

Kilpailuohjelma

Lauantai 18.4.2009: naiset sekä miesten ikäryhmät 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59 vuotta. Ryhmät jaettu painoluokittain, kaikki lauantapäivän ikäryhmät huomioiden. Painoluokkiin (sarjoihin) ilmoittautuneiden lukumäärä ilmoitettu suluissa.

1. ryhmä: Naiset (4) + M 56 kg (2) + M 62 kg (4) **10 nostajaa**
2. ryhmä: M 69 kg (4) + M77 kg (10) **14 nostajaa**
3. ryhmä: M 85 kg (6) + M 94 kg (8) **14 nostajaa**
4. ryhmä: M 105 kg (7) + M +105 kg (4) **11 nostajaa**

LAUANTAIPÄIVÄN KILPAILUUN ILMOITTAUTUNUT YHTEENSÄ 49 NOSTAJAA

Lauantain ryhmässä 1 naiset tempaavat ensin, jonka jälkeen miesten sarjat 56 ja 62 kg tempaavat. Työnnössä sama järjestys. Ryhmissä 2-4 kaikki suorittavat ryhmäkohtaisesti tempausnostonsa, jonka jälkeen välittömästi ilman taukoa suoritetaan työntönostot. Ryhmien välissä pidetään tauko (seuraavan ryhmän esittely ja edellisen ryhmän palkintojenjako).

- Klo 9-10 Punnitus (Kuntoneuvola; Urheiluhallin sisääntulokäytävällä)
- Klo 10:15 Tuomaripalaveri (Kuntoneuvola)
- Klo 10:45 1. ryhmän esittely
- Klo 11:00 1. ryhmän kilpailu
2. ryhmän esittely ja 1. ryhmän palkintojenjako
2. ryhmän kilpailu
3. ryhmän esittely ja 2. ryhmän palkintojenjako
3. ryhmän kilpailu
4. ryhmän esittely ja 3. ryhmän palkintojenjako
4. ryhmän palkintojenjako

Sunnuntai 19.4.2009: miesten ikäryhmät 60-64, 65-69, 70-74 sekä 75-79v.

1. ryhmä: M 56 kg (1) + M 62 kg (2) + M 69 kg (4) + M 77 kg (6) **13 nostajaa**
2. ryhmä: M 85 kg (2) + M 94 kg (4) + M 105 kg (3) + M +105 kg (2) **11 nostajaa**

SUNNUNTAIPÄIVÄN KILPAILUUN ILMOITTAUTUNUT YHTEENSÄ 24 NOSTAJAA

Kaikki suorittavat ryhmäkohtaisesti tempausnostonsa, jonka jälkeen välittömästi ilman taukoa suoritetaan työntönostot. Ryhmien välissä pidetään tauko.

- Klo 7:15-8:15 Punnitus (Kuntoneuvola; Urheiluhallin sisääntulokäytävällä)
- Klo 8:20 Tuomaripalaveri (Kuntoneuvola)
- Klo 8:45 1. ryhmän esittely
- Klo 9:00 1. ryhmän kilpailu
2. ryhmän esittely ja 1. ryhmän palkintojenjako
2. ryhmän kilpailu
2. ryhmän palkintojenjako

Kilpailun johtaja: Ari Moilanen

Sihteeristö: Mika Ollonen, Saija Määttä & Harri Norberg

Levynvaihtovastaava: Veikko Oja

Kahviovastaava: Pirjo Oja

