

Hyvää huhtikuun alkua kaikille

Maaliskuu oli kilpailullisesti vauhdikas ja sen päätyttyä lasketaan seurajoukkuekilpailuun oikeuttavia tuloksia. Seurajoukkuekilpailu on kilpailumuoto, jossa seurat keräävät pisteitä seuran omaan pottiin.

Kilpailu käydään kolmessa sarjassa: **mestaruussarjassa, ykkössarjassa ja nuorten sarjassa**. Kaikissa sarjoissa käydään kolmen kierroksen sisältävä runkosarja, jossa kierrosten joukkuepisteet lasketaan yhteen. Lisäksi mestaruussarjassa käydään loppuottelu viiden parhaan joukkueen kesken. **Kierrosten aikajaksot ovat: 1.1.-31.3, 1.4.-30.6 ja 1.7.-31.10.**

Tulokset on toimitettava liittoon liiton hyväksymillä lomakkeilla postitse tai sähköpostitse kevätkierrokselta viimeistään 4. huhtikuuta, kesäkierrokselta viimeistään 4. heinäkuuta ja syyskierrokselta viimeistään 4. marraskuuta mennessä. Liittojohtokunta määrittelee loppuottelun ajankohdan ja paikan.

Tarkemmin säännöistä voi lukea liiton sivuilta: [Seurajoukkuekilpailusäännöt - Painonnostoliitto](#)

TULEVIA TAPAHTUMIA:

4.4. huhtikuun Kuukausikisat, ilmoittautuminen: <https://www.suomisport.fi/events/e4951217-6293-4341-b0ba-4231a117b7b4> Tuomarit, ilmoittautuminen wa-ryhmässä.

6.4. YHTEISTREENIPÄIVÄ, ei erillistä ilmoittautumista. Joka kuukauden ensimmäinen päivä treenataan porukalla!

12.-14.4. Grand Masters SM-kisat, Kuusankoskella, tietoa kisoista (mm. sarjan vaihdosta voi lukea: [Masters SM-kilpailuiden ilmoittautuminen päättyy 31.3. Jälki-ilmoittautuminen 2.4. mennessä. - Painonnostoliitto](#)

20.4. SM-urheilijoiden (kaikki ikäryhmät: junnut, aikuiset, masters) **leiripäivä klo 10-15** (leiripäivä on tarkoitettu kaikille vuonna 2024 SM-kisoihin osallistuville urheilijoille), **linkki ilmoittautumiseen** <https://www.suomisport.fi/events/4d33a943-58d2-4805-9ad2-6b0bfd1d4cb3> (HUOM! sama linkki on voimassa koko vuoden 2024 ajan). **JOKAISALLE LEIRIKERALLE TULEE ILMOITTAUTUA ERIKSEEN.**

Vkolla 17 järjestetään valtakunnallinen Juniori Cupin kotilavakisa ja kilpailu on tarkoitettu kaikille peruskouluikäisille. Tarkemmat ohjeet tulee lähempänä.

Ruskeasuolle on tulossa hiukan lisäystä levypainoihin, pyritään jokainen huolehtimaan levyt niiden omille paikoille. Näin jokaisen on mukavampi treenata, kun välineet on helposti saatavilla. Lisäksi rikkoutuneista levypainoista, lukoista tai muusta vastaavasta pyydetään ilmoittamaan seuran johdolle, siten pystymme vaikuttamaan asioihin.

Kuutoskaappi on jälleen siistitty. Kaapissa on rajallinen määrä tilaa, yritetään pitää kaappi käyttökunnossa laittamalla kaappiin vain sinne kuuluva. Mm. muovilukkojen säilytyspaikka on tankolaatikko.

Painonnostoterveisin

Niina

pj