



LEVYNVAIHTO OHJEET

PAINONNOSTOKILPAILUISSA

Tehtävät ennen kisaa:

Hae kilpailutangot kisalavalle (toinen kisalavan taakse odottamaan)

Hae täydet levypainosarjat ja telineet

Pienet 0,5 1 1,5 2 2,5 ja 5kg levyt

isot 2,5kg 5kg 10kg 15kg 20kg ja 2-3x 25kg (jos isoja poikia)

Aseta ne kisalavan viereen kuvan osoittamalla tavalla



Kisan aikana:

Levynvaihtajat istuvat kisalavan ulkosivuilla lähellä levypainoja.

Kilpailujärjestelmä näyttää oikean lastauksen tankoon heti kun aiempi suoritus on merkitty hyväksytyksi tai hylätyksi.

1. Kuuntele kuuluttajan pyytämä paino
2. Mikäli et tiedä miten se lastataan, tarkista oikea lastaus kisajärjestelmän näytöltä
3. Lastaa tanko kuvaruudun ohjeiden mukaan. (Huom! Tuomarit ovat vastuussa oikeasta lastauksesta et sinä)
4. Muista kiristää levypainot ja lukot hyvin kiinni tankoon
5. Siirtäkää tanko keskelle lavaa
6. Repeat koko kisan ajan!

Vinkkejä nopeampaan levynvaihtoon:

1. Voit kysyä sihteeriltä seuraavan lastattavan painon etukäteen ja valmistautua vaihtamaan ne jo ennen kuulutusta.
2. Ota vaihdettavat levyt mukaan jo purkamaan mennessä niin vähennät edestakaista liikettä.
3. Jos levynvaihtajia on 3, käytä salinvahvinta nopeuttamaa lastaamista
4. Ota vesipullo mukaan, levynvaihdossa tulee hiki!



Kuva 2 Lastausohje näkyy kuvana ruudulla, lukko kuvassa musta ja pienet levyt (alle 2,5kg) tulevat lukon ulkopuolelle



Kuva 1 3 henkilön levynvaihto sujuu salinvahvimman avulla mukavasti