



## **Suomen voimapunnerrus ry (SVRY)**

### **Maksimivoimapunnerruksen kilpailusäännöt**

**Voimassa 1.1.2013 lähtien**

#### **Sisällysluettelo**

##### **Yleistä**

- 1. Kilpailuasua**
- 2. Punnitus**
- 3. Nostojen tankopainot**
- 4. Kilpailusuoritus**
- 5. Paino- ja ikäluokat**
- 6. Tuomariryhmä ja toimitsijat**
- 7. Kalusto**
- 8. Antidoping**
- 9. Vakuutukset**

# Yleistä

Voimapunnerruksen maksimi-nostomuodon penkkipunnerruskilpailussa eli maksimivoimapunnerruksessa kilpailijan tavoitteena on nostaa yhdellä punnerruksella mahdollisimman suuri kilomäärä. Kilpailijalla on käytössään kolme nostoyritystä. Kilpailijan tulokseksi tulee kilomäärä, jonka hän parhaimmassa hyväksytyssä suorituksessaan nostaa. Useamman kilpailijan päätyessä samassa painoluokassa samaan tulokseen ratkaistaan heidän paremmuutensa kilpailun punnituksessa mitatun painon perusteella siten, että painoltaan kevyempi voittaa raskaamman. Samanpainoisista nostajista ensin tuloksen tehnyt on parempi.

Joukkuekilpailuissa joukkueen muodostavat neljä nostajaa, jotka voivat olla kaikki joko naisia tai miehiä tai osa naisia ja osa miehiä. Joukkuekilpailussa paremmuus ratkaistaan Wilkinsin pisteiden perusteella. Naisten pisteet määräytyvät naisten taulukon ja miesten pisteet miesten taulukon mukaan. Tasatuloksessa punnituspainoltaan kevyempi joukkue voittaa raskaamman. Mikäli joukkueet ovat samanpainoisia, tuloksen ensiksi tehnyt joukkue on parempi.

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

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

Suomen ennätystulokset kirjataan vain virallisissa SVRY:n alaisissa kilpailuissa.

## 1. Kilpailuasua (Sama kuin toistovoimapunnerruksen säännöissä.)

1.1. Miehet: sisäurheilujalkineet ja urheilulliset pitkälahkeiset housut. Ilman paitaa (yläruumis paljaana).

1.2. Naiset: sisäurheilujalkineet ja urheilulliset pitkälahkeiset housut. Hihaton paita, urheilutoppi, tms.

1.3. Kilpailuvaatetuksen ja jalkineiden tulee olla ehjät ja siistit.

**1.4.** Mitään varusteita kuten siteet, vyöt, penkkipaidat tms. ei sallita vaatteiden alla tai päällä. Kilpailija saa laittaa magnesiumia kämmeniinsä ja selkäänsä. Mitään muita tartuntaa parantavia aineita yms. ei saa käyttää käsissä eikä missään muussakaan vartalonosassa.

## 2. Punnitus

2.1. Kilpailijoiden punnitus alkaa kaksi tuntia ennen kilpailujen alkua. Punnituksen kesto on puolitoista tuntia (1h 30min). Kansallisissa kilpailuissa punnituksen kesto voi olla lyhyempi.

2.2. Ns. kaksoiskilpailussa (tapahtumassa, jossa järjestetään sekä maksimi- että toistonostomuodon kilpailu tai muu kilpailu samassa tapahtumassa) kilpailijoiden punnitus alkaa ensimmäisen kilpailun osalta kuten kohdassa 2.1. on mainittu. Mikäli jälkimmäiseen kilpailuun järjestetään erikseen oma punnitus, se alkaa kaksi tuntia ennen kyseisen kilpailun alkua. Punnituksen kesto on puolitoista tuntia tai vähintään yksi tunti. Mikäli tapahtumaan (molempiin kilpailuihin) järjestetään vain yksi punnitus, se alkaa kaksi tuntia ennen ensimmäisen kilpailun alkua. Punnituksen kesto on puolitoista tuntia tai vähintään yksi tunti. Kaksoiskilpailun jälkimmäisen kilpailun alkamisaika ei saa olla enempää kuin neljä tuntia punnituksen alkamisajasta.

2.3. Mikäli kaksoiskilpailuissa järjestetään kaksi punnitusta ja ensimmäinen punnitus hyväksytään myös jälkimmäisen kilpailun punnitukseksi on kilpailijoilla, jotka osallistuvat jälkimmäiseen kilpailuun oikeus valita kyseistä kilpailua varten kumpi tahansa punnituksista.

2.4. Punnitustulos kirjataan vähintään sadan gramman (100 g) tarkkuudella.

2.5. Kilpailijalla saa olla punnituksessa yllään lyhyet alushousut ja jaloissaan sukat. Naisilla yläosallinen urheilutoppi tai kaksiosainen uima-asu (bikinit). Tarvittaessa on annettava mahdollisuus punnitukseen ilman vaatetusta.

2.6. Punnituksen uusiminen on luvallista punnituksen keston puitteissa.

2.7. Punnituksen yhteydessä tai muussa kilpailun järjestäjän määräämässä paikassa kilpailija ilmoittaa ensimmäisen nostonsa tankopainon eli aloituspainon.

2.8. Kilpailussa sarjan tai ryhmän nostojärjestys nostokierroksella määräytyy tankopainon perusteella siten, että nostovuoro on aina nostajalla, jonka tankopaino on kierroksen jäljellä olevien nostajien tankopainoista kevein. Mikäli useampi nostaja on nostamassa samaa tankopainoa nostojärjestyksen määrää etukäteen arvottu kilpailunumero.

## 3. Nostojen tankopainot

3.1. Ensimmäisen noston tankopaino

Kilpailijalla on oikeus muuttaa punnituksessa ilmoittamaansa aloituspainoa alaspäin ennen oman sarjansa tai ryhmänsä nostojen alkua.

### 3.2. Toisen noston tankopaino

Ensimmäisen nostosuorituksen, hyväksytyin tai hylätyn, jälkeen nostajan on ilmoitettava toimitsijoille toisen nostonsa tankopaino ennen kuin seuraavana vuorossa oleva nostaja saa tuomionsa suorituksestaan. Mikäli kilpailija ei ole tehnyt ensimmäisen nostosuorituksensa jälkeen mainittua ilmoitusta, hänelle lisätään toiseen nostoon hyväksytyin noston seurauksena ensimmäisen noston tankopainoon 2,5 kg ja hylätyn noston seurauksena ensimmäisen noston tankopaino laitetaan myös toiseen nostoon.

### 3.3. Kolmannen noston tankopaino

Kolmannen noston tankopaino päätetään toisen noston jälkeen samoin kuin toisenkin noston paino ensimmäisen jälkeen (ks. kohta 3.2.). Ennen kolmatta nostoaan on kilpailijalla kuitenkin mahdollisuus kahteen muutokseen. Muutokset voivat olla ylös- tai alaspäin. Viimeinen muutos on tehtävä ennen omaa nostovuoroa viimeistään välittömästi edellisen nostajan suorituksen tuomion jälkeen. Voimapunnerruksessa ei anneta ylimääräistä neljättä nostoa Suomen ennätyksen yrittämiseksi.

## 4. Kilpailusuoritus

4.1. Komennosta "TANKO VALMIS" kilpailija asettuu penkille ja ottaa tangon telineestä suorille käsille omin avuin (tankoa ei "kevennetä"). Aloitusasentoon pääsemiseen mainitun komennon jälkeen on kilpailijalla aikaa yksi minuutti. Aloitusasentoon siirtyessään nostaja voi ottaa jaloillaan tukea penkistä tai lattiasta.

4.2. Oteleveys on enimmillään 81 cm etusormista mitattuna. Tangossa olevien oteleveyttä osoittavien merkkien tulee peittyä. Nostaminen kapeammalla oteleveydellä on sallittua.

4.3. Tangosta otetaan kiinni myötötteellä. Peukaloiden on oltava eri puolella tankoa kuin muiden sormien (toisin sanoen ns. apinaotetta ei sallita).

4.4. Kun nostaja on suorituksen aloitusasennossa liikkumattomana sekä jalat penkin istumatason yläpuolella, tuomari antaa "**START**" komennon, jolloin nostaja laskee tangon hallitusti rintalastan päälle. Avustava tuomari viestittää käsimerkein.

4.5. Kun tuomari havaitsee tangon pysähdyksen rinnalla hän antaa komennon "**PRESS**", jolloin nostaja aloittaa tangon työntämisen rintalastan päältä suorille käsille takaisin aloitusasentoon. Tangon ylöspunnertamisen aikana tangon pysähtyminen sallitaan, muttei pienäkään liikkeen suuntautumista alaspäin. Käsien epäyhtenäinen ojentuminen loppuasentoon sallitaan. Tangon työntäminen vuoroin toisella ja sitten toisella kädellä on kiellettyä. Tanko saa tahattomasti koskettaa telinettä, mutta siitä ei saa ottaa tukea, eikä liu'uttaa sitä pitkin. Jos telineissä on ulkonevat tangon pidikkeet ("koukut") ja tanko ottaa kiinni "koukkuun tai koukkuihin", mutta nostaja selvittää tilanteen laskematta tankoa alaspäin, tulee punnerrus hyväksyä.

4.6. Tuomarin havaittua, että nosto on loppuun suoritettu ja kädet aloitusasennossa hän antaa komennon ”**RACK**”. Vasta komennon jälkeen nostaja palauttaa tangon telineeseen. Kun tanko on telineessä, nosto on tuomareiden arvosteltavissa. Rajatapaukset tuomitaan nostajan eduksi.

4.7. Päätuomarilla on oikeus keskeyttää kilpailusuoritus milloin tahansa, komennolla ”HELP”, jolloin avustajat ottavat tangon kilpailijalta. Syynä voi olla esim. noston aloittaminen ennen ”START”- tai ”PRESS”-komentoa tai jalkojen koskettaminen penkkiin.

4.8. Nostolavalla ei sallita ulkopuolisia henkilöitä eikä lämmittelytilassa muita kuin kilpailijoita sekä huoltajajäsenyyden lunastaneita.

4.9. Yleisimmät noston hylkäämiseen johtavat virheet.

4.9.1. Kilpailija ei saa itseään liikkumattomaksi. Jalat heiluu, kädet tärisee.

4.9.2. Nostaja ei toimi komentojen mukaan.

4.9.3. Tanko vaappuu ja ojentuu miten tahansa.

4.9.4. Punnerruksen loppuasento ei ole liikkumaton, tärisee ja huojuu.

4.9.5. Loppuojennus puuttuu eli kädet eivät ole aloitusasennossa.

4.9.6. Tanko laskeutuu vatsalle eikä rintalastan päälle.

4.9.7. Jalan koskettaminen penkkiin tai laskeminen penkin tason alapuolelle.

## 5. Paino- ja ikäluokat

5.1. Painoluokat, joihin kilpailijat jaetaan punnituspainojensa mukaisesti, ovat seuraavat (Huom. Painoluokat ovat toiset kuin toistovoimapunnerruksessa.) :

Miehet: 59 kg, 66 kg, 74 kg, 83 kg, 93 kg, 105 kg, 120 kg ja +120 kg,

Naiset: 47 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 72 kg, 84 kg ja +84 kg.

(Esim. 66 kg:n sarjaan kuuluvat, ne jotka painavat enintään 66 kg ja vähintään enemmän kuin 59 kg.)

## 5.2. Ikäluokat

Miehet: M 17, M 20, M avoin, M 50+ ja M 60+.

Naiset: N 17, N 20, N avoin, N 50+ ja N 60+.

M / N 17 -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 17 vuotta tai nuoremmat.

M / N 20 -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 18 vuotta ja heitä vanhemmat, jotka eivät kilpailuvuonna täytä 21 vuotta.

M / N avoin -sarjassa ei ole ikärajoituksia.

M / N 50+ -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 50 vuotta ja heitä vanhemmat, jotka eivät kilpailuvuonna täytä 60 vuotta.

M / N 60+ -sarjassa kilpailevat ne nostajat, jotka täyttävät tai ovat täyttäneet kilpailuvuonna 60 vuotta tai vanhemmat

## 6. Tuomariryhmä ja toimitsijat

6.1. Tuomariryhmä muodostuu päätuomarista ja yhdestä sivutuomarista ja toimitsijaryhmä vähintään kahdesta lava-avustajasta, kahdesta kirjurista ja kuuluttajasta. Kirjuri voi tarvittaessa toimia kuuluttajana mikäli erillistä kuuluttajaa ei ole. Päätuomari sijoittuu nostajan pään taakse ja sivutuomarit sivuille siten, että nostajan vartalon keskikohta on selvästi havainnoitavissa.

**6.2.** Kilpailun toimitsijoiden on huolehdittava siitä, että nostajien lämmittelytilaan toimitetaan kaikkien kilpailijoiden nähtäville ennen kilpailun alkua osanottajien nostojärjestys ensimmäisellä kierroksella. (Joko paperilla seinässä, näyttöruudulla tai dataprojektorin heijastamana.)

## 7. Kalusto (Merkkistopparin puuttumista lukuunottamatta sama kuin toistovoimapunnerruksen säännöissä.)

### 7.1. Penkki

Penkin on oltava vahvaa tekoa ja sen on oltava alustassa niin hyvin kiinni, ettei se pääse suoritusten aikana liikkumaan. Penkin on täytettävä seuraavat mitat:

- Pituus vähintään 122 cm.
- Leveys 29 - 32 cm.
- Korkeus 42 - 45 cm mitattuna lattialta penkin pehmustettuun yläpintaan painamatta tai puristamatta pehmustetta.
- Pystyrautojen eli koukkujen korkeus säädettävissä penkeissä on oltava 82-100 cm mitattuna lattialta koukun sisäpuolen pohjaan, koukkujen sisäreunojen väli on vähintään 110 cm.
- Penkin pääpuolen on ulotuttava 22 cm penkin pystyrautojen keskikohdan ohi, toleranssi molempiin suuntiin 5 cm.

### 7.2. Tanko

Tangon on oltava suora, hyvin karhennettu ja uritettu ja sen on oltava seuraavien mittojen mukainen:

- Kokonaispituus enintään 220 cm.
- Laakereiden sisäpintojen väli vähintään 131cm, enintään 132 cm.
- Tanko osan halkaisija 28 - 29 mm.
- Päiden halkaisija 50 - 52 mm.
- Paino 20 kg.

### 7.3. Painot

7.3.1. Kaikkien kilpailussa käytettävien levyjen painot saavat poiketa nimellispainostaan enintään 0,25%.

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

7.3.3. Levyjen on oltava seuraavan painoisia:

1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg ja 50 kg.

7.3.4. 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.

7.3.5. Tangossa on käytettävä lukkoja kilpailusuoritusten aikana.

### 7.4. Alusta

Nostolavan alustamateriaalin on oltava luja, liukumaton ja tasainen.

7.5. Samanlainen kalusto on varattava sekä kilpailu- että lämmittelypaikalle.

## **8. Antidoping (Sama kuin toistovoimapunnerruksen säännöissä.)**

Seuraamukset dopingsäännösten rikkomuksista käsittelee Suomen voimapunnerrus ry (SVRY) yhdessä Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n kanssa. Rangaistukset määräytyvät kansallisten sekä kansainvälisten sopimusten mukaan.

Dopingkäyttörikkomuksesta seuraa vähintään kahden vuoden kilpailu- ja toimitsijakielto. Rangaistuksen saanut henkilö on velvollinen omalla kustannuksellaan antamaan neljä yllätystestiä. Epäurheilijamaisesta käytöksestä Suomen voimapunnerrus ry (SVRY) langettaa vähintään kolmentuhannen euron suuruisen vahingonkorvausmaksun yhdistystä haittaavasta toiminnasta vakavissa doping tapauksissa. Mikäli henkilö on kilpailu- ja toimitsijakiellossa, hän ei voi osallistua Suomen voimapunnerrus ry:n (SVRY:n) toimintaan kaikessa laajuudessaan.

Kaikki Suomen voimapunnerrus ry:n (SVRY:n) jäsenet ovat sitoutuneet noudattamaan Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n kansallisia- ja kansainvälisiä sääntöjä kaikessa laajuudessaan.

## **9. Vakuutukset (Sama kuin toistovoimapunnerruksen säännöissä.)**

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