

Kiimingin Urheilijat



Leuanvedon SM-kilpailut 2010 (toistokisa)

Paikka: Kiiminki 7 Elokuuta.2010 (toritapahtuma Kiiminkipäivät), Oulusta 20km Kuusamoon päin. Kirjastokuja. Opastus Kuusamontieltä.

Aikataulu: Punnitus (Kiimingin Lukio) klo 11:00–12:00, tuomariston infotilaisuus 12.00-12.30, kilpailu klo 13:00–14:30

Ilmoittautuminen: Alkaa 1.6.2010 ja päättyy 26.7.2010.

Sähköpostilla : voimailu@kiimu.fi (kopioi allaoleva ”tiedon keruu” (copy) ja liitä se sähköpostiin jolla ilmoittaudut (paste)). Kun järjestäjä on saanut ilmoittautumisen saat takaisin sähköpostia ja näin varmistetaan että sähköposti on mennyt perille.

Nimi :

Syntymäaika :

Paikkakunta :

Kilpailusarja :

Aiempi kilpailukokemus (muutkin kuin leuanveto) ja kilpailumenestys :

Ammatti :

Harrastukset :

Muuta (vapaa kenttä jossa voit kertoa itsestäsi) :

Punnitusmaksu: 20€/kilpailija tulee maksaa ilmoittautumisen yhteydessä Kiimingin Urheilijoiden tilille: 574153-4647, maksuun viite ”leuanveto SM 2010”

Kilpailusarjat:

Naiset: alle ja yli 70 kg

Nuoret: (v.1994 tai myöhemmin syntyneet)alle ja yli 70 kg

Miehet: alle 85kg,alle 100 kg, alle 115 kg ja yli 115 kg.

Tiedustelut: Jouko Piri, puh. 050–5501674 tai voimailu@kiimu.fi

* Tapahtuman järjestäjä ei ole vakuuttanut kilpailijoita - kilpailusuoritus tapahtuu omalla vastuulla.

* Punnituksen jälkeen klo 12:00-12:30 tuomariston infotilaisuus ja mahdollisuus koettaa kisatankoa.

Leuanvedon toistokilpailun säännöt

1.1 Yleistä

Kilpailuoikeus:

Kilpailuoikeus on kaikilla Suomen kansalaisilla. Jos kilpailija on jonkin lajiliiton tai vastaavan asettamassa kilpailukiellossa niin hän ei voi kilpailla. Kilpailijan on kilpailtava siinä sarjassa mihin hän on ilmoittautunut.

<http://www.antidoping.fi>

Kilpailija tekee yhtäjaksoisesti leuanvetosuorituksia uupumukseen saakka. Tangosta pidetään kiinni joko

- * myötäotteella, rystyset kilpailijaan päin tai
- * vastaotteella, rystyset poispäin kilpailijasta
- * kilpailija saa itse päättää kummalla otteella vetää

Minimi oteleveyttä ei ole määritetty, mutta maksimi oteleveys saa olla 100 cm mitattuna uloimpien sormien väliltä. Otetta ei pysty leventämään (telineessä stopparit)

Sarjajako:

- * Naiset: alle ja yli 70 kg
- * Nuoret: (v.1994 tai myöhemmin syntyneet) alle ja yli 70 kg
- * Miehet: alle 85kg, alle 100 kg, alle 115 kg ja yli 115 kg.

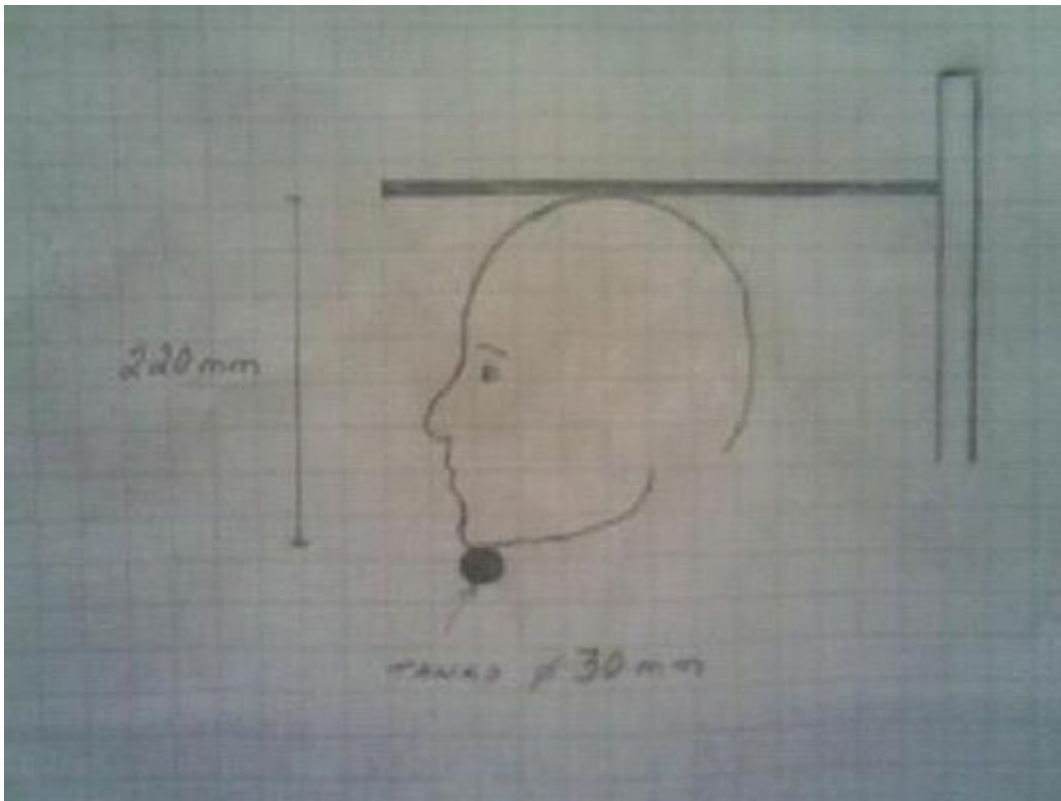
1.2 Vetoasento

* Ala-asennossa kilpailija roikkuu vapaasti kädet suorina, jalat pitää olla ristissä (NILKAT YHDESSÄ).

* Yläasennossa kilpailijan leuka käy tangon päällä vähintään kuvan osoittamalla tavalla (kts kuva alla) ja pään täytyy osua tangon yläpuolella olevaan merkkistoppariin joka liikkuu ylöspäin pään siihen osuessa (merkkistoppari saranoitu) Merkkistoppari on 22 cm:n korkeudella tangon yläpuolella (mitattuna tangon yläreunasta merkkistopparin alareunaan)

Pään asennolla ei ole merkitystä kunhan molemmat kriteerit täyttyvät.

* Vedon aikana jalat pitää olla koko ajan ristissä.



1.3 Toiminta kilpailusuorituksessa

Kilpailun järjestäjän toimesta ilmoitetaan nostojärjestys. Omalla nostovuorollaan kilpailija siirtyy leuanvetotelineelle.

Päätuomarin komennolla "ROIKU" kilpailija tarttuu kiinni nostotangosta ja jää roikkumaan tangon varaan.

Välittömästi, kun kilpailija on liikkumatta, jalat ristissä ja kädet suorina, komentaa päätuomari "VEDÄ", päätuomari lyö samalla kädet yhteen tai antaa jonkin muun merkin, jolloin kilpailija tietää, että hänellä on 5 sekuntia aikaa aloittaa nostosuoritus.

Noston aikana ei sallita: otteen vaihtoa ts. oteleveyden muuttamista joko leveämmälle tai kapeammalle tai otteen muuttamista myötäotteelle tai vastaotteelle. Vauhdin/tuen ottamista pleksistä tai muista nostotelineen rakenteista. Jalkojen ristiasennon purkautumista.

Nostosuurituksen päätteeksi kilpailija laskeutuu alas; tarvittaessa järjestäjät avustavat.

1.4 Tuomarointi ja säännöt

Teline :

Tangon korkeus on kaikille sama; 225 cm lattiasta. Telineeseen nousee roikkumaan korokkeelta. Vetotangon keskilinjasta eteen tulee läpinäkyvä pleksi tai muu "seinä" 45 cm etäisyydelle (+100kg sarjoissa 50cm). Kilpailijan heilunta eteen-taakse suunnassa määritetään seuraavasti;. Kilpailijan jalat saa osua pleksiin mutta siitä ei saa ottaa tukea tai vauhtia.

Telineen yläosassa on ns. merkkistoppari 22cm leuanvetotangon yläreunasta merkkistopparin alareunaan mitattuna

Ala-asento : Vedon ala-asennossa liikkeen tulee pysähtyä ylös-alas suunnassa niin että käsien liike selvästi pysähtyy(Tuomarin helpompi seurata että kädet käy suorana). Ns. pumpaava vetäminen on kielletty.

Pysähdyksen aikana kilpailija roikkuu ala-asennossa vapaasti ilmassa kädet suorassa, jalat eivät saa ottaa kiinni maahan, eikä leuanvetotelineeseen. Muut vartalon osat saa liikkua pysähdyksen aikana. Kilpailijan vetosuorituksen liike saa olla pysähdyksissä korkeintaan 5 sekuntia.

Veto vaihe : Kilpailija vetää itsensä ala-asennosta ylä-asentoon jalat ristissä ottamatta tukea mistään telineeseen kuuluvista osista. Jalat saa osua telineen edessä olevaan pleksiin.

Ylä-asento : Vedon ylä-asennossa kilpailijan leuan tulee käydä tangon päällä ja pään tulee osua merkkistoppariin (kts kuva yllä).

Kilpailija ei saa painaa tankoa leualla.

Hyväksytty veto : Ala-asennossa kädet ovat suorina ja liike ylös-alas suunnassa on pysähtynyt silmännähtävästi. Kilpailija vetää itsensä ylös ottamatta vauhtia tai tukea pleksistä tai mistään muusta leuanveto telineen rakenteesta ja yläasennossa pää osuu merkkistoppariin ja leuka on tangon päällä. Kilpailijan jalat ovat koko ajan ristissä.

Hylätty veto : kädet eivät käy suorina ala-asennossa tai liike ylös-alas suunnassa ei silmännähtäen pysähdy, kilpailija ottaa tukea tai vauhtia pleksistä tai jostain muusta telineen rakenteesta, pää ei osu merkkistoppariin tai leuka ei ole tangon päällä, leualla painaen autetaan toisto loppuun, jalat aukeaa toiston aikana ristiasennosta.

Jos kilpailija muuttaa oteleveyttä tai otetta vastaotteesta myötäotteeseen tai päinvastoin tai roikkuminen ala-asennossa kestää yli viisi sekuntia tuomari keskeyttää kilpailijan suorituksen komennolla "SEIS" jolloin kilpailijan tulee lopettaa suoritus ja tultava alas telineeltä. Lopullisiin tuloksiin otetaan mukaan vain ennen "SEIS" komentoa tehdyt toistot.

Tuomarointi :

Kilpailussa on päätuomari, kaksi sivutuomaria sekä kaksi laskijaa.

Päätuomari sijoittuu kilpailijan eteen siten, että kilpailijalla ja päätuomarilla on "katsekontakti". Päätuomari antaa kilpailijalle em. komennot "ROIKU", "VEDÄ", sekä valvoo kilpailijaa edestä tai etuviistosta nostosuorituksen aikana ja valvoo että liike pysähtyy ala-asennossa ja kädet ovat suorina. Jos liike ei silmännähtävästi pysähdy ala-asennossa tai kädet eivät ole suorina ennen kuin seuraava toisto alkaa tuomari huutaa "KÄDET" ja kyseinen toisto hylätään. Kilpailijalla on tässä vaiheessa mahdollisuus lopettaa veto ja palata ala-asentoon. Toisto hylätään vaikka kilpailija "KÄDET" huudosta huolimatta suorittaa toiston loppuun asti.

Sivutuomari 1 sijoittuu tarpeeksi ylös ja valvoo että kilpailijan pää osuu merkkistoppariin ja leuka käy tangon päällä sääntöjen määrittämällä tavalla. Jos jompikumpi kriteereistä ei täyty tuomari huutaa "LEUKA" ja kyseinen toisto hylätään. Jos kilpailija käyttää leukaa apunaan (painaen leualla itseään

ylöspäin) saadakse toiston loppuun asti tästä myös aiheutuu toiston hylkääminen "LEUKA" komennolla.

"LEUKA" tuomion saanutta toistoa ei voi saada hyväksytyksi millään uudelleen yrityksellä vaan seuraavan toiston tulee alkaa ala-asennosta.

Sivutuomari 2 valvoo jalkojen käytön: Jalat saa osua pleksiin mutta jos pleksistä otetaan noston aikana vauhtia tai tukea tuomari huutaa "JALAT" ja kyseinen toisto hylätään. Jos jalat aukeaa ristiasennosta tai osuu muihin telineen osiin kuin pleksiin tuomari hylkää toiston "JALAT" komennolla.

"JALAT" tuomion saanutta toistoa ei voi saada hyväksytyksi millään uudelleen yrityksellä vaan seuraavan toiston tulee alkaa ala-asennosta.

Tuomarit ilmoittavat kilpailijalle puutteellisesta kilpailusuorituksesta noston aikana kuuluvasti. Ilmoitus johtaa kyseisen toiston hylkäämiseen.

Tuomareiden ilmoitukset/komennot

"ROIKU" : Kilpailija menee roikkumaan tankoon ala-asentoon

"VEDÄ" : Kun kilpailija on liikkumattomana ala-asennossa "ROIKU" komennon jälkeen päätuomari antaa "VEDÄ" komennon jolloin kilpailijan suoritus voi alkaa 5 sekunnin kuluessa.

"KÄDET" : kilpailijan kädet eivät ole käyneet ala-asennossa tarpeeksi suorina tai veto ei ole pysähtynyt. Kyseinen toisto hylätään. Kilpailusuoritus voi jatkua.

"LEUKA" : kilpailijan suoritus yläasennossa on ollut puutteellinen. Kyseinen toisto hylätään. Kilpailusuoritus voi jatkua.

"JALAT" : kilpailija on ottanut vauhtia tai tukea pleksistä tai jalat on auennut ristiasennosta tai osunut muihin telineen rakenteisiin. Kyseinen toisto hylätään. Kilpailusuoritus voi jatkua.

"SEIS" : Kilpailija on muuttanut veto-otetta tai roikkuminen ala-asennossa on kestänyt yli viisi sekuntia. Kyseinen toisto hylätään. Kilpailusuoritus ei voi jatkua.

Laskija1 : Laskija laskee kaikki toistoyritykset vähentämättä toistoja jotka on hylätty tuomareiden tuomioiden mukaan. Toisto lasketaan toistoyritykseksi kun kilpailija lähtee nousemaan ala-asennosta.
Laskija2 : Laskija laskee vain hylätyt toistot ts. jokainen aloitettu toisto joka on jostain syystä hylätty tuomarin tuomioiden mukaan.

1.5 Tulos

Lopullinen toistomäärä muodostuu toistoyritysten ja hylättyjen toistojen erotuksesta. Esimerkiksi Kilpailija on tehnyt kilpailussa 25 toistoyritystä joista 3 on hylätty (1xKÄDET, 1xJALAT, 1xLEUKA) tulee lopulliseksi toistomääräksi 22 toistoa.

Eniten hyväksyttyjä toistoja tehnyt kilpailija voittaa. Tasatuloksella painavampi kilpailija voittaa (suoritetaan tarvittaessa uusintapunnitus).

1.6 Varustus

Kilpailijan varustus nostosuorituksessa:

Miehet; urheiluhousut, ilman paitaa, sukat/avojaloin.

Naiset: urheiluhousut, t-paita / hihatton paita, sukat/avojaloin.

Käsissä ei saa käyttää minkäänlaisia nostoa helpottavia siteitä. Käsiin saa käyttää vain magnesiumia tai hartsia. Ranne- ja kyynärpääsiteiden käyttö on myös kielletty.

Sääntöjenvastainen toiminta, esim. pihkan käyttö käsissä, aiheuttaa kilpailusuorituksen hylkäämisen.

1.7. Punnitus

Kilpailijoiden punnitus tapahtuu vähintään yksi tunti ennen kilpailun alkua. Punnituksessa päällä enintään kilpailuvarustus.

1.8 Ennätystilasto

Ennätyksenä hyväksytään vain SM tai arvokkaammissa kilpailuissa tehdyt ennätykset (pl. ennätyskokeet joissa viralliset tuomarit).

1.9 Muut kilpailusuoritukseen vaikuttavat asiat

Jos kilpailijalla on jokin ruumiillinen vamma, joka estää esim. käsien täysin oikenemisen. Tai kilpailijan tarvitsee siteen käytön kilpailusuorituksen ajaksi, on hänellä oltava näistä seikoista erillinen lääkärintodistus.

Kilpailun järjestäjä ilmoittaa nostojärjestyksen.

Protestimaksu 100 euroa

Jos protesti tehdään ja se hyväksytään, rahat palautetaan. Muussa tapauksessa ne jäävät järjestäjille.

Tervetuloa kilpailemaan ja viihtymään suuren yleisöjoukon eteen