

- **Etäpunnitus** on virallinen punnitustilaisuus, jossa punnitaan liigasarjoihin osallistuvia kilpailijoita. Myös ilves- ja harrastajasarjojen kilpailijat voivat käydä etäpunnituksessa.
- Etäpunnituspaikat anotaan kilpailujärjestäjän ohjeen mukaisesti, ja ne myöntää kilpailuiden tuomarivalvoja.
- Hakemuksessa tulee käydä ilmi punnituksen aika ja paikka, yhteyshenkilön nimi ja puhelinnumero.
- Lisäksi tulee ilmoittaa punnituksesta vastaavien kahden henkilön nimet. Näillä henkilöillä tulee olla voimassa oleva lisenssi sekä Suomen Taekwondoliiton toimitsijasopimus. He edustavat punnituksessa Suomen Taekwondoliittoa ja ovat tarvittaessa liiton kurinpidon alaisuudessa.
- Punnituksesta vastaavien henkilöiden tehtävä on vastata, että sekä miesten- että naisten punnituksessa on vastaavaa sukupuolta olevat punnitsijat. Heidän tulee olla tietoisia ja noudattaa näiden ohjeiden lisäksi kilpailusäännöistä sekä täydentävistä määräyksistä niiltä osin, kun ne punnitusta koskevat (kohta 5 täydentävissä määräyksissä).
- **Kotisalipunnitus** on joukkueenjohtajan suorittama, jossa ottelija punnitaan joukkueenjohtajan toimesta. Kotisalipunnitus on käytössä ilves- ja harrastajasarjojen kilpailijoille. Punnitus suoritetaan kilpailua edeltävänä päivänä.
- **Kotisalipunnituksessa joukkueenjohtaja lähettää punnitustuloksen kilpailujärjestäjälle kilpailukutsussa annettujen ohjeiden mukaisesti.**

## ETÄPUNNITUS

- Etäpunnitus on järjestettävä varsinaista kilpailupäivää edeltävänä päivänä.
- Punnituksen paikka ja järjestäjä tulee olla kilpailun tuomarivalvojan hyväksymiä.
- Punnitustilaisuuden kesto on vähintään 1h ja enintään 2h, jonka aikana sallitaan 2 yritystä.
- Kilpailijoiden punnitusasuna tulee olla alusvaatteet, aikuiset voivat halutessaan suorittaa punnituksen alasti (täydentävät määräykset, kohta 5).
- Alle 18-vuotiaat punnitaan aina vähintään alusvaatteilla, joista annetaan 100g kompensatio.
- Painorajat: -xxkg sarjassa xx on suurin sallittu paino. Pienin sallittu on alemman painoluokan yläraja lisättyä 100 grammalla. Esimerkiksi ranking -68kg sarjassa suurin sallittu paino on 68,0kg ja pienin 63,1kg (mikäli alempi sarja on -63kg).

## PUNNITUKSEN SUORITTAMINEN

- Tarkista ennen punnitusta, että vaaka on kalibroitu Liiton vaa'an mukaiseksi.
- Varmista kilpailijan henkilöllisyys. Tämä on viime kädessä punnitustulosten allekirjoittajien vastuulla.
- Varmista onko kyseessä testipunnitus (kts. alla) vai virallinen punnitus.
- Kilpailija seisoo vaa'alla liikkumatta, ja voi astua pois vasta kun punnitsija antaa siihen luvan.
- Punnitsijan tulee nähdä punnitus, joten kaikenlaisten sermien, näköesteiden ym. käyttäminen ei ole sallittua.
- Kirjaa ylös punnituksen tarkka tulos (paino).
- Ilmoita kilpailijalle selkeästi onko punnitus hyväksytty vai hylätty.
- Mikäli punnitus on hylätty, kerro kilpailijalle selkeästi paljonko hänellä on aikaa suorittaa hyväksytty punnitus.
- **Punnituksen tulokset lähetetään kilpailunjohtajalle välittömästi etäpunnituksen päätyttyä.**
- Mikäli punnituksessa ilmenee ongelmia tai et tiedä mitä tehdä, ota heti yhteys kilpailun tuomarivalvojaan. Mikäli tämä ei onnistu, ota yhteys tuomarivaliokunnan jäseniin. Tiedot löytyvät Suomen Taekwondoliiton internetsivuilta.

## TESTIPUNNITUS

- Punnituksessa voi olla virallisen puntarin mukaan kalibroitu testivaaka, jolla urheilijat voivat tarkistaa painonsa ennen virallista punnitusta.
- Testivaaa'an puuttuessa urheilija voi tarkistaa painonsa testipunnituksella ennen varsinaista virallista punnitusta.
- Tällöin urheilijan tulee ilmoittaa, että kyseessä on testipunnitus.