



Suomen Painonnostoliitto r.y.

Kaskelantie10, 19120 Vierumäki
Puh. (03) 8424 2213, 8424 2214
Fax. (03) 8424 2215, spnl@sci.fi

Seurajoukkuekilpailu Mestaruussarja

HOX: Käytä täyttäessäsi pilkkua desimaalieroittimena!

1.1.-31.3. Ensimmäinen kierros,
1.4.-30.6. Toinen kierros,
1.7.-31.10. Kolmas kierros,

palautettava liittoon **viimeistään 7.4.** mennessä.
palautettava liittoon **viimeistään 7.7.** mennessä.
palautettava liittoon **viimeistään 7.11.** mennessä.

Joukkue 1 (Tulos lasketaan: kilpailijan paino → miesten sinclairkerroin x yhteistulos = sinclairtulos)

Kilpailijan nimi	Paino (kg)	Sinclairkerroin (miesten)	Yhteistulos (kg)	Sinclairtulos	Kilpailun laatu	Kilpailun ajankohta	Kilpailupaikkakunta
<i>Naisnostaja:</i>							
<i>Alle 20-v nostaja: synt.vuosi</i>							

Yhteensä:

Joukkue 2 (Tulos lasketaan: kilpailijan paino → miesten sinclairkerroin x yhteistulos = sinclairtulos)

Kilpailijan nimi	Paino (kg)	Sinclairkerroin (miesten)	Yhteistulos (kg)	Sinclairtulos	Kilpailun laatu	Kilpailun ajankohta	Kilpailupaikkakunta
<i>Naisnostaja:</i>							
<i>Alle 20-v nostaja: synt.vuosi</i>							

Yhteensä:

Vakuutan, että tulokset ovat oikein ja sääntöjenmukaisissa kilpailuissa tehty.

Paikka

Päiväys

Seura

Allekirjoitus

Tarkastanut (liitto täyttää)



Suomen Painonnostoliitto r.y.

Kaskelantie10, 19120 Vierumäki
Puh. (03) 8424 2213, 8424 2214
Fax. (03) 8424 2215, spnl@sci.fi

Seurajoukkuekilpailu Ykkössarja

HOX: Käytä täyttäessäsi pilkkua desimaalieroittimenä!

1.1.-31.3. Ensimmäinen kierros,
1.4.-30.6. Toinen kierros,
1.7.-31.10. Kolmas kierros,

palautettava liittoon **viimeistään 7.4.** mennessä.
palautettava liittoon **viimeistään 7.7.** mennessä.
palautettava liittoon **viimeistään 7.11.** mennessä.

Joukkue 1 (Tulos lasketaan: kilpailijan paino → miesten sinclairkerroin x yhteistulos = sinclairtulos)

Kilpailijan nimi	Paino (kg)	Sinclairkerroin (miesten)	Yhteistulos (kg)	Sinclairtulos	Kilpailun laatu	Kilpailun ajankohta	Kilpailupaikkakunta
<i>Alle 20-v nostaja: synt.vuosi</i>							

Yhteensä:

Joukkue 2 (Tulos lasketaan: kilpailijan paino → miesten sinclairkerroin x yhteistulos = sinclairtulos)

Kilpailijan nimi	Paino (kg)	Sinclairkerroin (miesten)	Yhteistulos (kg)	Sinclairtulos	Kilpailun laatu	Kilpailun ajankohta	Kilpailupaikkakunta
<i>Alle 20-v nostaja: synt.vuosi</i>							

Yhteensä:

Vakuutan, että tulokset ovat oikein ja sääntöjenmukaisissa kilpailuissa tehdyt.

Paikka

Päiväys

Seura

Allekirjoitus

Tarkastanut (liitto täyttää)



Suomen Painonnostoliitto r.y.

Kaskelantie10, 19120 Vierumäki
Puh. (03) 8424 2213, 8424 2214
Fax. (03) 8424 2215, spnl@sci.fi

Seurajoukkuekilpailu Nuorisosarja

HOX: Käytä täyttäessäsi pilkkua desimaalieroittimena!

**1.1.-31.3. Ensimmäinen kierros,
1.4.-30.6. Toinen kierros,
1.7.-31.10. Kolmas kierros,**

palautettava liittoon **viimeistään 7.4.** mennessä.
palautettava liittoon **viimeistään 7.7.** mennessä.
palautettava liittoon **viimeistään 7.11.** mennessä.

Joukkue 1

Kilpailijan nimi	Syntymä- vuosi	Paino (kg)	Yhteis- tulos (kg)	Kilpailun laatu	Kilpailun ajankohta	Kilpailu- paikkakunta
Yhteensä:						

Joukkue 2

Kilpailijan nimi	Syntymä- vuosi	Paino (kg)	Yhteis- tulos (kg)	Kilpailun laatu	Kilpailun ajankohta	Kilpailu- paikkakunta
Yhteensä:						

Vakuutan, että tulokset ovat oikein ja sääntöjenmukaisissa kilpailuissa tehdyt.

Paikka

Päiväys

Seura

Allekirjoitus

Tarkastanut (liitto täyttää)

Seurajoukkuekilpailulomakkeen täyttöohjeet

Seurajoukkuekilpailussa on kolme sarjaa: mestaruussarja, ykkössarja ja nuorisosarja.

Mestaruussarja

Mestaruussarjajoukkueessa (enintään kuusi (6) nostajaa) on oltava vähintään yksi naisnostaja sekä vähintään yksi alle 20-vuotias nostaja, nainen tai mies (ei edellä mainittu naisnostaja), muut (0-4) nostajat miehiä tai naisia, ei ikä- tai sarjarajoituksia. Tulos on saavutettava liiton kilpailukalenterissa mainituissa kansallisissa- tai sitä arvokkaammissa kilpailuissa.

Mestaruussarjassa alaikäraja on 14 vuotta.

Ykkössarja

Ykkössarjassa (enintään neljä (4) nostajaa) yhden nostajan on oltava alle 20-vuotias, nainen tai mies, muut (0–3) nostajat vapaasti naisia tai miehiä.

Tulos on tilastokelpoinen nostajien kokonaismäärän ollessa vain kolme (3) nostajaa. Ikärajoitusta ei tällöin ole. Mikäli nostajia on neljä (4), yhden nostajan on oltava alle 20-vuotias, mies tai nainen. Tuloksen voi tehdä missä hyvänsä virallisessa kilpailussa, myös jäsentenvälisissä.

Ykkössarjassa alaikäraja on 14 vuotta.

Nuorisosarja

Tämä kilpailu on täysin erillinen mestaruus- ja ykkössarjan kilpailuista.

Tähän kilpailuun ilmoitettua tulosta ei voida käyttää mestaruus- tai ykkössarjan kilpailussa. Kilpailussa ilmoitetut tulokset ovat tilasto- ja ennätyskelpoisia edellytyksellä, että kilpailun laatu täyttää SPNL:n tilasto- ja ennätystuloksille asetetut ehdot.

Kilpailu käydään IWF:n virallisten sääntöjen mukaan kaikissa SPNL:n vahvistamissa virallisissa kilpailuissa myös jäsentenvälisissä.

Joukkueen kokoonpano: Enintään neljä (4) nostajaa seuraavasti. Kaikki alle 20-vuotiaita naisia tai miehiä. Kahden kilpailijan, naisia tai miehiä, on oltava alle 17-vuotias. Ei sarjajakoa, tasatuloksen sattuessa kevyempi joukkue voittaa.

Nuorten seurajoukkueen alaikäraja on 13 vuotta.

Sinclair-termit 2013-2016

	Miehet
A	0,794358141
b	174,393