

## Muistilista kisahuoltajalle

Kisahuoltajan tehtävä on huolehtia siitä, että nostaja saa keskittyä kisaamiseen ja hänen ei tarvitse hoitaa korotuksia, kisan seuraamista tai taktikointia. Huoltajan on oltava kisan aikana kokoajan nostajan tavoitettavissa ja hänen on keskityttävä täysin huollettavansa kisan seuraamiseen.

### Ennen kisa

- Pakkaa mukaan:
  - o Mustekyniä
  - o Vauvataalkki
- Sovi nostajan kanssa kyyditykset ja majoitukset
- Tarkista kisa-aikataulu [www.suomenvoimanostoliitto.fi](http://www.suomenvoimanostoliitto.fi)

### Kisapäivänä

- Huolehdi nostaja punnitukseen ajoissa. Jos nostajan paino on tarkalla, kannattaa kisavaa'alla käydä ennen punnitukseen alkua. Arvokisoissa kisavaaka löytyy aina kisa-hotellilta.
- Auta nostajaa valitsemaan sopivat telinelinekorkeudet punnituksen jälkeen. Muista myös merkitä, jos nostaja tarvitsee penkkipunnerruksessa keventäjän.
- Allekirjoita korotuslaput valmiiksi ennen kisa ja pidä ne tallessa. Et kerkeä allekirjoittamaan lappuja kisan aikana
- Sovi lämmittelyrutiini nostajan kanssa ennen lämmittelyjen alkua.

### Kisan aikana

- Pidä nostaja kartalla kisan aikataulusta ja huolehdi, että hän aloittaa lämmittelyt ajoissa.
- Lastaa nostajan tanko lämmittelyissä. Huolehdi, että lämmittelyt sujuvat sellaisessa aikataulussa, että aloituspainoa voidaan tarvittaessa muuttaa.
- Aloituspainoa voi muuttaa yhden kerran, joko 5 min ennen ryhmän kisan alkua tai ennen kuin edellisen ryhmän 5. viimeisen nostajan tanko on lastattu.
- Pidä nostaja koko ajan tietoisena nostojärjestyksestä. Nostajan on saatava valmistautua omaan vuoroonsa rauhassa ja riittävän pitkään.
- Hoida nostajan korotukset viemällä allekirjoitetut korotuslaput toimitsija pöydälle VÄLITTÖMÄSTI hänen nostonsa jälkeen. Korotus on vietävä toimitsijoille yhden minuutin kuluessa nostajan nostosta.
- Seuraa nostajan sijoitus ja yhteistulosta erityisesti maastanoston aikana tarkasti. Laske korotukset tarkkaan siten tavoitellun sijan mukaan.
- Viimeisessä kisattavassa lajissa on käytössä kaksi ylimääräistä korotuslappua, joilla voi muuttaa maastanoston (tai penkkikisassa penkkipunnerruksen) viimeisen noston kuormaa. Tämä mahdollistaa erityisen taktikoinnin, sillä kuormaa voi joko nostaa tai laskea. Huomaa kuitenkin, että nostajan on nostettava vähintään sama paino, mitä edellinen kisaaja on nostanut.
- Kisan jälkeen huolehdi, että nostaja nousee palkintopallille **urheiluvaatteissa**.