

**VOIMANOSTOSÄÄNNÖT**

**RAW-LUOKKIA KOSKEVAT SÄÄNNÖT**

**SÄÄNTÖKIRJAN LOPUSSA**

Sisällysluettelo

[VOIMANOSTON YLEISET SÄÄNNÖT 4](#_Toc526806298)

[Ikäluokat 4](#_Toc526806299)

[Miehet ja naiset 4](#_Toc526806300)

[Painoluokat 5](#_Toc526806301)

[VARUSTEET JA VÄLINEET 5](#_Toc526806302)

[Vaaka 5](#_Toc526806303)

[Nostolava 5](#_Toc526806304)

[Tanko ja levyt 5](#_Toc526806305)

[Kyykkytelineet 6](#_Toc526806306)

[Punnerruspenkki 6](#_Toc526806307)

[Tuomarivalot 6](#_Toc526806308)

[NOSTOVARUSTUS 6](#_Toc526806309)

[Nostotrikoo 6](#_Toc526806310)

[Paita 6](#_Toc526806311)

[Alushousut 6](#_Toc526806312)

[Sukat 6](#_Toc526806313)

[Erikoismääräyksiä 7](#_Toc526806314)

[Nostovyö 7](#_Toc526806315)

[Kengät 7](#_Toc526806316)

[Siteet 7](#_Toc526806317)

[Laastarit ja teipit 7](#_Toc526806318)

[Yleistä 7](#_Toc526806319)

[Varustetarkastus 7](#_Toc526806320)

[TEKNISET NOSTOSÄÄNNÖT 8](#_Toc526806321)

[Jalkakyykky 8](#_Toc526806322)

[Penkkipunnerrus 8](#_Toc526806323)

[Maastanosto 9](#_Toc526806324)

[Punnitus 10](#_Toc526806325)

[Kilpailujärjestys 10](#_Toc526806326)

[TUOMARIT 12](#_Toc526806327)

[Ennätyksistä 13](#_Toc526806328)

[KANSAINVÄLISESTÄ KILPAILUTOIMINNASTA 14](#_Toc526806329)

[RAW VOIMANOSTO 14](#_Toc526806330)

[Henkilökohtaiset varusteet 14](#_Toc526806331)

[Trikoo 14](#_Toc526806332)

[T-paita 14](#_Toc526806333)

[Alushousut 14](#_Toc526806334)

[Sukat 14](#_Toc526806335)

[Vyö 15](#_Toc526806336)

[Jalkineet 15](#_Toc526806337)

[Siteet 15](#_Toc526806338)

[Doping 15](#_Toc526806339)

# VOIMANOSTON YLEISET SÄÄNNÖT

1. Finland Powerlifting Organisationin (FPO) alaisissa kilpailuissa kilpaillaan seuraavissa nostomuodoissa:

- Jalkakyykky  
- Penkkipunnerrus  
- Maastanosto

Nostomuodot suoritetaan tässä järjestyksessä. Jokaisen nostomuodon suurin hyväksytty nosto lasketaan

mukaan yhteistulokseen.

(a) Kilpailuissa nostajat jaetaan sukupuolen, iän ja kehonpainon mukaan sarjoihin. FPO:ssa ei ole alaikärajaa, mutta alle 18 vuotiaalta tulee olla huoltajien suostumus jäsenyyttä hakiessa.

(b) Juniori nostajat (alle 24-vuotiaat) ja Master nostajat (yli 40-vuotiaat) voivat kilpailla joko omassa ikäluokassaan tai avoimessa luokassa. Nostajan tulee valita ikäryhmänsä punnituksessa. Kahteen eri ikäryhmään voi osallistua samassa kisassa.

(c) Jokaisella kilpailijalla on kolme yritystä kussakin nostomuodossa. Yhteistulokseen lasketaan nostajan paras hyväksytty nosto kussakin nostomuodossa. Jos kaksi tai useampi nostajaa saa saman yhteistuloksen, kevyempi nostaja sijoittuu ennen raskaampaa nostajaa. Neljännestä yrityksestä päättää päätuomari, jos vähintään toinen tai kolmas yritys on hyväksytty ja yritys on ennätysyritys **(kts. sivut 13-14).**

(d) Jos kaksi nostajaa on painanut punnituksessa saman verran ja he saavat kilpailussa saman yhteistuloksen, niin nostajat punnitaan uudelleen ja kevyempi nostaja voittaa.

# Ikäluokat

## Miehet ja naiset

**Avoin/Open:** Kaikenikäiset nostajat

**Teinit (13-15v):** Siihen päivään asti, kunnes täyttää 16 vuotta.

**Teinit (16-17v):** Siihen päivään asti, kunnes täyttää 18 vuotta.

**Teinit, (18–19 v):** Siihen päivään asti, kunnes täyttää 20 vuotta.

**Juniorit (20–23 v):** Siihen päivään asti, kunnes täyttää 24 vuotta.

**Master** (40v-80+ vuotta)

**Master I** (40-44 vuotta)

**Master II** (45-49 vuotta)

**Master III** (50-54 vuotta)

**Master IV** (55-59 vuotta)

**Master V** (60-64 vuotta)

**Master VI** (65-69 vuotta)

**Master VII** (70-74 vuotta)

**Master VIII** (75-79 vuotta)

**Master IX** (+80 vuotta)

## Painoluokat

**Miehet Naiset**

-52,0 kg -44,0 kg

-56,0 kg -48,0 kg

-60,0 kg -52,0 kg

-67,5 kg -56,0 kg

-75,0 kg -60,0 kg

-82,5 kg -67.5 kg

-90,0 kg -75,0 kg

-100,0 kg -82,5 kg

-110,0 kg -90.0 kg

-125,0 kg +90,0 kg

-140,0 kg

+140,0 kg

Kansainvälisissä kilpailuissa jokainen GPC:n jäsenmaa voi nimetä **kolme** kilpailijaa jokaiseen painoluokkaan. Jäsenmaa voi halutessaan asettaa tulosrajat kansainvälisiin arvokisoihin.

-Kansainvälisissä kilpailuissa ilmoittautumiset tulisi olla 21 vuorokautta, ja kansallisissa 14 vuorokautta ennen

kilpailun alkamista.

-Kaikissa kilpailuissa, missä palkitaan parhaat nostajat painoluokista riippumatta, tulee käyttää Reshel-pistetaulukkoa.

-Kaikkiin kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin osallistuvalla nostajalla tulee olla voimassa oleva FPO:n lisenssi.

# VARUSTEET JA VÄLINEET

## Vaaka

Vaa’an on oltava elektroninen digitaalivaaka. Sen on toimittava kahden desimaalin tarkkuudella. FPO lainaa liiton omaa puntaria kisajärjestäjille tarvittaessa.

## Nostolava

Kaikki nostot tulee suorittaa vähintään 2,45m x 2,45m kokoisella nostolavalla. Lavan tulee olla tasainen ja

luistamaton, ja sen oltava joka suhteessa turvallinen nostajille, levynvaihtajille ja varmistajille. Lava voidaan

päällystää kumimatoilla tai vastaavilla.

## Tanko ja levyt

Kaikissa FPO:n alaisissa kilpailuissa täytyy käyttää kansainväliset määräykset täyttäviä välineitä. Sääntöjen

vastaisten välineiden käyttö mitätöi kilpailun ja siinä tehdyt ennätykset. Jokaisessa nostomuodossa voidaan

käyttää erikoistankoa, mikäli se täyttää sille asetut tekniset vaatimukset.

**a.** Tankojen tulee olla suoria, hyvin karhennettuja ja laakeroituja sekä seuraavien mittojen mukaiset:

- **Penkkipunnerrustangon** pituus max. 220cm.

- **Maastanostotangon** pituusmax. 240cm.

- **Kyykkytangon** pituus max.240cm.

- Penkkipunnerrustangon ihojen. sisämitan tulee olla 131-132cm.

-Tangon ja lukkojen yhteispainon tulee olla 25kg ja kyykyssä 30kg.

- tangossa tulee olla urat tai muut selvästi havaittavat merkit 81 cm oteleveyden kohdalla.

- jalkakyykyssä käytettävä tanko saa olla enintään 35mm paksu.

**b**. Levypainojen vaatimukset

- kilpailussa käytettävät levyt tulee olla 0,25% sisällä ilmoitetusta painosta.

- levyt saavat painaa 1,25kg, 2,5kg, 5kg, 10kg, 15kg, 20kg, 25kg, 45kg tai 50kg kappale.

- ennätysnostoihin voidaan käyttää 0,25kg ja 0,5 kg levyjä.

- Levyt tulee olla selvästi merkittyjä.

- Tanko tulee kuormata alenevassa järjestyksessä siten että painavimmat levyt ovat sisimpänä.

- Sisimmäiset levyt tulee kuormata teksti sisäpuolelle, muut teksti ulospäin osoittaen

- Suurimman levyn halkaisija saa olla enintään 45cm.

**c**. Lukot

- lukkoja tulee käyttää aina kaikissa kilpailuissa

- lukkojen tulee painaa 2,5kg kappale

## Kyykkytelineet

a. telineiden tulee olla tukevat ja rakennettu siten, etteivät ne haittaa tai vaaranna levynvaihtajien työskentelyä.

b. kaikissa FPO:n alaisissa kilpailuissa tulee käyttää Monolift-tyylistä kyykkytelinettä.

## Punnerruspenkki

a. penkin tulee olla vähintään 122cm pitkä.

b. leveyden tulee olla 29-32cm.

c. korkeus 42-45cm pehmusteen yläreunaan mitattuna.

d. penkin pystyrautojen korkeuden tulee olla 82-100cm väliltä säädettävissä.

e. tangon kannattimien väli sisäpuolelta mitattuna tulee olla vähintään 110cm.

## Tuomarivalot

Kilpailussa voidaan käyttää tuomarivaloja tai lippuja. Suomenmestaruuskisoissa tuomarivalot ovat pakolliset.

Valoissa tulee olla kaksi väriä jokaiselle tuomarille hylätyn ja hyväksytyn noston merkiksi. Valot tulee olla kytketty siten, että kunkin tuomarin päätös tulee näkyviin yhtä aikaa.

# NOSTOVARUSTUS

## Nostotrikoo

Kilpailijalla tulee lavalla olla yllään nostotrikoo. Trikoo voi olla maksimissaan 3-kankainen, mutta sen

täytyy olla yhtenäinen kappale. Noston aikana trikoon olkaimien tulee olla harteiden päällä. Tukevan trikoon

lahje ei saa ylettyä reiden puolivälin alapuolelle.

## Paita

Kilpailijalla tulee olla päällään paita. Se voi olla joko T-paita tai hihaton paita. Jokaisessa nostomuodossa voi

nostaja halutessaan käyttää myös tukevaa paitaa, joka voi maksimissaan 3-kerroksinen. Minkään paidan hihat eivät saa ylettyä kyynärpään alapuolelle. Penkkipaita voi olla selästä suljettu, velcro-tarroilla

suljettava tai avoin.

## Alushousut

Alushousut eivät saa ulottua reiden puolivälin alapuolelle. Nostajalla voi halutessaan olla tukevat alushousut jalkakyykyssä ja maastanostossa, briefsit, nämä voivat olla maksimissaan 3-kerroksiset. Alustrikoon yläosa ei saa näkyä trikoon alta. Lahkeet voivat näkyä trikoon lahkeiden alta, kunhan ne eivät ulotu reiden puoliväliä alemmas.

## Sukat

Nostaja voi halutessaan pitää sukkia. Ne eivät saa ulottua polven yläpuolelle eivätkä koskettaa polvisiteitä. Maastavedossa tulee käyttää ns. maastanostosukkia, jotka suojaavat sääret.

## Erikoismääräyksiä

Naisille erilaisten hygieniatuotteiden, kuten siteiden ja tamponien käyttö on sallittu. Säärisuojien käyttö on

sallittu ainoastaan maastanostossa ja ne eivät saa ulottua polven yläpuolelle. Pipoa saa käyttää kotimaisissa

kilpailuissa.

## Nostovyö

Kilpailija voi halutessaan käyttää vyötä. Vyön tulee olla nostoasun päällä. Vyö tulee olla nahkasta, kankaasta

tai vinyylistä valmistettu ja joko ommeltu tai liimattu yhteen. Solkea lukuun ottamatta se ei saa sisältää

metallia. Vyössä tulee olla 1 tai 2 solkea tai ns. pikalukko. Vyö saa olla enintään 10cm leveä ja 13mm paksu.

## Kengät

Nostajan on lavalla käytettävä kenkiä. Kengät eivät saa sisältää metallia eikä niissä saa olla anturoita tai

piikkejä. Maastanostossa myös ns. vetotossut ovat sallitut.

## Siteet

Siteiden tulee olla elastiset polyesteristä, puuvillasta tai näiden yhdistelmästä valmistetut.

**a.** Rannesiteet saavat olla enintään 100cm pituiset ja 8cm leveät. Siteen saa kääriä enintään 2,5cm

rannenivelen ylä- ja 10cm alapuolelle. Peukalolenkki ei noston aikana saa olla peukalossa paikoillaan.

**b.** Polvisiteet saavat olla enintään 3m pitkät ja 8 cm leveät. Siteen saa kääriä enintään 15cm polvinivelen

ylä- ja alapuolelle.

**c**. Jalkakyykyssä sukkamalliset kyynärtuet ovat sallitut.

## Laastarit ja teipit

Peukaloissa voidaan käyttää laastaria tai teippiä. Muiden laastarien tai teippien tulee olla kilpailun päätuomarin hyväksymiä ja tarkastamia.

## Yleistä

**a.** Öljyn, rasvan tai vastaavien liukasteiden käyttö on kielletty. Ainoastaan talkkia ja magnesiumia saa

käyttää.

**b.** Liimasprayn käyttö on sallittu mutta sitä saa sumuttaa ainoastaan nostajan käsiin.

**c**. Lavalle, tankoon tai telineisiin ei saa kiinnittää mitään ylimääräistä.

**d.** Kaikki nostajan kilpailussa käyttävät varusteet tulee olla puhtaita ja ehjiä eivätkä ne saa aiheuttaa

kilpailulle, liitolle tai lajille huonoa mainetta.

# Varustetarkastus

FPO:n alaisissa kilpailuissa erillistä varustetarkastusta ei järjestetä. Kilpailun aikana tekninen valvoja ja tuomarit valvovat, että varusteet ovat sääntöjenmukaiset. Nostaja itse vastaa kaikista käyttämistään varusteista. Laiminlyönneistä seuraa niiden vakavuudesta riippuen:

**- huomautus korjata tilanne seuraavaan yritykseen mennessä**

**- nosto mitätöidään**

**- nostaja suljetaan pois kilpailusta**

Nostaja voidaan tarkastaa milloin hyvänsä kilpailun kuluessa. Kaikkien ennätysten jälkeen tulee välittömästi tarkastaa, että nostajan käyttämät varusteet ovat sääntöjenmukaiset.

# TEKNISET NOSTOSÄÄNNÖT

## Jalkakyykky

1. Otettuaan tangon telineistä nostaja voi liikkua saavuttaakseen haluamansa nostoasennon. Tangon tulee olla harteilla siten, että sen yläpinta on enintään 3cm takimmaisen hartialihaksen yläpinnan alla. Alkuasennossa nostajan on seistävä suorana ja polvet lukittuina.

2. Nostajan on odotettava päätuomarin merkkiä, joka on annettava heti kun nostaja on saavuttanut

hyväksyttävän alkuasennon. Merkki on alaspäin suuntautuva kädenliike ja kuuluva komento “squat”.

1. Merkin saatuaan nostajan on laskeuduttava niin syvään kyykkyyn, että reiden yläpinta lonkkanivelen kohdalla on alempana kuin polven yläpinta.
2. Nostajan on noustava ylös ilman kaksinkertaista pomppua loppuasentoon, jossa hän seisoo suorana polvet lukittuina. Tanko saa pysähtyä noston aikana mutta ei liikkua alaspäin.

5. Valmiin noston merkiksi päätuomari antaa merkin palauttaa tanko telineisiin. Merkki on taaksepäin suuntautuva kädenliike sekä komento “rack”. Merkki on annettava välittömästi noston ollessa valmis ja epäonnistuneen noston sattuessa nostajan turvallisuutta valvoen.

1. Nostajan on seistävä kasvot yleisöön ja päätuomariin päin.
2. Kädet saavat koskettaa ainoastaan tangon kaulusten sisäreunoja.
3. Vähintään kaksi tulee olla lavalla noston aikana. Lisäksi yksi avustaja käyttämässä Monolift- kyykkytelinettä.
4. Avustajat voivat auttaa nostajaa irrottamaan tangon telineistä.

9. Päätuomari voi antaa nostajalle uuden yrityksen, mikäli avustajat ovat tehneet virheen.

**Jalkakyykyn hylkäämiseen johtavia syitä:**

1. Nostaja ei laskeudu riittävän syvään kyykkyyn.

2. Nostaja ei huomioi tuomarin komentoja noston aikana.

3. Askel tai horjahdus noston aikana.

4. Mikä tahansa nostoasennon muutos ”squat”-komennon jälkeen.

5. Avustajat kannattavat tankoa suorituksen aikana.

6. Kyynärpäiden kontakti polviin noston aikana.

7. Tangon tahallinen pudottaminen harteilta.

## Penkkipunnerrus

1. Penkin etuosa on asetettava lavalle kohti päätuomaria.
2. Noston aikana tulee pakaroiden ja hartioiden olla penkissä kiinni. Samoin jalkojen asennon tulee pysyä samana noston aikana.
3. Tukevan jalka-asennon saavuttamiseksi nostaja voi käyttää levyjä tai koroketta jalkojensa alla.
4. Noston aikana lavalla tulee olla vähintään kaksi avustajaa. Nostaja voi käyttää valitsemaansa avustajaa antamaan tangon telineistä. Tanko on annettava suorille käsille. Annettuaan tangon käsille avustajan on poistuttava lavalta välittömästi, muuten nosto hylätään.
5. Käsiote ei saa ylittää 81cm etusormesta etusormeen mitattuna. Tangossa on oltava merkit näissä kohden. Mikäli nostaja käyttää vastaotetta on hänen omalla vastuullaan selittää tämä päätuomarille. Vastaote on sallittu ja tällöin oteleveys mitataan pikkusormesta pikkusormeen

.

6. Saatuaan tangon suorille käsille, nostaja laskee sen liikkumattomaksi rinnalle,

päätuomari antaa komennon punnertaa tanko suorille käsille. Komento on suullinen “press”.

7. Nostajalle annetaan vain yksi komento rinnalla.

8. Kun tanko on suorilla käsillä, antaa päätuomari komennon ”rack” tangon palauttamiseksi telineisiin.

1. FPOssa **ei** **ole** start komentoa suorituksen alussa.

**Penkkipunnerruksen hylkäämiseen johtavia syitä:**

1. Nostaja ei noudata tuomarin merkkejä.

2. Mikä tahansa nostoasennon muutos suorituksen aikana.

3. Tangon upottaminen rintaan tuomarin merkin jälkeen.

4. Käsien epätasainen ojennus.

5. Tanko liikkuu alaspäin ”press”-komennon jälkeen.

6. Avustajat koskevat tankoon noston aikana.

7. Nostajan jalkineet koskettavat telinettä.

8. Tangon koskettaminen penkin pystyrautoihin noston helpottamiseksi.

## Maastanosto

1. Nostaja tarttuu tankoon kaksin käsin ja nousee seisomaan suoraksi tanko käsissään.
2. Nostajan tulee olla lavalla kasvot yleisöön ja päätuomariin päin.
3. Noston aikana tanko saa pysähtyä, muttei liikkua alaspäin.
4. Hyväksytyssä loppuasennossa nostaja seisoo suorana, polvet lukittuina ja hartiat sivuilla.

5. Päätuomarin merkki nostajalle tangon palauttamiseksi lavaan on alaspäin suuntautuva kädenliike ja suullinen komento “down”.

6. Mikä tahansa tarkoituksellinen yritys tangon irroittamiseksi lavasta katsotaan nostoksi.

**Maastanoston hylkäämiseen johtavia syitä:**

1. Tanko liikkuu alaspäin noston aikana.

2. Nostaja ei pysty seisomaan suorana loppuasennossa.

3. Nostaja ei lukitse polviaan loppuasennossa.

4. Tangon kannattaminen reisillä noston aikana.

5. Askel tai horjahdus noston aikana.

6. Tangon laskeminen alas ennen päätuomarin merkkiä.

7. Tangon palauttaminen lattiaan ilman molemmin käsin tapahtuvaa saattoa

Jos nosto epäonnistuu jostain syystä, mikä ei ole nostajan aiheuttama tai nostajasta johtuva, on hän oikeutettu uuteen nostoyritykseen. Myöskin, jos tanko on lastattu väärin, niin nostaja saa valita onnistuessaan uuden yrityksen tai säilyttää väärin lastatun nostoyrityksen tulokseksi. Epäonnistuessaan nostaja on oikeutettu uuteen yritykseen. Uusi yritys käydään kierroksen lopussa ja jos nostaja on viimeisten joukossa, saa hän tarvitseman lepoajan ennen uutta yritystä.

# Punnitus

1. Kilpailijat punnitaan aikaisintaan 24 tuntia ennen kilpailun alkua. Punnituksen tulee kestää vähintään 1,5 tuntia. Toinen punnitus tulee järjestää 2 tuntia ennen kilpailun alkua ja se päättyy 30 minuuttia ennen kilpailun alkua.

2. Jokainen kilpailija on punnittava ennalta ilmoitettujen punnitusaikojen puitteissa ja punnituksessa tulee aina olla läsnä vähintään yksi FPO:n tuomarikortin omaava henkilö.

3. Punnitustilan tulee olla eristetty tila, jossa vain nostaja, hänen edustajansa sekä kilpailun toimitsijat ja tuomarit voivat olla läsnä.

4. Nostaja punnitaan joko alasti tai alusvaatteet päällä. Punnitsijoiden tulee olla samaa sukupuolta kuin nostaja.

5. Nostaja, joka ei ole varma varusteidensa sääntöjenmukaisuudesta voi punnitusajan puitteissa tarkastuttaa varusteensa kilpailun tuomareilla.

6. Nostaja punnitaan vain kerran. Ainoastaan mikäli nostaja on liian painava tai kevyt ilmoitettuun sarjaan, voi hän tulla uudestaan punnitukseen ilmoitetun ajan puitteissa.

7. Nostaja voi vaihtaa sarjaa, mikäli siihen ei tulosrajojen tai muiden vastaavien syiden ole estettä. Tällöin nostaja on punnittava mahdollisesti uudelleen uuden painoluokkansa punnituksessa.

8. Kilpailijan paino on ilmoitettava 100 gramman tarkkuudella.

9. Mikäli kaksi samanpainoista nostajaa tekee saman tuloksen, on heidät punnittava uudelleen välittömästi kilpailun jälkeen. Mikäli he vieläkin ovat samanpainoisia jakavat he sijoituksen.

10. Nostajan on ilmoitettava punnituksessa aloituspainonsa. Aloituspainot jokaiseen nostomuotoon saa muuttaa 5min ennen oman nostoryhmän alkua.

# Kilpailujärjestys

**1. Round system**

**1.**Kilpailijan on ilmoitettava punnituksessa jokaisen nostomuodon aloituspainonsa.

**2.** 10 tai vähemmän nostajaa on sijoitettava yhteen nostoryhmään. 10-15 nostajaa suositellaan sijoitettavaksi samaan ryhmään. Yli 15 nostajaa on jaettava kahteen ryhmään. Jako tulee suorittaa keveimmistä painoluokista

raskaimpiin.

**3.** Ensimmäinen ryhmä ottaa ensin kolme jalkakyykkyä, sitten toinen ryhmä ja niin edelleen, kunnes kaikki ryhmät ovat saaneet nostomuodon suoritettua. Vasta sitten siirrytään seuraavaan nostomuotoon.

**4.** Mikäli ryhmässä on vähemmän kuin 10 nostajaa, pidetään jokaisen kierroksen jälkeen 5 minuutin tauko.

**5.** Jokaisen kierroksen aikana tanko tulee kuormata pienimmästä painosta suurimpaan.

**6.** Jokaisen kierroksen nostojärjestys määräytyy pyydettyjen painojen mukaan.

**7.** Seuraavalle kierrokselle pyydetty paino ei saa olla alhaisempi kuin edelliselle.

**8.** Mikäli nostajalle myönnetään uusi nosto, tulee se suorittaa kyseisen kierroksen lopussa.

**9.** Mikäli nostaja joutuu nostamaan kaksi nostoa peräkkäin, tulee hänelle antaa neljän minuutin lepotauko. Mikäli nostajan on ryhmänsä 3 viimeisen joukossa saa hän 2 minuutin lisätauon kierroksen jälkeen ennen uutta yritystä.

**10.** Nostaja saa muuttaa aloituspainoaan viisi minuuttia ennen ensimmäisen nostoryhmän alkua. Mikäli nostaja kilpailee myöhemmässä nostoryhmässä, saa aloituspainoa muuttaa siihen saakka, kunnes edellisestä nostoryhmästä on jäljellä vähintään viisi nostoa.

**11.** Seuraavan kierroksen paino on ilmoitettava minuutin sisällä edellisestä suorituksesta.

**12.** Maastanostossa nostaja voi muuttaa kolmannen kierroksen painoa kaksi kertaa. Penkkipunnerrus kilpailussa sama koskee kolmannen kierroksen nostoa. Painoa ei saa muuttaa sen jälkeen, kun nostaja on kuulutettu nostovuoroon.

**13.** Kilpailuissa, joissa on vain yksi nostomuoto saa aloituspainoa muuttaa viisi minuuttia ennen nostoryhmän alkua. Kolmatta nostoa saa muuttaa niin kauan, kunnes nostaja kuulutetaan nostovuoroon.

**14.** Toisen ja kolmannen kierroksen painoja suositellaan annettavaksi kirjallisena.

**15.** Mikäli kilpailussa on vain yksi nostoryhmä, tulee nostomuotojen välissä olla vähintään 30 minuutin tauko.

**2. Toimitsijat**

**a.** kuuluttaja

**b.** ajanottaja

**c.** yhteyshenkilö

**d.** pöytäkirjanpitäjä

**e.** ennätystenkirjaaja

**f.** varmistajat/levynvaihtajat

**3.** FPO:n kansallisissa kisoissa tulee olla erikseen nimetty tekninen valvoja.

**4.** Noston aikana ainoastaan nostaja ja varmistajat/levynvaihtajat saavat olla lavalla. Nostajan huoltaja saa saattaa nostajan lavalle mutta hänen on poistuttava ennen nostoa

**5.** Nostajan on valmistauduttava suoritukseensa lavan ulkopuolella. Tähän tarkoitukseen tulee olla varattuna erillinen alue. Noston jälkeen on siteet, vyö ja muut varusteet riisuttava lavan ulkopuolella.

**6.** Tangon painon tulee olla ennätysnostoja lukuun ottamatta 2,5 kilolla jaollinen.

**7.** Tanko tulee kuormata suurimmilla mahdollisilla levyillä.

**8.** Tangon kuormauksesta vastaa päätuomari, joka tarvittaessa neuvottelee päätöksistään muiden tuomarien kanssa.

**Esimerkkejä:**

1. Mikäli tankoon on kuormattu vähemmän kuin pyydetty ja nosto onnistuu, voi nostaja joko kirjauttaa itselleen hyväksytyn noston tästä painosta tai saada uuden noston pyytämästään painosta kierroksen lopussa.

**2.** Mikäli tankoon on kuormattu enemmän kuin pyydetty ja nosto onnistuu, saa nostaja kirjauttaa itselleen tämän painon.

**3.** Mikäli tankoon on kuormattu enemmän tai vähemmän kuin pyydetty paino ja nosto epäonnistuu, saa nostaja uuden noston pyytämästään painosta kierroksen lopussa.

**4.** Mikäli tanko on kuormattu epätasaisesti ja nosto onnistuu, saa nostaja kirjauttaa itselleen noston tästä painosta.

**5.** Mikäli nosto epäonnistuu minkä tahansa tangon, levyjen tai muiden välineiden virheellisestä käytöstä johtuen, tulee nostajalle myöntää uusi nosto.

**Muita sääntöjä:**

**6.** Nostajan tulee poistua lavalta 30 sekunnin sisällä noston suorittamisesta.

**7.** Nostajan tulee saattaa fyysiset vammansa, jotka estävät sääntöjenmukaisen noston suorittamisen tuomareiden ja teknisen valvojan tietoon. Tällaisia ovat esimerkiksi kuurous, sokeus ja raajojen tai nivelten

liikerajoitteisuus.

**8.** Nostajan protesti mitä tahansa kilpailun toimitsijan tekemää virhettä vastaan tulee tehdä välittömästi virheellisen menettelyn jälkeen. Protesti tehdään joko tekniselle valvojalle tai päätuomarille ja se on tehtävä

asiallisesti kilpailua tai toimitsijaa loukkaamatta.

**9.** Sääntöjenvastaisesta menettelystä nostaja voidaan tuomita joko menettämään nosto, hänelle voidaan antaa varoitus tai sulkea pois kilpailusta kokonaan.

# TUOMARIT

1. Kilpailussa on kolme tuomaria: päätuomari ja kaksi sivutuomaria.

2. Päätuomari on vastuussa tangon kuormauksesta ja komentojen antamisesta nostajalle suorituksen aikana.

3. Päätuomari ilmoittaa myös kuuluttajalle ja ajanottajalle, milloin nostolava on valmis suoritusta varten.

4. Suorituksen jälkeen jokainen tuomari ilmoittaa päätöksensä hyväksyä tai hylätä nosto.

5. Tuomarien tulee sijoittua siten että he voivat tarkkailla suorituksia mahdollisimman hyvin.

6. Ennen kilpailun alkua joko teknisen valvojan tai tuomarien tulee tarkistaa:

**a.** Että nostolava ja telineet ovat sääntöjenmukaiset ja turvalliset.

**b.** Levyt ja tangot ovat mitat täyttävät ja niiden paino on tarkistettu.

**c.** Kilpailussa käytettävä vaaka on kalibroitu ja tarkistettu.

**d.** Nostajan tarkastusta varten tuomat varusteet.

7. Kilpailun aikana tuomarien tulee valvoa:

**a**. Että tangon paino on sama kuin ilmoitettu.

**b.** Nosto kuulutetaan oikein joko hyväksytyksi tai hylätyksi.

**c.** Lavalla nostajan varusteet ovat sääntöjenmukaiset.

8. Mikäli tuomari havaitsee noston aikana jotain sellaista mikä hylkää noston, tulee hänen:

**a.** Päätuomari voi keskeyttää noston sopivaksi katsomassaan kohdassa komennolla palauttaa tanko telineisiin.

**b.** Sivutuomari voi antaa käsimerkin päätuomarille.

9. Nostajalle ei anneta komentoa aloittaa nosto mikäli:

**a.** Hän jalkakyykyssä pitää käsiään tangon kauluksissa, ei seiso suorana, polvet lukossa tai tanko on alempana kuin 3cm alempien hartialihasten alapuolella.

**b.** Penkkipunnerruksessa käsiote ylittää 81cm.

**c.** Minkä tahansa nostoon tai aloittamiseen liittyvän virheen, joka ei johdu toimitsijoista nostaja korjaa sallitun

aikarajan puitteissa.

10. Mikäli nostajan varusteissa havaitaan seikkoja, jotka vaativat tarkastusta, tulee tarkastus suorittaa vasta

noston jälkeen.

**a.** Vähäisistä rikkomuksista annetaan huomautus ja kehotus korjata tilanne seuraavaan nostoon.

**b.** Mikäli havaitaan että nostaja tarkoituksellisesti käyttää sääntöjenvastaisia varusteita suoritustaan parantaakseen tulee hänet sulkea välittömästi pois kilpailusta.

11. Tuomarin on kysyttäessä ilmoitettava nostajalle, miksi suoritus hylättiin. Kysymys on esitettävä välittömästi suorituksen jälkeen ja kilpailun kulkua ja tuomarin toimintaa häiritsemättä.

12. Tuomari ei saa yrittää vaikuttaa toisten tuomarien päätöksiin.

13. Kilpailun jälkeen tuomarien tulee allekirjoittaa kilpailupöytäkirja.

14. Kansallisissa kilpailuissa voivat tuomareina toimia vain FPO:n tuomarikortin ja tuomarikokeen suorittaneet henkilöt.

15. Kansainvälisissä kilpailuissa tuomareina kunkin liiton kansainvälisen tuomarikortin omaavat henkilöt.

16. Tuomarien tulee pukeutua asianmukaisesti. FPO:n ohje on tumma takki, tummat suorat housut ja valkoinen paita. Naiset voivat käyttää housujen sijasta hametta.

17. Tuomarin pätevyys voidaan väärinkäytöksiä havaittaessa teknisen valvojan toimesta tarkistaa tämän sopivaksi katsomalla tavalla. Tuomari voidaan myös katsoa epäpäteväksi toimimaan FPO:n kilpailuissa.

# Ennätyksistä

1. FPO:n alaisissa kilpailuissa voidaan ennätyksiä tehdä seuraavasti:

a. Suomen ennätyksiä ikäluokittain ja nostomuodoittain.

b. Ennätykset noteerataan joka nostomuodossa sekä yhteistuloksessa.

c. Nostajan tulee tehdä yhteistulos, jotta ennätys rekisteröidään.

d. Lisäksi noteerataan erilliset penkkipunnerrusennätykset.

e. Maailmanennätyksiä voidaan tehdä ainoastaan SM-kisoissa tai kisassa, johon on haettu lupa rikkoa näitä.

f. Muissa kansainvälisissä liitoissa voi ennätyksiä tehdä ainoastaan heidän sanktioimissa kilpailuissa.

2. Ennätysnoston jälkeen tulee varmistaa että:

**a.** Kilpailuvälineet, kuten levyt ja tangot ovat sääntöjenmukaiset ja niiden paino on tarkistettu ennen kilpailun

alkua.

**b.** Nostajan varusteet ovat sääntöjenmukaiset.

**c.** Suoritus saatetaan liiton tilastoista vastaavan henkilön tietoon.

3. Nostaja, jonka hyväksytty toinen tai kolmas nosto on hyväksytty, on oikeutettu neljänteen yritykseen. Viimeisen onnistuneen yrityksen ja neljännen yrityksen ero saa maksimissaan 20 kiloa. **esim** jos 3. hyväksytty nosto on 100kg, niin 4. yritystä ei saa, jos ennätys on 125 kiloa, koska näiden erotus on enemmän kuin 20 kiloa.

4. Ylimääräisiä ennätysnostoja ei lasketa mukaan yhteistulokseen.

5. Mikäli ylimääräisellä nostolla ennätystä yrittävä nostaja on neljän viimeisen nostajan joukossa kolmannella kierroksella, tulee hänelle myöntää kolmen minuutin valmistautumisaika. Jos nostaja on 2 viimeisen joukossa, saa hän 5min valmistautumisajan.

6. Ainoastaan varsinaisessa kilpailussa mukana olevat nostajat voivat tehdä ennätyksiä.

7. Mikäli samassa kilpailussa kaksi nostajaa tekee saman ennätyksen, saa heistä kevyempi ennätyksen

nimiinsä.

8. Ennätysnoston täytyy olla vähintään 0,5 kiloa yli voimassa olevan ennätyksen.

9. FPO ennätyksiä voidaan rikkoa KAIKISSA virallisesti tunnustettujen liittojen kisassa, jos nostajalla on FPO lisenssi kisan aikana voimassa! Näistä mahdollisista ennätyksistä tulee ERIKSEEN ilmoittaa liitolle, jos kyseessä ei ole FPO kisa.

# KANSAINVÄLISESTÄ KILPAILUTOIMINNASTA

1. Kaikki FPO:n alaiset kansalliset kilpailut nostetaan näillä säännöillä ja niissä tulee muutenkin noudattaa GPC:n sääntöjä, toimintaohjeita ja periaatteita.

1. Nostajan tulee ottaa huomioon muissa kansainvälisissä liitoissa olevat mahdollisesti erilaiset nostosäännöt.

3. FPO:n nostajille tiedotetaan etukäteen mistä kisoista joukkueet kansainvälisiin arvokisoihin jaetaan. Yleisenä käytäntönä on ollut että:

**a.** MM-kisajoukkue valitaan EM- ja SM-kisoista

**b.** EM-kisajoukkue valitaan erillisestä katsastuskisasta sekä MM-kisoista.

**c.** Joukkueet arvokisoihin valitsee liiton johtokunta, muihin kansainvälisiin kisoihin osallistuminen on vapaata ja nostajien omalla vastuulla.

4. FPO:n toimintaperiaatteena on tarjota mahdollisimman monelle nostajalle mahdollisuus kilpailla niiden liittojen kansainvälisissä kilpailuissa, joita se Suomessa edustaa.

# RAW VOIMANOSTO

## Henkilökohtaiset varusteet

### Trikoo

Yksiosaista kokopituista nostotrikoota on käytettävä. Trikoon on oltava yksinkertaista, joustavaa materiaalia. Nostotrikoon on nostajan päälle puettuna oltava vartalonmyötäinen. Trikoon olkaimet on aina nostettaessa pidettävä olkapäillä.

### T-paita

Normaalia, puuvillasta, polyesteristä tai niiden sekoituksesta tehtyä t-paitaa on käytettävä nostotrikoon alla jalkakyykyn ja penkkipunnerrussuorituksen aikana. T-paidan käyttö on vapaaehtoinen miehille maastanostossa. Naisten on kilpailusuorituksen aikana käytettävä t-paitaa kaikissa kolmessa nostomuodossa.

### Alushousut

Alushousujen on oltava valmistettu mistä tahansa puuvillan, nailonin tai polyesterin sekoituksesta. Naiset voivat myös käyttää vakiomallisia tai urheilurintaliivejä. Mikään tukea antava alusasuste ei ole sallittu käytettäväksi kilpailuissa.

### Sukat

Kilpailija voi käyttää sukkia.

(a) Ne eivät saa jalkaan laitettuna olla niin pitkät, että koskettavat polvenlämmittimiä tai siteitä, jos niitä käytetään.

(b) Kokopituiset sukat, tukisukat ja sukkahousut on ankarasti kielletty. Nostajan on pidettävä sääret peittäviä, suojaavia polvisukkia maastanostosuorituksen aikana.

(c) Sukkien sisäpuolella voidaan pitää kevyttä säärisuojaa.

### Vyö

kts. sivu 7.

### Jalkineet

kts. sivu 7.

### Siteet

FPO hyväksyy polvisiteet, tai polvenlämmittimet RAW voimanostossa. Molempien käyttö samaan aikaan on kielletty. Siteiden tekniset säännöt ja mitat löytyvät sivulta 7.

# Doping

Liiton Antidoping säännöstön löydät [http://fpopowerlifting.net/antidoping/](http://fpopowerlifting.net/antidoping/%20)