

LAJIKUVAUS: Painonnosto

Kilpailun kulku:

Kilpailijalla on käytettävissään ensin kolme tempausta ja sitten kolme työntöä, onnistuivat ne tai eivät. Paras onnistunut tempaus ja työntö lasketaan yhteen. Noston aloittamiseen on nostajalla aikaa 1 minuutti siitä kun tanko kuulutetaan valmiiksi, jos nostaja nostaa kaksi nostoaan peräjälkeen on aikaa kaksi minuuttia. Tangon lastaus aloitetaan pienimmästä pyydetyistä painosta ja sitä nostetaan korotusten mukaan ylöspäin. Nostaja saa muuttaa jokaista pyydettyä rautaa ennen yritystään kaksi kertaa ylös tai alaspäin, mutta ei pienempään rautaan kuin mitä kisatankoon jo on lastattu.

Tempaus:

Tanko nostetaan yhdellä liikkeellä maasta suorille käsille, yleensä kyykkyasennon kautta, mutta myös raakanosto (jossa ei käydä kyykyssä) ja saksinosto (jossa jalat leviävät eri tasoon) ovat sallittuja.

Työntö:

Tanko nostetaan yhdellä liikkeellä maasta rinnalle, olkapäiden päälle, yleensä kyykkyasennon kautta, mutta myös raakanosto (jossa ei käydä kyykyssä) ja saksinosto (jossa jalat leviävät eri tasoon) ovat sallittuja. Tästä tanko työnnetään suorille käsille yleensä saksiin, mutta raaka- ja kyykkytyyli ovat sallittuja.

Noston hylkäykseen johtavia tekijöitä:

Tempauksessa tai ylöstyönnössä käsien eriaikainen tai hidas suoristuminen, punnerrus.

Muun ruumiinjäsenen kuin jalkapohjan kosketus lattiaan (esim. Polvi tai takamus) tai rinnallevedossa polven osuminen kyynärpäähän. Noston putoaminen alas ennen tuomarin ”alas” komentoa tai äänimerkkiä.

Varusteet:

Yksi- tai kaksiosainen ihonmyötäinen asu: kilpailutrikoo tai tiukat shortsit ja t-paita, myös ihonmyötäiset housut sallitaan. Kyynärpäiden on oltava näkyvissä, eli pitkää paitaa ei sallita. Polvisiteet ja -lämmittimet, rannesiteet, sekä vyö ovat sallittuja.

Sinclair järjestelmä:

Normaalisti painonnostossa kilpaillaan painoluokissa. Opiskelijoiden SM-kisat järjestetään painosarjoitta. Sen sijaan jokaista kehon painoa vastaa kerroin jolla yhteistulos kerrotaan. Mitä pienempi paino, sitä enemmän tasoitusta saa. Näin eri painoiset urheilijat voivat kilpailla samoissa kilpailuissa.

Lisätietoa löytyy Suomen Painonnostoliiton sivuilta: www.painonnosto.fi

LAJIKUVAUS: Voimanosto

Kilpailun kulku:

Voimanoston rentosarja on avoin kaikille, joilla ei ole minkään voimanoston lajiliiton lisenssiä. Laji koostuu jalkakyykystä, penkkipunnerruksesta ja maastavedosta. Jokaisella nostajalla on käytössään kolme yritystä kuhunkin nostomuotoon ja jokaisesta lajista paras onnistunut suoritus jää voimaan. Saavutettu osalajien yhteistulos ratkaisee voittajan.

Aloitusraudat jokaiseen lajiin ilmoitetaan punnituksessa. Suorituksen jälkeen korotus tulee ilmoittaa toimitsijoille minuutin (1min) sisään. Toimitsijat sijaitsevat nostolavan välittömässä läheisyydessä. Hylätyn noston jälkeen paino pysyy samana, jos kilpailija ei ilmoita korotusta. Raudan määrää tangossa ei voi vähentää. Aloitusrautoja voi muuttaa vapaasti jokaisessa lajissa 3min/3nostajaa ennen lajin alkua.

Jalkakyykky:

Kun tanko kuulutetaan nostovalmiiksi, on kilpailijalla minuutti aikaa saavuttaa liikkumaton kyykyn aloitusasento, jossa polvet ovat lukittuina ja lantio edessä. Nosto aloitetaan päätuomarin komentaessa "squat". Kyykyn jälkeen nostajan on palattava jälleen liikkumattomaan asentoon. Vasta päätuomarin "rack" komennon jälkeen tanko tuodaan takaisin telineisiin. Kyykyssä reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on mentävä polvien yläosien alapuolelle.

Penkkipunnerrus:

Myös penkkipunnerruksessa on minuutissa saavutettava vaadittu liikkumaton aloitusasento, jossa takamus on kiinni penkissä, kengänpohjat täysin kiinni lattiassa ja tanko lepää lukituilla käsillä yläasennossa. Pään tulee myös olla kiinni penkissä koko suorituksen ajan. Nosto aloitetaan päätuomarin komentaessa "start", jolloin tanko tuodaan rintaan ja pysäytetään. Vasta kun tanko on paikallaan rinnassa, saa nostaja komennon "press" ja tanko punnerretaan takaisin ylös liikkumattomaksi lukituille käsille. "Rack" komennon jälkeen tanko palautetaan telineisiin.

Maastaveto:

Toisin kuin kahdessa ensimmäisessä lajissa, ei nostajan tarvitse maastavedossa odottaa aloituskomentoa. Kun tanko kuulutetaan valmiiksi, on nostajan minuutissa vedettävä tanko ylös liikkumattomaan loppuasentoon. Loppuasennossa lantio on edessä, hartiat takana ja polvet lukossa. "down" komennon jälkeen tanko on tuotava lattiaan, sillä tangon pudottaminen on kiellettyä. Tangon kannattaminen reisien päällä noston aikana on myös hylkäämisen peruste.

Varusteet:

Yksi- tai kaksiosainen ihonmyötäinen asu: kilpailutrikoo tai tiukat shortsit ja t-paita, myös pitkät ihonmyötäiset housut sallitaan. Kyynärpäiden on oltava näkyvissä ja maastavedossa käytettävä pitkiä sukkia, jotka yltävät polven alle (esim. jalkapallosukat). Kenkiä/tossuja tulee käyttää jokaisessa lajissa. Vyö, polvilämmittimet ja rannesiteet ovat sallittuja varusteita.

IPF-pistejärjestelmä:

Normaalisti voimanostossa kilpaillaan painoluokissa. Opiskelijoiden SM-kisoissa palkintoja ei jaeta painoluokittain, vaan kaikki tietyn sarjan eripainoiset nostajat kilpailevat vastakkain. IPF-pistejärjestelmällä

nostajan osalajit ja yhteistulos suhteutetaan kehon painoon. Näin eri painoiset urheilijat voivat kilpailla samoissa kilpailuissa.

Lisätietoja löytyy Suomen Voimanostoliiton sivuilta: www.suomenvoimanostoliitto.fi