

Toisto voimapunnerruksen säännöt

Voimassa 1.1.2009 alkaen

Suomen voimapunnerrus - svry

Voimapunnerruksen toisto nostomuodon säännöt

Yleistä

Kilpailu on penkkipunnerrus kilpailu, jossa nostetaan yhdellä nostokerralla kilpailijan painoon suhteutettuna mahdollisimman suuri toistomäärä. Kilpailussa käytetään noston ylämerkkinä säädettävää mekaanista, sähkömekaanista tai sähköisesti toimivaa tangon yläasennon osoittavaa kosketuksen osoitinta tai rajoitinta. Rajoitin- tai osoitinlaitekokonaisuutta kutsutaan merkkistoppariksi.

1. Kilpailupainot

1. Nostettava kilpailupaino on kilpailijan oma paino pyöristettynä ylöspäin täyteen 2,5 kiloon.
2. Naisilla nostettava paino on 2/3 osaa kilpailijan painosta pyöristettynä ylöspäin lähimpään 2,5 kg: n. Kilpailijan tangon paino lasketaan siten että nostajan punnituspaino jaetaan kolmella ja saatu osamäärä kerrotaan kahdella. (Esim. nostajan paino 60,35 kg jaetaan kolmella ja kerrotaan kahdella. Nostajan painon ollessa 60,35 kg lasketaan tangon paino seuraavasti: $60,35 / 3 \times 2 = 40,233 \dots$ eli tankoon lastataan 42,5 kg.
3. Tangon minipaino 25 kg-Tangon maksimipaino 150 kg.(Vaikka nostajan paino olisi enemmän.

2. Kilpailuasento

1. Kilpailijan jalkojen tulee olla koko suorituksen ajan penkin istuinosan yläpuolella ts. jalat ilmassa
2. Tangosta on otettava kiinni niin, että peukalot ovat tangon ympärillä vastakkaisen suuntaisesti kuin muut sormet, jotta tanko tulee turvallisesti lukituksi kämmeniin (ts. apinaote ei ole sallittu)
3. Vastaote ei ole sallittu.
4. Käsien paikkaa ei saa muuttaa koenoston (merkkistopparin säätö) jälkeen. Koenoston aikana tangossa on kilpailussa nostettava kilomäärä ja kilpailijan kädet ovat lukitut kyynärpäistään yläasentoon, kuitenkin siten että lavat saavat olla penkin selkämystä vasten. Sivutuomari tarkistaa lukituksen kyynärpästä joko käsin kokeilemalla tai kevyesti kyynärpäätä polvella painaen. Päätuomari asettaa merkkistopparin paikoilleen. Tuomarit eivät puutu kilpailijan ranteiden asentoon, mutta merkkäavat kilpailijan oteleveyden ottamalla kädellään tangosta kiinni kilpailijan käden /sormien sisä- tai ulkoreunasta.
5. Selän on oltava kiinni alustaa vasten. Kilpailija voi ottaa tangon käsille jalat penkkiin tai lattiaan tukien. Merkkistopparin asennus tapahtuu kun asento on kilpailuasento.
6. Mikäli kilpailija muuttaa kilpailusuorituksen aikana em. koenoston aikaista nostoasentoaan oteleveyden osalta hylätään kilpailijan koko kilpailusuoritus.

3. Kilpailusuoritus

1. Merkkistopparin asentamisen jälkeen kilpailija voi nousta penkiltä tai jäädä odottamaan penkille. Päätuomarin ilmoituksella ”merkki valmis”, kilpailijalla on 60 sekuntia aikaa aloittaa nostosuoritus.
2. Nostosuoritus aloitetaan, kun kilpailija on ottanut tangon telineestä (tanko koskettaa merkkistopparia) ja päätuomari kommentaa: ”START”.
3. Tangon tulee osua noston yläasennossa kaksiosaisen merkkistopparin molempiin nosto korkeuden osoittimiin, jotta nosto korkeuden osalta voi olla hyväksytty. Tangon ei tarvitse osua yhtä aikaa kaksiosaisen nostokorkeuden osoittimeen . Nostolavalla ei sallita ulkopuolisia henkilöitä.
4. Ala-asennossa tanko osuu rintaan.
5. Kilpailijan omat avustajat eivät saa olla suorituspaikalla kilpailusuorituksen aikana.
6. Oteleveys on enimmillään 81 cm etusormista mitattuna. Tangon oteleveyttä osoittavat merkit tulee peittyä. Oteleveys etusormesta mitattuna merkit tulee peittyä. Sallittua on nostaa kapeammallakin oteleveydellä.

4. Tulos

1. Kilpailun voittaa se kilpailija jolla on eniten hyväksytyjä nostosuorituksia.
2. Tasatuloksen ratkaisee nostetun panon ja kilpailijan oman painon erotus. Se kilpailija jonka painoero nostettuun painoon on suurempi sijoittuu tuloksissa paremmalle sijalle. (Esim. 1. nostajat joiden punnituspainot ovat: 91,9 kg ja 92,3 kg. Kummankin nostajan tangon paino on 92,5 kg. Ensiksi mainitun nostajan painoero tankoon on 0,6 kg ja painavamman on 0,2 kg. Mikäli nämä nostajat tekevät tasatuloksen kevyempi nostaja voittaa.
Esim. 2 jos nostajien punnituspainot ovat: 91,9 kg ja 95,2 kg. Tangon painot kilpailijoilla ovat: 92,5 kg ja toisella 97,5 kg. Nostajien painoerot tangon painoon ovat 0,6 ja 2,3. Tällöin nostaja jolla on suurempi painoero, eli raskaampi nostaja, voittaa.
3. Kun nostajien painosuhte ja kilpailutulos on sama, ensin tuloksen tehnyt on parempi kun painosuhte on sama mutta tangon paino on eri , painavampi tanko on parempi.
4. SE tulos kirjataan virallisessa SVRY:n alaisissa kilpailuissa, huomioiden ADT:n ohjeistus.

5. Varustus

1. Miehet ilman paitaa, urheilulliset pitkälahkeiset housut ja kengät. Naiset hihatonpaita ,urheilutoppi tai tms. Varusteiden pitää olla ehjät ja siistit.
2. Mitään muita varusteita kuten siteet, vyöt, penkkipaidat tms. ei sallita varusteiden alla tai päällä. Käsiiin saa laittaa ainoastaan magnesiumia. Mitään muita tartuntaa parantavia aineita ei saa käyttää. Mihinkään muuhunkaan vartalonosaan ei saa laittaa mitään tartuntaa parantavaa ainetta pl. Magnesium.

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 alle 20- sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 20 vuotta

ja nuoremmat.

M- / N avoin- sarjassa ei ole ikärajoituksia.

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

ja yli 50 vuotiaat.

7. Tuomaritoiminta

1. Tuomariryhmä muodostuu päätuomarista ja kahdesta sivutuomarista sekä toimitsijaryhmästä vähintään kahdesta lava avustajasta, kahdesta kirjurista ja kuuluttajasta. Päätuomari sijoittuu nostajan pään taakse ja sivutuomarit sivuille siten, että nostajan vartalon keskikohta on selvästi havainnoitavissa. Päätuomari laskee kaikki nostot ja sivutuomarit pelkäästään virheelliset nostot.
2. Päätuomari asettaa koenoston aikana merkkistopparin paikoilleen, sivutuomarit avustavat merkin laittamisessa seuraamalla kilpailijan asentoa. Tarvittaessa sivutuomarit pitävät kiinni kilpailijan käsistä, jotta merkki saadaan oikein mitatuksi. Lisäksi sivutuomarien on tarkistettava että, kädet ja tanko ovat kohtisuorassa merkkistoppariin nähden.
3. Päätuomari laskee kaikki nostot.
4. Sivutuomarit laskevat virheelliset suoritukset, ilmoittaen niistä heti kilpailijalle jotta kilpailija tietää kyseisen noston hylätyksi.
5. Kilpailusuorituksen päätyttyä sivutuomarit ilmoittavat päätuomarille virheellisten nostojen lukumäärän.
6. Päätuomari vähentää kilpailusuorituksesta, (ts. nostojen kokonaismäärästä) sivutuomareiden ilmoittamat virheelliset nostot.
7. Päätuomari ilmoittaa hyväksytyjen nostojen lukumäärän kilpailijalle ja tulospalveluun.
8. Ulkopuolisia avustajia ei sallita nostopaikalla (kilpailu lavalla).
9. Lämmittelytilassa sallitaan oleskelevan vain Kilpailussa nostavat sekä huoltajajäsenyyden lunastaneet henkilöt.

8. Noston hylkäämissyt ja ilmoitukset kilpailijalle

1. Jalat osuvat penkkiin, ilmoitetaan ”jalat”
2. Tanko pompautetaan rinnalta, ilmoitetaan ”pomppu”.
-määritellään: kun kilpailija laskee tangon hallitsemattomasti vapaalla pudotuksella - tai tankoa upotetaan rintaan.

3. Tanko lasketaan rintalastan alapuolelle tai tanko ei kosketa rintaa, ilmoitetaan ”rinta”
4. Tanko nousee selvästi vinossa tai tanko laskee alaspäin ylöspäin suuntautuvan noston aikana, ilmoitetaan tanko.
5. Tanko ei käy merkissä, ilmoitetaan ”merkki”
6. Tanko osuu noston aikana tahallisesti penkin pystyrautoihin noston helpottamiseksi, ilmoitetaan ”penkki”
7. Muu sivutuomareiden havaitsema ja yhdessä hyväksymä näiden sääntöjen mukaisen kilpailusuorituksen yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen, ilmoitetaan ”hylätty”

9. Nostosuurituksen päättäminen tai keskeyttäminen

1. Nostosuurituksen päätyttyä tai päätuomarin keskeyttäessä suorituksen päätuomari kommentaa ”HELP”, jolloin avustajat auttavat tangon telineeseen.
2. Tangon pysähtyessä selvästi rinnalle tai yli viiden sekunnin ajaksi ylös päätuomari keskeyttää suorituksen komentamalla ”HELP”

10. Samanlainen kilpailumateriaali on varattava sekä kilpailu- että lämmittelypaikalle

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

1. Pituus vähintään 122 cm
2. Leveys 29-32 cm
3. Korkeus 42-45 cm mitattuna lattialta penkin pehmustettuun yläpintaan painamatta tai puristamatta pehmustetta.
4. Pystyrautojen eli koukkujen korkeus säädettävissä penkeissä on oltava 82-100 cm mitattuna lattialta koukun sisäpuolen pohjaan, koukkujen sisäreunojen väli on vähintään 110 cm.
5. Penkin pääpuolen on ulotuttavat 22 cm penkin pystyrautojen keskikohdan ohi, toleranssi molempiin suuntiin 5 cm.
6. Penkki on lukittava tai kiinnitettävä alustaan siten ettei se pääse liikkumaan sen suhteen.
7. Tangon on oltava suora hyvin karhennettu ja uritettu ja oltava seuraavien mittojen mukainen:
8. Kokonaispituus enintään 220 cm
9. Laakereiden sisäpintojen väli vähintään 131cm, enintään 132 cm.
10. Tanko osan halkaisija 28-29 mm
11. Päiden halkaisija 50-52 mm

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

Alusta:

1. Nostolavan alustamateriaalin on oltava luja, liukumaton ja tasainen
2. Irralliset kumimatot tms. ovat kiellettyjä.

11. Merkkistoppari

1. Stopparin tulee olla säädettävä ja lukittavissa alustaansa tai penkkiin.
2. Stopparin tulee olla rakenteeltaan sellainen ettei se heilu esim. penkin heiluessa.
3. Stopparissa tulisi olla kaksi rinnakkaista vaakasuoraa merkkitankoa jotta vinossa tuleva nosto olisi helpompi havaita. Merkkitankojen sisämitan on oltava vähintään 12 cm.
4. Stopparin merkkitankojen tulee olla vähintään 60 cm pitkät, jotta nosto tanko osuu helposti niihin.
5. Stopparin merkkitangot on valmistettava metallista

12. Muu materiaali

1. Kilpailijoiden käyttöön on varattava magnesiumia.

13. 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.

14. Doping testaus ja eettiset säännöt

1. Kilpailijan ei edellytetä kuuluvan mihinkään urheiluseuraan. Kilpailutoimintaan osallistumisen edellytyksenä on voimassa oleva Suomen voimapunnerrus ry:n jäsenyys (SVRY:n kilpailu- ja huoltajalisenssi).
2. Voimapunnerrus SM kilpailujen (henkilökohtainen ja joukkue) sekä SM karsintojen järjestäjänä toimii Suomen voimapunnerrus ry (SVRY). Jokainen kilpailuihin osallistuva urheilija on lisenssikilpailija ja dopingtestauksen alainen. (ADT).
3. Seuraamukset doping säännösten rikkomisesta käsittelee Suomen voimapunnerrus ry (SVRY) yhdessä ADT: n kanssa. Rangaistukset määräytyvät kansallisten, sekä kansainvälisten sopimusten mukaan. Doping käyttörikkomuksesta seuraa vähintään kahden (2) vuoden kilpailu- ja toimitsija kiello. Rangaistuksen saanut henkilö on velvollinen omalla kustannuksellaan antamaan neljä (4) yllätystestiä. Epäurheilijamaisesta käytöksestä Suomen voimapunnerrus ry (SVRY) langettaa vähintään kolmen tuhannen (3000) euron suuruisen vahingonkorvaus maksun yhdistystä haittaavasta toiminnasta vakavissa doping tapauksissa.
4. Mikäli henkilö on kilpailu- ja toimitsijakiellossa hän ei voi osallistua Suomen voimapunnerrus ry:n (SVRY:n) toimintaan kaikessa laajuudessaan.

Kaikki Suomen voimapunnerrus svry:n (SVRY:n) jäsenet ovat sitoutuneet noudattamaan

Antidopingtoimikunnan kansallisia- ja kansainvälisiä sääntöjä kaikessa laajuudessaan.

15. Kilpailijat, Huoltajat

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