

VUOSIKERTOMUS 2018

Suomen Painonnostoliitto SPNL ry



Anni Vuohijoki Vuoden 2018 Paras Painonnostaja

Sisällysluettelo

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA	3
JÄRJESTÖTOIMINTA	4
ORGANISAATIO	4
LIITTOJOHTOKUNTA	4
ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat	5
<i>Harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä.....</i>	<i>5</i>
<i>Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä</i>	<i>5</i>
<i>Valmennuksen asiantuntijaryhmä</i>	<i>5</i>
<i>Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä</i>	<i>5</i>
<i>Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä.....</i>	<i>5</i>
<i>Masters-toimikunta</i>	<i>6</i>
LIITON VIRKAILIJAT	6
VASTUHENKILÖITÄ	6
LIITON JÄSENYYYDET JA EDUSTUKSET	6
IWF – INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION.....	6
TALOUS.....	7
UUDEKSEN PARHAAT	8
ANTIDOPINGTOIMINTA	8
ANTIDOPINGOHJELMA.....	8
YHDENVERTAISUUSTYÖ	9
HARRASTAJAMÄÄRÄT	10
SÄÄNTÖASIAKSET	10
TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN NIMEÄMINEN	11
TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN VALINTA	11
<i>Tuomarien aktiivisuuskilpailun tulokset.....</i>	<i>11</i>
TUOMARILISENSSIT.....	12
<i>Kansainvälinen II.....</i>	<i>12</i>
<i>Kansainvälinen I.....</i>	<i>12</i>
<i>Uusia kansallisia kortteja.....</i>	<i>13</i>
<i>Kansallinen III.....</i>	<i>13</i>
<i>Kansallinen II.....</i>	<i>14</i>
<i>Kansallinen I.....</i>	<i>14</i>
HUOMIONOSOITUKSET	14
<i>Liiton onnittelukirje.....</i>	<i>14</i>
<i>Hopeinen ansiomerkki</i>	<i>15</i>
<i>Kultainen ansiomerkki</i>	<i>15</i>
<i>Liiton pöytästandaari.....</i>	<i>15</i>
<i>SPNL kunniajäsen.....</i>	<i>15</i>
<i>IWF National Gold Award</i>	<i>15</i>
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ.....	15
NUORISOTOIMINTA	15
HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA	15
JUNIORI CUP	17
NUORTEN LEIRITYS	17
YLÄKOULULEIRITYS	17

PIIRILEIRITYS	18
KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA	18
VUODEN 2018 PAINOPISTEALUEET	18
PAINONNOSTOVALMENTAJIEN TASOKOULUTUS	18
PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE	18
LIFT VAT	19
RUOTSINKIELINEN PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS	19
TANKO- JA KEPPIJUMPPAKOULUTUKSET	19
TOIMINNAN KEHITTÄMINEN	19
TOIMINNAN TULOKSET	19
MASTERSTOIMINTA	19
KAHVAKUULAURHEILU	20
KILPA- JA HUIPPU-URHEILU	20
KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2018-2020	20
HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT, OLOSUHTEET JA TOIMINNAN KESKITTÄMINEN	21
VALMENNUKSEN TAVOITTEET	21
HUIPPU-URHEILUN TOIMINTATAVAT	21
LIITON VALMENNUSORGANISAATIO	21
MAAJOUKKUE	21
LIITON TUKI MAAJOUKKUEURHEILUJILLE	22
MAAILMANMESTARUUSKILPAILUT 2018, ASHGABAT, TURKMENISTAN NAISSET	22
EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT 2018, BUKAREST, ROMANIA	22
SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN JA OKM:N TUKI SEKÄ OPISKELUAPURAHAT	23
TOIMINTAKILPAILUN PISTEET	24
SEURA- PISTEET - (ÄÄNIMÄÄRÄ)	24
KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN TEHTÄVÄT	24
PAINONNOSTON TUKI RY	25
SUOMALAINEN RYHTILIIKE	25
LIITTEET	25

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA



MISSIO

Nostat joka päivä.
Nosta oikein.



VISIO

Yhdessä kohti
kansainvälistä
huippua



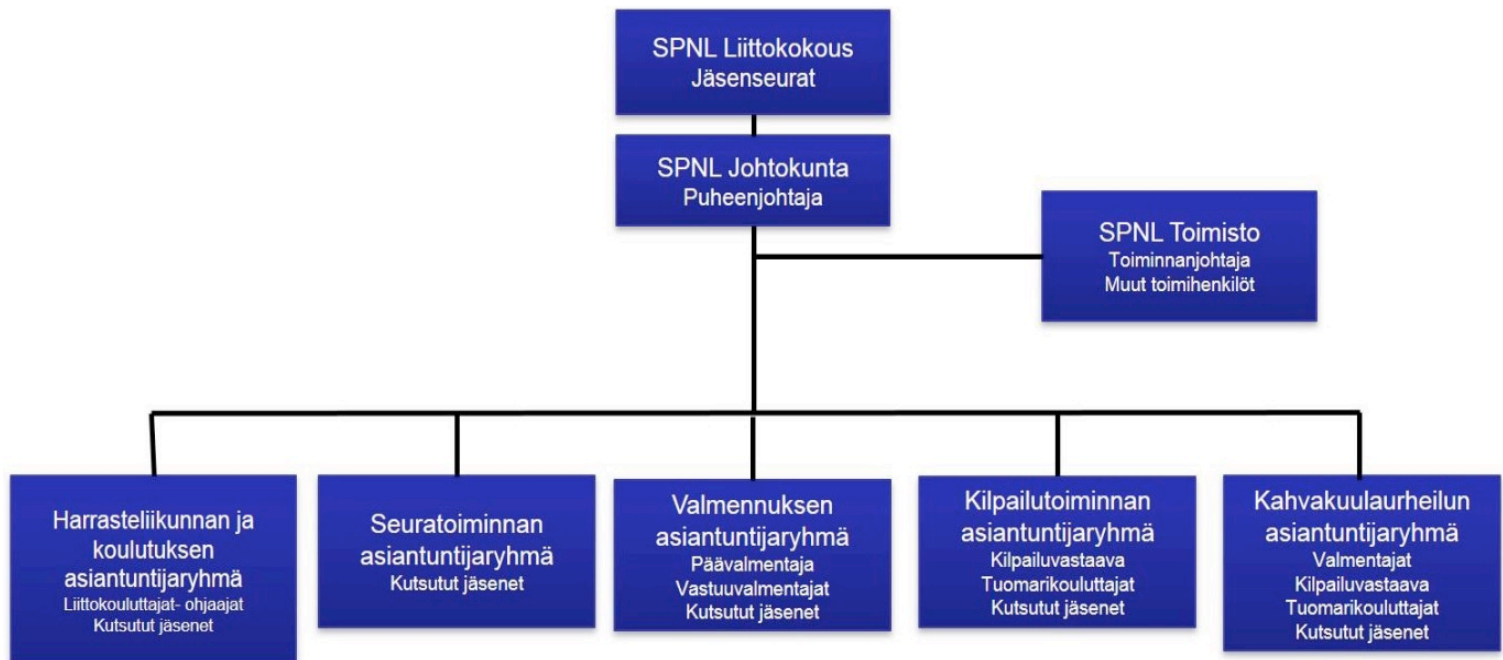
ARVOT

Rohkeasti
Tavoitteellisesti
Vastuullisesti
Avoimesti
Yhdenvertaisesti

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGISET PAINOPISTEET



JÄRJESTÖTOIMINTA ORGANISAATIO



KEVÄTKOKOUS

Kokous pidettiin 21.4.2018 Helsingissä. Kokouksessa 11 seuralla oli äänioikeus ja käytettävissä yhteensä 48 ääntä.

SYYSKOKOUS

Kokous pidettiin 24.11.2018 Helsingissä. Kokouksessa 28 seuralla oli äänioikeus ja käytettävissä yhteensä 113 ääntä

LIITTOJOHTOKUNTA

Johtokunta kokoontui vuoden 2018 aikana kahdeksan kertaa.

Kimmo Kuukasjärvi, puheenjohtaja 24.11. saakka
Jenni Ruotsi, jäsen 24.11. saakka
Antti Seppälä, jäsen 24.11 saakka
Kalle Koskimäki
Petri Tanninen
Heikki Rautapuro, jäsen 24.11. saakka
Taisto Kuoppala

Tarmo Kuusisto, puheenjohtaja 24.11. alkaen
Raimo Turunen, jäsen 24.11. alkaen
Timo Kukkonen, jäsen 24.11. alkaen
Henrik Tallbacka, jäsen 24.11. alkaen

Varajäsenet
Ahti Hämäläinen, 24.11. saakka
Eero Oja
Jari Hirvonen, 24.11. alkaen

ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat

Harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä

Kalle Koskimäki, puheenjohtaja
Anna Niemelä
Eero Oja
Jarno Tiainen
Matti Vestman
Terho Isola

Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä

Antti Seppälä, puheenjohtaja
Jarno Tiainen
Leena Vartiainen
Mari Paananen
Mika Vallinen
Risto Savolainen

Valmennuksen asiantuntijaryhmä

Teemu Roininen, puheenjohtaja
Mirva Salmi
Arto Savonen
Petri Tanninen
Miika Tokola

Urheilijajäsenet: Jere Johansson, Jenni Puputti, Sanna Savolainen

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä

Taisto Kuoppala, puheenjohtaja
Ahti Hämäläinen
Heikki Rautapuro
Jari Hirvonen
Jonna Lomma
Jukka Joronen

Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä

Henrik Tallbacka, puheenjohtaja
Adeliina Leino
Ronja Jämsen
Salla-Maria Ihalainen
Sami Lillsunde
Ville Kuukkanen

Masters-toimikunta

Pirjo Korkeasaari, puheenjohtaja
Eino Lindholm
Jorma Pallari, masters-vastaava
Susanna Niemi
Tarja Aho

Liiton virkailijat

Toiminnanjohtaja
Tomi Tolsa toimi liiton toiminnanjohtajana.

Nuoriso- ja koulutuspäällikkö
Saija Määttä toimi liiton nuoriso- ja koulutuspäällikkönä 24.9. saakka.
Hoitovapaalla

Jarno Tiainen toimi sijaisena

Sairauslomasijainen
Anna Niemelä työskenteli toimihenkilöiden sijaisena 29.8.-31.12. välisenä aikana.

VASTUUHENKILÖITÄ

Liittokouluttajat: Jyrki Kononen, Mari Paananen, Anna Niemelä, Karoliina Lundahl, Sanna Savolainen, Mirva Salmi, Terho Isola, Kalle Koskimäki
Liittovalmentajat: Antti Everi päävalmentaja, Arto Savonen, Jarkko Welling, Minna Nauha
Päätoimittaja: Jaarli Pirkkiö
Webmaster: Eino Lindholm
Some-vastaava: Jarno Tiainen
Kilpailuvastaava: Ahti Hämäläinen
Antidopingvastaava: Taisto Kuoppala
Masters-vastaava: Jorma Pallari

LIITON JÄSENYDET JA EDUSTUKSET

Suomen Olympiakomitea ry – liiton edustajina toimivat Kimmo Kuukasjärvi ja Tomi Tolsa
Urheiluhallit Oy – edustajana toimi Esa Lomma

IWF – International Weightlifting Federation

Kansainvälinen painonnostoliitto (IWF) on vuoden 2018 aikana taistellut lajin olympiakelpoisuudesta väkevästi. IWF:n johtokunnassa Suomea edustaa Karoliina Lundahl, joka on toiminut vuoden 2018 aikana IWF:n valmennus- ja tieteellisen komitean varapuheenjohtajana sekä työryhmässä, joka päivittää IWF:n toimintasääntöjä.

Antidopingtyössä IWF on asettanut edelläkävijänä tiukkoja säädöksiä maille, joissa on paljastunut systemaattista sääntöjen rikkomista. Olympiakarsintajärjestelmä Tokion olympiakilpailuja varten korostaa puhtaan urheilijan oikeuksia, jolloin vain maat, joissa on alle kolme kansainvälistä dopingtapausta pitkältä aikaväliltä, voi saada kilpailuihin täyden joukkueen. Aikaisemman maakohtaisen järjestelmän sijasta karsinta perustuu yksilökohtaiseen valintaan.

Vuoden 2019 aikana painonnostoperhe odottaa KOK:n päätöstä Pariisiin 2024 ja Los Angelesin 2028 olympiakilpailuiden kelpoisuudesta. KOK:n puheenjohtaja Thomas Bach on ollut tyytyväinen IWF:n johtokunnan työskentelyyn antidoping asioissa. Toisena kulmakivenä on lajin uudistuminen, johon IWF:ssä on myös asettanut työryhmän. Suomesta Lundahl osallistuu työryhmän toimintaan koulutuksen asiantuntijana. Lajin muita uudistuksia on kymmenen painoluokkaa niin naisissa kuin miehissäkin samalla kun olympialajeja on seitsemän kummallekin sukupuolelle.

IWF – International Weightlifting Federation

Karoliina Lundahl ja Antti Everi edustivat Suomea IWF:n kongressissa 31.10.2018 Ashgabatissa, Turkmenistanissa.

Taisto Kuoppala edusti Suomea IWF:n kongressissa 6.7.2018 Tashkentissa, Uzbekistanissa.

Heikki Rautapuro edusti Suomea FISUn MM-kilpailujen teknisessä kokouksessa 19.9.2018 Biala Podlaskassa, Puolassa

Taisto Kuoppala toimi IWF:n Doping Hearing Panel -jäsenenä. Hänellä oli vuoden 2018 aikana useita tapauksia, joita käsiteltiin dokumenttien pohjalta, Skype-yhteyksin sekä kokoon kutsuttuina IWF:n toimistoon Budapestiin.

EWF – European Weightlifting Federation

Arto Savonen edusti Suomea EWF:n kongressissa 25.3.2018 Bukarestissa, Romaniassa.

Heikki Rautapuro ja Joonas Lahtinen edustivat Suomea 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailuissa 21.7.2018 Milanossa, Italiassa.

Karoliina Lundahl toimi EWF:n urheilijakomission jäsenenä.

EUWC – European Union Weightlifting Confederation

Toimintaan ei osallistuttu vuoden 2018 aikana

NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet

Taisto Kuoppala edusti Suomea Pohjoismaiden painonnostoliiton kongressissa 28.9.2018 Hveragerdissa, Islannissa.

Karoliina Lundahl edusti Suomea Pohjoismaiden painonnostoliiton kongressissa 12.10.2018 Kööpenhaminassa, Tanskassa.

Karoliina Lundahl toimi NTF:n varapuheenjohtajana ja Kimmo Kuukasjärvi kuului NTF:n hallitukseen.

Baltia

Ei toimintaa

TALOUS

Vuoden 2018 tulos on 34 779,47 euroa alijäämäinen.

Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 83 871,66 euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion toiminta-avustus oli 200 000 euroa ja Olympiakomitean tehostamistuki urheilijoille 13 225 euroa. Tilikauden tuotot olivat yhteensä 361 742,16 euroa ja kulut 396 521,63 euroa. Edellisestä vuodesta tuotot pienivät noin 9 % ja kulut kasvoivat noin 1 %.

Liiton kirjanpidon ja palkanlaskennan on hoitanut Rantalainen Oy Helsinki ja liiton tilintarkastajana on toiminut HT Markus Palmola (Nexia) ja toiminnantarkastajana Esa Lomma.

Vuoden pääyhteistyökumppanit olivat Lapin Urheiluopisto Santasport, Varalan Urheiluopisto, IP-Agency Finland, M&P Paino ja Optimal Performance Center Finland.

VUODEN PARHAAT

Alle 15-vuotias poikanostaja - Hanno Keskitalo
Alle 15-vuotias tyttönostaja - Aino Luostarinen
Alle 17-vuotias poikanostaja - Timo Heikuksela
Alle 17-vuotias tyttönostaja - Milja Malkamäki
Alle 20-vuotias poikanostaja - Samuel Kaikkonen
Alle 20-vuotias tyttönostaja – Kirsi-Marja Mukkala
Alle 23-vuotias poikanostaja - Hannes Keskitalo
Alle 23-vuotias tyttönostaja - Jasmin Tuovinen
Naisnostaja - Anni Vuohijoki
Miesnostaja - Eero Retulainen
Painonnostaja - Anni Vuohijoki
Master-naisnostaja - Terttu Huuskonen
Master-miesnostaja - Timo Koivunen
Valmentaja - Mika Tiainen
Seurahenkilö - Leena Vartiainen
Kahvakuulaurheilu - Suvi Muittari & Tuomas Ovaska
Tiedottaja - Eino Lindholm
Teko - Meri Ilmarinen & Anni Vuohijoki
Yhteistyökumppani - Varalan Urheiluopisto
Punttikoulu - Raution Kisailijat
Tuomari - Heikki Rautapuro
Seura - Rovaniemen Reipas
Aktiivisin tuomari - Ahti Hämäläinen
Auloksen malja - Aino Luostarinen

ANTIDOPINGTOIMINTA

Kansainvälisen painonnostoliiton (IWF) uusi antidopingohjelma pohjautuu WADA:n (Maailman antidopingtoimisto) säännöstöön (WADA Code 2015), joka päivittyi huhtikuussa 2018. Ohjelmassa esiintyvistä muutoksista nousee esiin jäsenmaiden velvollisuus ja vastuu puhtaan urheilun edistämisestä. Jäsenliittojen tulee varmistaa, että heidän urheilijat ja taustavaikuttajat sitoutuvat IWF:n antidopingohjelmaan. Toistuvat sääntörikkomukset voivat johtaa jäsenliittoa kohdistuviin rangaistuksiin.

Jäsenliittojen tulee tiedottaa IWF:ä kansallisella tasolla tapahtuneista dopingrikkomuksista ja niiden seuraamuksista. Jäsenliittojen tulee myös antaa henkilötiedot kaikista maajoukkueiden kanssa työskentelevistä valmentajista ja urheilijoiden tukihenkilöistä. Lisäksi jäsenliittojen tulee antaa kirjallinen allekirjoitettu vakuutus siitä, että kukaan näistä henkilöistä ei ole toimintakiellossa tai kurinpitokäsittelyn kohteena.

Antidopingohjelma

SPNL antidopingohjelman päätavoitteena on suomalaisen painonnoston ja kahvakuulaurheilun puhdas tulevaisuus. Painopiste on kaikille toiminnan tasoille suunnatuissa ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä; kasvatus, koulutus, ja viestintä. Lisäksi tarkoituksena on lisätä lajien vetovoimaa sekä parantaa julkista kuvaa niin kotimaassa kuin ulkomaillakin.

Suomen Painonnostoliiton antidopingohjelma on päivitetty vuonna 2015 vastaamaan uusia kriteerejä ja Suomen antidopingsäännöstöä. Ohjelman päivityksestä vastasivat toiminnanjohtaja

Tomi Tolsa, kunniapuheenjohtaja Esa Lomma ja antidopingvastaava Taisto Kuoppala. SUEK (ADT) antoi konsultointiapua ohjelman laadinnassa ja SUEK arvioinnin perusteella liiton antidopingohjelma on vahvaa huipputaso. Liiton kokonaispistemäärä arvioinnissa oli 54 asteikolla:

SUEK

Avoin palaute arvioinnin toteutuksesta:

Liiton kokonaispistemäärä 54

Kehittyvä 0–36

Keskitaso 37–45

Huipputaso 46–64

Vuoden 2018 aikana SUEK teetti dopingtestejä seuraavasti:

Painonnosto	kilpailun ulkopuolinen	kilpailu
virtsa	31	24
veri	12	5
yhteensä	43	29

Kahvakuulaurheilu	kilpailun ulkopuolinen	kilpailu
virtsa	3	6
veri	1	2
yhteensä	4	8

YHDENVERTAISUUSTYÖ

Suomen Painonnostoliiton tarkoituksena on edistää ja kehittää painonnostoa sekä toimia jäsenseurojen kattojärjestönä ja edunvalvojana. Toiminta pohjaa urheilun ja liikunnan eettisiin arvoihin, urheilun reilun pelin periaatteisiin sekä yhdenvertaisuuteen ja laaja-alaiseen tasa-arvoon.

SPNL yhdenvertaisuussuunnitelma laadittiin yhdessä Suomen Voimannostoliiton (SVNL) kanssa ja se perustuu Suomen lakiin, liittojen sääntöihin ja käytännön kokemuksiin. Suunnitelma pohjautuu osin myös SPNL:n tasa-arvo-ohjelmaan 2008. Suunnitelman laativat Tomi Tolsa (SPNL), Esa Lomma (SPNL) ja Jari Rantapelkonen (SVNL) ja sitä kommentoivat Tero Hyttinen (SVNL) ja Katriina Kymäläinen-Mäkelä (SPNL). Suunnitelma hyväksyttiin SVNL:n hallituksessa ja SPNL:n johtokunnassa marraskuussa 2016. Yhdenvertaisuussuunnitelma päivitetään vuonna 2019.

Perinteisesti voimailulajit ovat olleet miesvaltaisia. Toisaalta naisten, erityisesti nuorten naisten, määrä on lisääntynyt selvästi viime vuosikymmenenä. Vuonna 2004 naisia oli noin 14 %, kun nyt heitä on jo noin 42 % painonnoston ja kahvakuulaurheilun lisenssinostajista. Tyttöillä ja pojilla on samanlaiset mahdollisuudet harrastaa ja kilpailla.

Järjestötoiminnan osalta painonnostoliiton seitsemänjäsenisen johtokunnan (v. 2018) yksi jäsen on nainen eli noin 14 %. Liiton toimintasäännöissä on määrätty liittojohtokunnan osalta yksi kiintiöpaikka vähemmistöä edustavalle sukupuolelle. Naisia on suhteessa enemmän päätöksiä valmistelevissa valiokunnissa ja toimikunnissa (32 %). Kevään 2018 seurakyselyn vastaajista 80 % ilmoittaa, että seuran valmennus- tai johtotehtävissä toimii sekä miehiä että naisia. Naistoimijat voivat vaikuttaa siten, että toimintaan saadaan lisää naisharrastajia ja -urheilijoita. Palkatun henkilöstön osalta molemmat sukupuolet ovat edustettuina. Painonnostoliitossa henkilöstöön kuuluu kaksi miestä ja yksi nainen.

Painonnoston kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoo noin 190 kansallisen lajiliiton kuuluminen kansainväliseen painonnostoliittoon. Suomessakin lajin harrastajat tulevat universaalisti monesta kulttuurista ja kotimaan sisällä alueelliset kulttuurierot voivat tuntua suurilta. Kulttuurierot ovat yksi monista voimailulajien rikkauksista ja voimailulajit toivottavat kaikki harrastajat taustaan katsomatta. Maahanmuuttajille voimailuharrastus tarjoaa keinon sopeutua uuteen yhteiskuntaan ja kotimaahan. Seurakyselyn perusteella maahanmuuttajataustaisia henkilöitä toimii lähes joka toisen vastaajan seurassa (42 %).

Asiallinen ja kunnioittava käytös kaikkia uusia ja vanhoja harrastajia kohtaan ajaa voimailulajeja eteenpäin myös jatkossa. Voimailulajien yleinen ilmapiiri on moniarvoinen, avoin ja tasavertainen. Syrjintää esiintyy harvoin. Vain yksi kymmenestä seurakyselyn vastaajasta on kohdannut joskus syrjintää seuratoiminnassa.

Nuorten osallisuuden lisääminen on yleinen haaste tämän päivän Suomessa. Voimailulajien tulisi ottaa aktiivisempi rooli nuorten ohjaamisessa seuratoiminnan pariin ja lisätä nuorten vaikuttamismahdollisuuksia. Toisaalta ikääntyneiden tulisi toimia nuorille mentoreina hiljaisen tiedon ja osaamisen siirtämiseksi.

HARRASTAJAMÄÄRÄT

Liitto ei peri seuroilta jäsenmaksua vaan ainoastaan palvelumaksun, jonka maksamista edellytetään, jos seuran edustajista joku osallistuu SM-tason kilpailuihin. Liitolla on noin 350 jäsenseuraa, lisäystä on tullut nimenomaan kahvakuula- ja CrossFit -seurojen muodossa. Tätä kautta myös lisenssinostajien ja harrastajien määrät ovat olleet kasvussa.

Seurojen jäsenet kirjautuvat liiton rekisteriin aktiivisen kilpailutoimintansa kautta. Ostettujen lisenssien määrä kasvoi edellisestä vuodesta noin 11 % ja lisensoijia lunastettiin yhteensä 868 kpl (788 kpl, edellinen vuosi suluissa). Näistä aikuisten lisensoijia 226 (249) kpl, nuorten lisensoijia 230 (200), masterslisensoijia 389 (294) kpl, kertalisensoijia 16 (42) kpl ja kannatuslisensoijia 7 kpl (3).

Vuoden 2018 seuratietoilmoituksen palautti 59 (74, edellinen vuosi suluissa) jäsenseuraa, joissa jäseniä oli yhteensä 4055 (4845). Ilmoituksen perusteella 60 % (60) jäsenistä on miehiä ja 40 % (40) naisia. Alle 20-vuotiaiden nuorten osuus koko jäsenmäärästä on 20 % (22). Keskimääräiseen seuraan kuuluu noin 69 (54) jäsentä.

SÄÄNTÖASIAT

Vuoden 2018 merkittävin sääntöuudistus oli uusien sarjojen voimaan astuminen. Aikaisempien naisten ja miesten kahdeksan painoluokan sijasta vuoden 2018 marraskuun alusta kilpaillaan kymmenessä painoluokassa kaikissa virallisissa IWF:n ikäluokissa (17v, 20v, ja yleinen sarja). Samalla uusittiin olympialaisten painoluokat, joita on seitsemän molemmille sukupuolille.

Jatkossa videotarkistusjärjestelmä on pakollinen 17- ja 20-vuotiaiden sekä yleisen sarjan MM-kilpailuissa ja olympialaisissa.

Vuoden 2019 alusta IWF:n tapahtumissa on käytössä haastekortti, jonka kukin urheilija voi käyttää kerran kilpailussa. Mikäli haaste hyväksytään videotarkistuksen seurauksena, niin urheilija saa haasteoikeuden takaisin.

Teknisten toimihenkilöiden nimeäminen

Kansalliset jäsenliitot voivat nimetä tuomariehdokkaitaan IWF:n mestaruuskilpailuihin - yleinen sarja, nuoret 20-vuotiaat, varhaisnuoret 17-vuotiaat ja FISU MM - yhden tuomarin kumppaakin sukupuolta kuhunkin kilpailuun. Sääntö ei koske lääkäreitä. Jäsenliittojen tulee varmistaa, että ehdokkaat täyttävät seuraavat kriteerit:

- ehdokkaalla on KVI-luokan kortti sekä voimassa oleva lisenssi
- ehdokkaalla on nimettävän kilpailun tasoon riittävä kokemus
- ehdokkaalla on virallinen tuomariasu
- ehdokas on koko kilpailun ajan käytettävissä
- ehdokas on luotettava ja vastuuntuntoinen
- ehdokas on hyvämaineinen
- ehdokkaalla on englanninkielen perustaidot
- ehdokasta esittävä jäsenliitto on myös rekisteröinyt kyseisen tuomarin IWF:n tuomarilistoille

Teknisten toimihenkilöiden valinta

Toimihenkilö voidaan valita vain kahteen peräkkäiseen nimeämislomakkeessa olevaan kilpailuun. Kahteen peräkkäiseen kilpailuun valittua tuomaria ei voida valita kolmanteen peräkkäiseen kilpailuun, vaikka se olisi vasta seuraavana vuonna.

Valinnassa huomioidaan:

- sukupuolten välinen tasa-arvo
- maanosaliittojen edustus/tasapaino
- nimeävän jäsenliiton kilpailijoiden edustus ko. kilpailussa
- kilpailun edellyttämät valintakriteerit
- toimihenkilöiden urakehitys
- toimihenkilöiden ikä suhteessa kilpailun ikätasoon

Koko toimihenkilövalintaan liittyvä IWF:n linjaus on esitetty World Weightlifting numerossa 134 osassa Technical Corner.

Tuomarien aktiivisuuskilpailun tulokset

Ahti Hämäläinen Lohja-Lifting 131 pistettä
Heikki Rautapuro Lohtajan Veikot 118 p.
Jari Hirvonen Lohja-Lifting 100
Raimo Turunen Bodonos 64
Harri Norberg Ounasvaaran Atleetti Klubi 51
Rauno Tapio Rovaniemen Reipas 49
Taisto Kuoppala Tampereen Pyrintö 45
Benjamin Pirkkiö Rovaniemen Reipas 43
Eero Oja Ounasvaaran Atleetti Klubi 34
Seppo Mukkala Rovaniemen Reipas 30
Mari Paananen Äänekosken Huima 26
Pasi Kailajärvi Turun Atleettiklubi 21
Juha Vuorivirta Herakles 17
Esa Alatörmänen Ounasvaaran Atleetti Klubi 17
Veikko Oja Ounasvaaran Atleetti Klubi 14
Samuli Rantanen Turun Atleettiklubi 14
Matias Mukkala Rovaniemen Reipas 12

Tapani Rinne Turun Atleettiklubi 12
Eero Retulainen Turun Atleettiklubi 11
Ari Moilanen Ounasvaaran Atleetti Klubi 10
Hannes Keskitalo Ounasvaaran Atleetti Klubi 9
Mika Kiiski Turun Atleettiklubi 9
Merja Henriksson Turun Atleettiklubi 9
Anna-Maija Vuolo Ounasvaaran Atleetti Klubi 7
Petri Kantola Turun Atleettiklubi 6
Akseli Vainio Turun Atleettiklubi 5
Sanna Virta Ounasvaaran Atleetti Klubi 4
Jari Virta Ounasvaaran Atleetti Klubi 4
Mika Ollonen Ounasvaaran Atleetti Klubi 4
Asta Keskitalo Turun Atleettiklubi 3
Matias Koski Ounasvaaran Atleetti Klubi 3
Juho Seipäjärvi Ounasvaaran Atleetti Klubi 3
Ville Aro Ounasvaaran Atleetti Klubi 3
Tiina Kauhanen Ounasvaaran Atleetti Klubi 3
Minna Karvinen Ounasvaaran Atleetti Klubi 2
Oliver Svartberg Turun Atleettiklubi 2
Saara Leskinen Turun Atleettiklubi 1
Seppo Sarkki Turun Atleettiklubi 1
Raija Moilanen Ounasvaaran Atleetti Klubi 1

TUOMARILISENSSIT

Kansainvälisten tuomarilisenssien haltijat 2017-2020:

Kansainvälinen II

Kononen Jyrki, Äänekosken Huima
Korkeasaari Pirjo, Raution Kisailijat
Kuivanen Taisto, Imatran Jyske
Kukkonen Sini, Parkanon Puntti
Kuusikko Miira, Parkanon Puntti
Moilanen Ari, Ounasvaaran Atleetti Klubi
Oksanen Matti, Tampereen Sisu
Pirkiö, Benjamin, Rovaniemen Reipas
Pirkiö Jaarli, Rovaniemen Reipas
Ruotsala Tauno, Lohtajan Veikot
Savonen Arto, Lohja-Lifting
Toivonen Timo, Kuusankosken Kisa
Tossavainen Juhani, Bodonos

Kansainvälinen I

Hirvonen Jari, Lohja-Lifting
Hämäläinen Ahti, Lohja-Lifting
Kormilainen Arto, Joensuun Puntti-Pojat
Kukkonen Timo, Parkanon Puntti
Kuoppala Taisto, Tampereen Pyrintö
Lahtinen Joonas, Rovaniemen Reipas

Lomma Esa, Herakles
Lomma Jonna, Herakles
Rautapuro Heikki, Lohtajan Veikot
Turunen Raimo, Bodonos

Uusia kansallisia kortteja

Kansallinen III

Evans Laura, Kuusankosken Kisa
Inkala Tuomas, Kuusankosken Kisa
Sundberg Roy, Kuusankosken Kisa
Hirvonen Mika, Imatran Jyske
Torvinen Elisa, Rovaniemen Reipas
Nissilä Veli-Matti, Lohtajan Veikot
Liinus Jonna, Kalajoen Junkkarit
Hietala Simo, Kalajoen Junkkarit
Kähtävä Janne, Kalajoen Junkkarit
Kumpula Anne, Kalajoen Junkkarit
Nauha Helmi, Kalajoen Junkkarit
Keskitalo Heikki, seuraton
Vallila Krista, seuraton
Suoniemi Ville, Ounasvaaran Atleetti Klubi
Weckström, Visa, Ounasvaaran Atleetti Klubi
Virta Jari, Ounasvaaran Atleetti Klubi
Virta Sanna, Ounasvaaran Atleetti Klubi
Suoniemi Väinö, Ounasvaaran Atleetti Klubi
Moilanen Raija, Ounasvaaran Atleetti Klubi
Raudasoja Mikko, Ounasvaaran Atleetti Klubi
Kauhanen Tiina, Ounasvaaran Atleetti Klubi
Karvinen Minna, Ounasvaaran Atleetti Klubi
Haavisto Susanna, Nummelan Voimailijat
Lappalainen Ulla, CFT Tykki
Salminen Esa, CFT Tykki
Sillman Titta, CFT Tykki
Hörkkö Sami, Tampereen Pyrintö
Manninen Emmi, EBN Barbell Club
Koskinen Noora, EBN Barbell Club
Lehtola Tiia, EBN Barbell Club
Jaakkola Kati, EBN Barbell Club
Heiskanen Sanna, Lempäälän Kisa
Parvinen Jenni, Lempäälän Kisa
Häkli Maria, Lempäälän Kisa
Loponen Juno, Tampereen Pyrintö
Ruzza Evelyn, Tampereen Pyrintö
Kauhanen Hanna, Tampereen Pyrintö
Ylä-Autio Aapo, Tampereen Pyrintö
Heikinmäki Jukka-Pekka, Tampereen Pyrintö
Vaitela Taavi, Tampereen Pyrintö
Federley Ilari, Tampereen Pyrintö
Perälä Vili, Tampereen Pyrintö
Lipponen Jan, Tampereen Pyrintö

Sytelä Siri, Alavuden Urheilijat
Holappa Joel, Tampereen Pyrintö
Mustajärvi Jenni, Tampereen Pyrintö
Selin Jutta, Tampereen Pyrintö
Holappa Tuula, Tampereen Pyrintö
Hällfors Teemu, Tampereen Pyrintö
Lummi Kimmo, Tampereen Pyrintö
Vuorinen Pauli, Tampereen Pyrintö
Tuovinen Lauri, Tampereen Pyrintö
Soininen Tero, Tampereen Pyrintö
Mäkelä Mikko, Tampereen Pyrintö
Hälvä Vesa, Lempäälän Kisa
Laapotti Reino, Tampereen Pyrintö

Kansallinen II

Verleumen Joonas, Nummelan Voimailijat
Tokola Anna, Raution Kisailijat
Niemi Mikko, Lohtajan Veikot
Etelämäki Pentti, Lohtajan Veikot
Kantelinen Jukka, Tikkurilan Kajastus
Mustasaari Eija, Raution Kisailijat
Ovaskainen Niina, Sawon Voimailijat
Tiainen Jarno, Herakles

Kansallinen I

Hirttio Tiina, Puntti-Karhut
Aho Roope, Lempäälän Kisa
Malkavaara Heikki, Puntti-Karhut
Törmä Heimo, Puntti-Karhut
Paasovaara Juhani, Rovaniemen Reipas
Lindfors Henri, Kurikan PunttiKlubi
Liukka Pertti, Kuusankosken Kisa

HUOMIONOSOITUKSET

Liiton onnittelukirje

Haatanen Yrjö 85 vuotta
Janka Aarno 70 vuotta
Lahtonen Markku 70 vuotta
Sorankunnas Elina 65 vuotta
Notkonen Kalevi 80 vuotta
Häkkinen Keijo 65 vuotta
Leppä Jouko 75 vuotta
Sederholm Hoff Katariina 50 vuotta
Lehtinen Markku 65 vuotta
Lindholm Eino 65 vuotta
Kinnunen Ahti 75 vuotta
Tapio Rauno 65 vuotta

Hopeinen ansiomerkki

Rautapuro Heikki 50 vuotta
Tolsa Tomi
Pirkiö Riitta 50 vuotta

Kultainen ansiomerkki

Augustin Taisto 75 vuotta
Salonen Kari 50 vuotta
Kuusisto Tarmo 60 vuotta

Liiton pöytästandaari

Lomma Esa 70 vuotta
Luttinen Ylermi 70 vuotta
Kangasniemi Kaarlo 50 vuotta olympiavoitosta 18.10.1968

SPNL kunniajäsen

Aikaisemmin kutsutut Vellamo Juhani, Mäkinen Eino, Kailajärvi Jaakko, Kangasniemi Kaarlo
Lundahl Karoliina 50 vuotta

IWF National Gold Award

Hämäläinen Ahti 70 vuotta

MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ

Painonnostoliiton markkinoinnista ja viestinnästä vastasivat liiton toimiston henkilökunnan lisäksi kv-kisojen joukkueenjohtajat, Tempaus-lehden toimituskunta ja webmaster. Tiedotuksen tärkeimpinä osa-alueina olivat edelleen maajoukkuevalintojen, liiton päätösten ja kilpailutulosten nopea tiedottaminen. Vuoden 2018 kotimaisia päätapahtumia olivat painonnoston SM-kilpailut ja Suomi-Ruotsi maaottelu Tampereella. Useat mediat julkaisivat artikkeleita, henkilökuvia ja uutisia painonnostosta.

Painonnostoliiton visuaalinen ilme ja päätiedotuskanava www.painonnosto.fi uudistuivat loppukesästä. Sivulla on kattavasti tietoa liiton ja seurojen toiminnasta sekä paljon muuta hyödyllistä tietoa lajiin liittyen. Sosiaalista mediaa hyödynnettiin liiton epävirallisena tiedotuskanavana. Tilastopalvelua päivitettiin muun muassa uusien sarjojen osalta. Tempaus-lehti on Painonnostoliiton tiedotuslehti. Tempaus ilmestyi kaksi kertaa vuodessa ja se postitettiin kausilisenssin lunastaneille urheilijoille. Lehteä voi lukea myös sähköisenä versiona Painonnostoliiton kotisivujen kautta. Optimal Performance Center Finlandin sopimus uusittiin ja kumppanuutta syvennettiin. Lisäksi maajoukkueen edustusasu kilpailutettiin.

NUORISOTOIMINTA

Harrastus-, harjoitus- ja valmennustoiminta

Painonnostoliiton toteuttama nuorten harrastustoiminta toteutuu pääasiassa seurojen järjestämien punttikoulujen, liiton aluevalmennustoimintaan kuuluvien leirien sekä Juniori Cupin kautta.

Juniori Cup

Painonnoston cup-muotoinen kilpailujärjestelmä, jolla pyrittiin kasvattamaan alle 16-vuotiaiden osuutta liiton harraste- ja kilpailutoiminnassa. Juniori Cup koostui neljästä (4) osakilpailusta sekä loppuhuipennustapahtumasta, johon pääsivät osakilpailujen perusteella eniten pisteitä keränneet nostajat.

Osakilpailut:

- peruskoululaisten mestaruuskisat 10.-11.2.2018 Rovaniemi
- kevätkilpailut 21.4.2018 Rovaniemellä ja 21.4.2018 Turussa
- Punttikarnevaalit 25.7.2018 Kalajoella
- syyskisat 8.9.2018 Jyväskylässä ja 10.9.2017 Kalajoella

Loppuhuipennustapahtuma pidettiin 20.10.2018 Rovaniemellä.

Neljännän toimintavuoden osallistujamäärät hiukan hiipuivat edellisvuoden huippulukemista. Juniori Cupin neljään osakilpailuun ja loppuhuipentumaan osallistui yhteensä 256 (122 tyttöä ja 134 poikaa) nostajaa, edellisvuonna nostajia oli yhteensä 305.

Lisäksi SPNL välitti IWF:n välinetuki kuudelle eri seuralle. CFT Tykki, Lappeenrannan Painonnostajat, Ounasvaaran Atleetti Klubi ja Puntti-Karhut saivat junioritoimintaan tarkoitetun paketin. Alahärmän Kisa sai naisten välinepaketin ja Raution Kisailijat miesten paketin.

Nuorten leirit

Vuoden aikana kotimaisia leirejä järjestettiin kolme:

- Leiritulet-liikuntaleiri 4.-7.6.2018 Vierumäellä yhteistyössä PHLU:n kanssa
- Alueleirihuipentuma 5.-7.1.2018 Rovaniemellä, johon kutsuttiin noin kaksikymmentä nuorta huippua kaikkialta Suomesta
- sekä Punttileiri- ja karnevaalit 23.-26.7.2018 Kalajoella, johon osallistui tänä vuonna 27 nuorta, edellisvuonna 50.

Vuoden 2018 aikana nuoret nostajat leireilivät myös ulkomailla Latviassa valmentaja Leena Vartiaisen ja Ari Moilasan kanssa.

Nuorille 13-18-vuotiaille suunnattu kansainvälinen leiritapahtuma Nordic Weightlifting Camp järjestettiin 25.-28.1.2019 Rovaniemellä Lapin Urheiluopistolla. Leirille kutsuttiin kaikki Pohjoismaat ja urheilijoita ja valmentajia osallistui tapahtumaan yhteensä 40.

Yläkoululeirit

Olympiakomitean yläkoululeiritä jatkettiin yhteistyössä Lapin Urheiluopisto Santasport Yläkouluakatemiassa ja Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Pohjoiseen leiritykseen osallistui kuusi nuorta urheilijaa ja ryhmän valmentajana toimi Ari Moilanen. Eteläiseen leiritykseen osallistui 12 nuorta urheilijaa ja ryhmän valmentajana toimi Mirva Salmi. Toiminta koettiin hyvänä osana urheilijan polkua ja lähes viikonmittaiset leiritykset toteutetaan 4 kertaa vuodessa. Yläkoululeirityksessä yhdistetään koulu ja urheileminen ja opitaan taitoja ja tietoja joita tarvitaan urheilijan polulla. Yläkoululeirityksessä mukana olleet menestyivät myös erinomaisesti Juniori Cupissa.

Piirileiritys

Seuratoiminnan ja -valmennuksen tukemiseksi Suomi on jaettu piireihin, joissa seuroja kannustetaan yhteisiin harjoituksiin. Valmennuskoordinaattorina toimi Teemu Roininen, jonka tehtävänä oli aktivoida ja tukea alueita sekä yhtenäistää valmennuskenttää. Piirileiritykset on tarkoitettu pääsääntöisesti alle 20-vuotiaille nostajille, mutta mukaan on voinut osallistua myös vanhempia nostajia.

Piirimestarit vastasivat leirityksen käytännön toteutuksesta.

KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

VUODEN 2018 PAINOPISTEALUEET

- Painonnostovalmentajien tasokoulutusten toteuttaminen ja kehittäminen
- Muille lajeille suunnatun voimaharjoittelun koulutustoiminnan kehittäminen ja tuotteistaminen
- Voimaharjoittelun edistäminen osana kuntoilijoiden ja muiden lajien harjoittelua
- Painonnoston ja kahvakuulaharjoittelun tuominen osaksi kunto- ja harrasteliikuntaa
- Kouluttaa muiden lajien valmentajia ja ohjaajia hallitsemaan turvallisen nostamisen perusteet sekä jakaa voimavalmennustietämystä yli lajirajojen

PAINONNOSTOVALMENTAJIEN TASOKOULUTUS

Suomen Painonnostoliitto järjesti valtakunnallista valmentajakoulutusta Varalan Urheiluopiston puitteissa tason I valmentajakoulutuksen muodossa kesä-marraskuussa yhdessä Suomen Voimannostoliiton kanssa. Tason I valmentajatodistuksen sai 8 valmentajaa. Yleiskouluttajana toimi nuoriso- ja koulutuspäällikkö Jarno Tiainen sekä hänen sijaisensa Anna Niemelä sekä liittokouluttaja Karoliina Lundahl.

Tason I koulutuksissa käytettiin sähköistä oppimisalustaa. Oppimateriaalina käytetään myös Lasten ja Nuorten Hyvä harjoittelu -kirjaa.

PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE

Muiden lajien valmentajille, ohjaajille ja urheilijoille suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutus 1 järjestettiin vuonna 2018 kuusi kertaa. Koulutusta toteutettiin eri paikkakunnilla yhteistyössä urheiluopiston ja yksityisen liikunta-alan toimijoiden kanssa. Koulutuksiin osallistui yhteensä 73 henkilöä.

Painonnoston ohjaajakoulutus 1 -koulutuksen sisältö ja kouluttajien ammattitaito ovat saaneet suurta kiitosta ja koulutuksien palautekyselyiden arviot ovat olleet hyvän ja erittäin hyvän välillä. Koulutusten suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasi Jarno Tiainen.

Painonnoston ohjaajakoulutus 2 järjestettiin kerran vuonna 2018 yhdessä yksityisen liikunta-alan toimijan kanssa. Koulutus on suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutus 1- koulutuksen käyneille henkilöille, joilla on koulutusten välillä omaa harjoittelua, ohjaamista tai valmentamista vähintään 6kk. Koulutuksen oppimistavoitteena on syventää Painonnoston ohjaajakoulutus 1:ssä käsiteltyjä aiheita ja antaa lisäoppia voimaharjoittelun käytännön toteuttamisessa sekä jakaa voimavalmennustietoutta yli lajirajojen.

Lisäksi järjestettiin kolme tilauskoulutusta.

LIFT VAT

Lift VAT -koulutusohjelma käynnistyi toukokuussa 2018. Varalan ammattivalmentajan tutkintoon integroidussa ryhmässä opiskelunsa aloitti kuusi painonnostovalmentajaa ja yksi kahvakuulaurheilun valmentaja. Koulutus jatkuu syksyyn 2019 saakka.

RUOTSINKIELINEN PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS

Vaasassa järjestettiin ruotsinkielinen tilauskoulutus yhdessä Mikaela Ingbergin kanssa.

TANKO- JA KEPPIJUMPPAKOULUTUKSET

Seurat järjestivät omissa tiloissaan jatkuvaa tanko- ja keppijumppakoulutusta.

TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Lajiyhteistyö ja ammattitaidon jakaminen ovat avainasemassa suomalaisen urheilun kehittymisessä. Koulutustoiminnan kehittämistä jatketaan ja toimintaa pyritään laajentamaan vastaamaan kuntoilijoiden ja harrasteliikkujen, sekä mahdollisimman monen lajin tarpeita.

Koulutuksia kehitetään saadun palautteen ja ilmenevän kysynnän perusteella. Kouluttajaverkoston tavoitteena on kasvattaa koulutustoimintaa valtakunnallisella tasolla ja eri alueilla. Vuonna 2018 koulutusten sisältöjen päivytystä jatkettiin.

TOIMINNAN TULOKSET

Vuonna 2018 liiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin on osallistunut yhteensä 253 henkilöä seuraavasti:

- Tason I valmentajakoulutus	8
- Painonnoston ohjaajakoulutus 1	73
- Painonnoston ohjaajakoulutus 2	11
- Painonnoston ohjaajakoulutus Vaasassa	161

MASTERSTOIMINTA

Kulunut vuosi oli veteraaniurheilun osalta ennätysellinen niin osanottaja- kuin lisenssimäärien osalta.

Kalajoen SM-kilpailuissa päästiin ensimmäisen kerran yli 200 ilmoittautuneen urheilijan. Kilpailuihin osallistui hieman alle 200 nostajaa.

Suomalaiset osallistuivat myös isoilla joukkueilla Budapestin EM-kilpailuihin sekä Barcelonan MM-kilpailuihin. Joukkueet menestyivät hyvin saavuttaen lukuisia mitaleja ja pistesijoja.

Masters-nostajat ovat ottaneet ihailtavasti vastaan SM-kilpailuihin vaadittavan kahden vähintään piirikunnallisen tason kilpailun ja he ovat toimineet aktiivisesti seuroissa kilpailujen järjestämiseksi. Myös osa piireistä on järjestänyt Masters piirinmestaruuskilpailuja.

KAHVAKUULAUURHEILU

KILPAILUTOIMINTA

Vuonna 2018 kahvakuulaurheilussa järjestettiin kisatietokannan mukaan kaikkiaan 29 kilpailua. Kilpailut koostuivat SM-, kansallisista sekä salikisoista ja nostot tapahtuivat klassisessa 10 minuutin sekä pidemmissä maraton-nostoissa. Kaikkiaan tilastojen mukaan kilpailuissa nähtiin noin sata kilpailijaa ja nostoja paljon enemmän.

Kahvakuulaurheilun virallinen maajoukkue osallistui IUKL järjestämiin EM-kisoihin Unkarissa ja MM-kisoihin Latviassa. Näistä kisoista joukkue voitti kahdeksan kultaa, viisi hopeaa ja kaksi pronssia. Suomalaisia kahvakuulaurheilijoita osallistui myös WKSF-liiton järjestämiin kilpailuihin Italiassa sekä Portugalissa.

MUU TOIMINTA

Kahvakuulaurheilu osallistui puolimaraton-nostoilla Vantaan SM-kisaviikolle ja laji sai tästä ansaittua tv-näkyvyyttä.

TUOMARITOIMINTA

Kahvakuulaurheilun tuomaritoiminnassa on havaittu tarvetta kehittää tuomarikoulutusta laadukkaammaksi vastaamaan paremmin lajin kansainvälistä tasoa sekä ylläpitämään nykyistä tuomaritoimintaa.

MUUTA

Kahvakuulaurheilun vuoden juniorit palkittiin ensimmäistä kertaa vuonna 2018. Kahvakuulaurheilun nostajien tulostaso mestaruussarjoissa on hieman parantunut, mutta kilpailijoiden kokonaismäärä oli alhaisempi verrattuna edellisvuoteen. Uusia nostajia tietokannan mukaan oli kilpailuissa 14 kappaletta.

Lähde: kahvakuulakisat.info

KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2018-2020

- Maajoukkue on yhteisesti asettanut tavoitteeksi olla Pohjoismaiden paras painonnostomaa
- Kaksi nostajaa olympiakarsinnasta olympialaisiin
- Olympiakarsintajärjestelmän pääkilpailut ovat EM 2019 Georgia, MM 2019 Thaimaa ja EM 2020 Venäjä. Lisäksi urheilijoiden tulee käydä kansainvälisissä IWF:n kalenterikilpailuissa siten, että 1.11.2018-30.4.2020 välillä tulee vähintään kuusi kv-kilpailua. Kilpailumäärä vaatii aiempaa enemmän taloudellisia resursseja.
- Olympialaisia lähestyessä valitaan erityisen tuen piiriin ne urheilijat, joilla on realistisin mahdollisuus päästä olympialaisiin ja menestyä siellä.
- 2020 Olympialaisista kaksi pistesijaa
- Kaksi mitalia EM-kilpailuista (yleiset) 2019, pistesija MM-kilpailusta
- Kaksi mitalia EM-kilpailuista (yleiset) 2020

HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT, OLOSUHTEET JA TOIMINNAN KESKITTÄMINEN

- Pääosa maajoukkueurheilijoista asuu ja harjoittelee aktiivisilla painonnostopaikkakunnilla, joissa on hyvät olosuhteet harjoitteluun.
- Urheilijat hyödyntävät eri kaupunkien urheiluakatemiaita tai ovat muuten hankkineet paikkakunnalta riittävän tukiverkoston lajiharjoittelun ympärille.
- Urheilijan kannalta merkittävää on päästä harjoittelemaan yhdessä toisten tosissaan harjoittelevien ja itseään kovatasoisempien urheilijoiden kanssa
- Toiminta on luonnollisesti keskittynyt yliopistopaikkakunnille (Helsinki, Turku, Tampere, Rovaniemi), joissa on hyvät olosuhteet ja aktiivista painonnostotoimintaa. Liittovalmennus on myös keskittynyt näille paikkakunnille

VALMENNUKSEN TAVOITTEET

- Laadukas ja tuloksellinen maajoukkue-toiminta
- Henkilökohtaisten ja liittovalmentajien saumaton yhteistyö
- Huippujen harjoittelua tuetaan ympärivuotisella leirityksellä
- Tuetaan urheilijan tukiverkoston rakentumista
- Jatkuva oppiminen ja kehitys valmennuksessa
- Ryhmä Rovaniemi 2020 perustaminen Suomessa järjestettäviä nuorten 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailuja varten

HUIPPU-URHEILUN TOIMINTATAVAT

- Päivittäinen harjoittelu on urheilija-valmentajaparin ja sen ympärille koostetun tukiryhmän vastuulla.
- Liiton puolesta seurataan maajoukkueurheilijoiden harjoittelua ja tuetaan sitä mahdollisuuksien mukaan. Vuoropuhelua käydään sekä urheilijan että valmentajan kanssa.
- Pääosa harjoittelusta tapahtuu urheilijan kotisalilla. Harjoittelua tehostetaan leireillä ja pienemmillä yhteisharjoituksilla. Leirimäärät pieniä muihin lajeihin verrattuna.

LIITON VALMENNUSORGANISAATIO

- Liiton valmennustoimintaa johtaa ja kehittää päävalmentaja, jonka alaisuudessa toimivat vuoden 2018 aikana liittovalmentajat:
- Päävalmentaja: Antti Everi
- miesten vastuvalmentaja: Arto Savonen
- nuorten vastuvalmentaja: Jarkko Welling
- tyttöjen ja poikien vastuvalmentaja: Minna Nauha

Maajoukkueen lääkärinä toimi Iiro Hartikainen ja fysioterapeuttina Jimmy Taivaloja.

MAAJOUKKUE

Parhaista nostajista muodostettiin naisten ja miesten maajoukkueet, joista vastasivat vastuvalmentaja Arto Savonen yhdessä päävalmentajan Antti Everin kanssa. Maajoukkueenostajien keskuudesta nostajat valitsivat maajoukkuekapteenit. Tehtävissä vuonna 2018 toimivat Saara Leskinen ja Teemu Roininen.

LIITON TUKI MAAJOUKKUEURHEILIJOILLE

- valinnat edustustehtäviin ja taloudellinen tuki kilpailuihin ja leiritykseen
- liiton puolesta rakennetaan leiritys- ja kilpailusuunnitelma parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan urheilijoiden menestystä kv-kilpailuissa.
- kaksi pidempää maajoukkueleiriä sekä ennen arvokilpailuja viikonloppuleirit
- pienleiritys maajoukkuenostajan kanssa vähintään kaksi kertaa vuodessa
- urheilijoiden harjoitusten seuranta ja palautteet

MAAILMANMESTARUUSKILPAILUT 2018, Ashgabat, Turkmenistan

Naiset

Sarja 59 kg

25. Marianne Saarhelo FIN Herakles (-94/58,58) 184 kg SE (82 SE +102 SE) 252,485 p. (3.11.)

Sarja 64 kg

19. Anni Vuohijoki FIN RoRe (-88/63,80) 213 kg SE (95SE+118SE) 277,043 p. (5.11.)

32. Saara Leskinen FIN TAK (-93/63,61) 198 kg SE (90SE+108SE) 257,993 p. (5.11.)

Sarja 76 kg

13. Meri Ilmarinen FIN LoLif (-91/75,17) 210 kg SE (94SE+116SE) 249,895 p. (7.11.)

Miehet

Sarja 81 kg

38. Sami Köngäs (-90/80,90) 291 kg (128SE+163SE) 353,965 p. (4.11.)

Sarja 96 kg

27. Eero Retulainen FIN TAK (-92/95,99) 337 kg SE (149 SE+188 SE) 379,555 p. (7.11.)

Sarja 102 kg

17. Hannes Keskitalo FIN OAK (-96/101,70) 325 M23SE (140 M23SE+185 SE M23SE) 358,188 p. (8.11.)

Sarja 109 kg

31. Jani Heikkinen FIN KJ (-94/105,80) 313 kg (141+172) 340,311 p. (8.11.)

Sarja +109 kg

25. Teemu Roininen FIN LeKi (-86/143,11) 345 kg (152+193) 349,724p. (10.11.)

EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT 2018, BUKAREST, ROMANIA

Naiset

Sarja 53 kg

13. Isa Mursu (-90/52,66) 162 kg (71+91) 239,318 p. (27.3.)

Sarja 58 kg

6. Jenni Puputti (-86/57,70) 178 kg (80+98) 246,71 p. (28.3.)

8. Laura Liukkonen (-91/57,56) 174 kg (78+96) 241,557 p. (28.3.)
Puputti tempauksen 5. ja työnnön 6. Liukkonen 8. tempauksessa, työnnössä 7.

Sarja 63 kg

3. Anni Vuohijoki (-88/63,00) 203 kg SE (91+112) 266,051 p. (29.3.)

7. Saara Leskinen (-93/62,70) 191 kg (86+105) 251,052 p. (29.3.)

Vuohijoki tempauksen 4. ja työnnön 3. eli pronssimitalisuoritus, Leskinen 9. tempauksessa, 8. työnnössä

Sarja 69 kg

8. Marianne Saarhelo (-94/63,65) 186 kg (83+103) 242,266 p. (30.3.)

Saarhelo tempauksen 9. ja työnnön 7.

Sarja 75 kg

3. Meri Ilmarinen (-91/74,95) 223 kg (100+123) 265,744 p. (31.3.)

Ilmarinen tempauksen 4., työnnön 3.

Miehet

Sarja 77 kg

11. Sami Köngäs (-90/77,00) 282 kg (126+156) 351,979 p. (29.3.)

Köngäs 12. niin tempauksessa kuin työnnössä

Sarja 94 kg

7. Eero Retulainen (-92/93,55) 345 kg (153+192) 392,613 p. (31.3.)

Retulainen tempauksen 7., työnnön 4.

Sarja 105 kg

11. Jani Heikkinen (-94/104,60) 327 kg (147+180) 356,891 p. (31.3.)

12. Roni Peltonen (-98/103,40) 325 kg (150+175) 356,11 p. (31.3.)

Sarja +105 kg (1.4.)

12. Teemu Roininen (-86/141,45) 353 kg (152+201) 358,406 p.

Roininen tempauksen 13., työnnön 8.

SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN JA OKM:N TUKI SEKÄ OPISKELUAPURAHAT

Olympialajien lajitukea saivat Anni Vuohijoki ja Meri Ilmarinen.

Vuohijoki ja Ilmarinen saivat myös Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) myöntämän henkilökohtaisen valmennusapurahan.

Saara Leskinen, Susanna Samuelsson ja Anni Vuohijoelle myönnettiin urheilijoiden ammatinedistämissäätiön opiskeluapuraha lukuvuodelle 2017-2018. Saara Leskinen ja Teemu Roininen saivat opiskeluapurahan 2018-2019.

TOIMINTAKILPAILUN PISTEET

Seura- pisteet - (äänimäärä)

Ounasvaaran Atleetti Klubi 1067 (1+6)
Punnti-Karhut 968 (1+6)
Turun Atleettiklubi 827 (1+6)
Tampereen Pyrintö 786 (1+6)
Rovaniemen Reipas 707 (1+6)
Herakles 638 (1+6)
Raution Kisailijat 562 (1+5)
Lempäälän Kisa 552 (1+5)
Kalajoen Junkkarit 497 (1+5)
Kuusankosken Kisa 388 (1+5)
Suomen Kahvakuula 342 (1+5)
Voimailuseura Bodonos 295 (1+4)
Parkanon Punntti 292 (1+4)
Lohtajan Veikot 274 (1+4)
Lohja-Lifting 271 (1+4)
Lift Me Up 217 (1+4)
Sumiaisten Kunto 196 (1+4)
Lahden Gentai 187 (1+4)
Äänekosken Huima 206 (1+4)
Harjun Voima Jyväskylä 112 (1+3)
K4 Center 74 (1+2)
Vihtavuoren Pamaus 65 (1+2)
Konneveden Urheilijat 50 (1+2)
Haapajärven Karataseura 35 (1+2)
Iisalmen Visa 4 (1+1)

KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN TEHTÄVÄT

Yleisen sarjan EM-kilpailut Bukarest, Romania

Heikki Rautapuro Tekninen tarkastaja

20-vuotiaiden MM-kilpailut Tashkent, Uzbekistan

Taisto Kuoppala Tekninen tarkastaja

15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut Milano, Italia

Heikki Rautapuro Tekninen tarkastaja
Joonas Lahtinen Tuomari

Suomi-Ruotsi maaottelu Tampere

Heikki Rautapuro Tekninen tarkastaja
Esa Lomma Tuomari
Jari Hirvonen Tuomari
Ahti Hämäläinen Tuomari

Yleisen sarjan PM-kilpailut Hveragerdi, Islanti

Taisto Kuoppala Juryn pj.
Ahti Hämäläinen Tuomari/juryn jäsen

Opiskelijoiden MM-kilpailut Biala Podlaska, Puola

Heikki Rautapuro

Ajanottaja

17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut Kööpenhamina, Tanska

Ahti Hämäläinen

Tuomari

Jari Hirvonen

Tuomari

PAINONNOSTON TUKI RY

Yhdistyksen hallituksen kokoonpano: Pekka Kare puheenjohtaja, Kalervo Kylmäkorpi & Sirpa Arvonen

SUOMALAINEN RYHTILIIKE

Yhdistyksen hallituksen kokoonpano: Tomi Tolsa puheenjohtaja & Esa Lomma

LIITTEET

TILINTARKASTUSKERTOMUS

TOIMINNANTARKASTAJAN LAUSUNTO

TILINPÄÄTÖS