KISAKUTSU

Opiskelijoiden painonnoston ja voimanoston SM 2026

Opiskelijoiden SM-kilpailut painonnostossa ja voimanostossa järjestetään **7.–8.11.2026** Tampereella. Järjestävänä tahona toimii Herwannan Hauiskääntö yhteistyössä Tampereen Pyrinnön kanssa. Kuudennettoista SM- kilpailut kisataan viime vuosilta tuttuun tapaan Tampereen yliopiston Tamppi Areenalla, joka tarjoaa mahtavat puitteet vahvimpien opiskelijoiden mittelöihin. Kilpailut toimivat voimanoston kilpasarjalaisille valintakilpailuna opiskelijoiden arvokilpailuihin.

Kilpailussa on omat sarjansa korkeakouluopiskelijoille sekä toisen asteen opiskelijoille. Painonnosto ja voimanosto kilpaillaan sekä kilpasarjassa (osallistumisvaatimuksena lajiliiton lisenssi) että rentosarjassa, johon voivat osallistua vain lisenssittömät nostajat. Molemmissa lajeissa kilpailevat osallistuvat myös lajien yhdistelmään, Supertotaliin. Kilpailu käydään painonnostossa Q-pisteissä ja voimanostossa IPF GL -pisteissä. Supertotalissa painonnoston Sinclair- ja voimanoston Wilks-pisteet lasketaan yhteen. Voimanostossa kilpaillaan klassisen voimanoston säännöin.

Rentosarjoihin otetaan enintään 30 osallistujaa. Kilpasarjoissa osallistujien määrää ei ole rajoitettu.

Painonnostokilpailu sekä voimanoston rentosarja käydään lauantaina 7.11. ja voimanoston kilpasarja sunnuntaina 8.11. Osallistuminen kilpailuihin edellyttää voimassa olevaa yliopiston, ammattikorkeakoulun tai toisen asteen oppilaitoksen opiskelijakorttia, läsnäolotodistusta tai todistusta valmistumisesta kuluvana tai edellisenä kalenterivuotena.

Ilmoittautuminen voimanoston sarjoihin ja painonnoston rentosarjaan: Linkki

Ilmoittautuminen painonnoston kilpasarjaan: Linkki

Ilmoittautuminen on sitova ja se tulee tehdä viimeistään **17.10.2026**.

Osallistumismaksu yhteen lajiin tai supertotaliin 45e

Korkea-asteen opiskelijat:

Opiskelijoiden Liikuntaliitto vaatii, että ei OLL:n alaisten järjestöjen edustajat maksavat 50 % lisää kisamaksua. Jäsenyhdistykset löydät osoitteesta https://www.oll.fi/jasenyhteisoille/jasenemme/ . Toisen asteen opiskelijat maksavat normaalin osallistumismaksun joka tapauksessa. OLL vakuuttaa jäsenjärjestöjensä jäsenet.

Osallistumismaksun tulee olla maksettuna **17.10.2026** mennessä. Maksu suoritetaan tilille:

Saaja: Herwannan Hauiskääntö ry

Tili: FI16 5731 6520 1662 83

Viite: 11920263

Joukkuekilpailu: Oppilaitosten välisessä joukkuekilpailussa ratkaistaan kiertopalkinto Voimanpesän kohtalo. Joukkuekilpailu ei vaadi erillistä ilmoittautumista, sillä jokainen nostaja tienaa sijoituksensa mukaan pisteitä edustamalleen oppilaitokselle. Pisteet sijoituksen mukaan: 7, 5, 4, 3, 2, 1 .

Tarkemmat aikataulut ilmoitetaan, kun sarjojen osallistujamäärät ovat selvillä. Seuraa tapahtuman kotisivuja, jossa ilmoitetaan muun muassa aikataulut sekä ryhmäjaot ja josta on nähtävissä aiempien vuosien tulokset:

Tapahtuman kotisivut: http://hkaanto.fi/osm/

Rentosarjan lajikuvaus: https://goo.gl/xQnDXP

Aloittelijan opas painon- ja voimanostoon: http://hkaanto.fi/osm-opiskelijoiden-painon-ja-voimanoston-sm-kisat/aloittelijan-opas/

Kisoihin liittyvät tiedotteet löydät myös Instagramista seuraamalla @herwannanhauiskaanto.

Osoite: Tamppi Areena Korkeakoulunkatu 12, 33720 Tampere

Kysymyksiä voi lähettää osoitteeseen hkaanto@lists.tuni.fi

Herwannan Hauiskääntö yhteistyökumppaneineen toivottaa sinut lämpimästi tervetulleeksi OSM 2026 -tapahtumaan Tampereelle.