

SUOMEN

VOIMAPUNNERRUS



Maksimivoimapunnerrus

Maksimivoimapunnerruskilpailussa punneretaan mahdollisimman suuri kilomäärä yhdellä suorituksella.

Kilpailijalla on käytössään kolme yritystä. Paras hyväksyty nostosuoritus jää voimaan.

Suurimman tuloksen omassa sarjassaan tehnyt kilpailija on voittaja. varsinainen kilpailusuoritus tehdään jalat penkin tason yläpuolella.

Nostosuuritus kuten toistovoimapunnerruksessa



Toistovoimapunnerrus

Toistovoimapunnerruskilpailussa nostetaan yhdellä nostokerralla kilpailijan painoon suhteutettuna, mahdollisimman suuri toistomäärä. kilpailussa nostajan on nostettava siten että kädet suoristuvat yläasennossa.

Toistoja tehdään uupumukseen saakka. Kilpailun voittaja on omassa sarjassa eniten hyväksytyjä nostoja tehnyt kilpailija.

Lajille ominainen karuus tulee esille siinä, että miehet nostavat raudat ilman paitaa, vyötä tai rannesiteitä.

Naiset nostavat hihattomalla paidalla tai urheilullisella topilla.



Kuvassa Toistovoimapunnerruksen SM – kilpailut 2017 nostajat

Suomen voimapunnerrus ry on sitoutumaton yhdistys, jonka tarkoituksena on ylläpitää Suomessa maksimivoimapunnerrusta ja toistovoimapunnerrusta.

Vuonna 2018 järjestetään eripuolilla Suomea Voimailuyhdistysten toimesta tapahtumia, joissa molemmat lajit ovat edustettuina.

Jokainen nostaja on allekirjoittanut Antidopingsopimuksen ja kuuluu siten testauksen piiriin. Suomessa on noin 250 kilpailevaa voimapunnertajaa.

Dopingtestejä tehdään vuosittain noin 40. Testauksia tehdään sekä kotitesteinä että kilpailutapahtumissa.

Mukaan rentoon joukkoomme pääset allekirjoittamalla Antidopingsopimuksen ja lähettämällä sen Suomen voimapunnerrus ry:n puheenjohtajalle.

Kilpailijan on myös maksettava 25 euron kilpailuoikeusmaksu kalenterivuositain. Kilpailuoikeusmaksulla katamme toiminnan ylläpidon.

Tervetuloa

Toistokilpailut 2018

- 24.3. Viitasaari
- 24.3. Rauma
- 5.5.2018 Lohja
- 26.5. Lapua
- 9.6. Jyväskylä
- kesäkuu Tammela
- 7.7.2018 Sotkamo (rantapenkkarit)
- 4.8. Haukipudas
- 1.9 Tampere
- 8.9 Helsinki HPV
- 13.10.2018 Suomen mestaruus –
kaikki ikäluokat Rauma

Maksimikilpailut 2018

- 24.3 Rauma
- 24.3 Viitasaari
- 5.5.2018 Lohja
- 26.5 Lapua
- 9.6 Jyväskylä
- 4.8.2018 Haukipudas
- 1.9. Tampere
- 8.9 Helsinki HPV
- 27.10.2018 Suomen mestaruus –
kaikki ikäluokat Viitasaari

MAKSIMI VOIMAPUNNERRUS

SUOMEN MESTARUUS 27.10.2018

VIITASAARI

