

## KISAKUTSU OSM 2016

Herwannan Hauiskääntö järjestää yhdessä Tampereen Pyrinnön ja Team Nordic Thunderin Opiskelijoiden painonnoston & voimanoston SM-kilpailut Tampereella **24.-25.9.2016**. Seitsemättä kertaa järjestettävät kilpailut käydään Tampereen Teknillisen Yliopiston Tamppi Areenalla, joka tarjoaa mahtavat puitteet ratkoa Suomen kovimpien ja vahvimpien opiskelijoiden mestaruuksia sekä voimakkaimman opinahjon. Kilpailukonsepti on tuttu edelliseltä vuodelta:

Painonnosto ja voimanosto tullaan kilpailemaan kilpasarjassa (lajiliiton lisenssi vaaditaan) sekä rentosarjassa (ei vaadi lajiliiton lisenssiä). Kaikilla kilpailijoilla on mahdollisuus osallistua myös kahden lajin yhdistelmään, Supertotaliin, jolloin kilpailija kisaa kumpanakin päivänä.

Kilpailut käydään siten, että painonnosto kisataan lauantaina 24.9. ja voimanosto sunnuntaina 25.9. Kisassa on mukana kaikki paino- ja ikäluokat, mutta palkinnot jaetaan painonnostossa Sinclairin ja voimanostossa Wilksin pistekertoimien mukaan.

Kisoihin osallistuminen edellyttää voimassa olevaa yliopiston, ammattikorkeakoulun tai toisen asteen oppilaitoksen opiskelijakorttia, läsnäolotodistusta tai todistusta valmistumisesta kuluvana tai edellisenä kalenterivuotena.

Voimanosto kisataan klassisena (RAW) kisana, ilman varusteita.

Rentosarjan lajikuvaus: <https://docs.google.com/document/d/11dYnXY-4hWxEwUmARMjexiVpR6s6LD4hOuoIEXIkYRs/edit>

Vuoden 2015 OSM tulokset:

<https://drive.google.com/file/d/0B5uZBomXAoUoUW5FQVRQaUtlV2c/view>

Ilmoittautuminen viimeistään **15.9.2016** osoitteeseen: [ville.vikman@biz.tamk.fi](mailto:ville.vikman@biz.tamk.fi)

Ilmoittautuessa tulee kertoa laji, etunimi, sukunimi, syntymävuosi, sähköpostiosoite, oppilaitos sekä kilpasarjassa lisäksi sarja ja seura.

**Osallistumismaksu** 25 € tai Supertotal 40 €.

Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä:

Herwannan hauiskääntö  
FI25 5731 6520 0845 44

Viestikenttään kilpailijan / kilpailijoiden nimet. On suositeltavaa, että oppilaitokset ilmoittavat kilpailijansa kootusti liikuntavastaaviensa toimesta.

### **Joukkuekilpailu:**

Oppilaitosten välisessä joukkuekilpailussa ratkaistaan kiertopalkinto Voimanpesän kohtalo. Joukkuekilpailu ei vaadi erillistä ilmoittautumista, sillä jokainen nostaja tienaa sijoituksensa mukaan pisteitä edustamalleen oppilaitokselle.

Pisteet sijoituksen mukaan: 7, 5, 4, 3, 2, 1

**Alustava aikataulu** (lopulliset aikataulut ilmoitetaan osallistumisen päätyttyä, seuraa Facebook - tapahtumaa)

### **La 24.9. Painonnosto**

Punnitus klo 10:00

Kilpailu klo 12:00

### **Su 25.9. Voimanosto**

#### **Rentosarja**

Punnitus klo 7:00 - 8:30

Kilpailu klo 9.00

Ryhmä 1:

- Naiset
- Miehet toinen aste

Ryhmä 2:

- Miehet korkea-aste

#### **Kilpasarja**

Punnitus klo 11-12:30

Kilpailu klo 13:00

Ryhmä 1:

- Naiset
- Miehet toinen aste

Ryhmä 2:

- Miehet korkea-aste

(tarkemmat aikataulut mahdollisine muutoksineen ilmoitetaan osallistumisen sulkeuduttua)