

MAKSIMIHAIISKÄÄNNÖN SÄÄNNÖT

1. 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.

2. Ikäluokat, naiset ja miehet

Juniorit 16- ja 19-vuotiaat. Kilpailija voi kilpailla juniorisarjassa sen vuoden loppuun, jolloin hän täyttää 16 tai 19 vuotta.

Masters -kilpailija voi kilpailla ikäluokassaan sinä vuonna, jolloin kilpailija täyttää 40 vuotta.

3. Nostosuuritus

3.1 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.

3.2 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 päästä seinästä. Päätuomarin antaa merkin nostamalla kätensä ylös ja antamalla komento "NOSTA".

3.3 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.

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

3.5 Noston päätyttyä pään, hartioiden ja pakaroiden on oltava kiinni seinässä. Nostajan on odotettava merkkiä tangon pois laskemisesta ja suorituksen päättämisestä. Tuomari laskee käden ja antaa käskyn "POIS". Paino on otettava ja tuotava telineeseen hallitusti.

3.6 Päätuomarin merkkien noudattamatta jättäminen, johtaa suorituksen hylkäämiseen.

3.7 Kaikki tangon nostaminen lasketaan nostoyritykseksi.

3.8 Nostajalle voidaan antaa päätuomarin harkinnan mukaan ylimääräinen yritys käyttää samaa painoa, jos epäonnistuminen johtuu levynvaihtajan virheestä.

3.9 Nostojärjestys, aloituspainon ilmoittaminen ja kilpailun kulku

Nostaja antaa aloituspainot ennen kilpailun alkua tuomariston sihteerille joko punnituksen yhteydessä tai viimeistään 30 minuuttia ennen kilpailun alkua. Aloituspainoa ei voi korottaa sen jälkeen.

3.10 Nostojärjestys määräytyy kilpailijoilla kilpailunumeron mukaan. Pienin numero jaetaan sarjan kevyimmälle kilpailijalle, suurin raskaimmalle. Ensimmäisellä kahdella kierroksella nostojärjestys tapahtuu numerojärjestyksessä, jotta palautumisaika pysyy tasapuolisena. Viimeisellä kierroksella nostojärjestys määräytyy nostettavan painon mukaan pienimmästä suurimpaan. Jos kaksi tai useampi kilpailija ovat ilmoittaneet saman nostopainon, raskaampi nostaja nostaa ensin.

3.11 Kilpailussa on kolme kierrosta. Jos nosto epäonnistuu, kilpailija voi yrittää nostaa samaa painoa tai korottaa painoa seuraavalle kierrokselle. Painoja ei saa alentaa ensimmäisen noston jälkeen. Nostaja voi tehdä toisen ja kolmannen yrityksen samalla painolla tai korottaa painoa.

4. Nostojen korotukset

4.1 Tangon aloituspaino on 10 kiloa. Ensimmäiset kaksi kierrosta nostetaan vähintään 2,5 kilon korotuksilla eli tankoon voidaan laittaa 32,5 kiloa, mutta ei 33 kiloa. Korotukset voivat olla 2,5 kg, 5 kg, 7,5 kg, 10 kg ja niin edespäin. Kolmannessa nostossa korotus on vähintään 500 grammaa ja nostoja voi tehdä 500 gramman välein. Kilpailun aikana voi tehdä määrätyn verran korotuksia, mutta ilmoitettua painoa ei saa vähentää.

4.2 Kilpailijan tulee ilmoittaa toisen kierroksen paino ensimmäisen kierroksen suorituksen jälkeen heti lavalta poistuessa. Kilpailijan on mahdollista korottaa toisen kierroksen painoa yhden kerran. Korotus tulee olla tehtynä siihen mennessä, toinen kierros alkaa. Ensimmäisen ja toisen kierroksen välissä on vähintään viiden minuutin tekninen tauko.

4.3 Kilpailija ilmoittaa kolmannen kierroksen nostopainon toisen nostonsa jälkeen lavalta poistuessaan. Toisen kierroksen päätyttyä on kilpailijoilla mahdollisuus korottaa viimeisen kierroksen nostopainoa viiden minuutin teknisen tauon aikana. Korotuksia ei oteta vastaan toisen kierroksen ollessa käynnissä vaan korotuksen saa tehdä vain teknisen tauon aikana. Korotuksia ei oteta vastaan viiden minuutin teknisen tauon jälkeen. Kilpailun sihteeri ilmoittaa, kun viisi minuuttia alkaa ja päättyy. Kolmannen kierroksen nostojärjestys määräytyy nostettavan painon mukaan. Kierroksen aloittaa se kilpailija, joka ilmoittanut pienimmän kolmannen kierroksen nostopainon. Jos kaksi tai useampi kilpailija on ilmoittanut saman painon raskaampi kilpailija nostaa ensin.

5. Suomenennätys yritys

Sarjan voittajalla on halutessaan oikeus ylimääräiseen suomenennätysyritykseen. Yritys tehdään kolmannen kierroksen päätteeksi ja minimi korotus voimassa olevaan Suomen ennätykseen on 500 grammaa.

6. Tasatulokset

Kilpailijoiden saadessa tasatuloksen, ratkaisee kilpailijan punnituksessa ennen kilpailua tarkistettu paino. Kilpailun voittaa tasatuloksella kevyempi kilpailija. Mikäli kilpailijat ovat

tasatuloksessa samanpainoisia, ratkaisee kilpailijan toisen noston kilomäärä eli suuremmalla tuloksella toisessa nostossa hyväksyty nosto. Jos kilpailijat ovat edelleen tasatuloksessa, ratkaisee ensimmäisen kierroksen hyväksyty nosto.

7. Varusteet ja asu

Nostoasun tulee olla riittävän kontrastinen ja tiukka, jotta nosto voidaan arvioida kunnolla. Nostajan yläosan tulee olla vartalonmukainen pitkähihainen, T-paita, jossa hihan pituus päättyy kyynärvarteen tai urheilu- tai tank-toppi. Alaosan tulee olla urheilullinen kuten leggingsit, shortsit tai verryttelyhousut. Nostoasu ei saa olla nostoa tukeva. Nostaja voi käyttää rannesiteitä tai -tukia. Kumipäällysteiset alle 30 cm pitkät ja alle 7 mm paksut kyynärlämmittimet ovat sallittuja. Lämmittimet eivät saa olla säädettäviä. Nostajalla pitää olla jalassaan urheilujalkineet. Nostaja saa käyttää nostovyötä, jonka maksimileveys on 100 mm. Nostaja ei saa käyttää hattua tai päähinettä, joka estää suorituksen tuomaroinnin pään alueelta.

8. 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 merkkisignaalin.
7. Tangon pompauttaminen reisistä tai selän taakse taivuttaminen, joka auttaa nostajaa.
8. Päätuomarin käskyjen noudattamatta jättäminen.
9. Kilpailija pudottaa painon maahan telineestä nostaessa tai telineeseen palauttaessa.

9. 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.

10. Tuomarit

10.1 Tuomarina voi toimia hauiskääntöön perehtynyt henkilö, joka on suorittanut virallisen tuomarikoulutuksen. Koulutus järjestetään 24. huhtikuuta 2026 Pyhtäällä Finland Grip Gamesin yhteydessä.

10.2 Kilpailun järjestäjä kutsuu sopivat tuomarin/tuomarit kilpailuun.

10.3 Tuomareita on hauiskääntö SM-kilpailussa kolme, päätuomari sekä kaksi sivutuomaria, jotka toimivat myös levynvaihtajana.

10.4 Päätuomari tarkastaa tankoon lastatut painot aina ennen kuin kilpailija kutsutaan lavalle tekemään suoritusta.

11. SM-karsintakriteerit

Hauiskäännön Suomen mestaruuskilpailuun osallistujat valitaan seuraavin perustein:

11.1 Kaikki edellisvuoden Suomenmestarit voivat osallistua SM-kilpailuun ilman karsintaa. Edellisen vuoden Suomenmestari voi kilpailla SM-kilpailussa samassa, ylemmässä tai alemmassa painoluokassa, missä hän voitti edellisvuoden mestaruutensa.

11.2 Jokaisen SM-karsintakilpailun sarja voittajat pääsevät osallistumaan SM-kilpailuun. Jos voittaja ei pääse osallistumaan SM-kilpailuun, SM-karsinnan toiseksi tullut kilpailija saa voittajan paikan ja pääsee osallistumaan SM-kilpailuun. Mikäli SM-karsinnassa toiseksi tullut kilpailijakaan ei pääse osallistumaan, ei kilpailussa kolmanneksi sijoittunut pääse osallistumaan SM-kilpailuun.

11.3 Kaikkien neljän SM-karsintojen sarjassaan toiseksi, tullut parhaan tuloksen tehnyt kilpailija, pääsee osallistumaan SM-kilpailuun.

11.4 Kilpailun erikoiskutsun voi saada myös muussa urheilulajissa tunnettu urheilija tai ulkomaalainen kilpailija, jotka kilpailevat näytösluotoisesti SM-kilpailussa.

11.5 Kilpailijan pitää kilpailla SM-kilpailussa siinä painoluokassa, josta hän sai osallistumisoikeuden SM-kilpailuun.