

YLEISET SÄÄNNÖT

1. Finland Powerlifting Organisationin (FPO) alaisissa kilpailuissa kilpaillaan seuraavissa nostomuodoissa:
 - a. Jalkakyykky b. Penkkipunnerrus c. MaastanostoNostomuodot suoritetaan tässä järjestyksessä. Jokaisen nostomuodon suurin hyväksyty nosto lasketaan mukaan yhteistulokseen. Kilpailun voittaa suurimman yhteistuloksen tehnyt nostaja.
2. Kaikki FPO:n alaiset kilpailut nostetaan kiloissa.
3. FPO järjestää jäsenilleen vuosittain seuraavat mestaruuskilpailut voimanostossa ja penkkipunnerruksessa:
 - a. Miehet ja naiset, avoin luokka
 - b. Miehet, juniorit 18-23 vuotta ja veteraanit yli 40-vuotta.
4. Kilpailuihin osallistuvan on oltava 18 vuotta täyttänyt.
5. FPO:n kilpailuissa on käytössä seuraavat painoluokat:

MIEHET	NAISET
60 kg	52 kg
67,5 kg	56 kg
75 kg	60 kg
82,5 kg	67,5 kg
90 kg	75 kg
100 kg	82,5 kg
110 kg	90 kg
125 kg	super
140 kg	
super	
6. Kansainvälisissä kilpailuissa jokainen WPC:n jäsenmaa voi nimetä kolme kilpailijaa jokaiseen painoluokkaan. Jäsenmaa voi halutessaan asettaa tulosrajat kansainvälisiin arvokisoihin.
7. Kansainvälisissä kilpailuissa ilmoittautumiset tulisi olla 21 vuorokautta ja kansallisissa 14 vuorokautta ennen kilpailun alkamista.
8. Kaikissa kilpailuissa missä palkitaan parhaat nostajat painoluokista riippumatta tulee käyttää Reshel formula-pistetaulukkoa.
9. Kaikkiin kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin osallistuvalla nostajalla tulee olla voimassaoleva FPO:n jäsenkortti.

VARUSTEET JA VÄLINEET

1. Nostolava
Kaikki nostot tulee suorittaa vähintään 2,45 x 2,45 kokoisella nostolavalla. Lavan tulee olla tasainen ja luistamaton ja sen oltava joka suhteessa turvallinen nostajille, levynvaihtajille ja varmistajille. Lava voidaan päällystää kumimatoilla tai vastaavilla.
Nostolavalla ja sen välittömässä läheisyydessä saavat noston aikana olla ainoastaan nostaja, hänen avustajansa penkkipunnerruksessa tangon käsille antamisen ajan, levynvaihtajat ja varmistajat sekä tuomarit.
2. Tangot 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 suorita, hyvin karhennettuja ja laakeroituja sekä seuraavien mittojen mukaiset:
 - pituus ei 220 cm kyykkytankoa lukuun ottamatta
 - tangon .hihojen. sisämitan tulee olla 131-132 cm kyykkytankoa lukuunottamatta
 - tangon ja lukkojen yhteispainon tulee olla 25 kg ja kyykkytangon paino 30 kg
 - päätyputkien läpimitta tulee olla 49,5-52mm

- tangossa tulee olla urat tai muut selvästi havaittavat merkit 81 cm oteleveyden kohdalla
- jalkakyykyssä käytettävä tanko saa olla:
 - enintään 32mm paksu
 - päätyputkien mitta enintään 508mm
 - .hihojen. sisämitta enintään 1434mm
 - maksimi kokonaispituus 2400mm
- 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 merkityjä
 - 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
- d. Puhdistus
 - mikäli tangossa on verta tai muuta likaa se tulee puhdistaa joko harjalla, rätillä tai muulla vastaavalla välineellä.
 - desinfioivia puhdistusnesteitä voidaan käyttää.
- 3. Kyykkytelineet
 - a. telineiden tulee olla tukevat ja siten rakennettu etteivät ne haittaa tai vaaranna levynvaihtajien työskentelyä.
 - b. telineissä tulee olla riittävä korkeudensäätömahdollisuus 5cm välein
 - c. telineissä jotka toimivat hydraulisesti tulee olla pinnavarmistus
 - d. kaikissa FPO:n alaisissa kilpailuissa tulee käyttää Monolift-tyylisten kyykkytelinettä.
- 4. 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.
- 5. Tuomarivalot

Kaikissa kisoissa tulee käyttää tuomarivaloja. Valoissa tulee olla kaksi väriä jokaiselle tuomarille hylätyn ja hyväksytyyn noston merkiksi. Valot tulee olla kytketty siten että kunkin tuomarin päätös tulee näkyviin yhtä aikaa.

Sähkökatkosten tms. hätätilanteiden varalle tulee olla tuomareille olla varattuna liput tai muut vastaavat välineet tuomioiden osoittamiseksi.

NOSTOVARUSTUS

1. Nostotrikoo

Kilpailijalla tulee lavalla olla yllään nostotrikoo. Trikoo voi olla yksin- tai kaksikertaisesta kankaasta mutta sen täytyy olla yhtenäinen kappale. Noston aikana trikoon olkaimien tulee olla harteiden päällä. Tukevan trikoon lahje ei saa ylettyä reiden puolivälin alapuolelle. Ei tukevan trikoon lahkeen tulee loppua polven yläpuolelle.
2. Paita

Kilpailijalla saa olla päällään paita. Se voi olla joko T-paita tai hihatton paita. Jokaisessa nostomuodossa voi nostaja halutessaan käyttää myös tukevaa paitaa joka voi olla yksi-, kaksi-tai kolmikerroksinen. Minkään paidan hihat eivät saa ylettyä kyynärpään alapuolelle. Penkkipaita voi olla selästä suljettu, velcro-tarroilla suljettava tai avoin.
3. Alushousut

Alushousut eivät saa ulottua reiden puolivälin alapuolelle. Nostajalla voi halutessaan olla tukevat alushousut jalkakyykyssä ja maastanostossa, ns. groove briefs. Nämä voivat olla valmistettu yksinkertaisesta tai kaksinkertaisesta kankaasta. Alustrikoon yläosa ei saa näkyä trikoon alta. Lahkeet voivat näkyä trikoon lahkeiden alta kunhan ne eivät ulotu reiden puoliväliä alemmas.
4. Sukat

Nostaja voi halutessaan pitää sukkia. Ne eivät saa ulottua polven yläpuolelle eivätkä kosketa polvisiteitä.

5. 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.

6. 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 saa olla nostajan, hänen seuransa tai maansa nimi. Vyössä tulee olla 1 tai 2 solkea tai ns. pikalukko. Vyö saa olla enintään 10cm leveä ja 13mm paksu.

7. Kengät

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

8. 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 2,5m pitkät ja 8 cm leveät. Siteen saa kääriä enintään 15cm polvinivelen ylä- ja alapuolelle.

c. Jalkakyykyssä sukkamalliset kyynärtuet ovat sallitut.

9. Laastarit ja teipit.

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

10. 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. Tanko olla tulee harteilla siten että sen yläpinta on enintään 3cm takimmaisesta 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..

3. Merkin saatuaan nostajan on laskeuduttava niin syvään kyykkyyn että reiden yläpinta lonkkanivelen kohdalla on alempana polven yläpinta.

4. 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 suuntauva kädenliike sekä komento .rack.. Merkki on annettava välittömästi epäonnistuneen noston sattuessa nostajan turvallisuutta valvoen.

6. Nostajan on seistävä kasvat yleisöön ja päätuomariin päin.

7. Kädet saavat koskettaa ainoastaan .hihojen. sisäreunoja.

8. Vähintään kaksi ja enintään viisi avustajaa saa olla lavalla noston aikana. Lisäksi yksi avustaja käyttämässä Monolift-kyykkytelinettä.
9. Avustajat voivat auttaa nostajaa irrottamaan tangon telineistä.
10. Nostajalle annetaan vain komento aloittaa nosto.
11. Päätuomari voi antaa nostajalle uuden yrityksen mikäli avustajat ovat tehneet virheen.

Jalkakyykyyn hylkäämiseen johtavia syitä:

1. Nostaja ei laskeudu riittävän syvään kyykkyyyn.
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. Kynnärpäiden 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 enintään viisi ja 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 .toispuolista. otetta 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.
7. Tällöin päätuomari antaa komennon punnertaa tanko suorille käsille. Komento on suullinen .press..
8. Nostajalle annetaan vain yksi komento rinnalla.
9. Kun tanko on suorilla käsillä, antaa päätuomari komennon .rack. tangon palauttamiseksi telineisiin.

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 irrottamiseksi 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.

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. Punnitusjärjestys tulee arpoa. Samaa järjestystä noudatetaan myös kilpailussa.
7. Nostaja punnitaan vain kerran. Ainoastaan mikäli nostaja on liian painava tai kevyt ilmoitettuun sarjaan voi hän tulla uudestaan punnitukseen ilmoitetun ajan puitteissa.
8. Nostaja voi vaihtaa sarjaa mikäli siihen ei tulosrajojen tai muiden vastaavien syiden ole estettä. Tällöin nostaja on punnittava mahdollisesti uudelleen uuden painoluokkansa punnituksessa.
9. Kilpailijan paino on ilmoitettava 100 gramman tarkkuudella.
10. Mikäli kaksi samanpainoista nostajaa tekee saman tuloksen, on heidät punnittava uudelleen välittömästi kilpailun jälkeen. Mikäli he vieläkin ovat samanpainoisia jakavat he sijoituksen.
11. Nostajan on ilmoitettava punnituksessa aloituspainonsa.

Kilpailujärjestys

1. Round system
 - a. Kilpailijan on ilmoitettava punnituksessa jokaisen nostomuodon aloituspainonsa.
 - b. 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.
 - c. Ensimmäinen ryhmä ottaa ensin kolme jalkakyykyä, sitten toinen ryhmä jne. kunnes kaikki ryhmät ovat saaneet nostomuodon suoritettua. Vasta sitten siirrytään seuraavaan nostomuotoon.
 - d. Mikäli ryhmässä on vähemmän kuin 10 nostajaa, pidetään jokaisen kierroksen jälkeen 5 minuutin tauko.
 - e. Jokaisen kierroksen aikana tanko tulee kuormata pienimmästä painosta suurimpaan.
 - f. Jokaisen kierroksen nostojärjestys määräytyy pyydettyjen painojen mukaan.
 - g. Seuraavalle kierrokselle pyydetty paino ei saa olla alhaisempi kuin edelliselle.
 - h. Mikäli nostajalle myönnetään uusi nosto tulee se suorittaa kyseisen kierroksen lopussa.
 - i. Mikäli nostaja joutuu nostamaan kaksi nostoa peräkkäin, tulee hänelle antaa neljän minuutin lepotauko.
 - j. Nostaja saa muuttaa aloituspainoaan viisi minuuttia ennen ensimmäisen nostoryhmän alkua. Mikäli nostaja kilpailee myöhemmässä nostoryhmässä, saa alkupainoa muuttaa siihen saakka kunnes edellisestä nostoryhmästä on jäljellä vähintään viisi nostoa.
 - k. Seuraavan kierroksen paino on ilmoitettava minuutin sisällä edellisestä suorituksesta.
 - l. 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.
 - m. Kilpailuissa joissa on vain yksi nostomuoto saa aloituspainoa muuttaa viisi minuuttia ennen nostoryhmän alkua. Kolmatta nostoa saa muuttaa niin kauan kunnes nostaja kuulutetaan nostovuoroon.
 - n. Toisen ja kolmannen kierroksen painoja suositellaan annettavaksi kirjallisena.
 - o. Mikäli kilpailussa on vain yksi nostoryhmä, tulee nostomuotojen välissä olla vähintään 20 minuutin tauko.

2. Toimitsijat

- a. kuuluttaja
- b. ajanottaja (FPO:n tuomarikortin omaava henkilö)
- c. yhteyshenkilö
- d. pöytäkirjanpitäjä
- e. ennätystenkirjaaja
- f. varmistajat/levynvaihtajat

3. FPO:n kansallisissa kisoissa tulee olla erikseen nimetty tekninen valvoja. Valvojalla tulee olla kansainvälinen WPC-tuomarikortti.
4. Noston aikana ainoastaan nostaja ja varmistajat/levynvaihijat 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:

- a. Mikäli tankoon on kuormattu vähemmän kuin pyydetty ja nosto onnistuu voi nostaja joko kirjauttaa itselleen hyväksytyin noston tästä painosta tai saada uuden noston pyytämästään painosta kierroksen lopussa.
- b. Mikäli tankoon on kuormattu enemmän kuin pyydetty ja nosto onnistuu saa nostaja kirjauttaa itselleen tämän painon.
- c. Mikäli tankoon on kuormattu enemmän tai vähemmän kuin pyydetty paino ja nosto epäonnistuu, saa nostaja uuden noston pyytämästään painosta kierroksen lopussa.
- d. Mikäli tanko on kuormattu epätasaisesti ja nosto onnistuu saa nostaja kirjauttaa itselleen noston tästä painosta.
Painon on oltava 2,5 kilolla jaollinen. Tarvittaessa tulee paino pyöristää alaspäin lähimpään 2,5 kilolla jaolliseen kilomäärään.
- e. Mikäli nosto epäonnistuu minkä tahansa tangon, levyjen tai muiden välineiden virheellisestä käytöstä johtuen, tulee nostajalle myöntää uusi nosto.

Muita sääntöjä:

- a. Ensimmäisen ja toisen noston välinen korotus tulee olla miehillä vähintään 5 kiloa ja naisilla vähintään 2,5 kiloa.
- b. Nostajan tulee poistua lavalta 30 sekunnin sisällä noston suorittamisesta.
- c. 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.
- d. 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.
- e. 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 kommentojen 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 hihoissa, 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 kehoitus 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 penkkipunnerrusenätykset.

e. WPC-liiton Maailmanennätyksiä voidaan tehdä ainoastaan SM-kisoissa.

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 hyväksyty toinen tai kolmas nosto on 20 kilon sisällä voimassa olevasta ennätyksestä saa pyytäänsään päätuomarilta luvan ylimääräiseen ennätysnostoon.

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.

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.

KANSAINVÄLISESTÄ KILPAILUTOIMINNASTA

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

2. 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 joka on tällä hetkellä Powerhouse Record Breakers 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.

Reshel formula naisille

Body wt	even	+.25	+.50	+.75
40	3.145	3.105	3.065	3.025
41	2.985	2.950	2.915	2.882
42	2.849	2.817	2.786	2.759
43	2.732	2.706	2.681	2.656
44	2.632	2.610	2.589	2.567
45	2.545	2.523	2.503	2.483
46	2.463	2.443	2.424	2.405
47	2.387	2.369	2.351	2.331
48	2.315	2.297	2.280	2.263
49	2.247	2.231	2.216	2.202
50	2.188	2.174	2.160	2.146
51	2.132	2.119	2.105	2.092
52	2.079	2.066	2.053	2.041
53	2.028	2.016	2.004	1.994
54	1.984	1.974	1.963	1.953
55	1.942	1.932	1.923	1.914
56	1.905	1.896	1.887	1.878
57	1.869	1.860	1.852	1.845
58	1.838	1.830	1.822	1.815
59	1.808	1.800	1.795	1.788

60	1.783	1.776	1.770	1.764
61	1.757	1.751	1.745	1.740
62	1.735	1.730	1.725	1.720
63	1.715	1.711	1.707	1.703
64	1.698	1.694	1.690	1.686
65	1.681	1.676	1.672	1.668
66	1.664	1.660	1.655	1.651
67	1.647	1.643	1.639	1.634
68	1.631	1.627	1.623	1.620
69	1.618	1.615	1.612	1.608
70	1.605	1.601	1.598	1.695
71	1.592	1.589	1.586	1.583
72	1.580	1.577	1.574	1.571
73	1.567	1.564	1.561	1.558
74	1.555	1.552	1.549	1.546
75	1.543	1.541	1.539	1.536
76	1.534	1.531	1.529	1.526
77	1.524	1.521	1.519	1.517
78	1.515	1.512	1.510	1.508
79	1.506	1.503	1.501	1.499
80	1.497	1.494	1.492	1.490
81	1.488	1.485	1.483	1.481
82	1.479	1.477	1.475	1.473
82	1.471	1.469	1.466	1.464

84	1.462	1.460	1.457	1.455
85	1.453	1.451	1.449	1.447
86	1.445	1.443	1.442	1.440
87	1.439	1.437	1.436	1.434
88	1.433	1.431	1.429	1.428
89	1.427	1.425	1.424	1.422
90	1.420	1.418	1.417	1.415
91	1.414	1.412	1.411	1.409
92	1.408	1.407	1.405	1.404
93	1.403	1.401	1.400	1.398
94	1.397	1.395	1.394	1.392
95	1.391	1.389	1.388	1.386
96	1.385	1.383	1.382	1.380
97	1.379	1.377	1.376	1.375
98	1.373	1.373	1.371	1.370
99	1.368	1.366	1.365	1.364
100	1.362	1.361	1.360	1.359
101	1.359	1.358	1.357	1.356
102	1.355	1.354	1.353	1.352
103	1.351	1.350	1.349	1.348
104	1.348	1.347	1.346	1.345
105	1.344	1.343	1.342	1.341
106	1.340	1.339	1.338	1.338
107	1.337	1.336	1.335	1.334

108	1.333	1.332	1.331	1.331
109	1.330	1.329	1.328	1.327
110	1.326	1.325	1.324	1.323
111	1.323	1.322	1.321	1.320
112	1.319	1.319	1.318	1.318
113	1.318	1.318	1.317	1.317
114	1.316	1.316	1.315	1.315
115	1.314	1.314	1.313	1.313
116	1.312	1.312	1.311	1.311
117	1.310	1.310	1.309	1.309
118	1.309	1.308	1.308	1.307
119	1.307	1.307	1.306	1.306

Reshel formula miehille

50	1.955	1.937	1.920	1.902
51	1.885	1.867	1.851	1.835
52	1.818	1.803	1.788	1.773
53	1.758	1.743	1.727	1.712
54	1.696	1.682	1.667	1.655
55	1.642	1.630	1.617	1.605
56	1.593	1.580	1.568	1.555
57	1.543	1.531	1.518	1.506
58	1.460	1.451	1.478	1.469
59	1.460	1.451	1.442	1.432

59	1.460	1.451	1.442	1.432
60	1.423	1.414	1.405	1.398
61	1.391	1.384	1.377	1.371
62	1.364	1.357	1.350	1.343
63	1.336	1.329	1.322	1.317
64	1.311	1.306	1.300	1.295
65	1.290	1.284	1.279	1.273
66	1.268	1.263	1.257	1.252
67	1.246	1.242	1.237	1.233
68	1.228	1.224	1.219	1.215
69	1.210	1.206	1.202	1.198
70	1.194	1.190	1.186	1.182
71	1.178	1.174	1.170	1.166
72	1.162	1.158	1.155	1.151
73	1.147	1.143	1.139	1.136
74	1.132	1.128	1.124	1.120
75	1.117	1.114	1.110	1.107
76	1.103	1.100	1.096	1.093
77	1.090	1.087	1.084	1.081
78	1.078	1.075	1.072	1.069
79	1.066	1.063	1.060	1.057
80	1.054	1.051	1.048	1.046
81	1.044	1.041	1.039	1.036
82	1.034	1.031	1.029	1.026
83	1.024	1.022	1.019	1.017
84	1.015	1.013	1.011	1.009

85	1.006	1.004	1.002	1.000
86	.998	.996	.994	.992
87	.990	.988	.987	.985
88	.983	.981	.979	.978
89	.976	.974	.972	.970
90	.969	.967	.965	.963
91	.961	.960	.958	.956
92	.954	.952	.951	950
93	.948	.947	945	.944
94	.942	.941	939	938
95	.937	.935	.934	933
96	.932	.931	.929	.928
97	.927	.926	.925	924
98	.923	.922	.921	.920
99	.919	.918	.917	.916
100	.915	.914	.913	912
101	.911	.910	.909	.909
102	.908	.907	.906	.905
103	.904	904	903	902
104	.901	.900	.899	.899
105	.898	898	897	896
106	.895	.894	.894	893
107	.892	.892	891	890
108	.890	.889	889	.888
109	.887	.887	.886	.885
110	.885	.884	.883	.882

111	.882	.881	.881	.880
112	.879	.879	.878	.878
113	.877	.876	.876	.875
114	.875	.874	.873	.873
115	.873	.872	.872	.871
116	.871	.870	.870	.869
117	.869	.868	.868	.868
118	.867	.867	.866	.866
119	.866	.865	.865	.864
120	.864	.864	.863	.863
121	.862	.862	.862	.861
122	.861	.861	.861	.860
123	.860	.860	.860	.859
124	.859	.859	.858	.858
125	.858	.857	.857	.857
126	.857	.856	.856	.856
127	.855	.855	.854	.854
128	.854	.854	.853	.853
129	.853	.852	.852	.852
130	.851	.851	.851	.851
131	.850	.850	.850	.849
132	.849	.849	.848	.848
133	.848	.848	.847	.847
134	.847	.847	.847	.846
135	.846	.846	.845	.845
136	.845	.845	.844	.844

137	.844	.843	.843	.843
138	.842	.842	.842	.842
139	.841	.841	.841	.840
140	.840	.840	.840	.840
141	.839	.839	.839	.839
142	.838	.838	.838	.838
143	.837	.837	.837	.837
144	.836	.836	.836	.836
145	.835	.835	.835	.835
146	.834	.834	.834	.834
147	.833	.833	.833	.833
148	.832	.8322	.832	.832
149	.831	.831	.831	.831
150	.831	.830	.830	.830
151	.830	.830	.829	.829
152	.829.	.829	.829	.928
153	.828	.828	.828	.828
154	.828	.827	.827	.827
155	.827	.827	.827	.826
156	.826	.826	.826	.826
157	.826	.825	.825	.825
158	.825	.825	.825	.825
159	.824	.824	.824	.824
160	.824	824	.824	.823
161	.823	.823	.823	.823
162	.822	.822	.822	.822

163	.822	.822	.822	.822
164	.822	.821	.821	.821
165	.821	.821	.821	.821
166	.820	.820	.820	.820
167	.820	.820	.820	.819
168	.819	.819	.819	.819
169	.819	.819	.818	.818
170	.818	.818	.818	.818
171	.818	.818	.817	.817
172	.817	.817	.817	.817
173	.817	.817	.816	.816
174	.816	.816	.816	.816
175	.816	.816	.816	.185

McCullogh formula veteraaneille:

40

40 1.000

41 1.005

42 1.014

43 1.028

44 1.044

45 1.060

46 1.078

47 1.096

48 1.114

49 1.132

50

50 1.150

51 1.168

52 1.187

53 1.207

54 1.228

55 1.250

56 1.273

57 1.297

58 1.322

59 1.350

60

60 1.380

61 1.410

62 1.440

63 1.470

64 1.501

65 1.533

66 1.565

67 1.597

68 1.630

69 1.664

70

70 1.700

71 1.740

72 1.780

73 1.820

74 1.860

75 1.900

76 1.940

77 1.980

78 2.020

79 2.060

80 2.100