

Kisanostajan opas

Sisällysluettelo

[Oppaan tarkoitus](#)

[Kisatarjonta, osallistumisoikeus ja ilmoittautuminen](#)

[Salikisat](#)

[Kansalliset kisat](#)

[Kansainväliset arvokisat](#)

[Avoimet kansalliset tai kansainväliset kisat](#)

[Kilpailutoiminnan säännöt](#)

[Ikä- ja painoluokat \(4 §\)](#)

[Kilpailusarjat \(5 §\)](#)

[Seurajäsenyys](#)

[Kilpailulisenssi](#)

[Antidopingsitoumus](#)

[Oppaan jatkojalostus](#)

Kisanostajan opas

1. Oppaan tarkoitus

Tämä opas on kisanostajan tietoisuuteen niin ensimmäisiä salikisojaan harkitsevalle kuin kohti arvokisoja tähtäävälle kahvakuulaurheilijalle.

2. Kisatarjonta, osallistumisoikeus ja ilmoittautuminen

Kahvakuulaurheilussa on tarjolla eritasoisia kilpailuja.

2.1 Salikisat

Epävirallisia kisoja eli salikisoja järjestetään ympäri vuoden pitkin Suomea. Salikisoille ei tarvitse anoa järjestämisoikeutta, ja järjestäjä voi määritellä kilpailulajit ja –sarjat vapaasti. Myöskään kilpailulisenssiä ei tarvita.

Salikisassa voi yleensä nostaa haluamallaan epävirallisilla kisakuulilla. Yleensä punnitus on vapaaehtoinen, eikä painoluokkiakaan ole.

Kisoihin voi osallistua kuka tahansa, kuulumatta mihinkään seuraan, ellei kisojen järjestäjä ole rajannut osallistumisoikeutta esim. oman seuran väkeen.

Muuten salikisoissa noudatetaan virallisia voimassa olevia sääntöjä. Tuomaritoiminta on ohjaavaa ja kannustavaa, mikä tarkoittaa sitä, että esim. toisin kuin arvokisoissa, kolmen peräkkäisen hylätyn toiston jälkeen saa jatkaa suoritusta (mikäli se ei osoittaudu vaaralliseksi). Silti vain puhtaat toistot lasketaan. Näin kisatietokantaan toimitetut tulokset ovat paremmin vertailukelpoisia keskenään.

Salikisat ovat hyvä tilaisuus hankkia kokemusta kisatilanteesta sekä palautetta kokeneemmilta nostajilta oman tekniikan kehittämiseksi.

Salikisat toimivat myös hyvänä välitavoitteena ja kuntomittarina arvokisoihin tähtäävälle kisaajalle.

Järjestäjä päättää, missä kisoja mainostaa ja kuinka niihin ilmoitaudutaan. Mahdollisia mainostuspaikkoja ovat esim. seuran omat tiedotuskanavat, Facebook-tapahtuma, kahvakuulaurheilu.net/forum, kahvakuulakisat.info.

2.2 Kansalliset kisat

Kansallisia kisoja ovat Suomen Cup-osakilpailut ja SM-kisat. Ne ovat virallisia arvokisoja ja niiden järjestämislupa anotaan Suomen Painonnostoliiton kahvakuulavaliokunnalta. Osallistumisoikeuden ja karsintarajat määrittää kahvakuulavaliokunta. Arvokisoihin tähtäävällä tulee olla muutama salikisa käytynä ennen arvokisaa.

Arvokisoissa noudatetaan voimassa olevia kahvakuulavaliokunnan vahvistamia virallisia sääntöjä ja tuomarilinja on tiukka. Kilpailulisenssi vaaditaan myös.

Kahvakuulavaliokunta tiedottaa kansallisista kisoista kotisivuillaan kahvakuulaurheilu.net sekä Facebook-ryhmässä Kahvakuulavaliokunta - Girevoy Sport Finland. Myös järjestävä seura ilmoittaa yleensä tiedotuskanavillaan sekä Facebookissa.

Ilmoittautuminen hoidetaan järjestäjän ilmoituksen mukaan. Yleensä ilmoittautumisaika päättyy kuukautta ennen kisaa.

2.3 Kansainväliset arvokisat

Kansainvälisistä arvokisoista, kuten EM- ja MM-kisoista sekä niiden valintakriteereistä tiedottaa kahvakuulavaliokunta omilla tiedotuskanavillaan (kahvakuulaurheilu.net ja Facebook-ryhmä Kahvakuulavaliokunta - Girevoy Sport Finland). Kansallisten arvokisojen näyttöjen ja henkilökohtaisten halukkuusilmoitusten perusteella valitaan maajoukkue. Valiokunta vastaa joukkueen ilmoittamisesta kisoihin.

Maajoukkueella on valiokunnan asettama joukkueenjohtaja, joka huolehtii käytännön järjestelyistä ja toimii yhteyshenkilönä kisajärjestäjän suuntaan.

Kisoissa noudatetaan järjestävän tahon sääntöjä (esim. IUKL, Kansainvälinen Kahvakuulaunion). Kilpailulisenssi vaaditaan.

2.4 Avoimet kansalliset tai kansainväliset kisat

Sekä kansalliset että kansainväliset kisat voivat olla myös avoimet, jolloin kisaan voi osallistua varsinaisen arvokisan ulkopuolella (esim. Uddevallan LC open).

Ilmoittautuminen hoidetaan järjestäjän ilmoituksen mukaan. Myös lisenssivaatimukset määrittelee järjestäjä.

3 Kilpailutoiminnan säännöt

Kahvakuulaurheilun kilpailutoiminnan viralliset säännöt vahvistaa kahvakuulavaliokunta, joka tarkastelee sääntöjen päivitystarvetta yleensä kerran vuodessa ja julkaisee sääntöjen päivitetyn version aina vuodenvaihteessa.

Säännöt 1.1.2016 alkaen:

<http://www.kahvakuulaurheilu.net/wp-content/uploads/2015/12/Kahvakuulaurheilun-s%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t-2016.pdf>

Säännöt on tehty mestaruuskilpailuja varten, mutta niitä käytetään myös epävirallisissa kilpailuissa muutamien poikkeuksien:

3.1 Ikä- ja painoluokat (4 §)

Painoluokkia ei yleensä salikisoissa ole ja punnituksetkin on vapaaehtoinen.

3.2 Kilpailusarjat (5 §)

Salikisoissa kisajärjestäjä voi määrittellä sarjat. Monissa ns. matalan kynnyksen salikisoissa voi kilpailla tekemällä esim. pelkän työnnön tai tempauksen haluamansa painoisella kisakuulalla.

3.3 Seurajäsenyys

Salikisaan voi osallistua ilman minkään kahvakuulaurheiluseuran jäsenyyttä.

Myös moneen kahvakuulaurheiluseuraan voi kuulua yhtäaikaisesti.

3.4 Kilpailulisenssi

Virallisiin kilpailuihin osallistujalta vaaditaan kilpailulisenssi, joka edellyttää Suomen Painonnostoliiton alaisen kahvakuulaurheiluseuran jäsenyyttä. Vaikka moneen kahvakuulaurheiluseuraan voi kuulua yhtäaikaisesti, kilpailulisenssin voi hankkia vain yhden seuran kautta kerrallaan. Seurasiirtosäännöt on määritelty kilpailusäännöissä.

Lisenssi hankitaan SPNL:n sivujen kautta:

<http://painonnosto.fi/kilpailu/lisenssit>

Yleisen sarjan lisenssit sisältävät vakuutuksen, seniorisarjan lisenssit eivät.

3.5 Antidopingsitoumus

Virallisiin kisoihin osallistujalta vaaditaan myös voimassa oleva antidopingsitoumus, johon kilpailija sitoutuu lisenssin ostaessaan. Lisätietoa SPNL:n sivulla:

<http://painonnosto.fi/kilpailu/antidoping>

4 Oppaan jatkojalostus

Jotta tämä kisanostajan opas palvelisi tarkoitustaan, sen jatkojalostamiseksi voit lähettää palautetta, ideoita, kehitysehdotuksia yms. osoitteeseen

valiokunta@kahvakuulaurheilu.net.