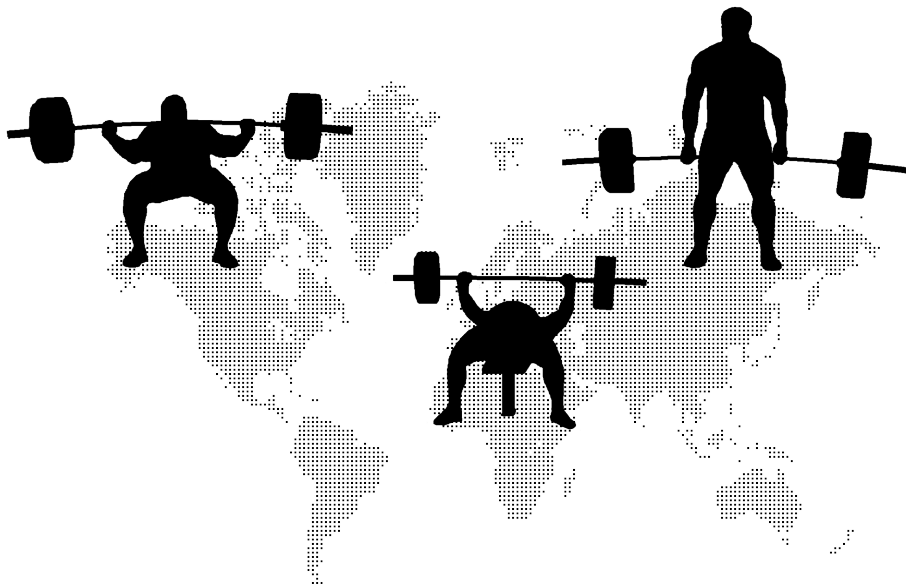


VIRTUALMEET.NET



Tekniset säännöt

versio 0.86 (Tammikuun 6, 2008)

(c) Kristoffer Lindqvist, 2008
Käännös copyright Måns Rinne, 2008

Sisällysluettelo

1. Johdanto	3
2. Tekniset säännöt.....	3
A. Päätösvaltainen säännöstö.....	3
B. Yleissäännöt.....	3
C. Yleissijoitukset ja kilpailutulokset.....	4
D. Osallistuminen.....	5
i. Kilpailuun osallistumisen edellytykset.....	5
ii. Kilpailuun osallistuminen.....	6
iii. Ohjeita videointiin.....	7
iv. Huijaamisen epäily.....	9
E. Kilpailuvaatteet ja varusteet.....	10
F. Varusteiden spesifikaatiot.....	11
G. Tunnustettujen nostojen tekniset säännöt.....	12
i. Jalkakyykky.....	12
ii. Penkkipunnerrus.....	13
iii. Maastanosto.....	14
iv. Sotilaspenkkipunnerrus.....	15
H. Kilpailun toimitsijat.....	15
i. Kilpailun järjestäjä.....	15
ii. Tuomarit.....	16

1. Johdanto

Tämä asiakirja selostaa säännöt Virtualmeet.net:in järjestämiin voimanostotapahtumiin ja on välttämätön luettava jokaiselle tapahtuman järjestäjälle, tuomarille sekä kilpailijalle.

Ottakaa huomioon, että tämä versio Teknisistä säännöistä on vedos ja on muutoksille avoin.

2. Tekniset säännöt

A. Päätösvaltainen säännöstö

Viimeisin englanninkielinen säännöstö on ainoa päätösvaltainen säännöstö ja päätökset menevät aina uusimman englanninkielisen säännöstön mukaan mahdollisissa tulkintakysymyksissä, kuten mahdolliset käänkövirheet tai sääntöjen videoissa esiintyvät versiot.

B. Yleissäännöt

1. Virtualmeet.net tunnustaa kilpailunostoiksi jalkakyykyn, penkkipunnerruksen ja maastanoston. Kilpailuja voidaan järjestää missä tahansa nostojen yhdistelmässä, mutta nostojen järjestys on aina sama: jalkakyykky, penkkipunnerrus ja maastanosto. Lisäksi yhden noston kilpailuja voidaan järjestää sotilaspenkkipunnerruksen osalta.
2. Kaikki Virtualmeet.net:in järjestämät kilpailut ovat avoimia kilpailuja, joissa kaikki nostajat kilpailevat yhdessä riippumatta painoluokastaan ja iästään. Tulokset säädetään suhteellisen voiman laskukaavan mukaan. Painoluokat eivät siis ole käytössä.
3. Jokaisella kilpailijalla on kolme yritystä kussakin nostomuodossa. Yhden noston kilpailuissa tulos lasketaan parhaan onnistuneen noston perusteella. Useamman noston kilpailuissa yhteistulokseen lasketaan nostajan paras, onnistunut yritys kussakin nostomuodossa.
4. Kilpailijan ei tarvitse nostaa kaikkia kolmea yritystään, vaan voi päättää yhden tai useamman yrityksen väliinjättämisestä oman harkintansa mukaan. Kilpailuvideon jättämisen yhteydessä on kuitenkin mainittava erikseen, mikäli jonkin noston jokin yritys on jätetty nostamatta.
5. Tankoon ladattua painoa ei koskaan saa alentaa nostoyritysten välillä. Esimerkiksi nostaja, joka epäonnistuu 140kg nostossa ensimmäisellä nostoyrityksellään voi ainoastaan valita nostavansa uudelleen 140kg tai enemmän seuraavalla nostovuorollaan, tai jättää loput nostonsa käyttämättä.
6. Väärin ladatun tangon nostaminen lasketaan nostoksi, eikä nostoa voi yrittää uudelleen (esimerkiksi 20kg levyn lataaminen vain toiselle puolelle); on nostajan vastuulla että painot on ladattu tankoon oikein. Käytetyt painot on aina merkittävä tangon oikean painon mukaan.
7. Kansainvälisen käytännön mukaan kilogrammat ovat virallinen painomääre. Tulokset ja painot tulevat kuitenkin aina sisältämään myös paunamääreen ja kilpailijat voivat ilmoittaa tuloksensa ja kehon painonsa joko paunoissa tai kiloissa. Paunat muunnetaan kiloiksi

jakamalla paunamäärä 2,2046:lla ja pyöristämällä lähimpään tasaiseen sataan grammaan. Esimerkiksi 220 paunaa on pyöristettyä 99,8 kiloa.

C. Yleissijoitukset ja kilpailutulokset

1. Virtualmeet.net pisteuttaa nostajat suhteellisen voiman kaavoja käyttäen jotta tulokset olisivat mahdollisimman oikeudenmukaiset olemassa olevilla kaavoilla. Pidätämme oikeuden tarkistaa ja vaihtaa käytössä olevia kaavoja oikeudenmukaisuuden parantamiseksi, sekä näin tapahtuessa myös muunnella olemassa olevia tuloksia ja sijoituksia.

2. Virtualmeet.net ylläpitää sijoitustaulukoita **miehille** seuraavasti:
 - a) Yhteissijoitus (yhteistulos jalkakyykystä, penkkipunnerruksesta ja maastanostosta) Schwartzin kaavaa käyttäen. Yhteissijoitukset ovat jaetut voimanoston luokkastandardiin Schwartzin kaavan antaman pistetuloksen mukaan seuraavasti:
 - i. Eliitti: 863
 - ii. Master: 794
 - iii. Luokka I: 710
 - iv. Luokka II: 625
 - v. Luokka III: 546
 - vi. Luokka IV: 477
 - vii. Luokka V: alle 477
 - b) Jalkakyykkysijoitus Siff'in voimanostokaava jalkakyykyille.
 - c) Penkkipunnerrussijoitus Siff'in voimanostokaava penkkipunnerrukselle.
 - d) Maastanostosijoitus Siff'in voimanostokaava maastanostolle.
 - e) Sotilaspenkkipunnerrussijoitus Siff'in voimanostokaava penkkipunnerrukselle.

3. Virtualmeet.net ylläpitää sijoitustaulukkoa **naisille** seuraavasti:
 - a) Yhteissijoitus (yhteistulos jalkakyykystä, penkkipunnerruksesta ja maastanostosta) Malonen kaavaa käyttäen. Yhteissijoitukset ovat jaetut voimanoston luokkastandardiin Malonen kaavan antaman pistetuloksen mukaan seuraavasti:
 - i. Eliitti: 606
 - ii. Master: 550
 - iii. Luokka I: 495
 - iv. Luokka II: 440
 - v. Luokka III: 385
 - vi. Luokka IV: 331
 - vii. Luokka V: alle 331
 - b) Jalkakyykkysijoitus Malonen voimanostokaava jalkakyykyille.

- c) Penkki-punnerrussijoitus Malonen voimanostokaava penkki-punnerrukselle.
 - d) Maastanostosijoitus Malonen voimanostokaava maastanostolle.
 - e) Sotilaspenkki-punnerrussijoitus Malonen voimanostokaava penkki-punnerrukselle
4. Tulostaulukot näyttävät kaikki tulokset vuoden 2007 ensimmäisen kilpailun jälkeen. Mitään tulosta ei poisteta ellei ole olemassa pakottavaa syytä siihen, kuten että kilpailutulos on jälkikäteen hylätty (esimerkiksi todisteita petoksesta tms.). Jokainen taulukko sisältää vain nostajien parhaat nostot kulloinkin käytössä olleen suhteellisen voiman kaavan antaman pistetuloksen mukaisesti.
 5. Näiden sitten alun olemassa olevien taulukoiden lisäksi on mahdollista ylläpitää myös lyhyemmän ajan, kuten vuoden mittaisia, taulukoita.
 6. Kilpailut pisteytetään samalla tavalla kuin sijoituksetkin:
 - a) Voimanostokilpailu (jalkakyykky, penkki-punnerrus, maastanosto): Schwartzin kaava miehille, Malonen kaava naisille.
 - b) Yhden noston kilpailu (vain jalkakyykky tai penkki-punnerrus tai maastanosto tai sotilaspenkki-punnerrus): Nostoon sovellettu Siff'in kaava miehille, Malonen kaava naisille.
 - c) Työntö-veto kilpailu (penkki-punnerrus ja maastanosto): Schwartzin kaava miehille ja Malonen kaava naisille molempien nostojen yhteistuloksen pohjalta.
 7. Veteraani-ikäluokan (yli 40 vuotiaat) nostajien tulokset lasketaan ja säädetään iän mukaan McCullochin kertoimien mukaisesti.
 8. Jokaisessa tuloksessa tulee lukea nostajan etu- ja sukunimi, nostajan kansallisuus, punnittu kehon paino ja ikä nostaessa, nostojen painot ja yhteistulokset merkittyinä sekä kiloina että paunoina, nostajaan liittyvä suhteellisen voimakaavan pistetulos sekä kyseisen tuloksen päivämäärä.
 9. Kaikki kilpailutulokset on arkistoitava helposti saatavilla olevaan muotoon, tulosten ja mahdollisten virheiden tarkistamisen tai tulosten uudelleenlaskemisen vuoksi, johtuen mahdollisista muutoksista käytössä olevien suhteellisen voiman kaavoissa.

D.Osallistuminen

i.Kilpailuun osallistumisen edellytykset

1. Kaikki tasostaan, rodustaan, sukupuolestaan, uskonnostaan tai kansallisuudestaan riippumatta ovat lämpimästi tervetulleita, kunhan alla olevat kriteerit täytetään. Liikuntarajoitteisten nostajien tulee ottaa yhteyttä kilpailun järjestäjään hyvin etuajassa, jotta voitaisiin todeta, voiko olemassa olevia sääntöjä soveltaa sopivalla tavalla vai tarvitaanko erityissääntöjä.
2. Kaikkien nostajien on kilpailtava oikealla henkilöllisyydellään (etu- ja sukunimi, syntymäaika) ja olla halukkaita antamaan järjestäjälle voimassa olevat yhteystietonsa (sähköposti, katuosoite ja puhelinnumero) tarvittaessa yhtenä kilpailuun osallistumisen vaatimuksena. Yhteystietoja ei missään tapauksessa julkisteta Virtualmeet.net:in toimesta

ilman erillistä lupaa kilpailijalta.

- Alle 14 vuotiaat eivät saa kilpailla. Yläikärajaa ei ole, mutta tulisi huomioida että nykyisin käytössä olevat ikä-koeffisientit eivät anna ylimääräisiä lisäpisteitä yli 90-vuotiaille.
- Joitakin kilpailuja saattaa rajoittaa joko karsinnan yhteistulos tai voimanoston luokkataso. Samoin myös kilpailijoiden määrää saatetaan joutua rajoittamaan lähinnä tuomaripuutteen tai kilpailun tietoteknisen toteutuksen asettamien rajoitusten takia.
- Kilpailijan on oltava ollut ilman minkäänlaisten huumausaineiden ja/tai anabolisten steroidien tai muidenkaan suoritustehoa parantavien laittomien aineiden käyttöä viimeisen 8 vuoden ajan, myös silloin, kun kyseinen aine on/oli sallittu kilpailijan asuinmaassa. Todisteet kilpailijalle minkä tahansa urheilujärjestön asettamasta kilpailukiellosta kyseisten aineiden käytöstä viimeisen 8 vuoden aikana on automaattisesti sekä nykyisestä että tulevistakin kilpailuista diskvalifioiva rike. Jokaisen kilpailijan, joka ilmoittautuu kilpailuun, on kunniansa kautta vakuutettava täyttävänsä nämä yllä mainitut kriteerit. Mikäli näitä aineita on käytetty osana jonkin taudin parannuskeinoa lääketieteelliseen tarkoitukseen ja lääkärin määräyksestä, pitää kilpailun järjestäjään ottaa yhteyttä ennen kilpailuun ilmoittautumista. Tällaisessa tapauksessa voi lisätietojen saaminen olla tarpeen ennen kilpailemaan hyväksymistä. Huomion arvoista on, että kofeiinin tai muiden yleisesti markkinoilla olevien energiajuomien käyttöä ei ole rajoitettu, kunhan ne eivät sisällä kiellettyjä ainesosia, eivätkä ma huangia yrttinä eikä muussakaan muodossa (kuten efedriininä).
- Kaikkien kilpailijoiden on osoitettava urheilumieltä toisiaan kohtaan. Tähän kuuluu mm. kaikenmoinen internetiin liittyvä aktiviteetti, jossa kilpailu mainitaan. Kilpailija, joka tahallisesti loukkaa toista kilpailijaa, erotetaan välittömästi kaikista Virtualmeet.net:in kilpailuista ajaksi, jonka määrittää kilpailun järjestäjätaho. Voimassa on myös nollatoleranssi-linja kaikenmoista rasismia ja seksismiä kohtaan.
- Jokaisen kilpailevan nostajan on hyväksyttävä Virtualmeet.net:ille luovutettavan videomateriaalin ja/tai videolta otettavien valokuvien käyttö Virtualmeet.net:in toimesta kilpailuvideon tuottamiseksi. Kaikkea luovutettua materiaalia käytetään hyvää makua käyttäen ja positiivisella tavalla, joka tuo esiin yhteisöllisyyden sekä urheiluhengen että etenemisemme voimanoston saralla. Nostajat saavat myös toki tehdä omalla tahollaan omalla videomateriaalillaan kuten haluavat, mutta kehotamme olematta julkaisematta niitä muualla ennen kuin kilpailun tulokset ovat selvillä.
- Muissa kuin Virtualmeet.net:in itse järjestämissä tai Virtualmeet.net:in sallimissa kilpailuissa tehtyjen nostojen lähettäminen osaksi kilpailunostoja on kielletty.

ii.Kilpailuun osallistuminen

- Rekisteröityminen:** Kaikkien nostajien on rekisteröidyttävä pyydetyillä tiedoilla määräpäivään mennessä, tyypillisesti kolme viikkoa ennen kilpailua, ollakseen mukana.
- Kilpailun päivämäärän valitseminen ja viimehetken tietojen ilmoittaminen:** Kilpailut ovat tyypillisesti ainakin kahden päivän mittaiset, jotta nostajat voivat valita itselleen sopivimman kilpailuajankohdan. Tietyn ajan kuluessa ennen kilpailua, yleensä kaksi viikkoa ennen kilpailua, on järjestäjille ilmoitettava, minä päivänä nostonsa aikoo suorittaa. Tämän

jälkeen ilmoitettua kilpailupäivämääräänsä ei voi muuttaa, ellei siihen kilpailun järjestäjän mielestä ole erittäin painavaa syytä.

- Punnitus:** Jokaisen kilpailuun ilmoittautuneen kilpailijan on punnittava itsensä enintään 10 tuntia ennen ensimmäisen nostonsa aloittamista kilpailupainonsa selvittämiseksi vaa'alla, joka katsotaan paikkansapitäväksi. Punnituksen voi suorittaa joko alastomana tai kevyesti puettuna; vaatteiden tuomaa painoa ei saa vähentää kehonpainosta. Punnituksen tulos on merkittävä muistiin ja lähetettävä kilpailun järjestäjille videoiden ohessa. Kyseisen 10 tunnin aikana sallitaan kolme punnitusta. Punnitusta ei tarvitse videoida tai valokuvata, jonka oletamme toimivan rehellisyysperiaatteella.
- Päivän sanomalehden hankkiminen:** Jokaisella kilpailun osallistuvalla on oltava päivän sanomalehti mukanaan salilla. Tämä sanomalehti on kilpailijan näytettävä kameralle ennen ensimmäistä nostoa niin, että sen voi vaivatta tunnistaa videotallenteesta. Mikäli lehti unohtuu ensimmäisestä nostosta, tai tallentamisvälineeseen tulee toimintahäiriö ensimmäisellä nostolla, on myös hyväksyttävää näyttää lehteä toisella nostoyrityksellä. Mikäli kilpailija nostaa niin aikaisin, ettei päivän lehti vielä ole ilmestynyt, on edeltävän päivän lehden käyttö hyväksyttävissä. Sanomalehden puuttuminen kokonaan johtaa kilpailusta diskvalifiointiin.
- Kilpailu:** Kun ensimmäinen nosto on nostettu, on kilpailijan merkittävä aloitusaikansa muistiin. Täysimittaisissa kilpailuissa (jalkakyykky, penkkipunnerrus ja maastanosto), on aikarajoitus 2 tuntia 30 minuuttia, kahden noston kilpailuissa aikarajoitus on 1 tunti 30 minuuttia ja yhden noston kilpailuissa 1 tunti. Tämä aika ei sisällä lämmittelyjä ensimmäiseen nostoyritykseen. Kaikki nostot, jotka suoritetaan aikarajan jälkeen, ovat diskvalifioituja. Kilpailijan tulee merkitä käytetty paino oikein jokaiselle nostolle erikseen.
- Kilpailutallenteen lähettäminen:** Kaikki kilpailuvideotallenteet yhdessä muiden yksityiskohtien kera, kuten nostoissa käytetyt painot ja kilpailun ajallinen kesto tulee jättää Virtualmeet.net:ille 24 tunnin sisällä kilpailun päättymisajankohdasta. Poikkeuslupia voidaan myöntää esimerkiksi laajakaistayhteyden puuttumisen takia, tai jotka muutoin eivät kykene lataamaan tallenteitaan aikamääreen sisällä, tai muusta hyvästä syystä. Tällaisissa tilanteissa on kuitenkin otettava etukäteen yhteyttä kilpailun järjestäjään. Mikäli tiedostojen lataamisen yhteydessä kohdataan teknisiä ongelmia, on kilpailun järjestäjälle välittömästi lähetettävä asiasta tiedote.

iii.Ohjeita videointiin

Koska kaikki nostot arvostellaan ainoastaan videotallenteen perusteella, on ensiarvoisen tärkeää, että videointi tapahtuu mahdollisimman tarkkaan näiden ohjeiden mukaisesti. Suosittelemme vahvasti, että jokainen kilpailija suorittaa kameransa ja kuvakulmiensa testaamisen hyvissä ajoin ennen kilpailupäivää. Mikäli kysyttävää tai ongelmia ohjeiden seuraamisen suhteen omassa nostopaikassa tällöin ilmenee, tulee kilpailun järjestäjään ottaa yhteyttä mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ennen kilpailua.

- Tuomareilla on oikeus hylätä nosto, mikäli videotallenne on liian huonolaatuinen tai siitä ei saa tarpeeksi selkeää kuvaa suoritetusta nostosta tarkkaa ja oikeudenmukaista päätöstä ajatellen.
- Kaikenlainen digitaalinen videotallennusvälineistö on sallittu, kuten videokamerat, videota kuvaavat kamerat ja kännykkäkamerat, kunhan minimiresoluutio on 150x150 pikseliä ja

kuvan laatu on riittävän hyvä oikeudenmukaisen päätöksen mahdollistamiseksi (tämä sisältää myös esimerkiksi riittävän valaistuksen varmistamisen). Maksimiresoluutiosääntöä ei ole, mutta mikäli sinulla on valinnan mahdollisuus, on 640x480 kannaltamme optimaalinen.

3. Hyväksyttävät videoformaatit kuvamateriaalin jättämiseen ovat: AVI (.avi tiedosto), Windows Media Video (.wmv tiedosto), MPEG (.mpg tai .mpeg tiedostot), QuickTime (.mov tai .qtm tiedostot) ja RealVideo (.rm tai .ram tiedostot).
4. Tallennus- tai nostolaitteiston vikatilat tai nostoyrityksen kuvaamatta jättäminen, joko tahallisesti tai vahingossa, ei ole nostoyrityksen uusimisen peruste. Nostoyritykset, joista ei ole videotallennetta, diskvalifioidaan automaattisesti. Mikäli videomateriaali puuttuu yhdestä tai useammasta nostosta, tulee kilpailijan ilmoittaa kilpailun järjestäjälle syy/-t videomateriaalin puuttumisesta olemassa olevan materiaalin lähettämisen yhteydessä.
5. Sekä kilpailijan ETTÄ painotangon on oltava kokonaan näkyvissä kuvassa koko nostoyrityksen ajan (telineestä telineeseen). Pienet deviaatiot ovat hyväksyttävissä; käytössä olevan nostohäkin pystypalkin peittäessä osan nostajasta, kuntosalilla ollessa niin paljon laitteita että toinen laite peittää pienen osan nostosta, jos tangon pääty on aavistuksen kuvan ulkopuolella. Tällöin kuitenkin niin, että tuomarit saavat nostosta tarpeeksi tietoa antaakseen päätöksen nostosta. Erityisesti huomiota vaatii se, etteivät mahdolliset varmistajat tai katsojat tule kameran eteen.
6. Videoitavasta kuvakulmasta riippumatta tulee nostajan kasvot olla näkyvissä jossakin kohtaa nostoa (videota ei missään nimessä saa kuvata takaapäin).
7. Kamera tulisi asettaa siten, että kilpailija täyttää suurimman osan kuvasta (kuitenkin niin, että sääntöä 5 noudatetaan). Tämä on tärkeää, vaikka kuvaaminen tapahtuisikin korkealla resoluutiolla, koska kaikkia videotallenteita saatetaan pienentää yhteistä kilpailuvideota varten. Mikä näkyy täydellä ruudulla, ei välttämättä näykään kunnolla esimerkiksi 300x300 resoluutioisella videolla. Pidä myös huolta, että videointivälineille ja mahdolliselle avustajalle jää riittävä turvaväli kilpailijaan ja tankoon nähden.
8. Seuraavien yksityiskohtien on oltava selkeästi näkyvissä videolta, yllä mainittujen ohjeiden lisäksi. Suositellut kuvauskulmat ovat todennäköisesti turvallisimmat kulmat kuvaamista varten.
 - a) **Jalkakyykky:** Polvien kulma (syvyys) ja painolevyjen määrä ainakin toisella puolella kokonaan. Suositteltu kuvauskulma: Diagonaalisesti edestäpäin jommaltakummalta puolelta, kameran sijoittuessa kilpailijan polven korkeudelle.
 - b) **Penkkipunnerrus, Sotilaspenkkipunnerrus:** Molemmat jalat, käsien välissä olevan tangon osan on oltava täysin näkyvissä, kun tanko koskettaa rintaa ja painolevyjen määrä kokonaan ainakin toisella puolella. Suositteltu kuvauskulma: Diagonaalisesti edestäpäin jommaltakummalta puolelta, kuvaajan hartiakorkeudelta seistessä.
 - c) **Maastanosto:** Selän ja hartioiden asento noston yläasennossa sekä painolevyjen määrä kokonaan ainakin toisella puolella. Suositteltu kuvauskulma: Diagonaalisesti edestäpäin jommaltakummalta puolelta, kameran sijaitessa polven ja hartiakorkeuden välillä.

9. Kameran tulee pysyä niin liikkumatta, kuin mahdollista. On hyväksyttävää antaa kuvaajan kuvata kameraa kädessä pitäen, kunhan kuva ei heilu paljoa. Mikäli käytössäsi on kolmijalka tai muu tuki kamerasalustaksi, käytä sitä.
10. Äänen tallentaminen on suotavaa, mikäli käytössä oleva laitteisto sen sallii, muttei välttämätöntä.
11. Jokaista erillistä nostoa kohden tulisi olla erillinen tallenne, joka kohdistuu nimenomaiseen nostoon. Yleisenä suosituksena kannattaa antaa kamerasalustaa 5 sekuntia sekä ennen noston alkua että sen jälkeen koko noston tallentumisen varmentamiseksi.
12. Parasta olisi, mikäli otetut tallenteet lähetettäisiin sellaisenaan, ilman editointia. Eritoten pyydämme, ettette millään tavalla kompressoisi lähetettävää videotallennetta, paitsi jos yksittäinen tallenne ylittää 50MB koon. On paras jättää sekä äänen että kuvan kompressointi videon leikkaajalle, tasaisen kuvan- ja äänenlaadun varmistamiseksi kilpailijoiden välillä. On sallittua leikata pitkiä tallenteita lyhyemmiksi ja muuttaa ne hyväksytyyn formaattiin, mikäli se on tarpeen.
13. Ennen kuin lähetät videotallenteen tuomaroitavaksi, tulisi kaikki tallenteet nimetä uudelleen seuraavalla tavalla (huomaa, että kaikki on pienillä ja että välilyönnit on korvattava alaviivalla):

kilpailukoodi_sukunimi_etunimi_nosto_nostoyritys_paino.tiedostomuoto
jossa nosto on joko sq (jalkakyykky), bp (penkkipunnerrus), dl (maastanosto) tai mb (sotilaspenkkipunnerrus) ja paino on joko kilogrammoina tai paunoina niin, että mahdolliset desimaalit ilmaistaan pilkun sijaan merkillä: -. Kilpailukoodin saa joko kilpailu-ilmoituksesta tai kilpailun järjestäjältä.

esimerkki: *200709full_lindqvist_kristoffer_sq_1_162-5kg.avi*

14. Kaikkien nostojen tallenteet on jätettävä tuomaroitaviksi, myös mahdolliset epäonnistuneet nostot.

iv. Huijaamisen epäily

Virtualmeet.net olettaa kaikkien kilpailijoiden olevan rehellisiä. Mikäli kuitenkin ilmenee tapaus, jossa on vahvasti epäiltävä kilpailijan yrittäneen huijata, tulee seuraavia toimenpiteitä noudattaman.

1. Kaikki epäilykset huijauksesta on välitettävä kilpailun järjestäjälle, joka päättää toimenpiteistä. Epäilysten tai syytösten julkinen esiintuminen, internetissä tai muualla, ei ole suotavaa. Mikäli tapausta aletaan tutkia, tulee tutkimuksen alaiselle kilpailijalle ilmoittaa asiasta.
2. Virtualmeet.net saattaa pyytää epäillyltä kilpailijalta lisätietoja osallistumisestaan, kuten kirjallisen lausunnon antamista tai lähikuvia käytetyistä nostovälineistä. Tapauksissa, joissa on vahvat perusteet uskoa kilpailijan osallistuneen väärän henkilöllisyyden turvin, saattaa Virtualmeet.net pyytää kilpailijaa todistamaan henkilöllisyytensä hyväksi kokemallaan tavalla.
3. Virheellisesti ladattua tankoa ei tule katsoa huijausyritykseksi ellei toisin todisteta, mikäli asia ratkeaa hyväksyttävästi.
4. Kilpailijan ei ole pakollista olla yhteistyössä tutkimuksessa, mutta yhteistyöstä kieltäytyminen tai olematta tuomasta vastatodisteita esille on diskvalifioimisen peruste siitä

kilpailusta, jossa kilpailijan epäillään huijanneen.

E.Kilpailuvaatteet ja varusteet

1. Kilpailijan on käytettävä vaatteita, jotka jättävät polvet ja kyynärpäät paljaksi nostojen aikana T-paidan ja shortsien muodossa. Lisäksi ei-tukevia alusvaatteita ja sopivia kenkiä on käytettävä joko sukilla tai ilman. Naisille sallitaan lisäksi rintaliivien tai urheiluliivien käyttö.
 - a) **T-paita:** Paidan materiaaleiksi hyväksytään puuvilla, polyesteri tai näiden sekoitus. Hihat saavat loppua missä tahansa hartiasta kyynärpään yläpuolelle. T-paidan on istuttava kilpailijan päälle ilman, että se on tiukka tai pussimainen. Mikäli paita on niin pitkä, että se peittää pakarat, on sen helma asetettava shortseihin jalkakyykköjen ajaksi, jottei se peitä tuomarin näkyvyyttä syvyyttä katsoessaan.
 - b) **Shortsit:** Shortsien tulisi mieluiten ylettää puolireiteen, mutta punttien on ehdottomasti loputtava polven yläpuolelle. Shortsien on sovittava kilpailijalle ilman, että ovat tiukat tai pussimaiset. Paksusta kankaasta tai tukevasta materiaalista tehdyt shortsit eivät ole sallittuja, kuin myös poikkileikatut farkut tai kävelyshortsit. Minkäänlaisia vyötä ei säännösten mukaan nostovyön lisäksi saa käyttää.
 - c) **Alusvaatteet:** Normaaleita ei-tukevia alusvaatteita materiaaleista puuvilla, nailon tai polyesteri tai näiden sekoituksista tulee käyttää. Uimahousut sekä kaikki kumimaiset ja muut venyvät stretch-materiaalit ovat kiellettyjä.
 - d) **Sukat:** Sukat ovat valinnallisia, mutta polvisukkia suositellaan maastavedon aikana käytettävän. Mikäli sukia käytetään, ne eivät saa ylettää polveen asti. Täysipitkät sukat, trikoot ja sukkahousut ovat kiellettyjä. Kilpailija voi käyttää niin montaa paria sukia, kuin haluaa.
 - e) **Kengät:** Kengät ovat pakollisia kaikissa nostoissa, paitsi maastanostossa, jossa myös maastanostotossut ovat sallittuja. Kaikenlaiset kengät tai saappaat, joissa kengänpohja on enemmän kuin 5cm/2tuumaa paksut missään kohtaa, sekä kengät, joissa on metallipiikkejä tai liukuesteitä ovat kiellettyjä. Minkäänlaisen liiman tai liukuesteen käyttö, kuten hiekkapaperin yms. käyttö kengän pohjassa on kiellettyä. Hartsi, magnesium ja ruiskutettavat kiinnikkeet ovat myös kiellettyjä. Vettä saa ruiskauttaa.
2. Tiukkaa päähineitä saa käyttää, kuten pipoa tai hiusverkkoa. Kaikenmoiset hatut, lippalakit, bandanat ja liinat ovat kiellettyjä.
3. Kaikenmoinen alastomuus nostolavalla on ankarasti kielletty, kuten paidatta nostaminen. Poikkeuksena tähän on miesten sotilaspenkkipunnerrus, jolloin paidan käyttö on valinnaista.
4. Kaikki kilpailuvaatteet ja varusteet on oltava hyvän maun mukaisia. Vaatetus, jossa on rasistisia, poliittisia tai muutoin provosoivia mielipiteitä ovat kilpailusta hylkäämisen

perusteita.

5. Vaatetusta ja varusteita (myös kenkiä) saa vapaasti vaihtaa nostoyritysten välillä.
6. Ainoa voimanostoväline, joka sallitaan nostoissa, on nostovyö. Kaikki muu kuten polvisiteet, tukivaatteet, polven lämmittimet, hikipannat, rannetuet ja -siteet, hansikkaat ja teippi, ovat kiellettyjä. Mikäli nostovyötä käytetään, on sitä käytettävä kaiken muun vaatetuksen päällä. Nostovyön on oltava nahkaa, nailonia, kangasta tai muuta venymätöntä materiaalia yhdessä tai useammassa kerroksessa, eikä siinä saa olla minkäänlaisia pehmikkeitä tai tukia pinnalla tai sisällä. Nostovyön leveys ei saa ylittää 11 cm/4.3 tuumaa.
7. Kaikenlaisten öljyjen, rasvojen tai muiden liukasteiden käyttö missään pain kehoa, asusteita tai välineitä on kiellettyä, paitsi ihoon hierottavat linimentit joita ei käytetä noston avustamiseen. Talkki, hartsit ja magnesiumkarbonaatti (kalkki) ovat ainoat sallitut aineet, joita saa lisätä kehoon ja asusteisiin.
8. Minkäänlaisia vieraita aineita ei saa lisätä varusteisiin. Tämä sisältää kaikki muut aineet, paitsi ne joita käytetään ajoittain tangon, penkin tai nostolavan puhdistamiseen ja steriloimiseen.
9. Ammoniakkikapselit ja hajusuolat ovat sallittuja, mutta niiden käyttö rajoittuu hetkeen ennenkuin kilpailija koskettaa tankoa aloittaakseen nostamisen. Tankoon koskettuaan näiden käyttö on kiellettyä.

F.Varusteiden spesifikaatiot

1. Kilpailussa käytettävän tangon on oltava suora. Tangon vähäinen taipuminen edellisten nostojen seurauksena on hyväksyttävää, mikäli parempia vaihtoehtoja ei ole.
2. Kaikki standardoidut levytangot ja painolevyt ovat sallittuja, sillä varauksella että niiden paino on selkeästi selvillä ja että levyjen läpimitta ei ylitä 47cm/18.5 tuumaa. Ei ole pakollista käyttää kalliita, kalibroituja painolevyjä tai standardin mukaista 20kg tankoa, käytä mitä on saatavilla.
3. Minkä tahansa tapainen nostopenkki käy penkkipunnerrukseen, kunhan se on riittävän tukeva.
4. Erikoistangot, kuten mitkä tahansa kulmatangot, ovat kiellettyjä. Voit käyttää eri tankoa eri nostoissa, jos sinulla on käytössäsi useampi tanko (kuten leveämpi tanko jalkakyykyihin ja ohuempi tanko maastanostoon).
5. Kaikenlaisten pehmikkeiden ja laitteiden liittäminen tankoon missään nostossa on kielletty.
6. Kaikenlaiset turvavarusteet, jotka eivät vaikuta mitenkään itse nostoon, ovat sallittuja, kuten voimahakit, turvaketjut ja siirreltävät turvatelineet. Turvavälineiden käyttöä suositellaan lämpimästi varsinkin niille, joilla ei ole käytössään päteviä avustajia. Tanko tai nostaja ei kuitenkaan missään noston vaiheessa saa koskea kyseiseen välineeseen. Ainoana poikkeuksena tähän sääntöön on turvaketjujen käytössä, jolloin tanko toki saa liikkua niitä pitkin, kunhan tuomarit näkevät etteivät ne tue nostajaa tai tankoa noston aikana.
7. Painolevyt on ladattava järjestyksessä tankoon, painavimpien painojen ollessa sisimpänä,

muiden painojen seuratessa alenevassa järjestyksessä ulospäin. Lisäksi, mikäli levyissä on merkitty niiden paino vain yhdelle puolelle, tulee niiden olla sisäänpäin sisimmissä levyissä ja ulospäin muissa. Tämä helpottaa tuomareiden työtä, heidän laskiessaan tangossa olevat painot.

8. Lukkoja suositellaan käytettäväksi kaikissa nostoissa. Mikäli saatavilla, ovat 2,5kg/5,5lbs lukot suositeltavimpia. Kaikki lukot, jotka painavat enemmän kuin 0,5kg/1,1lbs kappaleelta, tulee laskea tangon yhteispainoon, eli jousilukkoja ynnä muita kevyitä lukkoja ei tule laskea tangon yhteispainoon.

G.Tunnustettujen nostojen tekniset säännöt

i.Jalkakyykky

1. Kilpailijan tulee ottaa seisova asento, ja tangon tulee sijaita enintään 3cm (noin 1 3/16 tuumaa) etummaisesta hartialihaksen huipun alapuolella. Tanko tulee olla vaakatasossa hartioiden yli ja tangosta on oltava ote. Kädet saavat koskea, mutteivät ottaa otetta painohihojen sisemmistä pinnoista ja kilpailijan jalkojen on oltava litteinä nostolavalla ja polvet suorina.
2. Nostettuaan tangon telineestä tulee kilpailijan liikkua askeltamalla joko taaksepäin tai eteenpäin aikaansaadakseen alkuasennon, jossa kilpailijan on pysyttävä liikkumatta polvet suorina ja tanko oikeassa asennossa, riippumatta käytetystä kyykkytelineestä (myös monolifti). Kilpailija ei saa saada mitään apua tämän asennon ottamiseen tangon kanssa. Alkuasentoon tultua, ei tanko saa missään vaiheessa koskea käytetyn telineen mihinkään osaan, kunnes tanko on palautettu telineeseen.
3. Selkeän, näkyvän alkuasennossa pysähtymisen jälkeen tulee kilpailijan taittaa polviaan ja laskea kehoaan, kunnes reiden korkein osa lantion kohdalla on matalammalla, kuin reiden korkein osa polven kohdalla. Vain yksi laskeutumisyritys nostoa kohden sallitaan.
4. Kilpailijan tulee jalkakyykyn ala-asennosta nousta jälleen seisovaan asentoon. Kaksoispomppu tai mikään muu alaspäin kohdistuva liike ei ole sallittu ylösnousun alettua. Selkeän, näkyvän seisahduksen jälkeen pystyasennossa, jossa tanko on paikallaan ja polvet ovat suorat, tulee kilpailijan palauttaa tanko takaisin telineeseen. Kilpailija voi pyytää varmistajia auttamaan tässä. Mikäli tangon palauttaminen telineeseen ei syystä tai toisesta onnistu, on tangon pudottaminen tai sen laskeminen esimerkiksi voimahäkin turvatelineisiin sallittua.
5. Varmistajia saa olla enintään viisi kappaletta.
6. **Jalkakyykyn hylkäävät perusteet:**
 - a) Selkeästi näkyvän pysähdyksen laiminlyöminen joko alkuasennossa ja/tai loppuasennossa ennen tangon telineeseen palauttamista.
 - b) Polvien taittaminen niin, että lantion taso on samalla tasolla tai korkeammalla kuin polvien taso.

- c) Taaksepäin tai eteenpäin askeltaminen alkuasennon ja loppuasennon pysähdysten välillä. Sivuttainen jalkapohjan liike sekä päkiän ja kantapään välillä keinuminen on kuitenkin sallittua.
- d) Mikä tahansa sivuttainen käsien liike tankoa pitkin, tai muutoinkaan, alkuasennon ja loppuasennon pysähdysten välillä.
- e) Kaksoispomppaus tai mikä tahansa muu alaspäin kohdistuva liike ylösnousun alettua.
- f) Kyynärpäillä tai käsivarrella reisiin koskettaminen. Pieni kontakti, jonka ei voida katsoa avustavan nostajaa, on sallittu.
- g) Tangon asennon muuttaminen harteilla joko tahallisesti tai tahattomasti alkuasennon ja loppuasennon pysähdysten välillä. Tätä sääntöä ei sovelleta sellaiseen tangon ylemmäs tai alemmas liikkumiseen, joka on vähäisempi kuin tangon paksuus.
- h) Tankoon, painolevyihin, turvatelineisiin (myös voimahäkki) tai kilpailijaan kohdistuva kosketus alkuasennon ja loppuasennon pysähdysten välillä. Vähäinen kosketus, jonka ei voida katsoa auttavan nostajaa, on tuomareiden toimesta sallittavissa.

ii. Penkkipunnerrus

1. Kilpailijan on maattava selällään niin, että hänen hartiansa (yläselän alue) ja pakarat koskettavat penkin pintaa koko noston ajan. Pää saa nousta penkistä noston aikana. Kilpailijan on valittava asettavansa jalkansa joko litteänä maahan (kengän pohja ja kantapää kiinni nostolavassa tai lattiassa) tai päkiälle (kantapää irti nostolavasta tai lattiasta). Jalat eivät saa koskettaa itse penkkiä tai sen tukia. Valitun asennon hartioiden, pakaroiden ja jalkojen osalta on pysyttävä samana koko noston ajan.
2. Aikaansaadakseen tukevan asennon jaloille, on joko tasaisten korokkeiden tai painolevyjen käyttö jalkojen alla sallittua. Käytetty mahdollinen koroke saa olla enintään 30cm/11.8tuumaa korkea.
3. Oikeaan asentoon asettumisensa jälkeen tulee kilpailijan ottaa tangosta ote niin, että mitattuna käsien etäisyys toisistaan on enintään 81cm/31 7/8 tuumaa. Käänteinen ote on sallittu edellyttäen, että pikkusormien etäisyys toisistaan ei ylitä 81cm:ä. Kilpailijan tulee sitten nostaa tanko telineestä ja suorille käsivarsille joko itse tai varmistajaa apunaan käyttäen.
4. Selkeän ja näkyvän tauon jälkeen alkuasennossa, jolloin tangon on kilpailijan itsensä toimesta pysyttävä liikkumatta, tulee tanko laskea rintakehään (ei enempää jalkoihin päin, kuin ylempiin vatsalihaksiin) ja pysäyttää se kosketukseen selkeän ja näkyvän tauon ajaksi. Tämän jälkeen kilpailija palauttaa tangon jälleen suorille käsille, ilman minkäänlaista alaspäin tapahtuvaa liikettä ylösnoston alettua. Vähäinen epätasaisuus nostaessa on sallittua, mutta molempien kyynärpäiden on suorituttava samaan aikaan. Selkeän ja näkyvän tauon jälkeen tässä loppuasennossa, voi tangon palauttaa telineeseen, joko itse tai varmistajaa

apunaan käyttäen.

5. Varmistajia saa olla enintään viisi kappaletta.

6. Penkkipunnerruksen hylkäävät perusteet:

- a) Tangon selkeän pysäyttämisen laiminlyöminen käsivarret suorina sekä penkkipunnerrusta ennen että jälkeen.
- b) Nostoasennon muuttaminen kesken noston (kun tanko on lähtenyt liikkumaan alaspäin), eli hartioiden tai pakaroiden nouseminen penkistä, kantapäiden liikkuminen korokkeilla/painolevyillä/lattialla tai niiden nostaminen ilmaan kesken suorituksen sekä käsien liikkuminen tangolla. Vähäinen tai erittäin jalkojen liike on sallittu.
- c) Selkeästi näkyvän tauon tai tangon pysäyttämisen puuttuminen rinnalla.
- d) Tangon pysäyttäminen matalammalle kuin ylempien vatsalihasten kohdalle.
- e) Heijaaminen, pomppaaminen tai tangon laskeutuminen alemmas rinnalla pysäytyksen jälkeen.
- f) Kyynärpäiden epätasainen suoristuminen liikkeen loppuksi.
- g) Mikä tahansa tangon tai käsivarsien alaspäin tapahtuva liike rinnalla pysäytyksen jälkeen.
- h) Varmistajan tai muun henkilön kosketus tankoon, painolevyihin, penkkipunnerruspenkin telineisiin tai mahdolliseen turvavälineeseen (kuten voimahäkin tuet) tai nostajaan alkuasennon ja loppuasennon pysäytysten välissä. Vähäinen kosketus, jonka ei voida katsoa auttavan nostajaa, on tuomareiden toimesta sallittavissa.
- i) Kilpailijan jalkojen kosketus penkkiin tai sen tukirakenteisiin alkuasennon ja loppuasennon pysäytysten välissä.

iii. Maastanosto

1. Tanko tulee asettaa vaakatasoon kilpailijan jalkojen eteen lattialle. Ohuen, alle 2cm/0.8tuuman paksuisen kumimaton käyttö painolevyjen alla on sallittu, mikäli tarpeen lattian suojaamiseksi. Tankoa ei saa muutoin korottaa millään keinolla.
2. Tangosta saa ottaa haluamansa otteen molemmin käsin, ja se tulee nostaa ilman reisiin tukemista ja ilman alaspäin suuntautuvaa liikettä ennenkuin kilpailija seisoo selkä suorana. Näkyvän ja selkeän tauon jälkeen yläasennossa, jolloin polvet ovat suorina ja hartiat sivuilla (eivät edessä eivätkä pyöreinä, voidaan vetää taakse mikäli kilpailija niin haluaa), tulee tanko laskea lattialle kontrolloidusti.
3. Kaikenlainen tangon nostaminen tai tahallinen tangon nostaminen lattiasta katsotaan

nostoyritykseksi.

4. Varmistajien käyttö missään vaiheessa maastanostoa on kielletty.

5. Maastanoston hylkäävät perusteet:

- a) Mikä tahansa tangon alaspäin suuntautunut liike ennenkuin kilpailija on nostanut tangon suoralle selälle ja pitänyt näkyvän ja selkeän tauon yläasennossa.
- b) Hartioiden sivuille viemättömyys ja polvien suoristumisen puuttuminen.
- c) Näkyvän ja selkeän tauon puuttuminen yläasennossa, selkä suorana.
- d) Tangon tukeminen reisiin missä tahansa noston vaiheessa. Jos tanko pelkästään liukuu reisiä pitkin matkalla ylöspäin tavalla, jonka ei voida katsoa auttavan nostajaa, ei tätä voida katsoa hylkäämisen perusteeksi.
- e) Eteenpäin tai taaksepäin astuminen noston aikana. Kengänpohjan sivuittainen liukuminen sekä kantapään ja päkiän välillä keinuminen on sallittua.
- f) Tangon laskeminen kontrolloimattomasti (tangon pudottaminen yläasennosta).
- g) Jalkojen tukeminen mitä tahansa vasten, kuten voimahäkin tukia vasten.

iv.Sotilaspenkkipunnerrus

1. Sotilaspenkkipunnerruksen säännöt ovat samat kuin penkkipunnerruksenkin, seuraavalla poikkeamalla:

- a) Kilpailijan on maattava selällään penkillä niin, että hartiat, alaselkä sekä pakarat ovat yhteydessä penkkiin koko noston ajan. Yläselässä saa olla lievä kaari. Jalkojen on oltava nostetut penkin pintaa korkeammalle koko noston ajan, eli jalkoja pidetään ilmassa. Jalat saavat liikkua noston aikana, kunhan liikettä ei voi katsoa auttavan nostossa ja ne pysyvät korkeammalla kuin penkin taso. Yllä kuvaillun asennon pitämättä jättäminen liikkeen ajan on diskvalifioiva peruste.

H.Kilpailun toimitsijat

i.Kilpailun järjestäjä

1. Kilpailun järjestäjä vastaa kilpailuun liittyvien asioiden koordinoimisesta. On kilpailun järjestäjän tehtävä ilmoittaa kilpailuista, lähettää osallistujille tarvittavat tiedot, löytää tuomarit, ottaa kilpailijoiden ilmoittautumiset vastaan kun he rekisteröityvät ja lopullisten tulosten julkistaminen. Kilpailun järjestäjä on myös vastuullinen varmistamaan, että kilpailusta saadut videotallenteet ja tulostaulukot tulevat tuomareiden katsottaviksi mahdollisimman pian, joko tehden sen itse tai delegoimalla videoiden editoinnin toiselle yhteisön jäsenelle, joka nimetään kilpailuvideon viralliseksi editoijaksi.

2. Kilpailun järjestäjällä on oikeus perua kilpailu silloin, kun siihen on pätevät syyt; liian vähän päteviä tuomareita, tekniset ongelmat tai osallistujamäärän niukkuus ovat tyypillisiä tällaisia syitä. Mikäli kilpailun järjestäjä ei pysty hoitamaan tehtävänsä, on Virtualmeet.net:in henkilöstön ensin yritettävä saada tehtävään toinen henkilö ennen kilpailun perumista.
3. Jokaisella kilpailulla on oltava yksi kilpailun järjestäjä.

ii. Tuomarit

1. Ihanteellisesti, kolme tuomaria (tuomaristo), jotka eivät osallistu itse kilpailuun, tulisi olla mukana videotallenteilta tuomaroimassa. Mikäli kolmea tällaista tuomaria ei löydy, voidaan nimetä myös kilpailuun osallistuvia kilpailijoita tuomareiksi, kunhan he eivät tuomaroimi omia nostojaan.
2. Mikäli kilpailua tuomaroii useampi tuomaristo, tulisi kilpailijat jakaa nostotasoihin, jotta jokainen tuomaristo tuomaroii keskenään samankaltaisia nostajia.
3. Tuomarit tulee valita joko havaitun pätevyyden ja kokemukseen joko tosielämän tuomarina toimimisesta tai Virtualmeet.net tuomarina toimimisen perusteella. Tuomarikandidaatteja saatetaan pyytää osallistumaan elektroniseen tuomarikokeeseen.
4. Tuomareiden tulisi pyrkiä saamaan työnsä päätökseen 7 päivän kuluessa viimeisestä kilpailupäivämäärästä, mutta on otettava huomioon että suuren mittakaavan kilpailujen tai teknisten vaikeuksien vuoksi tehtävään saattaa kulua enemmänkin aikaa.
5. Kaikki videomateriaalit, tulostaulukot ynnä muut sellaiset tulee valmistella etukäteen siten, että tuomareiden tehtävä rajoittuu materiaalin lataamiseen, tuomaroimiseen ja täytettyjen tulostaulukoiden lataamiseen takaisin.
6. Kilpailijan jokainen nostoyritys tulee tuomita joko onnistuneeksi tai epäonnistuneeksi. Mikäli nosto epäonnistui, tulee nostoon liittää lyhyt selite, kuten "tauon puuttuminen" tai "riittämätön syvyys". Mikäli nosto olisi voitu hylätä useammasta syystä, vain selkeimmin hylkäämiseen johtava perusteen tarvitsee olla merkitty.
7. Tuomarit eivät saa konsultoida toisiaan kilpailun tuomaroinnin aikana, eikä heidän tule saada lukea toisten tuomareiden tulostaulukoita. Kun kaikki taulukot ovat sisällä, jokaisen nostoyrityksen kaikki yritykset lasketaan joko onnistuneiksi tai epäonnistuneiksi. Nosto katsotaan onnistuneeksi, mikäli kaksi tuomaria kolmesta hyväksyvät noston.