

SOTILASPENKKIPUNNERRUS

1 YLEISTÄ

Kilpailu on penkkipunnerruskilpailu, jossa nostetaan yhdellä nostokerralla kilpailijan painoon suhteutettuna mahdollisimman suuri toistomäärä. Kilpailussa käytetään noston ylämerkkinä säädettävää mekaanista, sähköismekaanista tai sähköisesti toimivaa tangon yläasennon osoittavaa kosketuksen osoitinta tai rajoitinta.

Rajoitin- tai osoitinlaitekokonaisuutta kutsutaan merkkitoppariksi.

2 KILPAILUPAINOT

2.1. Nostettava kilpailupaino on kilpailijan oma paino pyöristettynä ylöspäin täyteen 2,5 kiloon.

2.2. Naisilla nostettava paino on $\frac{2}{3}$ osa (kertoimena 0.66) kilpailijan painosta pyöristettynä ylöspäin 2,5 kg välein. Esim. 60 kg painoisen kilpailijan tanko painaa $0.66 \times 60 = 39.6 +$ pyöristys = 40 kg.

Tangon minimipaino naisilla on 25 kg (tanko + lukot).

3 KILPAILUASENTO

3.1 Kilpailijan jalkojen tulee olla koko suorituksen ajan penkin istuinosan yläpuolelle ts. jalat ilmassa.

3.2 Tangosta on otettava kiinni niin, että peukalot ovat tangon ympärillä vastakkaisen suuntaisesti kuin muut sormet, jotta tanko tulee turvallisesti lukituksi kämmeniin (ts. apinaote ei ole sallittu).

3.3 Maksimi oteleveydellä tangon merkkien tulee peittyä.

3.4 Vastaote ei ole sallittu.

3.5 Käsien paikkaa ei saa muuttaa koenoston (merkkitoppariin säätö) jälkeen. Koenoston aikana tanko on tyhjä ja kilpailijan kädet ovat lukitut kyynärpäistään yläasentoon, kuitenkin siten, että lavat saavat olla penkin selkämystä vasten. Sivutuomari tarkistaa käsin lukituksen kyynärpästä kokeilemalla ja päätuomari asettaa sen jälkeen merkkitopparin paikoilleen. Toppari tarkistetaan vielä 1 cm alaspäin, kun tanko on laitettu telineeseen. Näin otetaan huomioon tangon painon lisäys varsinaisen kilpailupainon tultua tankoon, siten toppari tarkistetaan kilpailijan eduksi. Topparin siirtämisen suorittaa päätuomari. Toppari on merkattava 1 cm välein merkinnän helpottamiseksi.

3.6. Selän on oltava alustaa vasten siten, että tuomari sallii kohtuullisen rinnan kaarella olon(vrt. kilpailijan painoon ja kokoon nähden). Kuitenkin kohtaa pitää tulkita siten, että rinnan kaaresta ei saa kohtuutonta hyötyä. Tuomarilla on oikeus katsoa asia tapauskohtaisesti.

4 KILPAILUSUORITUS

4.1. Päätuomari ilmoittaa kilpailijalle tanko valmis. Tällöin kilpailijan nostopaino on telineessä ja kilpailijalla on 60 sekuntia aloittaa nostosuoritus.

4.2 Nostosuoritus aloitetaan kun kilpailija on ottanut tangon telineestä ja päätuomari komentaa: "nosta".

4.3 Tanko on aloitusasennossa ylhäällä.

4.4 Tangon tulee osua noston yläasennossa kaksiosaisen merkkitopparin molempiin tankoihin, jotta nosto korkeuden osalta voi olla hyväksytty. Tangon ei tarvitse osua yhtä aikaa tankoihin.

4.5 Kilpailijan omat avustajat eivät saa olla suorituspaikalla kilpailusuorituksen aikana.

5 TULOS

5.1 Kilpailun voittaa se kilpailija jolla on eniten hyväksytyjä nostosuorituksia.

5.2 Tasatuloksen ratkaisee nostetun painon ja kilpailijan oman painon erotus. Se kilpailija jonka painoero nostettuun painoon on suurempi sijoittuu tuloksissa paremmalle sijalle.

5.3 Kilpailijoiden painoeron ollessa sama suoritetaan punnitus uudelleen, tuloksen ollessa edelleen sama keskinäinen ero ratkaistaan uudella kilpailusuorituksella viimeistään 30 minuutin kuluttua viimeisen kilpailijan nostosta.

6 VARUSTUS

6.1 Sotilaskilpailussa varustus on maastopuvun m91, housut, sotilasvyö, varsikengät m91. Ts. nostetaan ilman paitaa pl. naiset, joilla paita m91.

6.2 Mitään muita varusteita kuten siteet, vyöt, penkkipaidat tms. ei sallita varusteiden alla tai päällä. Käsiin saa laittaa ainoastaan magnesiumia. Mitään muita tartuntaa parantavia aineita ei saa käyttää. Mihinkään muuhunkaan vartalonosaan ei saa laittaa mitään tartuntaa parantavaa ainetta pl. magnesium.

6.3 Siviilikilpailussa miehet ilman paitaa, urheilulliset housut ja kengät. Naiset hihatton / T-paita, muutoin kuten edellä.

7 SARJAT

7.1 Henkilökohtainen kilpailu

7.1.1 Henkilökohtainen kilpailu, painoluokat nostettavan kilpailupainon mukaan: (Tangon paino)

Yleisen sarjan SM-kilpailut

Tangon paino alle 80 kg

Tangon paino 80 – alle 100 kg

Tangon paino 100 kg ja yli

Naiset alle 65 kg

Naiset yli 65 kg

Sarjajako voidaan poiketa jos kilpailuiden järjestäjänä on joku muu taho/yhteisö. Kuitenkin virallisissa SM-karsinnoissa, SM-loppukilpailuissa ja MM-kilpailuissa noudatetaan kyseistä sarjajako. Sarjajako on voimassa 1.11.2001 alkaen.

7.2 Joukkuekilpailu

7.2.1 Joukkueen tulos muodostuu kolmen etukäteen ilmoitetun nostajan toistojen yhteismäärästä.

7.2.2 Joukkueen voi muodostaa;

1. kolme miesnostajaa. Tällöin yhteenlaskettu tangon paino tulee olla vähintään 230 kg. Esim nostajien paino punnituksessa:

A painaa 72,0 kg,

B painaa 81,1 kg ja

C 88,7 kg

tanko painaa;

- A 72,5 kg,
- B 82,5 kg ja
- C 90,0 kg = 245 kg

Mikäli tangon paino punnituksessa jää alle em. rajan, tulee joukkueen jäsenten nostaman tangon painoa korottaa kilpailusuorituksessa siten, että tangon paino on yhteensä em. 230 kg.

2. kaksi miesnostajaa + yksi naisnostaja. Tällöin tangon yhteenlaskettu paino tulee olla vähintään 195 kg. (huom. naisnostajalla tanko painaa 2/3 osa omasta painosta). Yhteenlasketun tangon painon jäädessä alle em. rajan (195 kg) toimitaan kuten edellä.

7.2.3 Joukkueen voi edustaa (kilpailujoukkueen nimi) työpaikkaa, urheiluseuraa, kuntosalia jne. Kilpailun järjestäjä voi evätä epäsiiveellisten nimiyhdistelmien käytön joukkueen nimessä.

7.2.4 Tasatuloksella yhteispainoltaan raskaampi joukkue voittaa, mikäli se on sama suhteellinen painoero ratkaisee voittajan.

8 TUOMARITOIMINTA

8.1 Tuomariryhmä muodostuu päätuomarista ja kahdesta sivutuomarista sekä toimitsijaryhmä kahdesta nostoavustajasta kahdesta kirjurista ja kuuluttajasta. Päätuomari sijoittautuu nostajan päantaakse ja sivutuomarit sivuille siten, että nostajan vartalon kesikohta on selvästi havainnoitavissa. Päätuomari laskee kaikki nostot ja sivutuomarit pelkästään virheelliset nostot.

8.2 Päätuomari laittaa koenoston aikana merkkitopparin paikoilleen.

8.3 Sivutuomarit avustavat merkin laittamisessa seuraamalla kilpailijan asentoa. Tarvittaessa sivutuomarit pitävät kiinni kilpailijan käsistä, jotta merkki saadaan oikein mitatuksi. Lisäksi sivutuomarien on tarkistettava että, kädet / tanko ovat kohtisuorassa merkkitoppariin nähden.

8.4 Lopullinen merkki lasketaan 1 cm alaspäin kilpailijan eduksi. Toppari on merkittävä 1 cm välein. Merkin asettamisen suorittaa päätuomari.

8.5 Päätuomari laskee kaikki nostot.

8.6 Sivutuomarit laskevat virheelliset suoritukset, ilmoittaen niistä heti kilpailijalle jotta kilpailija tietää ettei kyseistä nostoa hyväksytty.

8.7 Kilpailusuorituksen päätyttyä sivutuomarit vertaavat hylättyjen nostojen määrän, yhtenevä tulos ilmoitetaan sellaisenaan päätuomarille, eroava suoritus ilmoitetaan kilpailijan eduksi.

8.8 Päätuomari vähentää kilpailusuorituksen jälkeen sivutuomareiden ilmoittamat hylätyt nostot laskemistaan nostoista.

8.9 Päätuomari ilmoittaa hyväksytyjen nostojen määrän kilpailijalle ja tulospalveluun.

9 NOSTON HYLKÄÄMISSYITÄ JA ILMOITUKSET KILPAILIJALLE

9.1 Jalat osuvat penkkiin, ilmoitetaan "jalat"

9.2 Tanko pompautetaan rinnalta, ilmoitetaan "pomppu". Pomppu määritellään seuraavasti:

- kun kilpailija laskee tangon yläasennosta vapaasti pudoten rinnalle ja / tai tanko uppoaa puolet vahvuutensa verran rinnan "sisälle" nosto tulkitaan pompuksi

9.3 Tanko lasketaan rintalastan alapuolelle, ilmoitetaan "rinta"

9.4 Tanko nousee selvästi vinossa tai tanko laskee alaspäin ylöspäin suuntautuvan noston aikana, ilmoitetaan "tanko",

9.5 Tanko ei käy merkissä asti, ilmoitetaan "merkki",

9.6 Tanko osuu noston aikana tahallisesti penkin pystyrautoihin noston helpottamiseksi, ilmoitetaan "penkki",

9.7 Muu sivutuomareiden havaitsema ja yhdessä hyväksymä näiden sääntöjen mukaisen kilpailusuorituksen yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen, ilmoitetaan "hylätty".

10 NOSTOSUORITUKSEN PÄÄTTÄMINEN TAI KESKEYTTÄMINEN

10.1 Nostosuurituksen päätyttyä tai päätuomarin keskeytettäessä suorituksen, päätuomari komentaa "teline", jolloin avustajat auttavat tangon telineeseen,

10.2 Tangon pysähtyessä rinnalle tai yli 5 sekunnin ajaksi ylös päätuomari voi keskeyttää suorituksen komentamalla "teline"

11 KILPAILUMATERIAALI

11.1 Penkki, penkin on oltava vahvaa tekoa ja täytettävä seuraavat mitat:

11.1.1 Pituus vähintään 122 cm,

11.1.2 Leveys 29- 32 cm,

11.1.3 Korkeus 42-45 cm mitattuna lattialta penkin pehmustettuun yläpintaan painamatta tai puristamatta pehmustetta.

11.1.4 Pystyrautojen eli koukkujen korkeus säädettävissä penkeissä on oltava 82- 100 cm mitattuna lattialta koukun sisäpuolen pohjaan, koukkujen sisäreunojen väli on vähintään 110 cm,

11.1.5 Penkin pääpuolen on ulotuttava 22 cm penkin pystyrautojen keskikohdan ohi, toleranssi molempiin suuntiin on 5 cm,

11.1.6 Penkki on lukittava tai kiinnitettävä alustaan siten ettei se pääse liikkumaan sen suhteen.

11.2 Tanko, tangon on oltava suora hyvin karhennettu ja uritettu ja oltava seuraavien mittojen mukainen:

11.2.1 Kokonaispituus enintään 220 cm,

11.2.2 Laakereiden sisäpintojen väli vähintään 131 cm ,enintään 132 cm,

11.2.3 Tanko- osan halkaisija 28-29 mm

11.2.4 Päiden halkaisija 50-52 mm

11.2.5 Paino 20 kg

11.2.6 Tangossa on oltava ympärioneistetut urat tai teipit 81 cm etäisyydellä toisistaan siten että merkkien välinen keskikohta on tangon keskellä.

11.3 Painot

11.3.1 Kaikki kilpailussa käytettävät levyt saavat poiketa nimellispainostaan enintään 0,25%,

11.3.2 Levyn keskellä oleva reikä saa olla läpimitaltaan 52-53 mm,

11.3.3 Levyjen on oltava seuraavan painoisia 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, 50 kg,

11.3.4 Kilpailupaikalle on varattava levyjä; 4 x 1,25 kg, 4 x 2,5 kg, 2 x 5 kg, 2 x 10 kg, 4 x 15 kg, 4 x 20 kg, 4 x 25 kg, 2 x 50 kg sekä lukkoja 4 x 2,5 kg tai siten että kilpailupainot saadaan asetettua 2,5 kg:n välein.

11.3.5 Tangossa on käytettävä lukkoja kilpailusuorituksen aikana

11.4 Alusta

11.4.1 Nostolavan alustamateriaalin on oltava luja, liukumaton ja tasainen.

9.11.4.2 Irralliset kumimatot tms. ovat kiellettyjä.

12 MERKKITOPPARI

12.1 Topparin tulee olla säädettävä ja lukittavissa alustaansa tai penkkiin.

12.2 Topparin tulee olla rakenteeltaan sellainen että se ei heilu esim. penkin heiluessa.

12.3 Topparissa tulisi olla 2 rinnakkaista vaakasuoraa merkkitankoa jotta vinossa tuleva nosto olisi helpompi havaita. Merkkitankojen sisämitan on oltava vähintään 12 cm.

12.4 Topparin merkkitankojen tulee olla vähintään 60 cm pitkät, jotta nostotanko osuu helposti niihin.

12.5 Topparin merkkitangot on valmistettava metallista.

12.6 Topparissa on oltava korkeusmerkit 1 cm välein.

12.7 Kilpailijoilla on oltava käytettävissä myös lämmittelypaikalla merkkitoppari.

13 MUU MATERIAALI

13.1 Kilpailijoiden käyttöön on varattava magnesiumia.

14 PUNNITUS

14.1 Kilpailijoiden punnitus järjestetään kilpailua edeltävänä päivänä, tai viimeistään tunti ennen kilpailua.

14.2 Punnitustulos kirjataan 100 gramman tarkkuudella ylöspäin.

14.3 Kilpailijalla saa olla päällä enintään alusasu.