



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

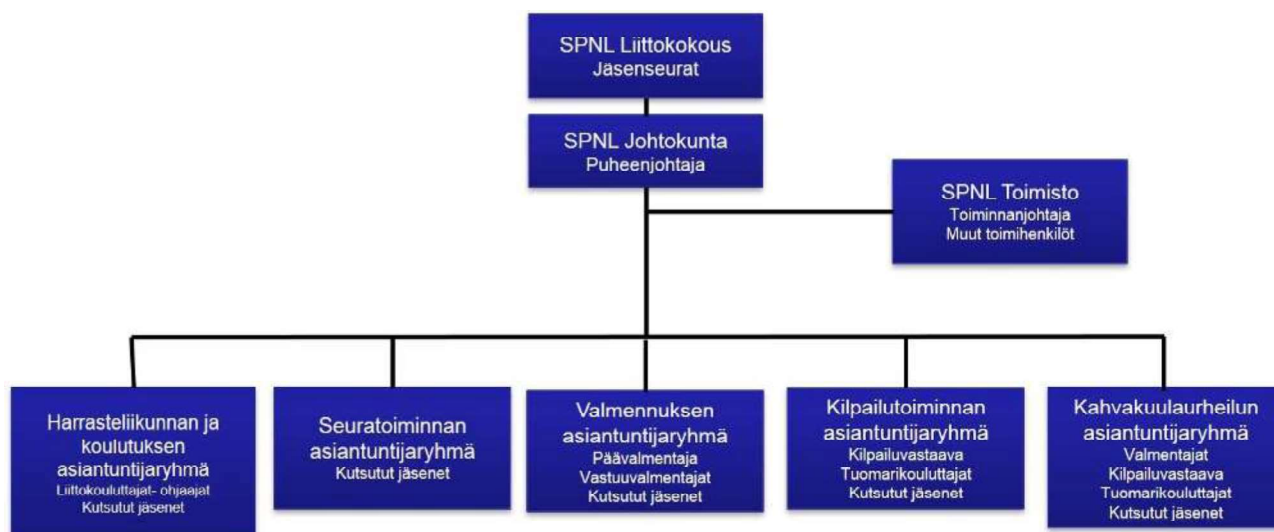
Rohkeasti
Tavoitteellisesti
Vastuullisesti
Avoimesti
Yhdenvertaisesti

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 leiritöinnasta. 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 tunnistetaan 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.

Tunnistetaan 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 edistämisessä 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 internetivuilta 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 ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä: kasvatus, koulutus ja viestintä.

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

Painonnosto- ja kahvakuularheilijat noudattavat säännöstöä urheilijoiden antidopingsopimuksella, johon kaikki kansalliseen kilpailutoimintaan osallistuvat sitoutuvat lunastaessaan kilpailulisenssin. Sopimus on voimassa, kunnes urheilija sen erikseen irtisanoo. Sopimus sisältää myös urheilijan henkilökohtaisen taloudellisen vastuun mahdollisten rikkomusten osalta.

Vuodesta 2011 alkaen lajin MM- ja EM-kilpailuihin osallistuvat painonnostajat ovat rekisteröityinä WADA:n ylläpitämään ADAMS-järjestelmään, johon urheilijat ilmoittavat olinpaikkatietonsa 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 antaminen on urheilijan vastuulla.

Liiton valmennusorganisaatioon kuuluvat valmentajat noudattavat säännöstöä urheilijoiden 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 antidopingsäännösten huomioiden. Vastuvalmentajien 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 määräjain. 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 kehittämisryhmä	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 kehittämisryhmä	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 painonnostovalmentajien ja painonnostajien laatuohjelma	Urheiluakatemia, valmennuskeskus ja Olympiakomitea	Lift VAT, Sari Anria, Jarkko Welling	Painonnostovalmentajien määrä akatemioidissa	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 Roininen, 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
#yhdessanostammeennäköisyyden -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