



SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO

**VOIMANOSTON KANSAINVÄLISET
SÄÄNNÖT**

Sisällysluettelo

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO	1
VOIMANOSTON YLEISET SÄÄNNÖT	3
Ikäluokat	4
Painoluokat	5
VÄLINEET JA MÄÄRÄYKSET	7
Vaaka	7
Nostolava	7
Tanko ja levyt	8
Lukot	9
Kyykkytelineet	9
Penkki	9
Kellot	10
Tuomarivalot	10
Virhekortit/laikat	10
Tuomarin numeroidut kortit – hylkäämiseen johtanut syy	11
TULOSTAULU	13
HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET	13
Trikoo	13
T-paita/tukea antava paita	15
Alushousut	16
Sukat	16
Vyö	16
Jalkineet	17
Siteet	18
Varustetarkastus	19
Sponsoreiden logot	19
Yleistä	20
NOSTOMUODOT JA SUORITUSSÄÄNNÖT	20
Jalkakyykky	20
Jalkakyykyn hylkäämiseen johtavat syyt:	21
Penkkipunnerrus	22
Penkkipunnerruksen hylkäämiseen johtavat syyt:	24
Maastanosto	24
Maastanoston hylkäämiseen johtavat syyt:	25
PUNNITUS	26
KILPAILUJÄRJESTYS	28
Round-systeemi	28
Tekninen komitea nimeää yhteistyössä kisajärjestäjän kanssa seuraavat toimitsijat:	31
Toimitsijoiden velvollisuudet:	31
Muita määräyksiä	34

TUOMARIT	37
JURY JA TEKNINEN KOMITEA.....	43
Jury	43
IPF:n tekninen komitea	44
MAAILMANENNÄTYKSET JA MUUT KANSAINVÄLISET ENNÄTYKSET	45
Kansainväliset kilpailut	45
KERTOIMET WILKSIN PISTEILLE	48

Voimanoston kansainväliset säännöt

VOIMANOSTON YLEISET SÄÄNNÖT

1. Kansainvälinen Voimanostoliitto (International Powerlifting Federation, IPF) tunnustaa seuraavat nostomuodot, jotka on kaikissa IPF:n sääntöjen mukaan pidettävissä kilpailuissa suoritettava seuraavassa järjestyksessä:
 - A. Jalkakyyky B. Penkkipunnerrus C. Maastanosto
- (a) Kilpailuissa käytetään nostajien sukupuoleen, kehonpainoon ja ikään perustuvia luokka- ja sarjajakoja. Miesten ja naisten avoimissa mestaruuskisoissa sallitaan vain nostajat, jotka ovat täyttäneet vähintään 14 vuotta. Muuta ikärajoitusta ei ole.
- (b) Nämä säännöt koskevat kaiken tasoisia kilpailuja. Nuori nostaja (18 tai 23 v) voi yhdistetyssä nuorten ja avoimen luokan mestaruuskilpailussa valita, kilpaileeko hän nuorten vai avoimen luokan kilpailussa. Nostaja voi saada palkinnon vain sen luokan kilpailusta, jossa hän kilpaili.
- (c) Jokaisella kilpailijalla on kolme yritystä kussakin nostomuodossa. Yhteistulokseen lasketaan nostajan paras hyväksytty nosto kussakin nostomuodossa. Jos kaksi tai useampi nostajaa saa saman yhteistuloksen, kevyempi nostaja sijoittuu ennen raskaampaa nostajaa.
- (d) Jos kaksi nostajaa on painanut punnituksessa saman verran ja he saavat kilpailussa saman yhteistuloksen, näistä nostajista tämän yhteistuloksen ensiksi tehnyt sijoittuu ennen tätä toista nostajaa. Tätä sääntöä sovelletaan myös, kun palkinnot jaetaan jalkakyykyn, penkkipunnerruksen ja maastanoston parhaille, sekä silloin, kun ennätyksiä tehdään.

2. IPF valvoo ja hyväksyy jäsenliittonsa kautta seuraavat MM-kisat:
 Miesten ja naisten avoimet MM-kisat
 Nuorten MM-kisat (kaksi ikäluokkaa)
 Mies- ja naisveteraanien MM-kisat
 Nuorten (kaksi ikäluokkaa) ja avoimen luokan penkkipunnerruksen MM-kisat
 Mies- ja naisveteraanien penkkipunnerruksen MM-kisat.
3. IPF tunnustaa ja kirjaa maailmanennätykset seuraavissa ikäluokissa:

Ikäluokat

Miehet avoin	14 ikävuodesta ylöspäin (ei ikäluokkarajoituksia)
Nuoret (14–18 v)	Siitä päivästä, jona nostaja täyttää 14 vuotta sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 18 vuotta.
Nuoret (19–23 v)	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 19 vuotta sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 23 vuotta.
Veteraani I	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 40 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 49 vuotta.
Veteraani II	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 50 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 59 vuotta.
Veteraani III	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 60 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 69 vuotta.
Veteraani IV	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 70 vuotta (ei kilpailua painoluokittain tässä ikäluokassa).
Naiset avoin	14 ikävuodesta ylöspäin (ei ikäluokkarajoituksia)
Nuoret (14–18 v)	Siitä päivästä, jona nostaja täyttää 14 vuotta sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 18 vuotta.
Nuoret (19–23 v)	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 19 vuotta sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 23 vuotta.
Veteraani I	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 40 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 49 vuotta.
Veteraani II	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 50 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 59 vuotta.
Veteraani III	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 60 vuotta (ei kilpailua painoluokittain tässä ikäluokassa).

Kilpailuun osallistuvan nostajan on oltava 14 vuotta täyttänyt.

4. Sijoittuminen kilpailussa määräytyy normaalien nostosääntöjen mukaisesti saavutettujen yhteistulosten perusteella. Koskee kaikkia ikäluokkia. Miesveteraanit 70 v (syntymävuosi) ja vanhemmat kilpailevat mitaleista, jotka jaetaan kolmelle parhaalle kyseisen iän saavuttaneelle kokonaiskilpailussa saavutettujen Wilksin pisteiden perusteella. Tämä sääntö koskee myös 60-vuotiaita (syntymävuosi) ja vanhempia naisveteraaneja. Kansalliset liitot voivat itse päättää kansallisesti käyttämistään ikäluokista.

Painoluokat

Miehet

53,0 kg	53,0 kg saakka, vain nuoret (molemmat ikäluokat)
59,0 kg	59,0 kg saakka
66,0 kg	59,01 kg - 66,0 kg
74,0 kg	66,01 kg - 74,0 kg
83,0 kg	74,01 kg - 83,0 kg
93,0 kg	83,01 kg - 93,0 kg
105,0 kg	93,01 kg - 105,0 kg
120,0 kg	105,01 kg - 120,0 kg
120 + kg	120,01 kg ja ylöspäin

Naiset

43,0 kg	43,0 kg saakka, vain nuoret (molemmat ikäluokat)
47,0 kg	47,0 kg saakka
52,0 kg	47,01 kg - 52,0 kg
57,0 kg	52,01 kg - 57,0 kg
63,0 kg	57,01 kg - 63,0 kg
72,0 kg	63,01 kg - 72,0 kg
84,0 kg	72,01 kg - 84,0 kg
84 + kg	84,01 kg ja ylöspäin

5. Kullakin maalla saa olla painoluokkiin jaettuna enintään kahdeksan (8) kilpailijaa miesten kilpailussa ja enintään seitsemän (7) kilpailijaa naisten kilpailussa. Kullakin maalla saa olla enintään yhdeksän (9) kilpailijaa kummassakin nuorten ikäluokassa (miehet) ja enintään kahdeksan (8) kilpailijaa kummassakin nuorten ikäluokassa (naiset). Missään painoluokassa ei saa olla enempää kuin kaksi kilpailijaa samasta maasta.

Veteraanien mestaruuskisoihin voidaan ilmoittaa kolme ylimääräistä M70 sekä kolme N60 ikäluokan kilpailijaa, jotka kilpailevat vain saavutettujen Wilksin pisteiden perusteella ikäluokassaan jaettavista mitaleista.

6. Kullakin maalla saa olla enintään viisi varanostajaa. He voivat ottaa osaa kilpailuun vain, jos heidät on ilmoitettu 60 päivää ennen kilpailua tehtävässä ennakoilmoittautumisessa, jossa on mainittava myös heidän painoluokkansa ja paras yhteistuloksensa, joka on saavutettu kansallisessa tai kansainvälisessä mestaruuskilpailussa edeltänen 12 kuukauden aikana.
7. Kunkin maan on ilmoitettava joukkueensa kokoonpano: jokaisen nostajan nimi, painoluokka ja paras tulos, jonka kukin nostaja on saavuttanut kansallisessa tai kansainvälisessä mestaruuskilpailussa edeltäneen kahdentoista (12) kuukauden aikana. Nostajan tulokseksi voidaan ilmoittaa edellisen vuoden vastaavassa kansainvälisessä mestaruuskilpailussa samassa painoluokassa tehty tulos. Päivämäärä ja kilpailun nimi, jossa paras tulos on saavutettu, on myös mainittava. Nämä yksityiskohdat on ilmoitettava IPF:n tai alueellisen liiton mestaruuskilpailusihteerille ja myös kilpailun johtajalle viimeistään 60 päivää ennen mestaruuskilpailua tehtävässä ennakoilmoittautumisessa. Lopullinen ilmoittautuminen on tehtävä viimeistään 21 päivää ennen mestaruuskilpailua ja joukkuevalinta on tehtävä yllä mainitussa ennakoilmoittautumisessa ilmoitettujen nostajien joukosta. Tämä sisältää myös varanostajaksi ilmoitetut. Kunkin nostajan painoluokka on ilmoitettava lopullisessa ilmoittautumisessa. Painoluokan muuttaminen ei ole sallittu tämän jälkeen. Nostaja, jolle ei ole ilmoitettu yllä mainitussa kilpailussa saavutettua tulosta, sijoitetaan kilpailemaan ensimmäisessä ryhmässä, jos hänen painoluokkansa jaetaan ryhmiin. Minkä tahansa tässä kappaleessa mainitun vaatimuksen noudattamatta jättäminen voi johtaa joukkueen sulkemiseen kilpailusta. Kansallinen liitto ei voi ilmoittaa nostajalle tulosta dopingin vuoksi langetetun urheilun toimintakiellon ajalta.
8. Pisteet kaikissa MM-, maanosan- ja alueellisissa mestaruuskilpailuissa jaetaan kussakin painoluokassa yhdeksälle parhaiten sijoittuneelle nostajalle sijoituksen mukaan seuraavasti: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2. Näiden jälkeen jokainen, joka tekee kilpailussa yhteistuloksen, saa yhden pisteen. Kansalliset liitot päättävät itse pisteiden jakoperusteista kansallisissa kilpailuissa.
9. Kaikissa kansainvälisissä mestaruuskilpailuissa vain kunkin maan viiden parhaiten sijoittuneen nostajan pisteet otetaan huomioon maiden välisessä joukkuekilpailussa. Tasatuloksen sattuessa joukkueiden lopullinen järjestys ratkaistaan kohdan 11. mukaisesti. Jos joukkueen jäsenen on todettu syyllistyneen antidopingsääntöjä koskevaan rikkomukseen sen kilpailun aikana jossa joukkueiden järjestys perustuu yksittäisten nostajien saamien joukkuepisteiden summaan, tämän antidopingsääntöjä rikkoneen nostajan saamat pisteet vähennetään joukkueen pisteistä eikä niitä korvata muun nostajan saamalla joukkuepisteillä.
10. Maan, joka on ollut yli kolme vuotta IPF:n jäsen, tulisi sisällyttää MM-kisajoukkueeseen vähintään yksi kansainvälinen tuomari. Jos tästä maasta ei ole tuomaria läsnä, tai jos on, mutta hän ei ole käytettävissä toimimaan joko tuomarina tai juryn jäsenenä,

silloin vain tämän maan neljän parhaiten sijoittuneen nostajan pisteet lasketaan mukaan maiden välisessä joukkuekilpailussa.

11. Joukkuepalkinnot annetaan kolmelle parhaalle joukkueelle. Jos joukkuepisteet ovat samat, voittaa se joukkue, jonka viidellä parhaiten sijoittuneella nostajalla on enemmän ensimmäisiä sijoja. Jos joukkueilla on yhtä paljon ensimmäisiä sijoja, voittaa se joukkue, jonka viidellä parhaiten sijoittuneella nostajalla on enemmän toisia sijoja, jne.
12. Kaikissa IPF:n mestaruuskisoissa annetaan parhaat Wilksin pisteet saavuttaneelle nostajalle "Paras nostaja" -palkinto. Myös toiseksi ja kolmanneksi parhaat Wilksin pisteet saavuttaneet nostajat palkitaan.
13. Kansainvälisissä mestaruuskisoissa jaetaan mitalit kussakin painoluokassa yhteistuloksen perusteella ensimmäiseksi, toiseksi ja kolmanneksi sijoittuneelle. Lisäksi jaetaan mitalit tai kunniapalkinnot yksittäisten nostomuotojen; jalkakyykyyn, penkkipunnerruksen ja maastanoston kolmelle parhaalle kussakin painoluokassa. Jos nostaja epäonnistuu joko jalkakyykyssä tai penkkipunnerruksessa tai molemmissa, hän voi jatkaa kilpailua jäljellä olevassa nostomuodossa tai nostomuodoissa ja on kelpollinen kilpailemaan palkinnosta missä tahansa nostomuodossa, jossa hän saa tuloksen. Palkinnon saadakseen nostajan on tehtävä todellinen yritys kaikissa kolmessa nostomuodossa.
Nostajan tulee MM-kisojen palkintojenjaossa olla pukeutuneena kyseisen joukkueen urheiluasuiin, t-paitaan ja urheilujalkineisiin. Kilpailun tekninen valvoja valvoo, että sääntöä noudatetaan. Nostajalle, joka ei ole pukeutuneena edellä mainittuun asuun, ei anneta mitalia/mitaleita tästä mestaruuskilpailusta, vaikka hänen sijoituksensa sitä edellyttäisikin.

VÄLINEET JA MÄÄRÄYKSET

Vaaka

Vaa'an on oltava elektroninen digitaalivaaka. Sen on toimittava kahden desimaalin tarkkuudella, ja sillä on voitava punnita vähintään 180 kilon painoon asti. Vaa'an mukana tulevan tarkastustodistuksen on oltava voimassa vähintään vuoden ajan kilpailupäivästä.

Nostolava

Kaikki nostot suoritetaan nostolavalla, jonka mitat ovat vähintään 2,5 m x 2,5 m ja enintään 4,0 m x 4,0 m. Lava saa olla enintään 10 cm korkea mitattuna sitä ympäröivän korokkeen tai lattian tasolta. Lavan pinnan on oltava luja, liukumaton ja tasainen ja se on peitettävä luistamattomalla, tasaisella matolla. Kumista tai sen kaltaisesta materiaalista valmistetut matot eivät ole sallitut.

Tanko ja levyt

Kaikissa IPF:n sääntöjen mukaan järjestettävissä kilpailuissa on käytettävä sääntöjen mukaisia levyypainoja. Voimassaolevien sääntöjen vastaisten levyjen käyttö mitätöi kilpailun ja siinä tehdyt ennätykset. Kilpailussa voidaan käyttää vain niitä tankoja ja levyjä, jotka ovat kaikkien niille asetettujen erityisvaatimusten mukaiset ja niitä on käytettävä koko kilpailun ajan ja kaikissa nostoissa. Tankoa ei saa vaihtaa kilpailun aikana. Jos tanko taipuu tai muuten vaurioituu, tekninen komitea, jury, tai tuomarit päättävät sen vaihtamisesta. IPF:n mestaruuskisoissa käytettävät tangot eivät saa olla kromattuja karhennuksen kohdalta. Vuodesta 2008 lähtien karhennukset ovat IPF:n hyväksymissä tangoissa standardikohdissa. Vain niitä tankoja ja levyjä, jotka ovat IPF:n virallisesti hyväksymiä, voidaan käyttää IPF:n MM-kisoissa sekä ME-nostoissa.

(a) Tangon on oltava suora, hyvin karhennettu ja uritettu ja oltava seuraavien mittojen mukainen:

1. Kokonaispituus enintään 2,2 m.
2. Kaulusten sisäpintojen 1,31–1,32 m.
3. Halkaisija (\emptyset) 28–29 mm.
4. Tangon ja lukkojen paino yhteensä 25 kg.
5. Hihojen halkaisija (\emptyset) 50–52 mm.
6. Tangossa on oltava koneistetut urat tai tankoon laitetut teipit, joiden väli on 81 cm.

(b) Levyjen on oltava seuraavanlaisia:

1. Kilpailussa käytettävien levyjen painon on oltava 0,25 %:n sisällä tai 2,5 kg:n ja sitä pienemmillä levyillä 10 gramman sisällä levyn nimellispainosta.

Nimellispaino kg:	Enintään kg:	Vähintään kg:
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

2. Levyn keskellä oleva reikä saa olla halkaisijaltaan (\emptyset) 52- 53 mm.
3. Kilpailulevyjen on sisällyttävä seuraavaan painovalikoimaan: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg ja 25 kg.
4. Ennätystarkoituksiin voidaan käyttää kevyempiä levyjä siten, että tangon painoksi saadaan vähintään 0,5 kiloa yli voimassa olevan ennätyksen.

- 20 kiloa ja sitä painavampien levyjen paksuus saa olla enintään 6 cm ja 15 kiloa ja sitä kevyempien levyjen paksuus saa olla enintään 3 cm. Kumilevyjen paksuus saa poiketa em. paksuusmitoista.
- Levyjen on oltava seuraavan värisiä: 10 kg ja kevyemmät – minkä väriset tahansa, 15 kg – keltainen, 20 kg – sininen, 25 kg – punainen.
- Jokaisen levyn etupuolella on oltava selvä merkintä levyn painosta ja levyt on kuormattava tankoon niin, että painavimmat levyt ovat sisimpänä ja kevyemmät levyt alenevassa järjestyksessä niin, että tuomarit voivat todeta jokaisen levyn painon.
- Sisimmäksi laitettava levypari on kuormattava tankoon levyjen etusivu sisäänpäin ja kaikki muut levyt etusivu ulospäin.
- Suurimman levyn halkaisija (\emptyset) saa olla enintään 45 cm.
- Kumi- tai kumipäällysteiset levyt ovat hyväksyttäviä edellyttäen, että lukon ulkoreunasta tangon päähän jää levynvaihtajien käsiotetta varten vapaata tilaa vähintään 10 cm.

Lukot

- Lukkoja on käytettävä aina.
- Lukon paino on 2,5 kg/kpl.

Kyykkytelineet

- Vain IPF:n teknisen komitean virallisesti hyväksymät ja rekisteröimät kyykkytelineet (kaupalliselta valmistajalta) ovat sallitut käytettäväksi kansainvälisissä mestaruuskilpailuissa.
- Kyykkytelineiden on oltava säädettävissä 5 cm:n välein 1 metristä ainakin 1,7 m:n korkeuteen.
- Hydraulisissa telineissä on tarvittavan korkeuden oltava turvattavissa tapeilla.

Penkki

Vain IPF:n teknisen komitean virallisesti hyväksymät ja rekisteröimät penkkipunnerruspenkit (kaupalliselta valmistajalta) ovat sallitut käytettäväksi kansainvälisissä mestaruuskilpailuissa. Penkin on oltava seuraavien mittojen mukainen:

- Pituus. Vähintään 1,22 m, sekä pinnaltaan tasainen ja vaakasuora.
- Leveys. 29–32 cm.
- Korkeus. 42–45 cm mitattuna lattialta penkin pehmustettuun yläpintaan painamatta tai puristamatta pehmustetta. Pystyrautojen on oltava säädettävissä 75 cm:n korkeudesta 110 cm:n korkeuteen mitattuna lattialta tangon sijoituspaikkaan.
- Pystyrautojen sisäpuolinen väli tangon sijoituspaikan kohdalta mitattuna on oltava vähintään 1,10 m.

5. Penkin pääpuolen on ulotettava 17–27 cm penkin pystyrautojen keskikohdan ohi.
6. Penkkiin liitettävät turvatelineet ovat pakolliset käytettäväksi kaikissa kilpailuissa.

Kellot

Kilpailupaikalla on käytettävä kilpailukelloja, jotka näkyvät kilpailupaikan yleisiin tiloihin, kilpailulavalle ja lämmittelytiloihin. Kellojen on käytävä yhtäjaksoisesti vähintään 20 minuuttiin asti ja näytettävä, paljonko aikaa on kulunut. Lisäksi myös nostajan tai huoltajan nähtävissä tulisi olla kello, joka näyttää seuraavan noston aloittamista varten jäljellä olevan ajan.

Tuomarivalot

Kilpailuissa on käytettävä tuomarivalolaitetta, jonka avulla tuomarit ilmoittavat päätöksensä. Valolaitte voi olla samanlainen kuin painonnostossa käytettävä, jolloin tuomari virheen havaitessaan aktivoi tuomarivalonsa. Jos tuomareiden enemmistö aktivoi tuomarivalonsa, kuuluu summerin ääni ja nostaja tietää, että hänen nostonsa hylätään. Nostajan ei silloin tarvitse suorittaa nostoaan loppuun.

Jokaisen tuomarin on voitava aktivoida valkoinen ja punainen valo, jotka mainitussa järjestyksessä tarkoittavat ”hyväksyty” ja ”hylätty”.

Valojen tulee olla vaakasuorassa rivissä siten, että niiden järjestys vastaa kolmen tuomarin sijaintia. Valolaitteen on oltava kytketty niin, että valot syttyvät yhtä aikaa eikä erikseen, kun kaikki kolme tuomaria ovat aktivoineet tuomarivalonsa. Hätätilannetta varten, ts. jos sähköinen laite lakkaa toimimasta, tuomareille on annettava pienikokoiset valkoiset ja punaiset liput tai laikat, joita käyttäen he voivat antaa päätöksensä. Päätös annetaan yhtä aikaa päätuomarin komennettua: ”flags”.

Virhekortit/laikat

Tuomarin, joka on aktivoinut punaisen valon, on sen jälkeen, kun tuomarivalot ovat syttyneet, nostettava virhekortti tai laikka, tai käytettävä valosysteemiä, jolla ilmoitetaan noston hylkäämiseen johtanut syy.

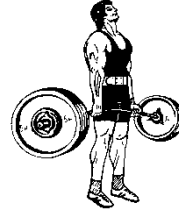
Tuomarin numeroidut kortit – hylkäämiseen johtanut syy

Korttien värit:

Syy nro 1 = punainen kortti

Syy nro 2 = sininen kortti

Syy nro 3 = keltainen kortti



JALKAKYYKKY	PENKKIPUNNERRUS	MAASTANOSTO
<p>1. (punainen) Nostaja ei laskeudu niin syvään kyykkyy, että reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on alempana kuin polvien yläosa.</p>	<p>1. (punainen) Tankoa ei ole laskettu rinnalle, so. tanko ei kosketa rintaa tai se lasketaan vatsan alueelle.</p>	<p>1. (punainen) Nostaja ei lukitse polviaan suoraksi noston loppuasennossa. Nostaja ei seiso noston loppuasennossa suorana, olkapäät takana.</p>
<p>2. (sininen) Nostaja ei seiso pystysuorassa asennossa ja polvet lukittuna noston alussa tai lopussa. Tangon liikkuminen alaspäin noston aikana.</p>	<p>2. (sininen) Mikä tahansa punnerruksen aikana tapahtuva, koko tangon alaspäin suuntautuva liike. Nostaja ei punnerra tankoa niin, että noston loppuasennossa molemmat käsivarret ovat täysin suoraksi ojennettuna ja kyynärpäät lukittuna.</p>	<p>2. (sininen) Mikä tahansa noston aikana tapahtuva alaspäin suuntautuva tangon liike ennen loppuasentoa. Nostoa ei hylätä, jos tanko tulee noston lopussa olkapäiden mukana ”takaisin” (vähäinen alaspäin suuntautuva liike noston loppuasentoon). Tangon kannattelemisen reisillä noston aikana. Nostoa ei hylätä, jos tanko koskettaa reisiä, mutta nostaja ei kannattele sitä reisillä.</p>

JALKAKYYKKY 3. (keltainen)	PENKKIPUNNERRUS 3. (keltainen)	MAASTANOSTO 3. (keltainen)
<p>Nostaja astuu eteen tai taaksepäin tai sivusuuntainen jalkaterän liike. Keinuva liike päkiän ja kantapään välillä on sallittu.</p> <p>Päätuomarin merkin noudattamatta jättäminen noston alussa tai lopussa.</p> <p>Kaksoispomppu tai useampi kuin yksi ylöstuloyritys noston aluasennosta.</p> <p>Avustaja/levynvaihtaja koskettaa päätuomarin merkkiä välisenä aikana tankoa tai nostajaa niin, että se helpottaa nostoa.</p> <p>Nostajan kyynärpäät tai kyynärvarret koskettavat jalkoja. Kevyt kosketus, josta ei ole nostajalle apua, voidaan jättää huomioimatta.</p> <p>Mikä tahansa loppuun suoritettua nostoa jälkeen tapahtuva tangon pudottaminen.</p> <p>Minkä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.</p>	<p>Noston helpottamiseksi tapahtuva vauhdinotto tai tangon upotus rintaan sen jälkeen, kun tanko on ollut liikkumatta rinnalla.</p> <p>Päätuomarin merkin noudattamatta jättäminen noston alussa, noston aikana tai noston lopussa.</p> <p>Mikä tahansa noston aikana tapahtuva alun perin otetun nostoasennon muutos eli pään, hartioiden tai pakaroiden nousu penkiltä tai käden sivusuuntainen liike tangossa.</p> <p>Avustaja/levynvaihtaja koskettaa päätuomarin merkkiä välisenä aikana tankoa tai nostajaa niin, että se helpottaa nostoa.</p> <p>Mikä tahansa nostajan jalkaterän koskettaminen penkkiin tai sen jalustaan.</p> <p>Noston aikana tapahtuva tahallinen tangon koskettaminen penkin pystyrautoihin noston helpottamiseksi.</p> <p>Minkä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.</p>	<p>Tangon alas laskeminen ennen päätuomarin merkkiä.</p> <p>Tangon palauttaminen lavalle ilman molemmin käsin pidettävää kontrollia eli tangon irtaaminen kämmenistä ennen kuin nostaja on laskenut sen lavalle.</p> <p>Nostaja astuu eteen tai taaksepäin tai sivusuuntainen jalkaterän liike. Keinuva liike päkiän ja kantapään välillä on sallittu.</p> <p>Minkä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.</p>

TULOSTAULU

Kilpailupaikalle on järjestettävä asianmukainen tulostaulu, josta yleisö ja toimitsijat jne. voivat seurata kilpailun kulkua. Voimassa oleva ennätys on oltava nähtävissä tulostaululla. Ennätys on tarvittaessa päivitettävä.

Esimerkki kansainvälisissä kilpailuissa käytettävästä tulostaulusta

Championship Scoreboard															
Group				SQUAT			BENCH PRESS				DEADLIFT				
Lot	NAME	NAT	BW	RD1	RD2	RD3	RD1	RD2	RD3	SUB TOT	RD1	RD2	RD3	TOT	PL
1															
2															
14															

HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

Trikoo

Tukea antavat:

Vain IPF:n teknisen komitean hyväksymät ja rekisteröimät trikoot ovat sallittuja käytettäväksi voimanosto- ja penkkipunnerruskilpailussa. Kaikki hyväksytyt varusteet on jäädytetty 1.7.2010–31.12.2014 väliseksi ajaksi (1.7.2010 olleen tilanteen mukaan).

Tukea antamattomat:

Jos painonnosto-, paini- tai muu tukea antamaton trikoo täyttää (c)-, (d)- ja (e) -kohdassa eritellyt ehdot, IPF:n teknisen komitean hyväksyntää ei vaadita.

Nostotrikoota on käytettävä. Sen on oltava yksiosainen, kokopituinen ja valmistettu yksinkertaisesta, joustavasta materiaalista. Siinä ei saa olla paikkoja, pehmusteita eikä ylimääräisiä saumoja, jotka jakavat trikoon sen valmistamisen kannalta tarpeettomiin osiin. Mikä tahansa sauma, valesauma tai vastaava, joka IPF:n teknisen komitean, kilpailun juryn, tai heidän poissa ollessaan, tuomareiden mielipiteen mukaan on sisällytetty trikooseen yksinomaan vahvistuksen tai tuen muodossa, tekee trikoosta kelpaamattoman käytettäväksi kilpailussa.

Nostotrikoon on nostajan päälle puettuna oltava vartalonmyötäinen ilman minkäänlaista löysyyttä. Trikoon olkaimet on aina nostettaessa pidettävä olkapäällä. Nostotrikoo on seuraavien määräysten alainen:

- (a) Se voi olla minkä värinen tahansa.
- (b) Nostotrikoossa voi esiintyä nostajan maan, kansallisen liiton tai sponsorin logo tai painatus, joka ei saa olla voimannostourheilua loukkaava eikä sille huonoa mainetta aiheuttava (ks. myös kohdasta "Sponsoreiden logot"). Nostajan nimi voi esiintyä missä tahansa henkilökohtaiseen nostoasuun kuuluvassa varusteessa.
- (c) Saumat ja päärmeet eivät saa olla 3 cm leveämpiä eivätkä 0,5 cm:ä paksumpia. Ainoastaan tukea antamattomassa trikoossa/ihokkaassa saavat saumat ja päärmeet olla 3 cm leveämpiä ja siinä voi haarojen alueella olla kaksinkertaista, samaa materiaalia oleva alue, kooltaan enintään 12 cm x 24 cm.
- (d) Saumat voivat olla vahvistettu kapealla kantinauhalla, tai venyvällä materiaalilla. Vahvistus ei saa olla 2 cm:ä leveämpi eikä 0,5 cm:ä paksumpi.
- (e) Siinä on oltava lahkeet. Lahkeiden pituus on oltava vähintään 3 cm ja enintään 15 cm mitattuna haarojen yläkohdasta lahkeen sisäosivua pitkin alas lahkeen suuhun. Lahkeiden leikkauksen ei tarvitse olla aivan samanmuotoinen ympäri lahkeen, vaan lahkeiden ulkosivu voi olla leikattu sisäosivua korkeammalta. Lahkeiden pituus tukea antamattomassa trikoossa saa olla enintään 25 cm.
- (f) Mikä tahansa muunnos, jolla yllä mainittuja pituus-, leveys- tai paksuusmittoja ylitetään, tekee trikoosta kielletyn käytettäväksi kilpailussa.
- (g) Trikooseen ja tukea antavaan paitaan tiukennuksen vuoksi tehdyt muutokset/laskokset eivät tee niistä kiellettyä. Ei-teollisesti tehdyt tiukennukset trikooseen ja penkkipaitaan eivät ole kiellettyjä edellyttäen, että ne on tehty laskoksen muodossa. Laskoksen voi kuitenkin tehdä vain alkuperäisen sauman kohdalle, ja se tulisi tehdä trikoon tai paidan sisäpuolelle. Mikä tahansa muutos, joka on tehty muulle alueelle kuin tuotteen valmistajan tekemän alkuperäisen sauman kohdalle, on laiton. Laskosta ei saa ommella kiinni varusteeseen.
- (h) Kun nostotrikoota tiukennetaan, siitä syntynyttä laskosta ei saa ommella kiinni trikooseen paitsi silloin, kun sen olkaimia lyhennetään, jolloin yli jäänyt laskos on kiinnitettävä olkaimen alle. Esiin työntyvä laskos ei saa olla 3 cm:ä pitempi.

T-paita/tukea antava paita

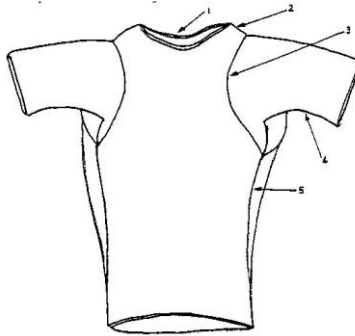
Nostajan on jalkakyykky- ja penkkipunnerrussuoritustensa aikana käytettävä nostotrikoon alla t-paitaa tai tukea antavaa paitaa. Paita voi olla minkä värinen tahansa. Tukea antava paita saa olla vain yksinkertaista, joustavaa materiaalia. Paidan käyttö maastanostossa on vapaaehtoinen miehille. Kahden paidan yhdistelmä on kielletty, eli kahta tai useampaa paitaa ei saa pitää päällekkäin. Naisten on käytettävä t-paitaa tai tukea antavaa paitaa kaikissa kilpailunostoissa.

IPF:n teknisen komitean hyväksymää ja hyväksytyjen varusteiden ja välineiden listalla mainittua tukea antavaa paitaa voidaan käyttää kaikissa nostoissa. Kaikki t-paitaa koskevat määräykset koskevat myös tukea antavaa paitaa. Tukea antava paita ei saa trikoon alle puettuna ylettyä pakaroiden päälle, jolloin se antaisi ylimääräistä tukea. Tukea antavan paidan hihoja voi tiukentaa vain alkuperäisen sauman kohdalta ja niin, että tiukennuksesta syntyy laskos paidan sisäpuolelle. Laskosta ei saa ommella kiinni varusteeseen.

T-paita on seuraavien määräysten alainen:

- (a) Se ei saa sisältää mitään kumia tai kuminkaltaista venyvää materiaalia.
- (b) Siinä ei saa olla taskuja, nappeja, vetoketjuja, kaulusta eikä v-kaula-aukkoa.
- (c) Siinä ei saa olla vahvistettuja saumoja.
- (d) Se on tehty puuvillasta, polyesteristä tai niiden sekoituksesta. Farमारikangas ei ole sallittu materiaali.
- (e) Sen hihat eivät saa ulottua kyynärpään alapuolelle eivätkä päätyä olkapäille. Nostaja ei saa työntää tai kääriä t-paidan hihoja ylös olkapäille. T-paitaa ei saa pitää nurinpäin, sisäpuoli ulospäin käännettynä. Jalkakyykyssä ja maastanostossa käytettävä tukea antava paita voi olla hihaton
- (f) Siinä ei ole mitään merkkejä, tai se on kyseisen kilpailun virallinen t-paita. Siinä voi esiintyä nostajan maan, kansallisen tai alueellisen liiton tai sponsorin merkki, logo tai painatus, joka ei saa olla voimannostourheilua loukkaava eikä sille huonoa mainetta aiheuttava. Sponsorin logon on oltava yhdenmukainen kohdassa "Sponsorsiden logot" olevien määräysten kanssa.

Saumat saavat olla sijoitettuna vain alla olevassa piirroksessa osoitettuihin paikkoihin.



Mikä tahansa IPF:n teknisen komitean hyväksymään penkkipaitaan tehty muutos, jolla muutetaan paidan valmistajan tekemää alkuperäistä muotoilua, tekee paidasta kielletyn käytettäväksi kilpailussa. Paidan materiaalin on peitettävä kokonaan nuolen 2 osoittama alue olkapäällä.

Alushousut

Vakiomallisia alushousuja tai "alasuojia" on käytettävä nostotrikoon alla. Bokserit eivät ole sallitut. Alushousujen on oltava valmistettu mistä tahansa puuvillan, nailonin tai polyesterin sekoituksesta. Naiset voivat myös käyttää vakiomallisia tai urheilurintaliivejä. Uimahousuja tai mitä tahansa vaatekappaletta, joka sisältää kumia tai kuminkaltaista venyvää materiaalia muualla kuin alushousujen vyötärönauhassa, ei saa käyttää nostotrikoon alla.

Mikään tukea antava alusasuste ei ole sallittu käytettäväksi kilpailuissa.

Sukat

- (a) Ne voivat olla minkä väriset tahansa ja niissä voi olla valmistajan tuotemerkki (logo).
- (b) Ne eivät saa jalkaan laitettuna olla niin pitkät, että koskettavat polvisidettä tai polvitukea. Kokopituiset sukat, tukisukat ja sukkahousut on ankarasti kielletty. Nostajan on pidettävä sääret peittäviä, suojaavia polvisukkia maastanostosuorituksen aikana.
- (c) Sukkien sisäpuolella voidaan pitää kevyttä säärisuojaa.

Vyö

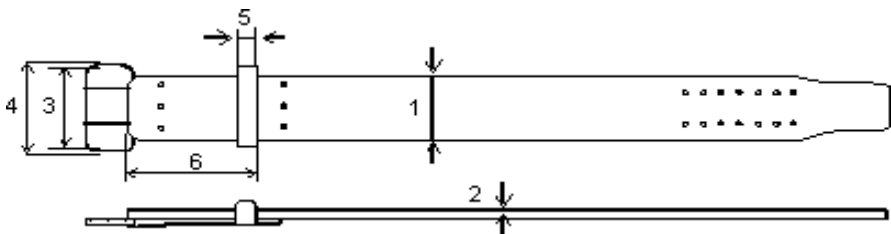
Kilpailija voi käyttää vyötä. Jos vyötä käytetään, sen on oltava nostotrikoon ulkopuolella. Materiaali ja rakenne:

- Vyön varsinaisen runko-osan on oltava nahkaa, vinyyliä tai muuta vastaavaa venymätöntä materiaalia. Vyö saa olla valmistettu yhdestä tai useammasta kerroksesta, jotka on kiinnitetty toisiinsa liimaamalla tai ompelemalla.
- Vyön pinnalla tai sen materiaaliin kätkeytyneenä ei saa olla ylimääräistä, minkäänlaisesta aineesta valmistettua pehmustetta, koviketta tai muuta tukeaa.
- Soljen tulee olla niiteillä tai ompelemalla vyön päähän kiinnitetty.
- Vyössä voi olla yksi- tai kaksipiikkinen solki tai pikasolki ("pikasoljella" tarkoitetaan vipumekanismia).
- Kielilenkin on oltava joko niiteillä tai ompelemalla lähelle vyön solkea kiinnitetty.
- Nostajan nimi, hänen maansa, osavaltionsa tai seuransa nimi voi esiintyä vyön ulkopuolella.

Vyön mitat:

- Leveys enintään 10 cm.
- Paksuus enintään 13 mm.
- Soljen leveys sisäpuolelta enintään 11 cm.
- Soljen leveys ulkopuolelta enintään 13 cm.
- Kielilenkin leveys enintään 5 cm.
- Etäisyys vyön solkipäästä kielilenkin ulompaan reunaan enintään 25 cm.

Alla oikeat mittauskohdat:



Jalkineet

Jalkineita on käytettävä.

- Jalkineiksi hyväksytään vain urheilukengät, painonnosto- ja voimanostokengät sekä maastanostotossut. Urheilukengillä tarkoitetaan sisäurheilujalkineita, esim. paini- tai koripallokenkiä. Kiipeilykengät eivät kuulu tähän kategoriaan.
- Mikään osa jalkineen pohjasta ei saa olla korkeampi kuin 5 cm.
- Jalkineen pohjan on oltava tasainen. Siinä ei saa olla ulkonemia eikä epäyhtenäisyyttä, eikä sen vakiomuotoilua saa muuttaa.
- Irrallinen sisäpohja, joka ei ole osa valmistettua jalkinetta, saa olla korkeintaan 1 cm paksu.

Siteet

Sallittuja ovat vain yksinkertaiset, joustavat siteet, jotka on kudottu teollisesti joko polyesteristä, puuvillasta tai näiden materiaalien yhdistelmästä, sekä sideharso.

Ranteet:

1. Ranneside saa olla enintään yhden metrin pituinen ja enintään 8 cm leveä. Minkä tahansa siteessä olevan tarranauhan yms. on sisällyttävä 1 m:n pituuteen. Käärimisen helpottamiseksi siteeseen saa olla kiinnitettynä erityinen lenkki. Lenkkiä ei saa pitää nostosuorituksen aikana peukalon eikä sormien ympärillä.
2. Teollisesti valmistettua, enintään 12 cm leveää "hikinauhaa" voidaan käyttää ranteissa. Rannesiteen ja hikinauhan yhdistelmä on kielletty.
3. Ranteeseen tehty sidonta tai hikinauha saa ylettyä enintään 10 cm rannenivelen keskikohdan yläpuolelle ja 2 cm sen alapuolelle peittäen enintään 12 cm leveän alueen.

Polvet:

4. Polviside saa olla enintään 2 m pitkä ja enintään 8 cm leveä. Polveen tehty sidonta saa ylettyä enintään 15 cm polvinivelen keskikohdan yläpuolelle ja 15 cm sen alapuolelle, peittäen enintään 30 cm leveän alueen. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää elastista polvenlämmittintä tai polvitukea, joka saa olla enintään 30 cm pitkä. Polvisiteen ja polvenlämmittimen tai polvituen yhdistelmä on ankarasti kielletty. Neopreeni (synteettinen kumi) on sallittu vain polvisiteen sijasta käytettävässä polvenlämmittimessä.
5. Polviside ei saa koskettaa sukkaa eikä nostotrikoota.
6. Siteitä ei saa käyttää muualla kehossa.

Tukea antavat siteet:

Vain teollisesti valmistettuja, IPF:n teknisen komitean virallisesti hyväksymiä ja rekisteröimiä siteitä saa käyttää kilpailuissa.

Tukea antamattomat siteet:

Sideharsosta tai vastaavasta tehdyt siteet sekä hikinauhat eivät tarvitse teknisen komitean hyväksyntää.

7. Peukalon ympärille voidaan laittaa kaksi kierrosta laastaria. Laastaria tai sitä vastaavaa ei saa käyttää missään muualla kehossa ilman juryn tai päätuomarin virallista lupaa. Laastaria ei saa käyttää siten, että se antaa nostajalle apua käsiotteen pitämisessä tangosta.

8. Muualla kehossa oleviin vammoihin voidaan laittaa laastaria vain jos kilpailun jury, virallinen lääkäri tai vastuussa oleva ensiapuhenkilö antaa siihen etukäteen virallisen hyväksynnän. Jos hyväksyntä on annettu, laastari on kuitenkin laitettava niin, että se ei anna nostajalle aiheutonta etua.
9. Kilpailussa, jossa ei ole juryä eikä lääkintähenkilökuntaa paikalla, on päätuomarilla päätäntävalta laastarin käyttöä koskevassa asiassa.

Varustetarkastus

- (a) Kilpailuun osallistuvien nostajien henkilökohtaisten nostovarusteiden tarkastus voidaan pitää milloin tahansa kisojen aikana (tarkastusajat voidaan ilmoittaa teknisessä kokouksessa tai muuna sopivana aikana). Varustetarkastuksen on kuitenkin tapahduttava viimeistään siihen mennessä, kun 20 minuuttia on aikaa ko. painoluokan kilpailun alkuun.
- (b) Vähintään kaksi tuomaria on nimettävä tähän tehtävään. Kaikki nostoasuun kuuluvat asusteet ja varusteet on tarkastettava ja hyväksytyt asusteet ja varusteet virallisesti leimattava tai merkittävä.
- (c) Ylipitkät siteet on hylättävä, mutta ne voidaan lyhentää oikean pituiseksi ja tarkastaa uudelleen.
- (d) Mikä tahansa likaiseksi tai rikkinäiseksi katsottu asuste tai varuste on hylättävä.
- (e) Allekirjoitettu tarkastuslomake on tarkastusajan päätyttyä toimitettava juryn puheenjohtajalle.
- (f) Jos nostaja varustetarkastuksen jälkeen käyttää nostolavalla mitä tahansa sääntöjen vastaista varustetta, muuten kuin että se on erehdyksessä läpäissyt tuomareiden suorittaman tarkastuksen, on nostaja suljettava välittömästi pois kilpailusta.
- (g) Kaikki luvussa "HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET" mainitut asusteet ja varusteet on tarkastettava.
- (h) Hatun pitäminen noston aikana on ankarasti kielletty. Sellaisia esineitä kuten kelloja, koruja, hammassuojia, silmälaseja ja naisten hygieniatarvikkeita ei tarvitse tarkastaa.
- (i) Teknisen valvojan on tarkastettava nostajan varusteet ennen ME-yritystä. Jos nostajan havaitaan käyttäneen mitä tahansa sääntöjen vastaista varustetta muuten, kuin että se on voinut erehdyksessä läpäistä tuomareiden suorittaman tarkastuksen, on nostaja suljettava pois kilpailusta.

Sponsoreiden logot

- (a) Jos maa tai nostaja haluaa käyttää sponsorin logoa nostoasussa tai -varusteessa, on siihen haettava lupa IPF:n pääsihteeriltä viimeistään kolme kuukautta ennen sen kilpailun julkaistua päivämäärää, missä logoa on tarkoitus käyttää ensimmäisen kerran. Hakemukseen on oheistettava IPF:n hallituksen määräämä summa. Kun

lupa on saatu, voidaan logo asettaa paikkaan, josta on sovittu IPF:n ja nostajan maan tai nostajan välillä ja pitää se siinä luvan saamista seuraavan kalenterivuoden loppuun. Maksu kattaa vain yhden sponsorin ja yhden maan. IPF varaa oikeuden olla myöntämättä lupaa, jos se katsoo, että logo alittaa vaadittavat hyvän maun normit, tai on ristiriidassa minkä tahansa aikaisemman sitoumuksen kanssa, jonka IPF:n on tehnyt esim. TV:n tai mestaruuskisojen promoottorin kanssa.

IPF:n hallitus varaa oikeuden rajoittaa logon kokoa. Maan tai nostajan käyttämästä kansallisesta merkistä tai tunnuksesta ei tarvitse suorittaa maksua. Lisämaksua ei tarvitse maksaa myöskään IPF:n hyväksymässä asusteessa tai varusteessa esillä olevasta ko. tuotteen valmistajan logosta, jos tuotteesta on maksettu hyväksymismaksu IPF:lle.

Nostajan on esitettävä varustetarkastusta suorittaville tuomareille sponsorin logon käyttämistä varten saatu, voimassa oleva lupa tai kuitti, ellei logo esiinny "IPF hyväksytyt" -listalla.

Tukea antamattomiin trikoisiin, t-paitoihin ja vöihin painettua tai koruommeltua valmistajan logoa tai tunnusta, joka on kooltaan enintään 10 cm x 2 cm, ei tarvitse peittää.

Yleistä

- (a) Öljyn, rasvan tai muun liukasteen käyttö kehossa, asusteessa tai henkilökohtaisessa varusteessa on ankarasti kielletty.
- (b) Vauvan puuteri, hartsit, talkki tai magnesium ovat ainoa aineet, joita voidaan laittaa kehoon ja nostoasuun, mutta ei kuitenkaan siteisiin.
- (c) Minkä tahansa liimamaisen tai muun kiinneaineen tai -materiaalin käyttö nostojalkineen pohjassa on ankarasti kielletty. Myös hiekkapaperi ja hiomakangas yms. sekä hartsit ja magnesium ovat kielletyt. Vesispray on sallittu.
- (d) Mitään vierasta ainetta ei saa levittää voimanostovälineisiin (lava, tanko, penkki). Tämä koskee kaikkia muita aineita paitsi lavan, tangon tai penkin puhdistamiseen tai sterilointiin tarvittavaa ainetta.

NOSTOMUODOT JA SUORITUSSÄÄNNÖT

Jalkakyykky

1. Nostajan on asetettava nostolavalle kasvot lavan etuosaa päin. Tangon tulee olla vaakasuorassa asennossa hartioilla. Nostajan kämmenten ja sormien on pidettävä ote tangosta. Nostajan käsiote voi olla missä kohdassa tahansa tangon sisimmäisten laakerointien välissä. Kädet voivat koskettaa tangon sisäpuolisia laakerointeja.

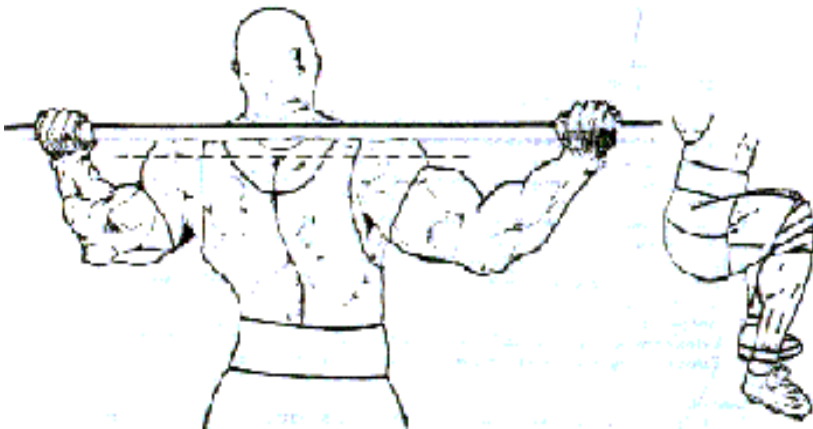
2. Poistettuaan tangon telineeltä (avustajat/levynvaihtajat voivat auttaa nostajaa tangon poistamisessa telineeltä) nostajan on liikuttava taaksepäin ja asetettava alkuasentoonsa. Kun nostaja seisoo liikkumatta, suorassa asennossa (vähäinen poikkeama on sallittu), polvet lukittuna, antaa päätuomari merkin noston aloittamiseksi. Merkki on alaspäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "squat". Ennen sitä voi nostaja vapaasti, sääntöjen puitteissa, korjata alkuasentoa. Jos nostaja ei viiden sekunnin sisällä ole oikeassa alkuasennossa, niin turvallisuussyistä päätuomari pyytää häntä palauttamaan tangon telineelle komentamalla "replace" yhdessä käsivarren taaksepäin suuntautuvan liikkeen kanssa. Päätuomarin tulee ilmaista syy, miksi aloitusmerkkiä ei annettu.
3. Saatuaan päätuomarin merkin, taivuttaa nostaja polviaan ja laskeutuu niin syvään kyykyyn, että reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on alempana kuin polvien yläosa. Vain yksi tarkoituksellinen yritys sallitaan. Yritys katsotaan aloitetuksi, kun nostaja taivuttaa polviaan niin, että ne eivät enää ole lukittuna.
4. Nostaja voi nousta vapaasti ylös kyykystä noston loppuasentoon, jossa nostajan on seistävä suorana, polvet suoraksi lukittuna. Kaksoispomppua kyykyyn ala-asennossa tai mitä tahansa alaspäin suuntautuvaa liikettä ei sallita. Kun nostaja on liikkumatta (ilmeisessä loppuasennossa), antaa päätuomari merkin tangon palauttamiseksi telineelle.
5. Merkki on taaksepäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "rack". Nostajan on sen jälkeen palautettava tanko telineelle. "Rack" komennon jälkeen tapahtuva jalkojen liike ei ole noston hylkäämiseen johtava syy. Nostaja voi turvallisuussyistä pyytää avustajien/levynvaihtajien apua tangon palauttamiseksi ja asettamiseksi telineelle. Nostaja ei saa jättää tankoa ennen kuin se on palautettu telineelle.
6. Vähintään kaksi ja enintään viisi avustajaa/levynvaihtajaa tulee olla nostolavalla kilpailun aikana. Tuomarit voivat päättää siitä, vaaditaanko lavalla olevan 2, 3, 4 tai 5 avustajaa/levynvaihtajaa.

Jalkakyykyyn hylkäämiseen johtavat syyt:

1. Päätuomarin merkin noudattamatta jättäminen noston alussa tai lopussa.
2. Kaksoispomppu noston ala-asennossa tai mikä tahansa ylösnousun aikana tapahtuva alaspäin suuntautuva liike.
3. Nostaja ei seiso pystysuorassa asennossa ja polvet lukittuna noston alussa tai lopussa.
4. Nostaja astuu eteen tai taaksepäin tai sivusuuntainen jalkaterän liike. Keinuva liike päkiän ja kantapäähän välillä on sallittu.

5. Nostaja ei laskeudu niin syvään kyykkyyiin, että reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on alempana kuin polvien yläosa.
6. Avustaja/levynvaihtaja koskettaa päätuomarin merkkien välisenä aikana tankoa tai nostajaa niin, että koskettaminen helpottaa nostoa.
7. Nostajan kyynärpäät tai kyynärvarret koskettavat jalkoja. Kevyt kosketus, josta ei ole nostajalle apua, on sallittu.
8. Mikä tahansa loppuun suoritetun noston jälkeen tapahtuva tangon pudottaminen.
9. Minkä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.

Alla olevassa piirroksessa on kuvattu tyypillinen (ei pakollinen) tangon paikka ja vaadittava kyykyn syvyys:



Penkkipunnerrus

1. Penkki on sijoitettava nostolavalle siten, että penkin pääpuoli on joko suoraan lavan etureunaa kohti tai enintään 45° kulmassa lavan etureunaan nähden.
2. Nostajan on oltava selällään penkillä siten, että hänen päänsä, hartiansa ja pakaransa ovat kosketuksessa penkin pintaan. Kengänpohjien on oltava tasaisesti lattialla (niin tasaisesti kuin nostokenkien muoto sallii). Kämmenillä ja sormilla on otettava ote telineellä olevasta tangosta siten, että peukalot menevät tangon ympäri. Tämä asento on pidettävä yllä koko noston ajan. Vaakatasossa tapahtuva jalkaterien liike on sallittu,

mutta kengänpohjien on kuitenkin oltava koko alaltaan tasaisesti lavan tai korokkeiden pinnalla.

3. Saavuttaakseen tukevan jalka-asennon voi nostaja käyttää jalkojen alla pinnaltaan tasaisia levyjä tai korokkeita, ei kuitenkaan korkeampia kuin yhteensä 30 cm mitattuna lavan pinnasta. Kaikissa kansainvälisissä kilpailuissa tulee olla käytettävissä 5 cm, 10 cm, 20 cm ja 30 cm korkeat korokkeet.
4. Vähintään kaksi ja enintään viisi avustajaa/levynvaihtajaa tulee olla nostolavalla kilpailun aikana. Sen jälkeen, kun nostaja on itse asettunut oikeaan nostoasentoon, voivat avustajat/levynvaihtajat auttaa nostajaa tangon poistamisessa telineeltä. Auttamisen tulee tapahtua nostajan suorille käsille.
5. Käsiotteen leveys ei saa ylittää 81 cm:ä mitattuna etusormesta etusormeen (kummankin etusormen on oltava 81 cm:ä osoittavien merkkien sisäpuolella ja maksimoteleveyttä käytettäessä kummankin etusormen on kokonaan oltava kosketuksessa 81 cm osoittaviin merkkeihin). Vastaote on kielletty.
6. Poistettuaan tangon telineeltä, joko avustajien/levynvaihtajien avustamana tai ilman sitä, nostajan on käsivarret suoraksi ojennettuna ja kyynärpäät lukittuna odotettava päätuomarin merkkiä. Merkki tulee antaa heti, kun nostaja on liikkumatta ja tanko on oikeassa asennossa. Jos nostaja ei viiden sekunnin sisällä ole oikeassa alkuasennossa, niin turvallisuussyistä päätuomari pyytää häntä palauttamaan tangon telineelle komentamalla "replace" yhdessä käsivarren taaksepäin suuntautuvan liikkeen kanssa. Päätuomarin tulee ilmaista syy, miksi aloitusmerkkiä ei annettu.
7. Päätuomarin antama noston aloitusmerkki on käsivarren alaspäin suuntautuvan liike ja kuuluva komento "start".
8. Kun noston aloitusmerkki on annettu, nostajan on laskettava tanko rinnalle (säännön tarkoittamassa tapauksessa rinnan katsotaan päättyvän rintalastan alaosaan) ja pidettävä se siinä liikkumattomana, jonka jälkeen päätuomari antaa kuuluvan komennon "press". Nostajan on sen jälkeen punnerrettava tanko suorille käsille, kyynärpäät lukittuna. Kun tanko on liikkumatta em. asennossa, antaa päätuomari kuuluvan komennon "rack" yhdessä käsivarren taaksepäin suuntautuvan liikkeen kanssa.

Säännöt penkkipunnerruksen mestaruuskisoihin osallistuvia vammaisnostajia varten:

Penkkipunnerruksen mestaruuskisoissa ei järjestetä vammaisten kilpailua. Vammaisia nostajia, esim. sokeita tai heikkonäköisiä tai liikuntarajoitteisia, voidaan avustaa saapumaan penkille ja penkiltä pois. Avustamisella tarkoitetaan joko huoltajalta tai

kainalosauvoista, kävelykepeistä tai pyörätuolista saatavaa apua. Kilpailusääntöinä käytetään normaaleja IPF:n sääntöjä.

Alaraaja-amputoidun nostajan proteesi katsotaan samaksi kuin luonnollinen raaja.

Nostaja punnitaan ilman proteesia ja näin saatuun kehonpainoon tehdään tässä sääntökirjassa olevan luvun ”PUNNITUS” kohdassa 5 määriteltyä murtolukua käyttäen tehtävä lisäys. Jos nostajan alaraajat ovat vajaatoimintaiset, mistä johtuen käveleminen edellyttää jalkatuen tai sitä vastaavan laitteen käyttöä, katsotaan em. tuen tai laitteen olevan osa luonnollista raajaa ja nostaja punnitaan kyseiseen tukeen tai laitteeseen varustautuneena.

Penkkipunnerruksen hylkäämiseen johtavat syyt:

1. Päätuomarin merkin noudattamatta jättäminen noston alussa, noston aikana tai noston lopussa.
2. Mikä tahansa noston aikana tapahtuva alun perin otetun nostoasennon muutos eli pään, hartoiden tai pakaroiden nousu penkiltä, käden sivusuuntainen liike tangossa, jalan nousu lavan tai korokkeen pinnalta.
3. Noston helpottamiseksi tapahtuva vauhdinotto tai tangon upotus rintaan sen jälkeen, kun se on ollut liikkumatta rinnalla.
4. Nostaja ei lukitse molempia käsivarsiaan suoraksi yhtäaikaisesti.
5. Mikä tahansa punnerruksen aikana tapahtuva koko tangon alaspäin suuntautuva liike.
6. Nostaja ei punnerra tankoa niin, että noston loppuasennossa molemmat käsivarret ovat täysin suoraksi ojennettuna ja kyynärpäät lukittuna.
7. Avustaja/levyinvaihtaja koskettaa päätuomarin merkkien välisenä aikana tankoa tai nostajaa niin, että se helpottaa nostoa.
8. Mikä tahansa nostajan jalkaterän koskettaminen penkkiin tai sen jalustaan.
9. Tahallinen tangon koskettaminen penkin pystyrautoihin.
10. Mikä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.

Maastanosto

1. Nostajan on asetettava nostolavalle kasvot lavan etuosaa päin. Tangon on oltava vaakasuorassa asennossa nostajan jalkojen edessä. Nosto on suoritettava molemmin

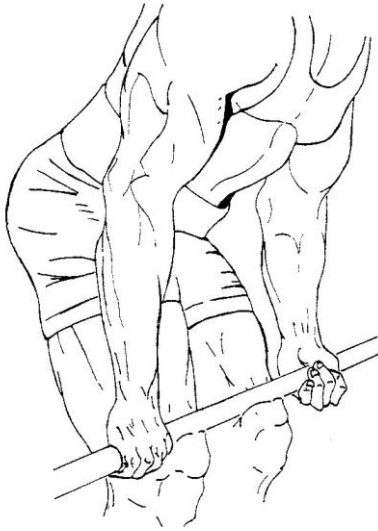
käsin vapaavalintaisella käsiotteella. Tankoa on nostettava kunnes nostaja seisoo suorana.

2. Noston loppuasennossa polvien on oltava suoraksi lukittuna ja olkapäiden on oltava takana.
3. Päätuomarin merkki on alaspäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "down". Merkkiä ei anneta ennen kuin tanko on liikkumatta ja nostaja on ilmeisen valmiissa loppuasennossa.
4. Mikä tahansa tangon kohottaminen, tai tarkoituksellinen yritys tehdä niin, katsotaan yritykseksi. Tanko ei saa liikkua alaspäin sen jälkeen, kun nosto on alkanut, siihen saakka, kun nostaja saavuttaa pystyasennon ja polvet ovat lukittuna. Hylkäämiseen johtava syy ei ole, jos tanko tulee noston lopussa olkapäiden mukana "takaisin" (vähäinen alaspäin suuntautuva liike noston loppuasentoon).

Maastanoston hylkäämiseen johtavat syyt:

1. Mikä tahansa noston aikana tapahtuva alaspäin suuntautuva tangon liike ennen kuin tanko saavuttaa loppuasennon.
2. Nostaja ei seiso loppuasennossa suorana, olkapäät takana.
3. Nostaja ei lukitse polviaan suoraksi noston loppuasennossa.
4. Nostaja kannattelee tankoa reisillään noston aikana. Hylkäämiseen johtava syy ei ole, jos tanko koskettaa reisiä, mutta nostaja ei kannattele sitä reisillä. Jos tuomari on epävarma minkä tahansa noston tuomitsemisessa, päätös tulee tehdä nostajan hyväksi.
5. Nostaja astuu eteen tai taaksepäin tai sivusuuntainen jalkaterän liike. Keinuva liike päkiän ja kantapään välillä on sallittu.
6. Tangon alas laskeminen ennen päätuomarin merkkiä.
7. Tangon palauttaminen lavalle ilman molemmin käsin pidettävää kontrollia eli tangon irtoaminen kämmenistä ennen kuin nostaja on laskenut sen lavalle.
8. Mikä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.

Alla olevassa piirroksessa on esimerkki tangon kannattelemisesta reisillä:



PUNNITUS

1. Punnitus suoritetaan enintään kaksi tuntia ennen ko. punnitusryhmän kilpailun alkua. Kaikkien ko. painoluokan/painoluokkien kilpailuun osallistuvien nostajien on tullava punnitukseen, joka suoritetaan kahden tai kolmen, painoluokkaan tuomariksi nimetyt tuomarin läsnä ollessa. Painoluokkia voidaan yhdistää yhdeksi nostoeräksi.
2. Jos arvontaa ei ole suoritettu aikaisemmin, se on punnitusjärjestyksen määrittelemiseksi tehtävä punnitustilaisuudessa ennen varsinaisen punnitusajan alkua. Arvottu punnitusjärjestys ratkaisee myös nostojärjestyksen silloin, kun nostajat pyytävät yrityksiinsä saman painon.
3. Punnitusajan pituus on 1 h 30 min.
4. Jokaisen kilpailijan punnitus suoritetaan suljetussa huoneessa, jossa vain kilpailija, hänen huoltajansa tai joukkueenjohtajansa ja kaksi/kolme tuomaria on läsnä. Hygienian vuoksi nostajan tulisi pitää vaa'alla sukia tai jalkojen alle laitettavaa paperiliinaa.
5. Nostaja voidaan punnita alastomana, tai hän voi olla pukeutuneena alusasuihin, joka on sääntökirjan ao. kohdassa alusasulle asetettujen määräysten mukainen ja joka ei merkittävästi muuta nostajan painoa. Jos alusasu vaikuttaa normaalia painavammalta, uusintapunnitus alastomana voidaan vaatia. Kilpailuissa, joissa on naispuolisia kilpailijoita, voidaan punnitusta koskevaa menettelytapaa muuttaa sen varmistamiseksi, että punnitsijat ovat punnittavien kanssa samaa sukupuolta. Erillisiä naispuolisia

virikailijoita (ei välttämättä tuomareita) voidaan nimetä naisten punnitsemista varten. Amputoiduille vammaisnostajille, jotka kilpailevat penkkipunnerruksen mestaruuskilpailussa, kehonpainoon tehtävät lisäykset ovat seuraavat:

Jokaisesta amputoinnista nilkan alapuolelta	= 1/54 kehonpainosta
Jokaisesta amputoinnista polven alapuolelta	= 1/36 kehonpainosta
Jokaisesta amputoinnista polven yläpuolelta	= 1/18 kehonpainosta
Jokaisesta lonkkanivelamputaatiosta	= 1/9 kehonpainosta

Jos nostajan alaraajat ovat vajaatoimintaiset ja vaativat jalkatuen tai sitä vastaavan laitteen käyttöä, katsotaan em. tuen tai laitteen olevan osa luonnollista raajaa ja nostaja punnitaan kyseisellä tuella tai laitteella varustettuna.

6. Kukin nostaja voidaan punnita vain kerran. Ainoastaan ne, jotka ovat punnituksessa liian painavia tai kevyitä päästykseen sarjaansa, saavat tulla uudestaan vaa'alle. Heidän on tultava uusintapunnitukseen ja selviydyttävä sarjaansa punnitusajan – 1 h 30 min – puitteissa, tai muuten heidät suljetaan pois kilpailusta. Nostaja voidaan punnita uudelleen vain niin usein kuin punnitusajaksi ja arvonnän mukainen punnitusjärjestys sen sallii. Nostaja voidaan punnita punnitusajan – 1 h 30 min – jälkeen vain, jos hän tämän ajan sisällä tarjoutuu punnitukseen, mutta uudelleen punnittavien määrän vuoksi häneltä evätään mahdollisuus nousta vaa'alle punnitusajan puitteissa. Nostajalle voidaan silloin tuomareiden päätöksellä myöntää yksi uusintapunnitus. Punnitun nostajan kehonpainoa ei saa julkaista ennen kuin kaikki ko. painoluokkaan/painoluokkiin osallistuvat nostajat on punnittu.
7. Nostaja voi ottaa osaa vain sen sarjan punnitukseen, johon hänet on ilmoitettu viimeistään 21 päivää ennen kilpailua. Siinä tapauksessa, että painoluokassa on vähintään 20 nostajaa, heistä voidaan muodostaa A- ja B- sekä tarvittaessa C-ryhmä. Silloin B- ja mahdollinen C-ryhmä nostavat samana päivänä ennen A-ryhmän kilpailua. A-ryhmässä saa tällöin olla enintään 12 nostajaa.
8. Nostajien tulee ennen kilpailun alkua tarkistaa jalkakyykyyn ja penkkipunnerruksen telinekorkeudet sekä penkkipunnerruksen jalkakorokkeet. Tarkistuksen jälkeen nostajan tai hänen huoltajansa on oman etunsa vuoksi allekirjoitettava telinekorkeuskaavake tai merkittävä siihen nimikirjaimensa. Kopio tästä virallisesta asiakirjasta annetaan jurylle, kuuluttajalle ja lavavastaavalle.

KILPAILUJÄRJESTYS

Round-systemi

- (a) Nostajan tai hänen huoltajansa on punnituksessa annettava kaikkien kolmen nostomuodon aloituspainot. Nämä on merkittävä asianmukaiseen aloituspainokorttiin, jonka nostaja tai hänen huoltajansa allekirjoittaa ja punnintusta johtava virkailija säilyttää. Kilpailjakortti katsotaan asianmukaiseksi aloituspainokortiksi. Nostajalle annetaan punnituksessa yksitoista (11) tyhjää yrityskorttia käytettäväksi kilpailun aikana: kolme (3) jalkakyykyä, kolme (3) penkkipunnerrusta ja viisi (5) maastanostoa varten. Nostomuodot erotetaan toisistaan käyttämällä erivärisiä kortteja. Kun nostaja on tehnyt ensimmäisen yrityksensä ao. nostomuodossa, nostajan tai hänen huoltajansa on päätettävä paino, joka vaaditaan toiseen yritykseen. Paino on merkittävä yrityskorttiin, siinä osoitettuun paikkaan ja kortti on jätettävä kilpailusihteerille tai muulle, nimetylle virkailijalle ennen kuin yksi (1) minuutti on kulunut. Samaa menettelytapaa käytetään toista ja kolmatta yritystä varten jokaisessa kolmessa nostomuodossa. Vastuu seuraavaan yritykseen vaadittavan painon antamisesta minuutin aikarajan sisällä on yksinomaan nostajalla tai hänen huoltajallaan. Yrityskorteissa olevaa 1. yritystä koskevaa kohtaa käytetään vain sallittuja aloituspainon muutoksia varten, jos nostaja niitä vaatii. Samoin, maastanoston yrityskortissa olevaa 4. ja 5. kohtaa käytetään ainoastaan maastanoston kolmannella kierroksella tehtävää kahta sallittua muutosta varten, jos nostaja niitä vaatii. Penkkipunnerruskilpailuissa käytetään samanlaisia yrityskortteja kuin maastanostossa.

Esimerkit kilpailuissa käytettävistä yrityskorteista:

The image shows three examples of competition cards for different lifting events: SQUAT, BENCH PRESS, and DEAD LIFT. Each card is a rectangular box with a title at the top, a 'Name' field with a line for writing, and three boxes labeled '1st.', '2nd.', and '3rd.' for recording attempts. Below these is a 'Signed' field with a line for a signature. Arrows indicate where to place weights or change attempts.

- SQUAT:** Three arrows point to the 1st, 2nd, and 3rd attempt boxes. A label 'Chosen weight here' points to the 1st attempt box.
- BENCH PRESS:** Three empty boxes for 1st, 2nd, and 3rd attempts. An arrow points to the 'Signed' field. A label 'Coach or Lifter' points to this arrow.
- DEAD LIFT:** Three empty boxes for 1st, 2nd, and 3rd attempts. Two arrows point to the 2nd and 3rd attempt boxes. A label 'For changing 3rd attempt' points to these arrows.

- (b) Kun 10 nostajaa tai enemmän kilpailee samassa erässä, voidaan nostajat jakaa nostajamäärältään mahdollisimman samansuuruisiin ryhmiin. Nostajat täytyy kuitenkin jakaa ryhmiin, jos samassa erässä on nostajia 15 tai enemmän. Erä voidaan muodostaa yhdestä painoluokasta tai mistä tahansa painoluokkien

yhdistelmästä. **Poikkeus:** penkkipunnerruskilpailussa saa yhdessä ryhmässä olla enintään 20 nostajaa.

- (c) Ryhmäjoista päätetään tutkimalla nostajien parhaat yhteistulokset, jotka on saavutettu edeltäneen 12 kuukauden aikana joko kansallisella tai kansainvälisellä tasolla. Pienimmän yhteistuloksen tehneet nostajat sijoitetaan ensimmäiseen ryhmään, ja seuraavaan/seuraaviin ryhmiin sijoitetaan suuremman yhteistuloksen tehneet nostajat yhteistuloksen mukaisessa järjestyksessä. Jos nostaja ei ole antanut yhteistulosta edeltäneen 12 kuukauden ajalta, silloin hän tulee automaattisesti sijoitetuksi ensimmäiseen ryhmään.
- (d) Kukin nostaja suorittaa ensimmäisen yrityksensä ensimmäisellä kierroksella, toisen yrityksensä toisella kierroksella ja kolmannen yrityksensä kolmannella kierroksella.
- (e) Kun ryhmässä on vähemmänkuin kuusi (6) nostajaa, siitä johtuvaa korvaava lisäaikaa annetaan kunkin kierroksen lopussa seuraavasti: jos ryhmässä on 5 nostajaa, lisäaika on 1 minuutti, jos 4 nostajaa, lisäaika on 2 minuuttia, jos 3 nostajaa, lisäaikaa annetaan 3 minuuttia, joka on pisin sallittu kierroksen lopussa annettava lisäaika. Kun tämän sääntökohdan mukainen korvaava lisäaika on käytössä, 3 minuuttia on pisin sallittu lisäaika myös silloin, kun nostaja nostaa itsensä jälkeen. Tangon purkamisen ja lastaaminen tässä sääntökohdassa mainittua lisäaikaa käytettäessä tehdään kierroksen viimeisen noston jälkeen annettavan korvaavan lisäajan (1, 2 tai 3 min) päätyttyä. Tangon lastaamisen jälkeen on yksi minuutti aikaa aloittaa seuraavan kierroksen ensimmäinen yritys.
- (f) Tankoa kuormataan kunkin kierroksen aikana progressiivisesti kevyimmistä raskaimpaan painoon. Tangon painoa ei milloinkaan alenneta kierroksen aikana, paitsi kohdassa (i) mainittujen virheiden sattuesssa ja silloinkin vasta kierroksen lopussa.
- (g) Nostojärjestys kullakin kierroksella määräytyy nostajien ao. kierrokselle valitsemien painojen mukaan. Jos kaksi nostajaa valitsee saman painon, pienemmän arpanumeron punnituksessa saanut nostaa ensin. Tämä koskee myös maastanoston kolmatta kierrosta, jolla sääntöjen mukaan voidaan tehdä kaksi painonmuutosta, edellyttäen että kuuluttaja ei ole kuuluttanut nostajaa tankoon. Esimerkki: Nostaja A, jonka arpanumero on 5, pyytää 250,0 kg.
Nostaja B, jonka arpanumero on 2, pyytää 252,5 kg.
Nostaja A epäonnistuu 250 kilosta. Voiko nostaja B pudottaa oman yrityksensä painon 250,0 kiloon?
Ei voi, koska nostojärjestys samasta painosta nostettaessa määräytyy arpanumeron mukaan ja nostaja B:n olisi pitänyt nostaa siitä ensin.
- (h) Jos nostajan yritys epäonnistui, hän ei nosta itsensä jälkeen, vaan hänen on odotettava seuraavan kierroksen nostovuoroaan ennen kuin hän voi yrittää tätä painoa uudestaan.
- (i) Jos yrityksen epäonnistuminen johtui väärin kuormatusta tangosta, avustajan virheestä tai välineestä aiheutuvasta virheestä, nostajalle on myönnettävä uusi yritys oikeasta painosta kierroksen lopussa. Jos tangon havaitaan olevan väärin kuormattu, eikä yritys ole vielä varsinaisesti alkanut, silloin nostajalle on annettava

mahdollisuus valita, tekeekö hän yrityksensä tällä vuorollaan vai ottaako uuden yrityksen kierroksen lopussa. Kaikissa muissa tapauksissa uusi yritys otetaan kierroksen lopussa. Jos nostaja sattuu myös olemaan kierroksen viimeinen nostaja, hänelle myönnetään kolme minuuttia lepoaikaa ennen yritystä. Jos hän on kierroksen toiseksi viimeinen, lepoaikaa myönnetään kaksi minuuttia ja jos hän on kierroksen kolmanneksi viimeinen, lepoaika on yksi minuutti. Kun nostaja yllä mainituissa tapauksissa nostaa itsensä jälkeen ja lepoaikaa annetaan, tanko lastataan ennen lepoajan alkamista heti, kun uusi yritys on vuorossa. Kun tanko on lastattu, lepoaika lisätään normaaliin, yrityksen aloittamiseksi annettavaan yhden minuutin aikaan. Kello käynnistetään ja nostajalla on yhteensä ko. aika aloittaa yrityksensä. Nostajalla, joka nostaa itsensä jälkeen, on yhteensä neljä minuuttia (3+1 min) aikaa, jonka kuluessa hän voi aloittaa yrityksensä heti, kun hän on valmis. Jos hän on kierroksen toiseksi viimeinen, aikaa on yhteensä kolme minuuttia (2+1 min) ja jos hän on kierroksen kolmanneksi viimeinen, aikaa on kaksi minuuttia (1+1 min). Kaikille muille annetaan normaali yhden minuutin aika yrityksensä aloittamiseksi.

- (j) Nostaja saa tehdä yhden aloituspainon muutoksen kussakin nostomuodossa. Muutettu aloituspaino voi olla suurempi tai pienempi, kuin alun perin pyydetty paino ja nostojärjestys ensimmäisellä kierroksella muuttuu sen mukaisesti. Jos nostaja on ensimmäisessä ryhmässä, tämä muutos voi tapahtua minä aikana tahansa siihen asti, kun kolme minuuttia on aikaa ensimmäisen kierroksen alkuun ko. nostomuodossa. Seuraavissa ryhmissä aloituspainoa voidaan muuttaa minä aikana tahansa siihen asti, kun edellisen ryhmän viimeisellä kierroksella on jäljellä kolme yritystä tässä nostomuodossa. Kuuluttajan on annettava ennakkovaroitus näistä rajoista. Jos kuuluttaja ei ole antanut asianmukaista kuulutusta näistä rajoista, niin silloin tällaisten muutosten hyväksymisestä on kuulutettava, ja nostaja voi tehdä aloituspainon muutoksen yhden minuutin sisällä tästä kuulutuksesta.
- (k) Nostajan on annettava toista ja kolmatta kierrosta varten pyytämänsä paino minuutin sisällä siitä, kun hänen yrityksensä sitä edeltävällä kierroksella on valmis. Ko. minuutin aika alkaa siitä, kun tuomarivalot ovat syttyneet. Jos nostaja ei ole antanut painoa minuutin aikarajan sisällä, hänen seuraavan kierroksen yritykseensä lastataan 2,5 kiloa enemmän kuin mitä oli hänen edellisessä yrityksessään, jos se oli onnistunut. Jos hänen edellinen yrityksensä epäonnistui, eikä hän antanut seuraavan yrityksensä painoa minuutin aikarajan sisällä, tankoon lastataan sama paino kuin mitä oli hänen edellisessä yrityksessään.
- (l) Toiselle kierrokselle annettuja painoja ei voi muuttaa missään nostomuodossa. Samoin kolmannelle kierrokselle annettuja painoja ei voi muuttaa jalkakyykyssä ja penkkipunnerruksessa, eli kun pyydettyä painoa on annettu, sitä ei voi enää perua. Tanko lastataan pyydetyllä painolla ja kello käynnistetään.
- (m) Maastanoston kolmannelle kierroksella sallitaan kaksi painonmuutosta. Muutettu paino voi olla suurempi tai pienempi kuin nostajan kolmanteen yritykseensä aikaisemmin pyytämä paino. Nämä painonmuutokset sallitaan kuitenkin vain

- edellyttäen, että kuuluttaja ei ole kuuluttanut nostajaa tankoon, joka on jo lastattu hänen aikaisemmin pyytämällään painolla.
- (n) Penkkipunnerruskilpailuissa käytetään voimanoston yleisiä sääntöjä. Penkkipunnerruskilpailun kolmannella kierroksella sallitaan kuitenkin kaksi painonmuutosta ja muutenkin sovelletaan edellä (m) kohdassa olevia maastanostoa koskevia sääntöjä.
 - (o) Jos nostoerä muodostuu yhdestä ryhmästä, ts. nostajia on enintään 14, niin nostomuotojen välillä on pidettävä 20 minuutin tauko riittävän lämmittelyajan ja nostolavan järjestämisen varmistamiseksi.
 - (p) Kun nostoerässä on vähintään kaksi ryhmää, nostaminen tapahtuu ryhmien toistoon perustuen. Muita taukoja ei pidetä, kuin mitä on välttämätöntä nostolavan järjestämiseksi. Esim. Jos nostajat on jaettu kahteen ryhmään, nostaa ensimmäinen ryhmä ensin kaikki kolme kierrosta jalkakyykyssä. Välittömästi sen jälkeen aloittaa toinen ryhmä jalkakyykynostonsa ja suorittaa kaikki kolme kierrosta loppuun. Sen jälkeen nostolava järjestetään penkkipunnerrusta varten ja ensimmäinen ryhmä suorittaa penkkipunnerruksen kaikki kolme kierrosta ja välittömästi sen jälkeen aloittaa toinen ryhmä penkkipunnerruksensa ja suorittaa kaikki kolme kierrosta loppuun. Sen jälkeen nostolava järjestetään maastanostoa varten ja ensimmäinen ryhmä nostaa maastanoston kaikki kolme kierrosta ja välittömästi sen jälkeen aloittaa toinen ryhmä maastanostonsa ja suorittaa kaikki kolme kierrosta loppuun. Näin tämä systeemi eliminoi kaiken muun ajanhukan, paitsi sen, mikä on tarpeellista nostolavan järjestämiseksi nostomuotojen välillä.

Tekninen komitea nimeää yhteistyössä kisajärjestäjän kanssa seuraavat toimitsijat:

- (a) **Kuuluttaja.** Mieluummin kansainvälinen tuomari, joka kykenee keskustelemaan sekä englannin että järjestävän maan kielellä.
- (b) **Tekninen sihteeri.** Kansainvälinen tuomari, jonka tulisi kyetä keskustelemaan ja kirjoittamaan sekä englannin että järjestävän maan kielellä.
- (c) **Ajanottaja.** Pätevä tuomari.
- (d) **Yhdyshenkilöt.**
- (e) **Tuloslaskijat.**
- (f) **Avustajat/levynvaihtajat.** Sopiva pukeutuminen: kilpailun t-paita tai tavalliset, samanväriset t-paidat. Samanväriset verryttelypuvun housut ja lenkkitosut tai urheilukengät. Jos sää on kuuma, voi jury sallia urheilushortsien käytön. Tarvittaessa voidaan nimetä muita toimitsijoita, esim. lääkäri, ensiapuryhmä jne.
- (g) **Tekninen valvoja** (kansainvälinen tuomari).

Toimitsijoiden velvollisuudet:

- (a) **Kuuluttaja** vastaa kilpailun tehokkaasta sujumisesta. Hän toimii seremoniamestarina ja järjestää nostajien valitsemat yritykset painon, tai milloin tarpeellista, arpanumeron mukaiseen järjestykseen. Hän kuuluttaa seuraavaan

yritykseen pyydetyn painon ja nostajan nimen. Kun tanko on kuormattu ja lava on kunnossa nostajaa varten, antaa päätuomari siitä merkin kuuluttajalle. Kun kuuluttaja kuuluttaa tangon olevan valmis ja kutsuu nostajan lavalle, kello käynnistetään. **Selvennys:** Kun kuuluttaja kuuluttaa, että tanko on ”valmis/lastattu”, nostajan katsotaan olevan sitoutunut tähän yritykseen. Kuuluttajan kuuluttamat painot tulee laittaa nähtäväksi tulostauluun, joka on sijoitettu hyvin esillä olevaan paikkaan. Tulostaulussa on myös oltava nähtävänä nostajien nimet ja arpanumerot.

- (b) **Teknisen sihteerin** vastuulla on olla läsnä ennen kilpailua pidettävässä teknisessä kokouksessa. Teknisen komitean tai sen jäsenen tai mestaruuskisasihteerin poissa ollessa, tulee teknisen sihteerin laatia tuomariaikataulu niistä tuomareista, jotka ovat ilmoittaneet olevansa käytettävissä. Hänen tulee täyttää tuomareiden ja juryn jäsenten vuorolista (Duty Referees and Jury Members) koko kilpailua varten ja saattaa tuomareille tiedoksi, mihin sarjoihin heidät on sijoitettu. Sen jälkeen, kun joukkueiden lopulliset ilmoittautumiset on koottu teknisessä kokouksessa, teknisen sihteerin tulee esitää jokaisen sarjan kilpailupöytäkirja, varustetarkastuslomake (jossa ei ole yksityiskohtaista varusteiden erittelyä), telinekorkeuslomake ja punnitusjärjestyslomake. Lomakkeita esittäessään teknisen sihteerin on merkittävä niihin jokaisen kyseiseen sarjaan ilmoitetun nostajan nimi. Tässä vaiheessa voidaan suorittaa myös arvonta punnitusjärjestystä varten. Teknisen sihteerin on esitettävä myös kilpailijakortti jokaista kuhunkin sarjaan ilmoitettua nostajaa varten. Yllämainitut lomakkeet ja kortit sekä riittävä määrä yrityskortteja tulee laittaa sopivaan kirjekuoreen, erikseen jokaista painoluokkaa varten, ja antaa kunkin sarjan päätuomarille. Teknisen sihteerin tulee olla läsnä jokaisessa punnituksessa ja antaa ohjeita tehtävää suorittaville tuomareille menettelytapa- tai missä tahansa asiassa, joka vaatii huomiota. Hänen tulisi olla kansainvälinen tuomari, mieluummin järjestävästä maasta ja kykenevä käsittelemään mitä tahansa kilpailupaikalla esiintyvää, kielivaikeuksista johtuvaa ongelmaa. Kilpailunjohtajan vastuulla on hankkia kaikki tarvittavat lomakkeet ja kortit, joita tekninen sihteeri tarvitsee työssään. Täydellinen lomakekansio on saatavissa veloituksetta tekniseltä komitealta.
- (c) **Ajanottajan** vastuulla on tarkka ajanotto siitä hetkestä, kun tanko on valmis, siihen hetkeen, kun nostaja aloittaa yrityksensä. Hän on myös vastuussa minkä tahansa muun vaadittavan ajanjakson mittaamisesta, esim. siitä, poistuuko nostaja lavalta 30 sekunnin sisällä nostonsa jälkeen. Kun kello on käynnistetty nostajalle, se pysäytetään vain ko. ajan kuluttua umpeen, noston alkaessa tai päätuomarin harkinnan mukaan. Siksi on erittäin tärkeää, että nostaja tai hänen huoltajansa tarkistavat kyykkytelineiden korkeuden ennen kuin nostaja kutsutaan lavalle. Kun kuuluttaja ilmoittaa tangon olevan ”valmis”, kello käynnistetään. Sen jälkeen tapahtuva telineiden säätö on tehtävä nostajalle kulumassa olevan 1 minuutin aikana, elleivät avustajat/levynvaihijat ole säätäneet telineitä virheellisesti eri korkeuteen kuin mihin nostaja on sen pyytänyt. Siksi on tärkeää, että nostaja tai hänen huoltajansa on allekirjoittanut tai merkinnyt nimikirjaimensa

telinekorkeuslomakkeeseen. Se on virallinen asiapaperi, johon voidaan kiistatilanteessa vedota.

Nostajalla on yksi minuutti aikaa aloittaa yrityksensä sen jälkeen, kun kuuluttaja on kutsunut nostajan lavalle. Jos hän ei aloita yritystään tämän ajan puitteissa, kuuluttaa ajanottaja ”aika” ja päätuomari antaa kuuluvan komennon ”rack” yhdessä taaksepäin suuntautuvan käsivarren liikkeen kanssa. Nosto tuomitaan epäonnistuneeksi ja yritys katsotaan menetetyksi. Kun nostaja aloittaa nostonsa säädetyn ajan puitteissa, kello pysäytetään. Noston alkamishetki riippuu nostomuodosta. Jalkakyykyssä ja penkkipunnerruksessa alkamishetki on päätuomarin antama aloitusmerkki (ks. ”TUOMARIT”, kohta 3.) Maastanostossa alkamishetki on silloin, kun nostaja tekee määrätietoisesti yrityksen tangon nostamiseksi.

- (d) **Yhdyshenkilöt** ovat vastuussa vaadittujen yritysten kokoamisesta nostajilta tai heidän huoltajiltaan ja näiden tietojen välittömästä toimittamisesta kuuluttajalle. Nostajalla on nostonsa jälkeen yksi minuutti aikaa ilmoittaa yhdyshenkilön kautta kuuluttajalle seuraavaan yritykseensä pyydettävä paino.
- (e) **Tuloslaskijat** ovat vastuussa kilpailun kulun tarkasta kirjaamisesta. Kilpailun päätyttyä heidän on varmistettava, että kaikki kolme tuomaria allekirjoittavat kilpailupöytäkirjat, ennätysilmoitukset tai minkä tahansa muun heidän allekirjoitustaan vaativan asiakirjan. Kuuluttajan tulee tehdä tästä asianmukainen kuulutus ennen kuin tuomarit poistuvat.
- (f) **Avustajat/levynvaihtajat** ovat vastuussa tangon kuormaamisesta ja purkamisesta sekä telinekorkeuksien säätämisestä jalkakyykyssä ja penkkipunnerruksessa. Heidän on puhdistettava tanko ja lava päätuomarin pyynnöstä sekä muutenkin pidettävä huolta siitä, että lava on koko ajan siistin ja asiallisen näköinen. Avustaja/levynvaihtajia ei missään vaiheessa saa olla nostolavalla kahta vähempää eikä viittä enempää. Kun nostaja valmistautuu yritykseensä, voivat avustajat/levynvaihtajat auttaa häntä tangon poistamisessa telineeltä. He voivat myös auttaa nostajaa tangon palauttamisessa telineelle noston jälkeen. He eivät kuitenkaan saa noston helpottamiseksi koskettaa nostajaa tai tankoa varsinaisen nostosuorituksen eli päätuomarin alku- ja loppumerkin välisenä aikana. Ainoa poikkeus tähän sääntöön on tilanne, jossa nosto on epäonnistumassa ja aiheuttamassa nostajalle vammautumisvaaran, jolloin avustajat/levynvaihtajat voivat joko päätuomarin tai nostajan pyynnöstä auttaa nostajaa vapautumaan tangosta. Jos nostajan muuten onnistunut nosto hylätään ilman hänen omaa syytään avustajan/levynvaihtajan virheen vuoksi, nostajalle voidaan tuomareiden ja juryn päätöksellä myöntää uusi yritys kierroksen lopussa.
- (g) **Teknisen valvojan** tulee varmistaa, että kyseessä on sama nostaja, joka on kuulutettu, ja että nostaja on varustautunut asianmukaisesti ennen lavalle menoa. Hänen on myös oltava läsnä varustetarkastuksessa.

Muita määräyksiä

1. Lavalla tai korokkeella pidettävissä kilpailuissa ei lavan ympärillä tai korokkeella saa olla muita henkilöitä kuin nostaja ja hänen huoltajansa, juryn jäsenet, nimetyt tuomarit, avustajat/levynvaihtajat ja tekninen valvoja. Noston aikana nostolavalla ei saa olla muita henkilöitä kuin nostaja, avustajat/levynvaihtajat ja tuomarit. Huoltajien on pysyttävä juryn tai vastuussa olevan virkailijan määrittämällä, huoltamiseen tarkoitetulla alueella. Huoltamiseen tarkoitetun alueen tulee olla sijoitettu niin, että huoltaja voi valita siitä paikan, josta on hyvä näkyvyys nostajaan ja mahdollisuus antaa hänelle teknisiä yksityiskohtia koskevia ohjeita ja merkkejä (esim. kyykyn syvyyttä koskien). Huoltajan on kansainvälisessä kilpailussa oltava pukeutuneena kansallisen joukkueensa verrytelypukuun tai urheilushortseihin ja kansallisen joukkueensa tai IPF:n hyväksymään t-paitaan. Tämän määräyksen rikkominen voi, kilpailun teknisen valvojan tai juryn päätöksellä, johtaa huoltajan poistamiseen lämmittelytilasta ja kilpailualueelta.
2. Siteiden kääriminen, nostoasun järjestäminen tai ammoniakkin käyttäminen yleisön nähtävillä on kielletty. Nostaja voi tällä alueella kiinnittää vain vyön.
3. Kansainvälisissä otteluissa, kilpailtaessa kahden nostajan tai kahden maan välillä eri painoluokissa, voivat nostajat vuorotella riippumatta yrityksiin pyydetystä painoista. Nostaja, joka pyytää pienimmän painon aloituspainokseen, nostaa ensin ja siten määräytyy vuoroittainen nostojärjestys koko nostomuodon ajaksi.
4. IPF:n alaisissa kilpailuissa on tangon painon oltava jaettavissa 2,5 kilolla. Yritysten välisen korotuksen on oltava vähintään 2,5 kg, ellei kyseessä ole ennätysyritys.
 - (b) Ennätysyrityksessä tangon painon on oltava vähintään 0,5 kg yli voimassa olevan ennätyksen.
 - (c) Nostaja voi kilpailun aikana pyytää ennätysyrityksen painosta, joka ei ole 2,5 kilolla jaollinen. Jos nosto onnistuu, se kirjataan sellaisenaan kilpailutulokseksi ko. nostomuodossa ja lasketaan myös nostajan yhteistulokseen.
 - (d) Ennätysyritys voidaan tehdä millä tahansa tai kaikilla sääntöjen mukaisilla yrityksillä.
 - (e) Nostaja voi ottaa pienemmän kuin 2,5 kg korotuksen vain sen luokan ennätysyritystä varten, jonka mestaruuskilpailu on meneillään. Esim. veteraaninostaja ei saa avoimen luokan kilpailussa ottaa veteraanien ennätystä varten 2,5 kiloa pienempää korotusta.
 - (f) Jos nostaja on ilmoittanut ottavansa seuraavalla kierroksella ennätysyrityksen painosta, joka ei ole 2,5 kilolla jaollinen, ilmoitettua painoa vähennetään seuraavaan, lähimpään 2,5 kilolla jaettavissa olevaan painoon siinä tapauksessa, että toinen nostaja on edellisellä kierroksella ylittänyt tämän painon.
Esimerkki 1: Voimassa oleva ennätys on 302,5 kiloa.

Nostaja A kyykkää ensimmäisellä kierroksella 300,0 kg ja pyytää toiseen yritykseensä 303,5 kg. Nostaja B kyykkää ensimmäisellä kierroksella 305,0 kg. Nostaja A:n toisen yrityksen paino vähennetään nyt 302,5 kiloon.

Esimerkki 2: Voimassa oleva ennätys on 300,0 kg.

Nostaja A kyykkää ensimmäisellä kierroksella 300,0 kg ja pyytää toisen kierroksen painoksi ennätysyrityksen 301,0 kg:sta. Nostaja B kyykkää ensimmäisellä kierroksella 305,0 kg. Nostaja A:n on nyt otettava lähin ylempi 2,5 kilolla jaollinen paino 302,5 kg.

5. Päätuomari on yksin vastuussa väärin kuormatun tangon tai virheellisen kuulutuksen johdosta tehtävästä päätöksestä. Päätös on annettava kuuluttajalle, joka tekee asianmukaisen kuulutuksen.
- Esimerkkejä:
- (a) Jos tankoon on lastattu vähemmän kuin mitä alun perin on pyydetty, ja nosto onnistuu, voi nostaja hyväksyä noston tai ottaa uuden yrityksen alun perin pyydetystä painosta. Jos nosto epäonnistuu, annetaan nostajalle uusi yritys alun perin pyydetystä painosta. Molemmissa em. tapauksissa uusi yritys voidaan ottaa vain sen kierroksen lopussa, jonka aikana virhe tapahtui.
 - (b) Jos tankoon on lastattu enemmän kuin mitä alun perin on pyydetty, ja nosto onnistuu, se kirjataan nostajan hyväksi. Tangon painoa vähennetään seuraavalle nostajalle, jos hän on pyytänyt pienempää painoa kuin mitä oli väärin lastatussa tangossa. Jos nosto epäonnistuu, saa nostaja uuden yrityksen alun perin pyydetystä painosta sen kierroksen lopussa, jonka aikana virhe tapahtui.
 - (c) Jos lastaus ei ole sama tangon molemmissa päissä, tai noston aikana tapahtuu tangossa tai levyissä mikä tahansa muutos, tai nostolava ei ole kunnossa, mutta näistä seikoista huolimatta nosto onnistuu, voi nostaja hyväksyä noston tai ottaa uuden yrityksen. Jos onnistuneen noston paino ei ole jaettavissa 2,5 kilolla, silloin lähin alempi 2,5 kilolla jaettavissa oleva paino merkitään pöytäkirjaan. Jos nosto epäonnistuu, annetaan nostajalle uusi yritys sen kierroksen lopussa, jonka aikana em. virhe tapahtui.
 - (d) Jos kuuluttaja kuuluttaa erehdyksessä kevyemmän tai raskaamman painon kuin mitä nostaja on pyytänyt, tekee päätuomari saman ratkaisun kuin tangon virheellistä lastausta koskevassa asiassa.
 - (e) Jos nostajalla tai hänen huoltajallaan ei jostakin syystä ole mahdollisuutta olla nostolavan läheisyydessä seuraamassa kilpailun kulkua ja nostaja myöhästyy yrityksestään, koska kuuluttaja on laiminlyönyt kuuluttaa hänet nostovuoroon oikeasta painosta, silloin tangon painoa on tarvittaessa vähennettävä ja nostajalle annettava lupa ottaa yrityksensä, mutta vasta kierroksen lopussa.
6. Nostaja suljetaan automaattisesti pois kokonaiskilpailusta, jos hän missä tahansa nostomuodossa epäonnistuu kaikissa kolmessa yrityksessään. Hän voi silti kilpailla yksittäisten nostomuotojen palkinnoista, jos hän tekee todelliset yritykset kaikissa

nostomuodoissa painosta, joka on kohtuullinen hänen kykynsä nähden. Jos tämä on kyseenalainen, jury päättää.

7. Kun nostaja asettuu yrityksensä alkuasentoon, hän ei saa vastaanottaa muuta apua avustajilta/levynvaihdoilta kuin mitä hän tarvitsee tangon irrottamisessa telineeltä.
8. Nostajan on poistettava nostolavalta 30 sekunnin sisällä nostonsa jälkeen. Tämän säännön noudattamatta jättäminen voi tuomareiden harkinnan mukaan johtaa noston hylkäämiseen. Tämä sääntö on laadittu nostojen aikana sattuvia loukkaantumislanteita tai vajaakuntoisia (esim. sokeita) nostajia varten.
9. Jos nostaja vammautuu lämmittelyn tai kilpailun aikana, tai hänen kuntonsa muulla tavoin osoittaa merkkejä siitä, että hänen terveytensä ja hyvinvointinsa voi kohtuuttomasti tai huomattavasti vaarantua, virallisella lääkäriellä on oikeus tutkia tämä nostaja. Jos lääkäri katsoo, että kilpailun jatkaminen ei ole suotavaa, hän voi, neuvoteltuaan juryn kanssa, vaatia nostajaa vetäytymään kilpailusta. Joukkueenjohtajalle tai huoltajalle on annettava virallinen ilmoitus tällaisesta päätöksestä. Veren tai kudoksen puhdistamiseksi tangosta tai lavalta kilpailu ja lämmittelytilassa suositellaan kotitaloudessa käytettävää, vedellä laimennettavaa valkaisuainetta (klooria tms.).
10. Nostajaa tai huoltajaa, jonka huono käytös nostolavalla tai sen läheisyydessä on omiaan saattamaan voimanostourheilun häpeään, on virallisesti varoitettava. Jos sopimaton käytös jatkuu, voi jury, tai sen puuttuessa tuomarit, sulkea nostajan tai huoltajan kilpailusta ja määrätä nostajan tai huoltajan poistumaan kilpailupaikalta. Joukkueenjohtajalle on annettava virallinen ilmoitus sekä varoituksesta että kilpailusta sulkemisesta.
11. Nostaja tai virkailija voidaan välittömästi poistaa kilpailusta, jos jury ja tuomarit enemmistöpäätöksellä katsovat, että mikä tahansa nostajan tai virkailijan sopimaton käytös on tarpeeksi vakava, jotta se oikeuttaa mieluummin välittömään kilpailusta poistamiseen kuin viralliseen varoitukseen. Joukkueenjohtajalle on annettava virallinen ilmoitus kilpailusta sulkemisesta.
12. Kaikki kansainvälisissä kilpailuissa tuomareiden päätöksiä vastaan tehdyt vastalauseet sekä valitukset, jotka koskevat kilpailun kulkua tai kenen tahansa kilpailuun osallistuvan henkilön tai henkilöiden käytöstä, on tehtävä jurylle. Jury voi vaatia, että vastalause/valitus on tehtävä kirjallisesti. Vastalause tai valitus on jätettävä juryn puheenjohtajalle, ja sen voi tehdä joukkueenjohtaja tai huoltaja. Jos kumpikaan heistä ei ole läsnä, valituksen/vastalauseen voi tehdä nostaja. Tämä on tehtävä välittömästi sen tapauksen jälkeen, johon vastalause tai valitus perustuu. Vastalauseetta/valitusta ei oteta käsiteltäväksi, ellei yllä mainittuja ehtoja ole noudatettu.

13. Tarpeen vaatiessa voi jury väliaikaisesti keskeyttää kilpailun ja vetäytyä harkitsemaan päätöstään. Asiaan kuuluvan harkinnan jälkeen ja päästyään enemmistöpäätökseen, palaa jury paikalleen ja puheenjohtaja ilmoittaa juryn päätöksen valituksen tekijälle. Juryn päätös katsotaan lopulliseksi ilman vetoamusoikeutta mihinkään muuhun elimeen. Jos kilpailu on ollut keskeytetty, seuraavana vuorossa olevalle nostajalle annetaan 3 minuuttia aikaa yrityksensä aloittamiseen, kun kilpailu jälleen käynnistetään. Jos valitus tehdään kilpailevan joukkueen nostajaa tai virkailijaa vastaan, niin kirjalliseen valitukseen on liitettävä 75 euroa tai vastaava summa missä tahansa vaihdettavassa valuutassa. Jos jury päätöksessään katsoo valituksen olevan luonteeltaan tyhjänpäiväinen, pahansuopa tai vahingollinen, silloin koko summa tai mikä tahansa osa siitä voidaan juryn päätöksellä pidättää ja luovuttaa IPF:lle.

TUOMARIT

1. Tuomareita on kolme: päätuomari ja kaksi sivutuomaria. Tuomareiden sekä teknisen valvojan kansainvälisten tuomarikorttien on oltava voimassa olevia ja ne on jätettävä juryn pöydälle.
2. Päätuomari on vastuussa tarvittavien merkkien antamisesta kaikissa kolmessa nostomuodossa.
3. Tarvittavat merkit ovat seuraavat:

Nostomuoto	Aloituserkki	Loppumerkki
Jalkakyykky	Näkyvä, alaspäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "squat".	Näkyvä, taaksepäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "rack".
Penkkipunnerrus	Näkyvä, alaspäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "start". Noston aikana: Kuuluva komento "press" kun tanko on liikkumatta rinnalla.	Näkyvä, taaksepäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "rack".
Maastanosto	Ei aloituserkkiä.	Näkyvä, alaspäin suuntautuva käsivarren liike ja kuuluva komento "down".

4. Heti, kun tanko on noston päätyttyä palautettu telineelle tai lavalle, ilmoittavat tuomarit päätöksensä aktiivimalla tuomarivalot. Tuomari kytkee valkoisen valon hyväksyessään noston ja punaisen valon hylätessään noston. Tuomarivalojen syttymisen jälkeen on noston hylänneen tuomarin nostettava ylös hylkäämiseen johtanutta syytä osoittava virhekortti.

5. Tuomarit voivat sijoittua eri nostomuotojen tuomitsemisen kannalta parhaimmaksi katsomalleen paikalle nostolavan ympärille. Päätuomarin on kuitenkin muistettava sijoittua siten, että hän on nostajan nähtävillä jalkakyykyssä ja maastanostossa. Sivutuomareiden on aina pidettävä mielessä, että he ovat päätuomarin nähtävillä, jotta hän voi havaita heidän kädennostonsa.
6. Ennen kilpailun alkua on tuomareiden yhdessä varmistettava, että:
- (a) Nostolava ja kilpailuvälineet ovat kaikilta osin sääntöjen mukaiset, tankojen ja levyjen painot on tarkastettu ja puutteelliset välineet hylätty. Toinen tanko ja lukot tulee olla tarkastettu ja saatavilla, jos alkuperäinen tanko tai lukot vaurioituvat.
 - (b) Vaaka toimii asianmukaisesti ja tarkasti (voimassaoleva tarkastustodistus).
 - (c) Nostajat punnitaan painoluokkiinsa painorajojen ja punnitusajan sisällä.
 - (d) Nostajien henkilökohtaiset varusteet ovat kaikilta osin sääntöjen mukaiset. Nostajan velvollisuus on huolehtia siitä, että kaikki asusteet tai varusteet, joita hän aikoo pitää nostolavalla yllään, ovat läpäisseet tuomareiden suorittaman tarkastuksen. Nostajaa, jonka havaitaan käyttävän tai käyttäneen nostolavalla sellaista asustetta tai varustetta, jota ei ole tarkastettu, voidaan rangaista esim. hylkäämällä nosto, jonka aikana tai jonka jälkeen havainto tehtiin.
7. Kilpailun aikana on tuomareiden yhdessä varmistettava, että:
- (a) Tangon paino on kuulutuksen mukainen. Tuomareille voidaan antaa kuormitustaulukot tätä tarkoitusta varten. Tuomarit vastaavat yhdessä siitä, että tangon paino on oikea.
 - (b) Nostajan henkilökohtaiset varusteet ovat sääntöjen mukaiset. Jos tuomarin on syytä epäillä nostajan rehellisyyttä tässä suhteessa, hänen on noston jälkeen ilmoitettava päätuomarille epäilyksestään. Juryn puheenjohtaja voi silloin tarkastaa nostajan henkilökohtaiset varusteet. Jos nostajan havaitaan pukeutuneen sääntöjen vastaiseen asusteeseen tai käyttävän sääntöjen vastaista varustetta muuten, kuin että se on voinut erehdyksessä läpäistä tuomareiden suorittaman tarkastuksen, on nostaja välittömästi suljettava kilpailusta. Jos nostajan käyttämä sääntöjen vastainen varuste on erehdyksessä läpäissyt tuomareiden suorittaman tarkastuksen ja jos nosto, jonka aikana tai jonka jälkeen havainto tehtiin, onnistuu, se hylätään ja nostajalle annetaan uusi yritys kierroksen lopussa. Ennen sitä nostajan on kuitenkin poistettava sääntöjen vastainen varuste. Jos teknisellä valvojalla on syytä epäilyyn, nostajan nostoasu tarkastetaan ennen kuin hänen sallitaan mennä lavalle.
8. Sivutuomareiden on jalkakyykyssä ja penkki-punnerruksessa nostettava käsi ylös ennen noston alkua ja pidettävä se ylhäällä siihen saakka, kunnes nostaja on oikeassa alkuasennossa noston aloittamiseksi. Jos tuomareilla on enemmistömielipide siitä, että

virhe esiintyy, päätuomari ei anna noston aloitusmerkkiä. Nostajalla on hänelle käynnissä olevan ajan sisällä mahdollisuus korjata tangon sijaintia tai omaa asentoaan aloitusmerkin saamiseksi. Kun nosto on alkanut, sivutuomarit eivät saa kiinnittää muiden huomiota sen aikana havaitsemiinsa virheisiin.

9. Tuomareiden on pidättäydyttävä kommentoimasta, eivätkä he saa vastaanottaa mitään kirjallista tai suullista selontekoa kilpailun etenemisestä. Sen vuoksi on tärkeää, että tulostauluun merkitään jokaisen nostajan nimen yhteyteen hänen arpanumeronsa, jotta tuomarit voivat seurata nostojärjestystä.
10. Tuomari ei saa yrittää vaikuttaa muiden tuomareiden päätöksiin.
11. Päätuomari voi kilpailun kulun nopeuttamiseksi neuvotella sivutuomareiden, juryn tai kenen tahansa muun virkailijan kanssa.
12. Päätuomari voi määrätä, että tanko ja/tai lava on puhdistettava. Jos nostaja, tai hänen huoltajansa pyytää tangon ja/tai lavan puhdistamista, pyyntö on tehtävä päätuomarin eikä avustajien/levyinvaihtajien kautta. Maastanoston ensimmäisellä ja toisella kierroksella tanko on puhdistettava, jos huoltaja tai nostaja sitä pyytää. Kolmannella kierroksella tanko on puhdistettava ennen jokaista yritystä.
13. Kilpailun jälkeen tuomareiden on allekirjoitettava kilpailupöytäkirjat, ennätysilmoitukset ja kaikki muut allekirjoitusta vaativat asiakirjat.
14. Kansainvälisten kilpailujen tuomarit valitsee tekninen komitea. Tuomareiden on täytynyt osoittaa pätevyytensä kansainvälisissä tai kansallisissa mestaruuskilpailuissa.
15. Kansainvälisessä kilpailussa ei voida valita kahta samasta maasta olevaa tuomaria tuomitsemaan samassa nostoryhmässä, jos kilpailuun ottaa osaa enemmän kuin kaksi maata. Jos painoluokassa on enemmän kuin yksi ryhmä, kaikissa ryhmissä tulee olla samat tuomarit. Jos tuomareiden vaihtaminen on tarpeellista, vaihdon tulee tapahtua nostomuotojen välillä, jotta kaikilla nostajilla on samassa nostomuodossa samat tuomarit.
16. Jos tuomari valitaan päätuomariksi johonkin painoluokkaan, hänet voidaan sen estämättä valita sivutuomariksi muuhun painoluokkaan.
17. Vain IPF:n I- tai II-luokan tuomarit voivat toimia tuomarina maailmanmestaruuskilpailussa tai missä tahansa muussa mestaruuskilpailussa, jossa tehdään ME-yrityksiä. Kukin maa voi nimetä MM-kisoihin enintään kolme tuomaria ja lisäksi yhden ylimääräisen, kansainvälisen I-luokan tuomarin toimimaan tarvittaessa juryssä, jos I-luokan tuomareita on riittämätön määrä.

18. Tuomarit ja juryn jäsenet pukeutuvat yhdenmukaisesti asuihin seuraavasti:

Miehet, talviasu: Tummansininen pikkutakki, varustettuna vasemmalla rintamuksella olevalla IPF:n I- tai II-luokan tuomarimerkillä. Harmaat housut, valkoinen paita ja tuomariluokan edellyttämä IPF:n solmio.

Miehet, kesäasu: Harmaat housut ja valkoinen paita. Solmion käyttö on vapaaehtoinen.

Naiset, talviasu: Tummansininen pikkutakki, varustettuna vasemmalla rintamuksella olevalla IPF:n I- tai II-luokan tuomarimerkillä. Harmaa hame tai housut, valkoinen pusero tai paita ja asianmukainen kaulahuivi.

Naiset, kesäasu: Harmaa hame tai housut ja valkoinen pusero tai paita. IPF:n I-luokan tuomarimerkki ja -solmio ovat punaiset. II-luokan merkki ja solmio ovat siniset. Jury päättää, pidetäänkö talvi- vai kesäasu. Lenkkitosut eivät ole sopivat jalkineet tuomariasun kanssa käytettäväksi. Tuomariasun kanssa tulee pitää juhla- tai kävelykenkiä.

19. Vaatimukset kansainväliseksi II-luokan tuomariksi pääsyä varten:

- (a) Ehdokas on ollut kansallinen tuomari vähintään kahden vuoden ajan ja toiminut tuona aikana tuomarina vähintään kahdessa kansallisessa voimanoston mestaruuskilpailussa.
- (b) Kansallisen liittonsa suosittelema.
- (c) Kirjallinen koe on suoritettava joko MM-kilpailussa, maanosan mestaruuskilpailussa, alueellisessa kisassa, kansainvälisessä turnauksessa, kansallisessa mestaruuskilpailussa tai kansallisessa tutkintotilaisuudessa. Käytännön koe on suoritettava kansainvälisessä kilpailussa.
- (d) Sekä kirjallisessa että käytännön tutkinnossa on saatava tulokseksi vähintään 90 % oikeita ratkaisuja.

20. Vaatimukset kansainväliseksi I-luokan tuomariksi pääsyä varten:

- (a) Ehdokas on hyvämaineinen tuomari, jolla on ollut kansainvälinen II-luokan tuomarikortti vähintään neljän vuoden ajan.
- (b) Ehdokas on toiminut tuomarina vähintään neljässä kansainvälisessä voimanoston mestaruuskilpailussa.
- (c) Käytännön tutkinto on suoritettava missä tahansa voimanoston MM-kilpailussa, maanosan mestaruuskilpailussa, alueellisessa kisassa tai kansainvälisessä turnauksessa. Tutkintoa ei voi suorittaa penkkipunnerruskilpailussa.
- (d) Toimittava päätuomarina ja tuomittava vähintään 75 nostoa, joista 35 on oltava jalkakyykyjä. Ensimmäisillä kierroksilla suoritettuja nostoja ei lasketa mukaan.

- (e) Testaaja tarkkailee ehdokkaan taitoja varustetarkastuksessa, punnituksessa ja kilpailulavalla. Pätevistä toiminnasta voidaan ehdokkaalle antaa enintään 25 pistettä. Jokainen ehdokkaan tekemä virhe, joka on vastoin teknisiä sääntöjä, vähentää ehdokkaan saamaa pistemäärää 0,5 pisteellä. Testaajan tulee olla IPF:n teknisen komitean jäsen tai teknisen komitean ja tuomarirekisterin pitäjän nimeämä virkailija.
- (f) Tutkinnossa on saatava yhteistulokseksi vähintään 90 % oikeita ratkaisuja. Siihen sisältyy enintään 75 pistettä tuomarina annetuista tuomioista, kun niitä verrataan juryn jäsenten merkintöihin, eikä ehdokkaan kanssa tuomitsevien tuomareiden tuomioihin. Loput enintään 25 pistettä tulevat ehdokkaan päätöksistä ja toiminnasta esim. varustetarkastuksessa, punnituksessa ja lavatoiminnan hallinnassa.
- (g) Ehdokkaan kansallisen liiton on nimettävä hänet IPF:n pääsihteerille, teknisen komitean puheenjohtajalle ja tuomarirekisterin pitäjälle kolme kuukautta ennen tutkintoa. Nimeämiselle tulee olla seuraavat perusteet:
 - 1. Ehdokkaan pätevyys tuomarina.
 - 2. Ehdokkaan sijoitus kv. II-luokan tuomareiden vuorolistalla.
 - 3. Ehdokkaan mahdollisuus toimia tulevaisuudessa kansainvälisissä tilaisuuksissa.
 - 4. Ehdokkaan englannin kielen taito.
- (h) Kv. I-luokan tuomarin tulee kyetä keskustelemaan englannin kielellä. Kielitaidon on oltava riittävän hyvä, jotta hän ymmärtää englannin kielellä käytävää keskustelua täysin, erityisesti osallistuessaan juryn jäsenenä kiistatilanteiden käsittelyyn. Testaajat päättävät, täyttääkö ehdokas tämän vaatimuksen.

21. IPF valitsee tutkintoon pääsevät kokelaat seuraavien kriteereiden mukaan:

- (a) Kokelaiden lukumäärä.
- (b) Käytävissä olevat tutkintotilaisuudet.
- (c) I-luokan tuomareiden ajankohtainen tarve eri maissa.

22. Tutkintomenettely on seuraava:

(a) II-luokka:

Kirjallinen koe pidetään vasta täydellisen ja perusteellisen sääntöluennon jälkeen, joka suoritetaan IPF:n teknisen komitean ja tuomarirekisterin pitäjän johtavaksi tarkastajaksi nimittämän kv. I-luokan tuomarin johtamana.

Käytännön tutkinto suoritetaan kirjallisen kokeen jälkeen. Ehdokas istuu testaajan/testaajien vieressä ja arvostelee yhteensä 100 nostoa, joista 40 on oltava jalkakyykyjä. Testaajana toimii vähintään yksi kv. I-luokan tuomari. Tutkinnossa on saatava tulokseksi vähintään 90 % oikeita tuomioita verrattuna testaavien tuomareiden enemmistöpäätökseen. Tutkinto aloitetaan toisen kierroksen nostoista kussakin nostomuodossa. Käytännön tutkinto suoritetaan vain kansainvälisen tai alueellisen voimanoston mestaruuskilpailun yhteydessä. Kirjallinen koe voidaan pitää kansallisella tasolla.

(b) I-luokka:

Käytännön tutkinto voidaan suorittaa voimanoston MM-kilpailussa, maanosan mestaruuskilpailussa, alueellisessa kisassa tai kansainvälisessä turnauksessa.

Tutkintoa ei voi suorittaa penkkipunnerruskilpailussa. Testaajana toimii jury. Tutkinnossa on saatava tulokseksi vähintään 90 % oikeita ratkaisuja verrattuna testausta suorittavien juryn jäsenten enemmistöpäätökseen. Siihen sisältyy kokelaan tarkkailtu pätevyys suoriutua kaikista muista velvollisuuksista esim. varustetarkastus- ja punnitustilaisuudessa. Ensimmäisten kierrosten nostoja ei lasketa mukaan. Tutkinto aloitetaan toisen kierroksen nostoista kussakin nostomuodossa.

23. Jos maalla ei ole kv. I-luokan tuomaria, IPF:n tekninen komitea ja tuomarirekisterin pitäjä voivat nimittää kv. II-luokan tuomarin johtamaan ja valvomaan kv. II-luokan kirjallista tutkintoa.
24. Tutkintomaksu on maksettava johtavalle testaajalle ennen tutkintoa. Kaikkien tutkintopöytäkirjoihin tehtyjen merkintöjen tulee olla testaavien tuomareiden tekemiä. Tutkinnon tulos ilmoitetaan ehdokkaalle, kun tutkinto on suoritettu. Tutkintopöytäkirjat lähetetään IPF:n tuomarirekisterin pitäjälle ja tutkintomaksu IPF:n taloudenhoitajalle.
25. Tutkintopöytäkirjat saatuaan ilmoittaa tuomarirekisterin pitäjä ehdokkaan kansallisen liiton sihteerille tutkinnon tuloksen ja toimittaa tutkinnon läpäisseelle kokelaalle asianmukaisen tuomarikortin.
26. I-luokan käytännön tutkintoa suorittavan kokelaan testaa jury ja II-luokan tutkintoa suorittavan kokelaan testaa nimetty tuomari/tuomarit sen määrittelemiseksi, onnistuuko kokelas tutkinnossa vai ei.
27. Tuomarin ylennyspäivä on läpäistyn tutkinnon suorituspäivämäärä.
28. Jos ehdokas epäonnistuu tutkinnossa, on hänen odotettava vähintään kuusi kuukautta, ennen kuin hän voi päästä tutkintoon uudelleen.
29. **Rekisteröinti:**
 - (a) Jokaisen tuomarin on uusittava rekisteröintinsä IPF:ssä, jotta hänen pätevyytensä säilyisi ja olisi hyväksyttävällä tasolla.
 - (b) Uusintarekisteröinti suoritetaan tammikuun 1. päivänä jokaisena olympiavuonna.
 - (c) Tuomarin kansallinen liitto on vastuussa 30 euron uusintarekisteröintimaksun lähettamisestä IPF:n taloudenhoitajalle. Tuomarirekisterin pitäjälle lähetetään luettelo tuomarin kansainvälisestä ja kansallisesta toiminnasta edellisen rekisteröintijakson aikana.

- (d) Tuomari, joka ei ole ollut aktiivinen edellisen rekisteröintijakson aikana tai joka ei hoida uusintarekisteröintiään, menettää tuomarin valtakirjansa ja hänen täytyy uusia tuomaritutkinto.
- (e) Tuomarikorttia, joka on myönnetty 12 kuukauden sisällä ennen olympiavuoden tammikuun 1. päivää, ei tarvitse rekisteröidä uudelleen ennen kuin seuraavan olympiavuoden tammikuun 1. päivänä.

30. IPF:n tuomarirekisterin pitäjä toimittaa jokaiselle kansalliselle liitolle:

- (a) Listan tuomareista, joiden rekisteröinti on kunnossa. Lista päivitetään vuosittain.
- (b) Listan tuomareista, joiden on hoidettava uusintarekisteröintinsä, jotta tuomarikortti säilyisi voimassaolevana.

31. Kansainvälisen I- ja II-luokan tuomarin on ollut tuomittava vähintään neljä kansainvälistä tai kansallista voimanoston mestaruuskilpailua olympiavuosien välisen neljän vuoden ajanjakson aikana, jotta hänen uusintarekisteröintinsä voidaan hyväksyä. Jokaisessa voimanoston MM-, alueellisessa ja kansallisessa mestaruuskisassa pidetään tuomariluento. Jokaisen kansainvälisen tuomarin on uusintarekisteröinnin vuoksi otettava osaa vähintään yhteen luentoon yllä mainitun neljän vuoden ajanjakson aikana.

JURY JA TEKNINEN KOMITEA

Jury

1. MM-kilpailuissa ja maanosan mestaruuskilpailuissa on nimettävä jury kaikkiin nostoeriin.
2. Jury koostuu kolmesta tai viidestä kv. I-luokan tuomarista. Jos juryssä ei ole läsnä IPF:n teknisen komitean jäsentä, nimetään juryn puheenjohtajaksi kokoinein kolmesta tai viidestä juryn jäsenestä. Viisijäseninen jury voidaan asettaa vain World Games-kisoissa sekä miesten ja naisten avoimissa voimanoston MM-kisoissa.
3. Juryn jäsenten tulee olla eri maista, poikkeuksena IPF:n presidentti ja teknisen komitean puheenjohtaja.
4. Juryn tehtävänä on varmistaa, että teknisiä sääntöjä sovelletaan oikein.
5. Jury voi enemmistöpäätöksellä vaihtaa kilpailun aikana minkä tahansa tuomarin, jonka tuomiot juryn mielipiteen mukaan osoittavat hänet epäpäteväksi. Ko. tuomarille on annettava varoitus ennen vaihtoon tähtäviä toimia.

6. Tuomareiden puolueettomuutta ei voida epäillä, mutta erehdys tuomiossa voidaan tehdä hyvässä uskossa. Sellaisessa tapauksessa on tuomarin sallittava antaa selityksensä tekemästään, varoituksen syynä olevasta päätöksestä.
7. Jos tuomaria vastaan tehdään protesti, voi jury antaa ko. tuomarille siitä tiedon. Juryn ei kuitenkaan pidä asettaa tuomareita tarpeettoman stressin alaiseksi.
8. Jos tuomitsemisessa sattuu vakava virhe, joka on vastoin teknisiä sääntöjä, voi jury ryhtyä tarkoituksenmukaisiin toimiin virheen korjaamiseksi. Jury voi harkintansa mukaan myöntää nostajalle uuden yrityksen.
9. Vain äärimmäisessä tapauksessa, kun tuomitsemisessa on sattunut ilmiselvä tai räikeä virhe, voi jury yksimielisellä päätöksellä muuttaa tuomareiden tekemän päätöksen. Ennen päätöksen tekoa juryn tulee keskustella asiasta tuomareiden kanssa. Jury voi ottaa harkittavakseen vain tuomareiden tekemän 2-1 päätöksen.
10. Juryn jäsenten tulee sijoittautua niin, että heillä on esteetön näkyvyys seurata kilpailua.
11. Ennen jokaisen kilpailun alkua on juryn puheenjohtajan varmistettava, että juryn jäsenillä on täydellinen tietämys roolistaan sekä kaikista uusista lisäyksistä, korjauksista ja muutoksista, jotka sisältyvät sääntökirjan viimeisimpään painokseen.
12. Dopingtestiin kutsuttavat urheilijat valitsee antidopingkomitea.
13. Jos kilpailun aikana soitetaan musiikkia, päättää jury sen voimakkuudesta. Musiikin soittaminen on keskeytettävä silloin, kun nostaja ottaa tangon telineeltä jalkakyykyssä ja penkkipunnerruksessa ja silloin, kun nostaja aloittaa noston maastanostossa.
14. Juryn tulee allekirjoittaa tuomarikortit heti jokaisen sarjan kilpailun päätyttyä.

IPF:n tekninen komitea

- 1 Koostuu kongressin valitsemasta puheenjohtajasta, jonka tulee olla kv. I-luokan tuomari, ja enintään kymmenestä, useasta eri maasta olevasta jäsenestä, jotka nimeää IPF:n hallitus neuvoteltuaan teknisen komitean puheenjohtajan kanssa. Lisäksi komiteaan kuuluu valmentajien/nostajien edustaja.
- 2 Tutkii kaikki jäsenliittojen jättämät tekniset vaatimukset ja ehdotukset.
- 3 Nimeää pää- ja sivutuomarit sekä juryn MM-kilpailuihin.

- 4 Kouluttaa ja ohjaa tuomareita, jotka eivät ole vielä saavuttaneet kansainvälistä tasoa, ja uudelleen kuulustelee niitä, jotka ovat kv. tason jo saavuttaneet.
- 5 Informoi tuomarirekisterin pitäjän kautta IPF:n yleiskokoukselle, presidentille ja pääsihteerille tuomareista, jotka ovat tutkinnon tai uusintatutkinnon jälkeen kelpollisia toimimaan tuomarina.
- 6 Pitää tuomarikurssit ennen suuria kilpailuja, kuten esimerkiksi MM-kisat. Tällaisen kurssin tai luennon järjestämisestä aiheutuneet kustannukset jäävät järjestävän liiton kannettavaksi.
- 7 Tekee ehdotuksen IPF:n yleiskokoukselle kansainvälisen tuomarin tuomarikortin peruuttamisesta, mikäli katsoo sen tarpeelliseksi.
- 8 Julkaisee harjoitusmenetelmiä ja kilpailunostojen suorittamista koskevaa, luonteeltaan teknistä laatua oleva materiaalia.
- 9 (a) Tarkastaa kaikki sääntökirjassa määritellyt kilpailu- ja henkilökohtaiset varusteet ja välineet. Tarkastaa myös kaikki varusteet ja välineet, joita eri valmistajat jättävät tarkastettavaksi ainoana tarkoituksenaan saada käyttöä kaupallisessa mainonnassaan mainintaa ”IPF:n hyväksymä”. Jos tarkastettavaksi jätetty tuote/tuotteet täyttää/täyttävät kaikki IPF:n voimassa olevat säännöt ja määräykset, ja jos IPF:n hallitus yhtyy teknisen komitean päätökseen, kantaa IPF:n hallitus kustakin hyväksytystä tuotteesta maksun, ja tekninen komitea antaa hyväksymistodistuksen.
- (b) Hyväksymistodistuksen uusimiseksi on jokaisen vuoden lopussa suoritettava kustakin tuotteesta IPF:lle sen hallituksen kantama hyväksymistodistuksen uusintamaksu. Jos tuotetta muutetaan, se on hyväksymistodistuksen uusimiseksi jätettävä teknisen komitean tarkastettavaksi.
- (c) Jos tuotetta, josta hyväksymistodistus on annettu, muutetaan milloin tahansa hyväksymistodistuksen antamisen jälkeen, ja tuote, joka oli hyväksymistodistuksen saamiseksi jätetty tarkastettavaksi, ei enää vastaa IPF:n sääntöjä ja määräyksiä, peruu IPF hyväksynnän, eikä anna uutta hyväksymistodistusta ennen kuin tuote on korjattu ja jätetty uudelleen teknisen komitean tarkastettavaksi.

MAILMANENNÄTYKSET JA MUUT KANSAINVÄLISET ENNÄTYKSET

Kansainväliset kilpailut

1. Maailmanennätyksiä ja muita kansainvälisiä ennätyksiä voidaan tehdä vain yllä mainituissa kilpailuissa. Yllä mainituissa, IPF:n hyväksymässä ja tunnustamassa kilpailussa tehdyt ennätykset hyväksytään ilman tangon, levyjen tai nostajan punnitsemista edellyttäen, että nostaja on punnittu sääntöjen mukaisesti ennen kilpailua ja, että tuomarit tai tekninen komitea ovat tarkastaneet tangon ja levyjen painot ennen kilpailun alkua. Miesveteraanien 50–59 ikäluokan ennätykset, jotka ylittävät 40–49 ikäluokan ennätyksen, kirjataan myös 40–49 ikäluokan ennätykseksi. Miesveteraanien 60–69 ikäluokan ennätykset, jotka ylittävät 50–59 ikäluokan ennätyksen, kirjataan myös 50–59 ennätykseksi. Miesveteraanien 70+ ikäluokan ennätykset, jotka ylittävät 60–69 ikäluokan ennätyksen, kirjataan myös 60–69 ikäluokan ennätykseksi. Naisveteraanien 50–59 ikäluokan ennätykset, jotka ylittävät 40–49 ikäluokan ennätyksen, kirjataan myös 40–49 ikäluokan ennätykseksi. Naisveteraanien 60+ ikäluokan ennätykset, jotka ylittävät 50–59 ikäluokan ennätyksen, kirjataan myös 50–59 ikäluokan ennätykseksi. Samoin junioreiden 14–18 ikäluokan ennätykset, jotka ylittävät junioreiden 19–23 ikäluokan ennätyksen, kirjataan junioreiden 19–23 ikäluokan ennätykseksi.

2. Vaatimukset ME:n ja muun kansainvälisen ennätyksen hyväksymiseksi ovat seuraavat:

- (a) Kansainvälisen kilpailun on oltava IPF:n hyväksymä.
- (b) Jokaisella tuomitsevallla tuomarilla on oltava voimassa oleva kansainvälinen tuomarikortti ja jokaisen heistä on oltava IPF:n jäsenliiton jäsen.
- (c) Minkään jäsenen tuomareiden puolueettomuutta ja pätevyyttä ei voida kiistää.
- (c) ME voidaan hyväksyä vain, jos ko. nostajalle on välittömästi hänen painoluokkansa kilpailun päätyttyä tehty dopingtesti, joka on tehtävä WADA:n kansainvälisen standardin mukaisesti. Testituloksen on oltava negatiivinen. Testitulosta on toimitettava IPF:n puheenjohtajalle kolmen kuukauden sisällä kilpailusta.
- (d) Vain niitä tankoja, levyjä ja telineitä, jotka on mainittu voimassa olevassa IPF:n hyväksymien varusteiden ja välineiden listassa, voidaan käyttää ME- ja muussa kansainvälisessä ennätysnostossa.
- (e) Nostajan on saavutettava kilpailussa kaikkien kolmen nostomuodon yhteistulos, jotta yksittäisessä nostomuodossa tehty ennätys voidaan hyväksyä. Voimanostokilpailussa tehty penkkipunnerruksen yksittäisen nostomuodon ennätys voidaan hyväksyä, vaikka nostaja ei tekisikään kilpailussa yhteistulosta, edellyttäen että nostaja on tehnyt todelliset yritykset sekä jalkakyykyssä että maastanostossa.
- (f) Jos kaksi nostajaa rikkoo samalla tuloksella joko yksittäisen nostomuodon- tai yhteistuloksen voimassa olevan ennätyksen, ennätyksen haltijaksi julistetaan kevyempi nostaja. Jos molemmat nostajat ovat punnituksessa olleet saman painoisia, ennätyksen haltija on ennätyksen ensiksi tehnyt nostaja.
- (g) Uuden ennätyksen on ylitettävä voimassa oleva ennätys vähintään 0,5 kilolla.
- (h) Kaikki ennätykset, jotka on tehty yllä mainittujen ehtojen mukaan, on tunnustettava ja rekisteröitävä.

3. Penkkipunnerruksen yksittäisen nostomuodon ennätys voidaan tehdä missä tahansa yksittäisen nostomuodon mestaruuskilpailussa, tai alla olevan kohdan (a) mukaisesti. Kriteerit ovat samat kuin kaikissa voimanoston maailmanennätyksissä.
- (a) Jos nostaja ylittää penkkipunnerruksen yksittäisen nostomuodon ennätyksen voimanostokilpailussa, hän voi vaatia ennätyksen hyväksymistä penkkipunnerruksen yksittäisen nostomuodon ennätykseksi edellyttäen, että hän on tehnyt todelliset yritykset sekä jalkakyykyssä että penkkipunnerruksessa.
 - (b) Jos nostaja ylittää voimanoston penkkipunnerrusennätyksen penkkipunnerruksen yksittäisen nostomuodon kilpailussa, hän ei voi vaatia tuloksen hyväksymistä voimanoston penkkipunnerrusennätykseksi.

KERTOIMET WILKSIN PISTEILLE

Wilksin menetelmä mahdollistaa eripainoisten naisten sekä miesten tulosten vertailun.
Wilksin pisteet saadaan kertomalla nostajan tulos taulukosta saatavalla kertoimella.
Esim. Miesnostajan paino 52.2 kg, tulos 440 kg --> $0.9773 \times 440 = 430.01$ pistettä.

Miehet 40 kg – 205.9 kg

kg	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40	1.3354	1.3311	1.3268	1.3225	1.3182	1.3140	1.3098	1.3057	1.3016	1.2975
41	1.2934	1.2894	1.2854	1.2814	1.2775	1.2736	1.2697	1.2658	1.2620	1.2582
42	1.2545	1.2507	1.2470	1.2433	1.2397	1.2360	1.2324	1.2289	1.2253	1.2218
43	1.2183	1.2148	1.2113	1.2079	1.2045	1.2011	1.1978	1.1944	1.1911	1.1878
44	1.1846	1.1813	1.1781	1.1749	1.1717	1.1686	1.1654	1.1623	1.1592	1.1562
45	1.1531	1.1501	1.1471	1.1441	1.1411	1.1382	1.1352	1.1323	1.1294	1.1266
46	1.1237	1.1209	1.1181	1.1153	1.1125	1.1097	1.1070	1.1042	1.1015	1.0988
47	1.0962	1.0935	1.0909	1.0882	1.0856	1.0830	1.0805	1.0779	1.0754	1.0728
48	1.0703	1.0678	1.0653	1.0629	1.0604	1.0580	1.0556	1.0532	1.0508	1.0484
49	1.0460	1.0437	1.0413	1.0390	1.0367	1.0344	1.0321	1.0299	1.0276	1.0254
50	1.0232	1.0210	1.0188	1.0166	1.0144	1.0122	1.0101	1.0079	1.0058	1.0037
51	1.0016	0.9995	0.9975	0.9954	0.9933	0.9913	0.9893	0.9873	0.9853	0.9833
52	0.9813	0.9793	0.9773	0.9754	0.9735	0.9715	0.9696	0.9677	0.9658	0.9639
53	0.9621	0.9602	0.9583	0.9565	0.9547	0.9528	0.9510	0.9492	0.9474	0.9457
54	0.9439	0.9421	0.9404	0.9386	0.9369	0.9352	0.9334	0.9317	0.9300	0.9283
55	0.9267	0.9250	0.9233	0.9217	0.9200	0.9184	0.9168	0.9152	0.9135	0.9119
56	0.9103	0.9088	0.9072	0.9056	0.9041	0.9025	0.9010	0.8994	0.8979	0.8964
57	0.8949	0.8934	0.8919	0.8904	0.8889	0.8874	0.8859	0.8845	0.8830	0.8816
58	0.8802	0.8787	0.8773	0.8759	0.8745	0.8731	0.8717	0.8703	0.8689	0.8675
59	0.8662	0.8648	0.8635	0.8621	0.8608	0.8594	0.8581	0.8568	0.8555	0.8542
60	0.8529	0.8516	0.8503	0.8490	0.8477	0.8465	0.8452	0.8439	0.8427	0.8415
61	0.8402	0.8390	0.8378	0.8365	0.8353	0.8341	0.8329	0.8317	0.8305	0.8293
62	0.8281	0.8270	0.8258	0.8246	0.8235	0.8223	0.8212	0.8200	0.8189	0.8178
63	0.8166	0.8155	0.8144	0.8133	0.8122	0.8111	0.8100	0.8089	0.8078	0.8067
64	0.8057	0.8046	0.8035	0.8025	0.8014	0.8004	0.7993	0.7983	0.7973	0.7962

65	0.7952	0.7942	0.7932	0.7922	0.7911	0.7901	0.7891	0.7881	0.7872	0.7862
66	0.7852	0.7842	0.7832	0.7823	0.7813	0.7804	0.7794	0.7785	0.7775	0.7766
67	0.7756	0.7747	0.7738	0.7729	0.7719	0.7710	0.7701	0.7692	0.7683	0.7674
68	0.7665	0.7656	0.7647	0.7638	0.7630	0.7621	0.7612	0.7603	0.7595	0.7586
69	0.7578	0.7569	0.7561	0.7552	0.7544	0.7535	0.7527	0.7519	0.7510	0.7502
70	0.7494	0.7486	0.7478	0.7469	0.7461	0.7453	0.7445	0.7437	0.7430	0.7422
71	0.7414	0.7406	0.7398	0.7390	0.7383	0.7375	0.7367	0.7360	0.7352	0.7345
72	0.7337	0.7330	0.7322	0.7315	0.7307	0.7300	0.7293	0.7285	0.7278	0.7271
73	0.7264	0.7256	0.7249	0.7242	0.7235	0.7228	0.7221	0.7214	0.7207	0.7200
74	0.7193	0.7186	0.7179	0.7173	0.7166	0.7159	0.7152	0.7146	0.7139	0.7132
75	0.7126	0.7119	0.7112	0.7106	0.7099	0.7093	0.7086	0.7080	0.7074	0.7067
76	0.7061	0.7055	0.7048	0.7042	0.7036	0.7029	0.7023	0.7017	0.7011	0.7005
77	0.6999	0.6993	0.6987	0.6981	0.6975	0.6969	0.6963	0.6957	0.6951	0.6945
78	0.6939	0.6933	0.6927	0.6922	0.6916	0.6910	0.6905	0.6899	0.6893	0.6888
79	0.6882	0.6876	0.6871	0.6865	0.6860	0.6854	0.6849	0.6843	0.6838	0.6832
80	0.6827	0.6822	0.6816	0.6811	0.6806	0.6800	0.6795	0.6790	0.6785	0.6779
81	0.6774	0.6769	0.6764	0.6759	0.6754	0.6749	0.6744	0.6739	0.6734	0.6729
82	0.6724	0.6719	0.6714	0.6709	0.6704	0.6699	0.6694	0.6689	0.6685	0.6680
83	0.6675	0.6670	0.6665	0.6661	0.6656	0.6651	0.6647	0.6642	0.6637	0.6633
84	0.6628	0.6624	0.6619	0.6615	0.6610	0.6606	0.6601	0.6597	0.6592	0.6588
85	0.6583	0.6579	0.6575	0.6570	0.6566	0.6562	0.6557	0.6553	0.6549	0.6545
86	0.6540	0.6536	0.6532	0.6528	0.6523	0.6519	0.6515	0.6511	0.6507	0.6503
87	0.6499	0.6495	0.6491	0.6487	0.6483	0.6479	0.6475	0.6471	0.6467	0.6463
88	0.6459	0.6455	0.6451	0.6447	0.6444	0.6440	0.6436	0.6432	0.6428	0.6424
89	0.6421	0.6417	0.6413	0.6410	0.6406	0.6402	0.6398	0.6395	0.6391	0.6388
90	0.6384	0.6380	0.6377	0.6373	0.6370	0.6366	0.6363	0.6359	0.6356	0.6352
91	0.6349	0.6345	0.6342	0.6338	0.6335	0.6331	0.6328	0.6325	0.6321	0.6318
92	0.6315	0.6311	0.6308	0.6305	0.6301	0.6298	0.6295	0.6292	0.6288	0.6285
93	0.6282	0.6279	0.6276	0.6272	0.6269	0.6266	0.6263	0.6260	0.6257	0.6254
94	0.6250	0.6247	0.6244	0.6241	0.6238	0.6235	0.6232	0.6229	0.6226	0.6223
95	0.6220	0.6217	0.6214	0.6211	0.6209	0.6206	0.6203	0.6200	0.6197	0.6194
96	0.6191	0.6188	0.6186	0.6183	0.6180	0.6177	0.6174	0.6172	0.6169	0.6166
97	0.6163	0.6161	0.6158	0.6155	0.6152	0.6150	0.6147	0.6144	0.6142	0.6139
98	0.6136	0.6134	0.6131	0.6129	0.6126	0.6123	0.6121	0.6118	0.6116	0.6113
99	0.6111	0.6108	0.6106	0.6103	0.6101	0.6098	0.6096	0.6093	0.6091	0.6088
100	0.6086	0.6083	0.6081	0.6079	0.6076	0.6074	0.6071	0.6069	0.6067	0.6064

101	0.6062	0.6060	0.6057	0.6055	0.6053	0.6050	0.6048	0.6046	0.6044	0.6041
102	0.6039	0.6037	0.6035	0.6032	0.6030	0.6028	0.6026	0.6024	0.6021	0.6019
103	0.6017	0.6015	0.6013	0.6011	0.6009	0.6006	0.6004	0.6002	0.6000	0.5998
104	0.5996	0.5994	0.5992	0.5990	0.5988	0.5986	0.5984	0.5982	0.5980	0.5978
105	0.5976	0.5974	0.5972	0.5970	0.5968	0.5966	0.5964	0.5962	0.5960	0.5958
106	0.5956	0.5954	0.5952	0.5950	0.5948	0.5946	0.5945	0.5943	0.5941	0.5939
107	0.5937	0.5935	0.5933	0.5932	0.5930	0.5928	0.5926	0.5924	0.5923	0.5921
108	0.5919	0.5917	0.5916	0.5914	0.5912	0.5910	0.5909	0.5907	0.5905	0.5903
109	0.5902	0.5900	0.5898	0.5897	0.5895	0.5893	0.5892	0.5890	0.5888	0.5887
110	0.5885	0.5883	0.5882	0.5880	0.5878	0.5877	0.5875	0.5874	0.5872	0.5870
111	0.5869	0.5867	0.5866	0.5864	0.5863	0.5861	0.5860	0.5858	0.5856	0.5855
112	0.5853	0.5852	0.5850	0.5849	0.5847	0.5846	0.5844	0.5843	0.5841	0.5840
113	0.5839	0.5837	0.5836	0.5834	0.5833	0.5831	0.5830	0.5828	0.5827	0.5826
114	0.5824	0.5823	0.5821	0.5820	0.5819	0.5817	0.5816	0.5815	0.5813	0.5812
115	0.5811	0.5809	0.5808	0.5806	0.5805	0.5804	0.5803	0.5801	0.5800	0.5799
116	0.5797	0.5796	0.5795	0.5793	0.5792	0.5791	0.5790	0.5788	0.5787	0.5786
117	0.5785	0.5783	0.5782	0.5781	0.5780	0.5778	0.5777	0.5776	0.5775	0.5774
118	0.5772	0.5771	0.5770	0.5769	0.5768	0.5766	0.5765	0.5764	0.5763	0.5762
119	0.5761	0.5759	0.5758	0.5757	0.5756	0.5755	0.5754	0.5753	0.5751	0.5750
120	0.5749	0.5748	0.5747	0.5746	0.5745	0.5744	0.5743	0.5742	0.5740	0.5739
121	0.5738	0.5737	0.5736	0.5735	0.5734	0.5733	0.5732	0.5731	0.5730	0.5729
122	0.5728	0.5727	0.5726	0.5725	0.5724	0.5723	0.5722	0.5721	0.5720	0.5719
123	0.5718	0.5717	0.5716	0.5715	0.5714	0.5713	0.5712	0.5711	0.5710	0.5709
124	0.5708	0.5707	0.5706	0.5705	0.5704	0.5703	0.5702	0.5701	0.5700	0.5699
125	0.5698	0.5698	0.5697	0.5696	0.5695	0.5694	0.5693	0.5692	0.5691	0.5690
126	0.5689	0.5688	0.5688	0.5687	0.5686	0.5685	0.5684	0.5683	0.5682	0.5681
127	0.5681	0.5680	0.5679	0.5678	0.5677	0.5676	0.5675	0.5675	0.5674	0.5673
128	0.5672	0.5671	0.5670	0.5670	0.5669	0.5668	0.5667	0.5666	0.5665	0.5665
129	0.5664	0.5663	0.5662	0.5661	0.5661	0.5660	0.5659	0.5658	0.5658	0.5657
130	0.5656	0.5655	0.5654	0.5654	0.5653	0.5652	0.5651	0.5651	0.5650	0.5649
131	0.5648	0.5647	0.5647	0.5646	0.5645	0.5644	0.5644	0.5643	0.5642	0.5642
132	0.5641	0.5640	0.5639	0.5639	0.5638	0.5637	0.5636	0.5636	0.5635	0.5634
133	0.5634	0.5633	0.5632	0.5631	0.5631	0.5630	0.5629	0.5629	0.5628	0.5627
134	0.5627	0.5626	0.5625	0.5624	0.5624	0.5623	0.5622	0.5622	0.5621	0.5620
135	0.5620	0.5619	0.5618	0.5618	0.5617	0.5616	0.5616	0.5615	0.5614	0.5614
136	0.5613	0.5612	0.5612	0.5611	0.5610	0.5610	0.5609	0.5609	0.5608	0.5607
137	0.5607	0.5606	0.5605	0.5605	0.5604	0.5603	0.5603	0.5602	0.5602	0.5601

138	0.5600	0.5600	0.5599	0.5598	0.5598	0.5597	0.5597	0.5596	0.5595	0.5595
139	0.5594	0.5593	0.5593	0.5592	0.5592	0.5591	0.5590	0.5590	0.5589	0.5589
140	0.5588	0.5587	0.5587	0.5586	0.5586	0.5585	0.5584	0.5584	0.5583	0.5583
141	0.5582	0.5582	0.5581	0.5580	0.5580	0.5579	0.5579	0.5578	0.5578	0.5577
142	0.5576	0.5576	0.5575	0.5575	0.5574	0.5573	0.5573	0.5572	0.5572	0.5571
143	0.5571	0.5570	0.5570	0.5569	0.5568	0.5568	0.5567	0.5567	0.5566	0.5566
144	0.5565	0.5564	0.5564	0.5563	0.5563	0.5562	0.5562	0.5561	0.5561	0.5560
145	0.5560	0.5559	0.5558	0.5558	0.5557	0.5557	0.5556	0.5556	0.5555	0.5555
146	0.5554	0.5554	0.5553	0.5552	0.5552	0.5551	0.5551	0.5550	0.5550	0.5549
147	0.5549	0.5548	0.5548	0.5547	0.5547	0.5546	0.5546	0.5545	0.5544	0.5544
148	0.5543	0.5543	0.5542	0.5542	0.5541	0.5541	0.5540	0.5540	0.5539	0.5539
149	0.5538	0.5538	0.5537	0.5537	0.5536	0.5536	0.5535	0.5535	0.5534	0.5533
150	0.5533	0.5532	0.5532	0.5531	0.5531	0.5530	0.5530	0.5529	0.5529	0.5528
151	0.5528	0.5527	0.5527	0.5526	0.5526	0.5525	0.5525	0.5524	0.5524	0.5523
152	0.5523	0.5522	0.5522	0.5521	0.5521	0.5520	0.5520	0.5519	0.5519	0.5518
153	0.5518	0.5517	0.5516	0.5516	0.5515	0.5515	0.5514	0.5514	0.5513	0.5513
154	0.5512	0.5512	0.5511	0.5511	0.5510	0.5510	0.5509	0.5509	0.5508	0.5508
155	0.5507	0.5507	0.5506	0.5506	0.5505	0.5505	0.5504	0.5504	0.5503	0.5503
156	0.5502	0.5502	0.5501	0.5501	0.5500	0.5500	0.5499	0.5499	0.5498	0.5498
157	0.5497	0.5497	0.5496	0.5496	0.5495	0.5495	0.5494	0.5494	0.5493	0.5493
158	0.5492	0.5492	0.5491	0.5491	0.5490	0.5490	0.5489	0.5489	0.5488	0.5488
159	0.5487	0.5487	0.5486	0.5486	0.5485	0.5485	0.5484	0.5484	0.5483	0.5483
160	0.5482	0.5482	0.5481	0.5481	0.5480	0.5480	0.5479	0.5479	0.5478	0.5478
161	0.5477	0.5477	0.5476	0.5476	0.5475	0.5475	0.5474	0.5474	0.5473	0.5472
162	0.5472	0.5471	0.5471	0.5470	0.5470	0.5469	0.5469	0.5468	0.5468	0.5467
163	0.5467	0.5466	0.5466	0.5465	0.5465	0.5464	0.5464	0.5463	0.5463	0.5462
164	0.5462	0.5461	0.5461	0.5460	0.5460	0.5459	0.5459	0.5458	0.5458	0.5457
165	0.5457	0.5456	0.5456	0.5455	0.5455	0.5454	0.5454	0.5453	0.5453	0.5452
166	0.5452	0.5451	0.5451	0.5450	0.5450	0.5449	0.5449	0.5448	0.5448	0.5447
167	0.5447	0.5446	0.5446	0.5445	0.5445	0.5444	0.5444	0.5443	0.5443	0.5442
168	0.5442	0.5441	0.5441	0.5440	0.5440	0.5439	0.5439	0.5438	0.5438	0.5437
169	0.5436	0.5436	0.5435	0.5435	0.5434	0.5434	0.5433	0.5433	0.5432	0.5432
170	0.5431	0.5431	0.5430	0.5430	0.5429	0.5429	0.5428	0.5428	0.5427	0.5427
171	0.5426	0.5426	0.5425	0.5425	0.5424	0.5424	0.5423	0.5423	0.5422	0.5422
172	0.5421	0.5421	0.5420	0.5420	0.5419	0.5419	0.5418	0.5418	0.5417	0.5417
173	0.5416	0.5416	0.5415	0.5415	0.5414	0.5414	0.5413	0.5413	0.5412	0.5412

174	0.5411	0.5411	0.5410	0.5410	0.5409	0.5409	0.5408	0.5408	0.5407	0.5407
175	0.5406	0.5406	0.5405	0.5405	0.5404	0.5404	0.5403	0.5403	0.5402	0.5402
176	0.5401	0.5401	0.5400	0.5400	0.5399	0.5399	0.5398	0.5398	0.5397	0.5397
177	0.5396	0.5396	0.5395	0.5395	0.5394	0.5394	0.5393	0.5393	0.5392	0.5392
178	0.5391	0.5391	0.5390	0.5390	0.5389	0.5389	0.5388	0.5388	0.5387	0.5387
179	0.5387	0.5386	0.5386	0.5385	0.5385	0.5384	0.5384	0.5383	0.5383	0.5382
180	0.5382	0.5381	0.5381	0.5380	0.5380	0.5379	0.5379	0.5378	0.5378	0.5377
181	0.5377	0.5377	0.5376	0.5376	0.5375	0.5375	0.5374	0.5374	0.5373	0.5373
182	0.5372	0.5372	0.5371	0.5371	0.5371	0.5370	0.5370	0.5369	0.5369	0.5368
183	0.5368	0.5367	0.5367	0.5366	0.5366	0.5366	0.5365	0.5365	0.5364	0.5364
184	0.5363	0.5363	0.5362	0.5362	0.5362	0.5361	0.5361	0.5360	0.5360	0.5359
185	0.5359	0.5359	0.5358	0.5358	0.5357	0.5357	0.5356	0.5356	0.5356	0.5355
186	0.5355	0.5354	0.5354	0.5353	0.5353	0.5353	0.5352	0.5352	0.5351	0.5351
187	0.5351	0.5350	0.5350	0.5349	0.5349	0.5349	0.5348	0.5348	0.5347	0.5347
188	0.5347	0.5346	0.5346	0.5345	0.5345	0.5345	0.5344	0.5344	0.5344	0.5343
189	0.5343	0.5342	0.5342	0.5342	0.5341	0.5341	0.5341	0.5340	0.5340	0.5340
190	0.5339	0.5339	0.5338	0.5338	0.5338	0.5337	0.5337	0.5337	0.5336	0.5336
191	0.5336	0.5335	0.5335	0.5335	0.5334	0.5334	0.5334	0.5333	0.5333	0.5333
192	0.5332	0.5332	0.5332	0.5332	0.5331	0.5331	0.5331	0.5330	0.5330	0.5330
193	0.5329	0.5329	0.5329	0.5329	0.5328	0.5328	0.5328	0.5327	0.5327	0.5327
194	0.5327	0.5326	0.5326	0.5326	0.5326	0.5325	0.5325	0.5325	0.5325	0.5324
195	0.5324	0.5324	0.5324	0.5323	0.5323	0.5323	0.5323	0.5322	0.5322	0.5322
196	0.5322	0.5322	0.5321	0.5321	0.5321	0.5321	0.5321	0.5320	0.5320	0.5320
197	0.5320	0.5320	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5318	0.5318
198	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317
199	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316
200	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
201	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
202	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
203	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316
204	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5317	0.5317	0.5317
205	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318

KERTOIMET WILKSIN PISTEILLE

Wilksin menetelmä mahdollistaa eripainoisten naisten sekä miesten tulosten vertailun.

Wilksin pisteet saadaan kertomalla nostajan tulos taulukosta saatavalla kertoimella.

Esim. Naisnostajan paino 52.2 kg, tulos 400 kg --> $1.2429 \times 400 = 497.16$ pistettä.

Naiset 40 kg – 150.9 kg

kg	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40	1.4936	1.4915	1.4894	1.4872	1.4851	1.4830	1.4809	1.4788	1.4766	1.4745
41	1.4724	1.4702	1.4681	1.4660	1.4638	1.4617	1.4595	1.4574	1.4552	1.4531
42	1.4510	1.4488	1.4467	1.4445	1.4424	1.4402	1.4381	1.4359	1.4338	1.4316
43	1.4295	1.4273	1.4252	1.4231	1.4209	1.4188	1.4166	1.4145	1.4123	1.4102
44	1.4081	1.4059	1.4038	1.4017	1.3995	1.3974	1.3953	1.3932	1.3910	1.3889
45	1.3868	1.3847	1.3825	1.3804	1.3783	1.3762	1.3741	1.3720	1.3699	1.3678
46	1.3657	1.3636	1.3615	1.3594	1.3573	1.3553	1.3532	1.3511	1.3490	1.3470
47	1.3449	1.3428	1.3408	1.3387	1.3367	1.3346	1.3326	1.3305	1.3285	1.3265
48	1.3244	1.3224	1.3204	1.3183	1.3163	1.3143	1.3123	1.3103	1.3083	1.3063
49	1.3043	1.3023	1.3004	1.2984	1.2964	1.2944	1.2925	1.2905	1.2885	1.2866
50	1.2846	1.2827	1.2808	1.2788	1.2769	1.2750	1.2730	1.2711	1.2692	1.2673
51	1.2654	1.2635	1.2616	1.2597	1.2578	1.2560	1.2541	1.2522	1.2504	1.2485
52	1.2466	1.2448	1.2429	1.2411	1.2393	1.2374	1.2356	1.2338	1.2320	1.2302
53	1.2284	1.2266	1.2248	1.2230	1.2212	1.2194	1.2176	1.2159	1.2141	1.2123
54	1.2106	1.2088	1.2071	1.2054	1.2036	1.2019	1.2002	1.1985	1.1967	1.1950
55	1.1933	1.1916	1.1900	1.1883	1.1866	1.1849	1.1832	1.1816	1.1799	1.1783
56	1.1766	1.1750	1.1733	1.1717	1.1701	1.1684	1.1668	1.1652	1.1636	1.1620
57	1.1604	1.1588	1.1572	1.1556	1.1541	1.1525	1.1509	1.1494	1.1478	1.1463
58	1.1447	1.1432	1.1416	1.1401	1.1386	1.1371	1.1355	1.1340	1.1325	1.1310
59	1.1295	1.1281	1.1266	1.1251	1.1236	1.1221	1.1207	1.1192	1.1178	1.1163
60	1.1149	1.1134	1.1120	1.1106	1.1092	1.1078	1.1063	1.1049	1.1035	1.1021
61	1.1007	1.0994	1.0980	1.0966	1.0952	1.0939	1.0925	1.0911	1.0898	1.0884
62	1.0871	1.0858	1.0844	1.0831	1.0818	1.0805	1.0792	1.0779	1.0765	1.0753
63	1.0740	1.0727	1.0714	1.0701	1.0688	1.0676	1.0663	1.0650	1.0638	1.0625
64	1.0613	1.0601	1.0588	1.0576	1.0564	1.0551	1.0539	1.0527	1.0515	1.0503

65	1.0491	1.0479	1.0467	1.0455	1.0444	1.0432	1.0420	1.0408	1.0397	1.0385
66	1.0374	1.0362	1.0351	1.0339	1.0328	1.0317	1.0306	1.0294	1.0283	1.0272
67	1.0261	1.0250	1.0239	1.0228	1.0217	1.0206	1.0195	1.0185	1.0174	1.0163
68	1.0153	1.0142	1.0131	1.0121	1.0110	1.0100	1.0090	1.0079	1.0069	1.0059
69	1.0048	1.0038	1.0028	1.0018	1.0008	0.9998	0.9988	0.9978	0.9968	0.9958
70	0.9948	0.9939	0.9929	0.9919	0.9910	0.9900	0.9890	0.9881	0.9871	0.9862
71	0.9852	0.9843	0.9834	0.9824	0.9815	0.9806	0.9797	0.9788	0.9779	0.9769
72	0.9760	0.9751	0.9742	0.9734	0.9725	0.9716	0.9707	0.9698	0.9689	0.9681
73	0.9672	0.9663	0.9655	0.9646	0.9638	0.9629	0.9621	0.9613	0.9604	0.9596
74	0.9587	0.9579	0.9571	0.9563	0.9555	0.9547	0.9538	0.9530	0.9522	0.9514
75	0.9506	0.9498	0.9491	0.9483	0.9475	0.9467	0.9459	0.9452	0.9444	0.9436
76	0.9429	0.9421	0.9414	0.9406	0.9399	0.9391	0.9384	0.9376	0.9369	0.9362
77	0.9354	0.9347	0.9340	0.9333	0.9326	0.9318	0.9311	0.9304	0.9297	0.9290
78	0.9283	0.9276	0.9269	0.9263	0.9256	0.9249	0.9242	0.9235	0.9229	0.9222
79	0.9215	0.9209	0.9202	0.9195	0.9189	0.9182	0.9176	0.9169	0.9163	0.9156
80	0.9150	0.9144	0.9137	0.9131	0.9125	0.9119	0.9112	0.9106	0.9100	0.9094
81	0.9088	0.9082	0.9076	0.9070	0.9064	0.9058	0.9052	0.9046	0.9040	0.9034
82	0.9028	0.9023	0.9017	0.9011	0.9005	0.9000	0.8994	0.8988	0.8983	0.8977
83	0.8972	0.8966	0.8961	0.8955	0.8950	0.8944	0.8939	0.8933	0.8928	0.8923
84	0.8917	0.8912	0.8907	0.8902	0.8896	0.8891	0.8886	0.8881	0.8876	0.8871
85	0.8866	0.8861	0.8856	0.8851	0.8846	0.8841	0.8836	0.8831	0.8826	0.8821
86	0.8816	0.8811	0.8807	0.8802	0.8797	0.8792	0.8788	0.8783	0.8778	0.8774
87	0.8769	0.8765	0.8760	0.8755	0.8751	0.8746	0.8742	0.8737	0.8733	0.8729
88	0.8724	0.8720	0.8716	0.8711	0.8707	0.8703	0.8698	0.8694	0.8690	0.8686
89	0.8681	0.8677	0.8673	0.8669	0.8665	0.8661	0.8657	0.8653	0.8649	0.8645
90	0.8641	0.8637	0.8633	0.8629	0.8625	0.8621	0.8617	0.8613	0.8609	0.8606
91	0.8602	0.8598	0.8594	0.8590	0.8587	0.8583	0.8579	0.8576	0.8572	0.8568
92	0.8565	0.8561	0.8558	0.8554	0.8550	0.8547	0.8543	0.8540	0.8536	0.8533
93	0.8530	0.8526	0.8523	0.8519	0.8516	0.8513	0.8509	0.8506	0.8503	0.8499
94	0.8496	0.8493	0.8489	0.8486	0.8483	0.8480	0.8477	0.8473	0.8470	0.8467
95	0.8464	0.8461	0.8458	0.8455	0.8452	0.8449	0.8446	0.8443	0.8440	0.8437
96	0.8434	0.8431	0.8428	0.8425	0.8422	0.8419	0.8416	0.8413	0.8410	0.8407
97	0.8405	0.8402	0.8399	0.8396	0.8393	0.8391	0.8388	0.8385	0.8382	0.8380
98	0.8377	0.8374	0.8372	0.8369	0.8366	0.8364	0.8361	0.8359	0.8356	0.8353
99	0.8351	0.8348	0.8346	0.8343	0.8341	0.8338	0.8336	0.8333	0.8331	0.8328
100	0.8326	0.8323	0.8321	0.8319	0.8316	0.8314	0.8311	0.8309	0.8307	0.8304

101	0.8302	0.8300	0.8297	0.8295	0.8293	0.8291	0.8288	0.8286	0.8284	0.8282
102	0.8279	0.8277	0.8275	0.8273	0.8271	0.8268	0.8266	0.8264	0.8262	0.8260
103	0.8258	0.8256	0.8253	0.8251	0.8249	0.8247	0.8245	0.8243	0.8241	0.8239
104	0.8237	0.8235	0.8233	0.8231	0.8229	0.8227	0.8225	0.8223	0.8221	0.8219
105	0.8217	0.8215	0.8214	0.8212	0.8210	0.8208	0.8206	0.8204	0.8202	0.8200
106	0.8198	0.8197	0.8195	0.8193	0.8191	0.8189	0.8188	0.8186	0.8184	0.8182
107	0.8180	0.8179	0.8177	0.8175	0.8173	0.8172	0.8170	0.8168	0.8167	0.8165
108	0.8163	0.8161	0.8160	0.8158	0.8156	0.8155	0.8153	0.8152	0.8150	0.8148
109	0.8147	0.8145	0.8143	0.8142	0.8140	0.8139	0.8137	0.8135	0.8134	0.8132
110	0.8131	0.8129	0.8128	0.8126	0.8124	0.8123	0.8121	0.8120	0.8118	0.8117
111	0.8115	0.8114	0.8112	0.8111	0.8109	0.8108	0.8106	0.8105	0.8103	0.8102
112	0.8101	0.8099	0.8098	0.8096	0.8095	0.8093	0.8092	0.8090	0.8089	0.8088
113	0.8086	0.8085	0.8083	0.8082	0.8081	0.8079	0.8078	0.8077	0.8075	0.8074
114	0.8072	0.8071	0.8070	0.8068	0.8067	0.8066	0.8064	0.8063	0.8062	0.8060
115	0.8059	0.8058	0.8056	0.8055	0.8054	0.8052	0.8051	0.8050	0.8049	0.8047
116	0.8046	0.8045	0.8043	0.8042	0.8041	0.8040	0.8038	0.8037	0.8036	0.8034
117	0.8033	0.8032	0.8031	0.8029	0.8028	0.8027	0.8026	0.8024	0.8023	0.8022
118	0.8021	0.8020	0.8018	0.8017	0.8016	0.8015	0.8013	0.8012	0.8011	0.8010
119	0.8009	0.8007	0.8006	0.8005	0.8004	0.8003	0.8001	0.8000	0.7999	0.7998
120	0.7997	0.7995	0.7994	0.7993	0.7992	0.7991	0.7989	0.7988	0.7987	0.7986
121	0.7985	0.7984	0.7982	0.7981	0.7980	0.7979	0.7978	0.7977	0.7975	0.7974
122	0.7973	0.7972	0.7971	0.7970	0.7969	0.7967	0.7966	0.7965	0.7964	0.7963
123	0.7962	0.7960	0.7959	0.7958	0.7957	0.7956	0.7955	0.7954	0.7953	0.7951
124	0.7950	0.7949	0.7948	0.7947	0.7946	0.7945	0.7943	0.7942	0.7941	0.7940
125	0.7939	0.7938	0.7937	0.7936	0.7934	0.7933	0.7932	0.7931	0.7930	0.7929
126	0.7928	0.7927	0.7926	0.7924	0.7923	0.7922	0.7921	0.7920	0.7919	0.7918
127	0.7917	0.7915	0.7914	0.7913	0.7912	0.7911	0.7910	0.7909	0.7908	0.7907
128	0.7905	0.7904	0.7903	0.7902	0.7901	0.7900	0.7899	0.7898	0.7897	0.7895
129	0.7894	0.7893	0.7892	0.7891	0.7890	0.7889	0.7888	0.7887	0.7886	0.7884
130	0.7883	0.7882	0.7881	0.7880	0.7879	0.7878	0.7877	0.7876	0.7875	0.7873
131	0.7872	0.7871	0.7870	0.7869	0.7868	0.7867	0.7866	0.7865	0.7864	0.7862
132	0.7861	0.7860	0.7859	0.7858	0.7857	0.7856	0.7855	0.7854	0.7853	0.7852
133	0.7850	0.7849	0.7848	0.7847	0.7846	0.7845	0.7844	0.7843	0.7842	0.7841
134	0.7840	0.7838	0.7837	0.7836	0.7835	0.7834	0.7833	0.7832	0.7831	0.7830
135	0.7829	0.7828	0.7827	0.7825	0.7824	0.7823	0.7822	0.7821	0.7820	0.7819
136	0.7818	0.7817	0.7816	0.7815	0.7814	0.7813	0.7812	0.7811	0.7809	0.7808
137	0.7807	0.7806	0.7805	0.7804	0.7803	0.7802	0.7801	0.7800	0.7799	0.7798

138	0.7797	0.7796	0.7795	0.7794	0.7793	0.7792	0.7791	0.7790	0.7789	0.7787
139	0.7786	0.7785	0.7784	0.7783	0.7782	0.7781	0.7780	0.7779	0.7778	0.7777
140	0.7776	0.7775	0.7774	0.7773	0.7772	0.7771	0.7770	0.7769	0.7768	0.7767
141	0.7766	0.7765	0.7764	0.7763	0.7762	0.7761	0.7760	0.7759	0.7759	0.7758
142	0.7757	0.7756	0.7755	0.7754	0.7753	0.7752	0.7751	0.7750	0.7749	0.7748
143	0.7747	0.7746	0.7745	0.7744	0.7744	0.7743	0.7742	0.7741	0.7740	0.7739
144	0.7738	0.7737	0.7736	0.7736	0.7735	0.7734	0.7733	0.7732	0.7731	0.7730
145	0.7730	0.7729	0.7728	0.7727	0.7726	0.7725	0.7725	0.7724	0.7723	0.7722
146	0.7721	0.7721	0.7720	0.7719	0.7718	0.7717	0.7717	0.7716	0.7715	0.7714
147	0.7714	0.7713	0.7712	0.7712	0.7711	0.7710	0.7709	0.7709	0.7708	0.7707
148	0.7707	0.7706	0.7705	0.7705	0.7704	0.7703	0.7703	0.7702	0.7702	0.7701
149	0.7700	0.7700	0.7699	0.7699	0.7698	0.7698	0.7697	0.7696	0.7696	0.7695
150	0.7695	0.7694	0.7694	0.7693	0.7693	0.7692	0.7692	0.7691	0.7691	0.7691