

Puntarionjeet kisajärjestäjille:

- punnituksen hoitavat henkilöt tulee kisajärjestäjän hyväksyttää hallituksella ennen kilpailua
- punnituksen hoitaa ainakin yksi tuomari, sekä toinen tuomari tai liiton jäsen
- punnituksessa käytettävä nostajakortteja, jotka punnitseva tuomari allekirjoittaa, kortit tulostettavissa liiton nettisivuilta
- punnitusta ei saa hoitaa henkilö, joka on puntarille tulevan kilpailijan kanssa samaa perhettä tai seuraa
- naisnostajan niin halutessa, on puntarille hoidettava sermi