

LAJIKUVAUS: Voimanosto

Voimanosto on alunperin painonnoston apuliikkeistä omaksi lajikseen kehittynyt kolmen nostomuodon painoluokkainen kilpailulaji. Laji koostuu jalkakyykystä, penkkipunnerruksesta ja maastavedosta. Jokaisella nostajalla on käytössään kolme yritystä kuhunkin nostomuotoon ja saavutettu osalajien yhteistulos ratkaisee voittajan. Tasatilanteessa voitto ratkeaa kevyemmän nostajan eduksi.

Jalkakyykky

Kun tanko kuulutetaan nostovalmiiksi on kilpailijalla minuutti aikaa saavuttaa liikkumaton kyykyn aloitusasento, jossa polvet ovat lukittuina ja lantio edessä. Nosto aloitetaan päätuomarin komentaessa "squat". Kyykyn jälkeen nostajan on palattava jälleen liikkumattomaan asentoon. Vasta päätuomarin "rack" komennon jälkeen tanko tuodaan takaisin telineisiin. Kyykyssä reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on mentävä polvien yläosien alapuolelle, eli kyykyn on mentävä alle 90 asteen kulmaan.

Penkkipunnerrus

Myös penkkipunnerruksessa on minuutissa saavutettava vaadittu liikkumaton aloitusasento, jossa takamus on kiinni penkissä, kengänpohjat täysin kiinni lattiassa ja tanko lepää lukituilla käsillä yläasennossa. Pään tulee myös olla kiinni penkissä. Nosto aloitetaan päätuomarin komentaessa "start", jolloin tanko tuodaan rintaan ja pysäytetään. Vasta kun tanko on paikallaan rinnassa, saa nostaja komennon "press" ja tanko punnerretaan takaisin ylös liikkumattomaksi lukituille käsille. "Rack" komennon jälkeen tanko palautetaan telineisiin.

Maastaveto

Toisin kuin kahdessa ensimmäisessä lajissa, ei nostajan tarvitse maastavedossa odottaa aloituskomentoa. Kun tanko kuulutetaan valmiiksi, on nostajan minuutissa vedettävä tanko ylös liikkumattomaan loppuasentoon. Loppuasennossa lantio on edessä, hartiat takana ja polvet lukossa. "Down" komennon jälkeen tanko on tuotava lattiaan, sillä tangon pudottaminen on kiellettyä. Tangon kannattaminen reisien päällä noston aikana on myös hylkäämisen peruste.

Kilpailijan pakollisiin varusteisiin kuuluvat nostotrikoot, urheilukengät ja t-paita. Maastavedossa on lisäksi käytettävä pitkävartisia sukia (esim. jalkapallosukat). Polvenlämmittimet, rannesiteet ja vyö ovat sallittuja. Sallitut varusteet löytyvät osoitteesta www.suomenvoimanostoliitto.fi > SVN > Säännöt > "RAW-kilpailuissa sallitut varusteet". Tarkempi selvitys voimanoston säännöistä kohdasta "Voimanostosäännöt 1.1.2013".