

OSM-kilpailut painonnostossa ja voimanostossa järjestetään 13.-14.4.2019 Tampereella. Järjestävänä tahona toimii Herwannan Hauiskääntö yhteistyössä Tampereen Pyrinnön ja Team Nordic Thunderin kanssa. Jo kymmenettä kertaa järjestettävät kilpailut kisataan viime vuosilta tuttuun tapaan Tampereen yliopiston Tamppi Areenalla, joka tarjoaa mahtavat puitteet vahvimpien opiskelijoiden mittelöihin.

Kilpailussa on omat sarjansa korkeakoulu- ja toisen asteen opiskelijoille. Painonnosto ja voimanosto kilpaillaan sekä kilpasarjassa (osallistumisvaatimuksena lajiliiton lisenssi) että rentosarjassa, johon voivat osallistua vain lisenssittömät nostajat. Molemmissa lajeissa kilpailevat osallistuvat myös lajien yhdistelmään, Supertotaliin. Kilpailu käydään painonnostossa Sinclair-pisteissä ja voimanostossa IPF-pisteissä. Supertotalissa eri lajien pisteet lasketaan yhteen. Voimanostossa kilpaillaan klassisen voimanoston säännöin.

Painonnostokisa käydään lauantaina 13.4. ja voimanosto sunnuntaina 14.4. Osa voimanoston rentosarjasta saatetaan pitää jo lauantaina riippuen voimanoston osallistujamäärästä, jotka selviävät viimeistään ilmoittautumisen sulkeuduttua. Osallistuminen kilpailuihin edellyttää voimassa olevaa yliopiston, ammattikorkeakoulun tai toisen asteen oppilaitoksen opiskelijakorttia, läsnäolotodistusta tai todistusta valmistumisesta kuluvana tai edellisenä kalenterivuotena.

Ilmoittautuminen tulee tehdä viimeistään **6.4.2019** täyttämällä tiedot kaavakkeeseen:

<https://goo.gl/forms/AxRFTquazxnaiBqh2>

Ilmoittautuminen on sitova. (Huom. painoluokan vaihtaminen on mahdollista vielä punnituksessa.)

Osallistumismaksu yhteen lajiin 32 € tai Supertotal 55 €. Osallistumismaksu tulee olla maksettuna 8.4.2019 mennessä. Maksu suoritetaan tilille:

Herwannan Hauiskääntö

FI16 5731 6520 1662 83

Viestikenttään kilpailijan / kilpailijoiden nimet.

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

Tarkemmat aikataulut ilmoitetaan, kun sarjojen osallistujamäärät ovat selvillä. Seuraa tapahtuman kotisivuja, jossa ilmoitetaan muun muassa aikataulut sekä ryhmäjaot ja josta on nähtävissä aiempien vuosien tulokset:

Tapahtuman kotisivut: <http://hkaanto.fi/osm-opiskelijoiden-painon-ja-voimanoston-sm-kisat/>

Rentosarjan lajikuvaus: <https://goo.gl/xQnDXP>

Aloittelijan opas painon- ja voimanostoon: <http://hkaanto.fi/osm-opiskelijoiden-painon-ja-voimanoston-sm-kisat/aloittelijan-opas/>

Kisoihin liittyvät tiedotteet löydät myös Facebook-tapahtumasta:

<https://www.facebook.com/events/305597993496603/>

Osoite: Tamppi Areena Korkeakoulunkatu 12, 33720 Tampere

Herwannan Hauiskääntö yhteistyökumppaneineen toivottaa sinut lämpimästi tervetulleeksi OSM2019 -tapahtumaan Tampereelle.

