

Oletko sinä tai onko läheisesi osallistumassa ensimmäisiin painonnosto- ja/tai voimanostokilpailuihin?

Haluatko tietää, kuinka kilpailut etenevät ja mitä olisi syytä huomioida ennen kilpailuja ja niiden aikana?

Tässä ohjeessa kerrotaan joitain seikkoja painonnosto- ja voimanostokilpailujen kulusta sekä listataan asioita, joita kilpailijan kannattaa huomioida jo ennen kilpailujen alkamista. Tällä ohjeella halutaan opastaa lajista kiinnostuneita ja etenkin uusia kilpailijoita. Tietämällä perusasioita kilpailujen kulusta nostaja tietää jo ennen kilpailuja, kuinka toimia itse kilpailupäivänä. Tällöin urheilija pystyy parhaalla mahdollisella tavalla keskittymään itse kilpailemiseen. On huomioitava, ettei tämä lähinnä informatiivinen ohje ole tyhjentävä, vaan siinä on pyritty huomioimaan keskeisimpiä painonnosto- ja voimanostokilpailuissa huomioitavia seikkoja nimenomaan nostajan ja tämän mahdollisen huoltajan kannalta.

On syytä muistaa, etteivät painonnosto- ja voimanostokilpailut ole kovinkaan monimutkaisia ja kynnystä niihin osallistumiseen voi pitää matalana. Tällä ohjeella halutaan opastaa etenkin painonnoston ja voimanoston OSM-kilpailujen osallistujia. OSM-kilpailujen rentosarjaa koskevat, tavallisesta poikkeavat, osiot ovat merkattuna sulkuihin. Rentosarjassa on mahdollista kilpailla vain opiskelijoiden OSM-kilpailuissa. Opasta voi soveltuvin osin hyödyntää myös muihin kansallisiin sekä kansainvälisiin kilpailuihin. Oppaan lopussa on listattuna hyödyllisiä linkkejä, joista on saatavissa tätä opasta täydentävää tietoa. Opas on laadittu maaliskuussa 2019 ja sitä on päivitetty tammikuussa 2020, jolloin siihen on lisätty painonnostoa koskeva round-systeemi osio. Oppaassa ei ole huomioitu sen jälkeisiä mahdollisia sääntömuutoksia.

PAINONNOSTO

Ennen kilpailuja:

- Ilmoittaudu sinulle sopivaan painoluokkaan (OSM-kilpailuissa painoluokan vaihtaminen on mahdollista vielä punnituksen yhteydessä).

Painoluokat painonnosto:

Naiset

48 kg 53 kg 58 kg 63 kg 69 kg 75 kg 90 kg +90 kg

Miehet

56 kg 62 kg 69 kg 77 kg 85 kg 94 kg 105 kg +105 kg

Tytöt (17 v.)

44 kg 48 kg 53 kg 58 kg 63 kg 69 kg 75 kg +75 kg

Pojat (17 v.)

50 kg 56 kg 62 kg 69 kg 77 kg 85 kg 94 kg +94 kg

- Tutustu tempauksen ja työnnön sääntöihin.
- Kilpailuryhmän punnitus alkaa kaksi tuntia ennen kilpailua ja kestää yhden tunnin (rentosarjassa mahd. aiemmin ja lyhyempi).
- Varaudu todistamaan henkilöllisyytesi.
- Jokaiselle urheilijalle arvotaan ennen kilpailun alkua arpanumero, joka määrittää punnitusjärjestyksen ja tarvittaessa nostojärjestyksen.
- Varaa riittävästi aikaa lämmittelylle ennen oman nostoryhmäsi kilpailunostojen alkamista.

Kilpailujen aikana:

- Kilpailu alkaa urheilijoiden esittelyllä yleisölle
 - Esittely tapahtuu 10 minuuttia ennen kilpailua
 - Urheilijat esitellään kilpailunumeron mukaisessa järjestyksessä

Painonnostossa voidaan kisata kahdella tavalla: 1) IWF-systeemi ja 2) round-systeemi. Yleensä kisataan IWF-systeemillä, mutta pienten ryhmien ja esimerkiksi jäsenten välisissä kisoissa voidaan kisata round-systeemillä.

1) IWF-systeemi

- Kilpailuissa tankoa kuormataan asteittain pienimmästä painosta alkaen
 - Sama urheilija voi joutua nostamaan kaikki kolme yritystään peräkkäin, riippuen muiden ryhmässä olevien urheilijoiden tangon painomäärästä (peräkkäisten nostojen välissä 2 minuuttia)
 - Tangon painon tulee aina olla jaollinen 1 kg:lla
- Nostojärjestys määräytyy:
 1. Tangon painon mukaan (kevyin paino ensin). Jos nostajilla on sama painomäärä, niin:
 2. Noston järjestysnumeron mukaan (vähemmän nostoyrityksiä tehnyt nostaa ensin). Jos järjestysnumero on sama (nostoyrityksiä sama määrä), niin:
 3. Aiempien yritysten mukainen järjestys, jolloin aiemmin nostanut nostaa ensin. Viimeistään:
 4. Aiemmin arvotun kilpailunumeron mukaan.

→ *Urheilijan ja/tai huoltajan on seurattava kilpailun kulkua ja kuunneltava kuulutuksia*

2) Round-systeemi

- Jokainen nostaja nostaa kunkin kierroksen aikana yhden kerran. Tankoa kuormataan kierroksen aikana progressiivisesti kevyimmästä raskaimpaan painoon. Round-systeemiä on mahdollista käyttää OSM kisoissa, joissa sijoitukset jaetaan kertyneiden Sinclair-pisteiden mukaan (nostettu tulos suhteutetaan nostajan painoon).

→ *Round-systeemi on siitä hyvä, että pienempiä painoja nostavat urheilijat voivat kilpailla pisteissä paremmin suurempia painoja nostaviin nähden ja se on siten oikeudenmukaisempi tapa.*
- Kuulutuksen jälkeen on 1 minuutti aikaa aloittaa nosto. Noston jälkeen on ilmoitettava toimitsijoille seuraavan noston paino. Yleensä onnistuneen noston jälkeen on 30 sekuntia aikaa tehdä muutos 1 kg:n automaattikorotukseen. Myös myöhemmät painonmuutokset ovat tiettyjen ehtojen täytyttyessä mahdollisia.

→ *Ks. tarvittaessa ohjeen lopussa olevat linkit koskien painonnoston sääntöjä.*

- Onnistuneen noston merkiksi tuomari antaa merkin, jonka jälkeen painot voi laskea alas.
- Tempauksen jälkeen pidetään lähtökohtaisesti 10 minuutin tauko, jolloin lämmitellään työntöä varten. Jury voi muuttaa tauon pituutta. Ennen työntöä saatetaan esimerkiksi suorittaa seuraavan ryhmän tempaus.
→ *Aikataulu selviää viimeistään kisapaikalla.*

VOIMANOSTO

Ennen kilpailuja:

- Ilmoittaudu sinulle sopivaan painoluokkaan (OSM-kilpailuissa painoluokan vaihtaminen on mahdollista vielä punnituksen yhteydessä, joten omasta painosta ei tarvitse sen suhteen ottaa stressiä).

Painoluokat voimanosto:

Naiset

43 kg (vain nuoret)	47 kg	52 kg	57 kg	63 kg	72 kg	84kg
	84+ kg					

Miehet

53 kg (vain nuoret)	59 kg	66 kg	74 kg	83 kg	93 kg	105 kg
	120 kg	120+ kg				

- Kannattaa tutustua voimanoston suorituksia koskeviin sääntöihin. Esimerkiksi jalkakyykyyn on oltava tarpeeksi syvä ja penkkipunnerruksessa tanko pysäytetään rinnalle ja nostetaan vasta päätuomarin antaessa *press-*komennon.
- Seuraa kisajärjestäjän tiedotteita, sekä etenkin aikataulua ja ryhmäjakoja.
→ *Tällöin tiedät milloin oman ryhmäsi punnitus alkaa ja monelta ryhmien kisanostot alkavat.*
- Punnitus suoritetaan yleensä kaksi tuntia ennen punnitusryhmän kilpailun alkua (rentosarjassa mahd. aiemmin).
 - Varaudu todistamaan henkilöllisyytesi punnituksen yhteydessä (ajokortti kelpaa todisteena).
 - Punnitusajan pituus on 1,5 h ja nostajien punnitus suoritetaan ilmoitetussa järjestyksessä arpanumeron perusteella (rentosarjassa vapaa järjestys).
→ *Toisin sanoen sinulla on punnitusajan verran aikaa vielä tarvittaessa pudottaa painoa.*
 - Hyväksytyen punnituksen jälkeen sinua ei enää sen kilpailun aikana punnita.
- Mieti kilpailunostojen aloituspainot (jalkakyyky, penkkipunnerrus, maastaveto) jo ennakkoon.
 - Aloituspainot ilmoitetaan punnituksen yhteydessä. Aloituspainoja voi muuttaa vielä 3 minuuttia tai 3 kilpailijaa ennen oman ryhmäsi nostojen alkua.
→ *Huomioi, ettei kilpailuissa ole mahdollista "alentaa" oman suorituksen painon määrää, joten jokaisen liikkeen ensimmäisellä nostolla kannattaa olla varmat painot (jos jalkakyykyssä olet ilmoittanut aloitusraudaksi 100 kg, et toiseen nostoon voi laittaa 95 kg vaikka nosto epäonnistuisi).*
 - Punnituksen yhteydessä saat yleensä korotuslaput, joilla ilmoitat korotukset ja mahdolliset muutokset painoihin (rentosarjassa suullinen korotusilmoitus oman noston jälkeen).

- Käy mittaamassa sekä merkkäämassa jalkakyykyyn ja penkkipunnerruksen telinekorkeudet hyvissä ajoin.
- Täytä kuuluttajalle menevä lomake, jossa kerrot itsestäsi ja esimerkiksi harrastuksistasi sekä saavutuksistasi.
- Jos kilpailuissa on varusteiden tarkastus, käy näyttämässä ja hyväksyttämässä varusteesi hyvissä ajoin (rentosarjassa varustus vapaampi, ks: <https://goo.gl/xQnDXP>).
 - *Kilpasarjaan osallistuville lista hyväksytyistä varusteista löytyy IPF:n ja SVNL:n sivuilta.*
- Muista varata lämmittelylle tarpeeksi aikaa ennen oman ryhmäsi aloitusta.
 - *Jos ryhmäsi nostot alkavat heti edellisen ryhmän jälkeen eikä tietynä kellonaikana, aiemman ryhmän nostoihin kuluu aikaa voi hahmottaa siten, että laskee jokaisen nostovuoron vievän aikaa vajaan minuutin. Tällöin esimerkiksi 10 nostajan ryhmällä nostoihin voisi mennä noin 20-30 minuuttia, riippuen nostajien sekä lavahenkilöstön tahdista (kaikilla nostajilla 3 nostoyritystä). Esimerkiksi huoltajasi kannattaa seurata edeltävän ryhmän kulkua, sekä kuunnella kilpailujen kuuluttajaa.*
 - Ensin nostetaan jalkakyyky, seuraavaksi penkkipunnerrus ja viimeiseksi maastaveto. Jokaisen liikkeen jälkeen on jonkin verran aikaa lämmitellä seuraavaa liikettä varten, joten ennen kilpailukyykyjä ei ole vielä pakko lämmitellä penkkipunnerrusta tai maastavetoa.

Kilpailujen aikana:

- Voimanostokilpailut käydään round-systeemillä, jolloin jokainen nostaja nostaa kunkin kierroksen aikana yhden kerran. Tankoa kuormataan kierroksen aikana progressiivisesti kevyimmästä raskaimpaan painoon, eikä tangon painoja kierroksen aikana alenneta.
 - Kierroksen nostojärjestys määräytyy kierroskohtaisesti nostajien valitsemien painojen mukaan kevyimmästä raskaimpaan. Nostojärjestys ei siten välttämättä ole kaikilla kierroksilla sama.
 - Jokaisella on liikettä kohden kolme nostoyritystä, joten kierroksiakin on kolme.
 - *Seuraa tulostaulua ja kuulutuksia, niin tiedät milloin nostovuorosi on.*
 - Noston epäonnistuessa voit yrittää samasta painosta uudestaan, mutta painoa ei voi alentaa.
 - Jos nostosi epäonnistuu, tulee sinun saattaa tanko takaisin telineeseen yhdessä lavahenkilöstön kanssa. Muista oma, mutta myös lavahenkilöstön turvallisuus.
 - *Lavahenkilöstö on paikalla etenkin sinun nostoturvallisuutesi vuoksi. Jos suorituksesi epäonnistuu, he toimivat varmistajina ja auttavat tangon takaisin telineeseen kanssasi.*
- Kun sinun nostovuorosi tulee, on sinulla 1 minuutti aikaa aloittaa suoritus (rentosarjassa voi olla 30 tai 45 sek.)
 - Mene lavalle vasta, kun tanko on valmis ja tekninen kontrolleri antaa sinulle luvan.
 - Muista kuunnella ja noudattaa päätuomarin antamia käskyjä
 - *Kyyky: "squat", "rack". Penkki: "start", "press", "rack". Maastaveto: "down".*
- Nostosuurituksia tarkkailee ja arvostelee kolme tuomaria sekä mahdollisesti jury.
 - Nosto on hyväksytty tai hylätty kahden tuomarin enemmistöllä (valkoinen hyväksytty, punainen hylätty). Noston hylkäämiseen johtavat syyt, sekä niitä koskevat tuomareiden värikoodit löytyvät ohessa olevasta linkistä Suomen Voimanostoliiton sääntöihin 1.1.2019 (s. 23-29, <https://suomenvoimanostoliitto.fi/säännöt>).
 - *Tarvittaessa voit myös kysyä hylkäämisen syytä tuomareilta.*
 - Muista, ettei epäurheilijamainen käytös kuulu myöskään voimanostokilpailuihin.

- Noston jälkeen sinulla on 1 minuutti aikaa ilmoittaa seuraavan noston paino toimitsijoille. Jos ilmoitusta ei tehdä minuutin kuluessa, hyväksytyyn nostoon lisätään 2,5 kg:n automaattikorotus ja hylätyn noston painomäärä säilyy samana.

→ *Kilpasarjalaiset käyttävät aiemmin saatuja korotuslappuja (rentosarjalaiset ilmoittavat seuraavan noston painon suullisesti toimitsijoille).*

- Tangon painon tulee olla jaollinen 2,5 kg:lla.

→ *Suomenennätysrytyksessä tangon painon on oltava vähintään 0,5 kg yli voimassa olevan ennätyksen. Huom! Alle 2,5 kg ennätyskorotus on mahdollista tehdä vain siinä luokassa, jossa kilpailu on meneillään ja jonka ennätys nosto olisi. Esim. juniorinostaja ei voi yrittää 101 kg:n juniori-ikäluokan ennätysrytystä avoimen luokan kilpailussa, vaan hänen on halutessaan nostettava avoimen kilpailussa 102,5 kg, joka voidaan hyväksyä uudeksi juniorisarjan ennätykseksi. Jos hän kilpailisi junioreiden sarjassa, voidaan siellä suorittaa 101 kg:n nostorytytys.*

- Kun olet suorittanut jalkakyykyn, ryhdy hyvissä ajoin lämmittelemään seuraavaa liikettä, eli penkkipunnerrusta varten. Penkkipunnerruksen jälkeen on maastavedon vuoro.

- Voit seurata kilpailujen kulkua ja siten myös omaa sijoitustasi sekä tuloksia kilpailupaikalla olevista tulostauluista.

Tämän oppaan on laatinut 18.3.2019:

Ville Vikman

Varapuheenjohtaja & tapahtumavastaava

Herwannan Hauiskääntö

Hyödyllisiä linkkejä:

Suomen Painonnostoliiton kotisivut: <https://painonnosto.fi>

- Erityisesti liiton säännöstö <https://painonnosto.fi/liitto/liiton-saannosto/> sekä IWF:n tekniset- ja kilpailusäännöt <https://painonnosto.fi/liitto/liiton-saannosto/iwfn-tekniset-saannot/>

Suomen Voimanostoliiton kotisivut: <https://suomenvoimanostoliitto.fi>

- Erityisesti sääntökokoelma: <https://suomenvoimanostoliitto.fi/säännöt>

Opiskelijoiden SM-kisojen kotisivut: <https://www.osmkisat.fi>

Herwannan Hauiskäännön kotisivut: <http://hkaanto.fi>

Opiskelijoiden painon- ja voimanoston SM-kilpailuiden rentosarjan lajikuvaus: <https://goo.gl/xQnDXP>

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n kotisivut: <https://www.suek.fi/sv/etusivu>

Sekä Suomen Painonnostoliitto että Suomen Voimanostoliitto ovat sitoutuneet puhtaaseen urheiluun ja siten dopingin vastaiseen työhön. Liitot korostavat toiminnassaan eettisesti ja moraalisesti kestäviä elämänarvoja. Molempien liittojen antidopingohjelma löytyy heidän kotisivuiltaan.

Lähteet:

IWF Handbook 2018. IWF:n tekniset- ja kilpailusäännöt, sekä erillismääräykset 2018-2020. Käännös Taisto Kuoppala ja Santeri Siltala (luettu 8.3.2019): https://vanha.painonnosto.fi/sites/default/files/tiedostot/iwf_tekniset-ja_kilpailusaannot_seka_erillismaaraykset_2018-2020.pdf

Suomen Painonnostoliiton säännöstö (luettu 8.3.2019): <https://painonnosto.fi/liitto/liiton-saannosto/>

Suomen Voimanostoliiton sääntökokoelma (luettu 6.3.2019): <https://suomenvoimanostoliitto.fi/säännöt>