

Kankaanpään Voimailijat Ry järjestivät Nuorten klassisen voimanoston SM-kilpailut 27.-28.1.2018 Kankaanpäässä.

Kuopion Painonnostajien edustajat saavutti mitaleiden väri suoran.

Tuomas Tavi voitti sarjansa eli SM-kultaa sarjassa 74M18 yhteistuloksella 427,5kg (157,5-90-180).

Jere Savolainen saavutti SM pronssia sarjassa 93M23 yhteistuloksella 635kg (235-130-270).

Tuomas Puhakka saavutti SM hopeaa sarjassa 105M23 yhteistuloksella 650kg (227,5-152,5-270).

Mitalistien kisaraportit:

Jere Savolainen

Viimeiset junnu-SM kisat takana. Haaveena oli oma ennätys ja realismia olisi ollut kisoja

edeltävällä kunnolla taistella jopa paremmista sijoista. Toisin kävi.

Yhden ennätyksen tein. Saunomisessa. Roppa oli ihan tyhjä, eikä paino tahtonut lähteä normaalin vedätysprotokollan mukaisesti minnekään. Jouduin saunomaan kolme kertaa, ennen kuin neljännellä punnituskerralla puntari meni läpi 30 gramman turvin. Hyvä minä!

No, itse kisaan. Kyykyssä pummasin ekan pienellä zumba-askeleella, joten kyseistä lajia ymmärtämättömät tuomarit kyseisen esityksen hylkäsivät. Toisella virhe pois ja 220 helposti ylös. Viimeisellä tehty 235kg jäi voimaan, rahkeita olisi ollut enempäänkin, mutta en halunnut hätäillä ja sitten epäonnistua. Penkki menikin sitten ihan totaalisesti penkin alle ja tulokseksi aloituspaino 130kg. Näköjään veti saunominen aika totaalisen pehmeäksi. Maastaveto sitten kulkikin ihan mukavasti. Viimeisellä otettiin kevyenlainen 270kg. Varmasti olisi ollut rahkeita pistää se kymppi lisää, mutta tässä vaiheessa ei olisi tehnyt eroa enää mihinkään. Vedin siis sen painon nyt, mikä viimeksi epäonnistui samaisessa kaupungissa.

Olisi ollut mukava lopettaa junnu-SM:t isoon yhteistulokseen. Nyt YT 635, mikä on täysi fiasko. Käteen pronssi, joka on lähinnä lohdutuspalkinto. Isoja muutoksia on tehtävä, tällaista ei enää ikinä.

Kiitos ja anteeksi seuraaville ihmisille: Isä-Ari huollosta, perhe ja emäntä kannustamisesta paikan päällä ja tuesta matkan varrella. Kiitos ihmisille, jotka nettilähetystä seurasi ja meikäläistä kannusti, harmi etten pystynyt tuona päivänä paremmin suoriutumaan.

Kiitokset kuuluu myös valmentajilleni, Jari Martikaiselle ja Seppo Räsäselle. Kiitos ohjelmista ja neuvoista. Tällä kertaa ainakin vika oli pelkästään miehessä. Ensi kerralla ei. Kiitos kuuluu myös Sami Hakkaraiselle, joka meikäläisen junnuaajoista ison osan mua valmensi ja oikeastaan pohjusti koko meikäläisen voimanostouran. Siihen on hyvä ollut päälle lisää rakentaa. Kiitos myös KP:n poppoo, teidän kanssa on mukava nostella ja muuhun seuraan en koskaan itseäni pysty näkemään. Lisäksi kiitos myös Harjamäen salin porukalle, jotka tosi reilusti kannustivat meikäläistä ja tsemppasivat viimeistelyjen loppumetreillä. Viimeisenä, muttei vähäisimpänä, Kankaanpään Voimailijat järjesti sujuvat kisat, iso kiitos siitä!

Nyt asetetaan katse kohti tulevaisuutta. Muutosta on tulossa, se on varma.

"I'll be back!" – Arnold Schwarzenegger

Tuomas Puhakka

Salon pettymyksen jälkeen päätin vaihtaa painoluokkaa ja tämä osoittautui oikeaksi ratkaisuksi. Treeni alkoi kulkea heti uudella ohjelmalla ja enkkoja tuli otettua joka lajissa, vaikkakin kyykky ja veto varusteilla. Raakakyykky oli ainoa huolenaihe kisoihin valmistautuessa mutta sekin osui kohdilleen viimeisessä herkistelytreenissä.

Saavuini Kankaanpäähän edellisenä yönä ja iltapaino oli ennätyskorkea 102.42kg. Kerrankin pystyin syömään hotelliaamiaisen ennen kisaan ja olo oli hyvä ennen puntaria. Sopivasti myös jännitti. Kisapuntarilla painoin hieman vähemmän 102.11 ja tämän jälkeen sai rauhassa odotella lämmittelyn alkamista. Kyykyn aloitukseen laitoin yleensä viimeisenä olevan lämpän 200 kiloa. Helppo ja syvä kyykky ja kolme valkoista. Korotin 20 kiloa ja tämä ei tullut ihan yhtä nopeasti ylös mutta kolme valkoista ja päätin ottaa varman päälle ja laittaa vain kisaenkkää sivuavan painon.

Kolmas oli jopa toista helpompi ja kaikki kyykyt läpi ensimmäistä kertaa pitkään aikaan.

Penkin lämmöt tuntuivat ihan hyvältä, vaikka kisaan en ollut herkistellyt ollenkaan. Kolme kovaa penkkitreeniä tiistai-torstai akselilla ei kuitenkaan häirinnyt ja aloitus 140 kiloa helposti ylös. Raakapenkkiä en ollut aloitusta isommissa käynyt nii kunto oli mysteeri ja laitoin toiseen kisaenkkää sivuavan 147.5 kiloa. Nosto oli jopa parempi kuin ensimmäinen vaikka se ei ehkä yhtä kevyeltä tuntunut.

Kolmanteen vitonen lisää ja uusi penkkiennätys 152.5 kiloa ja olin ryhmän paras penkissä. Kerrankin näin.

Vedossa lähdettiin varmistellen liikkeelle koska neljäs kilpakumppani oli pummannut penkissä ja ensimmäisellä vedolla varmistuisi mitali. Tangossa 240 ja varma aloitus ylös. Korotin 20 kiloa ja tällä päästiin 50 kilon johtoon hopeataistelussa. Kolmanteen pyysin aluksi vain 265 tällä olisi

varmistettu EM A-raja mutta koska oli hyvä päivä menossa päätin ottaa pienen "riskin" ja lastata tankoon 270 jolla saatiin 650 yhteistulos kasaan. Kolmas oli ainakin videolta helpon näköinen mutta siinä sai jo allekirjoittaneen mielestä vetää. Kisaenkka oli jo nostettu toisella niin hyvältä tuntui pistää vetoenkkaa oikein kunnolla uusiksi ja yhteistulos mukavaan tasalukuun.

Iso kiitos kaikikille kannustaneille ja seuralle. Seuraavat kisat onkin varuste SM 10.2 siellä pitäisi nostaa jopa paremmin ;)

P.S linkki YouTube videoon: <https://www.youtube.com/watch?v=Sdlj-qlK6ow>

[Tulokset](#)

Nuorten klassisen voimanoston SM-kilpailujen tulokset ja nostajien kisaraportit

02.02.2018 14:12 - Viimeksi päivitetty 02.02.2018 14:13



