

MAKSIMIHAUISKÄÄNNÖN SÄÄNNÖT

Kilpailussa on vuonna 2024 kaksi sarjaa, yksi naisille ja yksi miehille. Kilpailun voittaa se kilpailija, joka on nostanut hyväksyttävästi suurimman kilomäärän rautaa.

Kilpailutanko: <https://slingshot.fi/tuote/lmx36-jyrkka-kulmatanko/>

1. Nostajan on oltava kasvot lavan etuosaan. Tanko pidetään vaakatasossa reisien poikki kämmenet ulospäin ja sormet tarttuvat tankoon. Jalkojen tulee olla tasaisesti alustaa vasten polvet lukittuina ja kädet täysin ojennettuna. Nostajalla tulee olla pää, hartiat ja pakarat seinää vasten noston aikana.
2. Kun tanko on poistettu telineestä, nostajan on siirryttävä taaksepäin kohtaan seinään lähtöasemansa. Nostajan tulee odottaa päätuomarin antamaa merkkiä. Merkki annetaan nostajan ollessa paikalla liikkumattomana ja tanko on oikeassa asennossa pää ylhäällä, leuka ylhäällä, kädet täysin alaspäin ja jalkojen kantapäät enintään 30 cm päässä seinästä. Päätuomarin merkin tulee koostua liikkeestä ylöspäin käsivarsi ja sanallinen komento "curl".
3. Nostajat kilpailevat ensimmäisestä yrityksestään, kevyimmästä raskaimpaan. Kolme yritystä sallitaan, ellei lähde Suomenennätysyritykseen. Jos nosto epäonnistuu, voi jatkaa painon "uudelleen yrittämistä", kunnes nosto onnistuu tai yritykset loppuvat. Nostomäärää ei saa alentaa. Helppoa ensimmäistä nostoa suositellaan. Rannesiteet on sallittu, EI hanskoja.
4. Kun kääntökomento on annettu, nostajan on nostettava tanko kokonaan ylös kääntöasento (tanko lähellä leukaa tai kurkkua kämmenet taaksepäin). Pään, hartioiden ja pakaroiden tulee pysyä seinää vasten koko noston ajan.
5. Jalkoja ja lantiota ei saa käyttää millään tavalla vauhdin ottamiseen nostossa. Nostaja ei saa nojata taaksepäin auttamaan painon nostamisessa. Jalkojen tai lantion työntäminen ei ole sallittua.
6. Kun nostaja on saavuttanut loppuasennon, päätuomarin merkki on käden liike alaspäin ja sanasta komento "down". Merkkiä ei anneta ennen kuin tanko pidetään liikkumatta ja nostaja on näennäisesti valmiissa asennossa.
7. Noston päätyttyä pään, hartioiden ja pakaroiden on jäätävä seinää vasten. Nostajan on odotettava merkkiä tangon vaihtamiseksi. Tämä koostuu käden taaksepäin liikkeestä ja sanallisesta käskystä "rack".
8. Kaikki tangon nostaminen lasketaan nostoyritykseksi.
9. Nostajalle voidaan antaa ylituomarin harkinnan mukaan ylimääräinen yritys käyttää samaa painoa, jos epäonnistuminen johtui yhden tai useamman levynvaihtajan virheestä.
10. Nostopuvun tulee olla riittävän kontrastinen ja tiukka, jotta nostoa voidaan arvioida kunnolla. Nostoasu ei saa olla luonteeltaan tukeva. Nostaja voi käyttää rannesiteitä tai -tukia. Kumipäällysteiset kyynärlämmittimet on sallittu, joiden pituus on enintään 30 cm tai paksuus 7 mm, ovat sallittuja. Lämmittimien tulee olla kiinnittymättömiä ja säädettäviä. Nostajalla pitää olla urheilukengät jalassa. Nostaja saa käyttää nostovyötä, jonka maksimileveys on 100 mm.

Syyt hylkäämiseen:

1. Mikä tahansa tangon liike alaspäin ennen kuin se saavuttaa lopullisen asennon.
2. Taaksepäin nojaaminen, joka auttaa nostajaa nostamaan painoa.
3. Pään, hartioiden, pakaroiden irtoaminen seinästä noston aikana sekä noston aikana menossa ylös tai alas.
4. Epäonnistuminen pystyssä, pää ja hartiat suorassa ja pakarat litteinä seinää vasten noston valmistuttua.
5. Taakse astuminen tai mikä tahansa jalkaliike, kuten jalkojen keinuttaminen.
6. Tangon laskeminen tai heiluttaminen ennen kuin päätuomarin antaa merkin signaalin.
7. Tangon pompputtaminen reisistä tai selän taivuttaminen, joka auttaa nostajaa aloittamaan ylöspäin suuntautuvan liikkeen.

Tuomarit

1. Tuomarina voi toimia sääntöihin perehtynyt henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta tuomari tehtävistä muissa lajeissa kuten voimanosto, otevoima, leuanveto tai muissa tarkkaa huomiointikykyä vaativaa lajituomarointia.
2. Kilpailun järjestäjä kutsuu sopivat tuomarit kilpailuun.
3. Tuomareita on hauiskääntökilpailussa kaksi, yksi suoraan edessä tai toinen sivulla.

SM-kilpailu ja sen karsinnat

1. Suomen mestaruuskilpailu pidetään Nordic Fitness Expo -tapahtuman yhteydessä Lahdessa 6. lokakuuta messulavalla.
2. SM-kilpailun karsinnat pidetään elokuussa. Jokaisesta karsinnasta pääsee kaksi parasta nais- ja mieskilpailijaa mukaan SM-kilpailuun. Toistovoimahauiskäännön SM-voittajat vuodelta 2023 pääsevät suoraan SM-kilpailuun ilman karsintaa.