailun jury tai 3 § mukainen korvaava instanssi sulkea kyseessä olevan nostajan tai tukihenkilön kilpailusta. Mikäli käyttäytymisriike antaa aihetta muihin toimenpiteisiin, tulee se saattaa SPNL:n liittojohtokunnan käsiteltäväksi.



## MESTARUUSKILPAILUSÄÄNNÖT

### 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. **Samalle päivälle ei myönnetä kahta kansallista kilpailua eri seuralle samaan piiriin.**

### 13 § Ikärajat

Suomen mestaruuskilpailuissa käytetään seuraavia ikäryhmiä ja noudatetaan seuraavia ikärajoja:

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

[...]

### 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.

[...]

### 21 § Peruskoululaisten mestaruuskilpailut

Osanotto-oikeus on kaikilla peruskoululaisilla. Peruskoululaisiin luetaan alle 17-vuotiaat 1.-10. luokkalaiset. Kilpailut järjestetään helmikuussa. **Sarjajako on vuosittain kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän vahvistama.**

[...]