

## KISAKUTSU Opiskelijoiden painonnoston ja voimanoston SM 2017

OSM-kilpailut painonnostossa ja voimanostossa järjestetään Tampereella 1.-2.4. Järjestävänä tahona toimii Herwannan Hauiskääntö yhteistyössä Tampereen Pyrinnön ja Team Nordic Thunderin kanssa. Kahdeksatta kertaa järjestettävät kilpailut kisataan viime vuosilta tuttuun tapaan Tampereen teknillisen yliopiston Tamppi Areenalla, joka tarjoaa mahtavat puitteet vahvimpien opiskelijoiden mittelöihin.

Kilpailussa on oma sarjansa korkeakoulu- ja toisen asteen opiskelijoille. Painonnosto ja voimanosto kilpaillaan sekä kilpasarjassa (osallistumisvaatimuksena lajiiton lisenssi) että rentosarjassa, joka avoin kaikille. Molemmissa lajeissa kilpailevat osallistuvat myös lajien yhdistelmään, Supertotaliin. Kilpailu käydään painonnostossa Sinclair-pisteissä ja voimanostossa Wilks-pisteissä. Supertotalissa eri lajien pisteet lasketaan yhteen. Voimanostossa kilpaillaan klassisen voimanoston säännöin.

Painonnostokisa käydään lauantaina 1.4. ja voimanosto sunnuntaina 2.4. Osallistuminen edellyttää voimassa olevaa yliopiston, ammattikorkeakoulun tai toisen asteen oppilaitoksen opiskelijakorttia, läsnäolotodistusta tai todistusta valmistumisesta kuluvana tai edellisenä kalenterivuotena.

**Ilmoittautuminen** tulee tehdä **viimeistään 28.3.2017** täyttämällä tiedot kaavakkeeseen:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdQ76n3NB1R-dwlwzohoK5Y-EilkQmmoiZvCFilZxiaAMAZ5g/viewform?c=0&w=1>

*(Huom. painoluokan vaihtaminen on mahdollista vielä punnituksessa. Painoluokka kysytään vain ryhmäjakojen suunnittelun helpottamiseksi.)*

**Osallistumismaksu** yhteen lajiin 25 € tai Supertotal 40 €. Osallistumismaksu tulee maksaa ilmoittautumisen yhteydessä 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

Rentosarjan lajikuvaus:

[https://docs.google.com/document/d/1\\_o7oBH\\_60\\_LrpsRIHKJOy05R9KLmK7nRTXv-TYuRJuo/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1_o7oBH_60_LrpsRIHKJOy05R9KLmK7nRTXv-TYuRJuo/edit?usp=sharing)

Viime vuosien tuloksia: <http://hkaanto.fi/tulosarkisto/>

Nopeiten kisoihin liittyvät tiedotteet löydät Facebook-tapahtumasta:

<https://www.facebook.com/events/330665980662948/>

Tarkemmat aikataulut selviävät kun sarjojen osallistujamäärät ovat selvillä.