

# § Ranking-kilpailujen säännöt



## Sisällysluettelo

<b>Yleiset säännöt</b>	<b>2</b>
Osallistuminen ja ennätykset	2
Varusteet	2
Kilpailu	2
<b>Supertotal</b>	<b>3</b>
<b>Voimanosto</b>	<b>3</b>
Kyykky	4
Penkkipunnerrus	4
Maastaveto	4
<b>Painonnosto</b>	<b>4</b>
Tempaus	4
Työntö	5
Rinnalleveto	5
Ylöstyöntö	5
Virheet	6
<b>Rentosarjan lajit</b>	<b>6</b>
Leuanveto	6
Toistoleuanveto	6
Lisäpainoleuanveto	6
Dippi	7
Hauiskääntö	7
Etukyykky	7
Pystypunnerrus	7
Sotilaspenkki (toistovoimapunnerrus)	8

# Yleiset säännöt

## Osallistuminen ja ennätykset

Ranking-kilpailut eivät ole minkään lajiliiton alaiset kilpailut, mutta kilpailuissa nostetaan Suomen voimanostoliiton (SVNL), Suomen painonnostoliiton (SPNL) ja Suomen Leuanveto Ry:n (SLRY) hengen mukaisesti ja sääntöjä mukaillen sekä Suomen Antidopingtoimikunnan (ADT) linjauksia kunnioittaen.

Kilpailuihin ovat oikeutettuja osallistumaan kaikki kerhon toiminnasta ja voimailusta kiinnostuneet, mutta kelpoisuus tehdä kerhon opiskelijasarjan ennätyksiä edellyttää kerhon varsinaista jäsenyyttä (SportUnin alaisten korkeakoulujen Tuni ja TAMK opiskelijat jotka ovat suorittaneet kerhon jäsenmaksun) ja kelpoisuus yleisen sarjan ennätyksiin kerhon kannatusjäsenyyttä. Kerho ylläpitää ennätyksiä kotisivuillaan osoitteessa <http://hkaanto.fi/wall-of-fame/>

Opiskelijasarjassa tehty tulos on kelpoinen myös yleisen sarjan ennätykseksi. Yleisessä sarjassa tehty tulos taas on kelpoinen vain yleisen sarjan ennätykseksi.

## Varusteet

Ranking-kilpailuissa ei tarvitse käyttää lajiliittojen sääntöjen mukaisia varusteita, vaan mikä tahansa sopiva urheiluasu ja kengät riittävät. Voimanostossa kilpaillaan klassisen voimanoston säännöin eli tukevat trikoot, penkkipaidat ja polvisiteet ovat kiellettyjä, ellei halua nostaa kilpailun ulkopuolella.

## Kilpailu

Ranking-kisoissa kilpaillaan Supertotalissa, voimanostossa, painonnostossa ja rentosarjan lajeissa miesten ja naisten sarjoissa. Näistä Supertotal, voimanosto ja painonnosto kilpaillaan kehonpainoon suhteutetuilla pisteillä (Stotal IPF-pisteet+sinclair, vn IPF-pisteet, pn sinclair). Kilpailijan on sallittua suorittaa mitä tahansa osalajeja, mutta hyväksyty yhteistulos (Stotal, vn, pn) edellyttää tulosta kaikista kyseisen lajin osalajeista.

Kilpailupäivä alkaa aina punnituksesta. Normaalisti punnitus aukeaa tunnin ennen kisojen alkua. Punnituksessa on tärkeää oman kehonpainon lisäksi merkitä kilpailupöytäkirjaan suoritettavien Supertotal-lajien aloituspainot kilpailuiden jouduttamiseksi. Ennen kilpailua nostajan tulee myös

selvittää itselleen sopivat kisatelineen telinekorkeudet kyykkyä ja penkkipunnerrusta varten. Kilpailuissa suoritetaan ensin Supertotal kokonaisuudessaan ja tämän jälkeen rentosarjan lajit. Poikkeuksen tekevät etukyykky, joka on mahdollista suorittaa myös kyykyn aikana, ja sotilaspenkki, jonka voi olosuhteiden salliessa tehdä penkkipunnerruksen perään.

Normaali kilpailujärjestys on seuraava:

0. Punnitus ja telinekorkeudet
1. Kyykky (etukyykky)
2. Tempaus
3. Penkkipunnerrus (sotilaspenkki)
4. Työntö
5. Maastaveto
6. Rentosarja lajit (leuanveto max, leuanveto toistot, dippi, pystypunnerrus, hauiskääntö)

Ylintä päätäntävaltaa Ranking-kisoissa nauttii vuorossa oleva päätuomari ja hänen päätöksestään on normaaleista suoritusjärjestyksistä mahdollista poiketa. Kilpailuissa nostot tuomitaan yhden tuomarin päätöksellä. Päätuomari voi käyttää päätöksenteossaan muiden näkemystä noston kelpoisuudesta. Päätuomari pyrkii tuomitsemaan vallitsevien Ranking-sääntöjen mukaisesti, mutta voi tarvittaessa näistä myös joustaa nostajan taitotaso ja kisakokemus huomioiden. Kerhon ennätysyrityksiä tuomittaessa tulee päätuomarin soveltaa vallitsevia kerhon Ranking-sääntöjä ankarasti.

Palkintoja jaetaan normaalisti vain Supertotalissa, voimanostossa ja painonnostossa. Palkinnot jaetaan joko viimeisen maastavedon jälkeen, rentosarjan lajien jälkeen tai vasta esimerkiksi jatkosaunalla.

## Supertotal

Supertotal-kilpailun tulos koostuu voimanostossa ja painonnostossa saavutettujen IPF- ja Sinclair-pisteiden summasta. Hyväksytyt Supertotal-tulos edellyttää onnistunutta yhteistulosta sekä voimanostossa että painonnostossa.

## Voimanosto

Laji koostuu jalkakyykystä (tai etukyykystä), penkkipunnerruksesta ja maastavedosta. Jokaisella nostajalla on käytössään kolme yritystä kuhunkin nostomuotoon ja jokaisesta lajista paras onnistunut suoritus jää voimaan. Suorituksen jälkeen korotus tulee ilmoittaa toimitsijoille minuutin (1min) sisään. Toimitsijat sijaitsevat nostolavan välittömässä läheisyydessä. Hylätyn noston jälkeen paino pysyy samana, jos kilpailija ei ilmoita korotusta. Raudan määrää tangossa ei voi vähentää. Aloitusrautoja eri osalajeissa voi muuttaa ennen osalajin kilpailun alkua.

## Kyykky

Kun tanko kuulutetaan nostovalmiiksi, on kilpailijalla minuutti aikaa saavuttaa liikkumaton kyykyn aloitusasento, jossa polvet ovat lukittuina ja lantio edessä. Nosto aloitetaan päätuomarin komentaessa "squat". Kyykyn jälkeen nostajan on palattava jälleen liikkumattomaan asentoon. Vasta päätuomarin "rack" komennon jälkeen tanko tuodaan takaisin telineisiin. Kyykyssä reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on mentävä polvien yläosien alapuolelle.

## Penkkipunnerrus

Myös penkkipunnerruksessa on minuutissa saavutettava vaadittu liikkumaton aloitusasento, jossa takaraivo on kiinni penkissä, takamus on kiinni penkissä, kengänpohjat täysin kiinni lattiassa ja tanko lepää lukituilla käsillä yläasennossa. Pään tulee myös olla kiinni penkissä koko suorituksen ajan. Nosto aloitetaan päätuomarin komentaessa "start", jolloin tanko tuodaan rintaan ja pysäytetään. Vasta kun tanko on paikallaan rinnassa, saa nostaja komennon "press" ja tanko punneretaan takaisin ylös liikkumattomaksi lukituille käsille. "Rack" komennon jälkeen tanko palautetaan telineisiin.

## Maastaveto

Toisin kuin kahdessa ensimmäisessä osalajissa, ei nostajan tarvitse maastavedossa odottaa aloituskomentoa. Kun tanko kuulutetaan valmiiksi, on nostajan minuutissa aloitettava tangon vetäminen ylös liikkumattomaan loppuasentoon. Loppuasennossa lantio on edessä, hartiat takana ja polvet lukossa. "Down" komennon jälkeen tanko on tuotava lattiaan, sillä tangon pudottaminen on kiellettyä. Tangon kannattaminen reisien päällä noston aikana on myös hylkäämisen peruste.

## Painonnosto

Kilpailijalla on käytettävissään ensin kolme tempausta ja sitten kolme työntöä, onnistuivat ne tai eivät. Paras onnistunut tempaus ja työntö lasketaan yhteen. Noston aloittamiseen on nostajalla aikaa 1 minuutti siitä kun tanko kuulutetaan valmiiksi, jos nostaja nostaa kaksi nostoaan peräjälkeen, on aikaa kaksi minuuttia. Tangon lastaus aloitetaan pienimmästä pyydetystä painosta ja sitä nostetaan korotusten mukaan ylöspäin. Nostaja saa muuttaa jokaista pyydettyä rautaa ennen yritystään kaksi kertaa ylös tai alaspäin, mutta ei pienempään rautaan, kuin mitä kisatankoon jo on lastattu.

## Tempaus

Ennen noston alkua tanko on vaakasuorassa nostolavan keskellä. Nostaja ottaa alkuasennon kyykistyen ja tarttumalla tankoon, joka on nostajan edessä, kämmenpuolet alaspäin ja nostaa

sen yhdellä liikkeellä nostolavasta suorille käsivarsille pään yläpuolelle joko saksi- tai kyykkytyyliä käyttäen. Tämän yhtäjaksoisen nostoliikkeen aikana tanko liikkuu lähellä vartaloa ja saa liukua reisiä myöten. Ainoastaan jalkaterät saavat koskettaa nostolavaa tempausnoston aikana. Nostaja saa käyttää kyykky- tai saksiasennosta nousemiseen niin paljon aikaa kuin hän tarvitsee. Nostettu paino on pidettävä liikkumattomana loppuasennossa kädet ja jalat täydellisesti ojennettuina ja jalkaterät, vartalo ja tanko samalla linjalla. Nostaja odottaa tuomareiden alas-komentomerkkiä tangon laskemiseksi lavalle. Tuomarit antavat alas-komentomerkkin heti kun nostaja saavuttaa kaikilta kehon osilta liikkumattoman loppuasennon.

## Työntö

### Rinnalleveto

Ennen noston alkua tanko on vaakasuorassa nostolavan keskellä. Nostaja ottaa alkuasennon kyykistyen ja tarttumalla tankoon, joka on nostajan edessä, kämmenpuolet alaspäin ja nostaa sen yhdellä liikkeellä lattiasta olkapäiden korkeudelle käyttäen joko saksi- tai kyykkytyyliä. Tämän yhtäjaksoisen nostoliikkeen aikana tanko liikkuu lähellä vartaloa ja saa liukua reisiä myöten. Tanko ei saa koskettaa rintaa ennen rinnallevedon loppuasentoa, jolloin tanko lepää solisluiden päällä, rintakehällä tai koukistetuilla käsivarsilla. Ainoastaan jalkaterät saavat koskettaa nostolavaa rinnallevedon aikana. Jalkaterät asetetaan yhdensuuntaisesti samalle linjalle ja jalat ojennetaan suoriksi ennen ylöstyöntöä. Nostaja voi aikarajoituksetta tulla tähän asentoon. Jalkaterien tulee olla rinnakkain ja sivulta katsottuna samassa linjassa vartalon ja tangon kanssa.

### Ylöstyöntö

Nostajan on oltava hetki liikkumatta rinnallevedon jälkeen ennen ylöstyöntöä. Jalkojen koukistuksella ja sitä seuraavalla jalkojen ja käsien yhtäaikaisella ojennuksella nostaja nostaa tangon täysin ojennetuille käsivarsille pään yläpuolelle yhdellä yhtäjaksoisella liikkeellä. Loppuasennossa nostaja saattaa jalat takaisin samalle linjalle käsien ja jalkojen ollessa ojennettuina jalkaterät, vartalo ja tanko samalla linjalla.

Nostaja odottaa tuomareiden alas-komentomerkkiä tangon laskemiseksi nostolavalle. Tuomarit antavat alas-komennon heti, kun nostaja saavuttaa kaikilta kehon osilta liikkumattoman loppuasennon.

Ennen ylöstyöntöä, nostaja saa korjata tangon asentoa seuraavista syistä:

- a. Siirtää peukalot samalle puolelle tankoa muiden sormien kanssa tai avata ne sormilukosta, jos hän on sitä käyttänyt.
- b. Jos hengitys on estynyt.
- c. Jos tanko aiheuttaa kipua.
- d. Muuttaa oteleveyttä.

Tangon asettelua edellä mainituista syistä ei voida katsoa erilliseksi ylöstyöntöyritykseksi.

## Virheet

Noston hylkäämiseen johtavia virheitä ovat:

0. Veto riipuksista mikä tarkoittaa tangon liikkeen pysähtymistä vedon aikana.
1. Koskeminen lattiaan muulla ruumiinosalla kuin jalkaterillä.
2. Tauko käsivarsien ojennuksen aikana.
3. Noston päättyminen punnerrukseen mikä tarkoittaa sitä, että saavutettuaan allemenon syvimmän asennon kyykky- tai saksiasennossa sekä tempauksessa että työnnössä, nostajan kädet jatkavat ojennusliikettä.
4. Käsivarsien koukistaminen ja ojentaminen siirryttäessä loppuasentoon.
5. Tangon pudottaminen hartiatason yläpuolelta.
6. Tangon laskeminen ennen tuomarien alas komentomerkkiä.
7. Kyynärpäähän tai olkavarren koskettaminen reiteen tai polveen.
8. Polvien epätäydellinen ojentuminen noston loppuasennossa.

## Rentosarjan lajit

### Leuanveto

#### Toistoleuanveto

Toistoleuanvedossa kilpailija suorittaa mahdollisimman monta leuanvetoa yhtäjaksoisesti. Kilpailusuoritus alkaa kilpailijan ottaessa kahdella kädellä otteen tangosta ja päättyy kun kilpailija irrottaa toisen tai molemmat kätensä tangosta.

Yksi onnistunut leuanveto alkaa kilpailijan roikkuessa ojennetuilla kyynärnivelin, jolloin tuomari antaa "VEDÄ" käskyn. "VEDÄ" käskyn jälkeen kilpailija vetää itsensä ylös siten, että yläasennossa kilpailijan leuka ylittää tangon sekä pysty- että sivusuunnassa. Ylösvedon aikana kilpailija ei saa ottaa vauhtia telineestä tai lattiasta. Ylösvedon aikana kilpailija saa nytkähtää alaspäin mutta mikäli kyynärniveli ojentuu täysin katsotaan uuden yrityksen alkaneen ja kilpailijan tulee odottaa uutta "VEDÄ" komentoa. Saavutettuaan yläasennon kilpailija palaa takaisin ala-asentoon odottamaan uutta "VEDÄ" komentoa. Kilpailijan jalkojen tulee pysyä ristissä koko suorituksen ajan.

#### Lisäpainoleuanveto

Lisäpainoleuanvedossa kilpailija suorittaa yhden leuanvedon mahdollisimman suurella lisäpainolla. Kilpailusuoritus alkaa kilpailijan ottaessa kahdella kädellä otteen tangosta. Kun kilpailijan kyynärnivelet ovat ojentuneet tuomari antaa "VEDÄ" käskyn jonka jälkeen kilpailija vetää itsensä yläasentoon. Yläasennossa kilpailijan leuka ylittää tangon sekä pysty- että sivusuunnassa. Ylösvedon aikana kilpailija saa nytkähtää alaspäin mutta mikäli kyynärniveli

ojentuu täysin hylätään suoritus. Ylösvedossa kilpailija ei saa ottaa vauhtia telineestä tai lattiasta.

## Dippi

Dippipunnerruksessa kilpailija suorittaa yhden dippiliikkeen mahdollisimman suurella lisäpainolla. Kilpailusuoritus alkaa kilpailijan koskettaessa telinettä pelkästään käsillään ja kummankin kyynärnivelen ollessa täysin ojennettu. Kun aloitusasento on saavutettu tuomari antaa "START" käskyn jonka jälkeen kilpailija saa aloittaa suorituksen. Suorituksen aikana kilpailija ensin laskeutuu ala-asentoon jossa kyynär- ja olkavarren välinen kulma on alle 90°. Saavutettuaan ala-asennon kilpailija nousee takaisin yläasentoon jossa kyynärnivelet ovat ojennetut. Suoritus hylätään mikäli kilpailija ei saavuta ala-asentoa, koskettaa suorituksen aikana telinettä muuten kuin käsillään tai liikkuu alaspäin aloitettuaan nousun takaisin yläasentoon.

## Hauiskääntö

Hauiskääntö suoritetaan suoralla tangolla tai mutkatangolla selkä kiinni seinässä. Selän ja takamuksen on pysyttävä kiinni seinässä (liukumatta) koko suorituksen ajan. Suoritus alkaa tangon levätessä reisiä vasten käsien ollessa suorana, ja päättyy kun tanko on saatettu yläasentoon. Yläasennossa kyynärpää on saatettu selvästi tangon alle. Suoritus päättyy päätuomarin "down"-komentoon.

## Etukyykky

Etukyykky suoritetaan samaan aikaan kyykyn kanssa. Toisin kuin kyykyssä, etukyykyssä ei normaalisti käytetä tuomarikomentoja. Kun tanko on kuulutettu nostovalmiiksi kilpailija hakee aloitusasennon ja aloittaa suorituksen. Suorituksen aikana kilpailija laskeutuu tangon kanssa ala-asentoon jossa polvinivelen yläpinta on lonkkanivelen yläpinnan alapuolella ja nousee takaisin ylös. Suoritus voidaan hylätä mikäli kilpailija ei saavuta ala-asentoa tai mikäli kilpailija liikkuu alaspäin noustessaan takaisin aloitusasentoon.

## Pystypunnerrus

Pystypunnerruksessa kilpailija punnertaa levytangon rinnalta suorille käsille ja laskee painon hallitusti alas. Alkuasennossa kilpailija koskettaa levytankoa käsillään ja solisluillaan (levytanko voi myös koskettaa olkapäitä). Alkuasennossa kilpailija seisoo ryhdikkäänä, polviniveliä ollessa ojennettuina. Kilpailijan saavutettua alkuasennon tuomari antaa "PRESS" käskyn ja kilpailija aloittaa suorituksensa. Suorituksen aikana kilpailija punnertaa levytangon yläasentoon jossa kyynärnivelet ovat ojentuneet ja laskee sen hallitusti takaisin rinnalle. Suoritus voidaan hylätä mikäli kilpailija punnerruksen aikana koukistaa polviaan tai nojaa voimakkaasti taaksepäin helpottaakseen suoritusta. Myös levypainon alaspäin suuntautuva liike punnerruksen aikana johtaa hylkäämiseen. Mikäli kilpailija ei saavuta hyväksyttyä yläasentoa suoritus hylätään.

## Sotilaspenkki (toistovoimapunnerrus)

Suorituksen sotilaspenkissä (toistovoimapunnerruksessa) voi tehdä penkkipunnerruksen perään, mikäli kilpailun aikataulu mahdollistaa sen. Toistovoimapunnerruksessa kilpailijan on tehtävä yhdellä kertaa mahdollisimman suuri määrä toistoja tangolla, joka suhteutetaan kilpailijan kehonpainoon. Jalat pidetään suorituksen aikana penkin pinnan yläpuolella. Naisilla tankopaino on  $\frac{2}{3}$  kilpailijan punnituspainosta, joka pyöristetään ylöspäin lähimpään 2,5 kilogrammaan. Miehillä tankopaino on oma punnituspaino pyöristettynä ylöspäin lähimpään 2,5 kilogrammaan. Maksimiteleveydessä tangon otemerkkien pitää peittyä. Ala-asennossa tangon tulee koskettaa rintaa, mutta sitä ei tarvitse pysäyttää. Yläasennossa käsien tulee suoristua. Tanko saa pysähtyä toiston aikana hetkellisesti, mutta se ei saa liikkua alaspäin. Tangon pysähtyminen yli viiden sekunnin ajaksi keskeyttää suorituksen.