



Vahvin Reserviläinen on voimailun muoto, jossa kilpailijat mittelevät voimiaan erilaisissa sotilaallisista teemoista muodostetuissa lihasvoimaa ja kestävyyttä vaativissa lajeissa. Osassa maksimaalista lihasvoimaa mittaavissa lajeissa koetellaan myös kilpailijoiden peruskuntoa ja henkistä kestävyyttä.

#### Lajit:

##### 1) Sotilasajoneuvon veto

Kilpailija vetää sotilasajoneuvoa köydellä 20m matkan mahdollisimman nopeasti.

Kilpailupaikalla on vetoloossi ja maastokuorma-auto sekä maastohenkilöauto. (miehet maastokuorma-auto 5500kg, naiset maastohenkilöauto 1800kg)

##### 2) Tykinnosto

Maastaveto tykin aisoihin kiinnitetyillä tangoilla, jossa kahvat ovat tykin putkien suuntaisesti. Kilpailutuloksen ratkaisee samalla kuormalla tehtyjen yhtäjaksoisten toistojen määrä. (miesten tykki [105H61] kevytsarja 140kg, keskisarja 160kg ja raskassarja 180kg, naisten tykki [76K02 SKP] 90kg) Tykkien aisapainot säädetään lisäpainojen avulla soveltuviin painoihin)

##### 3) Ammuslaatikoiden lavaus

Neljä eri painoista ammuslaatikkoa kannetaan kevyimmästä painavimpaan erikorkuisten trukkilavojen päälle mahdollisimman nopeasti. Ammuslaatikot sijoitetaan 5m päähän lavoissa. (ammuslaatikkojen paino säädetään hiekalla)  
(M) 40kg, 60kg, 80kg ja 100kg (N) 20kg, 30kg, 40kg ja 50kg

#### Sarjat:

##### Vahvin Reserviläinen (Naiset)

Kevytsarja -60kg

Keskisarja -75kg

Raskassarja +75kg

##### Vahvin Reserviläinen (Miehet)

Kevytsarja -80kg

Keskisarja -100kg

Raskassarja +100kg

Painoluokallisissa kilpailuissa urheilija punnituttaa itsensä ennen kilpailun alkua ja hänen painonsa tulee olla vaa'alla tasan painoluokan paino tai sen alle (esim. miesten kevyessä sarjassa 80.0kg tai alle).



## KILPAILUKUTSU

**Etelä-Pohjanmaan Reserviläispiirit järjestävät sotilasteemaisen voimailutapahtuman Ylihärmässä 21.8.2021 Anssin Jussin Areenan piha-alueella klo 10.00 alkaen.**

**Pakollinen ennakoilmoittautuminen pe 31.7. klo 24.00 mennessä!**

**ilmoittautumiset ensisijaisesti sähköpostilla: Jani Syvänen; [vahvinressu@gmail.com](mailto:vahvinressu@gmail.com)**

### **Ilmoittautuminen kilpailuun**

SM-kilpailuihin voi osallistua kuka tahansa, joka on Reserviläisliiton tai Reserviupseeriliiton jäsen. Jäseneksi on mahdollista liittyä viimeistään kilpailupäivänä täyttämällä sähköisen jäsenhakemuskavakkeen ja hyväksyttämällä se reserviläisliiton ylläpitämään järjestelmään. Kilpailuun ei ole erillistä osallistumismaksua.

Ilmoittautumiset otetaan vastaan ilmoittautumisjärjestyksessä ja pidetään mahdollisuus rajoittaa osallistujamäärää, mikäli kilpailijoiden määrä kasvaa niin suureksi, että kilpailua ei ole mahdollista toteuttaa aikataulun mukaisesti.

### **Ilmoittautumisen yhteydessä täydennetään seuraavat kohdat:**

1. Nimi
  2. Syntymäaika
  3. Yhdistys
  4. Puhelinnumero
  5. Paikkakunta
  6. Sarja
  7. Varustetarpeet (tämä kohta tyhjäksi, mikäli omat ym. varusteet löytyy)
- Varsikengät (koko)  
Maastopuku (koko)  
T-paita (koko)  
Lippis (koko)

Huom! Lähtökohtaisesti SA -varusteet menee suunnilleen näin:

160-170cm M -kokoisen kilpailijan valinta on 650-750

160-170cm L -kokoisen kilpailijan valinta on 652-752

170-180cm XL -kokoinen kilpailijan valinta on 754 tai 854

180-190cm XXL -kokoinen kilpailijan valinta on 856 tai 956

SA -varusteilla on taipumusta sopia hyvin tai hyvin huonosti.

Käyttäkää harkintaa varustetilauksessa ja ainahan on mahdollista, että haluttua kokoa ei ole syystä tai toisesta saatavana. Hyvän varusteistuvuuden takaamiseksi suositellaan omien varusteiden käyttöä aina mahdollisuuksien mukaan.



## KILPAILUKUTSU

**Etelä-Pohjanmaan Reserviläispiirit järjestävät sotilasteemaisen voimailutapahtuman Ylihärmässä 21.8.2021 Anssin Jussin Areenan piha-alueella klo 10.00 alkaen.**

**Pakollinen ennakoilmoittautuminen pe 31.7. klo 24.00 mennessä!**

**ilmoittautumiset ensisijaisesti sähköpostilla: Jani Syvänen; [vahvinressu@gmail.com](mailto:vahvinressu@gmail.com)**

### **Kilpailuvarusteet**

Kilpailussa käytetään M05 varustusta seuraavasti:

-Maastotakki M05

-Maastohousut M05

-T -paita (SA) tai soveltuva muu oliivin värinen esim. järjestöpaita (ei mainospaita)

-Varsikengät M05 tai soveltuva muu musta sotilasjalkine, jota voidaan pitää yleisesti hyväksyttynä.

-Sotilaspäähine, baretti (aselajikohtaisesti), lippalakki tai muu jota voidaan pitää yleisesti hyväksyttynä.

Omat varusteet sallitaan ed. kuvatusti, mikäli kilpailijalta ei löydy itseltään varusteita asiasta tulee mainita ilmoittautumismenettelyn (alla) yhteydessä.

Hellekelillä kilpailijoilla varsikengät, maastohousut, t-paita ja sotilaspäähine. Viileämmällä kelillä lisäksi maastotakki.

Nyrkkisääntö asialliseen kilpailupukeutumiseen, mikä kelpaa varusmiespalveluksessa kelpaa varmasti myös kisoissa. Ei siis hassun hauskoja vieraan vallan sotilaspäähineitä, vaikka se hauskalta jutulta vaikuttaisikin.

### **Kilpailussa muut sallitut varusteet**

Kilpailujen kolmella eri suorituspaikalla saa käyttää omia hanskoja. Hanskat voivat olla nahkaa tai muuta materiaalia, kilpailijan oman parhaan katsomuksen mukaisesti. Kun kysymyksessä on suojavaruste, hanskojen materiaali- ja värimaailman ei tarvitse istua täydellisesti sotavarusteisiin.

Hanskoja ei ole tarjota järjestävän tahon puolesta, mutta toisaalta myös paljain käsin kilpaileminen on sallittua, kilpailijan niin halutessa.

Magnesiumin käyttö on sallittua suorituspaikoilla ja painonostovöitä saa käyttää vapaasti merkistä ja mallista riippumatta.

### **Lisävarusteet: (ei sallittuja kilpailussa)**

Maastavetoliinat, nostoremmit yms. (lajeissa mitataan myös vahvanäppisyttä, niin ei käytetä kepulikonsteja) Penkkipaidat, nostotrikoot yms. apua antavat retongit (mennään luomuna)

**Mahdollisia lisätietoja antaa kilpailunjohtaja Jani Syvänen, 050 594 9617**



## KILPAILUN SÄÄNNÖT:

- Kunkin lajin nopeinten suorittanut tai lajikohtaisesti eniten toistoja tehnyt voittaa. Nopein tai eniten toistoja tehnyt saa 1 pisteen, toiseksi tullut 2 pistettä jne. ja se jolla on lajien loppuksi vähiten pisteitä – voittaa kokonaiskilpailun.
- Lopputuloksissa tasapisteissä keskinäisen paremmuuden ratkaisee paras lajisijoitus. Mikäli lajisijoitukset menevät täysin tasan, ratkaisee paremmuuden painoluokallisissa sarjoissa kevyempi kehonpaino punnituksessa ja + sarjoissa punnitus kilpailun jälkeen.
- Suoritusjärjestys kilpailijoille painoluokittain arvotaan kilpailujen järjestäjän toimesta ennen tapahtumaa. Uudelleenarvonta tai arvonnän tulosten vaihtaminen ei ole sallittua.
- Tapahtumaan on vapaa pääsy. SM-kilpailuihin voi osallistua kuka tahansa, joka on Reserviläisliiton tai Reserviupseeriliiton jäsen. Jäseneksi on mahdollista liittyä viimeistään kilpailupäivänä täyttämällä sähköisen jäsenhakemuskaavakkeen ja hyväksyttämällä se Reserviläisliiton ylläpitämään järjestelmään.
- Kilpailuareenalla saa liikkua kilpailun aikana vain suoritusvuorossa olevat kilpailijat, lajiavustajat, tuomarit sekä hyväksytyt kuvaajat siten, että se ei vaikuta lajien suoritukseen. Kuvaajien ja avustajien tulee myös huomioida, että he ovat mahdollisimman vähän muiden kuvaajien ja kilpailijan sekä taustamainosten välissä.
- Kilpailijoiden kannustajien (ml. huoltajat ja valmentajat) liikkuminen suorituspaikalla suoritusten aikana on ehdottomasti kielletty. Huoltajien ja valmentajien tulee olla joko kilpailijoiden odotusalueella tai katsomossa. Kilpailijat, jotka eivät ole suoritusvuorossa eivät niin ikään saa liikkua suorituspaikalla muiden kilpailijoiden ollessa suorittamassa vuoroaan.
- Kaikki Vahvin Reserviläinen -tapahtumassa kilpailevat henkilöt kilpailevat omalla vastuullaan ja vakuutuksellaan, sekä allekirjoittavat ennen kilpailua kilpailijasopimuksen, joka sisältää vastuuvapautuksen järjestäjille, sekä luvan käyttää tapahtumassa kilpailijoista otettavia kuvia, videota, ääntä ym. vastikkeetta maanpuolustusjärjestöjen ja kumppaneiden uutisoinnissa sekä markkinoinnissa.
- Kilpailijoille varataan tapahtuman järjestäjän puolesta kilpailuasusteeksi vihreä SA t-paita, M05 takki, M05 housut, varsikengät sekä sotilaspäähine. Omien M05 maastovarusteiden ja varsikenkien käyttö on myös mahdollista.