



**TOIMINTASUUNNITELMA  
JA  
TALOUSARVIO  
2016**

## TOIMINTASUUNNITELMAN 2016 SISÄLLYSLUETTELO:

TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ	4
Arvot	4
Visio	4
STRATEGISET PÄÄMÄÄRÄT	5
Huippu-urheilu	5
Nuorisotoiminta	5
Harraste- ja kuntoliikunta	5
Markkinointi- ja viestintätoiminta	6
KV-toiminta	6
Taloustoiminta	6
Toiminnan ja talouden ohjaus	7
ORGANISAATIO JA VASTUUT	8
Organisaatio	8
Liittokokous	8
Liittojohtokunta	8
Valiokunnat	8
Puheenjohtaja	9
Toimihenkilöt	9
Muut vastuuhenkilöt	9
NUORISOTOIMINTA	10
Vuoden 2016 tavoitteet ja toimenpiteet	10
Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset	10
Punttikoulupassi	10
Lasten Voimapiiri DVD	11
Aluevalmennusleirit	11
Punttileiri ja Punttikarnevaalit	11
Leiritulet	11
Peruskouluikäisten kilpailutoiminta	11
ANTIDOPINGTOIMINTA	12
HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA	13
Vuoden 2016 tavoitteet ja toimenpiteet	13
Koulutustoiminta	13
Voimaharjoittelu urheilijan polulla –hanke	13
Toiminnan kehittäminen	14
Masters kilpailutoiminta	15
KILPA- JA HUIPPU-URHEILU	16
Valmennustoiminnan tavoitteet 2013-2016	16
Valmennuslinjan tavoitteet	16
Liiton valmennusorganisaatio	16
Ryhmä Rio	16
Maajoukkueleiritys	17
Aluevalmennusleirit	17
Valintakriteerit kansainvälisiin arvokilpailuihin	17
Tulosrajat kansallisiin arvokilpailuihin	17
Painonnoston luokkarajat	17
Yhteinen valmennuslinja	17
Valmentajien koulutustoiminta	18
Kannustejärjestelmä vuodelle 2016	18
Suomen Cup	18
Cupin rahapalkinnot	19
Piiri- ja aluetoiminta	19

KAHVAKUULAUURHEILU	20
Pitkän tähtäimen tavoitteet	20
Toimenpiteet	20
Koulutustoiminta	20
Yleistä kahvakuulavaliokunnasta	20
Kokoukset vuonna 2016	20
MARKKINOINTI- JA VIESTINTÄTOIMINTA	21
Vuoden 2016 tavoitteet ja toimenpiteet	21
Markkinoinnin tavoitteet	21
Ulkoisen tiedottaminen	22
Sisäinen tiedottaminen	22
KANSAINVÄLINEN TOIMINTA	24
YHDENVERTAISUUSTYÖ	25
SÄÄNNÖT JA TUOMARITOIMINTA	26
Kilpailutoiminnan kehittäminen	26
Tuomaritoiminta	26
Huomionosoitukset	27
Tiedotus	27
TALOUSTOIMINTA	28
Yleistä	28
Toimintamääräraha	28
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TOIMINTAKILPAILU	29
TOIMINTAKALENTERI	30

## **LIITTEET:**

Tunnusluvut ja mittarit
Piirijako 1.4.1994 ja piirien vastuuhenkilöt
Talousarvio 2016
Toimintakilpailusäännöt 2016

# SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ

Liiton tarkoituksena on edistää ja kehittää painonnosto- ja kahvakuulaurheilua sekä toimia painonnosto- ja kahvakuulaseurojen valtakunnallisena liittona.

Vuonna 1994 perustettu Suomalainen Ryhtiliike ry on siirtänyt vuonna 2012 toimintansa Suomen Painonnostoliiton alaiseksi. Tämän seurauksena liiton toimintakenttään kuuluu aiempaa selkeämmin myös edistää kansalaisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

Liitto toimii yhteistyössä seurojen kanssa kouluttaen eri tasoilla urheilijoita, valmentajia ja toimitsijoita vastaamaan toiminta-ajatuksemme mukaisiin tehtäviin lasten punttikoulutoiminnasta aina kansainväliseen huippuluokkaan saakka.

Toiminta pohjaa urheilun ja liikunnan eettisiin arvoihin, urheilun reilun pelin periaatteisiin sekä yhdenvertaisuuteen ja laaja-alaiseen tasa-arvoon.

## Suomen Painonnostoliiton arvot

Liitto pohjaa toimintansa moraalisiin ja eettisiin arvoihin

- toimimme avoimesti (avoimuus)
- olemme rehellisiä toisiamme sekä myös itseämme kohtaan (rehellisyys)
- vaalimme terveellisiä elämäntapoja (terveellisyys)
- olemme toimissamme vastuullisia toisiamme ja ympäristöä kohtaan (vastuullisuus)
- kunnioitamme toinen toistamme, hyväksymme erilaisuuden (kunnioitus)

## Toiminnan visio

Liiton visio on kasvaa huippu-urheilun ohella merkittäväksi yhteiskunnalliseksi liikuttajaksi.

Huippuvalmennuksen ohella liitto kehittää toimintaansa lasten, nuorten, aikuisten ja ikääntyvien terveysliikunnan alueella.

# STRATEGISET PÄÄMÄÄRÄT

## Kilpa- ja huippu-urheilu

Suomen Painonnostoliitto kehittää painonnostourheilun asemaa kohti kansainvälistä huipputasoa eri tasoilla urheilun yleisesti hyväksytyjen periaatteiden pohjalta.

Painonnostoliiton strategiset pääpainoalueet:

- valmennus- ja koulutusjärjestelmän kehittäminen ja käytännön toteuttaminen
- kansainvälinen yhteistyö valmennuksessa, koulutuksessa ja kilpailutoiminnassa. Erityisesti panostetaan Pohjoismaiseen ja Baltian yhteistyöhön, johon sekä Kansallinen Olympiakomitea että Kansainvälinen Painonnostoliitto antaa tukensa.
- aktiivinen yhteistyö Olympiakomitean ja urheiluakatemioiden kanssa

Painonnostoliitto kiinnittää lisäksi huomiota seuraaviin seikkoihin:

- piiri- ja seuratoiminnan tukeminen
- kilpailu- ja alueleiritoiminnan tukeminen
- antidopingtyön tehostaminen

## Nuorisotoiminta

Käytännön toimenpiteitä ovat:

- nostajien teknisen osaamisen korostaminen ja kehittäminen kaikissa tilaisuuksissa
- punttikoulutoiminnan tehostaminen
- kilpailu- ja leiritoiminnan kehittäminen
- yhteistyö Valon kanssa
- uusien lahjakkuuksien seulominen

## Harraste- ja kuntoliikunta

Liiton tavoitteena on kasvaa lähivuosina valtakunnallisesti vahvaksi yhteiskunnalliseksi liikuttajaksi.

Käytännön toimenpiteitä ovat:

- tankovoimistelun ja keppijumpan kehittäminen seurojen kuntoliikuntamuodoksi sekä työpaikkaliikunnaksi
- yhteistyö urheiluopistojen, kuntien, yritysten, OKM:n ja STM:n kanssa
- verkostoituminen muiden lajien kanssa
- koulutustoiminta ja koulutusmateriaalin tuottaminen

## Markkinointi- ja viestintätoiminta

Liiton markkinointia ja viestintää kehitetään kilpailukykyiseksi ja jäsenkuntaa interaktiivisesti palvelevaksi.

Käytännön toimenpiteet ovat:

- markkinointi- ja viestintäsuunnitelman laatiminen tärkeänä osana koko liiton strategiaa
- työnjaon selkiyttäminen valtakunnallisesti ja alueellisesti
- suuren yleisön huomioiminen tiedottamisessa
- pääyhteistyökumppanin / yhteistyökumppaneiden hankinta

## KV-toiminta

Liiton kansainvälisen toiminnan tavoitteena, kilpailutoiminnan ohella, on lajin kansainvälinen kehittäminen.

Käytännön toimenpiteitä ovat:

- aloitteellinen painonnoston kehittämistyö, joka perustuu aktiiviseen rooliin niin IWF:ssä, EWF:ssä, NTF:ssä ja EUWC:ssa sekä myös Baltian alueella
- kilpailutoiminnan ja -järjestelmän kehittäminen
- aktiivinen ja aloitteellinen antidopingtyö
- kansainvälisen valmennus- ja kilpailuyhteistyön kehittäminen

## Taloustoiminta

Liiton taloudellisen toiminnan vahvistamisen kulmakivi on omaraahoituksen vahvistaminen, joka perustuu lajin tuotteistamiseen ja selkeään imagon parantamiseen.

Käytännön toimenpiteitä ovat:

- toimintastrategian kehittäminen ja voimavarojen oikea suuntaaminen
- kulujen tiukka karsiminen priorisoimalla ydintehtäviin
- valtion tulosperusteisen toimintamäärärahan tason turvaaminen omaa suunnittelua ja toimintaa tehostamalla
- yhteistyö muiden lajien kanssa
- kuntoliikuntatuotteiden kehittäminen, tuotteistaminen ja markkinointi
- oman tarvike- ja mainosmyynnin kehittäminen
- pääyhteistyökumppanin / yhteistyökumppaneiden hankinta

## Toiminnan ja talouden ohjaus

Liiton toimintaa ja taloutta ohjataan normien sekä käytettävissä olevien resurssien ja informaation avulla.

SPNL:n keskeisimmät toimintaa ohjaavat säännöt ovat:

- Liiton toimintasäännöt (7.12.2014)
- Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt (12.12.2015)
- Kahvakuulaurheilun kilpailutoiminnan säännöt 1.1.2015 alkaen
- Kurinpitosäännöt (5.12.2015)
- Matkustussäännöt (14.2.2013)
- Punttikarnevaalisäännöt (1.3.2013)
- Suomen Cupin säännöt (12.12.2015)
- Urheilu-uran lopettamissäännöt (13.2.2008)

Kulloinkin voimassa oleva säännöstö löytyy liiton nettisivuilta osoitteesta <http://painonnosto.fi/liitto/saannosto>.

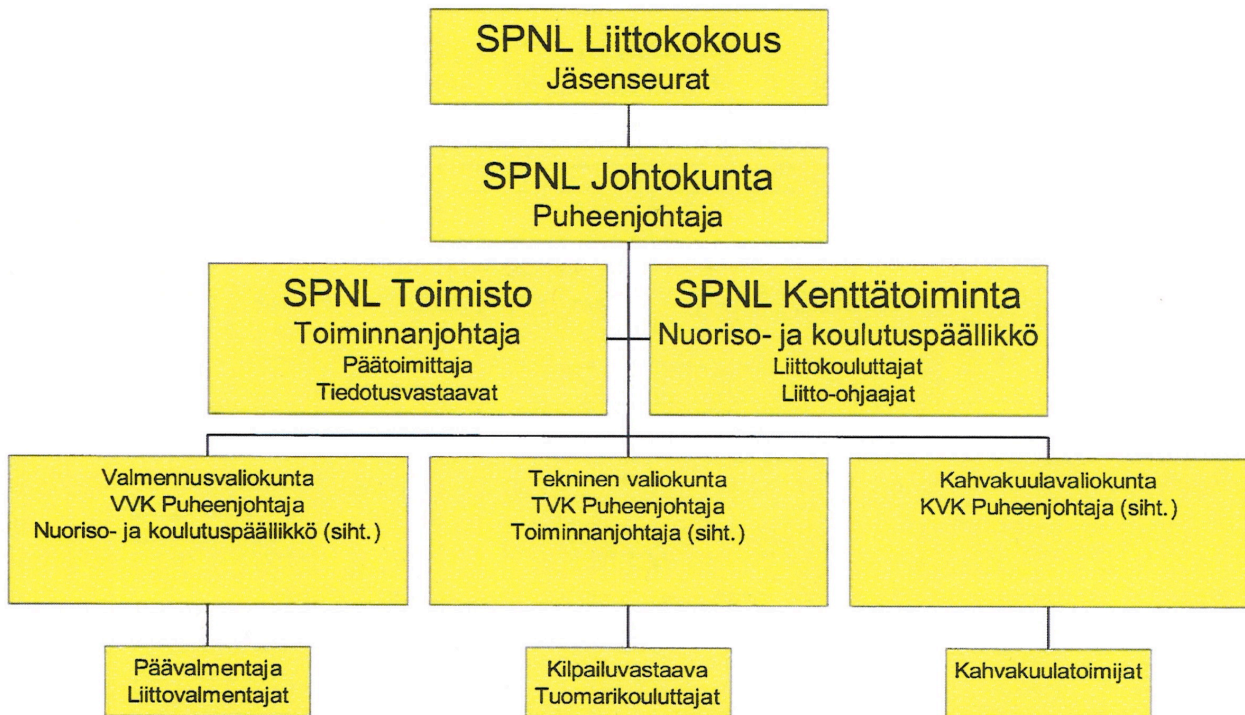
### Toiminnan ja talouden seuranta:

Toiminnan ja talouden toteutumista seurataan tunnuslukujen ja mittareiden sekä talousraporttien avulla. Yhteenveto tunnusluvuista löytyy toimintasuunnitelman liitteenä olevasta taulukosta.

# ORGANISAATIO JA VASTUUT

## Organisaatio

# SPNL Organisaatio 2016



Vuoden 2016 organisaatio vahvistetaan valiokuntien osalta syysliittokokouksen 2015 valintojen jälkeen ensimmäisessä liittojohtokunnan kokouksessa.

## Liittokokous

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

Kevätliittokokous järjestetään huhtikuussa ja syysliittokokous 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 2016 puheenjohtajan lisäksi seitsemän jäsentä.

## Valiokunnat

Liittojohtokunnan nimittämät valiokunnat vastaavat oman toimialueensa koordinoinnista ja kehittämisestä sekä asioiden valmistelusta johtokunnalle sekä johtokunnan ja sen puheenjohtajan niille antamista tehtävistä yhteistyössä liiton toimihenkilöiden kanssa. Valiokuntien puheenjohtajat vastaavat valiokuntien kokoontumisesta, toiminnasta, raportoinnista ja asioiden esittelystä johtokunnalle.



Johtokunta tekee syysliittokokouksen 2015 jälkeen ensimmäisessä kokouksessaan päätöksen vuoden 2016 valiokunnista, vahvistaa niille ohjesäännöt ja valitsee kuhunkin niistä keskuudestaan puheenjohtajan sekä 4-5 muuta jäsentä, joista korkeintaan yksi voi olla johtokunnan jäsen. Valiokuntien kokoonpanossa tulee huomioida molempien sukupuolten edustus.

Vuonna 2016 nimetään kolme valiokuntaa seuraavasti:

Valmennusvaliokunta (VVK): valmennustoiminta, seura-, piiri- ja aluetoiminta, kilpa- ja huippu-urheilu

Tekninen valiokunta (TVK): sääntöasiat, kansallisen kilpailutoiminnan valvonta ja kehittäminen, Tuomaritoiminta ja -koulutus, huomionosoitukset

Kahvakuulavaliokunta (KVK): kahvakuulaurheilu - myös johtokunnan toimivaltaan kuuluvat asiat pois lukien valiokunnan kokoonpano, budjetti ja jäsenyydet eri yhteisöissä.

Mahdolliset valitukset ja riita-asiat päättää liittojohtokunta.

## **Puheenjohtaja**

Painonnostoliiton puheenjohtaja johtaa liiton toimintaa yhdessä seitsenjäsenisen johtokunnan kanssa. Puheenjohtaja toimii palkatun henkilöstön esimiehenä sisältäen normaalit lakisääteiset esimiesvastuut.

## **Toimihenkilöt**

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

Valmennus- ja koulutuspäällikön (Karoliina Lundahl) opintovapaan sijaiseksi on palkattu 1.11.2015 alkaen määräaikainen nuoriso- ja koulutuspäällikkö (Saija Määttä), joka vastaa liiton kenttätoiminnasta toiminnanjohtajan ohjauksessa. Keskeisiä tehtäväkokonaisuuksia ovat muun muassa voimaseminaari, koulustustoiminta, seuratoiminnan kehittäminen, punttikoulut, harrasteliikunta ja lajien välinen yhteistyö.

## **Muut vastuuhenkilöt**

Nuoriso- ja koulutuspäällikön koordinoimana koulutusta, konsultointia ja seurakäyntejä toteuttavat hänen lisäksi erikseen nimettävät liittokouluttajat ja -ohjaajat.

Valmennusvaliokunnan koordinoimana liittovalmentajina toimivat oman toimen ohella päävalmentaja (Mika Tiainen), nuorten päävalmentaja (Jarkko Welling) apunaan aikuisten ja nuorten vastuupalmentajat (Petri Tanninen ja Jouni Vähäsantanen).

Toiminnanjohtajan koordinoimana tiedottamisesta vastaavat omalta osaltaan Tempaus-lehden päätoimittaja (Jaarli Pirkkiö), www-vastaava (Eino Lindholm) ja mahdollinen some-vastaava.

Teknisen valiokunnan ja toiminnanjohtajan yhteistyössä koordinoimana toimivat kilpailuvastaava sekä kansallisen tason tuomarikoulutuksesta vastaavat erikseen nimettävät alueelliset tuomarikouluttajat.

Kahvakuulatoimintaa koordinoi kaikilta osin kahvakuulavaliokunta.

# NUORISOTOIMINTA

## Vuoden 2016 tavoitteet ja toimenpiteet

Liiton toiminnan yksi keskeisimmistä painopistealueista on nuorisotoiminta ja sen kehittäminen kaikilla osa-alueilla.

Lasten ja nuorten kansallista valmennus- ja kilpailutoimintaa kehitetään ottaen huomioon lasten ja nuorten toiminnassa tärkeät eettiset linjaukset. Etenkin peruskouluikäisille suunnattua toimintaa tehostetaan.

Yhteistyötä liikunnanopettajien kanssa jatketaan tavoitteena saada perusliikkumista tukevaa tankovoimistelua ja keppijumppaa osaksi koulujen harjoitusohjelmia. Voiman polku -hankkeen kautta harjoittelu tuodaan helposti kaikkien saataville.

Muiden lajien kanssa tehtävää yhteistyötä voimavalmennuksen saralla tiivistetään. Painonnoston ohjaajakoulutuksia 1 ja 2 kehitetään edelleen, jotta muiden lajien valmentajat saavat laadukasta ohjeistusta, miten lasten ja nuorten voimaharjoittelussa tulee edetä turvallisesti ja tehokkaasti.

Tavoitteena on tehostettu ja organisoitu aluevalmennus, jossa seuroja aktivoidaan kehittymään.

## Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset

Lasten ja nuorten ensikosketus painonnostoon on yleensä osallistuminen seurojen punttikouluihin. SPNL tarjoaa ohjaaja- ja valmentajakoulutusta punttikoulutoimintaan tason I painonnostovalmentajakoulutuksessa sekä perustason Painonnoston ohjaajakoulutuksissa 1 ja 2. Ohjaajia ja valmentajia koulutetaan toimimaan aloittelijoiden kanssa ikään sopivalla harjoittelulla. Koulutusten tueksi SPNL on tuottanut Punttikoululaisen passin (v. 2011, toinen painos v. 2013) ja sähköisen Lasten Voimapiiri DVD:n (v. 2010), jossa opastetaan miten aloittelijoiden kanssa edetään levytankoharjoittelussa.

Valtakunnallinen tason I valmentajakoulutus kouluttaa valmentajia toimimaan aloittelevien nuorten kanssa, jotka tähtäävät huippu-urheiluun painonnostossa. Tason II valmentajakoulutuksessa keskitytään kehittämään SM-tason urheilijaa ympärivuotisesti. Valmentajia kehoitetaan kouluttamaan itsensä urheilijan kehityksen tahtiin.

Painonnoston ohjaajakoulutukset 1 ja 2 on suunnattu etenkin muiden lajien voimaharjoitteluun, joissa käytetään painonnostoliikkeitä levytankoharjoittelun pohjana.

Koulutuksissa käydään käytännön harjoitteina läpi muun muassa oikeaoppinen nostaminen, lapsen ja nuoren yksilöllisen kehitystason huomioiminen sekä monipuoliset harjoitteet.

## Punttikoulupassi

Punttikoululaisen passi (v. 2011, toinen painos v. 2013) tukee aloittelijoiden harjoittelua. Passi koostuu informaationsivuista, joissa käsitellään esimerkiksi nuoren urheilijan päivärytmiä, ravintoa ja harjoittelua. Passin loppuosassa on kolmen vuoden liittojohtoinen harjoitusohjelma 10-13 -vuotiaille nuorille. Vuonna 2013 punttikoulupassin toiseen painokseen lisättiin urheilijalle tärkeä mahdollisuus kirjata harjoituksessa nostettuja vastuksia sekä verrata sitä omaan kehonpainoon.

Harjoitusohjelma perustuu ensimmäisenä vuonna kolmeen painonnostoharjoitukseen viikossa ja kahteen muuhun yleisfyysiseen harjoitukseen, toisen lajin harrastamiseen tai koululiikuntaan. Toisena vuonna painonnostoharjoituksia on neljä kertaa viikossa ja muuta harjoittelua kaksi kertaa viikossa. Kolmantena vuonna painonnostoharjoituksia on viisi kertaa viikossa ja lisäksi kannustetaan vielä kahteen muuhun liikuntatapahtumaan viikossa. Vuoden harjoitusohjelma on jaettu viiteen kahdeksan viikon jaksoon, jossa painopisteet kyykyt, tempaus ja työntö vaihtelevat. Syksyllä koulujen alkamisesta joulukuun asti suoritetaan kaksi kahdeksan viikon jaksoa ja keväällä koulujen alkamisesta juhannukselle suoritetaan kolme kahdeksan viikon jaksoa.

## Lasten Voimapiiri DVD

SPNL:n punttikouluosio on koottu sähköisenä Lasten Voimapiiri DVD:lle, joka toteutettiin VOK-hankkeena vuosina 2009-2010. DVD:llä selvitetään miten lasten ja nuorten voimaharjoittelussa tulisi edetä, jotta voiman hankinta tehdään turvallisesti luoden hyvän pohjan tulevaisuuden kovalle voimaharjoittelulle.

Ikäryhmät on jaettu 7-12 -vuotiaisiin sekä 12-15 -vuotiaisiin. Nuoremman ikäryhmän voimaharjoittelussa käytetään tempuradanomaisia omalla keholla suoritettavia harjoitteita. Vanhemman ikäryhmän esimerkkiharjoittelu on kuntopiirinomainen kevyillä vastuksilla suoritetuilla harjoitteilla. DVD selvittää perusteet voimaharjoittelun aloittamiseen sekä antaa valmentajalle tilaa tehdä omia ratkaisuja liikkeiden valinnassa ryhmän tason mukaisesti.

## Aluevalmennusleirit

Nuorten valmennuksen varsinainen perustyö tehdään seuroissa. Aluevalmennuksen tavoitteena on saada 30-40 alle 17-vuotiasta harjoittelemaan tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti. Punttikoulusta valmistumisen jälkeen (max. 6kk) alkaa lajiharjoittelu 3-5 kertaa viikossa. Tätä harjoittelua tuke-  
massa on SPNL:n Punttikoulupassi.

Toimintaa tukemaan ja yhtenäistä valmennus- ja koulutuslinjaa toteuttamaan nimetään alueelliset vastuvalmentajat seuraaville alueille: Keski-Suomi ja Pohjanmaat; Pohjois-Suomi; Länsi-Suomi; Etelä-Suomi ja Itä-Suomi. Yhden vastuvalmentajan alle voidaan tarvittaessa yhdistää useampi alue. Aluevalmennusta koordinoi ja ohjaa valmennusvaliokunta.

## Punttileiri ja Punttikarnevaalit

Perinteinen valtakunnallinen Punttileiri ja Punttikarnevaalit järjestetään heinä-elokuussa ennen koulujen alkamista. Ympäri Suomea tulevat nuoret tapaavat toisiaan leirillä ja motivoituvat myös tätä kautta jatkamaan lajin parissa. Punttileiri on kaksi-kolmepäiväinen ja sen sisältöön kuuluu painonnoston ohessa muuta yhteistä tekemistä kuten makkaranpaistoa, tietokilpailuvisailua, tutustumista muihin lajeihin.

Leiri huipentuu monipuoliseen Punttikarnevaalikisailuun, jossa alle 12- ja 15-vuotiaille tarjotaan mahdollisuus kisailla omassa ikäluokissaan. Arvosteluissa otetaan huomioon Nuoren Suomen laattimat kilpailutoiminnan suositukset ja kiinnitetään kilojen lisäksi huomiota myös tekniikkaan. Kilpailulajeina ovat tempauksen ja työnnön lisäksi onnistuneiden nostojen määrä, 30 metrin juoksu, etunojapunnerrus, kolmitassu sekä kuulaheitot.

## Leiritulet

Punttileirin lisäksi 10-14 -vuotiaat osallistuvat Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun järjestämälle vuosittaiselle telttaleirille Leirituli-tapahtumaan. Leirillä on mahdollisuus harjoitella painonnostoa kaksi kertaa päivässä ja kokeilla muita lajeja.

## Peruskouluikäisten kilpailutoiminta

Seuroja kannustetaan järjestämään punttikoululaisille jäsentenvälisiä kisoja, joissa lapset pääsevät kilpailemaan ja testaamaan omaa osaamistaan. Valtakunnallisesti tätä tuetaan järjestämällä peruskouluikäisille vuoden aikana useampi yhteinen kilpailutapahtuma.

Vuonna 2016 nämä ovat peruskoululaisten mestaruuskisat helmikuussa, punttikarnevaalit kesällä sekä uutena seuroissa/alueilla yhtäaikaan järjestettävä syyskisa, jossa nuorten kilpailutulokset (jv/kansallinen) toimitetaan liittoon nuoriso- ja koulutuspäällikölle. Syyskisa voidaan järjestää jonkin muun kansallisen kisan yhteydessä, esimerkiksi Pohjois- ja Etelä-Suomen mestaruuskilpailut.

Alle 17-vuotiaiden syyskisan kaikki tulokset työstetään yhtenä kokonaisuutena ja laitetaan paremmuusjärjestykseen liitossa.

Edellä mainittuihin kisatapahtumiin osallistuneista parhaiten menestyneet palkitaan tarjoamalla leirituokausia esimerkiksi vuoden 2016 alueleirihuipentumaan.

# ANTIDOPINGTOIMINTA

Vuoden 2015 alusta astui voimaan uusi Maailman antidopingsäännöstä – WADA World Antidoping Code. Suomen kansallinen antidopingsäännöstö päivitettiin vastaamaan uutta kansainvälistä säännöstöä. Myös Suomen Painonnostoliitto laati päivitetyn antidopingohjelman vuonna 2015 vastaamaan uutta säännöstöä ja lajiliitoille asetettua kriteeristöä.

Lajiliittojen vastuu dopinginvastaisessa työssä korostuu. Säännöstö painottaa entisestään lajiliittojen edustajien osuutta mahdollisten dopingrikkomusten selvittämisessä. Säännöstössä määritellään kansallisten lajiliittojen velvollisuudet sekä urheilijoiden ja heidän tukihenkilöiden roolit ja vastuut.

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 kahvakuulaurheilun puhdas tulevaisuus. Painopiste on kaikille toiminnan tasoille suunnatuissa ennaltaehkäiseivissä toimenpiteissä: kasvatus, koulutus ja viestintä. Lisäksi tarkoituksena on lisätä lajien vetovoimaa sekä parantaa julkista kuvaa niin kotimaassa kuin ulkomaillakin.

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

Painonnosto- ja kahvakuulaurheilijat 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 IWF on vaatinut, että MM- ja EM-kilpailuihin osallistuvat painonnostajat ovat rekisteröityinä WADA:n ylläpitämään ADAMS-järjestelmään, johon urheilijat ilmoittavat olinpaikkatietonsa säännöllisesti.

Vuoden 2015 alusta IWF muutti ohjeistusta siten, että liitto pitää kaikkien maajoukkueiden nimelistat ajan tasalla. Listat toimitetaan suoraan IWF:lle sähköpostilla. Mikäli liitolla on nimettyjä urheilijoita IWF:n International Registered Testing Pool -listalla (IRTP) tai ADT:n rekisteröidyssä testauspoolissa (RTP), urheilijoiden on itse pidettävä olinpaikkatietonsa ajan tasalla ADAMS-järjestelmän kautta ympärivuotisesti neljännesvuosittain.

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. Toiminnanjohtaja opastaa ADAMS:n käytössä.

Urheilija voi luopua ADAMS:n käytöstä kokonaan tekemällä kirjallisen lopettamispäätöksen IWF:oon. Lopettamispäätöksen tehneet urheilijat ovat palatessaan velvollisia täyttämään olinpaikkatietonsa ADAMS:iin vähintään kuusi kuukautta ennen ensimmäistä kansainvälistä kilpailua.

Liiton nimeämät valmentajat noudattavat säännöstöä urheilijoiden tapaan antidopingsopimuksella, jolla heidät sitoutetaan noudattamaan säännöstöä, edistämään puhdasta painonnosto- ja kahvakuulaurheilua sekä noudattamaan liiton valmennuksen eettisiä ja muita linjauksia.

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

# HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

## Vuoden 2016 tavoitteet ja toimenpiteet

SPNL kehittää lajilähtöisiä harraste- ja kuntoliikuntatuotteita koko kansan tuntemiksi ja harrastamiksi liikuntamuodoiksi. Pääpaino on voimaharjoittelun ohjaus- ja koulutustoiminnassa sekä lajilähtöisen koulutustoiminnan kehittämisessä ja tuotteistamisessa siten, että ne parhaalla mahdollisella tavalla tukevat liiton kokonaistoimintaa, tehostavat seuratoimintaa ja vahvistavat solmittavien yhteistyösopimusten avulla liiton taloudellista pohjaa. Koulutuksia järjestetään yhteistyössä seurojen, urheiluopistojen, muiden lajiliittojen ja yksityisten liikunta-alan toimijoiden kanssa.

Nuoriso- ja koulutuspäällikön johdolla kehitetään painonnosto- ja kahvakuulaharjoittelua osana harraste- ja kuntoliikuntaa sekä muille lajeille suunnattuja voimavalmennuskoulutuksia. Muille lajeille suunnattujen koulutusten tavoitteena on jakaa voimavalmennustietämystä ja kehittää lajiyhteistyötä. SPNL:n tavoitteena on jakaa kokemusta ja ammattitaitoa liittyen aikuisten ja nuorten harraste- ja kuntoliikuntatoimintaan sekä voimavalmennukseen liittyen yhteistyössä eri liikunta-alan toimijoiden kanssa.

Painonnostoseuroja kannustetaan käynnistämään aikuisten painonnostokouluja, jotka palvelevat seuroja niin jäsenhankinnan kuin talouden näkökulmista sekä lisäävät painonnoston tunnettua aikuisväestön keskuudessa. Aikuisten painonnostokouluissa hyödynnetään levytankoharjoitteiden lisäksi keppi- ja tankovoimistelua.

Kahvakuulanostamisen perusteet kurssi lisätään vuoden 2016 koulutustarjontaan. Kurssi on suunnattu kaiken tasoisille ihmisille, jotka ovat kiinnostuneet kahvakuulaharjoittelusta osana terveys- ja kuntoliikuntaa sekä muiden lajien oheisharjoittelua.

Painonnosto- ja kahvakuulaseurojen roolia voimavalmennuksen asiantuntijoina mm. eri lajien harrastajille ja kilpaurheilijoille tuodaan esille ja lajien välistä yhteistyötä aktivoidaan lajiliittoyhteistyöllä. Painonnosto ja kahvakuulaharjoittelu pyritään saamaan yhä kiinteämmäksi osaksi muiden lajien oheis- ja voimaharjoittelua.

## Koulutustoiminta

Vuodelle 2016 laaditaan koulutuskalenteri johon suunnitellaan järjestettävien koulutusten alustavat ajankohdat. Vuoden 2016 tavoitteena on järjestää laadukkaita koulutuksia kaiken tasoisille harrastelijoille, kuntoilijoille, kilpaurheilijoille, ohjaajille sekä valmentajille. Koulutusten järjestämisessä pääyhteistyökumppaneina ovat Lapin Urheiluopisto Santasport ja Suomen Urheiluopisto Vierumäki. Koulutuksista tiedotetaan SPNL:n internet-sivuilla sekä sosiaalisessa mediassa.

Muille lajeille suunnattuja voimavalmennuskoulutuksia järjestetään yhteistyössä eri lajiliittojen, seurojen, yhteisöjen sekä urheiluopistojen kanssa. SPNL järjestää myös yksityisiä koulutustilaisuuksia ohjauksen, valmennuksen ja voimaharjoittelun asiakokonaisuuksissa mm. kuntosaleille, seuroille ja yrityksille. Kaikissa koulutuksissa luennoitsijoina ja kouluttajina toimivat tasokoulutetut ammattivalmentajat, jotka ovat koulutettuja myös pedagogisten taitojen osalta.

Kahvakuulaurheiluun liittyviä koulutuksia kehitetään yhteistyössä kahvakuulavaliokunnan ja kahvakuulaseurojen kanssa järjestäen koulutus- ja valmennustilaisuuksia.

## Voimaharjoittelu urheilijan polulla -hanke

Varalan Urheiluopisto on käynnistänyt yhdessä yhteistyökumppaniverkostonsa kanssa hankkeen, jonka painopisteenä on:

-perusliikkumisen ja lajitaitovalmiuksien kehittäminen lihaskunnan näkökulmasta

-voimaharjoittelu-käsitteen konkretisointi lasten ja nuorten harjoittelussa: ryhti, perusliikkuminen ja nostamisen perusteet

-voimaharjoittelun systemaattinen kehittäminen urheilijan polun lapsuus- ja valintavaiheessa

-konkreettisten arviointityökalujen kehittäminen (laadulliset mittarit)

Hankkeen kohderyhmiin ja hyödynsaajiin kuuluvat mm. seuroissa urheilevat lapset ja nuoret sekä heidän valmentajat, urheiluakatemioiden urheilijat ja heidän valmentajat, peruskoulujen ja toisen asteen oppilaat ja heidän opettajat, lajiliittojen koulutusvastaavat ja –järjestelmät ja urheiluopistoympäristöjen urheilijat ja heidän valmentajat.

Suomen Painonnostoliitto toimii hankkeessa Varalan asiantuntijakumppanina. Hanketyöskentelyssä ovat mukana liitosta Jaakko Kailajärvi, Jenni Puputti, Saija Määttä ja Tomi Tolsa.

Hankkeeseen liittyvä voimaseminaari järjestetään 27.- 28.5.2016 Varalan urheiluopistolla. Seminaarin kohderyhmänä on etenkin nuorten urheilijoiden valmentajat, liikunnanopettajat sekä kaikki nuorten fyysikkavalmennuksesta kiinnostuneet. Seminaarin ohjelma keskittyy nuorten voimaharjoitteluun. Seminaarin sisältö koostuu voimaharjoittelun monipuolisista perustaidoista ja nostotekniikoista, joiden pohjalta voidaan aloittaa lajinnomainen voimaharjoittelu. Tavoitteena onkin murtaa lasten ja nuorten voimaharjoitteluun liittyviä myyttejä laajalla näkökannalla harjoittelusta.

Seminaarin koordinoinnista vastaa nuoriso- ja koulutuspäällikkö yhteistyössä Varalan kanssa.

## Toiminnan kehittäminen

### Keppijumppa:

Harjoittelu perustuu painonnostossa käytettyihin liikeratoihin, joiden lihaksistoa vahvistava vaikutus kohdistuu erityisesti selän ja niska-hartiaseudun alueelle. Keppijumppa lisää koko kehon liikkuvuutta ja joustavuutta. Apuvälineenä käytetään nostotangon mittaista puukeppiä. Sopii työpaikoille myös taukojumppaksi. Tavoitteena on lisätä keppijumpan käyttö osaksi seuratoimintaa.

### Tankovoimistelu:

Tankovoimistelu on levytanko- ja vapaapainoharjoitteisiin perustuva keppijumpasta kehitetty kuntoluomuoto. Levytangon painona on 2-20 kg, toistojen ollessa kuntoilijan tason mukainen esim. 5-100 kertaa. Kehittämiskohteena on hyvä lihastasapaino, nostotekniikan ja liikkuvuuden parantaminen sekä luonnollisesti lihaskestävyyden ja voiman kehittäminen. Tankovoimistelu on erinomainen TYKY- liikuntamuoto. Tavoitteena on lisätä tankovoimistelua osana seuratoimintaa.

### Aikuisten painonnostokoulu:

Aikuisten punttikoulussa opetellaan systemaattisesti painonnoston perusliikkeiden tekniikka ja liikeradat siten, että painonnostokoulun läpikäyneet voivat harjoitella painonnostoa myös omatoimisesti, turvallisesti ja tehokkaasti. Harjoittelun kuormituksissa ihmisiä opetetaan yksilöllisesti kunkin voima- ja taitotason mukaan. Painonnostokoulujen tavoitteena on motivoida yksilöitä suunnitelmalliseen harjoitteluun ja aktivoida osallistumaan seuratoimintaan.

### Kahvakuulanostamisen perusteet kurssi:

Kurssin tavoite on käydä yhdessä päivässä läpi kahvakuulanostamisen perusteet ja tarjota matalan kynnyksen tavan tutustua lajiin. Kurssi on suunnattu seuroille, yksityisille kunto- ja harjoittelusaleille, ohjaajille, valmentajille sekä kuntoilijoille. Kurssilla opetellaan käytännössä kahvakuulaharjoittelun perusliikkeet ja turvallinen tapa nostaa.

### Painonnoston ohjaajakoulutukset 1 & 2:

Muille lajeille suunnatut levytankoharjoittelun ohjaajakoulutukset. Koulutuksessa käydään läpi levytankoharjoittelun opettamisvaiheet. Painonnoston ohjaajakoulutus 1 sisältää levytankoharjoittelun perusteet aloittelijoille, nuorille ja liittyen muiden lajien voimaharjoitteluun sekä perustiedot painonnostoon ja sen harjoitteluun. Painonnoston ohjaajakoulutus 2 on jatkokoulutus, joka on suunnattu ohjaajakoulutus 1:n käyneille henkilöille. Koulutuksessa opetellaan painonnoston yleisimmät tuki- ja apuliikkeet sekä perehdytään syvemmin voimaharjoittelun perusteisiin sekä painonnoston lajispesifisiin vaatimuksiin.

### Kahvakuulaharjoittelun ohjaajakoulutus 1:

Kaikille kahvakuulaharjoittelusta kiinnostuneille suunnattu kahvakuulaharjoittelun ohjaajakoulutus jossa käydään läpi kahvakuulaharjoittelun opettamisvaiheet ja pääliikkeiden suoritustekniikat. Koulutus pitää sisällään perusteet kahvakuulaharjoitteluun aloittelijoille, nuorille ja liittyen muiden lajien voimaharjoitteluun sekä perustiedot kahvakuulaharjoittelusta ja sen harjoittelusta. Koulutukset toteutetaan yhteistyössä kahvakuulavaliokunnan kanssa.

### Aikuisten painonnosto- ja kahvakuulaleiri

SPNL järjestää aikuisille suunnattuja koko viikonlopun kestäviä painonnosto- ja kahvakuulaleirejä. Leirillä painonnostotekniikan opettamisesta vastaavat painonnoston ja kahvakuulan osalta vastavasti kahvakuulaurheilun lajivalmentajat. Leiri on suunnattu harrastajille.

### Voimaharjoitteluleiri

Aikuisille suunnattu voimaharjoittelun leiri, joka keskittyy voimaharjoitteluun ja sen osaominaisuuksiin. Leiri järjestetään yhdessä SPNL yhteistyökumppaneiden kanssa ja sen kesto on neljä (4) päivää.

### Jatkokehittely:

Palautetta ja lausuntoja pyydetään eri asiantuntijatahoilta tarjottavan koulutustoiminnan ja kuntoliikunnan vaikutuksista sekä toiminnan kehittämiseksi. Toiminnassa pyritään saattamaan tutkimuksia alulle eri yhteisöissä ja opinnäytetöissä, erityisesti Jyväskylän yliopiston kanssa niin, että tutkimusta voitaisiin käyttää käytännön työssä. Ammattikorkeakoulujen ja urheiluopistojen liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmien opiskelijoiden opinnäytteisiin liittyvää tutkimustyötä käytetään apuna kehitystyössä.

## **Masters kilpailutoiminta**

Kilpailutoiminta jakautuu kansalliseen ja kansainväliseen toimintaan. Kansallisista kilpailuista tärkeimmät ovat huhtikuussa järjestettävät Masters SM-kilpailut.

Kansainvälisistä kilpailuista tärkeimmät ovat keväällä järjestettävät Euroopan mestaruuskilpailut ja syksyn MM-kilpailut. Mastersit osallistuvat kilpailuihinsa erittäin aktiivisesti ja ovat vuosittain menestyneet arvokilpailuissa erinomaisesti.

# KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

## Valmennustoiminnan tavoitteet 2013-2016

- naisnostaja Rio de Janeiron 2016 olympialaisissa: sijoittuminen 8 parhaan joukkoon
- miesnostaja Rio de Janeiron 2016 olympialaisissa: sijoittuminen 12 parhaan joukkoon
- koko maassa toimiva alueleirijärjestelmä
- maajoukkuevalmentajien kouluttaminen
- Lapin urheiluopiston optimointi

## Valmennuslinjan tavoitteet

- huippujen harjoittelua tuetaan ympärivuotisella leirityksellä Suomen Urheiluopistolla sekä Lapin urheiluopistolla
- arvokilpailujen painotus: EM-kilpailut ja pohjoismaiset arvokilpailut
- yhtenäisen seura- ja aluevalmennuskokonaisuuden rakentaminen käynnistetään
- kykyjenetsintäohjelma lanseerataan
- Analyzer-ohjelman koulutustilaisuus vuonna 2016

## Liiton valmennusorganisaatio

Liiton valmennustoimintaa johtaa ja kehittää valmennusvaliokunta, jonka alaisuudessa toimivat valmennusvastaavat. Olympiadin 2013-2016 miesten ja naisten vastuvalmentajina toimivat päävalmentaja Mika Tiainen ja vastuvalmentaja Petri Tanninen. Nuorten päävalmentajana toimii Jarkko Welling tukenaan 20-vuotiaiden vastuvalmentaja Jouni Vähäsantanen.

Yllä olevat kuuluvat SPNL:n valmennusvaliokuntaan (vvk). SPNL:n johtokunta valitsee vvk:n puheenjohtajan vuoden 2016 alussa. Aikuisten ja nuorten päävalmentajat vastaavat toiminnastaan vvk:n puheenjohtajalle.

## Ryhmä Rio

Ryhmä Rio harjoitusryhmä tähtää Rio de Janeiron 2016 olympialaisiin. Siihen valitaan Suomen ehdottomat huiput, joilla on realistinen mahdollisuus osallistua Rio de Janeiron olympialaisiin. Ryhmä elää kehityksen mukaan: siihen voi nousta ja siitä voi pudota tilanteen mukaan. Vvk päättää tarkastelun ajankohdan.

### Ryhmään Rio valittujen nostajien veloitteet:

- harjoittelun vuosisuunnitelma ja pääpiirteinen urasuunnitelma
- erittäin kova motivaatio ja halu sitoutua
- osallistuminen testi- ja kilpailuihin valmistaville leireille
- vuosisuunnitelman noudattaminen
- harjoituspäiväkirjan pitäminen
- IWF:n olinpaikkalistojen täyttäminen Adamsiin

### Liiton tuki Ryhmä Riolle:

- valinnat edustustehtäviin
- ilmainen vakuutusellinen kilpailulisenssi
- ympärivuotinen leiritys
- ilmainen valmentajan tasokoulutus (taso I tai taso II)
- kansainväliset valmennusyhteydet ja leiritys
- säännöllinen fyysisten ominaisuuksien testaus
- tuki harjoittelun suunnitteluun
- harjoittelun analysointi ja kehittymisen seuranta
- toimiva taustaryhmä

Käytännön toimenpiteinä vastuvalmentajat auttavat tarvittaessa henkilökohtaisia valmentajia valmennuksen suunnittelussa.



## Maajoukkueleiritys

Naisten ja miesten täydet maajoukkueet leireilevät talvella helmikuussa 2016 ja kesällä elokuussa 2016. Leirien tavoitteena on luoda yhteishenkeä joukkuekarsintoihin olympiavuoden 2016 EM-kilpailuihin. Leireillä noudatetaan maajoukkuevalmentajan laatimaa harjoitusohjelmaa ellei erikseen muusta sovita.

Leireille valitaan tiettyyn ajankohtaan asti tehtyjen tulosten mukaan kahdeksan parasta miestä sekä seitsemän parasta naista IWF:n joukkuesääntöjen mukaan. Jos urheilija tulee valituksi leirille ja hän ei pääse osallistumaan, niin hänen tilallensa otetaan seuraava maajoukkueetason urheilija. Leirin valmentajina toimivat miesten ja naisten päävalmentaja Mika Tiainen ja vastuvalmentaja Petri Tanninen.

## Aluevalmennusleiritys

Seuratoimintaa ja valmennuksen perustyötä tukemaan valitaan aluevalmentajat eri puolilta Suomea. Aluevalmennusta koordinoi valmennusvaliokunta. Alueet ja alueiden vastuvalmentajat päätetään tammikuussa 2016. Yhdellä valmentajalla voi olla vastuullaan useampi alue tai alueita voidaan myös yhdistää. Alustavasti alueina toimivat:

Keski-Suomi ja Pohjanmaat  
Pohjois-Suomi  
Länsi-Suomi  
Etelä-Suomi  
Itä-Suomi

Aluevalmennusleirien tarkoituksena on kerätä alueen seurat yhteisharjoituksiin. Tavoitteena on vähintään kaksi yksipäiväistä leiritysiä alueella vuodessa, mutta useimmilla alueilla toteutuu useita leirejä.

Vuoden 2016 Alueleirihuipentuma järjestetään tammikuussa 2017. Leirille kutsutaan aluevalmennusryhmien 17- ja 20-vuotiaita huippuja ympäri Suomea.

## Valintakriteerit kansainvälisiin arvokilpailuihin

Urheilijoiden valintakriteerit vuoden 2016 kansainvälisiin arvokilpailuihin on vahvistettu johtokunnassa 26.9. ja 5.12.2015. Ne löytyvät liiton nettisivuilta osoitteesta [www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat](http://www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat).

## Tulosrajat kansallisiin arvokilpailuihin

Kansallisten arvokilpailujen tulosrajat ja ilmoittautumismenettely vuodelle 2016 on vahvistettu johtokunnassa 26.9.2015. Ne löytyvät liiton nettisivuilta osoitteesta [www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat](http://www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat).

## Painonnoston luokkarajat

Pohjoismaisen eliittiluokan tulosrajat ja kansalliset luokkarajat löytyvät liiton nettisivuilta osoitteesta [www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat](http://www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat).

## Yhteinen valmennuslinja

Päätavoite on nostotekniikan, lajivoiman ja harjoitusmäärien saaminen hyvälle eurooppalaiselle tasolle.

Yhteistä valmennuslinjaa aletaan toden teolla työstämään tammikuussa 2016 järjestettävillä valmentajapäivillä. Pohjatyon valmentajapäiville ja valmennuslinjan valmisteluun tekevät aikuisten

päävalmentaja Mika Tiainen ja mentor Jaakko Kailajärvi. Aluevalmennuksen käyttöön tullaan myös työstämään yhtenäinen koko maan kattava testipatteristo.

## Valmentajien koulutustoiminta

Maajoukkue-tason urheilijoita suositellaan käymään vähintään tason I valmentajakoulutus tai vaihtoehtoisesti Urheilijasta Valmentajaksi -koulutus (URVA). URVA-koulutus on tarkoitettu arvokisaedustajille, joilla on takanaan pitkä urheilu-ura. Koulutus järjestetään yhdessä Suomen Valmentajat ry:n ja Suomen Urheiluopiston kanssa. Koulutuksissa hyödynnetään valmistuneita DVD-teoksia, kuten KIHU:n Voimaharjoittelu CD:t 1 ja 2, Suomalainen painonnostoharjoittelu (SPNL, Mediapaja, SUO) ja Lasten Voimapiiri (SPNL, Mediapaja, SUO) sekä kirjallista materiaalia Punttikoululaisen passi (SPNL).

## Kannustejärjestelmä vuodelle 2016

Kansainvälinen menestys palkitaan valmennusstipendein. Mikäli nuorten ikäluokissa sarjaan osallistuu alle 8 nostajaa, niin mahdollinen stipendi (ja euromäärä) myönnetään johtokunnan toimesta harkinnanvaraisesti. Stipendit perustuvat yhteistulos-menestykseen kaikkien ikäluokkien (pois luki-en Masters) EM- ja MM-kilpailuissa:

Yleinen sarja		Nuoret: 17-vuotiaat, 20-vuotiaat, 23-vuotiaat (vain EM)	
MM-kilpailut	EM-kilpailut	MM-kilpailut	EM-kilpailut
1. 5000	4000	4000	3000
2. 4000	2500	3000	2000
3. 3000	2000	2500	1500
4. 2000	1400	1500	1000
5-6. 1200	800	1000	700
7-8. 800	500	600	400
9-10. 500	300	400	250

Nuoret: 15-vuotiaat (vain EM)	
1. 1500	
2. 1000	
3. 750	
4. 500	
5-6. 350	
7-8. 200	
9-10. 125	

## Suomen Cup

Cupin avulla pyritään aktivoimaan kansallista kilpailutoimintaa ja painonnostoa sekä antamaan kilpailijoille motivaatiota kilpailla ja harjoitella ympäri vuoden.

### Säännöt:

- 1§ Cupiin voivat osallistua kaikki suomalaiset kilpailulisenssin omaavat painonnostajat. Erikseen kilpaillaan miesten ja naisten cup-kilpailu.
- 2§ Suomen Cup koostuu osakilpailuista, joiden perusteella parhaat nostajat kutsutaan loppukilpailuun. Cupin osakilpailut päättää johtokunta vuosi kerrallaan. Osakilpailuihin kuuluvat kotimaisten kilpailujen lisäksi kaikki kansainväliset edustustehtävät, joihin liitto nimeää kilpailijat. Osakilpailuista nostajat keräävät Sinclair-pisteitä saavuttamiensa tulosten perusteella. Kotimaisten kilpailujen järjestäjien on laskettava kilpailupöytäkirjaan Sinclair-pisteet.
- 3§ Osakilpailuista otetaan nostajakohtaisesti huomioon 4 parasta Sinclair-tulosta ja pisteet lasketaan yhteen. Tällä perusteella kutsutaan 7 parasta mies- ja 7 parasta naisnostajaa loppukilpailuun.

Loppukilpailussa kaikki nostajat palkitaan Sinclair-pisteiden mukaisessa järjestyksessä raha- ja tavarapalkinnoin. Järjestys saadaan laskemalla yhteen loppukilpailun Sinclair-pisteet ja osakilpailujen yhteenlaskettu Sinclair-pistetulos jaettuna neljällä. (Loppuottelun vaikutus on siis 50%)

Yhteispisteissä mahdollisen tasatuloksen sattuessa paremmuus ratkaistaan osakilpailujen yhteispisteiden perusteella, niiden ollessa samat jaetaan kyseinen sijoitus. Mikäli nostaja jää ilman tulosta, hän sijoittuu viimeiseksi. Jos useampi nostaja jää ilman tulosta, ratkaisevat vuoden osakilpailujen yhteenlasketut pisteet.

Jos kilpailija jää tempauksessa ilman tulosta Cupin osakilpailussa, niin hän ei voi jatkaa kilpailua. Poikkeuksen muodostavat kilpailut, joissa jaetaan erikseen lajimitalit (yl. SM, tempauksen ja työnnön SM, EM- ja MM-kilpailut). Loppuottelussa voi jatkaa kilpailua, vaikka jäisi ilman tulosta tempauksessa.

Cupin loppukilpailu pidetään johtokunnan päättämänä ajankohtana.

4§ Loppukilpailussa ei ole osanottomaksua.

## Cupin rahapalkinnot

Rahapalkinnot ovat samat miehille ja naisille:

1. 800 €
2. 600 €
3. 400 €
4. 300 €
5. 200 €
6. 150 €
7. 120 €

## Piiri- ja aluetoiminta

SPNL:n piiri- ja aluetoiminta perustuvat soveltuvin osin SPNL:n piirijakoon. Piirit voivat halutessaan yhdistää kilpailutoimintaa piirien kesken tai jakaa kilpailutoimintaa piirien sisällä.

Vuoden 2016 aikana on tarkoitus päivittää piirijakoa vastaamaan paremmin tämän päivän tilannetta.

SPNL:n nykyinen piirijako astui voimaan 1.4.1994. Piirikartta ja luettelo piirien vastuuhenkilöistä on toimintasuunnitelman liitteenä.

# **KAHVAKUULAUURHEILU**

## **Pitkän tähtäimen tavoitteet**

Toiminnan pitkän tähtäimen tavoitteisiin kuuluu kahvakuulaurheilun harrastajien ja kilpailijoiden tasainen kasvu. Suomesta lähetetään täysi maajoukkue (kaikki painoluokat) sekä mestaruus- että amatöörisarjoihin, sekä junioreihin että veteraaneihin.

Arvokisoista saadaan menestystä mitalien ja pistesijojen muodossa. Myös joukkuekilpailussa Suomi on korkealla. Yleinen tietoisuus kahvakuulaurheilusta nousee tasolle, että suomalaiset tietävät mitä eroa on kahvakuulaurheilulla ja kahvakuulailulla. Kahvakuulavaliokunnan tavoitteena on saada kahvakuulaurheiluun päävalmentaja vuoteen 2020 mennessä.

## **Toimenpiteet**

Kahvakuulavaliokunnan päätiedotuskanava on kahvakuulaurheilu.net. Lisäksi valiokunta julkaisee ja ylläpitää yleishyödyllistä materiaalia harrastajien ja lajitoimijoiden käyttöön, kuten aloittelijan ja kisajärjestäjän oppaat.

SM-kilpailuissa lajit pidetään ennallaan. Maajoukkueleirejä järjestetään kaksi, yksi ennen EM-kilpailuja ja toinen ennen MM-kilpailuja.

## **Koulutustoiminta**

Kehitetään ja koordinoidaan koulutustoimintaa yhdessä harraste- ja kuntoliikuntavaliokunnan kanssa. Kahvakuulaurheilun koulutustoiminta on eritelty SPNL:n toimintasuunnitelman harraste- ja kuntoliikunnan osuudessa.

## **Yleistä kahvakuulavaliokunnasta**

Kahvakuulavaliokunta on SPNL:n alaisuudessa toimiva yhteistyöelin, jolla on oma päätösvalta kahvakuulaurheilua koskevissa päätöksissä. Valiokunta koostuu vapaaehtoisista lajiaktiiveista. Valiokunnan päämäärä on kehittää lajia, tehdä kahvakuulaurheilua tunnetuksi, lisätä lajin kotimaista ja kansainvälistä kilpailutoimintaa ja tarjota tukea seuroille kahvakuulaurheilun harrastemahdollisuuksien kehittämiseen.

## **Kokoukset vuonna 2016**

Valiokunta kokoontuu noin kerran kuukaudessa videoneuvottelun avulla tai kasvotusten.

# MARKKINOINTI- JA VIESTINTÄTOIMINTA

## Vuoden 2016 tavoitteet ja toimenpiteet

Suomalaisen painonnoston markkinoinnista ja viestinnästä vastaavat johtokunta, liiton toimihenkilöt, kansainvälisten kilpailujen joukkueenjohto ja jäsen seurat. Liiton viestinnästä vastaavat pääsääntöisesti liiton omat toimielimet ja toimihenkilöt. Ulkoisen tiedotuksen tehostamiseksi laaditaan keskeisimmät tapahtumat kattava vuosiaikataulu ja tehtävänjako eri sisällöntuottajien kanssa.

Vuonna 2016 laaditaan edellisvuoden tapaan lyhyt markkinointi- ja viestintäsuunnitelma. Suunnitelmassa tuodaan esille vuoden päätavoitteet ja toimintamallit sekä vastuutahot näille toimille. Tavoitteena on liittää markkinointi- ja viestintäsuunnitelma paremmin liiton strategiaan ja toimintasuunnitelmiin sekä tehdä suunnitelma useamman vuoden tähtäimellä.

Perustavoitteena on vuoden 2016 aikana saavuttaa yhä suurempi näkyvyys lajille eri tiedotusvälineissä. Painonnostoa ja voimaharjoittelua markkinoidaan kansanterveyden kannalta merkittävänä liikuntamuotona kaiken ikäisille ihmisille. Myös painonnostajien osaamista voimaharjoittelussa pyritään tuomaan esille muiden lajien pariin. Markkinoinnin pääpaino on kuitenkin liiton huippu-urheilutoiminnassa. Se kohdistuu sekä maajoukkueisiin että yksittäisiin joukkueen nostajiin tai persooniin.

Lajimarkkinoinnin vetonaulana hyödynnetään edelleen mahdollisuutta lähettää kilpailut reaaliaikaisesti internetissä. Tavoitteena on herättää kiinnostus lajia kohtaan katsojissa ja saada lajin pariin lisää sekä harrastajia että yhteistyökumppaneita. Nettilähettykset, samoin kuin TV-lähettykset, lisäävät suoraan painonnoston tarjoamaa medianäkyvyyttä mainostajille.

Liiton vuotuinen seinäkalenteri toimii myös lajimarkkinoinnin tukena, kun konkreettinen tuote voidaan jakaa pääyhteistyökumppaneille ja rahoittajille. Kalenteria hyödynnetään mainosmyynnin välineenä. Vuoden 2016 kalenterin teemana on toimintakilpailun 2014 parhaat seurat.

## Markkinoinnin tavoitteet

Markkinoinnin perustavoitteet pysyvät vuosittain samoina. Uusia tavoitteita määritellään tarpeiden mukaan. Markkinoinnilla pyritään pääasiassa tukemaan painonnostoliiton ja painonnosto- ja kahvakuulaurheiluseurojen toimintaedellytyksiä. Painonnoston asemaa suosittuna harraste-, oheisharjoittelu- ja kilpaurheilulajina parannetaan tuomalla aktiivisesti esiin

- 1) nostotekniikan ja voimaharjoittelun asiantuntijuus
- 2) painonnostoharjoittelun tutkitut kansanterveydelliset hyödyt
- 3) edullinen ja monipuolinen harrastusmahdollisuus lukuisissa painonnostoseuroissa ympäri Suomen sekä
- 4) mielenkiintoinen kansallinen ja kansainvälinen kilpailutoiminta
  - a. paikallinen kilpailutoiminta
  - b. kansallinen kilpailutoiminta
  - c. maajoukkue-edustukset ja lajin tähdet

Markkinoinnin konkreettisena tavoitteena on edelleen nostaa

- 1) yleistä lajitietoutta
  - lajiliikkeet, huippunostajat, harjoitusvaikutukset
- 2) kilpailu- ja punttikoululisenssin omaavien nostajien määrää
  - uudet nostajat, passiivisten harrastajien aktivointi
- 3) katsojalukuja
  - nostaa kilpailujen laatutasoa ja yleisömäärää
  - katsojamäärien ilmoittaminen kilpailupöytäkirjan mukana

- SM-kisat, Suomen Cup finaali, kansainväliset kilpailut, tärkeimmät kutsukilpailut
- 4) näkyvyyttä mediassa ja lajin tunnettuutta
- TV-lähetykset, internet, lehtiartikkelit, kilpailujutut ja –tulokset
    - SM 2016 ISTV livelähetykset
  - arvokilpailujen netti-tv lähetyksissä sähköinen pöytäkirja parantaa näkyvyyttä
  - kilpailut yleisöystävällisemmiksi
    - nopeatempoinen
    - tarkat aikataulut ryhmittäin
- 5) oman varainhankinnan osuutta kokonaisbudjetissa
- näkyvyyttä yhteistyökumppaneille, houkuttelevuus

Vuoden 2016 aikana suunnitellaan ja toteutetaan promovideo suomalaisesta painonnostosta. Viideon tavoitteena on lisätä suomalaisen painonnoston ja yhteistyökumppanien näkyvyyttä ja kiinnostavuutta.

Yhteistyökumppaneita hankitaan mm. mainosmyynnin ja näkyvyyden sekä kumppanien tilaisuuksia järjestämällä (esim. työpaikkaliikunta keppijumpan avulla). Liiton palkattu henkilökunta tai ulkopuolelta hankittu asiantuntija vastaavat toiminnasta.

## Ulkoinen tiedottaminen

Kansainvälisiin arvokilpailuihin lähtevien joukkueenjohtajien vastuu ennako- ja tulostiedotuksesta on määritelty matkustussäännöissä. Kansainvälisissä kilpailuissa tiedottamisesta vastaa ensisijaisesti joukkueenjohtaja. Hän huolehtii ennakkotiedottamisesta ja suomalaisten urheilijoiden tuloksien välittömästä tiedottamisesta kilpailun päätyttyä kotimaisille tiedotusvälineille. Joukkueenjohtajan on hyvä antaa tiedotusvälineille myös muuta kilpailuihin liittyvää tietoa. Kilpailumatkoille annetaan mukaan ohjeet tiedottamisesta sekä tiedotusvälineiden yhteystiedot. Liiton toimisto ilmoittaa yhteistyössä joukkueenjohtajan kanssa ennen matkaa STT:lle ja YLE:lle nimetyn joukkueen ja muut tarpeelliset tiedot ja joukkueenjohtajan yhteystiedot.

Liiton kalenterikilpailuissa vastuu tiedottamisesta on aina järjestävällä seuralla. Kansallisissa arvokilpailuissa järjestävälle seuralle suositellaan yksityiskohtaisen tiedotussuunnitelman laatimista. Liitto avustaa tarvittaessa kilpailujen järjestäjää tiedotuksessa. Jokaisen liiton jäsenseuran on nimettävä tiedotuksesta vastaava henkilö, joka luo ja ylläpitää suhteet tiedotusvälineisiin sekä hoitaa seuran sisäisen tiedottamisen.

Arvokilpailuja järjestävälle seuralle suositellaan osanottoluetteloiden toimittamista liiton internet-sivujen ylläpitäjälle viimeistään viikko ennen kilpailuja. Järjestävä seura toimittaa artikkelin sekä tulokset välittömästi kilpailujen päätyttyä STT:lle (sport@stt.fi), Yleisradiolle (yle.urheilu@yle.fi), lehdistölle, paikallisradioille sekä osoitteeseen tulokset@painonnosto.fi.

Lajin näkyvyyden turvaamiseksi lähestytään aktiivisesti eri TV-kanavia erilaisten tapahtumien (kilpailut, seminaarit, kurssit, ilmiöt) ja henkilökuviin saamiseksi suuren yleisen tietoisuuteen. Kilpailutapahtumista tehdään etukäteisjuttuja ja niin tulokset kuin kaikki merkittävät painonnostoon liittyvät uutiset raportoidaan ripeästi ja asiantuntevasti valtakunnalliselle medialle: STT, lehdistö (myös paikallislehdet), teksti-TV ja TV-kanavat. Painonnostoliiton facebook-ryhmää ylläpidetään aktiivisesti ja siellä tuodaan esille suomalaisen painonnoston keskeisimpiä uutisia ja tapahtumia.

## Sisäinen tiedottaminen

Sisäisen tiedottamisen viralliset kanavat ovat liiton www-sivut (www.painonnosto.fi) ja sähköposti yhdessä Tempaus-lehden kanssa. Tempaus-lehden ilmestymistiheyden päättää vuosittain liiton johtokunta. Päätoimittaja laatii tiedotteen sisällöstä hyvissä ajoin ennen lehden ilmestymistä. Lehden ilmestymisen suunnitellusta aikataulusta on pidettävä kiinni. Tempaus-lehden voi lukea sähköisesti liiton kotisivuilta.

Lehti toimitetaan liiton palvelumaksun maksaneen seuran ilmoittamalle yhdyshenkilölle sekä li-

senssimaksun maksaneille urheilijoille. Lehti on myös tilattavissa liiton toimistosta. Tempaus-lehden markkinointia tehostetaan ja lehden tilaajakantaa sekä jakelua pyritään lisäämään (mm. kirjastot, arvokilpailut).

Tempaus-lehden osalta jatketaan samaa käytäntöä kuin aikaisemmin eli järjestävällä seuralla on vastuu aineiston toimittamisesta lehteen kaikista SM-tason kilpailuista ja cupin osakilpailuista ja muista tärkeistä tapahtumista.

## KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

Olympiavuosi on erittäin haasteellinen sekä urheilijoille että liitolle. Painonnostolla on pitkät perinteet olympiahistoriassa ja vain kerran vuoden 1948 jälkeen kisat on käyty ilman suomalaista painonnostoeidustusta vuonna 2004 Ateenassa. Tärkein näyttökilpailu Rion olympialaisiin on huhtikuussa pidettävissä Euroopan mestaruuskilpailuissa Fördessä, Norjassa. Siellä jaetaan viimeiset kiintiöt maakohtaisessa valinnassa ja se edellyttää onnistumista joukkueiden välisessä kilpailussa.

Miesten kohdalla pisteitä saa kuusi parasta joukkueeseen kuuluvaa urheilijaa. Seitsemän parasta maata poisluettuna jo MM-kilpailujen perusteella paikkoja saaneet maat saavat kukin yhden miespaikan EM-kilpailuista. Naisten kohdalla neljän parhaan naisen yhteispisteiden perusteella jaetaan kuusi kiintiöpaikkaa sellaisille maille, jotka eivät vielä ole ansainneet paikkoja MM-kilpailuista.

On siis tärkeää keskittää kaikki voimat EM-kilpailuihin ja lähettää täydet joukkueet sekä miehiin että naisiin. Yksilöllisen valinnan ehdot ovat todella kovat; miesten kohdalla jaetaan kahdeksan ja naisten kohdalla seitsemän paikkaa IWF:n olympia ranking-listan mukaan. Listaan lasketaan tulokset, joita on tehty IWF:n valintakilpailuissa 2014-16 poisluettuna sellaiset maat, joiden urheilijat ovat jo saaneet kiintiöpaikkoja 2014-2015 MM-kilpailuissa. Kts. Rion valintajärjestelmä painonnostossa: <http://www.iwf.net/2014/02/10/rio-2016-qualification-system-approved/>

Muuten vuoden 2016 kansainvälinen kilpailuohjelma on erittäin vilkas. Vain yleisen sarjan MM-kilpailut puuttuvat ohjelmistosta. Taloudellisten resurssien puitteissa joukkueita lähetetään edustamaan Suomea valmennusvaliokunnan laatiman suunnitelman mukaan.

Järjestöpuolella Suomen Painonnostoliiton puheenjohtaja Timo Kukkonen toimii myös uutena valittuna Pohjoismaiden Painonnostoliiton varapuheenjohtajana.

Keväällä 2016 EM-kilpailujen yhteydessä pidetään myös EWF:n valintakongressi. Suomen Painonnostoliiton tavoitteena on saada edustajansa jatkamaan Euroopan Painonnostoliitossa. Liiton varapuheenjohtaja Taisto Kuoppala on tähän saakka kuulunut EWF:n tekniseen ja tieteelliseen komiteaan.

Myös Euroopan Unionin Painonnostoliitto (EUWC) pitää vuosikongressinsa myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana. IWF:n naiskomiteassa jatkaa Karoliina Lundahl ja IWF:n Doping Hearing Panel edustajissa Taisto Kuoppala.

IWF:n tekniset säännöt ja määräykset sekä perussäännöt ovat jatkuvassa muutoksessa. Vuoden 2016 aikana valmistellaan ja tehdään esityksiä IWF:n elinten käsiteltäväksi. Esityksistä laadittu sääntöpaketti tuodaan päätettäväksi IWF:n sääntökongressiin vuoden 2016 lopulla. Taisto Kuoppala kuuluu EWF:n teknisen ja tieteellisen komitean perustamaan alakomiteaan, joka tekee näitä sääntöesityksiä IWF:lle.



# YHDENVERTAISUUSTYÖ

SPNL:n yhdenvertaisuussuunnitelman pohja on laadittu yhdessä Suomen Voimanostoliiton kanssa ja johtokunta hyväksyi sen kokouksessaan 5.12.2015. Lopullinen suunnitelma valmistuu syksyyn 2016 mennessä.

Yhdenvertaisuussuunnitelma perustuu Suomen lakiin, liittojen sääntöihin ja käytännön kokemuksiin. Suunnitelma pohjautuu osin myös SPNL:n tasa-arvo-ohjelmaan 2008.

Liikuntalain tavoitteena on edistää mm.

- eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa
- lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä
- liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta
- huippu-urheilua
- eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

Uusi yhdenvertaisuuslaki astui voimaan 1.1.2015. Uusi laki antaa aiempaa laajempaa suojaa syrjinnältä. Suoja syrjinnältä on yhtäläinen riippumatta siitä, perustuuko syrjintä sukupuoleen, ikään, etniseen tai kansalliseen alkuperään, kansalaisuuteen, kieleen, uskontoon, vakaumukseen, mielipiteeseen, terveydentilaan, vammaan, seksuaaliseen suuntautumiseen tai muuhun henkilöön liittyvään syyhyn.

# SÄÄNNÖT JA TUOMARITOIMINTA

Mahdolliset tulevat sääntömuutokset julkaistaan Tempaus-lehdessä ja internet-sivuilla.

Teknisen valiokunnan toimialueet ovat seuraavat:

- sääntöasiat
- kv. tuomarikokeiden järjestäminen
- kansallisen kilpailutoiminnan valvominen ja kehittäminen
- tuomarikoulutus ja tuomaritoiminnan kehittäminen
- huomionosoitukset
- johtokunnan sille erikseen asettamat tehtävät

Johtokunta valitsee valiokunnan puheenjohtajan ja vahvistaa muun valiokunnan kokoonpanon. Johtokaisella toimialueella on valiokunnan valitsema vastuuhenkilö. Valiokunnan jäsenistä kilpailuvastaava tarkistaa yhteistyössä toimiston kanssa toimintakilpailun, seurajoukkuekilpailujen, tuomareiden aktiivisuuskilpailun, Suomen Cupin jne. tulokset välittömästi kilpailuaikojen umpeuduttua.

Maajoukkue-tason urheilijoille järjestetään kevään 2016 aikana leirityksen yhteydessä kansainvälisten sääntöjen ja käytänteiden kertaustilaisuus yhteistyössä valmennusvaliokunnan kanssa. Lisäksi tekninen valiokunta järjestää alueellisille painonnostoleireille pyydettyä sääntö- ja tuomarikoulutusta.

## Kilpailutoiminnan kehittäminen

Teknisen valiokunnan jäsenistöstä valittava kilpailuvastaava hoitaa kilpailutoiminnan valvomisen. Hänen tehtäviinsä kuuluu muun muassa varmistaa että kilpailuihin liittyvät sääntöasiat pannaan täytäntöön ja että kilpailuvälineet, tilat sekä järjestelyt ovat riittävällä tasolla.

Kilpailuvastaava tekee ehdotuksia valiokunnalle kilpailutoiminnan kehittämisestä ja kilpailutapahtuman nopeuttamisesta.

Jäsentenvälisiin kilpailuihin ja salikilpailuihin alennetaan tarvittavien tuomarien määrää niin, että mikäli tuomareita ei ole riittävästi, yksi vähintään ensimmäisen luokan kansallinen tuomari voi tuomita kilpailun kunhan muut sääntöjen vaatimat edellytykset täyttyvät.

## Tuomaritoiminta

Kansallisista tuomarikokeista K-I luokkaan asti vastaavat nimetyt alueelliset tuomarikouluttajat. KV-II luokan tuomarikokeeseen halukkaan tulee lähettää hakemus tekniselle valiokunnalle. Hakemuksen liitteenä toimitetaan sääntöjen edellyttämä näyttö tuomaritoiminnasta (kopio tuomarikortista) ja mahdolliset suositukset.

KV-I luokan tuomarikokeeseen tekninen valiokunta kutsuu ansioituneita KV-II luokan tuomareita, jotka ovat osoittaneet halua ja kykyä toimia kansainvälisessä kilpailutoiminnassa.

Molemmat kansainväliset tuomarikokeet ovat kaksiosaisia; käytännön tuomarikoe ja teoreettinen osa. Teoreettinen osa on englanninkielellä ja koetilanteessa sanakirjan käyttö on sallittu. Teoriaosaan liittyvät kysymykset (Referee Examination) ja läpäisyn ehdot löytyvät kansainvälisistä säännöistä.

Uuden käytännön mukaan myös KV-II luokan tuomarikokeen käytännön osa eli kilpailuissa tuomitseminen tapahtuu kolmen KV-I luokan tuomarin valvonnassa. KV-I luokan tuomarikokeet järjestetään kansainvälisissä kilpailuissa KV-I luokan tuomarien ja juryn valvonnassa. Kyseeseen voivat tulla Pohjoismaiset mestaruuskilpailut, alempien ikäluokkien EM-kilpailut sekä mahdollisesti Baltic Cup mestaruuskilpailut. Ennen kuin tekninen valiokunta kutsuu ehdokasta KV-I luokan kokeeseen, hänellä tulee olla kokemusta ylemmän tason kansainvälisissä kilpailuissa tuomitsemisesta ja toimimisesta.

Uusilla kansainvälisen tason tuomareilla ja jo kansainvälisen tuomarikortin omaavilla tuomareilla, joilla ei ole kansainvälistä tuomariasua, on mahdollisuus hankkia vaadittava virallinen tuomariasu liiton internet-sivuilla olevien ohjeiden mukaan. Aikaisempaa IWF:n virallista tuomariasua saa käyt-

tää vuoden 2016 loppuun saakka. Sen jälkeen vain uusi IWF:n malli on hyväksytty.

Kansainvälisiin tuomaritehtäviin pitää hakea etukäteen. Vuoden 2016 kansainvälisiin kilpailuihin liittyvät hakemukset on lähetettävä 11. joulukuuta 2015 mennessä liiton toimistoon osoitettuna tekniselle valiokunnalle. Hakeminen edellyttää kansainvälisen tuomarilisenssin omistamista kaudelle 2013-2016. Lisäksi tuomareiden tulee huomioida se, että tuomareiden osallistuminen on omakustanteista ja että EM- ja MM-kilpailuissa sekä kansainvälisissä kilpailuissa ulkomailla virallinen kansainvälinen tuomariasu on pakollinen.

Tuomareiden aktiivisuuskilpailun voittaja pääsee yhteen kansainväliseen kilpailuun Euroopassa liiton kustantamana. Yleisen sarjan SM-kilpailuissa liitto korvaa molempina kilpailupäivinä tuomari-tehtävissä toimivien kohdalta yhden yön majoituksen ennalta sovitussa majoituskohteessa. Pohjoismaisissa mestaruuskilpailuissa liitto korvaa kilpailuihin nimettyjen tuomarien täysihoidon 1-2 vuorokaudelta.

## **Huomionosoitukset**

Liiton toimisto julkaisee vuoden 2016 aikana merkkipäiviä viettävien painonnostoihmisten nimilistat hyvissä ajoin ennen vuoden vaihdetta tekniselle valiokunnalle. Tekninen valiokunta tekee esitykset erityisesti liittotasolla vaikuttaneiden henkilöiden huomioimisesta.

## **Tiedotus**

Teknisen valiokunnan tiedotuskanavana toimii Tempaus-lehti. Jokaiseen lehteen pyritään saamaan tuomariasioita käsittelevä artikkeli. Suoraa tiedottamista käytetään myös erityisesti kansainvälisen lisenssin omaaville tuomareille. Painonnostoliiton Internet-sivuja hyödynnetään myös tiedon jakamisessa.

# TALOUSTOIMINTA

## Yleistä

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

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

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

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

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

## Toimintamääräraha

Vuoden 2016 valtionavun suuruus selviää tammi-helmikuussa 2016. Budjetti on tehty olettaen, että valtionavustuksena saadaan 220 000 euroa.

Koko toiminta perustuu suurelta osin valtiolta tulevaan tulosperusteiseen toimintamäärärahaan. Vuoden 2016 talousarviossa budjetoidun 220 000 euron osuus on n. 54 % liiton koko talousarviosta ja 56 % hyväksytyistä menoista.

Yhdistyksen oma pääoma oli vuoden 2014 tilinpäätöksen mukaan 111 940,89 euroa. Painonnostoliiton vuoden 2016 talousarvio on laadittu tulojen ja menojen suhteen tasapainoiseksi.

## **SPNL:N TOIMINTAKILPAILU**

Toimintakilpailulla pyritään aktivoimaan seuratoimintaa ja ohjaamaan sitä OKM:n vahvistamien arviointikriteerien suuntaan. Toimintakilpailussa on huomioitu painonnoston lajispesifiset toiminnot, joita liitto haluaa painottaa.

Toimintakilpailun säännöt ovat liitteenä olevassa lomakkeessa. Seurojen ilmoittamat tiedot tarkistetaan vuosittain aina tammikuussa, jolloin ne yhdenvertaistetaan samojen kriteerien perusteella.

# PAINONNOSTOLIITON TOIMINTAKALENTERI 2016

## Tammikuu

- 9. Valmentajapäivät, Tampere (Varala)
- 9.-10. Johtokunta 1/2016, Tampere (Varala)
- 10. Talviseminaari, Tampere (Varala)
- 30.-31. Piirinmestaruuskilpailut
- 30.-31. Painonnoston ohjaajakoulutus 1, Helsinki
- 31. Toimintakilpailun ja tuomarien akt. kilp. lomakkeet liiton toimistoon (deadline)

## Helmikuu

- 12.-14. I-tason valmentajakoulutus, Vierumäki (1. jakso)
- 13. Peruskoululaisten mestaruuskilpailut, Parkano
- 13.-14. Kahvakuulaurheilun SM-kilpailut, Tampere
- 27.-28. Yleisen sarjan SM-kilpailut, Pori
- 28. Johtokunta 2/2016, Pori

## Maaliskuu

- 11.-13. I-tason valmentajakoulutus, Vierumäki (2. jakso)
- 12.-13. Kahvakuulan ohjaajakoulutus 1, Tampere (Varala)
- 31. Seurajoukkuekilpailun kevätkierron päättyy (1.1.-31.3.)
- 31. Kansallisten arvokilpailujen 2017 haku päättyy

## Huhtikuu

- 7. Kevätkierron tulokset liiton toimistolle (deadline)
- 7.-16. Yleisen sarjan EM-kilpailut, Förde, Norja
- 9.-10. Painonnoston ohjaajakoulutus 2, Helsinki
- 15.-17. Masters SM-kilpailut, Tampere
- 23. Johtokunta 3/2016, Vierumäki
- 23. Kevätliittokokous, Vierumäki
- 23.-24. Painonnoston ohjaajakoulutus 1, Rovaniemi (Santasport)

## Toukokuu

- 21.-22. 17-vuotiaiden SM-kilpailut, Kalajoki
- 21.-28. Masters EM-kilpailut, Nakhichevan, Azerbaidzan
- 27.-28. Voimaseminaari, Tampere (Varala)

## Kesäkuu

- 24.-2.7. 20-vuotiaiden MM-kilpailut, Tbilisi, Georgia
- 30. Seurajoukkuekilpailun kesäkierron päättyy (1.4.-30.6.)

## Heinäkuu

- 3. Tempauksen ja työnnön SM-kilpailut, Rönni, Eräjärvi
- 3. Johtokunta 4/2016, Rönni, Eräjärvi
- 7. Kesäkierron tulokset liiton toimistolle (deadline)

## Elokuu

- 5.-16. Olympialaiset, Rio de Janeiro, Brasilia
- 13.-14. 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut, Kurikka

## Syyskuu

- 3.-4. Etelä-Suomen mestaruuskilpailut, Lohja
- 3.-4. Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut, Rovaniemi
- vk 36 Johtokunta 5/2016, Valkeakoski
- 11.-17. 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut, Nowy Tomysl, Puola

## Lokakuu

- 1.-2. Yleisen sarjan ja seurajoukkueiden PM-kilpailut, Rovaniemi
- 1.-8. Masters MM-kilpailut, Heinsheim, Saksa
- 7.-9. Syysseminaari, m/s Mariella/Gabriella
- 8. Johtokunta 6/2016, m/s Mariella/Gabriella
- 20.-25. 17-vuotiaiden MM-kilpailut, Penang, Malesia
- 29.-30. 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut, Reykjavik, Islanti
- 31. Seurajoukkuekilpailun syyskierron päättyy (1.7.-31.10.)

## Marraskuu

- 7. Syyskierron tulokset liiton toimistoon (deadline)
- 13.-17. Opiskelijoiden MM-kilpailut, Merida, Meksiko
- 26. Seurajoukkuekilpailun loppuottelu, Tampere
- 26. Syysliittokokous, Tampere
- 26. Johtokunta 7/2016, Tampere

## Joulukuu

- 1.-10. 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut, Eilat, Israel
- 10. Suomen Cupin finaali, Rovaniemi