



**TOIMINTASUUNNITELMA JA
TALOUSARVIO
2019**

| | |
|--|-----------|
| PAINONNOSTOLIITTO | 3 |
| LIITON TARKOITUS..... | 3 |
| “PÄHKINÄNKUORESSA” | 3 |
| SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA..... | 4 |
| ORGANISAATIO JA VASTUUT | 5 |
| SPNL ORGANISAATIO 2019..... | 5 |
| LIITTOKOKOUS..... | 5 |
| LIITTOJOHTOKUNTA | 5 |
| ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat..... | 5 |
| Puheenjohtaja..... | 6 |
| Toimihenkilöt | 6 |
| Muut vastuuhenkilöt | 7 |
| Toiminnan ja talouden ohjaus | 7 |
| Toimintakilpailu | 7 |
| URHEILIJAN POLKU | 8 |
| Painopisteitä vastaavat tavoitteet | 8 |
| Toimenpiteet | 8 |
| Tuloskortti | 8 |
| SEURATOIMIJAN POLKU | 9 |
| Painopisteitä vastaavat tavoitteet | 9 |
| Toimenpiteet | 9 |
| Tuloskortti | 9 |
| HARRASTAJAN POLKU | 10 |
| Painopisteitä vastaavat tavoitteet | 10 |
| Toimenpiteet | 10 |
| Tuloskortti | 10 |
| KANSAINVÄLINEN TOIMINTA..... | 11 |
| ANTIDOPINGTOIMINTA | 11 |
| TALOUSTOIMINTA | 13 |
| Yleistä..... | 13 |
| Toimintamääräraha | 13 |
| LIITTEET | 14 |
| Urheilijan polun tuloskortti | 14 |
| Seuratoimijan polun tuloskortti | 15 |
| Harrastajan polun tuloskortti..... | 16 |

PAINONNOSTOLIITTO

Liiton tarkoitus

Painonnostoliiton tarkoituksena on edistää ja kehittää painonnostoa ja kahvakuulaurheilua sekä toimia painonnoston ja kahvakuulaurheilun alalla toimivien seurojen valtakunnallisena liittona. Liiton toiminnan perustana ovat suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiset Reilun Pelin periaatteet ja yhdenvertaisuuden edistäminen.

“Pähkinäkuoressa”

Painonnostoliitto on perustettu vuonna 1934 ja siitä lähtien se on toiminut painonnoston kotimaisena kattojärjestönä.

Vuodesta 2008 kahvakuulaurheilu on kuulunut Painonnostoliiton lajivalikoimaan. Liiton toimikenttään kuuluu myös kansalaisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen.

SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA

Suomalaisen painonnoston strategia ([pdf](#))

Suomalaisen painonnoston strategia rakentuu liiton toiminnan kannalta kolmen keskeisimmän kohderyhmän mukaan. Strategia linjautuu kolmen kohderyhmän kautta poluiksi, joilla kullakin on omat painopisteensä ja tulevaisuuden tavoitteet. Polut ovat toisiaan poikkileikkaavia ja tukevia.



MISSIO

Nostat joka päivä.
Nosta oikein.



VISIO

Yhdessä kohti
kansainvälistä
huippua



ARVOT

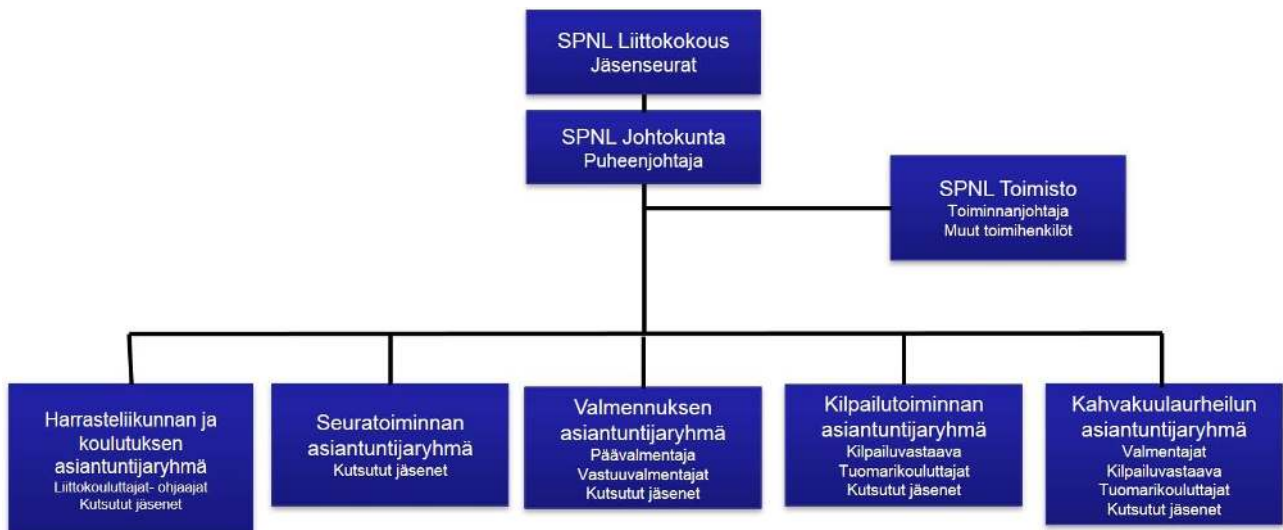
Rohkeasti
Tavoitteellisesti
Vastuullisesti
Avoimesti
Yhdenvertaisesti

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGISET PAINOPISTEET



ORGANISAATIO JA VASTUUT

SPNL organisaatio 2019



Vuoden 2019 organisaatio vahvistetaan ja vastuuhenkilöt valitaan syysliittokokouksen 2018 valitseman liittojohtokunnan ensimmäisessä varsinaisessa kokouksessa.

Liittokokous

Liiton ylintä päätösvaltaa käyttää liittokokous, jossa käsitellään SPNL toimintasäntöjen § 12-14 mukaiset asiat. Liittokokouksissa äänivalta on liiton jäsenseuroilla toimintasäntöjen § 15 mukaisesti.

Kevätkokous järjestetään huhtikuussa ja syyskokous marras-joulukuussa. Tilanteen niin vaatiessa voidaan järjestää myös ylimääräisiä liittokokouksia toimintasäntöjen § 11 mukaisesti.

Liittojohtokunta

Liittokokouksen nimittämä liittojohtokunta toimii liiton toimeenpanevana elimenä hoitaen liiton asiat lakien, liittokokouksen päätösten ja liiton toimintasäntöjen 20 § ja 22 § mukaisesti. Johtokuntaan kuuluu vuonna 2019 puheenjohtajan lisäksi kuusi varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä.

Asiantuntijaryhmät ja toimikunnat

Liittojohtokunnan nimittämät asiantuntijaryhmät vastaavat oman toimialueensa koordinoinnista ja kehittämisestä sekä asioiden valmistelusta johtokunnalle sekä johtokunnan ja

sen puheenjohtajan niille antamista tehtävistä yhteistyössä liiton toimihenkilöiden kanssa. Ryhmien puheenjohtajat vastaavat ryhmien kokoontumisesta, toiminnasta, raportoinnista ja asioiden esittelystä johtokunnalle.

Johtokunta tekee syysliittokokouksen 2018 jälkeen ensimmäisessä kokouksessaan päätöksen vuoden 2019 asiantuntijaryhmistä, vahvistaa niille ohjesäännöt ja valitsee kuhunkin niistä keskuudestaan puheenjohtajan sekä 4-5 muuta jäsentä, joista korkeintaan yksi voi olla johtokunnan jäsen. Ryhmien kokoonpanossa tulee huomioida molempien sukupuolten edustus.

Vuonna 2019 nimetään viisi (5) asiantuntijaryhmää seuraavasti:

Harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä (HKA): koulutussuunnittelu ja toteutus, voimailupalvelut, yhteistyökumppanuuksien luominen.

Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä (STA): seuratoiminnan kehittäminen ja koordinointi, seurapalveluiden kehittäminen, kumppanuuksien luominen

Valmennuksen asiantuntijaryhmä (VA): valmennustoiminta, seura-, piiri- ja aluetoiminta, kilpa- ja huippu-urheilu.

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä (KTA): sääntöasiat, kansallisen kilpailutoiminnan valvonta ja kehittäminen, tuomaritoiminta ja -koulutus, huomionosoitukset.

Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä (KKA): kahvakuulaurheilu - myös johtokunnan toimivaltaan kuuluvat asiat pois lukien ryhmän kokoonpano, budjetti ja jäsenyydet eri yhteisöissä.

Asiantuntijaryhmien lisäksi vuodelle 2019 nimetään Masters- toimikunta, joka vastaa Masters-toiminnasta yhteistyössä liiton toimihenkilöiden kanssa.

Puheenjohtaja

Syyskokouksen valitsema painonnostoliiton puheenjohtaja johtaa liiton toimintaa yhdessä kuusijäsenisen johtokunnan kanssa. Puheenjohtaja toimii liiton toimi- ja vastuuhenkilöiden esimiehenä sisältäen normaalit lakisääteiset esimiesvastuut.

Toimihenkilöt

Toiminnanjohtaja vastaa liiton operatiivisesta toiminnasta ja ratkaisee asiat, jotka eivät kuulu sääntöjen mukaan jonkun liiton toimielimen tai puheenjohtajan ratkaisovaltaan. Keskeisiä tehtäväkokonaisuuksia ovat mm. SPNL toiminnan koordinointi, hallinto ja talous sekä markkinointi ja viestintä.

Vuoden 2019 tavoitteena on palkata 1-2 koko- tai osa-aikaista toimihenkilöä yksin tai yhdessä kumppanien kanssa.

Muut vastuuhenkilöt

Päävalmentaja (OTO) vastaa kilpa- ja huippu-urheilusta sekä siihen liittyvästä kilpailu- ja leiritoiminnasta. Päävalmentajan apuna toimivat erikseen nimettävät liittovalmentajat. Yksityiskohtaisemmat suunnitelmat ja ratkaisut tehdään valmennuksen asiantuntijaryhmässä, jotka vahvistetaan liittojohtokunnan toimesta.

Erikseen nimettävät liittokouluttajat ja -ohjaajat vastaavat painonnosto- ja kahvakuulaurheilun käytännön koulutustoiminnasta palkatun toimihenkilön ohjauksessa. Seurapalveluiden ja seurakäyntien osalta tehdään yhteistyötä seuratoiminnan asiantuntijaryhmän kanssa.

Toiminnanjohtajan koordinoimana tiedottamisesta vastaavat omalta osaltaan Tempauslehden päätoimittaja, www-vastaava ja some-vastaava.

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän ja toiminnanjohtajan koordinoimana toimivat AD-vastaava ja kilpailuvastaava. Kansallisen tason tuomarikoulutuksesta vastaavat erikseen nimettävät alueelliset tuomarikouluttajat.

Kahvakuulaurheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä.

Toiminnan ja talouden ohjaus

Liiton toimintaa ja taloutta ohjataan kulloinkin voimassa olevan normiston sekä käytettävissä olevien resurssien ja informaation avulla.

SPNL keskeisimmät toimintaa ohjaavat säännöt ovat:

Liiton toimintasäännöt (26.11.2016)

Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt 2019 (24.11.2018)

Kahvakuulaurheilun kilpailutoiminnan säännöt (10.3.2017)

Kurinpitosäännöt (5.12.2015)

Yhdenvertaisuussuunnitelma (26.11.2016)

Antidopingohjelma (5.12.2015)

Kulloinkin voimassa oleva säännöstö: <https://painonnosto.fi/liitto/liiton-saannosto/>
Toiminnan ja talouden toteutumista seurataan tunnuslukujen ja mittareiden sekä talousraporttien avulla. Yhteenveto tunnusluvuista löytyy toimintasuunnitelman liitteistä.

Toimintakilpailu

Toimintakilpailulla aktivoidaan seuratoimintaa ja ohjataan sitä OKM vahvistamien arviointikriteerien suunnassa. Toimintakilpailussa on huomioitu lajispesifiset toiminnot liiton valitsemien painotuksin.

Toimintakilpailun säännöt ja lomake:

https://vanha.painonnosto.fi/sites/default/files/tiedostot/toimintakilpailulomake_2018.xlsx

URHEILIJAN POLKU

Painopisteitä vastaavat tavoitteet

Polun vaiheet ja nivelkohdat jäsennetään saumattomaksi kokonaisuudeksi, jossa kaikki toimenpiteet pohjautuvat urheilijan tarpeisiin – ”urheilijälähtöisyys”

Valmennuslinja perustetaan kokonaisvaltaiseen valmennukseen, joka huomioi nostajan yksilöllisen kehittymisen ja kasvun täysipainoisesti eri osa-alueilla – ”valmentajälähtöisyys”

Arkivalmentautumisen laatua tuetaan paikallisin asiantuntijaverkostoin – ”toimintaympäristön vaatimusten huomioiminen”

Kansainvälinen vaatimustaso tunnustetaan yhteisesti eri toimijoiden kesken ja tietoa sovelletaan lajin huippuvalmennukseen sekä urheilijan polun ja sen toimintaympäristön kehittämiseen – ”lajin kehittyminen”

Toimenpiteet

Aloitetaan vuonna 2018 perustetun valmentajayhteisön säännölliset tapaamiset.

Kehitetään valmennusosaamista osana Lift VAT-koulutusohjelmaa.

Toteutetaan urheilijan ravinto- ja palautumisenkoulutus.

Järjestetään urheilijoille suunnattuja piirileirejä.

Tunnustetaan liitto- ja maajoukkueurheilijoiden muuttuvat tarpeet ja aloitetaan valmentajien osaamisohjelman luominen.

Aloitetaan valmennuksen laatuohjelman luominen.

Tuloskortti

Alustava tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä, tarkemmat tavoitteet vuodelle 2019 määritellään syysliittokokouksen 2018 jälkeen järjestyvän johtokunnan toimesta.

SEURATOIMIJAN POLKU

Painopisteitä vastaavat tavoitteet

Seuratoimintaa kehitetään ymmärtäen seurojen tarpeet ja liiton tarjonta – ”jäsenseurojen huomioiminen”

Seuroja tuetaan niiden osaamisen kehittämisessä ja toiminnan tuotteistamisessa kohde-ryhmien ja kumppanien kannalta houkuttelevaan muotoon – ”palvelujen kehittäminen”

Hyvin toimiva seuratoiminta luo vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta koko painonnosto-yhteisössä – ”yhteinen vahva brändi”

Toimenpiteet

Toteutetaan seurakysely, jonka avulla kartoitetaan ajankohtainen katsaus seurojen nykytilaan ja tarpeisiin.

Kehitetään liiton viestintää seuratoimintaan liittyvissä asioissa.

Järjestetään alueelliset seurapäivät viisi kertaa kalenteri vuoden aikana.

Jatketaan punttikoulutoiminnan tuotteistamista ja valmennussisältöjen kehittämistä.

Tuloskortti

Alustava tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä, tarkemmat tavoitteet vuodelle 2019 määritellään syysliittokokouksen 2018 jälkeen järjestyvän johtokunnan toimesta.

HARRASTAJAN POLKU

Painopisteitä vastaavat tavoitteet

Seurojen ja niiden kumppanien toteuttama voimailun palvelukokonaisuus tuotteistetaan asiakkaiden tarpeita ja odotuksia vastaavaksi – ”asiakaslähtöisyys”

Voimailun suosion ylläpitämisessä ja edistämässä hyödynnetään uusia palvelu- ja liikuntainnovaatioita – ”markkinoiden ja eri kohderyhmien huomioiminen”

Harrastajien ja liikkujien määrän lisäämiseksi seuroja tuetaan strategisten kumppanuuksien luomisessa eri lajien ja paikallisten toimijoiden kanssa – ”kumppanuuksien luominen ja vahvistaminen”

Toimenpiteet

Järjestetään uutena toimintana Masters Cup, jolla vastaamme harrastajien tarpeisiin tarjoamalla ”rautaisen voimailuharrastuksen” ja kilpailumahdollisuuden. Tapahtumalla tuetaan samalla nuorisotoimintaa.

Organisoidaan leirejä, joilla kehitetään harrastajien ja Masters – kilpailijoiden nostotekniikkaa, kilpailutaktiikkaa ja edistetään muuta kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Järjestetään seurojen puuhapäivät, joiden avulla vahvistetaan eri ikäisten harrastajien yhteisöllisyyttä #yhdessanostammeenemman -teeman mukaisesti ja esitellään lajia harrastuksena.

Aloitetaan yhteistyö alueittain koulujen liikunnanopetuksen kanssa. Tavoitteena on tarjota tukea ja opastusta voimailuharrastuksen turvalliseen aloittamiseen.

Luodaan mahdollisuus matalan kynnyksen kilpailuille perustamalla uusi toiminto ns. ”online-salikisat”, joilla tarjotaan helppo kilpailumahdollisuus ja luotettava ranking-tilasto.

Tuloskortti

Tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä.

Alustava tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä, tarkemmat tavoitteet vuodelle 2019 määritellään syysliittokokouksen 2018 jälkeen järjestyvän johtokunnan toimesta.

KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

SPNL:lla on aina tavoitteena olla aktiivisesti ja aloitteellisesti mukana kansainvälisessä toiminnassa.

Kansainvälisen painonnostoliiton (IWF) hallituksen jäsenenä toimii vuoteen 2020 asti Karoliina Lundahl, joka kuuluu myös Euroopan painonnostoliiton urheilijakomissioon ja toimii Pohjoismaisen painonnostoliiton (NTF) varapuheenjohtajana kaudella 2017-2019. SPNL:n kunniapuheenjohtaja Esa Lomma toimii NTF:n tilin- ja toiminnantarkastajana. SPNL:n puheenjohtaja toimii NTF:n säännösten mukaisesti NTF:n hallituksen jäsenenä.

ANTIDOPINGTOIMINTA

Painonnostoliiton antidopingohjelma löytyy liiton internetivuolta osoitteesta <https://painonnosto.fi/kilpailu/antidopingtoiminta/>.

Painonnostovalmennuksessa korostetaan lajin monipuolisuutta ja urheilun puhtautta. Samoin korostetaan lajin vaikutusta henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja sitä kautta urheilijan tasapainoiseen kehitykseen.

Antidopingtyön ohjenuorana on vuonna 2015 vahvistettu antidopingohjelma, jonka tavoitteena on taata suomalaisen painonnoston ja kahvakuularheilun puhdas tulevaisuus. Painopiste on kaikille toiminnan tasoille suunnatuissa ennaltaehkäiseissä toimenpiteissä: kasvatus, koulutus ja viestintä.

Antidopingkoulutusta järjestetään kaikilla koulutustasoilla alkaen valtakunnallisista punttikoululeireistä, ohjaajakoulutuksista eritasoisiiin (I-II) valmentajakoulutuksiin sekä nimettyjen valmennusryhmien leireihin ja seminaareihin. Eryteisesti nuoria urheilijoita lähellä olevat valmentajat ja tukihenkilöt osallistetaan antidopingkoulutukseen.

Painonnosto- ja kahvakuularheilijat noudattavat säännöstöä urheilijoiden antidopingso-
pimuksella, johon kaikki kansalliseen kilpailutoimintaan osallistuvat sitoutuvat lunastaes-
saan kilpailulisenssin. Sopimus on voimassa, kunnes urheilija sen erikseen irtisanoo. So-
pimus sisältää myös urheilijan henkilökohtaisen taloudellisen vastuun mahdollisten rik-
komusten osalta.

Vuodesta 2011 alkaen lajin MM- ja EM-kilpailuihin osallistuvat painonnostajat ovat rekis-
teröityinä WADA:n ylläpitämään ADAMS-järjestelmään, johon urheilijat ilmoittavat olin-
paikkatietonsa säännöllisesti.

Myös IRTP- ja RTP-listojen ulkopuoliset urheilijat antavat olinpaikkatietonsa ADAMS-
järjestelmän kautta, mikäli he osallistuvat mihin tahansa IWF:n kalenterikilpailuun. Tiedot
annetaan vähintään kaksi kuukautta ennen kilpailua ja sen aikana. Olinpaikkatietojen an-
taminen on urheilijan vastuulla.

Liiton valmennusorganisaatioon kuuluvat valmentajat noudattavat säännöstöä urheili-
joiden tapaan antidopingsopimuksella, jolla heidät sitoutetaan noudattamaan säännös-

töä, edistämään puhdasta painonnosto- ja kahvakuulaurheilua sekä noudattamaan liiton valmennuksen eettisiä ja muita linjauksia.

Liiton henkilökunnan työsopimuksissa noudatetaan urheilujärjestöjä koskevaa työehtosopimusta antidopingsäännöstöt huomioiden. Vastuupalmentajien tapaan henkilökunta sitoutetaan noudattamaan säännöstöä, edistämään puhdasta painonnosto- ja kahvakuulaurheilua sekä noudattamaan liiton toiminnan eettisiä ja muita linjauksia.

TALOUSTOIMINTA

Yleistä

Painonnostoliiton toiminnan rahoitus perustuu valtionapuun, koulutustuottoihin, mainos- ja myyntituottoihin, lisenssimaksuihin sekä jäsenseuroilta perittäviin jäsen- ja palvelumaksuihin. Erityisesti koulutustoiminnan tuottojen osuus on kasvanut viime vuosina.

Liiton talouden käytännön suunnittelusta ja seurannasta vastaa toiminnanjohtaja yhdessä puheenjohtajan ja liittojohtokunnan kanssa.

Johtokunta seuraa taloudellista tilannetta kirjanpidon raporttien perusteella määräajoin. Talousseurannassa tuloslaskelmaa verrataan edellisen vuoden vastaavaan jaksoon ja lisäksi hyödynnetään toimialakohtaisia raportteja.

Toiminta- ja hankeavustuksista OKM:n jakama valtionapu on painonnostoliitolle ratkaiseva talouden ja toiminnan kannalta.

Huippu-urheiluun liittyvä Olympiakomitean valmennustuki on haettavissa vuosittain kuin myös muiden toimialojen hankeavustukset. Hankkeisiin haetaan avustusta, jos kriteerit ovat painonnostoliiton strategian kanssa linjassa.

Toimintamääräraha

Vuoden 2019 valtionavun suuruus selviää alkuvuodesta 2019. Budjetti on tehty olettaen, että valtionavustuksena saadaan 220 000 euroa.

Koko toiminta perustuu puolelta osin valtiolta tulevaan tulosperusteiseen toimintamäärärahaan. Vuoden 2019 talousarviossa budjetoidun 220 000 euron osuus on n. 48 % liiton koko talousarviosta ja n. 49 % varsinaisen toiminnan hyväksyttävistä menoista.

Yhdistyksen oma pääoma oli vuoden 2017 tilinpäätöksen mukaan 118 651,13 euroa. Painonnostoliiton vuoden 2019 talousarvio on laadittu tulojen ja menojen suhteen tasapainoiseksi.

LIITTEET

Urheilijan polun tulokortti

| Urheilijan polku - Nostamme kansainväliselle huipulle | | | | |
|---|--|--|--|---|
| Painopiste: varmistamme huippu-urheilulle ammattimaisen valmentautumisen edellytykset | | | | |
| Tavoite: Urheilijan tarpeiden huomioiminen | | | | |
| Toimenpide | Kumppanit | Resurssit | Mittari | Aikataulu |
| Piirileirien järjestäminen | Valmennuksen asiantuntijaryhmä | Seuratoiminnan kehittämissyhmä | Piirileirien määrä | 2019 |
| Urheilijoiden koulutus ravinnosta ja palutumisesta | Valmennuksen asiantuntijaryhmä | Valmennuksen asiantuntijaryhmä | Tempauslehdessä julkaistujen artikkeleiden määrä, luentojen määrä piirileireillä ja valmentajatapaamisissa | 2019 |
| Tukiverkoston kokoaminen | Valmennuksen asiantuntijaryhmä | Seuratoiminnan kehittämissyhmä | Tiedotus maajoukkueurheilijoille | 2020 |
| Tavoite: Valmennusosaamisen kehittäminen | | | | |
| Toimenpide | Kumppanit | Resurssit | Mittari | Aikataulu |
| Valmentajayhteisön tapaamiset | Valmennuksen asiantuntijaryhmä | Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä, LIFT VAT Leena Vartiainen, Mika Vallinen | Osallistujamäärät, saatu palaute, tapaamisten määrä | Tammikuussa 2019 ensimmäinen tapaaminen |
| Lift VAT - koulutusohjelma | Varala ja Olympiakomitea | Liiton toimisto | Tutkintoon valmistuvien määrä ja valmentajien sitoutuminen toimintaan | 2018-2019 |
| Liitto- ja mj-urheilijoiden valmentajien tarpeiden tunnistaminen | Valmentajaneeli | Valmennuksen asiantuntijaryhmä | Muutostavoitteiden tunnistaminen | 2020 |
| Valmentajien osaamisohjelma | | | | 2020 |
| Tavoite: Arkivalmentautumisen laadun parantaminen | | | | |
| Toimenpide | Kumppanit | Resurssit | Mittari | Aikataulu |
| Urheilijoiden testausjärjestelmän luominen | LIFT VAT, Anna Niemelä | Valmennuksen asiantuntijaryhmä, LIFT VAT Anna Niemelä | Koulutettujen testaa- jien määrä | 2019 kesä |
| Urheiluakatemioiden painonnostovalmentajia ja painonnostajia | Urheiluakatemia, valmennuskeskus ja Olympiakomitea | Lift VAT, Sari Anria, Jarkko Welling | Painonnostovalmentajien määrä akatemioiden | 2019 kevät |
| Valmennuksen laatuohjelma | Liittovalmentajat | Valmennuksen asiantuntijaryhmä | | 2020 |
| Harjoituspäiväkirjapohjan luominen | Valmennuksen asiantuntijaryhmä | Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä | Harjoituspäiväkirjojen menekki | 2019 |
| Tavoite: Kansainvälisen vaatimustason tunnistaminen | | | | |
| Toimenpide | Kumppanit | Resurssit | Mittari | Aikataulu |
| Maajoukkueleiritysten tehostaminen | Valmennuksen asiantuntijaryhmä, Maajoukkuevalmentajat | Lift VAT, Teemu Roinen, Maajoukkuevalmentajat | urheilijoiden ja valmentajien palaute, Leirivuorokaudet, Leiritysten vuosikello, palautteet | 2019 |
| Parhaiden osaajien kartoittaminen | Muut painonnostoliitot Skandinaviassa, Baltiassa ja Euroopassa | Valmennuksen asiantuntijaryhmä | Yhteistyö huippuvalmentajan ja/tai muun toimijan kanssa | 2020 |
| Tiedonkulun kehittäminen mj-valmennuksen sekä urheilija (+ hlö.kohtaisen valmentajan) välillä | Maajoukkuevalmentajat | Valmennuksen asiantuntijaryhmä | palautteet | 2019 |

Seuratoimijan polun tulokortti

| Seuratoimijan polku - Luomme vahvoja yhteisöjä | | | | |
|--|---|-------------------------------------|--|----------------------|
| Painopiste: vahvistamme seurojen menestystä osaamista uudistamalla | | | | |
| Tavoite: Seurojen tarpeiden ja liiton tarjonnan ymmärtäminen | | | | |
| Toimenpide | Kumppanit | Resurssit | Mittari | Aikataulu |
| Seurakysely seurojen nykytilasta ja tarpeista | Jukka Luonila | Seuratoiminnan kehittämisryhmä | Vastausprosentti ja kyselyn analysoinnin pohjalta laaditut kehitysehdotukset | Helmi-maaliskuu 2019 |
| Liiton viestinnän koordinointi seuratoimintaan liittyvissä asioissa | Liiton työntekijät | Seuratoiminnan kehittämisryhmä | Kuukausikirje, tyytyväisyys liiton palveluihin, materiaalien käyttöaste | Jatkuva |
| Tavoite: Seurojen osaamisen kehittäminen ja toiminnan tuoteistaminen | | | | |
| Toimenpide | Kumppanit | Resurssit | Mittari | Aikataulu |
| Alueelliset seurapäivät x 5 | Lajiliitot ja olympiakomitea | Seuratoiminnan kehittämisryhmä | Osallistujamäärät ja saatu palaute | 2019 |
| Punttikoulutoiminnan tuoteistaminen (palvelun paketointi, valmennusisältö valmennuksen asiantuntijaryhmästä) | Seurat ja piirit | Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä | Punttikoulut ja osallistujamäärät | 2019 |
| Tavoite: Hyvin toimiva seuratoiminta | | | | |
| Toimenpide | Kumppanit | Resurssit | Mittari | Aikataulu |
| Seuratoimijan tukipaketti | Jukka Luonila, lajiliitot ja olympiakomitea | Seuratoiminnan kehittämisryhmä | Tukipaketin latausmäärät | 2019 |
| Laatuseuraohjelma | Seurat ja piirit | Seuratoiminnan kehittämisryhmä | | 2019 |

Harrastajan polun tulokortti

| Harrastajan polku - Tarjoamme rautaisen voimailuharrastuksen | | | | |
|---|--|---|---|-----------------------|
| Painopiste: lisäämme harrastajamääriä voimaosaamista jakamalla ja kehittämällä | | | | |
| Tavoite: Asiakkaan tarpeisiin ja odotuksiin vastaaminen | | | | |
| Toimenpide | Kumppanit | Resurssit | Mittari | Aikataulu |
| Koulutuskokonaisuuden kehittämistyön aloittaminen | Liiton työntekijät | Liittokouluttajat | | kevät 2019 |
| Järjestetään Masters Cup | Seurat ja piirit | Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä, Seurat | Osakilpailujen määrä, osallistujien määrä | 2019 |
| Harrastaja- ja Masters kilpailijoiden tekniikka- ja kilpailutaktiikkaleirit | Seurat ja piirit, Masters toimikunta | Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä, Seurat | 1: valmentajien kartoitus; 2: toimiva järjestelmä; 3: lukumäärä | 2019 |
| Tavoite: Uusien palvelu- ja liikuntainnovaatioiden hyödyntäminen | | | | |
| Toimenpide | Kumppanit | Resurssit | Mittari | Aikataulu |
| Painonnostokoulujen ja voimaharjoittelun tukipaketti | Lajiliitot ja Olympiakomitea, harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä | Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä | Tukipaketin latausmäärät | kevät 2019 |
| Erilaisten sertifikaattien laatiminen | CrossFit salit, kuntosalit, seurat | Harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä | Koulutettujen ohjaajien ja palvelumaksun maksaneiden seurojen määrä | 2019 |
| Matalankynnyksen kilpailujen järjestäminen ja kilpailujenjärjestämiskoulutus | CrossFit salit, kuntosalit, seurat | Harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä | Jäsentenvälisten kilpailujen ja niissä kilpailevien määrä | 2019 |
| #yhdessanostammeennemmän -kampanja | Seurat | Harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä | Nettisivujen ja somen kävijämäärät | Kevät/kesä 2018 |
| Tavoite: Strategisten kumppanuuksien luominen | | | | |
| Toimenpide | Kumppanit | Resurssit | Mittari | Aikataulu |
| Erilaisiin tapahtumiin osallistuminen | Seurat, messut, aluejärjestöt, kunnat ja kaupungit | Harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä | Järjestetyt tapahtumat ja kävijämäärät, paikalliset kumppanuudet | Kevät 2018 vai jatkuu |
| Seuran puuhapäivä | Seurat ja piirit, Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä | Seurat, Harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä, | Puuhapäivien määrä | 2019 |
| Yhteistyö koululiikuntaopetuksen kanssa | Ala- ja yläkoulut | Harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä | Kontaktien määrä | syksy 2019 |