

**Varuste voimanoston SM-kilpailut kaikki ikäluokat käytiin 10.-11.2.2018 Nääshallissa Tampereella. Kilpailut olivat Tampereen Voimanostajat ry:n ja Suomen Voimanostoliiton järjestämät.**

**Kuopion Painonnostajista kisaamassa olivat Tuomas Puhakka ja Tapani Puhakka.**

10.2.2018 lauantaina Tuomas Puhakka voitti sarjansa Suomen mestaruuden. Tuomas kilpaili sarjassa 105M23 ja saavutti yhteistuloksen 727,5kg (277,5-200-250).



11.2.2018 sunnuntaina Tapani Puhakka saavutti sarjansa 4. sijan. Tapani kilpaili sarjassa

93M70 ja saavutti yhteistuloksen 315kg (85-90-140).



[Tulokset](#)

### **Tuomas Puhakan kisa raportti:**

Klassisen nostomuodon jälkeen jäi vajaa kaksi viikkoa aikaa viimeistellä varustekunto. Penkissä

ja kyykyssä otettiin aloituspainotreenit ja kaikki tuntui ihan hyvältä. Kisaviikolla kuitenkin puski flunssaista oloa päälle mutta taudiksi asti se ei yltynyt ja kisaamaan uskalsi mennä. Jo klassista SM kisaa ennen kyykystä oli otettu salienkaksi 280 mutta syvyys oli pieni huolenaihe kisaan mentäessä. Penkissä laskut olivat hankalia ja aloituspainoa isompiin ei menty.

Kisapaikalle saavuin vähän myöhässä puntarilta mutta pääsin silti nopeasti varustetarkastuksen jälkeen käymään vaa'alla ja paino oli hieman alle 102 kiloa. Kisojen alku viivästyi 15minuuttia, mikä antoi hyvin aikaa lämmitellä. Lämpät meni ihan ok ja hyvissä ajoin pääsin jännittämään aloitusta(267.5kg), joka oli ryhmän suurin. Jälleen squat komennon jälkeen pyrin vain menemään niin alas, kuin pääsen ja 2-1 nosto hyväksyttiin. Nosto ei tuntunut kovin hyvältä joten pyysin vain kympin korotusta. Toinen kyykky oli päivän paras ja kolme valkoista valoa tuli tuomareiltakin. Kolmanteen taas kymppi lisää tarkoitus ottaa varmat raudat. Kolmas meni kuitenkin 2-1 hylsyyn. Ilmeisesti oli sivusta katsottuna himpun korkea ja edestä näytti hyvältä. Kyykyssä kuitenkin kisaenkkaan 40 kiloa lisää.

Penkin lämmöissä tuli kiire, koska toinen ryhmä oli niin pieni. Joiduin jättämään yhden raakalämpän välistä, jotta kerkesin ottaa suunnitellut lämpät paidalla. Lämpät meni olosuhteisiin nähden tosi hyvin ja ainoa mikä jännitti oli ekan noston lasku. Tankoon oli lastattu 180 kiloa ja lasku oli tiukka. Tunsin, kun pää irtosi penkistä ja tanko hiukan kellui ennen kuin sain sen rintaan mutta komennon saatuani tanko nousi kuin ilmaa ja nosto hyväksyttiin 2-1. Toiseen kymppi lisää ja tämä painoi jo vähän käsillä ja tuli nihkeästi alas mutta ylös suuremmitta murheitta, joten päätin vikaan lastata tasarahen 200 kiloa. Tämä olikin päivän paras penkki ja hyvällä fiiliksellä lähdettiin maastavetoon.

Maven aloitusta ei tarvinnut muuttaa lämpät olivat totuttuun tyyliin paperia ja 250 nostolla varmistin suomenmestaruuden ja EM B-ajan. Toiseen päätin lastata MM-rajaan tarvittavan 280 kiloa. Lattiasta paino irtosi helposti mutta pikku liike alaspäin ennen lukitusta ja 2 sinistä ja nosto hylsyyn. Kolmannessa parempi yritys mutta sama tuomio ja aloitukseen jäin vedossa. Kuitenki yhteistulos (727.5kg) oli 60 kiloa edellistä varustekisaa parempi ja tästä hyvä jatkaa kohti EM kisoja joihin on nyt kirjoittamishetkellä tasan 12 viikkoa aikaa.

