

Voimapunnerrus maksimi säännöt

Voimassa 1.1.2009 alkaen

Suomen voimapunnerrus svry (SVRY)

Voimapunnerrus maksimi nostomuodon säännöt

Yleistä

Kilpailu on penkkipunnerrus kilpailu, jossa punneretaan mahdollisimman suuri kilomäärä yhdellä punnerruksella. Kilpailijalla on käytössään kolme nostoyritystä. Paras hyväksytty nostosuoritus jää voimaan. Sarjansisällä tasatuloksen tehneet kevyempi on parempi. Samanpainoisista nostajista ensin tuloksen tehnyt on parempi. Nelihenkisessä seurajoukkue (ry) kilpailuissa paremmuus ratkaistaan Wilksinpisteiden mukaan. Seurasidonnaisuus. Nais-, mies – tai sekajoukkueet kilpailevat samassa kilpailuissa. Ei sukupuoli kiintiöitä. Pisteet lasketaan naisille naisten taulukosta ja miehille miestentaulukosta. Eniten pisteitä tehnyt joukkue on voittaja. Tasatuloksella kevyempi joukkue on edellä, jos tämäkin on tasan, ensin tuloksen tehnyt joukkue on parempi. Kilpailijalla yksi seurasidonnaisuus kalenterivuodessa. Henkilökohtaisissa kilpailuissa ei seurasidonnaisuutta.

1. Varustus

1. Miehet: sisäurheilujalkineet ja urheilulliset pitkälahkeiset housut. Miehet ilman paitaa (yläosa paljaana).
2. Naiset: sisäurheilujalkineet ja urheilulliset pitkälahkeiset housut. Paita päällä: hihatton paita, urheilutoppi, tms. Varusteiden pitää olla ehjät ja siistit.
3. Mitään muita varusteita kuten siteet, vyöt, penkkipaidat tms. ei sallita varusteiden alla tai päällä. Käsiin saa laittaa ainoastaan magnesiumia. Mitään muita tartuntaa parantavia aineita ei saa käyttää. Mihinkään muuhunkaan vartalonosaan ei saa laittaa mitään tartuntaa parantavaa ainetta pl. magnesium.

2. Punnitus

1. Kilpailijoiden punnitus alkaa kaksi (2) tuntia ennen kilpailujen alkua. Punnituksen kesto on puolitoista tuntia (1h 30 min). Kansallisissa kisoissa punnituksen kesto voi olla lyhyempi
2. Punnitustulos kirjataan vähintään sadan gramman (100 g) tarkkuudella.
3. Kilpailijalla saa olla punnituksessa yllä pikku housuissa ja sukat jaloissa. Naisilla yläosallinen urheilutoppi tai halutessaan kaksiosainen uima-asu (bikinit). Tarvittaessa on annettava mahdollisuus punnitukseen ilman vaatetusta. Punnituksen voi uusua punnituksen keston (1h 30 min) puitteissa.
4. Punnituksessa kilpailija saa viimeistään kilpailunumeron (etukäteen arvottu numero). Kilpailunumero määrää nostojärjestyksen tarvittaessa.

3. Nostot

1. **Ensimmäinen nosto** (aloituspaino). Kilpailija antaa aloituspainonsa (ensimmäinen punnerrus) punnituksen yhteydessä tai kisajärjestäjän määräämässä paikassa. Aloitus painoa voi muuttaa alaspäin kolme (3) minuuttia ennen oman sarjan tai ryhmän nostojen alkua tai kun edellisen ryhmän kolme nostajaa on jäljellä.

3.2 Toinen nosto

Hyväksytyyn noston jälkeen on korotus annettava ennen kuin seuraava nostaja saa tuomionsa suorituksestaan. Jos korotusta ei pyydetä toimitsijat lisäävät nostettuun painoon 2,5 kg lisää. Hylätyn noston jälkeen mikäli korotusta ei pyydetä toimitsijat laittavat automaattisesti seuraavaan yritykseen epäonnistuneen noston kilomäärän ilman korotuksia.

3.3 Kolmas nosto

Korotus samoin kuin toisessa nostossa. Mahdollisuus kahteen muutokseen kuitenkin

niin ettei tanko kevene kierroksen aikana. Muutokset voivat olla ylös-, alas- tai alas-, alas- tai ylös-, ylös- tai alas-, ylöspäin. Nämä muutokset on tehtävä ennen omaa nostovuoroa joka määräytyy kilpailijanumeron perusteella.

1. Neljäsnosto

Neljäsnosto annetaan hyväksytyyn kolmannen kilpailun voitonoston jälkeen. Ilmoitus halukkuudesta nostoon välittömästi kilpailun päätyttyä. (ko.sarjan/ryhmän osalta). Kilpailijan on yritettävä parantaa SE – tulosta vähintään 2,5 kg. Neljättä nostoa ei anneta , jos SE tulos on parantunut varsinaisen kilpailunaikana. Neljättä nostoa ei anneta jos kilpailu kädään muulla tavalla kuin säännöissä määrätyllä nostajan painoon määräytyvällä virallisella sarjajaolla. Neljättä nostoa ei anneta joukkue kilpailuissa. SE tulos kirjataan vain virallisissa SVRY:n alaisissa kilpailuissa, huomioiden ADT ohjeistus.

4. Kilpailu suoritus

1. Komennosta ”tanko valmis” nostaja asettuu penkille selkä penkkiä vasten, jalat penkin tason yläpuolelle. Kilpailija ottaa tangon itse omin avuin (tankoa ei ”kevennetä”) suorille käsille telineestä. Tähän on aikaa yksi minuutti. Nostolavalla ei sallita ulkopuolisia henkilöitä. Asennon voi ottaa jalat penkkiin tai lattiaan tukien.
2. Oteleveys on enimmillään 81 cm etusormista mitattuna. Tangon oteleveyttä osoittavat merkit tulee peittyä. Oteleveys etusormesta mitattuna maksimissaan merkit tulee peittyä. Sallittua on nostaa kapeammallakin oteleveydellä.
3. Tangosta otetaan kiinni myötäotteella (ns. apinaote kielletty).
4. Komennolla ”START” punnertaja laskee tangon hallitusti rintalastan päälle. Komento tulee kun nostaja on liikkumattomassa olotilassa jalat penkin istumatason yläpuolella. Avustavatuomari viestittää käsimerkein.
5. Punnerrus rintalastan päältä tapahtuu tuomarin komennolla ”PRESS”, kun tuomari havaitsee tangon pysähdyksen rinnalla.
6. ”PRESS” –komennosta nostaja työntää tangon suorille käsille tangon lähtöasentoon. Tangon epäyhteinäinen ojentuminen loppuasentoon sallitaan. Tangon työntäminen vuoroin toisella - ja sitten toisella kädellä on kielletty. Vain punnerruksen lopetuksessa voi olla epätasaisuutta.
7. Tanko saa koskettaa telinettä, mutta siitä ei saa ottaa tukea, eikä liuttaa sitä pitkin. Joissakin telineissä on ulkonevat tangon pidikkeet (”koukut”). Tangon ottaessa kiinni ”koukkuun tai koukkuihin” ja nostajan selvittäessä tilanteen laskematta tankoa alaspäin tulee punnerrus hyväksyä.
8. Tuomari katsoo että **kädet** ovat aloitus asennossa ja antaa komennon ”RACK”. Vasta komennon jälkeen tanko telineeseen. Kun tanko on telineessä nosto on tuomareiden arvosteltavissa. Rajatapaukset tuomitaan nostajan eduksi. Nostolavalla ei sallita ulkopuolisia avustajia. Lämmittelytilassa sallitaan oleskelevan vain Kilpailussa nostavat sekä huoltaja jäsenyyden lunastaneet henkilöt.
9. **Päätuomarilla on oikeus keskeyttää kilpailusuoritus milloin tahansa, komennolla ”HELP”, jolloin avustajat ottavat tangon kilpailijalta.**

Esim. nosto alkaa ennen ”START”- tai ”PRESS” –komentoa, jalat koskettavat penkkiä (sivutuomari avustaa).

5. Yleisimmät virheet

1. Kilpailija ei saa itseään liikkumattomaksi. Jalat heiluu, kädet tärisee.
2. Nostaja ei kuuntele komentoja.
3. Tanko vaappuu ja ojentuu miten tahansa.
4. Punnerruksen loppuasento ei ole liikkumaton, tärisee ja huojuu.
5. Loppuojennus puuttuu, eli kädet eivät ole aloitusasennossa.
6. Tanko laskeutuu vatsalle ei rintalastan päälle.

7. Jalat koskee penkkiin tai laskee penkin tason alapuolelle.

6. Sarjat

Yleistä virallisissa SM-, EM- ja MM-tason kilpailuissa mukaan lukien näiden karsinnat, sarjajako on virallinen.

1. Henkilökohtainen kilpailu, painoluokat määritetään kilpailijan punnituspainon mukaisesti.

Miehet: 65 kg, 70 kg, 80 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg, 120 kg ja +120 kg

Naiset: 60 kg, 70 kg, 80 kg ja +80 kg

2. Ikäluokat

Miehet: M alle 17, M alle 20, M avoin ja M 50 +

Naiset: N alle 17, N alle 20, N avoin ja N 50 +

Kilpailijan ikäluokka määräytyy kilpailun kalenterivuoden ja syntymävuoden perusteella.

M- / N 20- sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 20 vuotta.

tai nuoremmat.

M- / N avoin- sarjassa ei ole ikärajoituksia.

M- / N 50+ sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 50 vuotta.

tai vanhemmat

7. Tuomaritoiminta

Tuomariryhmä muodostuu päätuomarista ja yhdestä avustavasta tuomarista sekä toimitsijaryhmästä, vähintään kahdesta lava avustajasta, kahdesta kirjurista ja kuuluttajasta. Päätuomari sijoittuu nostajan pään taakse ja sivutuomari sivulle siten, että nostajan vartalon keskikohta on selvästi havainnoitavissa.

8. Samanlainen kilpailumateriaali on varattava sekä kilpailu- että lämmittelypaikalle

9. Penkki. Penkin on oltava vahvaa tekoa ja täytettävä seuraavat mitat:

9.1.1 Pituus vähintään 122 cm

9.1.2 Leveys 29-32 cm.

3. Korkeus 42-45 cm mitattuna lattialta penkin pehmustettuun yläpintaan painamatta tai puristamatta pehmustetta.

3. Pystyrautojen eli koukkujen korkeus säädettävissä penkeissä on oltava 82-100 cm mitattuna lattialta koukun sisäpuolen pohjaan, koukkujen sisäreunojen väli on vähintään 110 cm.

3. Penkin pääpuolen on ulotuttavat 22 cm penkin pystyrautojen keskikohdan ohi, toleranssi molempiin suuntiin 5 cm.

3. Penkki on lukittava tai kiinnitettävä alustaan siten ettei se pääse liikkumaan sen suhteen.

3. Tangon on oltava suora hyvin karhennettu ja uritettu ja oltava seuraavien mittojen mukainen:

3. Kokonaispituus enintään 220 cm

3. Laakereiden sisäpintojen väli vähintään 131cm, enintään 132 cm.

3. Tanko osan halkaisija 28-29 mm

3. Päiden halkaisija 50-52 mm

3. Paino 20 kg

2. Painot

1. Kaikki kilpailussa käytettävät levyt saavat poiketa nimellispainostaan enintään 0,25 %

2. Levyn keskellä oleva reikä saa olla läpimitaltaan 52-53mm

3. Levyjen on oltava seuraava painoisia 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, 50 kg

4. Kilpailupaikalle on varattava levyjä: 4x 1,25 kg, 4x 2,5 kg, 2x 5 kg, 2x10 kg,

4x 15 kg, 4x 20 kg, 4x25 kg, 2x 50 kg sekä lukkoja 4x 2,5 kg tai siten että kilpailupainot saadaan asetettua 2,5 kg:n välein

5. Tangossa on käytettävä lukkoja kilpailusuorituksen aikana

2. Alusta

1. Nostolavan alustamateriaalin on oltava luja, liukumaton ja tasainen.

10. Dopingtestaus ja eettiset säännöt

10.1 Kilpailijan ei edellytetä kuuluvan mihinkään urheiluseuraan. Kilpailutoimintaan osallistumisen edellytyksenä on voimassa oleva Suomen voimapunnerrus svry:n jäsenyys (SVRY:n kilpailu- tai huoltajalisenssi).

10.2 Voimapunnerrus SM kilpailujen (henkilökohtainen ja joukkue) sekä SM karsintojen järjestäjänä toimii Suomen voimapunnerrus svry (SVRY). Jokainen kilpailuihin osallistuva urheilija on lisenssikilpailija ja dopingtestauksen alainen. (ADT).

10.3 Seuraamukset dopingsäännösten rikkomisesta käsittelee Suomen voimapunnerrus svry (SVRY) yhdessä ADT: n kanssa. Rangaistukset määräytyvät kansallisten, sekä kansainvälisten sopimusten mukaan. Dopingkäyttörikkomuksesta seuraa vähintään kahden (2) vuoden kilpailu- ja toimitsija kielto. Rangaistuksen saanut henkilö on velvollinen omalla kustannuksellaan antamaan neljä (4) yllätystä. Epäurheilijamaisesta käytöksestä Suomen voimapunnerrus svry (SVRY) langettaa vähintään kolmen tuhannen (3000) euron suuruisen vahingonkorvaus maksun yhdistystä haittaavasta toiminnasta vakavissa doping tapauksissa. Mikäli henkilö on kilpailu- ja toimitsijakiellossa hän ei voi osallistua Suomen voimapunnerrus svry:n (SVRY:n) toimintaan kaikessa laajuudessaan.

Kaikki Suomen voimapunnerrus svry:n (SVRY:n) jäsenet ovat sitoutuneet noudattamaan Antidoping Toimikunnan kansallisia- ja kansainvälisiä sääntöjä kaikessa laajuudessaan.

11. Kilpailijat, Huoltajat

Kilpailijat, huoltajat, muut tukihenkilöt ja tuomarit oleskelevat ja osallistuvat urheilutapahtumaan ja niiden matkoihin omalla vastuulla. SVRY:llä ei ole vakuutuksia