

## **LAJIKUVAUS: Penkkipunnerrus**

Penkkipunnerrus on yksi voimanoston kolmesta nostomuodosta, mutta ainut josta järjestetään omia yhden nostomuodon kilpailuja. Kuten voimanostossa, myös penkissä kilpaillaan painoluokittain, voimailupäivillä käytössä on Wilks-piste järjestelmä, joka kertoimilla mahdollistaa eripainoisten kisaamisen tasapäisesti. Penkkipunnerruksessa nostajalla on kolme nostoyritystä, joista paras jää voimaan. Tasatilanteessa kevyin kilpailija voittaa.

Kun nostajan vuorolla tanko kuulutetaan nostovalmiiksi, on minuutissa saavutettava sääntöjen vaatima liikkumaton aloitusasento. Aloitusasennossa takamus on kiinni penkissä, kengänpohjat täysin kiinni lattiassa ja tanko lepää lukituilla käsillä yläasennossa. Pään tulee myös olla kiinni penkissä. Nosto aloitetaan päätuomarin kommentaessa "start", jolloin tanko tuodaan rintaan ja pysäytetään. Tämä on suurin ero "salipenkin" ja kisanoston välillä. Vasta kun tanko on paikallaan rinnassa, saa nostaja komennon "press" ja tanko punnerretaan takaisin ylös liikkumattomaksi lukituille käsille. "Rack" komennon jälkeen tanko palautetaan telineisiin. Jos aloitusasento ei tyydytä tuomaristoa, voi päätuomari kommentaa "replace". Tällöin tanko palautetaan telineisiin ja suoritus aloitetaan alusta.

Kilpailijan pakollisiin varusteisiin kuuluvat nostotrikoot, urheilukengät ja t-paita. Rannesiteet ja vyö ovat sallittuja. Sallitut varusteet löytyvät [www.suomenvoimanostoliitto.fi](http://www.suomenvoimanostoliitto.fi) > SVNL > Säännöt > "RAW-kilpailuissa sallitut varusteet". Tarkempi selvitys penkkipunnerruksen säännöistä kohdasta "Voimanostosäännöt 1.1.2013".