



**SUOMEN TOIMINNALLINEN URHEILU**

**FINLAND FUNCTIONAL FITNESS**

**FIN2F**

**KILPAILUSÄÄNNÖT**

28.1.2024

# SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO.....	3
2. KILPAILUTAPAHTUMAA KOSKEVAT YLEISET MÄÄRÄYKSET.....	4
3. OSALLISTUMISOIKEUS, VAKUUTUS JA KILPAILUKELPOISUUS.....	4
4. KÄYTTÄYTYMINEN.....	5
5. VALMENTAJAT, HUOLTAJAT JA JOUKKUEENJOHTAJAT.....	6
6. KILPAILUASUT.....	6
7. SEURASIIRTOSÄÄNNÖT.....	7
8. YLEISET KILPAILUSÄÄNNÖT.....	7
9. RANGAISTUKSET.....	8
10. PISTEYTYS.....	9
11. KILPAILUSARJAT.....	9
12. KARSIMINEN MAAILMANMESTARUUSKILPAILUIHIN.....	9
13. TUOMARITYÖSKENTELY.....	10
14. PROTESTIT JA VALITUKSET.....	10
15. KILPAILUALUE.....	11
16. VÄLINEET JA LIIKKEET, JOILLA ERITYISET TURVALLISUUSVAATIMUKSET.....	11

# 1. JOHDANTO

1.1. FIN2F on kansallinen järjestö, joka vastaa toiminnallisesta urheilusta lajina Suomessa ja siitä, että tässä dokumentissa annettuja ja kuvattuja sääntöjä sekä määräyksiä noudatetaan kaikissa kansallisissa hyväksytyissä toiminnallisen urheilun kilpailuissa.

Kansallisten kilpailuiden kilpailusäännöt pohjautuvat kansainvälisen lajiliiton iF3:n luomiin kilpailusääntöihin. Mahdollisissa sääntöjen päivitys- tai tulkintakysymyksissä noudatetaan ajantasaisinta iF3:n kilpailusääntökirjaa. Kansainvälinen lajiliitto iF3 on kansainvälinen päättävä elin toiminnalliselle urheilulle ja se on vastuussa kilpailusääntöjen vahvistamisesta, täytäntöönpanosta sekä sääntörikkomusten rangaistusten asettamisesta.

1.2. Sääntöjen tarkoituksena on:

- Luoda laadukas, reilu ja hyvää urheiluhenkeä noudattava ilmapiiri. - Varmistaa urheilijoiden turvallisuus.
- Painottaa suoritusten laatua ja taitoa rajoittamatta urheilijan toimintaa. - Rangaista toiminnasta, joka voi aiheuttaa epäreilua etua. (Tästä lisää kappaleessa 9.)

1.3. Termit ja liikestandardit on kuvattu erillisessä dokumentissa. Sääntöjen ja standardien tulkintakysymyksistä vastaa kilpailun päätuomari tai FIN2F-jaosto.

1.4. Urheilijoilta vaaditaan muiden urheilijoiden turvallisuuden huomiointia. Epäreilusta käytöksestä seuraava rangaistus toteutetaan Suomen Painonnostoliiton kurinpitosäädösten mukaisesti.

1.5. Säännöt ovat FIN2F -jaoston ja Suomen Painonnostoliiton hyväksymät. Säännöt ovat voimassa vain kansallisissa kilpailuissa ja seuraavat kansainvälisen toiminnallisen urheilun lajiliiton iF3:n suosituksia, ohjeita ja määräyksiä. Kansainvälisissä kilpailuissa seurataan iF3:n kilpailusääntöjä ja -standardeja.

1.6. Muutoksista kilpailulajeihin tai suoritettaviin liikkeisiin vastaa kilpailun tekninen edustaja tai FIN2F -jaosto. Edellytykset tällaisten määräysten lisäämiseen kilpailutapahtumaan: - Mikään asetus ei ole ristiriidassa muiden sääntöjen kanssa.

- Jokaisesta määräyksestä ja lisäyksestä on käytävä keskustelu kilpailunjohtajan ja päätuomarin kanssa ennen lajia.
- Jokaisesta määräyksestä ilmoitetaan mahdollisimman pian, viimeistään urheilijoiden tiedotustilaisuudessa.

1.7. Luvattomat poikkeukset tai lisäykset voivat johtaa hyväksytyyn kilpailutapahtuman perumiseen sekä hyväksytyyn kilpailutapahtuman järjestämisluvan perumiseen.

1.8. Kilpailun järjestäjän ja kilpailuluvan hakijan on sitouduttava kilpailumääräysten ja ohjeiden noudattamiseen hyväksytyjä kilpailuja järjestettäessä tai kilpailun järjestämislupaa anottaessa. Lupaa haetaan FIN2F -jaostolta vapaamuotoisen hakemuksen avulla kilpailuja

edeltävän vuoden loppuun mennessä, kuitenkin viimeistään 6 kuukautta ennen kilpailujen suunniteltua ajankohtaa. FIN2F -jaosto tekee saatujen hakemusten perusteella päätöksen hyväksytyistä kilpailuista.

## **2. KILPAILUTAPAHTUMAA KOSKEVAT YLEISET MÄÄRÄYKSET**

2.1. Urheilijoiden turvallisuus on prioriteetti kaikissa FIN2F -hyväksytyissä kilpailuissa.

2.2. Tilanteissa, joita ei erikseen mainita tässä dokumentissa, oletetaan noudatettavan yleisiä turvallisuusmääräyksiä.

2.3. Kilpailualueella on oltava kilpailun aikana vähintään yksi lisensoitu ensiapuhenkilö, jonka tehtävänä on hoitaa akuutit sairaus- ja tapaturmatapaukset. Lisäksi tapahtumassa pitää olla asianmukaiset järjestyksenvalvojat.

## **3. OSALLISTUMISOIKEUS, VAKUUTUS JA KILPAILUKELPOISUUS**

3.1. Urheilijalla, joka osallistuu kansallisiin liiton hyväksymiin kilpailuihin, on oltava voimassaoleva Suomen Painonnostoliiton kilpailulisenssi.

3.2. Suomen Painonnostoliitto ylläpitää ajantasaisia kilpailulisenssilistoja.

3.3. Urheilijan pitää todistaa henkilöllisyytensä kilpailuun rekisteröityessä, jotta voidaan varmistaa henkilön kilpailulisenssin voimassaolo.

3.4. Jokainen urheilija, joka kilpailee FIN2F:n alaisissa kilpailuissa, on veloitettu ottamaan henkilökohtaisen tapaturmavakuutuksen. Vakuutuksen tulee kattaa kaikki tapaturmat ja sairaustapaukset, jotka voivat sattua kilpailumatkalla, kilpailupaikalla, kilpailun aikana tai kilpailun jälkeen.

3.5. Osallistumalla kilpailuun urheilija takaa vakuutuksen voimassaolon ja on näin vastuussa itsestään.

3.6. Suomen mestaruuskilpailuihin osallistumisoikeus on Suomen kansalaisilla sekä Suomessa pysyvästi asuvilla ulkomaalaisilla, jotka edustavat Suomen Painonnostoliiton jäsenseuraa. Pysyväksi asukkaaksi katsotaan, jos henkilöllä on voimassaoleva KELA-kortti sekä vakituinen osoite Suomessa.

3.7. Jos urheilijaa epäillään sääntöjen rikkomisesta, hänellä ei ole oikeutta kilpailla FIN2F:n hyväksymissä kilpailuissa, kansainvälisen liiton iF3:n järjestämissä kilpailuissa, eikä missään kilpailussa, joka noudattaa iF3-liiton sääntöjä.

3.8. Urheilija voi kilpailla yleisessä sarjassa täyttäessään kuluvan vuoden aikana 18 vuotta tai ollessaan sitä vanhempi.

3.9. Mikäli urheilija ei pysty suorittamaan lajissa olevaa ensimmäistä liikettä, tulee hänen silti saapua omalla vuorollaan kilpailuareenalle. Liikkeitä ei ole pakko suorittaa, mutta hänen tulee silti olla areenalla koko lajin ajan. Mikäli urheilija ei pysty suorittamaan liikkeitä ja näin ei saa lajista tulosta, on hän automaattisesti kyseisessä lajissa viimeinen ja saa huonoimmat pisteet. Urheilija saa kuitenkin jatkaa kilpailuja.

## 4. KÄYTTÄYTYMINEN

4.1. Taktikointi ja suunnittelu on sallittua kilpailun aikana urheilijoiden keskuudessa. Urheilijoiden kuitenkin täytyy:

- Noudattaa hyvää urheiluhenkeä koko kilpailun ajan. Urheilijahenkisyys ja reilu peli ovat urheilun avainkohdat. Käyttäytyminen päinvastoin voi johtaa suorituksen hylkäykseen tai urheilijan poistamiseen kilpailusta. Tämä koskee kaikkia urheilijoita, valmentajia ja muuta henkilökuntaa.
- Noudattaa sääntöjen ja standardien oikeaa tarkoitusta ja epäselvissä tilanteissa selvittää, mitä säännöllä tai standardilla tarkoitetaan.
- Olla vastuussa omasta turvallisuudestaan, eikä tahallaan vaarantaa muiden urheilijoiden turvallisuutta.
- Tietää, ymmärtää ja noudattaa kansallisen lajiliiton ja kansainvälisen lajiliiton sääntökirjaa.
- Noudattaa kilpailun tuomareiden ohjeita.
- Kunnioittaa muita kilpailijoita, tuomareita, vapaaehtoisia, mediaa, sponsoreita ja katsojia.
- Olla käyttämättä loukkaavaa tai halventavaa kieltä.
- Ilmoittaa välittömästi kilpailun järjestäjälle poisjäämisestä. Jos urheilija ei ilmoita poisjäämisestä kilpailussa tai lajissa, voi tästä seurata kilpailukielto.
- Kilpailla ilman ulkopuolista apua.
- Olla käyttämättä epäreilua etua millään tavalla.

4.2. Urheilijan tulee noudattaa Suomen Painonnostoliiton määräämiä antidopingsääntöjä; Antidopingsääntöjä voidaan päivittää kansallisten tapahtumien välissä. Urheilijoiden odotetaan olevan tietoisia sekä kunnioittavan ja noudattavan uusinta antidopingsäännöstöä.

4.3. Kaikkien urheilijoiden on perehdyttävä antidopingsääntöihin, mukaan lukien mahdollisiin lääkärintarkastuksiin, doping-testauksiin ja niiden velvoitteisiin. Urheilijoiden on perehdyttävä myös urheilijoiden oikeuksiin, vastuisiin, rangaistuksiin ja valitusprosessiin, sekä kiellettyihin

aineisiin. Antidopingsäännöt löytyvät täältä:

<https://painonnosto.fi/kilpailu/antidopingtoiminta/urheilijoiden-antidopingsopimus/>

4.4. Kaikkien urheilijoiden tulee käydä Suomen Urheilun Eettisen Keskuksen (SUEK)

”Puhtaasti Paras” -koulutus. Koulutus löytyy täältä:

<https://suek.fi/koulutus-2/koulutusmateriaalit/puhtaasti-paras-verkkokoulutus/>

4.5. Antidopingsäännöt on asetettu Suomen Painonnostoliiton ja World Anti-doping Agency (WADA):n toimesta.

4.6. Kilpailun järjestäjän tulee huolehtia siitä, että he seuraavat SUEK:in antamia ohjeita dopingtestaukselle. Ohjeet löytyvät täältä:

<https://suek.fi/antidopingtoiminta/dopingvalvonta/ohjeet-kilpailun-jarjestajille/>

## 5. VALMENTAJAT, HUOLTAJAT JA JOUKKUEENJOHTAJAT

5.1. Kilpailun aikana joukkueilla ja yksilöurheilijoilla on oikeus tuoda valmentaja tai huoltaja mukaan lämmittelyalueelle kilpailun järjestäjän ilmoittamalla tavalla. Valmentajasta ja huoltajasta tulee ilmoittaa kilpailun järjestäjälle ennen kilpailun alkua.

5.2. Valmentajia ja huoltajia voidaan pyytää rekisteröitymään ennen kilpailun alkua.

5.3. Kilpailualueella on alueita, joihin valmentajilla tai huoltajilla ei ole pääsyä turvallisuusmääräyksistä johtuen. Kaikkien valmentajien ja huoltajien tulee noudattaa kilpailuhenkilökunnan ohjeita ja pysyä poissa rajoitetuilta alueilta.

## 6. KILPAILUASUT

6.1. Kansallisissa kilpailuissa urheilija on velvoitettu edustamaan sitä seuraa, minkä jäsen hän on.

6.2. Pukeutumisen täytyy olla asiallista ja muita kunnioittavaa.

6.3. Kilpailijalla on oltava umpikärkiset kengät lajia suorittaessa.

6.4. Sallitut apuvälineet ovat:

- painonnostokengät
- tiukat kyynär- ja polvisuojat
- rannetuet
- painonnostovyö
- käsisuojat (lämsät)
- magnesium

6.5. Kielletyt apuvälineet ovat:

- tuplasuojat
- tahmean materiaalin käyttö käsissä tai tangossa
- vetoremmit
- muut suoritusta helpottavat välineet ja asusteet

## 7. SEURASIIRTOSÄÄNNÖT

7.1. Seurasiirtosäännöt koskevat SM-sarjan urheilijoita.

7.2. Kun urheilija haluaa vaihtaa seuraa, tulee hänen ilmoittaa siirtymisestään entiselle seuralleen marraskuun 15. päivään mennessä ja pyytää todistus, että hän on hoitanut jäsen ja muut mahdolliset velvoitteensa entiseen seuraansa. Seuran tulee antaa todistus siirtyvälle urheilijalle joulukuun 1. päivään mennessä.

7.3. Seuran tulee antaa erotodistuksesta ilmoitus Suomen Painonnostoliittoon joulukuun 15. päivään mennessä. Samoin seuran, johon urheilija siirtyy, tulee tehdä ilmoitus liittoon joulukuun 15. päivään mennessä.

7.4. Mikäli seurasiirroissa tulee erimielisyyksiä, tulee eri mieltä olevan asianomaisen tehdä siitä kirjallinen valitus Suomen Painonnostoliiton johtokunnalle kuluvan vuoden loppuun mennessä.

7.5. Liittojohtokunta ratkaisee asian tammikuun loppuun mennessä, pyydettyään kaikilta osapuolilta kirjallisen vastineen. Riidanalainen urheilija edustaa tammikuun ajan entistä seuraansa ja hänen saavuttamansa tulokset lasketaan sen seuran hyväksi, jonka edustajaksi liittojohtokunta urheilijan päätöksellään asettaa.

7.6. Liiton toimisto rekisteröi seurasiirrot ja ilmoittaa niistä kotisivuillaan osoitteessa [www.painonnosto.fi](http://www.painonnosto.fi).

## 8. YLEISET KILPAILUSÄÄNNÖT

8.1. FIN2F hyväksyy vuosittain yhden Suomen mestaruuskilpailut yhtä kilpailuluokkaa kohti (nuoret, avoin, masters ja joukkueet). Tapauskohtaisesti kilpailuluokat voidaan yhdistää samaan kilpailutapahtumaan.

8.2. Suomen mestaruuskilpailut koostuvat vähintään kuudesta (6) pisteytettävästä osa-alueesta. Osa-alueet voidaan yhdistää, suorittaa peräkkäin tai pisteyttää erikseen lajin sisällä.

8.3. Kilpailussa vaadittavat osa-alueet ja niiden määritelmät ovat:

- Kestävyys; testataan urheilijan aerobista kestävyyttä.
  - Kehonpainoliikkeet; testataan suhteellista lihaskestävyyttä yhdistämällä kehonpainoliikkeitä muihin aerobisesti vaativiin liikkeisiin.
- Taito; testataan urheilijan taitoa suorittaa erilaisia voimisteluliikkeitä. -  
Muuntautumiskyvykkyys; testataan urheilijan kykyä suorittaa erilaisia liikeyhdistelmiä, ja selviytyä niistä kuorman tai tempon muuttuessa. Liikeyhdistelmät voivat koostua mm. kehonpainoliikkeistä, voimasta ja aerobisista liikkeistä.
- Voima; testataan mm. urheilijan kykyä liikuttaa maksimikuormaa.
- Voimakestävyys; testataan urheilijan kykyä suorittaa voimaa ja nopeutta vaativia liikkeitä mahdollisimman tehokkaasti lyhyessä ajassa.

## 9. RANGAISTUKSET

9.1. Hylkäyksellä tarkoitetaan rangaistusta vakavaan sääntörikkomukseen kuten muihin kilpailijoihin kohdistuvaan häirintään, muiden kilpailijoiden turvallisuuden vaarantamiseen tai epäurheilijamaiseen käytökseen. Urheilijalle voidaan asettaa kilpailukielto riippuen sääntörikkomuksen vakavuudesta. Hylkäämisestä päättää liiton hyväksymä päätuomari.

9.2. Kilpailukielto on rangaistus vakavasta vilpillisestä sääntörikkomuksesta. Kilpailukiellon aikana urheilija ei voi osallistua liiton järjestämiin kilpailuihin. FIN2F-jaosto ja Suomen Painonnostoliiton eettinen toimikunta tekevät yhdessä päätöksen kilpailukiellosta ja kilpailukiellon kestosta.

9.3. Erottaminen on rangaistus tavallisesta poikkeavasta, toistuvasta tai/ja erittäin vakavasta sääntörikkomuksesta. Erottamisen seurauksena urheilija saa elinikäisen kilpailukiellon kansallisen lajiliiton järjestämiin kilpailuihin. FIN2F:n eettinen toimikunta keskustelee asiasta yhdessä kansainvälisen lajiliiton johtokunnan kanssa ennen virallista päätöstä.

9.4. Urheilijalla, joka syyllistyy yllämainittuihin sääntörikkomuksiin, on oikeus valittaa päätöksestä eettiselle toimikunnalle. Välittömiä pyyntöjä valituksen tarkistuksesta kilpailupaikalla ei välttämättä hyväksytä, eikä niiden käsittely ole aina mahdollista, jos eettinen toimikunta ei voi lyhyellä varoitusajalla kokoontua.

9.5. FIN2F:llä on oikeus evätä sääntörikkomukseen syyllistyneen urheilijan aikaisemmat palkinnot, kertyneet pisteet ja voitot vilpillisestä käytöksestä, vakavasta sääntörikkomuksesta sekä tavallisesta poikkeavasta ja erittäin vakavasta sääntörikkomuksesta johtuen.



## 10. PISTEYTYS

10.1. Jokainen kilpailu sisältää vähintään kuusi erikseen pisteuttävää lajia.

10.2. Lajin pisteytys voi määräytyä kokonaisajasta, kokonaistoistoista, painavimmasta painosta, matkasta tai edellämäinittujen osien yhdistelmästä.

10.3. Tietyn lajin pisteytys voi sisältää pistevähennyksiä rangaistuksena, jos pakollisia osioita ei pystytä suorittamaan asetetussa ajassa. Päätuomarilla on velvollisuus kertoa lajikohtaiset pisteytykset ja mahdolliset rangaistukset lajiohjeistuksen yhteydessä.

10.4. Urheilijat pisteytetään järjestykseen kunkin lajin osalta. Kokonaissijoitus määräytyy kokonaispisteiden yhteenlaskusta. Pisteytyksessä voidaan käyttää korkeaa pisteytystä, jossa eniten pisteitä saanut urheilija voittaa, tai matalaa pisteytystä, jossa vähiten pisteitä saanut urheilija voittaa.

10.5. Tasapisteissä voittajan selville saamiseksi toimitaan seuraavasti:

- Urheilija, jolla on korkeampi yksittäinen sijoitus, voittaa.
- Jos urheilijoilla on sama korkein yksittäinen sijoitus, katsotaan seuraavaksi korkeinta sijoitusta jne.
- Jos urheilijoilla on täysin identtiset kaikkien lajien sijoitukset, jaetaan Suomenmestaruus.

## 11. KILPAILUSARJAT

11.1. Suomen mestaruuskilpailuiden kilpailusarjat ovat seuraavat;

- Nuorten sarjat: 12 v ja nuoremmat (ei MM-kilpailuja) 13-14 v, 15-16 v, 17-18 v, 19-20 v
- Naisten ja miesten avion sarja: 18+ (yläikärajaton)
- Masters-ikäryhmät: 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59 ja 60+ -  
Joukkueet (2 naista, 2 miestä, ikärajaton)

11.2. Osallistujamäärästä johtuen kilpailusarjoja voidaan yhdistää. Kunkin sarjan urheilija kilpailee silti omassa ikäsarjassaan. Poikkeuksista ilmoitetaan lajiohjeistusten yhteydessä.

11.3. Urheilijan ikäsarja määräytyy hänen syntymävuotensa mukaan.

## 12. KARSIMINEN MAAILMANMESTARUUSKILPAILUIHIN

12.1. Jokainen IF3:n hyväksymä kansallinen järjestö kutsutaan maailmanmestaruuskilpailuihin. Järjestö on velvollinen järjestämään asianmukaiset karsinnat.

12.2. Jokainen kutsuttu kansallinen järjestö on vastuussa edustavien urheilijoiden valitsemisesta. Edustajat valitaan lähtökohtaisesti SM-kilpailuiden perusteella. Mikäli SM-kilpailuja ei järjestetä, voi järjestö nimetä edustajat muulla tavoin, esimerkiksi edellisen vuoden kilpailutuloksia hyödyntäen.

12.3. Jokainen kutsuttu kansallinen järjestö voi valita yksilösarjaan 3 miesurheilijaa, 3 naisurheilijaa ja 1 joukkueen (2 miesurheilijaa ja 2 naisurheilijaa) kilpailemaan maailmanmestaruuskilpailuissa. Lisäksi jokainen kutsuttu kansallinen järjestö voi valita 3 miesurheilijaa ja 3 naisurheilijaa jokaiseen masters-luokkaan masters-urheilijoiden maailmanmestaruuskilpailuihin sekä 3 tyttöurheilijaa ja 3 poikaurheilijaa jokaiseen nuorten-luokkaan junioreiden maailmanmestaruuskilpailuihin.

## **13. TUOMARITYÖSKENTELEY**

13.1. Päätuomarilla tulee olla virallinen tuomarilupa FIN2F:n jaostolta. Päätuomarille haetaan lupaa kilpailuhakemuksen yhteydessä.

13.2. Jokaisella urheilijalla tulee olla suorituksen aikana henkilökohtainen tuomari. Kaikilla tuomareilla tulee olla hyvä tuntemus kilpailusäännöistä, oikeista liikestandardeista sekä kilpailun kulusta.

13.3. Ajanotto suoritetaan kilpailujärjestäjän kellon mukaan.

13.4. Jos sähköistä ajanottoa ei käytetä, voi jokainen tuomari käyttää omaa ajanottokelloaan oikean suorituksen loppuajan varmistamiseksi. Myös päätuomari käyttää tällöin omaa ajanottokelloaan.

13.5. Jokaisella tuomarilla tulee olla tulokortti erillistä urheilijaa tai joukkuetta kohti. Tulokortissa tulee olla urheilijan tai joukkueen tiedot sekä riittävän selkeä ohjeistus tulosten oikein kirjaamiseksi.

13.6. Jokaisen erän päätteeksi tuomari sekä urheilija tai joukkueen kapteeni allekirjoittaa tulokortin. Allekirjoittamalla tulokortin urheilija hyväksyy oman tuloksensa.

## **14. PROTESTIT JA VALITUKSET**

14.1. Jos urheilija tai joukkue katsoo, että kirjattu tulos on väärä, voivat he jättää kirjallisen protestin päätuomarille.

14.2. Jätetty protesti tulee käsitellä mahdollisimman nopeasti ennen seuraavan lajin alkua. Protesti käsitellään yhdessä päätuomarin, henkilökohtaisen tuomarin sekä tulospalvelun kanssa. Kilpailun johtaja tekee lopullisen päätöksen.

## 15. KILPAILUALUE

15.1. Urheilijoilla tulee olla riittävästi tilaa tehdä kilpailussa vaadittavat suoritukset, ilman että muut kilpailijat, tuomarit, vapaaehtoiset tai muut häiritsevät suoritusta tai ovat vaarassa loukkaantua suorituksen aikana.

15.2. Urheilijat tulee jakaa eriin siten, että kaikilla urheilijoilla tai joukkueilla on samanlainen tila, oma suorituspaikka tai rata sekä samanlaiset välineet lajin suorittamiseen.

15.3. Liikkeisiin, jossa vaaditaan leuanvetotanko, voidaan suorituspaikat rakentaa isoksi rigiksi, kunhan kaikilla urheilijoilla on samanlainen tila käytössä.

15.4. Jos rigissä ei ole erikseen jaettuja tankoja voimisteluliikkeitä varten, tulee tankoihin merkitä jokaiselle urheilijalle riittävä oma alue tangosta.

15.5. Jos urheilijat ovat vastakkain rigissä, vaaditaan vastakkaisten suorituspaikkojen väliin vähintään 2 metriä.

15.6. Mitään liikkeitä ei saa suorittaa rigissä, jos tapaturman riski kasvaa liian suureksi, kuten esimerkiksi sateella. Päätuomari tekee lopullisen päätöksen mahdollisesta keskeyttämisestä sääolosuhteista johtuen.

15.7. Kappaleen 15 säännöt koskevat lähinnä kilpailuja ja liikkeitä, jotka suoritetaan sisätiloissa tai ulos rakennetulla areenalla. Lajit, jotka tehdään muualla, kuten esimerkiksi maastajuoksu, uinti meressä/järvessä, pitää ilmoittaa etukäteen FIN2F:n asiantuntijaryhmälle.

## 16. VÄLINEET JA LIIKKEET, JOILLA ERITYISET TURVALLISUUSVAATIMUKSET

16.1. Köysikiipeilyssä, jossa köyden yläpää on yli 4,5 metrin korkeudessa, vaaditaan alustaksi kumi-/voimistelumatto. Maton tulee olla tasaisella kovalla alustalla heti köyden alla.

16.2. Vapaasti roikkuvan köyden pää ei saa koskettaa alustaa, tai köyden tulee olla siten kiinnitetty, että maata koskettavat osat eivät aiheuta esteitä tai ylimääräisiä riskejä kiipeäville urheilijoille.

16.3. Jokaisella urheilijalla tulee olla leuanvetotanko, jota pystyy käyttämään ilman ulkopuolista apua niin, että urheilija voi roikkua suorana koskettamatta maata. Jos tanko on yli 25 cm päässä urheilijan suorasta kädestä, urheilijalla tulee olla apuväline, jolla hän pääsee tankoon kiinni. Laatikot, korokkeet, räkkikoukut tai vastaavat ovat sallittuja, mutta niitä ei saa sijoittaa suoraan suorituslinjalle.

16.4. Renkaat tulee kiinnittää remmeillä, joissa on lukkomekanismi, joka estää remmien liukumisen suorituksen aikana. Jokaisella urheilijalla tulee olla renkaat, joita pystyy käyttämään ilman ulkopuolista apua. Urheilijan on pystyttävä roikkumaan suorana koskettamatta alustaa. Jos renkaat ovat yli 25 cm päässä urheilijan suorasta kädestä, urheilijalla tulee olla apuväline, joilla hän pääsee renkasiin kiinni. Laatikot, korokkeet, räkkikoukut tai vastaavat ovat sallittuja, mutta niitä ei saa sijoittaa suoraan renkaiden alle, eteen tai taakse.

16.5. Lukkomekanismin tulee olla kiinnitettynä painonnostotangon molempiin päihin levytankoliikkeissä.

16.6. Urheilijalla tulee olla vähintään 0,5 metrin turva-alue kummallakin puolella levytankoa ja vähintään 1,2 metrin turva-alue tangon edessä ja takana. Turva-alueella tarkoitetaan aluetta, jossa ei ole varusteita, muita urheilijoita, tuomareita, vapaaehtoisia tai muita mahdollisia esteitä.

16.7. Levytangon ja urheilijan tulee olla tukevalla ja tasaisella alustalla jokaisen liikkeen aikana.

16.8. Urheilijan tulee suorittaa kaikki liikkeet annetulla suorituspaikalla. Liikkeet tai toistot, jotka suoritetaan osaksi tai kokonaan annetun alueen ulkopuolella hylätään välittömästi.

16.9. Käsilläseisontapunnerruksen aikana tulee urheilijan pään alla olla esim. voimistelumatto tai vastaava. Lisäksi on oltava seinä, jota vasten punnerrus suoritetaan, ellei ole tarkoitus suorittaa punnerrusta ilman seinää.