

Kansainvälin Voimanostoliitto (IPF) päätti kokouksessaan Puerto Ricossa muutamista sääntömuutoksista. Suurin sääntömuutos koskee penkkipunnerrusta. 1.1.2013 alkaen saa nostaa vatsalta. Aiheesta lisää Suomen Voimanostoliiton sivuilta: http://www.suomenvoimanostoliitto.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=1123&Itemid=47