

## Muistilista kisavalmistautumiseen

### Ennen kisaa

- Maastanoston aloituspainon (2. noston) kokeilu n. 2-1,5 viikkoa ennen kisaa
- Jalkakyykyn aloituspainon (2. noston) kokeilu n. 1,5-1 viikkoa ennen kisaa
- Penkkipunnerruksen (2. noston) kokeilu n. viikko ennen kisaa
- Viimeisellä viikolla ennen kisoja ns. herkistelytreeni (esim. 4x3x70 %) viimeistään kolme päivää ennen kisoja, maastanostossa jopa viikko ennen kisoja.
- Mittaa lämmittelyjesi pituus (yleensä 20–40 min)
- Jos painosi on painoluokan ylärajalla, tarkkaile painoa viimeinen viikko.
- Pakkaa mukaan:
  - o Nostotrikoo
  - o Maastanostosukat
  - o Seurapaita
  - o Rannesiteet
  - o Nostovyö
  - o Polvenlämmittimet
  - o Nostokengät
  - o Kuitti kisamaksusta
  - o Vauvataalkki
  - o Magnesium
  - o Verkkarit/urheiluasu
  - o Henkilöllisyystodistus (passi tai henkilökortti)

### Kisapäivänä

- Mittaa heti aamusta painosi
- Jos paino on ns. tarkalla, nauti aamupalalla vain kuppi kahvia mustana
- Jos painosi sen sallii, syö kuitu- ja proteiinipitoinen aamupala, jolla jaksat pitkään.
- Saavu punnitukseen viimeistään 15–30 min ennen punnitusta ja tarkista painosi.
- Aloita neste- ja energiatankkaus välittömästi punnituksen jälkeen
- Tarkista telinekorkeudet ja kerro ne toimitsijalle.
- Aloita lämmittelyt ajoissa
- Huoltaja seuraa kisan edistymistä ja huolehtii nostajan lämmittelyjen aikataulusta
- Seuraava energia- ja nestetankkaus on hyvä tehdä välittömästi jalkakyykyn päätyttyä.
- Muista laittaa nostosukat jalkaan ennen maastanostoa!
- Huoltaja levittää vauvataalkin nostajan jalkoihin. Nostaja ei saa koskea talkkiin käsillään!
- Muista hyvä käytös kisapaikalla. Epäurheilijamainen käytös johtaa diskaukseen!