

MAKSIMIHAUISKÄÄNNÖN SÄÄNNÖT 1.5.2025 versio

Painoluokat:

Naiset alle 60 kg, alle 70 kg ja yli 70 kg

Miehet alle 80 kg, alle 90, alle 100 kg, alle 110 kg ja yli 110 kg

Punnitus pidetään vähintään kaksi tuntia ennen kilpailua, ennalta sovittuna aikana.

Nostosuoritus

Nostajan on oltava kasvot eteenpäin. Tanko pidetään vaakatasossa reisien poikki kämmenet ulospäin. Jalkojen tulee olla tasaisesti alustaa vasten polvet lukittuina ja kädet täysin ojennettuna. Nostajalla tulee olla pää, hartiat ja pakarat seinää vasten noston aikana.

Kun tanko on otettu telineestä tai lattialta, nostajan on siirryttävä taakse kohti seinän takaosaa. Nostajan tulee odottaa päätuomarin antamaa merkkiä. Merkki annetaan nostajan ollessa paikallaan liikkumattomana ja tanko on oikeassa asennossa, pää pystyssä, leuka ylhäällä, kädet ojennettuna alaspäin. Kantapäät saavat olla enintään 30 cm päässä seinästä. Päätuomarin antaa merkin nostamalla kätensä ylös ja antamalla komento "NOSTA".

Kun nostokomento on annettu, nostajan on nostettava tanko kokonaan ylös, tanko lähellä leukaa tai kurkkua kämmenet taaksepäin. Pään, hartioiden ja pakaroiden tulee pysyä seinää vasten koko noston ajan. 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.

Kun nostaja on saavuttanut loppuasennon, päätuomari antaa merkin laskematta käden alas ja antamalla komennon "ALAS". Merkkiä ei anneta ennen kuin nostaja pitää tangon liikkumattomana alhaalla.

Noston päätyttyä pään, hartioiden ja pakaroiden on oltava kiinni seinässä. Nostajan on odotettava merkkiä tangon pois laskemisesta ja suorituksen päättämisestä. Tuomari laskee käden taaksepäin ja antaa käskyn "POIS".

Kaikki tangon nostaminen lasketaan nostoyritykseksi.

Nostajalle voidaan antaa ylituomarin harkinnan mukaan ylimääräinen yritys käyttää samaa painoa, jos epäonnistuminen johtui yhden tai useamman levynvaihtajan virheestä.

Nostojen korotukset

Nostaja antaa aloituspainot ennen kilpailun alkua tuomariston sihteerille tai päätuomarille. Ensimmäistä nostoa ei voi korottaa sen jälkeen. Toiseen ja kolmanteen yritykseen painoja voi korottaa ennen edellisen kilpailijan nostovuoroa.

Nostojärjestys määräytyy kilpailijoilla kevyimmästä painosta raskaampaan. Kolme yritystä sallitaan. Jos nosto epäonnistuu, kilpailija voi yrittää samaa painoa tai korottaa painoa. Painoja ei saa alentaa ensimmäisen noston jälkeen. Nostaja voi tehdä toisen ja kolmannen yrityksen samalla painolla tai korottaa painoa.

Ensimmäiset kaksi kierrosta nostetaan 2,5 kilon korotuksilla. Kolmannessa nostossa korotus voi olla 500 grammaa.

Tangon paino pitää ilmoittaa kilpailun sihteerille tai päätuomarille viimeistään silloin, kun lavalla oleva edellinen nostaja on saanut tuomion omasta suorituksesta. Jos useampi kilpailija ilmoittaa saman nostopainon, nostojärjestys määräytyy arpanumerolla.

Varusteet

Nostoasun tulee olla riittävän kontrastinen ja tiukka, jotta nostoa voidaan arvioida kunnolla. Nostoasu ei saa olla nostoa tukeva. Nostaja voi käyttää rannesiteitä tai -tukia. Kumipäälysteiset alle 30 cm pitkät ja alle 7 cm paksut kyynärlämmittimet ovat sallittuja. Lämmittimet eivät saa olla säädettäviä. Nostajalla pitää olla jalassaan urheilukengät. Nostaja saa käyttää nostovyötä, jonka maksimileveys on 100 mm. Nostaja ei saa käyttää hattua tai päähinettä, joka estää suorituksen tuomaroinnin pään alueelta. Rannesiteet on sallittu, ei hanskoja.

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.
4. Epäonnistuminen pitää pää, hartiat ja pakarat 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 pompauttaminen reisistä tai selän taakse taivuttaminen, joka auttaa nostajaa.

Urheilun toimintakielto

Jos urheilijalla on voimassa oleva urheilun toimintakielto, hän ei voi kilpailla tai olla toimitsijana hauiskääntökilpailussa. Urheilun toimintakiellolla tarkoitetaan täydellistä kieltoa toimia järjestäytyneen urheilun parissa. Toimintakielto koskee myös kaikkien Maailman antidopingsäännösten hyväksyneiden organisaatioiden toimintaa ja on siten maailmanlaajuinen.

Tuomarit

1. Tuomarina voi toimia sääntöihin perehtynyt henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta tuomarehtävistä muista lajeista kuten voimanosto, otevoima, leuanveto tai muuta tarkkaa huomiointikykyä vaativassa lajituomaroinnissa.
2. Kilpailun järjestäjä kutsuu sopivat tuomarin/tuomarit kilpailuun.
3. Tuomareita on hauiskäännön SM-kilpailussa kaksi, yksi suoraan edessä tai toinen sivulla.