



Ohje kansallisia kilpailuja järjestettäessä

FPO:n alaisia kansallisia voimanosto-, penkki- ja maastanosto kilpailuja järjestetään useita vuosittain. Kilpailut käydään aina FPO:n säännöillä, jos kisalle ei ole erikseen hankittu tietyn jäsenliiton lisenssiä. Yleiset voimanoستosäännöt löytyvät [sääntökirjasta](#). Seuraavaksi käydään läpi kansallisten kisojen sääntöjä ja vaatimuksia.

KILPAILIJAT

Kaikilla kilpailuun osallistuvilla tulee olla voimassa oleva FPO:n lisenssi. Lisenssi tulee olla maksettuna viimeistään punnitukseen tullessa. Ns. Aloittelijoiden kilpailuissa ei nostajilla tarvitse olla liiton lisenssiä maksettuna, tällöin kilpailussa ei ole mahdollista rikkoa virallisia suomenennätyksiä.

Kilpailun järjestäjän tulee valvoa erilliseltä listalta, että kaikki nostajat ovat maksaneet maksun. Voimassa olevan listan saa kilpailun järjestäjä pyytämällä sitä liiton sihteeriltä, jonka yhteystiedot löytyvät tästä [linkistä](#).

Nostajia varten kilpailusta tulee olla tarpeeksi kattava info, jonka löytyy liiton kilpailukalenterista.

Kilpailun tiedot on lähetettävä liiton puheenjohtajalle mahdollisimman nopeasti sen jälkeen, kun kilpailu on hyväksytty johtokunnan puolesta.

Mikäli tuomarit eivät punnituksessa tunne nostajaa, niin tämän tunnistaminen tehdään joko passin, henkilökortin tai ajokortin perusteella.

VAAKA

Vaakan tulee olla FPO:n standardien mukainen. Kansallisissa kilpailuissa vaakan tarkkuuden tulee olla 150kg asti 50g tarkkuudella ja 150kg jälkeen 100g tarkkuudella. Vaakan ei tarte näyttää kilon sadasosia.

Kilpailujen järjestäjä saa liitosta tarvittaessa vaa'an lainaan. Kuluista vastaa kilpailujen järjestäjä.

PUNNITUS

FPO kilpailuissa on käytössä 24h punnitus. Kilpailun järjestäjä on vastuussa siitä, että kilpailijoilla on mahdollisuus päästä punnitukseen tasan vuorokausi ennen kilpailun alkua. Punnitus voi kestää koko päivän, mutta vähintään 4h ajan. Jos punnitus on vain 4h, niin on suositeltavaa, että se järjestetään kahdessa 2h osassa ns. aamu- ja ilta puntarina. Kilpailun järjestäjä saa itse päättää tarjoaako hän vielä kilpailupäivänä punnituksen joka tulee lopettaa viimeistään 1h ennen kilpailun alkua. Tästä tulee mainita kilpailukutsussa. Punnitus on suoritettava sitä varten järjestetyssä tilassa, johon punnituksen aikana on pääsy vain punnittavilla nostajilla sekä näiden huoltajalla,

ykä kerrallaan, sekä punnitusta suorittavilla tuomareilla. Punnituksen pitäjän tulee olla FPO:n virallinen 1lk tai 2lk tuomari.

TANKO JA PAINOT

Levypainojen tulee olla virallisia kalibroituja kilpalevyjä. Tarkennusta voi pyytää liiton hallitukselta. Ns. aloittelijoiden kilpailuissa, joissa ei ole mahdollisuus rikkoa suomenennäyksiä, voidaan käyttää myös normaaleja levypainoja.

Kilpailuissa voidaan käyttää myös kalibroituja kumilevyjä, joilla lastattaessa on tangon hihoihin jäätävä riittävästi tilaa varmistajan käsiotteelle.

Yleisesti FPO kilpailuissa tulee olla käytössä kyykkyn oma pidempi ja paksumpi erikoistanko ja maastanostossa oma siihen tehty erikoistanko. Kilpailut voidaan järjestää kuitenkin ns. Tavallisella 20kg voimanostotangolla, jos siitä mainitaan erikseen kilpailuinfossa! Painonnostotangon käyttö muissa kuin aloittelijoiden kilpailuissa on kiellettyä.

Lisää infoa tangoista ja levyistä löytyy [sääntökirjasta](#).

TELINEET JA LAVA

FPO:n kansallisissa kilpailuissa voi olla käytössä erilaisia telineitä.

Kyykky:

Kyykyssä tulee olla käytössä joko erityinen monolift/monostand teline, joka mahdollistaa kyykyn suorittamisen ilman pakittamista tai normaali kyykkyteline, josta pakitaan.

Kuitenkin, jos kilpailussa EI ole käytössä monolift telinettä, niin tämä tulee erikseen mainita kilpailun tiedoissa.

Penkkipunnerrus:

Kilpailuissa tulee olla käytössä penkki, jossa on käytössä säädettävät turvapinnat ja alusta keventäjää varten. Mittojen tulee vastata FPO:n teknisiä säädöksiä, jotka löytyvät [sääntökirjasta](#).

Nostolava:

Kaikki nostot tulee suorittaa tukevalla 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 vastaavalla.

Tarkennuksista voi kysyä liiton puheenjohtajalta.

TUOMARIT

Tuomareiden tulee olla liiton virallisia tuomareita. Tuomareiden tulee olla sääntöjen mukaisesti pukeutuneina. Kansallisissa kilpailuissa tuomareiden vaatetus voi olla rennompi. Paitana valkoinen T-paita tai pitkähihainen ja siistit housut. Tuomarimerkin tulee olla kokoajan näkyvissä, kun tuomari toimii tehtävässään.

SE-nosto hyväksytään vain, mikäli kaikki kolme tuomaria ovat vähintään kansallisen I-luokan tuomareita.

Tuomareilla tulee olla käytössä liput tai merkit, jolla ilmoitetaan onko nosto hyväksytty vai hylätty. Tuomarivalot ovat suositeltavat, mutta pakolliset vain SM kilpailuissa.

KILPAILUTULOSTEN ILMOITTAMINEN

Kilpailutulokset tulee lähettää välittömästi tai viimeistään seuraavana päivänä kilpailusta liiton puheenjohtajalle tai sihteerille, joka laittaa tulokset näkyviin liiton sivulle. Tulosten tulee olla, joko EXCEL muodossa. Yhteystiedot löytyvät tästä [linkistä](#).