

Suomen Painonnostoliitto

Kahvakuulaurheilun säännöt

1.1.2026 alkaen

Kahvakuulaurheilujaosto
16.12.2025



Kahvakuulaurheilujaosto
KAHVAKUULAUrHEILUN SÄÄNNÖT

Laatinut: Ronja Jämsen

Tarkastanut: Marie Högnäs, Mikko Luostarinen, Riikka Viiala

Sisällys

1	Yleisiä määräyksiä	5
2	Osallistumisoikeus	5
3	Järjestämisoikeus	5
3.1	Järjestämisoikeuden myöntäminen	5
3.2	Kilpailujen järjestäjän velvollisuudet.....	6
3.3	Kahvakuulaurheilujaoston velvollisuudet.....	6
4	Suomenmestaruuskilpailut ja kansalliset kilpailut.....	6
4.1	Suomenmestaruuskilpailut.....	6
4.2	Kansalliset kilpailut	7
5	Kahvakuulaurheilun kilpailusäännöt.....	7
5.1	Kilpailijan vaatetus	7
5.2	Välineet ja varusteet.....	7
5.2.1	Kahvakuulat.....	7
5.2.2	Kilpailijan varusteet	8
5.2.3	Magnesium	8
5.3	Kilpailutapahtuma ja kilpailupaikka	9
5.4	Punnitus.....	9
5.5	Kilpailusuoritus.....	9
5.5.1	Kilpailija	9
5.5.2	Kuuluttaja.....	11
5.5.3	Tuomari.....	11
5.5.4	Protesti.....	11
5.6	Tulokset	12
6	Ikä- ja painoluokat.....	12
6.1	Ikäluokat	12
6.2	Painoluokat	12
6.2.1	Yleiset sarjat	13
6.2.2	Juniorisarjat	13
6.2.3	Masters-sarjat.....	13

Kahvakuulaurheilujaosto
KAHVAKUULAUrHEILUN SÄÄNNÖT

6.2.4	Strong sport	13
7	Kilpailusarjat	13
7.1	Yleiset sarjat	14
7.1.1	Miehet	14
7.1.2	Naiset	14
7.2	Juniorisarjat	15
7.2.1	Miehet	15
7.2.2	Naiset	15
7.3	Masters-sarjat	16
7.3.1	Miehet	16
7.3.2	Naiset	16
7.4	Viestikilpailu	16
8	Pistelasku.....	17
8.1	Biathlon.....	17
8.2	Työntö ja long cycle	17
8.3	Tempaus ja tempaus-12	17
8.4	Strong sport	17
9	Tuomarit.....	17
9.1	Päätuomari.....	17
9.2	Lavatuomarit	18
10	Ennätykset	18
11	Seurasiirrot.....	18
Liite 1:	Nostomuodot.....	20
1.	Työntö	20
2.	Tempaus	21
3.	Long cycle	22
4.	Tempaus-12	23
Liite 2:	Tuomarikomentojen yhteenveto	25
Liite 3:	Vastuuhenkilöt v. 2026 (päivitettävä vuosittain)	27
1.	Kahvakuulaurheilujaosto	27
2.	Tuomaritoiminta	27
2.1	Tuomaritoimintavastaava.....	27

Kahvakuulaurheilujaosto
KAHVAKUULAUURHEILUN SÄÄNNÖT

2.2 Hyväksytyt tuomarikouluttajat	27
2.3 Hyväksytyt päätuomarit	27
Liite 4: SM-kilpailujen ja kansallisten kilpailujen nostajakortti	28

1 Yleisiä määräyksiä

Kansallisessa kilpailutoiminnassa noudatetaan Suomen Painonnostoliiton (SPNL) kahvakuulaurheilun sääntöjä sekä soveltuvin osin Kansainvälisen Kahvakuulaurheiluliiton (International Union of Kettlebell Lifting, IUKL) sääntöjä.

Kansainvälinen lajiliittomme on International Union of Kettlebell Lifting, ja ko. lajiliiton järjestämät arvokilpailut (EM- ja MM-kilpailut) ovat lajin viralliset arvokilpailut. Muiden liittojen kilpailuihin osallistumista ei rajoiteta, mutta muiden liittojen kilpailuilla ei ole ennätyskelpoisuutta Suomen Painonnostoliiton noudattaessa Olympiakomitean linjaa siitä, että vain maailman antidopingjärjestön (WADA) alla toimivat lajiliitot voidaan hyväksyä lajin toimijoiksi.

Muita kansallisia kilpailuja ei saa järjestää yhtä aikaa suomenmestaruuskilpailujen kanssa.

Nämä säännöt (vähintään liite 3) päivitetään vuosittain.

Kilpailuissa tulee jakaa palkintoina SPNL viralliset kahvakuulaurheilun mitalit, jotka tulee tilata kahvakuulaurheilujaoston kautta.

2 Osallistumisoikeus

Suomenmestaruuskilpailuihin saavat osallistua Suomen kansalaiset sekä Suomessa pysyvästi asuvat ulkomaalaiset, jotka edustavat Suomen Painonnostoliiton jäsenseuraa, ellei näissä säännöissä toisin mainita. Suomessa pysyväksi asumiseksi katsotaan todisteena Suomen KELA-kortti ja henkilötunnus sekä voimassa oleva, pysyvä osoite Suomessa.

Henkilöllisyys tulee todistaa kilpailujen punnituksen yhteydessä passin, ajokortin tai kuvallisen henkilökortin avulla. Kilpailijan tulee pitää henkilöllisyystodistus mukanaan koko kilpailujen ajan mahdollista dopingtestausta varten.

Kilpailijan tulee hankkia SPNL kilpailulisenssi sekä suorittaa Suomen Urheilun Eettisen Keskuksen (SUEK) Puhtaasti paras -koulutus ennen kuin hän voi osallistua suomenmestaruuskilpailuihin.

3 Järjestämisoikeus

3.1 Järjestämisoikeuden myöntäminen

Suomenmestaruuskilpailujen ja kansallisten kilpailujen järjestämisoikeuden myöntää kahvakuulaurheilujaosto.

Kilpailujen järjestäjän tulee toimittaa kahvakuulaurheilujaostolle kirjallinen suunnitelma kilpailujen järjestämisestä sekä alustava budjettilaskelma 14 vuorokauden kuluessa siitä, kun kilpailut on heille myönnetty.

Kun suomenmestaruuskilpailut on myönnetty seuran järjestettäväksi, kilpailujen järjestäjän on viipymättä otettava yhteyttä SPNL johtokuntaan käytännön asioiden sopimiseksi (esimerkiksi ilmoittautumisen avaaminen Suomisportissa, kilpailulupa, osallistumismaksut).

Suomen Painonnostoliitolla on kilpailuissa väline- ja mainosoikeudet.

3.2 Kilpailujen järjestäjän velvollisuudet

Kilpailujen järjestäjä on yksin taloudellisesti vastuussa kilpailujen järjestämisestä.

Kilpailujen järjestäjä on velvollinen hoitamaan tarvittavat lupa-asiat (pelastussuunnitelma, huvilupa) itsenäisesti ja omalla vastuullaan.

Kilpailun järjestäjän on julkaistava kilpailuaikataulu vähintään seitsemän (7) päivää ennen kilpailuja.

Kilpailujen järjestäjä on velvollinen toimittamaan kilpailujen tulokset, sisältäen nostajien punnituspainot tai ilmoittautumisen mukaisen painoluokan sekä tuomarilistan kahvakuulaurheilujaostolle seitsemän (7) päivän kuluessa kilpailujen päättymisestä.

3.3 Kahvakuulaurheilujaoston velvollisuudet

Kahvakuulaurheilujaosto on velvollinen nimeämään kilpailuihin päätuomarin kahden viikon (14 vrk) kuluessa siitä, kun järjestäjä on julkisesti ilmoittanut kilpailujen ajankohdan.

Kahvakuulaurheilujaosto on velvollinen tiedottamaan kilpailujen järjestäjää tuomareiden matkakorvausten maksamisesta ensi tilassa saatuaan ohjeet SPNL johtokunnalta niiden maksamiseen. Matkakorvausten määrä päätetään kilpailukohtaisesti.

4 Suomenmestaruuskilpailut ja kansalliset kilpailut

4.1 Suomenmestaruuskilpailut

Seuraavilla kilpailutapahtumilla on suomenmestaruuskilpailujen arvo:

- Klassinen kaksioittelu eli biathlon
- Long Cycle eli rinnalleveto-työntö
- Tempaus
- Tempaus-12
- Työntö

- Strong Sport
- Viestikilpailu edellä mainituissa lajeissa
- Masters-kilpailut (naiset 35+v., miehet 40+v.) edellä mainituissa lajeissa
- Juniorikilpailut (14–18 v.) edellä mainituissa lajeissa

4.2 Kansalliset kilpailut

Kansallisia kilpailuja voidaan järjestää edellä mainittujen lajien lisäksi muissa IUKL:n tunnustamissa lajeissa ja niiden yhdistelmissä.

5 Kahvakuulaurheilun kilpailusäännöt

5.1 Kilpailijan vaatetus

Kilpailuasua voi olla yksi- tai kaksiosainen, esimerkiksi painonnostoasu tai pyöräilyhousut/shortsit sekä t-paita tai hihatonta paita.

Kilpailijoiden vaatetuksen tulee täyttää seuraavat kriteerit:

- Paita on housuissa
- Alaosa on ihonmyötäinen
- Jaloissa on kengät
- Kyynärpäät ja polvet ovat selvästi näkyvillä

5.2 Välineet ja varusteet

5.2.1 Kahvakuulat

Suomenmestaruus- ja kansallisissa kilpailuissa käytetään ensisijaisesti SPNL omia kahvakuulia, jotka on tarkkuuspunnittu, ja niiden paino poikkeaa ilmoitetusta korkeintaan 100 grammaa. Niitä ei tarvitse punnita kilpailun alussa erikseen, poikkeama on merkitty jokaisen kuulan kylkeen. Muita kahvakuulia käytettäessä ne tulee hyväksyttää kahvakuulaurheilujaostolla ennen kilpailuja, sekä tarkkuuspunnita TUKES:n ohjeen mukaan tarkastetulla ja tyyppihyväksytyllä vaa'alla, jonka tarkkuus on vähintään 50 g/150 kg, eikä paino saa poiketa ilmoitetusta kilpailuvälineen painosta enempää kuin 100 grammaa.

Kilpailuissa käytettävien kahvakuulien mittojen tulee olla seuraavat:

- Korkeus 280 mm, +/- 5 mm
- Rungon halkaisija 210 mm, +/- 5 mm
- Kahvan halkaisija 34 mm, +/- 1 mm

5.2.2 Kilpailijan varusteet

Kilpailijan on sallittua käyttää seuraavia varusteita sillä ehdolla, että hän hyväksyttää varusteet kilpailujen päätuomarilla ennen omaa kilpailusuoritustaan:

- Painonnostovyö
- Rannesiteet tai elastiset hikinauhat
- Polvisiteet tai polvituet

Varusteille on määritetty erikseen seuraavissa kappaleissa määrättyjä lisäehtoja.

Mikäli kilpailija ei hyväksytä varusteitaan päätuomarilla ennen omaa kilpailusuoritustaan, kilpailusuoritus voidaan hylätä vääränlaisten varusteiden vuoksi.

Kinesioiteippauksen osalta noudatetaan SPNL linjausta: kinesioiteippi on sallittua kyynärpäitä lukuunottamatta, kunhan teippaus ei estä tuomaria havaitsemasta polven ojennusta.

5.2.2.1 Painonnostovyö

Painonnostovyön leveys saa olla takaa enintään 120 mm, edestä enintään 60 mm. Painonnostovyön paksuus saa olla enintään 15 mm. Nostovyön tulee olla puettuna tiukasti kilpailuasun päälle. Kyynärpäitä ei saa laittaa nostovyön alle ”taskuun” missään vaiheessa kilpailusuoritusta.

5.2.2.2 Rannesiteet ja elastiset hikinauhat

Ranteissa saa käyttää joko rannesiteitä tai elastisia hikinauhoja, mutta ei molempia samassa kädessä samanaikaisesti.

Rannesiteen pituus avattuna saa olla korkeintaan 1,5 metriä ja leveys sidottuna ranteeseen enintään 120 mm.

Ranteessa käytettävän elastisen hikinauhan leveys saa olla enintään 120 mm.

5.2.2.3 Polvisiteet ja polvituet

Polvisiteen pituus avattuna saa olla korkeintaan 1,5 metriä ja leveys polveen sidottuna korkeintaan 250 mm.

Polvituen leveys saa olla enintään 250 mm.

Polvituen reuna ei saa ylettää nostohousujen lahkeeseen tai sukanvarteen.

5.2.3 Magnesium

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

5.3 Kilpailutapahtuma ja kilpailupaikka

Kilpailusuoritus tehdään nostolavalla, jonka mitat ovat vähintään 1,25 m x 1,25 m. Alustojen välissä tulee olla etäisyyttä vähintään 1,2 m. Kilpailunjärjestäjän tulee huolehtia siitä, että nostolavan pinta ei ole liukas, ja että lavat pysyvät paikoillaan kilpailusuorituksen ajan. Kilpailunjärjestäjän tulee tarkastaa nostolavan pinnat, ja tarvittaessa siivota ne jokaisen nostoerän jälkeen.

Tuomaripöydän ja nostolavan välisen etäisyyden tulee olla vähintään 6 m.

Kilpailunjärjestäjän tulee osoittaa kilpailijoille lämmittelypaikka kilpailuun valmistautumista varten. Lämmittelypaikalle tulee varata riittävästi tilaa, kahvakuulia sekä magnesiumia kilpailijoiden määrän mukaan.

Päätuomarin tulee tarkastaa kilpailupaikan järjestelyt sekä kilpailijoiden varusteet ennen kilpailutapahtuman alkamista. Kilpailunjärjestäjän tulee varata tarkastamiseen vaaka sekä mittanauha päätuomarin käyttöön. Kilpailut voivat alkaa vasta sitten, kun päätuomari on antanut siihen luvan.

Päätuomari tai päätuomarin valtuuttama, koulutettu tuomari vastaanottaa kilpailijat kilpailupaikalle, kun heitä saatetaan nostolavojen taakse, ja tarkistaa samalla jokaisen kilpailijan varusteet. Vasta päätuomarin luvalla kuuluttaja voi antaa kilpailijoille luvan nousta lavoille.

5.4 Punnitus

Kilpailijat punnitaan ennen kilpailua vaa'alla, jonka tarkkuus on vähintään 50 g/150 kg ja joka on tyyppihyväksytty ja tarkastettu TUKES:n ohjeen mukaan.

Punnituksessa kilpailijalla tulee olla yllään vähintään uima-asu, nostoasun alaosa tai alushousut. Punnitustulos merkitään nostajakorttiin niin kuin vaaka on sen ilmoittanut.

Mikäli punnittava nostaja ja punnitsija ovat samasta seurasta, tulee punnituksessa olla paikalla yksi ko. seuran ulkopuolinen henkilö, joka allekirjoituksellaan todistaa punnitustuloksen oikeaksi nostajakorttiin.

5.5 Kilpailusuoritus

Kilpailusuorituksen kesto on maksimissaan joko 4 (strong sport), 10 (työntö, tempaus, long cycle) tai 12 (tempaus-12) minuuttia.

5.5.1 Kilpailija

Kilpailijan tulee valmistautua omaan suoritukseensa lämmittelyalueella, josta hänet noudetaan jonomuodostelmaan kilpailua varten. Kilpailijan tulee itse huolehtia siitä, että hän on lämmittelyalueella viimeistään 3 minuuttia ennen oman eränsä alkamista.

Kuuluttaja kutsuu kilpailijat nostolavojen taakse 2 minuuttia ennen kilpailusuorituksen alkamista. Kuuluttaja suorittaa kilpailijaesittelyt ja 30 sekuntia ennen suorituksen alkamista antaa kilpailijoille luvan nousta nostolavoille.

Kuuluttaja suorittaa lähtölaskennan, jonka aikana kilpailija valmistautuu aloittamaan suorituksensa ja voi tarttua kahvakuulan kahvasta nostamatta sen painoa kuitenkaan irti alustasta. Lähtölaskenta päättyy START-komentoon, josta kilpailusuoritus alkaa. Kuulan paino saa irrota alustasta vasta START-komennon jälkeen.

Kilpailija, joka ei ehdi nostolavalle START-komentoon mennessä, ei saa aloittaa kilpailusuoritustaan.

Mikäli kilpailija irrottaa kahvakuulansa painon alustasta ennen START-komentoa, on tämä varaslähtö. Tällöin päätuomari käskee kaikkia erän kilpailijoita laskemaan kuulat alas ja erä aloitetaan uudelleen.

Kilpailija seisoo suorituksensa ajan nostolavalla. Jos kilpailijan käsi, polvi tai takamus koskettaa alustaa kilpailusuorituksen aikana, tai kilpailija siirtyy nostoalustan ulkopuolelle, tuomari komentaa STOP ja kilpailijan on lopetettava suorituksensa.

Kahvakuula saa hipaista alustaa, mutta sen paino ei saa palata alustalle. Merkittävä kolahtaminen aiheuttaa STOP-komennon. Kuulan tulee pysyä liikkeessä koko suorituksen ajan.

Jokainen teknisesti puhdas toisto lasketaan viipymättä lavatuomarin toimesta. Kilpailijalla on oikeus pyytää lavatuomaria laskemaan toistot myös ääneen. Tuomari hyväksyy toiston heti, kun kilpailijan vartalo sekä kahvakuula(t) ovat silmin havaittavasti pysähtyneet.

Mikäli tuomari komentaa KÄDENVAIHTO, tulee kilpailijan vaihtaa kättä ennen seuraavaa toistoa.

STOP-komennolla kilpailijan on lopetettava kilpailusuorituksensa.

Kilpailija ei saa puhua kilpailusuorituksen aikana.

Mikäli kilpailija ei ruumiinrakenteestaan tai vammasta johtuen pysty luonnollisesti lukitsemaan kyynärpäätänsä tai polveaan suorituksen aikana, on hänen näytettävä tekniikkansa päätuomarille ja omalle lavatuomarilleen ennen kilpailusuoritustaan. Maininta vammasta tulee löytyä myös ennen kilpailuja täytettävästä nostajakortista.

Mikäli kilpailija osoittaa epäurheilijamaista käytöstä, on hän velvollinen korvaamaan aiheuttamansa vahingot.

Mikäli kilpailijalla on tarve keskustella oman suorituksensa tuomaroinnista, tulee palaute antaa päätuomarille. Päätuomari tekee päätöksen siitä, onko tilanteesta tarvetta keskustella lavatuomarin kanssa.

5.5.2 Kuuluttaja

Kaksi minuuttia ennen suorituksen alkamista kuuluttaja kutsuu kilpailijat nostolavojen taakse kilpailijaesittelyä varten. Kuuluttaja suorittaa kilpailijaesittelyn mainiten jokaisen kilpailijan ja hänen edustamansa urheiluseuran.

30 sekuntia ennen suorituksen alkamista kuuluttaja antaa kilpailijoille luvan nousta nostolavalle.

Kuuluttaja laskee ääneen viimeiset viisi (5) sekuntia lähtölaskentana, jonka aikana kilpailija valmistautuu aloittamaan suorituksensa, ja voi tarttua kahvakuulan kahvasta nostamatta sen painoa kuitenkaan irti alustasta. Lähtölaskenta päättyy START-komentoon, josta kilpailusuoritus alkaa.

Kuuluttaja ilmoittaa kilpailijoille jokaisen minuutin vaihtumisen, 9 minuutin jälkeen 30 sekuntia, sekä suorittaa loppulaskennan 10 sekunnista alaspäin. Loppulaskenta päättyy STOP-komentoon, johon kilpailusuoritus päättyy.

5.5.3 Tuomari

Jokainen teknisesti puhdas toisto lasketaan viipymättä lavatuomarin toimesta. Kilpailijalla on oikeus pyytää lavatuomaria laskemaan toistot myös ääneen. Tuomari hyväksyy toiston heti, kun kilpailijan vartalo sekä kahvakuula(t) ovat silmin havaittavasti pysähtyneet.

Mikäli kilpailijan liike on teknisesti puutteellinen, tuomari ilmoittaa hänelle kuuluvalla äänellä EI LASKETA. Mikäli virhe ei korjaannu, ja EI LASKETA -komentoja tulee samasta virheestä kolme (3) peräkkäin, suoritus päätetään komennolla STOP. Ennen STOP-komentoa tehty tulos jää voimaan.

Tuomari ilmoittaa tuomitsemisen komennot ja nostajan suorittamat toistot kuuluvalla äänellä ja käyttää tarvittaessa käsimerkkejä ja/tai punaista ja keltaista korttia. Tuomarin ei ole sallittua kertoa toiston hylkäämisen tai stop-komennon syytä kilpailusuorituksen aikana.

Päätuomarilla on oikeus hylätä koko suoritus epäurheilijamaisen käytöksen seurauksena.

5.5.4 Protesti

Mikäli kilpailijalla tai muulla kahvakuulaurheilun nostosäännöt tuntevalla henkilöllä on jotakin huomauttamista toisen kilpailijan suorituksesta, tulee tilanteesta esittää protesti päätuomarille välittömästi kyseisen kilpailuerän päätyttyä. Protesti tulee jättää myös kirjallisesti 15 minuutin kuluessa kyseisen kilpailuerän päättymisestä.

Päätuomari ratkaisee protestin kuultuaan kyseisen noston lavatuomaria.

Protesti käsitellään ennen palkintojen jakoa, eikä siihen palata enää käsittelyn jälkeen.

5.6 Tulokset

Jokainen teknisesti puhdas suoritus lasketaan tulokseen viipymättä, kun kilpailijan keho sekä kahvakuula(t) ovat pysähtyneet silmin havaittavasti.

Epäonnistuneesta suorituksesta ei anneta miinus pisteitä. Seuraava onnistunut toisto lasketaan tulokseen normaalisti, ellei näissä säännöissä toisin mainita.

Biathlon-sarjaan osallistuva kilpailija saa siirtää tempaustuloksensa tempaussarjaan. Tuloksen siirtämisestä on ilmoitettava kilpailunjärjestäjälle viimeistään kilpailupäivän aamuna, ennen nostojen alkamista.

Juniori- tai masters-sarjaan osallistuva kilpailija saa siirtää tuloksensa saman lajin yleiseen sarjaan. Tuloksen siirtämisestä on ilmoitettava kilpailunjärjestäjälle viimeistään kilpailupäivän aamuna, ennen nostojen alkamista.

6 Ikä- ja painoluokat

6.1 Ikäluokat

Suomenmestaruuskilpailujen ikäluokat määräytyvät seuraavasti:

- Juniorit 14–16 ikävuotta
- Juniorit 17–18 vuotta
- Yleinen (yli 16 vuotta)
- Miehet masters 40+, 50+ ja 60+ ikävuotta
- Naiset masters 35+, 50+ ja 60+ ikävuotta

Suomenmestaruuskilpailujen alaikäraja on 14 vuotta.

Osallistujan ikä määräytyy juniori- ja masters-sarjoissa osallistujan syntymävuoden mukaan (tammikuun 1. päivä kuluvaan vuotta).

6.2 Painoluokat

Painoluokat ovat aina ilmoitettuun painoon asti eli esimerkiksi tasan 58 kg painava naiskilpailija kuuluu -58 kg -painoluokkaan.

Painoluokkia voidaan yhdistellä kahvakuulaurheilujaoston päätöksellä riippuen siitä, kuinka monta kilpailijaa kuhunkin painoluokkaan on ilmoittautunut. Tavoitteena on, että jokaisessa painoluokassa saadaan jaettua 4 parasta sijoitusta.

Kilpailija sitoutuu ilmoittautuessaan valitsemaansa painoluokkaan. Painoluokkaan sidonnaiset ennätystulokset tehdään ilmoittautumisen yhteydessä valittuun painoluokkaan siitä huolimatta, että kahvakuulaurheilujaosto yhdistelisi painoluokkia. Mikäli kilpailija ei ole punnituksessa siinä painoluokassa, mihin hän on ilmoittautunut, hän ei saa osallistua kilpailuihin.

Kilpailunjärjestäjän tulee viipymättä ilmoittautumisen päättymisen jälkeen ilmoittaa kahvakuulaurheilujaostolle osallistujamäärät kuhunkin painoluokkaan, ja kahvakuulaurheilujaoston tulee julkaista painoluokkajako seitsemän (7) päivän kuluessa ilmoittautumisen päättymisestä. Kilpailun järjestäjän on samassa yhteydessä ilmoitettava kilpailijoille, mihin painoluokkiin kilpailuun osallistuvat kilpailijat ovat ilmoittautuneet.

6.2.1 Yleiset sarjat

Miehet yleinen	Naiset yleinen
-63 kg	-58 kg
-68 kg	-63 kg
-73 kg	-68 kg
-78 kg	-75 kg
-85 kg	+75 kg
-95 kg	
+95 kg	

6.2.2 Juniorisarjat

Juniorisarjat kilpaillaan avoimilla painoluokilla.

6.2.3 Masters-sarjat

Miehet masters	Naiset masters
-85 kg	-68 kg
+85 kg	+68 kg

6.2.4 Strong sport

Miehet	Naiset
-85 kg	-68 kg
+85 kg	+68 kg

7 Kilpailusarjat

Kilpailusarjat on jaettu neljään luokkaan:

- Kuntosarja: ei kilpailla suomenmestaruuksista, mutta on mahdollista tehdä suomenennätystulos
- Amatöörisarja: kilpaillaan suomenmestaruudesta, ja on mahdollista tehdä suomenennätystulos
- Välisarja: ei kilpailla suomenmestaruudesta, mutta on mahdollista tehdä suomenennätystulos

- Mestaruussarja: kilpaillaan suomenmestaruudesta, ja on mahdollista tehdä suomenennätystulos

7.1 Yleiset sarjat

7.1.1 Miehet

Laji	Kuntosarja	Amatöörisarja	Välisarja	Mestaruussarja
Yhden käden työntö (ml. biathlon)	20 kg	24 kg	28 kg	32 kg
Kahden käden työntö (ml. biathlon)	20 kg	24 kg	28 kg	32 kg
Long cycle	20 kg	24 kg	28 kg	32 kg
One arm long cycle	20 kg	24 kg	28 kg	32 kg
Tempaus	20 kg	24 kg	28 kg	32 kg
Tempaus-12	20 kg	24 kg	28 kg	32 kg
Strong Sport	väh. 32 kg			

7.1.2 Naiset

Laji	Kuntosarja	Amatöörisarja	Välisarja	Mestaruussarja
Yhden käden työntö (ml. biathlon)	12 kg	16 kg	20 kg	24 kg
Kahden käden työntö (ml. biathlon)	12 kg	16 kg	20 kg	24 kg
Long cycle	12 kg	16 kg	20 kg	24 kg
One arm long cycle	12 kg	16 kg	20 kg	24 kg
Tempaus	12 kg	16 kg	20 kg	24 kg
Tempaus-12	12 kg	16 kg	20 kg	24 kg
Strong Sport	väh. 24 kg			

7.2 Juniorisarjat

7.2.1 Miehet

Laji	14–16 ikävuotta	17–18 ikävuotta
Yhden käden työntö (ml. biathlon)	12 kg	16 kg
Kahden käden työntö (ml. biathlon)	12 kg	16 kg
Long cycle	12 kg	16 kg
One arm long cycle	12 kg	16 kg
Tempaus	12 kg	16 kg
Tempaus-12	12 kg	16 kg
Strong Sport	väh. 16 kg, max. 24 kg	

7.2.2 Naiset

Laji	14–16 ikävuotta	17–18 ikävuotta
Yhden käden työntö (ml. biathlon)	8 kg	12 kg
Kahden käden työntö (ml. biathlon)	8 kg	12 kg
Long cycle	8 kg	12 kg
One arm long cycle	8 kg	12 kg
Tempaus	8 kg	12 kg
Tempaus-12	8 kg	12 kg
Strong Sport	väh. 16 kg, max. 24 kg	

7.3 Masters-sarjat

7.3.1 Miehet

Laji	40+ ikävuotta	50+ ikävuotta	60+ ikävuotta
Yhden käden työntö (ml. biathlon)	24 kg	20 kg	16 kg
Kahden käden työntö (ml. biathlon)	24 kg	20 kg	16 kg
Long cycle	24 kg	20 kg	16 kg
One arm long cycle	24 kg	20 kg	16 kg
Tempaus	24 kg	20 kg	16 kg
Tempaus-12	24 kg	20 kg	16 kg
Strong Sport	väh. 28 kg	väh. 28 kg	väh. 24 kg

7.3.2 Naiset

Laji	35+ ikävuotta	50+ ikävuotta	60+ ikävuotta
Yhden käden työntö (ml. biathlon)	16 kg	12 kg	12 kg
Kahden käden työntö (ml. biathlon)	16 kg	12 kg	12 kg
Long cycle	16 kg	12 kg	12 kg
One arm long cycle	16 kg	12 kg	12 kg
Tempaus	16 kg	12 kg	12 kg
Tempaus-12	16 kg	12 kg	12 kg
Strong Sport	väh. 20 kg	väh. 20 kg	väh. 16 kg

7.4 Viestikilpailu

Viestijoukkue koostuu neljästä (4) kilpailijasta. Miesten joukkueen kokoonpano on kaksi nostajaa painoluokasta -85 kg ja kaksi nostajaa painoluokasta +85 kg. Naisten joukkueen kokoonpano on kaksi nostajaa painoluokasta -68 kg ja kaksi nostajaa painoluokasta +68 kg.

Viestikilpailu käydään vaihtoehtoisesti seuraavilla kahvakuulapainoilla ja -lajeilla

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

8 Pistelasku

Suomenmestaruuksista kilpaillaan tuomarin hyväksymien toistojen tuottamalla pistemäärällä.

Tasatuloksen sattuessa kehonpainoltaan kevyempi kilpailija voittaa.

8.1 Biathlon

Biathlonin suomenmestaruuksista kilpaillaan työntö- ja tempaustuloksen yhteenlasketulla pistemäärällä.

Lajit on pisteytetty seuraavasti:

Liike	Työntö kahdella kädellä	Työntö yhdellä kädellä
Työntö	1	1
Tempaus	0,5	1

8.2 Työntö ja long cycle

Yksi hyväksytty toisto vastaa yhtä pistettä, sekä yhdellä että kahdella kuulalla suoritettuna.

8.3 Tempaus ja tempaus-12

Yksi hyväksytty toisto vastaa yhtä pistettä.

8.4 Strong sport

Strong sportissa pisteet saadaan kertomalla tuomarin hyväksymä toistomäärä kuulapainon mukaisella pistekertoimella.

Kuulan paino	16 kg	18 kg	20 kg	22 kg	24 kg	26 kg	28 kg	30 kg	32 kg	34 kg	36 kg	38 kg	40 kg	42 kg	44 kg	46 kg	48 kg
Pistekerroin	1	1,27	1,56	1,89	2,25	2,64	3,06	3,52	4	4,52	5,06	5,64	6,25	6,89	7,56	8,27	9

9 Tuomarit

Suomenmestaruuskilpailuissa ja kansallisissa kilpailuissa tuomariksi kelpaa henkilö, jolla on vähintään 18 vuotta ikää sekä kansallinen, voimassa oleva tuomarikortti. Suomenmestaruuskilpailuissa tuomaroivalla tulee olla myös aiempaa kokemusta kahvakuulaurheilukilpailujen tuomaroinnista. Päätuomari tekee päätöksen tuomareiden kelpoisuudesta SM-kilpailujen tuomarointiin.

9.1 Päätuomari

Kilpailuissa on oltava vähintään yksi päätuomari, mielellään kaksi.

Päätuomarina toimiminen edellyttää aina kahvakuulaurheilujaoston sekä tuomaritoimintavastaavan hyväksyntää.

Päätuomari on vastuussa kahvakuulaurheilun suomenmestaruuskilpailujen lavatuomariston kokoamisesta.

9.2 Lavatuomarit

Lavatuomarit koulutetaan kahvakuulaurheilujaoston tuomarikouluttajien toimesta.

Tuomareiden koulutusoikeus myönnetään kahvakuulaurheilujaoston toimesta henkilöille, jotka ovat koulutettuja lavatuomareita, kokeneita lajin harrastajia, sekä tuntevat SPNL sääntökokoelman.

Tuomarikouluttajat vastaavat tuomareiden koulutustason ja tuomarikorttien voimassaolon valvonnasta.

10 Ennätykset

Suomenennätyksiksi hyväksytään tulokset, jotka on saavutettu suomenmestaruuskilpailuissa, kansallisissa kilpailuissa tai kansainvälisissä arvokilpailuissa. Kansainvälisiksi arvokilpailuiksi katsotaan IUKL:n järjestämät Euroopan- ja maailmanmestaruuskilpailut.

Jos kansainvälisten kilpailujen painoluokkajako poikkeaa näissä säännöissä mainitusta painoluokkajaosta, ennätystulos kirjataan kilpailijan kehonpainon mukaan näissä säännöissä mainittuun painoluokkaan.

11 Seurasiirrot

Seurasiirron voi tehdä vain vuoden vaihtuessa. Tieto seurasiirrosta (vanha ja uusi seura) on toimitettava kahvakuulaurheilujaostolle viimeistään marraskuun lopussa, jotta seurasiirto astuu voimaan vuodenvaihteessa.

Silloin, kun kahvakuulaurheilija haluaa vaihtaa edustusseuraa, hänen tulee ilmoittaa siirtymisestään entiselle seuralleen kuukautta ennen siirtymistään toiseen seuraan. Hänen tulee pyytää kirjallisesti todistus siitä, että hän on hoitanut jäsenmaksut ja muut mahdolliset velvoitteensa entiseen seuraansa.

Seuran tulee antaa kahvakuulaurheilijalle sekä kahvakuulaurheilujaostolle kirjallinen todistus velvoitteiden noudattamisesta kuukauden sisällä siitä, kun seura on saanut tiedon seurasiirrosta.

Kahvakuulaurheilujaosto
KAHVAKUULAUrHEILUN SÄÄNNÖT

Mikäli seurasiirroissa ilmenee erimielisyyksiä, tulee eri mieltä olevan asianomaisen tehdä siitä kirjallinen valitus kahvakuulaurheilujaostolle kahden (2) kuukauden sisällä seurasiirrosta.

Kahvakuulaurheilujaoston tulee ratkaista seurasiirtoihin liittyvät erimielisyydet kolmen (3) kuukauden sisällä valituksen vastaanottamisesta. Kahvakuulaurheilujaoston tulee tällöin pyytää kaikilta osapuolilta määräaikaan mennessä kirjallinen selvitys erimielisyyden syistä, SPNL:n edustussääntöön nojaten.

Riidanalaisen seurasiirron aikana kahvakuulaurheilija edustaa entistä seuraansa ja hänen saavuttamansa menestys lasketaan sen seuran eduksi, jonka edustajaksi kahvakuulaurheilujaosto nostajan päätöksellään asettaa.

Liite 1: Nostomuodot

1. Työntö

Alkuasento: kuula(t) rinnalla, kilpailijan vartalon ja kuulan/kuulien liike silmin nähden pysähtynyt.

Työntö lähtee alkuasennosta, jossa kuula(t) ovat rinnalla, käsi/kädet vartaloa vasten koukussa ja jalat ovat suoristuneina. Kilpailija nostaa kuulan/kuulat suorille käsille alkuasennosta valmis-asentoon tehden allemenon siten, että käsi/kädet suoristuvat ennen jalkoja. Noston jälkeen jalkojen ja kahvakuulan/kuulien tulee olla samalla linjalla vartalon kanssa käsi/kädet suorina. Liikkeen tulee olla yhtäjaksoinen. Kilpailijan nostettua kuulan/kuulat ylös ja saatuaan asentonsa valmiiksi, tuomari laskee hyväksytyn toiston.

Yhden käden suorituksissa yksi kädenvaihto on sallittu. Kädenvaihto tehdään jalkojen välistä etuheilautuksen kautta. Ylimääräinen heilautus ennen ja jälkeen kädenvaihdon on kielletty.

Liike ei saa olla vauhtipunnerrus tai punnerrus. Mikäli käsi/kädet suoristuvat jalkojen jälkeen, toistoa ei hyväksytä.

Valmis-asento: kuula(t) ylhäällä, kilpailijan vartalon ja kuulan/kuulien liike silmin nähden pysähtynyt.

Komento EI LASKETA annetaan, kun

- jalat suoristuvat ennen käsiä, eli liike on punnerrus tai vauhtipunnerrus
- alkuasento tai valmis-asento on puutteellinen, esim.
 - o liike ei pysähdy alkuasentoon
 - o liike ei pysähdy valmis-asentoon
 - o lukitus puuttuu eli polvi tai kyynärpää ei ojennu suoraksi
- kilpailijan molemmat jalat irtoavat alustasta

Komento KÄDENVAIHTO annetaan, kun

- yhden käden työnnössä vapaa käsi koskettaa kuulaa
- yhden käden työnnössä vapaa käsi koskettaa vartaloa

KÄDENVAIHTO-komennon jälkeen kilpailijan on vaihdettava kättä ennen seuraavaa toistoa, eikä uutta kädenvaihtoa saa tehdä enää suorituksen aikana.

Komento STOP annetaan, kun

- kilpailijan tekniikka ei ole kilpailuun valmis, se on selvästi puutteellinen
- kuula käy kilpailijan vyötärölinjan alapuolella (pl. kädenvaihto)

- yhden käden työnnössä vapaa käsi koskettaa kuulaa tai vartaloa toisen kerran suorituksen aikana, kädenvaihto on jo tehty, tai komento KÄDENVAIHTO on jo annettu
- kilpailija lepuuttaa kuulaa/kuulia olkapäiden päällä

2. Tempaus

Kilpailija nostaa kuulan yhtäjaksoisella, jatkuvalla liikkeellä alhaalta valmis-asentoon suoralle kädelle ja pysäyttää sen sinne. Liike on valmis, kun käsi, jalat ja vartalo ovat suorassa linjassa ja vartalon sekä kuulan liike ovat pysähtyneet. Tämän jälkeen kilpailija laskee kuulan alas suorittaakseen taas seuraavan toiston, pysäyttämättä kuulaa alhaalla. Kuulaa ei saa roikottaa.

Alaslaskussa kuula ei saa koskettaa olkavartta tai rintaa muutoin kuin kädenvaihdon yhteydessä.

Kädenvaihto tehdään etuheilautuksen kautta. Ylimääräinen heilautus ennen ja jälkeen kädenvaihdon on kielletty.

Yksi kädenvaihto suorituksen aikana on sallittu.

Komento EI LASKETA annetaan, kun

- kilpailija punnertaa kuulan suoralle kädelle
- kilpailijan valmis-asento on puutteellinen, esim.
 - o lukitus puuttuu eli kyynärpää ei ojennu suoraksi
 - o liike ei pysähdy valmis-asentoon
- kilpailijan vapaa käsi koskettaa alustaa, kuulaa tai vartaloa
- kilpailijan molemmat jalat irtoavat alustasta

Komento KÄDENVAIHTO annetaan, kun

- kilpailija laskee kuulan olkapäälle
- kuula koskettaa kilpailijan vartaloa tai toista kättä
- kilpailija tekee ylimääräisen etuheilautuksen, ilman selkeää yritystä nostaa kuula suoralle kädelle

KÄDENVAIHTO-komennon jälkeen kilpailijan on vaihdettava kättä ennen seuraavaa toistoa, eikä uutta kädenvaihtoa saa tehdä enää suorituksen aikana.

Komento STOP annetaan, kun

- kilpailijan tekniikka ei ole kilpailuun valmis, se on selvästi puutteellinen
- kuula koskettaa kilpailijan olkapäätä, vartaloa tai toista kättä toisen kerran suorituksen aikana, kädenvaihdon jälkeen, tai kun komento KÄDENVAIHTO on jo annettu

- kilpailija heilauttaa kuulaa ilman selkeää yritystä nostaa kuula suoralle kädelle kädenvaihdon jälkeen, tai kun komento KÄDENVAIHTO on jo annettu
- kuulan paino palaa alustalle, tai kuula kolahtaa lattiaan merkittävästi
- kilpailija roikottaa kuulaa

3. Long cycle

Kilpailija suorittaa rinnallevedon ja työnnön yhdistelmäliikkeenä. Kuula(t) nostetaan suorituksen alussa maasta rinnalle, ja tämän jälkeen tehdään työntö (kuvattu kappaleessa 1.). Jokaisen työnnön jälkeen suoritetaan uusi rinnalleveto ennen seuraavaa työntöä. Liike on yhtäjaksoinen ja keskeytymätön rinnalta alas, ja uudelleen työnnön alkuasentoon.

Rinnallevedon jälkeen kilpailijan ja kuulan/kuulien tulee pysähtyä silmin nähtävästi työnnön alkuasentoon. Vasta sen jälkeen kilpailija saa suorittaa työnnön.

Tuomari laskee toiston, kun kuula(t) ovat rinnallevedon jälkeen työnnön valmis-asennossa suorilla käsillä pään yläpuolella.

Jos työntö epäonnistuu, tulee kilpailijan suorittaa uusi rinnalleveto ennen seuraavaa työntöä.

Kuulaa/kuulia ei saa lepuuttaa olkapään/olkapäiden päällä. Mikäli kilpailija esim. otetta korjatakseen käyttää kuulaa/kuulia olkapäiden päällä, seuraavaa puhdasta toistoa ei lasketa.

Yhden käden long cyclessa yksi kädenvaihto on sallittu. Kädenvaihto tehdään etuheilautuksen kautta. Ylimääräinen heilautus ennen ja jälkeen kädenvaihdon on kielletty.

Komento EI LASKETA annetaan, kun

- kilpailijan valmis-asento on puutteellinen
- liike ei pysähdy rinnallevedon jälkeen työnnön alkuasentoon
- pysäytys puuttuu valmis-asennosta
- kilpailija suorittaa ylimääräisen etuheilautuksen, työnnön tai punnerruksen
 - o vajaaksi jääneen toiston jälkeen seuraava onnistunut toisto lasketaan normaalisti
- kuula koskettaa rinnallevedon aikana kilpailijan vartaloon tai jalkoihin
- työnnössä jalat suoristuvat ennen käsiä, eli kilpailija tekee punnerruksen tai vauhtipunnerruksen
- lukitus puuttuu, kyynärpää tai polvi ei ojennu suoraksi
- kilpailijan molemmat jalat irtoavat alustasta

Komento KÄDENVAIHTO annetaan, kun

- yhden käden long cyclessa vapaa käsi koskettaa kuulaa tai ottaa tukea vartalosta

KÄDENVAIHTO-komennon jälkeen kilpailijan on vaihdettava kättä ennen seuraavaa toistoa, eikä uutta kädenvaihtoa saa tehdä enää suorituksen aikana.

Komento STOP annetaan, kun

- kilpailijan tekniikka ei ole kilpailuun valmis, 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, kädenvaihdon jälkeen, tai kun komento KÄDENVAIHTO on jo annettu
- kilpailija lepuuttaa kuulaa/kuulia olkapäiden päällä
- kilpailija roikottaa kuulaa/kuulia

4. Tempaus-12

Suoritus on yhtenevä tempauksen kanssa alla mainituin lisäyksiin ja poikkeuksiin.

Suoritus aika on 12 minuuttia.

Kädenvaihtojen määrää ei ole rajoitettu.

Komento EI LASKETA annetaan, kun

- kilpailija punnertaa kuulan suoralle kädelle
- kilpailijan valmis-asento on puutteellinen
- kilpailijan vapaa käsi ottaa tukea vartalosta tai koskettaa kuulaan, alustaan, jalkoihin tai työtä tekevään käteen
- kilpailija tekee kädenvaihdon jälkeen yhden tai useamman ylimääräisen etuheilautuksen ennen seuraavaa toistoa
- kilpailijan molemmat jalat irtoavat alustasta

Komento STOP annetaan, kun

- kilpailijan tekniikka ei ole kilpailuun valmis, se on selvästi puutteellinen
- kuula koskettaa kilpailijan olkapäätä, vartaloa tai toista kättä toisen kerran suorituksen aikana
- kuula koskettaa alustaa
- kilpailija roikottaa kuulaa

5. Strong sport

Suoritus on yhtenevä long cyclen kanssa alla mainituin lisäyksiin ja poikkeuksiin.

Suoritus aika on 4 minuuttia.

Alin sallittu kuulapaino miehillä on 32 kg, naisilla 24 kg. Junioreilla alin sallittu kuulapaino on 16 kg ja ylin 24 kg. Masters-sarjoissa minimikuulapainot määräytyvät ikäsarjan mukaan, ks. taulukko s. 16.

6. Viestikilpailu

Viestikilpailussa noudatetaan kahvakuulaurheilun sääntöjä seuraavin lisäyksin ja poikkeuksin.

Viestin jokainen osuus suoritetaan samanpainoisella kuulalla.

Viestijoukkue koostuu neljästä (4) kilpailijasta. Miesten joukkueen kokoonpano on kaksi nostajaa painoluokasta -85 kg ja kaksi nostajaa painoluokasta +85 kg. Naisten joukkueen kokoonpano on kaksi nostajaa painoluokasta -68 kg ja kaksi nostajaa painoluokasta +68 kg.

Jokaisella viestijoukkueen kilpailijalla tulee olla voimassa oleva SPNL kilpailulisenssi. Viestiosuudet etenevät kevyemmistä painoluokista kohti raskaampia painoluokkia.

Viestissä yhden osuuden kesto on 3 minuuttia. Yksi viestijoukkueen jäsen voi suorittaa vain yhden osuuden.

Ennen ensimmäisen osuuden alkamista viestijoukkueet ohjataan jonoon nostojärjestyksessä.

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

Viimeiset viisi sekuntia lasketaan ääneen loppulaskentana, jonka jälkeen komennetaan VAIHTO. Tällöin seuraavan osuuden suorittaja saa siirtyä lavalle ja aloittaa suorituksensa. Samalla edellisen osuuden suorittaja poistuu lavalta. Mikäli osuuden suoritus jää kesken ennen täyttä aikaa, saa uusi nostaja nousta lavalle ja aloittaa suorituksensa vasta VAIHTO-komennon jälkeen.

Viestissä lasketaan joukkueen yhteistulosta eli laskuria ei nollata jokaisen osuuden jälkeen.

Viestissä tasatuloksen saaneista joukkueista nostajien yhteenlaskettujen kehonpainojen mukaan kevyempi joukkue voittaa.

Viestikilpailun järjestäminen on suomenmestaruuskilpailujen järjestäjälle vapaaehtoista.

Liite 2: Tuomarikomentojen yhteenveto

	Työntö	Tempaus, tempaus-12	Long cycle
EI LASKETA	Jalat suoristuvat ennen käsiä, eli liike on punnerrus tai vauhtipunnerrus	Kilpailija punnertaa kuulan suoralle kädelle	Kilpailija suorittaa ylimääräisen etuheilautuksen, 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	Kuula koskettaa rinnallevedon aikana kilpailijan vartaloon tai jalkoihin
			Työnnössä jalat suoristuvat ennen käsiä eli liike on punnerrus tai vauhtipunnerrus
			Liike ei pysähdy työnnön valmis-asentoon
	Nostajan molemmat jalat irtoavat alustasta.		

Kahvakuulaurheilujaosto
KAHVAKUULURHEILUN SÄÄNNÖT

	Työntö	Tempaus ja tempaus-12	Long cycle
KÄDENVAIHTO	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 pään päälle ensimmäisen kerran kilpailusuorituksen aikana	

	Työntö	Tempaus ja tempaus-12	Long cycle
STOP	Kilpailijan tekniikka ei ole kilpailuun valmis, se on selvästi puutteellinen		
	Kuula käy kilpailijan vyötärölinjan alapuolella (pl. kädenvaihto)	Kuula koskettaa kilpailijan olkapäätä, vartaloa tai toista kättä kädenvaihdon jälkeen	Kuula koskettaa rinnalta alas laskettaessa toistuvasti kilpailijan vartaloon tai jalkoihin
	Yhden käden suorituksessa vapaa käsi koskettaa kuulaa tai vartaloa toisen kerran suorituksen aikana tai kädenvaihdon jälkeen		
	Kilpailija lepuuttaa kuulaa/kuulia olkapäiden päällä	Kuulan paino palautuu alustalle, tai kolahtaa lattiaan merkittävästi	
	Kilpailija roikottaa kuulaa		
	Kilpailija aloittaa suorituksen ennen START-komentoa (koko erälle komento STOP)		

Liite 3: Vastuuhenkilöt v. 2026 (päivitettävä vuosittain)

1. Kahvakuulaurheilujaosto

Kahvakuulaurheilujaoston kokoonpano v. 2026 on seuraava:

Puheenjohtaja: Ronja Jämsen

Varapuheenjohtaja: Marie Högnäs

Tuomaritoimintavastaava: Marie Högnäs

Koulutusvastaava: Ronja Jämsen

Maajoukkuevastaava: Riikka Viiala

Tiedotusvastaava: Mikko Luostarinen

Yhteydenotto: kahvakuulavaliokunta@gmail.com

2. Tuomaritoiminta

2.1 Tuomaritoimintavastaava

Kahvakuulaurheilujaoston tuomaritoimintavastaavana toimii v. 2026 Marie Högnäs.

2.2 Hyväksytyt tuomarikouluttajat

Kahvakuulaurheilujaoston hyväksymät tuomarikouluttajat:

Marie Högnäs

Ronja Jämsen

2.3 Hyväksytyt päätuomarit

Kahvakuulaurheilujaoston hyväksymät päätuomarit:

Marie Högnäs

Ronja Jämsen

Liite 4: SM-kilpailujen ja kansallisten kilpailujen nostajakortti

Kilpailu: _____

Pvm: ____ / ____ / 20____

Kilpailijan nimi: _____

Kilpailijan seura: _____

Painoluokka: _____ Laji: _____ Syntymävuosi: _____ Sarja: ☐ Yleinen ☐ Juniori ☐ Masters
☐ Siirrän tulokseni sarjasta _____ sarjaan _____

Kilpailijan henkilöllisyys tarkastettu punnituksen yhteydessä: ☐ Passi ☐ Henkilökortti ☐ Ajokortti

Punnituksen pvm: ____ / ____ / 20____ Kilpailijan kehonpaino, kuten vaaka on sen ilmoittanut: _____ kg

Punnitsijan allekirjoitus ja nimenselvennys: _____

Punnituksen todistajan allekirjoitus ja nimenselvennys: _____

☐ Minulla on kehossani vamma, joka estää kahvakuulaurheilun sääntöjen mukaisen teknisen suorittamisen

Vamman kuvaus: _____

Olen näyttänyt yllä kuvatun vamman päätuomarille ja lavatuomarilleni ennen kilpailusuoritustani. Päätuomari ja lavatuomari vahvistavat tämän allekirjoituksellaan.

Päätuomari: _____

Lavatuomari: _____

Tulos: _____ Lavatuomarin allekirjoitus: _____

Nostan kilpailuissa omalla vastuullani, eikä kilpailujen järjestäjä ole velvollinen korvaamaan kilpailutilanteessa aiheutuneita vahinkoja.

Allekirjoituksellani vahvistan sen, että yllä olevat tiedot ovat oikein, olen lukenut voimassa olevat kahvakuulaurheilun säännöt, ja sitoudun noudattamaan niitä.

Kilpailijan allekirjoitus: _____

Alaikäisen kilpailijan huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys: _____