

# VUOSIKERTOMUS 2018

---

Suomen Painonnostoliitto SPNL ry



*Anni Vuohijoki Vuoden 2018 Paras Painonnostaja*

## Sisällysluettelo

<b>SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA .....</b>	<b>3</b>
<b>JÄRJESTÖTOIMINTA .....</b>	<b>4</b>
ORGANISAATIO .....	4
LIITTOJOHTOKUNTA .....	4
ASIAANTUNTIJARYHMÄT 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
<b>VASTUUHENKILÖITÄ.....</b>	<b>6</b>
<b>LIITON JÄSENYKSET JA EDUSTUKSET .....</b>	<b>6</b>
IWF – INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION .....	6
<b>TALOUS.....</b>	<b>7</b>
<b>UUDEKSEN PARHAAT.....</b>	<b>8</b>
<b>ANTIDOPINGTOIMINTA.....</b>	<b>8</b>
ANTIDOPINGOHJELMA .....	8
<b>YHDENVERTAISUUSTYÖ.....</b>	<b>9</b>
<b>HARRASTAJAMÄÄRÄT .....</b>	<b>10</b>
<b>SÄÄNTÖASIAKSET .....</b>	<b>10</b>
TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN NIMEÄMINEN .....	11
TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN VALINTA.....	11
<i>Tuomarien aktiivisuuskilpailun tulokset.....</i>	<i>11</i>
<b>TUOMARILISENSSIT .....</b>	<b>12</b>
<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>
<b>HUOMIONOSOITUKSET .....</b>	<b>14</b>
<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>
<b>MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ.....</b>	<b>15</b>
<b>NUORISOTOIMINTA .....</b>	<b>15</b>
HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA.....	15
JUNIORI CUP.....	17
NUORTEN LEIRITYS.....	17
YLÄKOULULEIRITYS.....	17

PIIRILEIRITYS .....	18
<b>KOULUTUSTOIMINTA &amp; HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA .....</b>	<b>18</b>
VUODEN 2018 PAINOPISTEALUEET .....	18
<b>PAINONNOSTOVALMENTAJIEN TASOKOULUTUS .....</b>	<b>18</b>
<b>PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE .....</b>	<b>18</b>
<b>LIFT VAT .....</b>	<b>19</b>
RUOTSINKIELINEN PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS.....	19
TANKO- JA KEPPIJUMPPAKOULUTUKSET .....	19
TOIMINNAN KEHITTÄMINEN .....	19
TOIMINNAN TULOKSET.....	19
<b>MASTERSTOIMINTA .....</b>	<b>19</b>
<b>KAHVAKUULAUURHEILU .....</b>	<b>20</b>
<b>KILPA- JA HUIPPU-URHEILU .....</b>	<b>20</b>
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 MAAJOUKKUEURHEILIJOILLE .....	22
MAAILMANMESTARUUSKILPAILUT 2018, ASHGABAT, TURKMENISTAN NAISET.....	22
EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT 2018, BUKAREST, ROMANIA .....	22
<b>SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN JA OKM:N TUKI SEKÄ OPISKELUAPURAHAT .....</b>	<b>23</b>
<b>TOIMINTAKILPAILUN PISTEET .....</b>	<b>24</b>
<b>KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN TEHTÄVÄT.....</b>	<b>24</b>
<b>PAINONNOSTON TUKI RY .....</b>	<b>25</b>
<b>SUOMALAINEN RYHTILIIKE .....</b>	<b>25</b>
<b>LIITTEET.....</b>	<b>25</b>

# SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA



## MISSIO

Nostat joka päivä.  
Nosta oikein.



## VISIO

Yhdessä kohti  
kansainvälistä  
huippua



## ARVOT

Rohkeasti  
Tavoitteellisesti  
Vastuullisesti  
Avoimesti  
Yhdenvertaisesti

## SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGISET PAINOPISTEET



**PAINOPISTE:**  
vahvistamme seurojen menestystä osaamista uudistamalla

**PAINOPISTE:**  
lisäämme harrastajamääriä voimaosaamista jakamalla ja kehittämällä

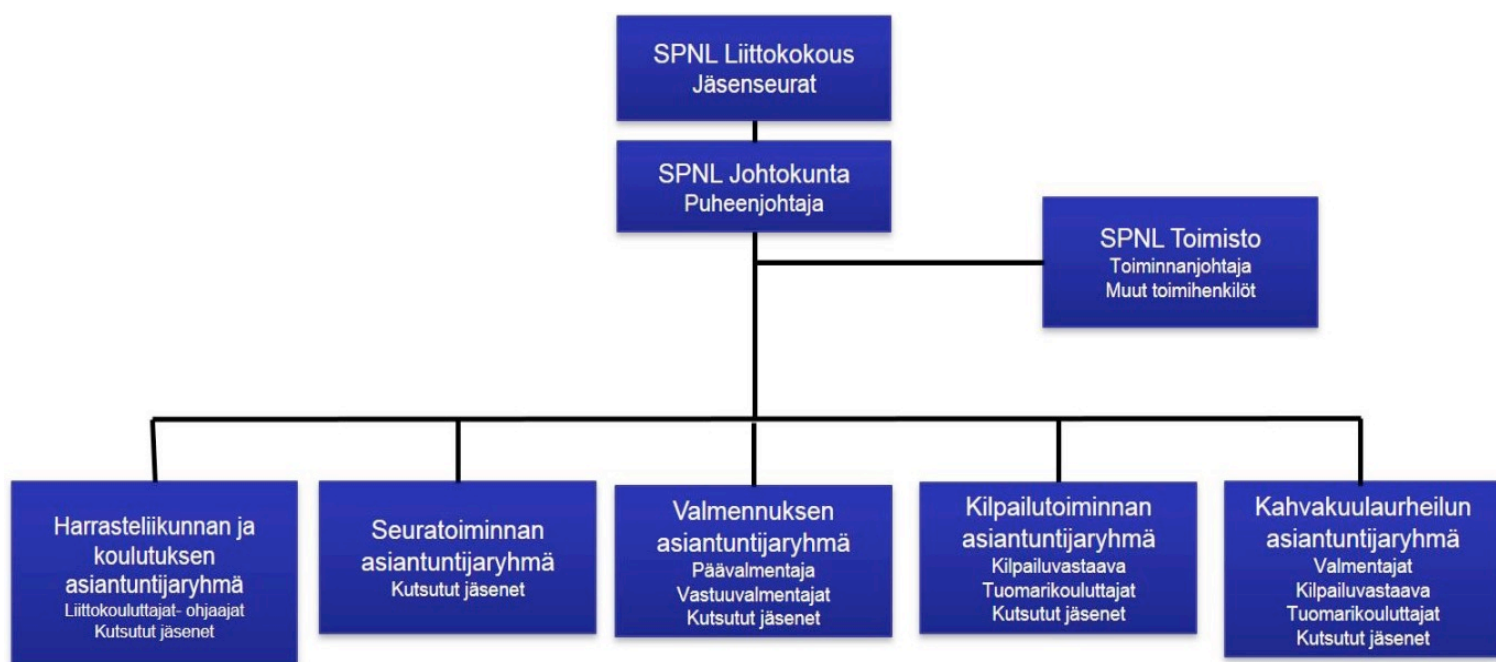
**PAINOPISTE:**  
varmistamme huippu-urheilulle ammattimaisen valmentautumisen edellytykset

**LIITTO:** PUHTAAN VOIMAILUN JOHTAVA ASIAANTUNTIJA



**PAINONNOSTOLIITTO**

# 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 JÄSENYEDET 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 pienenevät 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  
Auliksen 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:a 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 huipputasoa. 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. Tytöillä 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 valmistelemissa 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 lisenassejä lunastettiin yhteensä 868 kpl (788 kpl, edellinen vuosi suluissa). Näistä aikuisten lisenassejä 226 (249) kpl, nuorten lisenassejä 230 (200), masterslisenassejä 389 (294) kpl, kertalisenassejä 16 (42) kpl ja kannatuslisenassejä 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 Sisä  
Pirkkiö, Benjamin, Rovaniemen Reipas  
Pirkkiö 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  
Liius 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  
Pirkkiö 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](http://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 välinetukipaketit kuudelle eri seuralle. CFT Tykki, Lappeenrannan Painonnostajat, Ounasvaaran Atleetti Klubi ja Puntti-Karhut saivat junioritoimintaan tarkoitettun 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 Moilasen 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 yläkoululeiritystä 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 sekä 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 räätälöity koulutus 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 kehittämisessä. Koulustuominnan 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 koulustuomintaa valtakunnallisella tasolla ja eri alueilla. Vuonna 2018 koulutusten sisältöjen päivitystä 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 urheiluakatemoita 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
- pienleirit maajoukkueenostajan 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)  
Puntti-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 Puntti 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 Karateseura 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