



Kahvakuulavaliokunta esittää, että kahvakuulaurheilun kilpailusäännöt sekä mestaruuskilpailusäännöt päivitetään asiakirjassa kirjatulla tavalla, voimassaolo alkaa 1.1.2012.

## **KILPAILUTOIMINNAN SÄÄNNÖT**

### **Kahvakuulaurheilun (Girevoy Sport) mestaruuskilpailusäännöt 1.1.2012 alkaen.**

#### **1 § Yleisiä määräyksiä**

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

Suomen mestaruuskilpailujen 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.

- Long cycle eli rinnalleveto-työntö.

Naiset kilpailevat yhdellä kuulalla.

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

#### **4 § Kilpailusarjat**

Miehet kilpailevat seuraavissa sarjoissa:

Kuntosarja 16 kg

Amatöörisarja 24 kg

Mestaruussarja 32 kg

Naiset kilpailevat seuraavissa sarjoissa:

Kuntosarja 12 kg

Amatöörisarja 16 kg

Mestaruussarja 20 kg

## 5 § Painoluokat

Pojat - 16 vuotta	Juniori-miehet	Tytöt - 16 vuotta	Juniori-naiset
Miehet - 18 vuotta	Miehet Seniormiehet	Tytöt - 18 vuotta	Naiset Seniornaiset
- 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	+ 68 kg
- 73 kg	- 85 kg	-	-
- 78 kg	- 95 kg	-	-
- 85 kg	- 105 kg	-	-
- 85 kg	+ 105 kg	-	-

Painoluokat ovat aina ilmoitettuun painoon asti eli esimerkiksi tasan 53 kiloa painava kilpailija kilpailee - 53 -luokassa. Kilpailija saa halutessaan kilpailla ylemmässä painosarjassa. Painoluokkia voidaan kilpailussa muuttaa tuomariston päätöksellä sen mukaan, montako kilpailijaa kuhunkin luokkaan on ilmoittautunut. Tavoitteena on, että jokaisessa luokassa voidaan kilpailemalla jakaa 4 parasta sijoitusta.

## 6 § Ikäraajat

Suomenmestaruuskilpailuissa kilpailijan alaikäraja on 14 vuotta. Senioreiden alaikäraja miehissä on 40 vuotta ja naisissa 35 vuotta.

Seniorikilpailija voi oman valintansa mukaan ilmoittautua seniorisarjaan tai avoimeen sarjaan. Ikärajoista voidaan poiketa tuomariston päätöksellä mikäli painoluokkia jää vajaiksi ja yhdistää seniorit nuorempien sarjoihin.

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

## 7 § 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) Suomen mestaruuksista kilpaillaan long cycle:n tuloksen pistemäärällä, yksi suoritus (rinnalleveto-työntö) 1 p.

## 8 § Järjestämisoikeus

Mestaruuskilpailujen järjestämisoikeudet myöntää SPNL:n liittojohtokunta. Mestaruuskilpailuissa liitolla on väline- ja mainosoikeudet.

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

## 9 § Long cycle

Long cycle -kilpailuissa noudatetaan samaa säännöstöä kuin biathlon-kilpailuissa. Naiset kilpailevat yhden käden long cyclessä.

## 10 § Tuomarit

Suomenmestaruuskilpailuissa ja kansallisissa kilpailuissa toimivalta tuomarilta edellytetään tuomarikoulutus ja voimassa oleva kansallinen tuomarikortti. Tuomarit koulutetaan tuomarikouluttajien toimesta. Tuomareiden koulutusoikeus myönnetään henkilöille jotka tuntevat SPNL:n sääntökokoelman ja ovat kokeneita lajin harrastajia. Tuomarikouluttajat vastaavat tuomareiden koulutustason ja tuomarikorttien voimassaolon valvonnasta.

## 11 § Ennätykset

Suomenennätyksiksi hyväksytään tulokset, jotka on saavutettu suomenmestaruuskilpailuissa 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 Suomen ennätystuloksessa poiketa ilmoitetusta kilpailuvälineen painosta enempää kuin 100 grammaa.

## Kahvakuularheilun kilpailusäännöt

Kahvakuularheilun (Girevoy Sport) kilpailusäännöt 1.1.2012 alkaen.

### 1. Kilpailijoiden vaatetus

#### 1.1

Kilpailijoiden vaatetuksen pitää täyttää seuraavat kriteerit:

- asu voi olla yksi- tai kaksiosainen, esim. painonnostoasu tai pyöräilyhousut tai shortsit sekä T-paita tai hihatonta paita
- paidan hihat eivät saa peittää kyynärpäitä näkyvistä
- kilpailijan housut eivät saa peittää polvia näkyvistä
- kilpailija saa käyttää painonnostovyötä jonka leveys saa olla enintään 100 mm
- rannesiteen pituus avattuna saa olla enintään 1,5 metriä
- ranteeseen sidottuna siteen leveys saa olla enintään 250 mm
- polvisiteen käyttö on sallittua, polvisiteen leveys saa olla enintään 250 mm
- nostovyötä ei saa laittaa kilpailuasun alle

### 2. Välineet ja varusteet

#### 2.1

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

#### 2.2

Kilpailussa käytettävien kahvakuulien paino ei saa poiketa ilmoitetusta enempää kuin 100 grammaa.

#### 2.3

Kahvakuulien mitat ja värit:

Kahvakuulan koko

Korkeus 280 mm

Rungon (pallon) halkaisija 210 mm

Kahvan halkaisija 35 mm

Värit

12 kg - sininen

16 kg - keltainen

20 kg - violetti

24 kg - vihreä

32 kg - punainen

40 kg - ei väri ehtoa

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.

## 3. Kilpailuluokat

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 seniorit yli 40 ikävuotta
- naisten seniorit yli 35 ikävuotta

Osallistujan ikä määräytyy syntymävuoden mukaan (tammikuun 1. päivä kuluva vuotta). Esimerkiksi vuonna 1972 syntynyt mieskilpailija kuuluu vuonna 2012 seniorit 40 vuotta -sarjaan riippumatta siitä missä kuussa kilpailijan syntymäpäivä on.

## Painoluokat

Kilpailijat punnitaan ennen kilpailua joko kilpailupäivänä tai sitä edeltävänä päivänä. Jos kilpailija osallistuu joukkuekilpailuun, tämä punnitustulos on voimassa myös joukkuekilpailussa.

Pojat - 16 vuotta	Juniori-miehet	Tytöt - 16 vuotta	Juniori-naiset
Miehet - 18 vuotta	Miehet Seniori-miehet	Tytöt - 18 vuotta	Naiset Seniori-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	+ 68 kg
- 73 kg	- 85 kg	-	-
- 78 kg	- 95 kg	-	-
- 85 kg	- 105 kg	-	-
- 85 kg	+ 105 kg	-	-

Painoluokat ovat aina ilmoitettuun painoon asti eli esimerkiksi tasan 53 kiloa painava kilpailija kilpailee - 53 -luokassa. Kilpailija saa halutessaan kilpailla ylemmässä painosarjassa. Painoluokkia voidaan kilpailussa muuttaa tuomariston päätöksellä sen mukaan, montako kilpailijaa kuhunkin luokkaan on ilmoittautunut. Tavoitteena on että jokaisessa luokassa voidaan kilpailemalla jakaa 4 parasta sijoitusta.

Kilpailijat jaetaan myös eri luokkiin sen mukaan, minkä painoisella kuulalla / kuulilla he kilpailevat.

## 4. Kilpailusuoritus

### 4.1

Kaksi minuuttia ennen suoritusta kilpailijat kutsutaan esittelyyn kilpalavojen taakse kukin oman lavansa takana. 10 sekuntia ennen suorituksen alkua tuomari kommentaa nostajat lavoillensa ja tämän jälkeen hän laskee ääneen 5,4,3,2,1 minkä aikana kilpailija valmistautuu suoritukseensa. Vasta "start"-komennon jälkeen kilpailija saa aloittaa kilpailusuorituksensa tekemisen. Kilpailusuorituksien nostomuotoja ovat työntö, tempaus tai long cycle.

### 4.2

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

### 4.3

Kilpailusuoritukselle annetaan aikaa 10 (kymmenen) minuuttia. Kilpailun tuomari ilmoittaa kilpailijoille jokaisen minuutin vaihtumisen, 9 minuutin jälkeen 30 sekuntia ja viimeisestä viidestä sekunnista jokaisen sekunnin.

### 4.4

Kymmenen minuutin jälkeen tuomari kommentaa "stop" minkä jälkeen nostettuja suorituksia ei hyväksytä. "Stop"-komennolla kilpailijan on lopetettava kilpailusuorituksensa.

### 4.5

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 myöhemmin tästä dokumentista.

### 4.6

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 kommentaa "stop" ja kilpailijan suoritus on ohi.

### 4.7

Kilpailija seisoo suorituksen aikana nostoalustan päällä. Jos kilpailijan käsi, polvi, takamus tai kuula koskettaa alustaa kilpailusuorituksen aikana tai kilpailija siirtyy nostoalustan ulkopuolelle, tuomari kommentaa "stop" ja kilpailijan on lopetettava suorituksensa.

### 4.8

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.

### 4.9

Epäonnistuneesta suorituksesta ei anneta miinuspisteitä. Seuraava onnistunut toisto lasketaan tulokseen normaalisti.

## 5. Nostomuodot

### 5.1 Työntö

Työntö lähtee alkuasennosta missä kuula tai kuulat ovat rinnalla ja käsi tai kädet ovat vartaloa / kylkiä vasten koukussa ja jalat ovat suoristuneina. Nostettaessa kuulaa suorille käsille vartalon ja jalkojen tulee suoristua. Noston jälkeen jalkojen ja kahvakuulan tulee olla samalla linjalla vartalon kanssa kädet suorina. Liikkeen tulee olla yhtäjaksoinen ja käsien tulee suoristua ennen jalkoja. Liike ei saa olla punnerrus. Kilpailijan nostettua kuulansa ylös ja saatuaan asentonsa valmiiksi tuomari laskee suorituksen.

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

Jos yhden käden työnnössä vapaa käsi koskettaa kuulaa tai ottaa tukea vartalosta, tuomari kommentaa "vaihto". Tässä vaiheessa kilpailijan on vaihdettava kättä ja jatkettava suoritustaan toisella kädellä. Tämän jälkeen ei kädenvaihto ole enää sallittu.

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.

#### 5.1.1

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.

#### 5.1.2

Komento "ei lasketa" annetaan kun:

- jalat suoristuvat ennen käsiä
- alkuasento tai valmis-asento on puutteellinen.

## 5.2 Tempaus

Suoritus tapahtuu yhtenä liikkeenä. Kilpailijan on temmattava kuula yhdellä jatkuvalla liikkeellä alhaalta jalkojen välistä valmis-asentoon suoralle kädelle ja pysäytettävä liike. Liike on valmis kun käsi, jalat ja vartalo on 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 olkapartta tai rintaa paitsi jos kilpailija on vaihtamassa kuulaa kädestä toiseen. Kädenvaihdon yhteydessä kilpailija saa tehdä yhden väliheilautuksen. Kättä saa vaihtaa kerran kilpailusuorituksen aikana. Kilpailija saa tehdä kädenvaihdon haluamassaan kohdassa kilpailusuoritusta.

Jos kilpailija laskee kuulan olkapäälle, kuula koskettaa olkapartta tai kilpailija heilauttaa kuulaa ilman selkeää yritystä nostaa kuula suoralle kädelle ensimmäisen kerran kilpailusuorituksen aikana, tuomari kommentaa "vaihto". Tässä vaiheessa kilpailijan on vaihdettava kättä ja jatkettava suoritustaan toisella kädellä. Tämän jälkeen ei kädenvaihto ole enää sallittu.

### 5.2.1

Komento "stop" annetaan kun:

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

### 5.2.2

Komento "ei lasketa" annetaan kun:

- kilpailija punnertaa kuulan suoralle kädelle
- kilpailijan valmis-asento on puutteellinen
- kilpailijan vapaa käsi ottaa tukea vartalosta tai koskee, alustaan, kuulaan, jalkoihin tai työtä tekevään käteen.

### 5.3 Long cycle

Liikkeeseen kuuluu rinnalleveto ja työntö. Kuula tai kuulat nostetaan maasta rinnalle ja tämän jälkeen tehdään normaali työntö. Jokaisen työnnön välissä kuula heilautetaan alas jalkojen väliin ja keskeytymättömällä liikkeellä vedetään rinnalle työnnön alkuasentoon. Rinnallevedon jälkeen nostajan ja kuulan tai kuulien tulee pysähtyä silmin havaittavasti työnnön alkuasentoon. Tämän jälkeen tehdään uusi työntö. Suoritus lasketaan kun kuula tai kuulat ovat rinnallevedon 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.

Jos yhden käden long cyclessa vapaa käsi koskettaa kuulaa tai ottaa tukea vartalosta, tuomari kommentaa "vaihto". Tässä vaiheessa kilpailijan on vaihdettava kättä ja jatkettava suoritustaan toisella kädellä. Tämän jälkeen ei kädenvaihto ole enää sallittu.

#### 5.3.1

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.

#### 5.3.2

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 rinnallevedon jälkeen työnnön alkuasentoon
- kilpailijan kuula koskettaa rinnallevedon aikana mihin tahansa kilpailijan vartalon osaan tai jalkoihin.

## 6. Tulokset

- Miesten sarjoissa työnnössä ja long cyclessa jokainen hyväksytty suoritus tuottaa yhden pisteen ja hyväksytty suoritus tempauksessa ½ pistettä. Naisten sarjassa kaikissa nostomuodoissa jokainen hyväksytty suoritus tuottaa yhden pisteen.

**Seurasiirtosääntö**

## 6.1

Silloin kun nostaja haluaa vaihtaa seuraa, niin hänen tulee ilmoittaa siirtymisestään entiselle seuralleen kuukautta ennen siirtymistä toiseen seuraan ja pyytää tällöin todistusta, että hän on hoitanut jäsen- ja muut mahdolliset velvoitteensa entiseen seuraansa. Seuran tulee antaa todistus siirtyvälle nostajalle kuukauden sisällä saatuaan tiedon seuransiirrosta.

## 6.2

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

Kahvakuulavaliokunta ratkaisee asian kolmen kuukauden 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.

Säännöt vahvistaa  
Kimmo Kuukasjärvi  
Kahvakuulavaliokunnan puheenjohtaja

Helsinki  
12.1.2012

Kimmo Kuukasjärvi  
Kahvakuulavaliokunnan puheenjohtaja