



SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO ry

Kahvakuulavaliokunta

Kaskelantie 10, 19120 Vierumäki

puh. (03) 8424 2213, 8424 2214

fax. (03) 8424 2215. e-mail: spnl@sci.fi

KAHVAKUULAUURHEILUN KILPAILUTOIMINNAN SÄÄNNÖT

Kahvakuulaurheilun (Girevoy Sport) mestaruuskilpailusäännöt 1.1.2015 alkaen.

1 § Yleisiä määräyksiä

Kansallisessa kilpailutoiminnassa noudatetaan soveltuvin osin Kansainvälisen Kahvakuulaunionin (IUKL) ja Suomen Painonnostoliiton (SPNL) sääntöjä.

Suomenmestaruuskilpailujen ja kansallisten kilpailujen kilpailuluvat myöntää SPNL.

2 § Osallistumisoikeus

Suomenmestaruuskilpailuihin osallistumisoikeus on Suomen kansalaisilla sekä Suomessa pysyvästi asuvilla ulkomaalaisilla, jotka edustavat Painonnostoliiton jäsen seuraa, ellei näissä säännöissä toisin mainita. Suomessa pysyväksi asumiseksi katsotaan, kun henkilöllä on Suomen KELA-kortti ja henkilötunnus sekä voimassa oleva pysyvä osoite Suomessa.

3 § Suomenmestaruuskilpailut ja kansalliset kilpailut

Seuraavilla kilpailutapahtumilla on suomenmestaruuskilpailujen arvo:

- klassinen kaksioittelu eli biathlon, työntö ja tempaus (naiset kilpailevat työntönostossa yhdellä kuulalla)
- naisilla myös 24 kg tempauskilpailu biathlonin yhteydessä
- long cycle eli rinnalleveto-työntö (naiset kilpailevat kaikissa sarjoissa yhdellä kuulalla ja sen lisäksi 16 kg kahdella kuulalla)
- veteraanikilpailu, jossa voi olla kaikki sääntökohdassa Veteraanikilpailut mainitut lajit tai niiden osia. Veteraanikilpailujen ikäluokat, kuulapainot ja painoluokat on määritelty näissä säännöissä kohdassa Veteraanikilpailut.

Kansallisia kilpailuja voidaan järjestää lisäksi kaikissa muissa IUKL:n tunnustamissa nostomuodoissa ja niiden yhdistelmissä.

4 § Yleiset kilpailusarjat

Miehet kilpailevat seuraavissa sarjoissa:

	Biathlon	Long cycle
Kuntosarja	20 kg	20 kg
Amatöörisarja	24 kg	24 kg
Mestaruussarja	32 kg	32 kg

Naiset kilpailevat seuraavissa sarjoissa (OALC = One Arm Long Cycle):

	Biathlon	Long cycle	Tempaus
Kuntosarja	-	16 kg (OALC)	
Amatöörisarja	16 kg	20 kg (OALC)	
Mestaruussarja	20 kg	24 kg (OALC)	24 kg
Mestaruussarja		16 kg (LC)	

Long cycle-viestikilpailu käydään seuraavien sääntöjen mukaisesti sekä miesten että naisten sarjoissa:

- Kilpailu käydään amatöörisarjan kuulapainoilla.
- Naisten joukkueen kokoonpano 2 nostajaa alle 68 kg, 2 nostajaa yli 68 kg
- Miesten joukkueen kokoonpano 2 nostajaa alle 85 kg, 2 nostajaa yli 85 kg
- Viestissä yhden osuuden kesto on 3 minuuttia

5 § Painoluokat

Pojat - 16 vuotta	Juniori-miehet	Tytöt - 16 vuotta	Juniori-naiset
Miehet - 18 vuotta	Miehet	Tytöt - 18 vuotta	Naiset
- 53 kg	- 63 kg	- 53 kg	- 58 kg
- 58 kg	- 68 kg	- 58 kg	- 63 kg
- 63 kg	- 73 kg	- 63 kg	- 68 kg
- 68 kg	- 78 kg	+ 63 kg	- 75 kg
- 73 kg	- 85 kg	-	+ 75 kg
- 78 kg	- 95 kg	-	-
- 85 kg	+ 95 kg	-	-
+ 85 kg		-	-

Painoluokat ovat aina ilmoitettuun painoon asti eli esimerkiksi tasan 53 kg painava kilpailija kilpailee - 53 kg -luokassa. Kilpailija saa halutessaan kilpailla ylemmässä painoluokassa. Painoluokkia voidaan kilpailussa muuttaa kilpailujärjestäjän ja valiokunnan yhteisellä päätöksellä sen mukaan, montako kilpailijaa kuhunkin luokkaan on ilmoittautunut. Tavoitteena on, että jokaisessa luokassa voidaan kilpailemalla jakaa neljä parasta sijoitusta.

6 § Ikärajat

Suomenmestaruuskilpailuissa kilpailijan alaikäraja on 14 vuotta. Veteraanien alaikäraja

miehissä on 40 vuotta ja naisissa 35 vuotta. Veteraanikilpailu järjestetään erillisenä kilpailuna, mutta veteraanit voivat osallistua yleisiin kilpailusarjoihin halutessaan. Veteraanikilpailujen ikäluokat, kuulapainot ja painoluokat on määritelty näissä säännöissä kohdassa Veteraanikilpailut.

Muissa kuin suomenmestaruuskilpailuissa voidaan noudattaa muita ikärajoja ja kilpailijat voidaan järjestää iän perusteella eri sarjoihin.

7 § Pistelasku

Klassisen kaksioittelun (biathlon) suomenmestaruuksista kilpaillaan työntö- ja tempaustuloksen yhteistuloksen pistemäärällä.

Miehet:

Työntö 1 p

Tempaus ½ pistettä

Naiset:

Työntö: 1 p

Tempaus: 1 p

Long cycle (rinnalleveto-työntö) suomenmestaruuksista kilpaillaan long cycle -tuloksen pistemäärällä, yksi suoritus (rinnalleveto-työntö) 1 p.

Miehet:

Long Cycle 1 p

Naiset:

Long Cycle 1 p

8 § Järjestämisoikeus

Mestaruuskilpailujen järjestämisoikeudet myöntää SPNL:n liittojohtokunta. Mestaruuskilpailuissa liitolla on väline- ja mainosoikeudet.

Samanaikaisesti suomenmestaruuskilpailujen kanssa ei saa järjestää muita ko. sarjan ja/tai ikäryhmän kansallisia kilpailuja.

9 § Tuomarit

Suomenmestaruuskilpailuissa ja kansallisissa kilpailuissa toimivalta tuomarilta edellytetään tuomarikoulutus ja voimassa oleva kansallinen tuomarikortti.

Tuomarit koulutetaan tuomarikouluttajien toimesta. Tuomarien koulutusoikeus myönnetään henkilöille jotka tuntevat SPNL:n sääntökokoelman ja ovat kokeneita lajin harrastajia. Tuomarikouluttajat vastaavat tuomareiden koulutustason ja tuomarikorttien voimassaolon valvonnasta.

10 § Ennätykset

Suomenennätyksiksi hyväksytään tulokset, jotka on saavutettu suomenmestaruuskilpailuissa, kansallisissa kilpailuissa tai kansainvälisissä arvokilpailuissa. Kansainvälisiksi arvokilpailuiksi katsotaan IUKL- liiton järjestämät EM- ja MM- kilpailut sekä muiden liittojen EM/MM- kilpailut mikäli niiden katsotaan kahvakuulavaliokunnan päätöksellä täyttävän arvokilpailujen edellyttämät muotovaatimukset. Jos muiden liittojen arvokisoissa painoluokkarajat poikkeavat näissä säännöissä mainituista painoluokista, ennätystulos kirjataan kilpailijan kehonpainon mukaan näissä säännöissä mainittuun painoluokkaan.

Kansallisella tasolla kilpailuissa käytettävien kahvakuulien paino ei saa suomenennätystuloksessa poiketa ilmoitetusta kilpailuvälineen painosta enempää kuin 100 grammaa.

Kahvakuulaurheilun kilpailusäännöt

1. Kilpailijoiden vaatetus

1.1

Kilpailijoiden vaatetuksen pitää täyttää seuraavat kriteerit:

- asu voi olla yksi- tai kaksiosainen,
- esim. painonnostoasu tai pyöräilyhousut/shortsit sekä t-paita tai hihaton paita
- paidan hihat eivät saa peittää kyynärpäitä näkyvistä
- kilpailijan housut eivät saa peittää polvia näkyvistä
- kilpailija saa käyttää painonnostovyötä minkä maksimimitat: leveys enintään 120 mm.
- nostovyötä ei saa laittaa kilpailuasun alle
- kyynärpäitä ei saa työntää nostovyön alle "taskuun"
- ranne tai polvisiteen pituus avattuna saa olla enintään 1,5 metriä
- ranteeseen sidottuna siteen leveys saa olla enintään 100 mm
- polvisiteen käyttö on sallittua, polvisiteen leveys saa olla enintään 250 mm
- ranteissa saa käyttää elastisia hikinauhoja, joiden leveys saa olla enintään 140 mm
- polvissa saa käyttää ohuita neopreenisia polvitukia, joiden leveys saa olla enintään 250 mm
- kinesioteippauksen osalta noudatetaan SPNL:n linjaa

2. Välineet ja varusteet

2.1

Kilpailusuoritus tehdään alustalla jonka mitat ovat vähintään 1,25 m x 1,25 m. Alustojen välisen etäisyyden pitää olla sellainen, ettei kilpailijan suoritus häiritse toista kilpailijaa suorituksen aikana. Kilpailun järjestäjän tulee huolehtia, että nostoalustan pinta ei ole liukas ja että nostoalusta pysyy tukevasti paikallaan, eikä liiku kilpailusuorituksen aikana.

2.2

Kilpailuissa käytettävien kahvakuulien paino ei saa poiketa ilmoitetusta enempää kuin 100 grammaa.

Suomen Painonnostoliiton (SPNL) kilpailukuulat on valmiiksi punnittu vaatimukset

täyttävällä vaa'alla ja poikkeama on merkitty kuulun kylkeen. Liiton kuulia ei tarvitse punnita enää kilpailun alussa erikseen.

Kilpailu voidaan käydä myös muilla kuin liiton kuulilla, kunhan ne ovat sääntöjen mukaiset ja ne on punnittu ennen kilpailua SPNL:n vaatimukset täyttävällä vaa'alla.

2.3

Kahvakuulien mitat ja värit:

Kahvakuulan koko

Korkeus 280 mm

Kahvakuulan rungon (pallon) halkaisija 210 mm

Kahvakuulan kahvan halkaisija 35 mm

Värit

12 kg - sininen

16 kg - keltainen

20 kg - violetti

24 kg - vihreä

32 kg - punainen

40 kg - ei väriehdotusta

Kahvakuulan värin sävyt saavat vaihdella, mutta paino ja mitat ovat ehdottomia.

Kahvakuulavaliokunnan myöntämällä poikkeusluvalla on mahdollista järjestää kilpailut myös em. mitoista ja väriohjeista poikkeavilla kuulilla.

2.4

Kilpailija saa halutessaan hieroa käsiinsä ja kahvakuulan kahvaan magnesiumia otteen pitävyyttä parantamaan. Magnesium voi olla pala-, jauhe- tai nestemuotoista.

2.5

Kilpailusuorituksen eteneminen ja tuomareiden toiminta / tuomitseminen pitää olla kilpailijan nähtävillä suorituksen aikana (esim. sähköinen näyttötäulu). Tuomari voi myös ilmoittaa tuomitsemisen komennot ja nostajan suorittamat toistot kuuluvalla äänellä joko suomen tai englannin kielellä.

2.6

Kilpailun järjestäjän tulee osoittaa kilpailijoille lämmittelypaikka kilpailuun valmistautumista varten. Lämmittelypaikalle tulee varata riittävästi tilaa, kuulia ja magnesiumia kilpailijoiden määrän mukaan.

2.7

Kilpailun järjestäjän tulee varata kisapaikalle tuomarien käyttöön tarkoitukseen sopiva vaaka nostajien ja kuulien punnitsemiseen sekä mittanauha varusteiden tarkistusta varten.

Kilpailijat punnitaan ennen kilpailua SPNL:n vaatimukset täyttävällä vaa'alla.

3. Kilpailuluokat

3.1 Ikäluokat

Osallistujien ikäluokat jaetaan seuraavasti:

- poikien ja tyttöjen luokka 16 ikävuoteen asti
- poikien ja tyttöjen luokka 18 ikävuoteen asti
- juniori-miehet ja juniori-naiset 22 ikävuoteen asti
- miehet ja naiset yli 22 ikävuotta
- miesten veteraanit yli 40 ikävuotta (erillisenä kilpailuna)
- naisten veteraanit yli 35 ikävuotta (erillisenä kilpailuna)

Osallistujan ikä määräytyy syntymävuoden mukaan (tammikuun 1. päivä kuluva vuotta). Esimerkiksi vuonna 1975 syntynyt mieskilpailija kuuluu vuonna 2015 veteraanit 40-vuotta -sarjaan riippumatta siitä missä kuussa kilpailijan syntymäpäivä on.

4. Kilpailusuoritus

4.1

Kaksi minuuttia ennen suoritusta kilpailijat kutsutaan esittelyyn kilpalavojen taakse kukin oman lavansa takana. 10 sekuntia ennen suorituksen alkua tuomari komentaa nostajat lavoillensa ja tämän jälkeen hän laskee ääneen 5,4,3,2,1 minkä aikana kilpailija valmistautuu suoritukseensa. Vasta "start"-komennon jälkeen kilpailija saa aloittaa kilpailusuorituksensa tekemisen. Kilpailusuoritusten nostomuotoja ovat työntö, tempaus tai long cycle.

4.2

Kilpailija joka ei ehdi kilpailulavalle "start"-komentoon mennessä, ei saa suorittaa nostoja.

4.3

Kilpailusuoritukselle annetaan aikaa 10 (kymmenen) minuuttia. Kilpailun tuomari ilmoittaa kilpailijoille jokaisen minuutin vaihtumisen, 9 minuutin jälkeen 30 sekuntia ja viimeisestä viidestä sekunnista jokaisen sekunnin.

4.4

Kymmenen minuutin kuluttua tuomari komentaa "stop" minkä jälkeen nostettuja suorituksia ei hyväksytä. Stop-komennolla kilpailijan on lopetettava kilpailusuorituksensa.

4.5

Jokainen teknisesti oikein tehty suoritus lasketaan heti kun liikkeen suorittamisen jälkeen kilpailijan vartalo on silmin havaittavasti pysähtynyt ja kuula(t) ovat liikkumattomia. Liikkeiden (työntö, tempaus, long cycle) kuvaukset löytyvät myöhemmin tästä dokumentista.

4.6

Mikäli kilpailijan liike on teknisesti puutteellinen tuomari ilmoittaa hänelle kuuluvalla äänellä "ei lasketa". Mikäli kilpailija ei saa enää teknistä virhettä korjattua ja liike jää toistuvasti vajaaksi tuomari komentaa "stop" ja kilpailijan suoritus on ohi.

4.7

Kilpailija seisoo suorituksen aikana nostoalustan päällä. Jos kilpailijan käsi, polvi, takamus tai kuula koskettaa alustaa kilpailusuorituksen aikana tai kilpailija siirtyy nostoalustan ulkopuolelle, tuomari komentaa "stop" ja kilpailijan on lopetettava suorituksensa.

4.8

Mikäli kilpailija ei ruumiinrakenteestaan tai vammasta johtuen pysty luonnollisesti lukitsemaan kyynärpäätänsä tai polveaan suorituksen aikana on hänen ilmoitettava tästä tuomareille niin paljon ennen kilpailusuoritustaan että tuomari pystyy katsastamaan hänen tekniikkansa kilpailusuoritusta varten.

4.9

Epäonnistuneesta suorituksesta ei anneta miinuspisteitä. Seuraava onnistunut toisto lasketaan tulokseen normaalisti.

Tuomarilla on oikeus hylätä koko suoritus, jos kilpailija osoittaa epäurheilijamaista käytöstä (esim. pudottaa kuulat tahallaan lattialle).

Kilpailija on velvollinen korvaamaan epäurheilijamaisen käytöksen seurauksena aiheuttamansa vauriot.

Kilpailijan puhuminen lavalla on kielletty.

5. Nostomuodot

5.1 Työntö

Työntö lähtee alkuasennosta jossa kuula tai kuulat ovat rinnalla ja käsi tai kädet ovat vartaloa / kylkiä vasten koukussa ja jalat ovat suoristuneina. Nostettaessa kuulia suorille käsille vartalon ja jalkojen tulee suoristua. Noston jälkeen jalkojen ja kahvakuulan tai kuulien tulee olla samalla linjalla vartalon kanssa käsi tai kädet suorina. Liikkeen tulee olla yhtäjaksoinen ja käsien tulee suoristua ennen jalkoja. Liike ei saa olla punnerrus. Kilpailijan nostettua kuulan tai kuulat ylös ja saatuaan asentonsa valmiiksi tuomari laskee suorituksen.

Kuulaa ei saa lepuuttaa olkapään päällä. Jos kilpailija esimerkiksi otetta korjatakseen käyttää kuulaa tai kuulia olkapään päällä, seuraavaa puhdasta suoritusta ei lasketa.

Jos yhden käden työnnössä vapaa käsi koskettaa kuulaa tai ottaa tukea vartalosta, tuomari komentaa "vaihto". Tässä vaiheessa kilpailijan on vaihdettava kättä ja jatkettava suoritustaan toisella kädellä. Tämän jälkeen ei kädenvaihto ole enää sallittu.

Tärkeää:

Valmis-asento: paino(t) ylhäällä, kilpailijan vartalon ja painojen liike silmin nähden pysähtynyt.
Alkuasento: paino(t) rinnalla, kilpailijan vartalon ja painojen liike silmin nähden pysähtynyt.

5.1.1

Komento "stop" annetaan kun:

- kilpailijan tekniikka ei ole kilpailuun valmis tai se on selvästi puutteellinen
- kuula käy kilpailijan vyötärölinjan alapuolella
- yhden käden työnnössä vapaa käsi koskettaa kuulaa tai ottaa tukea vartalosta toisen kerran suorituksen aikana tai kädenvaihdon jälkeen
- kilpailija lepuuttaa kuulaa tai kuulia olkapään päällä.

5.1.2

Komento "ei lasketa" annetaan kun:

- jalat suoristuvat ennen käsiä
- alkuasento tai valmis-asento on puutteellinen.

5.2 Tempaus

Suoritus tapahtuu yhtenä liikkeenä. Kilpailijan on temmattava kuula yhdellä jatkuvalla liikkeellä alhaalta jalkojen välistä valmis-asentoon suoralle kädelle ja pysäytettävä liike. Liike on valmis kun käsi, jalat ja vartalo on suorassa ja vartalon sekä kuulan liike on pysähtynyt. Tämän jälkeen kilpailija laskee kuulan alas suorittaakseen taas seuraavan liikkeen pysäyttämättä kuulaa alhaalla. Kuulan liike ei saa pysähtyä ala-asennossa, eli kuulaa ei saa roikottaa.

Alaslaskussa kuula ei saa koskettaa olkavartta tai rintaa paitsi jos kilpailija on vaihtamassa kuulaa kädestä toiseen. Kädenvaihdon yhteydessä kilpailija saa tehdä yhden väliheilautuksen. Kättä saa vaihtaa kerran kilpailusuorituksen aikana. Kilpailija saa tehdä kädenvaihdon haluamassaan kohdassa kilpailusuoritusta.

Jos kilpailija laskee kuulan olkapäälle, kuula koskettaa olkavartta tai kilpailija heilauttaa kuulaa ilman selkeää yritystä nostaa kuula suoralle kädelle ensimmäisen kerran kilpailusuorituksen aikana, tuomari kommentaa "vaihto". Tässä vaiheessa kilpailijan on vaihdettava kättä ja jatkettava suoritustaan toisella kädellä. Tämän jälkeen ei kädenvaihto ole enää sallittu.

5.2.1

Komento "stop" annetaan kun:

- kilpailijan tekniikka ei ole kilpailuun valmis tai se on selvästi puutteellinen
- kuula koskettaa kilpailijan olkapäätä, vartaloa tai toista kättä aikana toisen kerran suorituksen aikana tai kädenvaihdon jälkeen.
- kilpailija heilauttaa kuulaa ilman selkeää yritystä nostaa kuula pään päälle toisen kerran suorituksen aikana tai kädenvaihdon jälkeen
- kuula koskee alustaa
- kilpailija roikottaa kuulaa.

5.2.2

Komento "ei lasketa" annetaan kun:

- kilpailija punnertaa kuulun suoralle kädelle
- kilpailijan valmis-asento on puutteellinen
- kilpailijan vapaa käsi ottaa tukea vartalosta tai koskee alustaan, kuulaan, jalkoihin tai työtä tekevään käteen.

5.3 Long cycle

Liikkeeseen kuuluu rinnalleveto ja työntö. Kuula tai kuulat nostetaan maasta rinnalle ja tämän jälkeen tehdään normaali työntö. Jokaisen työnnön välissä kuula tai kuulat heilautetaan alas jalkojen väliin ja keskeytymättömällä liikkeellä vedetään rinnalle työnnön alkuasentoon. Rinnalleveton jälkeen nostajan ja kuulun tai kuulien tulee pysähtyä silmin havaittavasti työnnön alkuasentoon. Tämän jälkeen tehdään uusi työntö. Suoritus lasketaan kun kuula tai kuulat ovat rinnalleveton jälkeen työnnön valmis-asennossa suorilla käsillä pään päällä. Jos työntö epäonnistuu tulee kilpailijan suorittaa uusi rinnalleveto ennen uutta työntöä.

Kuulaa ei saa lepuuttaa olkapään päällä. Jos kilpailija esimerkiksi otetta korjatakseen käyttää kuulaa tai kuulia olkapään päällä, seuraavaa puhdasta suoritusta ei lasketa.

Jos yhden käden long cyclessa vapaa käsi koskettaa kuulaa tai ottaa tukea vartalosta, tuomari kommentaa "vaihto". Tässä vaiheessa kilpailijan on vaihdettava kättä ja jatkettava suoritustaan toisella kädellä. Tämän jälkeen ei kädenvaihto ole enää sallittu.

5.3.1

Komento "stop" annetaan kun:

- kilpailijan tekniikka ei ole kilpailuun valmis tai se on selvästi puutteellinen
- kuula koskettaa rinnalta alas laskettaessa toistuvasti kilpailijan vartaloon tai jalkoihin
- kuula koskettaa nostoalustaa
- yhden käden long cyclessa vapaa käsi koskettaa kuulaa tai ottaa tukea vartalosta toisen kerran suorituksen aikana tai kädenvaihdon jälkeen
- kilpailija lepuuttaa kuulaa tai kuulia olkapään päällä.

5.3.2

Komento "ei lasketa" annetaan kun:

- Kilpailija suorittaa kuulalla ylimääräisen heilautuksen, työnnön tai punnerruksen. Vajaaksi jääneen suorituksen jälkeinen, kokonaan suoritettu toisto, lasketaan normaalisti.
- Kilpailijan valmis-asento on puutteellinen; liike ei pysähdy rinnalleveton jälkeen työnnön alkuasentoon tai kilpailijan kuula koskettaa rinnalleveton aikana mihin tahansa kilpailijan vartalon osaan tai jalkoihin.

6. Tulokset

6.1

Miesten sarjoissa työnnössä ja long cyclessa jokainen hyväksytty suoritus tuottaa yhden pisteen ja hyväksytty suoritus tempauksessa ½ pistettä. Naisten sarjassa kaikissa nostomuodoissa jokainen hyväksytty suoritus tuottaa yhden pisteen.

Kahvakuulaurheilun viestikilpailu

Viestikilpailussa noudatetaan kahvakuulaurheilun sääntöjä seuraavin poikkeuksin.

Viesti voidaan järjestää kunto-, amatööri- tai mestaruussarjoissa, kuitenkin niin, että viestin jokainen osuus suoritetaan samanpainoisella kuulalla tai kuulilla.

Nostomuoto, kuulanpaino, viestiosuuden pituus, osuuksien määrä ja käytettävät painoluokat voidaan päättää kilpailun järjestäjän toimesta. Tyypillinen viesti on 5 x 3 min. osuutta.

Viestissä osuudet etenevät kevyemmistä painoluokista kohti raskaampia painoluokkia.

Yksi viestijoukkueen jäsen voi suorittaa vain yhden osuuden.

Ennen ensimmäisen osuuden alkamista viestijoukkueet järjestäytyvät jonoon nostojärjestykseen.

15 s. ennen osuuden loppumista seuraavan osuuden suorittaja ohjataan lavan taakse.

Viimeiset viisi sekuntia lasketaan ääneen 5-4-3-2-1, jonka jälkeen annetaan komento vaihto.

Mikäli osuuden suoritus jää kesken ennen täyttä aikaa, seuraava nostaja saa nousta lavalle ja aloittaa suorituksensa vasta vaihto-komennon jälkeen.

Komennon vaihto jälkeen nostaja laskee kuulan tai kuulat lavalle, minkä jälkeen seuraavan osuuden suorittaja nostaa kuulan tai kuulat ja aloittaa oman osuutensa.

Viestissä lasketaan tuomarit laskevat joukkueen yhteistulosta, laskua ei siis aloiteta nollasta nostajan vaihtuessa.

Veteraanikilpailut

Veteraanimiehet kilpailevat seuraavissa lajeissa ja ikäluokissa:

	Biathlon	LC
Yli 40 vuotta	24 kg	24 kg
Yli 50 vuotta	20 kg	20 kg
Yli 60 vuotta	16 kg	16 kg

Miesten veteraanikilpailuissa käytetään painoluokkia -85 kg ja +85 kg.

Veteraaninaiset kilpailevat seuraavissa lajeissa ja ikäluokissa:

	Biathlon	OALC (One arm long cycle)
Yli 35 vuotta	16 kg	20 kg
Yli 50 vuotta	12 kg	16 kg
Yli 60 vuotta	12 kg	16 kg

Naisten veteraanikilpailussa käytetään painoluokkia -68 kg ja +68 kg.

Valiokunta voi päättää painoluokkien yhdistämisestä kilpailujärjestäjän toivomuksesta kilpailujen ilmoittautumisajan päätyttyä.

Muissa kuin suomenmestaruuskilpailuissa voidaan noudattaa muita ikärajoja ja kilpailijat voidaan järjestää iän perusteella eri sarjoihin.

Maratonkahvakuularheilu

Maratonkahvakuularheilussa noudatetaan kahvakuularheilun sääntöjä seuraavin poikkeuksin.

Kilpailulajit ovat työntö, tempaus tai long cycle.

Suoritusajat ovat 30 min. (puolimaraton) ja 60 min. (täysmaraton).

Nostot nostetaan yhdellä kuulalla (myös miehet).

Kättä saa vaihtaa suorituksen aikana niin usein kuin haluaa. Kädenvaihto suoritetaan normaalien kahvakuularheilun kädenvaihtosääntöjen mukaan.

Mikäli nostaja lepää räkissä tai tempauksen yläasennossa yli 5 s., tuloksesta vähennetään 5 toistoa. 5 s. ajan kulumisen arvioi nostoa valvova tuomari.

Seurasiirtosäännöt

1.1

Silloin kun nostaja haluaa vaihtaa seuraa, niin hänen tulee ilmoittaa siirtymisestään entiselle seuralleen kuukautta ennen siirtymistä toiseen seuraan ja pyytää tällöin todistusta, että hän on hoitanut jäsen- ja muut mahdolliset velvoitteensa entiseen seuraansa. Seuran tulee antaa todistus siirtyvälle nostajalle kuukauden (1 kk) sisällä saatuaan tiedon seuransiirrosta. Seurasiirron voi tehdä vain vuoden vaihtuessa ja tieto seurasiirroista on toimitettava kahvakuulavaliokunnalle kirjallisesti marraskuun loppuun mennessä todistusten kera.

1.2

Mikäli seurasiirroissa tulee erimielisyyksiä, tulee eri mieltä olevan asianomaisen tehdä siitä kirjallinen valitus kahvakuulavaliokunnalle kahden kuukauden (2 kk) sisällä seuran vaihdosta.

Kahvakuulavaliokunta ratkaisee asian kolmen kuukauden (3 kk) sisällä saatuaan valituksen, pyydettyään kaikilta osapuolilta määräaikaan mennessä kirjallisen selvityksen ja nojautuen SPNL:n edustussääntöön. Riidanalainen nostaja edustaa päätöksen teon ajan entistä seuraansa ja hänen saavuttamansa tulokset lasketaan sen seuran hyväksi, jonka edustajaksi kahvakuulavaliokunta nostajan päätöksellään asettaa.