

## JOUKKUE SM - KILPAILUN SÄÄNNÖT

Joukkuekilpailussa on yksi sarja. Jokaisessa joukkueessa on 3 nostajaa.

Jos joukkueessa on kolme miesnostajaa, niin tankopaino pitää olla yhteensä vähintään 240kg.

Jos joukkueessa on kaksi miestä ja yksi nainen, niin joukkueen tankopaino pitää olla yhteensä vähintään 205kg.

Jos joukkueessa on yksi mies ja kaksi naista, niin joukkueen tankopaino pitää olla yhteensä vähintään 170kg.

Jos joukkueessa on 3 naisnostajaa, niin joukkueen tankopaino pitää olla yhteensä vähintään 135kg.

Jos kilpailijoiden yhteensä lasketut tankopainot jäävät tuon painorajan alle, niin kilpailijat saavat itse päättää miten jakavat ylimääräiset painot tankoon, jotta minimiraja saadaan täytettyä.

Muuten kilpailijat nostavat tankopainolla, joka on pyöristetty ylöspäin lähimpään 2,5 kiloon heidän omasta punnituspainostaan.