

Siilinjärveläinen Kuopion Painonnostajia edustava Arto Kettunen voitti sarjan M20 60 kg SM-kultaa junioreiden voimanoston SM-kilpailuissa Riihimäellä 7.3.2009.

Jalkakyykyn Kettunen aloitti helposti 180 kg:sta. Toisen noston 190 kg tuli ylös hieman tahmeasti ja noston jälkeen tuomaristo huomasi, että tankoon oli lastattu 200 kg. Kettuselta kysyttiin noston jälkeen haluaako hän hyväksyä tämän noston, jonka hän tietenkin hyväksyi. Näin kyykyn tulokseksi tuli 200 kg, koska viimeisen yrityksen hän jätti nostamatta.

Penkkipunnerruksen ensimmäisessä nostossa oli 115 kg, mikä tuli helposti ylös. Toisella ja kolmannella nostolla Kettunen yritti 120 kg, mutta molemmat yritykset epäonnistuivat.

Maastanostossa ensimmäisen yrityksen 180 kg tuotti vaikeuksia loppuasennon kanssa. Toisella nostolla sama paino tuli kuitenkin helposti ylös. Viimeiseen nostoon 190 kg, mutta nosto kaatui eteen.

Yhteistulokseksi Arto Kettunen teki siis 495 kg, joka on samalla nuorten EM-kisojen tulosraja.

Tulokset löytyvät Suomen Voimanostoliiton sivuilta: http://www.suomenvoimanostoliitto.fi/index.php?option=com_docman&Itemid=&task=doc_download&gid=2365