



## **SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO ry**

Kahvakuulavaliokunta

Kaskelantie 10, 19120 Vierumäki

puh. (03) 8424 2213, 8424 2214

fax. (03) 8424 2215. e-mail: [spnl@sci.fi](mailto:spnl@sci.fi)

### **KAHVAKUULAUURHEILUN KILPAILUTOIMINNAN SÄÄNNÖT**

**Kahvakuulaurheilun (Girevoy Sport) mestaruuskilpailusäännöt 1.1.2016 alkaen.**

#### **SISÄLLYS**

- 1 § Yleisiä määräyksiä**
- 2 § Osallistumisoikeus**
- 3 § Suomenmestaruuskilpailut ja kansalliset kilpailut**
- 4 § Ikä- ja painoluokat**
- 5 § Kilpailusarjat**
- 6 § Pistelasku**
- 7 § Järjestämisoikeus**
- 8 § Tuomarit**
- 9 § Ennätykset**
- 10 § Kahvakuulaurheilun kilpailusäännöt**
  - 1. Kilpailijoiden vaatetus**
  - 2. Välineet ja varusteet**
  - 3. Kilpailusuoritus**
  - 4. Tulokset**
  - 5. Kahvakuulaurheilun viestikilpailu**
  - 6. Seurasiirtosäännöt**

#### **LIITE, Nostomuodot**

- 1. Työntö**
- 2. Tempaus**
- 3. Long cycle**
- 4. Tuomarikomentojen yhteenveto lajeittain**

## 1 § Yleisiä määräyksiä

Kansallisessa kilpailutoiminnassa noudatetaan soveltuvin osin Kansainvälisen Kahvakuulaunionin (IUKL) ja Suomen Painonnostoliiton (SPNL) sääntöjä.

Suomenmestaruuskilpailujen ja kansallisten kilpailujen kilpailuluvat myöntää SPNL.

## 2 § Osallistumisoikeus

Suomenmestaruuskilpailuihin osallistumisoikeus on Suomen kansalaisilla sekä Suomessa pysyvästi asuvilla ulkomaalaisilla, jotka edustavat Painonnostoliiton jäsen seuraa, ellei näissä säännöissä toisin mainita. Suomessa pysyväksi asumiseksi katsotaan, kun henkilöllä on Suomen KELA-kortti ja henkilötunnus sekä voimassa oleva pysyvä osoite Suomessa.

## 3 § Suomenmestaruuskilpailut ja kansalliset kilpailut

Seuraavilla kilpailutapahtumilla on suomenmestaruuskilpailujen arvo:

- klassinen kaksioittelu eli biathlon, työntö ja tempaus (naiset kilpailevat työntönostossa yhdellä kuulalla)
- naisilla myös 24 kg tempauskilpailu biathlonin yhteydessä
- long cycle eli rinnalleveto-työntö (naiset kilpailevat kaikissa sarjoissa yhdellä kuulalla ja sen lisäksi 16 kg kahdella kuulalla)
- veteraanikilpailu, jossa voi olla kaikki Kilpailusarjat-kappaleessa (5 §) mainitut lajit tai niiden osia. Veteraanikilpailujen ikäluokat, kuulapainot ja painoluokat on määritelty Ikä- ja painoluokat-kappaleessa (4 §).

Kansallisia kilpailuja voidaan järjestää lisäksi kaikissa muissa IUKL:n tunnustamissa nostomuodoissa ja niiden yhdistelmissä.

## 4 § Ikä- ja painoluokat

### Ikäluokat

Suomenmestaruuskilpailuissa kilpailijan alaikäraja on 14 vuotta.

Osallistujien ikäluokat jaetaan seuraavasti:

- poikien ja tyttöjen luokka 16 ikävuoteen asti
- poikien ja tyttöjen luokka 18 ikävuoteen asti
- juniori-miehet ja juniori-naiset 22 ikävuoteen asti
- miehet ja naiset yli 22 ikävuotta
- miesten veteraanit yli 40 ikävuotta (erillisenä kilpailuna)
- naisten veteraanit yli 35 ikävuotta (erillisenä kilpailuna)

Osallistujan ikä määräytyy syntymävuoden mukaan (tammikuun 1. päivä kuluva vuotta). Esimerkiksi vuonna 1976 syntynyt mieskilpailija kuuluu vuonna 2016 veteraanit 40 vuotta -sarjaan riippumatta siitä, missä kuussa kilpailijan syntymäpäivä on.

## Painoluokat

Pojat - 16 vuotta	Juniori-miehet	Tytöt - 16 vuotta	Juniori-naiset
Miehet - 18 vuotta	Miehet	Tytöt - 18 vuotta	Naiset
-53 kg	-63 kg	-53 kg	-58 kg
-58 kg	-68 kg	-58 kg	-63 kg
-63 kg	-73 kg	-63 kg	-68 kg
-68 kg	-78 kg	+63 kg	-75 kg
-73 kg	-85 kg	-	+75 kg
-78 kg	-95 kg	-	-
-85 kg	+95 kg	-	-
+85 kg		-	-
	Veteraani-miehet		Veteraani-naiset
	-85 kg		-68 kg
	+85 kg		+68 kg

Painoluokat ovat aina ilmoitettuun painoon asti eli esimerkiksi tasan 53 kg painava kilpailija kilpailee -53 kg -luokassa. Kilpailija saa halutessaan kilpailla ylemmässä painoluokassa. Painoluokkia voidaan kilpailussa muuttaa kilpailujärjestäjän ja valiokunnan yhteisellä päätöksellä sen mukaan, montako kilpailijaa kuhunkin luokkaan on ilmoittautunut. Tavoitteena on, että jokaisessa luokassa voidaan kilpailemalla jakaa neljä parasta sijoitusta.

## 5 § Kilpailusarjat

**Miehet** kilpailevat seuraavissa sarjoissa:

	Biathlon	Long cycle
Kuntosarja	20 kg	20 kg
Amatöörisarja	24 kg	24 kg
Mestaruussarja	32 kg	32 kg

**Veteraanikilpailujen miesten sarjat:**

	Biathlon	Long cycle
Veteraani yli 60 vuotta	16 kg	16 kg
Veteraani yli 50 vuotta	20 kg	20 kg
Veteraani yli 40 vuotta	24 kg	24 kg

**Naiset** kilpailevat seuraavissa sarjoissa (OALC = One Arm Long Cycle):

	Biathlon	Long cycle	Tempaus
Kuntosarja	-	16 kg (OALC)	
Amatöörisarja	16 kg	20 kg (OALC)	
Mestaruussarja	20 kg	24 kg (OALC)	24 kg
Mestaruussarja		16 kg (LC)	

**Veteraanikilpailujen naisten sarjat:**

	Biathlon	Long cycle
Veteraani yli 60 vuotta	12 kg	16 kg (OALC)
Veteraani yli 50 vuotta	12 kg	16 kg (OALC)
Veteraani yli 35 vuotta	16 kg	20 kg (OALC)

**Long cycle-viestikilpailu** käydään seuraavien sääntöjen mukaisesti sekä miesten että naisten sarjoissa. Kilpailu käydään vaihtoehtoisesti seuraavilla kuulapainoilla ja lajeilla:

JOKO	miehet 24 kg LC	JA	naiset 20 kg OALC
TAI	miehet 32 kg OALC	JA	naiset 16 kg LC

Naisten joukkueen kokoonpano on: 2 nostajaa alle 68 kg, 2 nostajaa yli 68 kg.  
Miesten joukkueen kokoonpano on: 2 nostajaa alle 85 kg, 2 nostajaa yli 85 kg.  
Viestissä yhden osuuden kesto on 3 minuuttia.

Muissa kuin suomenmestaruuskilpailuissa voidaan noudattaa muita ikärajoja ja kilpailijat voidaan järjestää iän perusteella eri sarjoihin.

## 6 § Pistelasku

Klassisen kaksioittelun (biathlon) suomenmestaruuksista kilpaillaan työntö- ja tempaustuloksen yhteistuloksen pistemäärällä.

Miehet:  
Työntö 1 p  
Tempaus ½ pistettä

Naiset:  
Työntö: 1 p  
Tempaus: 1 p

Long cycle (rinnalleveto-työntö) suomenmestaruuksista kilpaillaan long cycle -tuloksen pistemäärällä, yksi suoritus (rinnalleveto-työntö) 1 p.

Miehet:  
Long cycle 1 p

Naiset:  
Long cycle 1 p

## 7 § Järjestämisoikeus

Mestaruuskilpailujen järjestämisoikeudet myöntää kahvakuulavaliokunta. Mestaruuskilpailuissa liitolla on väline- ja mainosoikeudet.

Samanaikaisesti suomenmestaruuskilpailujen kanssa ei saa järjestää muita ko. sarjan ja/tai ikäryhmän kansallisia kilpailuja.

## 8 § Tuomarit

Suomenmestaruuskilpailuissa ja kansallisissa kilpailuissa toimivalta tuomarilta edellytetään vähintään 18 vuoden ikä, tuomarikoulutus ja voimassa oleva kansallinen tuomarikortti. Kilpailuissa on oltava vähintään yksi päätuomari, mielellään kaksi.

Tuomarit koulutetaan tuomarikouluttajien toimesta. Tuomarien koulutusoikeus myönnetään henkilöille jotka tuntevat SPNL:n sääntökokoelman ja ovat kokeneita lajin harrastajia. Tuomarikouluttajat vastaavat tuomareiden koulutustason ja tuomarikorttien voimassaolon valvonnasta.

## 9 § Ennätykset

Suomenennätyksiksi hyväksytään tulokset, jotka on saavutettu suomenmestaruuskilpailuissa, kansallisissa kilpailuissa tai kansainvälisissä arvokilpailuissa. Kansainvälisiksi arvokilpailuiksi katsotaan IUKL- liiton järjestämät EM- ja MM- kilpailut sekä muiden liittojen EM/MM- kilpailut mikäli niiden katsotaan kahvakuulavaliokunnan päätöksellä täyttävän arvokilpailujen edellyttämät muotovaatimukset. Jos muiden liittojen arvokisoissa painoluokkarajat poikkeavat näissä säännöissä mainituista painoluokista, ennätystulos kirjataan kilpailijan kehonpainon mukaan näissä säännöissä mainittuun painoluokkaan.

Kansallisella tasolla kilpailuissa käytettävien kahvakuulien paino ei saa suomenennätystuloksessa poiketa ilmoitetusta kilpailuvälineen painosta enempää kuin 100 grammaa.

## 10 § Kahvakuularheilun kilpailusäännöt

### 1. Kilpailijoiden vaatetus

#### 1.1

Kilpailijoiden vaatetuksen pitää täyttää seuraavat kriteerit:

- asu voi olla yksi- tai kaksiosainen, esim. painonnostoasu tai pyöräilyhousut/shortsit sekä t-paita tai hihaton paita
- paidan hihat eivät saa peittää kynärpäitä näkyvistä
- kilpailijan housut eivät saa peittää polvia näkyvistä
- kilpailija saa käyttää painonnostovyötä, jonka leveys on enintään 120 mm.
- nostovyötä ei saa laittaa kilpailuasun alle
- kynärpäitä ei saa työntää nostovyön alle "taskuun"
- ranteissa saa käyttää joko siteitä tai elastisia hikinauhoja, mutta ei molempia samassa kädessä samanaikaisesti
- ranteissa käytettävien siteiden pituus avattuna saa olla enintään 1,5 metriä ja leveys ranteeseen sidottuna enintään 100 mm
- ranteissa käytettävien elastisten hikinauhojen leveys saa olla enintään 140 mm (Kettleguardit ovat sallittuja)
- polvisiteen käyttö on sallittua, polvisiteen leveys saa olla enintään 250 mm ja pituus avattuna enintään 1,5 metriä
- polvissa saa käyttää ohuita neopreenisia polvitukia, joiden leveys saa olla enintään 250 mm
- kinesioteippauksen osalta noudatetaan SPNL:n linjaa (kinesioteippi on sallittua muualla, muttei kynärpäissä).

### 2. Välineet ja varusteet

#### 2.1

Kilpailusuoritus tehdään alustalla jonka mitat ovat vähintään 1,25 m x 1,25 m. Alustojen välisen etäisyyden pitää olla sellainen, ettei kilpailijan suoritus häiritse toista kilpailijaa suorituksen aikana. Kilpailujärjestäjän tulee huolehtia, että nostoalustan pinta ei ole liukas ja että nostoalusta pysyy tukevasti paikallaan, eikä liiku kilpailusuorituksen aikana.

#### 2.2

Kilpailussa käytettävien kahvakuulien paino saa poiketa ilmoitetusta enintään 100 grammaa.

Suomen Painonnostoliiton (SPNL) kilpailukuulat on valmiiksi punnittu vaatimukset täyttävällä vaa'alla ja poikkeama on merkitty kuulun kylkeen. Liiton kuulia ei tarvitse punnita enää kilpailun alussa erikseen.

Kilpailu voidaan käydä myös muilla kuin liiton kuulilla, kunhan ne ovat sääntöjen mukaiset ja ne on punnittu ennen kilpailua SPNL:n vaatimukset täyttävällä vaa'alla.

## 2.3

Kahvakuulien mitat ja värit:

Kahvakuulan koko

Korkeus 280 mm

Kahvakuulan rungon (pallon) halkaisija 210 mm

Kahvakuulan kahvan halkaisija 35 mm

Värit

12 kg - sininen

16 kg - keltainen

20 kg - violetti

24 kg - vihreä

32 kg - punainen

40 kg - ei väriehdotusta

Kahvakuulan värin sävyt saavat vaihdella, mutta paino ja mitat ovat ehdottomia.

Kahvakuulavaliokunnan myöntämällä poikkeusluvalla on mahdollista järjestää kilpailut myös em. mitoista ja väriohjeista poikkeavilla kuulilla.

## 2.4

Kilpailija saa halutessaan hieroa käsiinsä ja kahvakuulan kahvaan magnesiumia otteen pitävyyttä parantamaan. Magnesium voi olla pala-, jauhe- tai nestemuotoista.

## 2.5

Kilpailusuorituksen eteneminen ja tuomareiden toiminta / tuomitseminen pitää olla kilpailijan nähtävillä suorituksen aikana (esim. sähköinen näyttötäulu). Tuomari voi myös ilmoittaa tuomitsemisen komennot ja nostajan suorittamat toistot kuuluvalla äänellä joko suomen tai englannin kielellä.

## 2.6

Kilpailujärjestäjän tulee osoittaa kilpailijoille lämmittelypaikka kilpailuun valmistautumista varten. Lämmittelypaikalle tulee varata riittävästi tilaa, kuulia ja magnesiumia kilpailijoiden määrän mukaan.

## 2.7

Kilpailujärjestäjän tulee varata kisapaikalle tuomarien käyttöön tarkoitukseen sopiva vaaka nostajien ja kuulien punnitsemiseen sekä mittanauha varusteiden tarkistusta varten.

Kilpailijat punnitaan ennen kilpailua SPNL:n vaatimukset täyttävällä vaa'alla.

### 3. Kilpailusuoritus

#### 3.1

Kaksi minuuttia ennen suoritusta kilpailijat kutsutaan esittelyyn kukin oman nostolavansa taakse. Kymmenen sekuntia ennen suorituksen alkua tuomari tai juontaja komentaa nostajat lavoillensa ja tämän jälkeen hän laskee ääneen viimeiset viisi sekuntia ennen aloitusta "5-4-3-2-1", jonka aikana kilpailija valmistautuu suoritukseensa ja voi tarttua kilpailukuulansa kahvasta. Vasta "start"-komennon jälkeen kilpailija saa aloittaa kilpailusuorituksensa. Kilpailusuoritusten nostomuotoja ovat työntö, tempaus ja long cycle.

#### 3.2

Kilpailija joka ei ehdi kilpailulavalle "start"-komentoon mennessä, ei saa suorittaa nostoja.

Mikäli kilpailija aloittaa suorituksen ennen "start"-komentoa, päätuomari käskee kaikkia erän kilpailijoita laskemaan kuulat alas ja lähtölaskenta tehdään uudelleen.

#### 3.3

Kilpailusuoritukselle annetaan aikaa 10 (kymmenen) minuuttia. Kilpailun tuomari tai juontaja ilmoittaa kilpailijoille jokaisen minuutin vaihtumisen, 9 minuutin jälkeen 30 sekuntia, 10 sekuntia ja viimeisestä viidestä sekunnista jokaisen sekunnin 5-4-3-2-1-stop.

#### 3.4

Kymmenen minuutin kuluttua tuomari tai juontaja komentaa "stop", jonka jälkeen nostettuja toistoja ei hyväksytä. Stop-komennolla kilpailijan on lopetettava kilpailusuorituksensa.

#### 3.5

Jokainen teknisesti oikein tehty suoritus lasketaan heti, kun liikkeen suorittamisen jälkeen kilpailijan vartalo on silmin havaittavasti pysähtynyt ja kuula(t) ovat liikkumattomia. Liikkeiden (työntö, tempaus, long cycle) kuvaukset löytyvät liitteestä.

#### 3.6

Mikäli kilpailijan liike on teknisesti puutteellinen, tuomari ilmoittaa hänelle kuuluvalla äänellä "ei lasketa". Mikäli kilpailija ei saa enää teknistä virhettä korjattua ja liike jää toistuvasti vajaaksi, tuomari komentaa "stop" ja kilpailijan suoritus on ohi.

#### 3.7

Kilpailija seisoo suorituksen aikana nostoalustan päällä. Jos kilpailijan käsi, polvi, takamus tai kuula koskettaa alustaa kilpailusuorituksen aikana tai kilpailija siirtyy nostoalustan ulkopuolelle, tuomari komentaa "stop" ja kilpailijan on lopetettava suorituksensa. Stop-komentoa ennen tehty tulos jää voimaan.



### 3.8

Mikäli kilpailija ei ruumiinrakenteestaan tai vammasta johtuen pysty luonnollisesti lukitsemaan kyynärpäätänsä tai polveaan suorituksen aikana on hänen ilmoitettava tästä tuomareille niin paljon ennen kilpailusuoritustaan, että tuomari pystyy katsastamaan hänen tekniikkansa kilpailusuoritusta varten.

### 3.9

Epäonnistuneesta suorituksesta ei anneta miinus pisteitä. Seuraava onnistunut toisto lasketaan tulokseen normaalisti.

Tuomarilla on oikeus hylätä koko suoritus, jos kilpailija osoittaa epäurheilijamaista käytöstä (esim. pudottaa kuulat tahallaan lattialle).

Kilpailija on velvollinen korvaamaan epäurheilijamaisen käytöksen seurauksena aiheuttamansa vauriot.

Kilpailijan puhuminen lavalla on kielletty.

## 4. Tulokset

### 4.1

Miesten sarjoissa työnnössä ja long cyclessa jokainen hyväksytty suoritus tuottaa yhden pisteen ja hyväksytty suoritus tempauksessa puoli pistettä. Naisten sarjassa kaikissa nostomuodoissa jokainen hyväksytty suoritus tuottaa yhden pisteen. Tasatuloksen sattuessa painoltaan kevyempi kilpailija voittaa.

## 5. Kahvakuulaurheilun viestikilpailu

Viestikilpailussa noudatetaan kahvakuulaurheilun sääntöjä seuraavin poikkeuksin.

Viesti voidaan järjestää Kilpailusarjat-kappaleen (5 §) mukaisilla kuulapainoilla ja lajeilla. Viestin jokainen osuus suoritetaan samanpainoisella kuulalla tai kuulilla.

Viestikilpailun järjestäminen on SM-kilpailujärjestäjälle vapaaehtoista. Jos viesti päätetään järjestää, kilpailujärjestäjä voi päättää myös, pidetäänkö viesti SM-kilpailuna vai sen ulkopuolella. Mikäli viesti pidetään SM-kilpailuna, joukkuekohtainen osallistumismaksu on samansuuruinen kuin SM-yksilökisassa (45 € vuonna 2015). Viestijoukkueen kaikilla jäsenillä tulee olla voimassa SPNL:n kilpailulisenssi. Jos viestillä ei ole SM-arvoa, kilpailulisenssejä ei vaadita. Tällöin kilpailujärjestäjällä on myös osallistumismaksujen päätäntävalta.

Viestissä osuudet etenevät kevyemmistä painoluokista kohti raskaampia painoluokkia.

Yksi viestijoukkueen jäsen voi suorittaa vain yhden osuuden.

Ennen ensimmäisen osuuden alkamista viestijoukkueet järjestäytyvät jonoon nostojärjestykseen.

15 sekuntia ennen osuuden loppumista seuraavan osuuden suorittaja ohjataan lavan taakse.

Viimeiset viisi sekuntia lasketaan ääneen 5-4-3-2-1, jonka jälkeen annetaan komento "vaihto".

Mikäli osuuden suoritus jää kesken ennen täyttä aikaa, seuraava nostaja saa nousta lavalle ja aloittaa suorituksensa vasta vaihto-komennon jälkeen.

Komennon "vaihto" jälkeen nostaja laskee kuulun tai kuulat lavalle, minkä jälkeen seuraavan osuuden suorittaja nostaa kuulun tai kuulat ja aloittaa oman osuutensa.

Viestissä tuomarit laskevat joukkueen yhteistulosta, laskua ei siis aloiteta nolasta nostajan vaihtuessa.

Viestissä tasatuloksen sattuessa yhteispainoltaan kevyempi joukkue voittaa.

## **6. Seurasiirtosäännöt**

### **6.1**

Silloin kun nostaja haluaa vaihtaa edustusseuraa, hänen tulee ilmoittaa siirtymisestään entiselle seuralleen kuukautta ennen siirtymistä toiseen seuraan ja pyytää tällöin todistusta, että hän on hoitanut jäsenmaksut ja muut mahdolliset velvoitteensa entiseen seuraansa. Seuran tulee antaa todistus siirtyvälle nostajalle kuukauden (1 kk) sisällä saatuaan tiedon seurasiirrosta. Seurasiirron voi tehdä vain vuoden vaihtuessa ja tieto seurasiirrosta on toimitettava kahvakuulavaliokunnalle (sähköpostilla tai kirjallisesti) marraskuun loppuun mennessä todistusten kera (myös uusi seura on mainittava).

### **6.2**

Mikäli seurasiirroissa ilmenee erimielisyyksiä, tulee eri mieltä olevan asianomaisen tehdä siitä kirjallinen valitus kahvakuulavaliokunnalle kahden kuukauden (2 kk) sisällä seuran vaihdosta.

Kahvakuulavaliokunta ratkaisee asian kolmen kuukauden (3 kk) sisällä saatuaan valituksen, pyydettyään kaikilta osapuolilta määräaikaan mennessä kirjallisen selvityksen ja nojautuen SPNL:n edustussääntöön. Riidanalainen nostaja edustaa päätöksenteon ajan entistä seuraansa ja hänen saavuttamansa tulokset lasketaan sen seuran hyväksi, jonka edustajaksi kahvakuulavaliokunta nostajan päätöksellään asettaa.

## KAHVAKUULURHEILUN KILPAILUTOIMINNAN SÄÄNTÖJEN LIITE

### Nostomuodot

Nostomuotojen kuvalliset selitykset löytyvät kahvakuulavaliokunnan julkaisemasta aloittelijan oppaasta sivulta <http://www.kahvakuulaurheilu.net/>. (Ylävalikosta OPPAAT - Aloittelijan opas).

### 1. Työntö

Työntö lähtee alkuasennosta, jossa kuula tai kuulat ovat rinnalla ja käsi tai kädet ovat vartaloa/kylkiä vasten koukussa ja jalat ovat suoristuneina. Työnnössä kilpailija nostaa kuulan/kuulat suorille käsille alkuasennosta valmis-asentoon tehden allemenon siten, että käsi/kädet suoristuvat ennen jalkoja. Noston jälkeen jalkojen ja kahvakuulan tai kuulien tulee olla samalla linjalla vartalon kanssa käsi tai kädet suorina. Liikkeen tulee olla yhtäjaksoinen ja käsien tulee suoristua ennen jalkoja. Liike ei saa olla vauhtipunnerrus tai punnerrus. Kilpailijan nostettua kuulan tai kuulat ylös ja saatuaan asentonsa valmiiksi tuomari laskee hyväksytyin toiston. Punnerrusta tai vauhtipunnerrusta, jossa kilpailijan jalat suoristuvat heti alkuasennon jälkeen, ei hyväksytä.

Kuulaa ei saa lepuuttaa olkapään päällä. Jos kilpailija esimerkiksi otetta korjatakseen käyttää kuulaa tai kuulia olkapään päällä, seuraavaa puhdasta suoritusta ei lasketa.

Tärkeää:

Valmis-asento: paino(t) ylhäällä, kilpailijan vartalon ja painojen liike silmin nähden pysähtynyt.  
Alkuasento: paino(t) rinnalla, kilpailijan vartalon ja painojen liike silmin nähden pysähtynyt.

#### 1.1

**Komento "ei lasketa"** annetaan kun:

- jalat suoristuvat ennen käsiä, eli liike on punnerrus tai vauhtipunnerrus
- alkuasento tai valmis-asento on puutteellinen, kuten:
  - liike ei pysähdy alkuasentoon
  - liike ei pysähdy valmis-asentoon
  - lukitus puuttuu eli polvi tai kyynärpää ei ojennu suoraksi

#### 1.2

**Komento "kädenvaihto"** annetaan kun:

- yhden käden työnnössä vapaa käsi koskettaa kuulaa
- yhden käden työnnössä vapaa käsi ottaa tukea vartalosta

Tällöin kilpailijan on vaihdettava kättä ja jatkettava suoritustaan toisella kädellä. Tämän jälkeen kädenvaihto ei ole enää sallittu.

## 1.3

**Komento "stop"** annetaan kun:

- kilpailijan tekniikka ei ole kilpailuun valmis tai se on selvästi puutteellinen
- kuula käy kilpailijan vyötärölinjan alapuolella
- yhden käden työnnössä vapaa käsi koskettaa kuulaa tai ottaa tukea vartalosta toisen kerran suorituksen aikana tai kädenvaihdon jälkeen
- kilpailija lepuuttaa kuulaa tai kuulia olkapään päällä.

## 2. Tempaus

Suoritus tapahtuu yhtenä liikkeenä. Kilpailijan on nostettava kuula yhdellä jatkuvalla liikkeellä alhaalta jalkojen välistä valmis-asentoon suoralle kädelle ja pysäytettävä liike. Liike on valmis kun käsi, jalat ja vartalo ovat suorassa ja vartalon sekä kuulan liike on pysähtynyt. Tämän jälkeen kilpailija laskee kuulan alas suorittaakseen taas seuraavan liikkeen pysäyttämättä kuulaa alhaalla. Kuulan liike ei saa pysähtyä ala-asennossa, eli kuulaa ei saa roikottaa.

Alaslaskussa kuula ei saa koskettaa olkavartta tai rintaa paitsi jos kilpailija on vaihtamassa kuulaa kädestä toiseen. Kädenvaihdon voi tehdä heilurista tai rinnalta, mutta ylimääräinen väliheilautus ennen kädenvaihtoa ei ole sallittu. Heti kädenvaihdon jälkeen saa tehdä yhden väliheilurin ennen uutta nostoa.

Kättä saa vaihtaa kerran kilpailusuorituksen aikana. Kilpailija saa tehdä kädenvaihdon haluamassaan kohdassa kilpailusuoritusta.

## 2.1

**Komento "ei lasketa"** annetaan kun:

- kilpailija punnertaa kuulan suoralle kädelle
- kilpailijan valmis-asento on puutteellinen, kuten:
  - lukitus puuttuu eli kynärpää ei ojennu suoraksi
  - pysäytys puuttuu
- kilpailijan vapaa käsi ottaa tukea vartalosta tai koskee alustaan, kuulaan, jalkoihin tai työtä tekevään käteen.

## 2.2

**Komento "kädenvaihto"** annetaan kun:

- kilpailija laskee kuulan olkapäälle
- kuula koskettaa kilpailijan olkapäätä, vartaloa tai toista kättä
- kilpailija heilauttaa kuulaa ilman selkeää yritystä nostaa kuula suoralle kädelle

Tällöin kilpailijan on vaihdettava kättä ja jatkettava suoritustaan toisella kädellä. Tämän jälkeen kädenvaihto ei ole enää sallittu.

## 2.3

**Komento "stop"** annetaan kun:

- kilpailijan tekniikka ei ole kilpailuun valmis tai se on selvästi puutteellinen
- kuula koskettaa kilpailijan olkapäätä, vartaloa tai toista kättä suorituksen aikana toisen kerran tai kädenvaihdon jälkeen.
- kilpailija heilauttaa kuulaa ilman selkeää yritystä nostaa kuula pään päälle toisen kerran suorituksen aikana tai kädenvaihdon jälkeen
- kuula koskee alustaa
- kilpailija roikottaa kuulaa.

### 3. Long cycle

Liikkeeseen kuuluu rinnalleveto ja työntö. Kuula tai kuulat nostetaan maasta rinnalle ja tämän jälkeen tehdään työntö. Jokaisen työnnön välissä kuula tai kuulat heilautetaan alas jalkojen väliin ja keskeytymättömällä liikkeellä nostetaan rinnalle työnnön alkuasentoon. Rinnalleveton jälkeen nostajan ja kuulan tai kuulien tulee pysähtyä silmin havaittavasti työnnön alkuasentoon. Tämän jälkeen tehdään uusi työntö. Suoritus lasketaan kun kuula tai kuulat ovat rinnalleveton jälkeen työnnön valmis-asennossa suorilla käsillä pään päällä. Jos työntö epäonnistuu tulee kilpailijan suorittaa uusi rinnalleveto ennen uutta työntöä.

Kuulaa ei saa lepuuttaa olkapään päällä. Jos kilpailija esimerkiksi otetta korjatakseen käyttää kuulaa tai kuulia olkapään päällä, seuraavaa puhdasta suoritusta ei lasketa.

## 3.1

**Komento "ei lasketa"** annetaan kun:

- kilpailija suorittaa kuulalla ylimääräisen heilautuksen, työnnön tai punnerruksen. Vajaaksi jääneen suorituksen jälkeinen, kokonaan suoritettu toisto, lasketaan normaalisti.
- kilpailijan valmis-asento on puutteellinen
- liike ei pysähdy rinnalleveton jälkeen työnnön alkuasentoon tai kilpailijan kuula koskettaa rinnalleveton aikana mihin tahansa kilpailijan vartalon osaan tai jalkoihin.
- työnnössä jalat suoristuvat ennen käsiä eli liike on punnerrus tai vauhtipunnerrus.
- liike ei pysähdy työnnön valmis-asentoon.
- lukitus puuttuu eli polvi tai kyynärpää ei ojennu suoraksi.

## 3.2

**Komento "kädenvaihto"** annetaan kun:

- yhden käden long cyclessä vapaa käsi koskettaa kuulaa
- yhden käden long cyclessä vapaa käsi ottaa tukea vartalosta

Tällöin kilpailijan on vaihdettava kättä ja jatkettava suoritustaan toisella kädellä. Tämän jälkeen kädenvaihto ei ole enää sallittu.

## 3.3

**Komento "stop"** annetaan kun:

- kilpailijan tekniikka ei ole kilpailuun valmis tai se on selvästi puutteellinen
- kuula koskettaa rinnalta alas laskettaessa toistuvasti kilpailijan vartaloon tai jalkoihin
- kuula koskettaa nostoalustaa
- yhden käden long cyclessa vapaa käsi koskettaa kuulaa tai ottaa tukea vartalosta toisen kerran suorituksen aikana tai kädenvaihdon jälkeen
- kilpailija lepuuttaa kuulaa tai kuulia olkapään päällä.
- kilpailija roikottaa kuulaa/kuulia.

#### 4. Tuomarikomentojen yhteenveto lajeittain

	Työntö	Tempaus	Long cycle
"ei lasketa"	Jalat suoristuvat ennen käsiä, eli liike on punnerrus tai vauhtipunnerrus.	Kilpailija punnertaa kuulan suoralle kädelle.	Kilpailija suorittaa kuulalla ylimääräisen heilautuksen, työnnön tai punnerruksen.
	Liike ei pysähdy alkuasentoon.	Liike ei pysähdy valmis-asentoon.	Liike ei pysähdy rinnallevedon jälkeen työnnön alkuasentoon.
	Liike ei pysähdy valmis-asentoon.	Kilpailijan vapaa käsi ottaa tukea vartalosta tai koskee alustaan, kuulaan, jalkoihin tai työtä tekevään käteen.	Kilpailijan kuula koskettaa rinnallevedon aikana mihin tahansa kilpailijan vartalon osaan tai jalkoihin.
			Työnnössä jalat suoristuvat ennen käsiä, eli liike on punnerrus tai vauhtipunnerrus.
			Liike ei pysähdy työnnön valmis-asentoon.

	<b>Työntö</b>	<b>Tempaus</b>	<b>Long cycle</b>
<b>“kädenvaihto”</b>	Yhden käden työnnössä vapaa käsi koskettaa kuulaa.	Kilpailija laskee kuulan olkapäälle.	Yhden käden long cyclessa vapaa käsi koskettaa kuulaa.
	Yhden käden työnnössä vapaa käsi ottaa tukea vartalosta.	Kuula koskettaa kilpailijan olkapäätä, vartaloa tai toista kättä.	Yhden käden long cyclessa vapaa käsi ottaa tukea vartalosta.
		Kilpailija heilauttaa kuulaa ilman selkeää yritystä nostaa kuula suoralle kädelle ensimmäisen kerran kilpailusuorituksen aikana.	

	<b>Työntö</b>	<b>Tempaus</b>	<b>Long cycle</b>
<b>“stop”</b>	Kilpailijan tekniikka ei ole kilpailuun valmis tai se on selvästi puutteellinen.	Kilpailijan tekniikka ei ole kilpailuun valmis tai se on selvästi puutteellinen.	Kilpailijan tekniikka ei ole kilpailuun valmis tai se on selvästi puutteellinen
	Kuula käy kilpailijan vyötärölinjan alapuolella.	Kuula koskettaa kilpailijan olkapäätä, vartaloa tai toista kättä suorituksen aikana toisen kerran tai kädenvaihdon jälkeen.	Kuula koskettaa rinnalta alas laskettaessa toistuvasti kilpailijan vartaloon tai jalkoihin.
	Yhden käden työnnössä vapaa käsi koskettaa kuulaa tai ottaa tukea vartalosta toisen kerran suorituksen aikana tai kädenvaihdon jälkeen.	Kilpailija heilauttaa kuulaa ilman selkeää yritystä nostaa kuula pään päälle toisen kerran suorituksen aikana tai kädenvaihdon jälkeen.	Kuula koskettaa nostoalustaa.
	Kilpailija lepuuttaa kuulaa tai kuulia olkapään päällä.	Kuula koskee alustaa.	Yhden käden long cyclessa vapaa käsi koskettaa kuulaa tai ottaa tukea vartalosta toisen kerran suorituksen aikana tai kädenvaihdon jälkeen
		Kilpailija roikottaa kuulaa.	Kilpailija roikottaa kuulaa/kuulia.
	Kilpailija aloittaa suorituksen ennen “start”-komentoa (päätuomari käskee koko erälle “stop”).		