



**TOIMINTASUUNNITELMA
JA
TALOUSARVIO
2014**

TOIMINTASUUNNITELMAN 2014 SISÄLLYSLUETTELO:

TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ	4
Arvot	4
Visio	4
STRATEGISET PÄÄMÄÄRÄT	5
Huippu-urheilu	5
Nuorisourheilu	5
Harraste- ja kuntoliikunta	5
Markkinointi- ja viestintätoiminta	6
KV-toiminta	6
Taloustoiminta	6
NUORISOTOIMINTA	7
Vuoden 2014 tavoitteet ja toimenpiteet	7
Valmentajakoulutukset	7
Punttikoulupassi	7
Punttikarnevaalit	7
Leiritykset	8
Nuorten kilpa- ja huippu-urheilun valmennustoiminnan tavoitteet 2014 - 2016	8
Liiton nuorten valmennusorganisaatio	8
Ryhmä Rio	8
Ryhmä Tokio	9
Liikunnan perustutkinto (LPT)	9
Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen ja Junior UK&K	9
Aluevalmennus	10
Antidopingtyö ja Adams-järjestelmä	10
HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA	11
Vuoden 2014 tavoitteet ja toimenpiteet	11
Koulutustoiminta	11
Tuotekehitys	11
Masters kilpailutoiminta	12
KILPA- JA HUIPPU-URHEILU	13
Valmennustoiminnan tavoitteet 2014-2016	13
Valmennuslinjan tavoitteet	13
Liiton valmennusorganisaatio	13
Ryhmä Rio	13
Ryhmä Tokio	14
Maajoukkueleiritys	14
Aluevalmennusleiritys	14
Suomen Urheiluopiston koulutuspolut	14
Arvokilpailujen valintakriteerit 2014	15
Antidopingtyö ja Adams-järjestelmä	15
Yhteinen valmennuslinja	15
Valmentajien koulutustoiminta	16
Kannustusjärjestelmä vuodelle 2014	16
Suomen Cup	16
Cupin rahapalkinnot	17

KAHVAKUULAUURHEILU	18
Yleistä	18
Toiminnan päämäärä	18
Tavoitetilä	18
Toimintaperiaatteet	18
Käytettävät keinot	18
Toiminnan tavoitteet	18
Toimenpiteet	19
Toimeenpanon seuranta	19
Valiokunnan kokoonpano ja jäsenten valintamenetelmät	19
Kokoukset vuonna 2014	19
MARKKINOINTI- JA VIESTINTÄTOIMINTA	20
Vuoden 2014 tavoitteet ja toimenpiteet	20
Markkinoinnin tavoitteet	20
Ulkoinen tiedottaminen	21
Sisäinen tiedottaminen	21
Internet ja sähköposti	21
KANSAINVÄLINEN TOIMINTA	22
TASA-ARVOTYÖ JA SUVAITSEVAISUUS	22
SÄÄNTÖ- JA TUOMARIASIAT	23
Kilpailutoiminnan kehittäminen	23
Tuomaritoiminta	23
Huomionosoitukset	24
Tiedotus	24
Seurajoukkuekilpailu	24
TALOUSTOIMINTA	25
Yleistä	25
Toimintamääräraha	25
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TOIMINTAKILPAILU	26
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON ANTIDOPINGOHJELMA	26
TOIMINTAKALENTERI	27

LIITTEET:

Talousarvio 2014

Toimintakilpailusäännöt 2014

SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TOIMINTASUUNNITELMA 2014

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 kuntoliikuntavaliokunnan 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 voimapiiritöinnasta aina kansainväliseen huippuluokkaan saakka.

Toiminta pohjaa urheilun ja liikunnan eettisiin arvoihin, urheilun reilun pelin periaatteisiin sekä sukupuolten väliseen tasa-arvoon.

Suomen Painonnostoliiton arvot

Liitto pohjaa toimintansa moraalisiin ja eettisiin arvoihin

- toimimme avoimesti
- olemme rehellisiä toisiamme sekä myös itseämme kohtaan
- vaalimme terveellisiä elämäntapoja
- olemme toimissamme vastuullisia toisiamme ja ympäristöä kohtaan
- kunnioitamme toinen toistamme, hyväksymme erilaisuuden

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 käytännön toteuttaminen
- valmennuskeskuksen kehittäminen Vierumäellä, mm. UK&K – ohjelma
- kansainvälinen yhteistyö valmennuksessa, koulutuksessa ja kilpailutoiminnassa. Erityisesti panostetaan Pohjoismaiseen ja Baltian yhteistyöhön, johon sekä Kansallinen Olympiakomitea että Kansainvälinen Painonnostoliitto antaa tukensa.
- tutkimustoiminta ja testaus yhdessä Vierumäen kanssa
- 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:

- punttikoulutoiminnan tehostaminen
- ammatillisen ja lukiokoulutuksen tehostaminen, pääpaino yhteistyössä Vierumäen kanssa
- kilpailu- ja leiritoiminnan kehittäminen
- yhteistyö Valon kanssa

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 (ennen muita Vierumäen), 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
- työnjaon selkiyttäminen valtakunnallisesti ja alueellisesti
- TV:n urheilutuotannon hyödyntäminen
- Suuren yleisön huomioiminen tiedottamisessa

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 kuin NTF:ssäkin ja myös Baltian alueella
- kilpailutoiminnan ja -järjestelmän kehittäminen
- aktiivinen ja aloitteellinen antidopingtyö
- kansainvälisen valmennus- ja kilpailuyhteistyön kehittäminen
- erityisesti pohjoismaiden ja Baltian piirissä tapahtuvan yhteistyön kehittäminen
- tieteellisen yhteistyön kehittäminen mm. valmennusmateriaalin ja erilaisten kongressien muodossa

Taloustoiminta

Liiton taloudellisen toiminnan vahvistamisen kulmakivi on omarahoituksen vahvistaminen, joka perustuu lajin tuotteistamiseen ja selkeään imagon parantamiseen. Ylimenokausi vaatii olemassa olevan perusrahoituksen turvaamista.

Käytännön toimenpiteitä ovat:

- toimintastrategian kehittäminen ja voimavarojen oikea suuntaaminen
- kulujen tiukka karsiminen priorisoimalla ydintehtäviin
- valtion tulosperusteisen toimintamäärärahan tason turvaaminen omaa suunnittelua ja toimintaa tehostamalla
- toimintaan liittyvien yhteistyömallien luominen ja yhteistyösopimusten solmiminen
- yhteistyö muiden lajien kanssa
- kuntoliikuntatuotteiden kehittäminen, tuotteistaminen ja markkinointi
- oman tarvike- ja mainosmyynnin kehittäminen

NUORISOTOIMINTA

Vuoden 2014 tavoitteet ja toimenpiteet

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

Lasten ja nuorten omaa liittotasoista valmennus- ja kilpailutoimintaa kehitetään Nuoren Suomen laatimia lasten ja nuorten eettisiä linjauksia apuna käyttäen.

Seuroja kannustetaan ja ohjataan mukaan valtakunnalliseen sinettiseuratoimintaan. Tavoitteena on saavuttaa uusi sinettiseura.

Yhteistyötä liikunnanopettajien kanssa jatketaan tavoitteena saada tankovoimistelu ja keppijumppa osaksi koulujen harjoitusohjelmia.

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

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

Valmentajakoulutukset

I-tason painonnostovalmentajakoulutukseen sisältyy punttikouluosio, joka on lasten ja nuorten ensikosketus painonnostoharjoitteluun. Punttikoululaisen passista on painettu uudistettu versio tukemaan ja innostamaan nuoria painonnostoharjoittelussa. Punttikouluosio, eli miten levytankoharjoittelu aloitetaan, on saatavana sähköisenä Lasten Voimapiiri DVD:n (v.2010) muodossa. Koulutuksissa käydään käytännön harjoitteina läpi muun muassa oikeaoppinen nostaminen, nuoren yksilöllisen kehitystason huomioiminen sekä monipuoliset harjoitteet. Valtakunnallinen tason I valmentajakoulutus kouluttaa valmentajia toimimaan aloittelevien huippu-urheiluun tähtäävien nuorten kanssa. Tason II valmentajakoulutuksessa keskitytään kehittämään SM-tason urheilijaa. Valmentajia kehoitetaan kouluttamaan itsensä urheilijan kehityksen tahtiin.

Punttikoulupassi

Punttikoululaisen passi (v. 2011) tukee aloittelijoiden harjoittelua. Passi koostuu informaationsivusta, joissa käsitellään esimerkiksi nuoren urheilijan päivärytmiä, ravintoa ja harjoittelua. Passin lopuosassa 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 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.

Punttikarnevaalit

Perinteinen valtakunnallinen Punttikarnevaali järjestetään heinä- ja elokuun vaihteessa ennen koulujen alkamista, jossa ympäri Suomea tulevat nuoret tapaavat toisiaan ja motivoituvat myös tätä kautta jatkamaan lajin parissa. Tapahtuma alkaa kahden päivän leirillä, johon nuoret voivat osallistua, ja leirin päätteeksi pidetään kilpailutapahtuma Punttikarnevaalit.

Punttikarnevaalien tavoitteena on tarjota alle 12-vuotiaille ja alle 15-vuotiaille mahdollisuus kisalla

omissa ikäluokissaan. Arvosteluissa otetaan huomioon Nuoren Suomen kilpailutoiminnan suositukset ja kiinnitetään kilojen lisäksi huomiota myös tekniikkaan. Kilpailulajeina ovat tempauksen ja työnnön lisäksi onnistuneiden nostojen määrä sekä kuulanheitot, vauhdittomat hyppyt ja 30 metrin juoksu.

Leiritykset

Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen (UK&K) leiritykseen on lukuvuonna 2013-2014 lisätty Juniori Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen (JrUK&K), joka on tähdätty nuorille painonnostajille. Lukuvuoden aikana on UK&K-ryhmälle kahdeksan neljän päivän leiriä ja JrUK&K-ryhmälle kahdeksan kolmen päivän leiriä Suomen Urheiluopistolla. UK&K-leiristä vastaa valmennus- ja koulutusvaliokunnan puheenjohtaja. JrUK&K-ryhmästä vastaa SPNL:n valmennus- ja koulutuspäällikkö Karoliina Lundahl.

Alueleirihuipentuma järjestetään 3.-5.1.2014 Suomen Urheiluopistolla. Leirille kutsutaan 10 parasta alle 17-vuotiasta ja 10 parasta alle 20-vuotiasta nuorta. Leiristä vastaavat aluevalmennuskoordinaattori ja aluevastaavat.

Päijät-Hämeen Liikunnan järjestämä vuosittainen Leirituli –tapahtuma järjestetään 2.-5.6.2014. Leiri on tarkoitettu 10-14 -vuotiaille. Se järjestetään telttamajoituksella Suomen Urheiluopiston alueella. Leirillä on mahdollisuus harjoitella painonnostoa kaksi kertaa päivässä ja kokeilla muitakin lajeja.

Nuorten kilpa- ja huippu-urheilun valmennustoiminnan tavoitteet 2014-2016

- osallistuminen Rio de Janeiron olympiakarsintaan osana Suomen maajoukkuetta
- huippu-urheilua tukeva UK&K- ja JrUK&K- leiritykset
- koko maan kattava toimiva alueleirijärjestelmä ikäluokissa 15v., 17v. ja 20v.
- vuosittaiset valtakunnalliset Punttikarnevaalit ikäluokissa 12v. ja 15v.
- tasokas punttikoulutoiminta
- osallistuminen PHLU:n Leiritulet-tapahtumaan ja muihin vastaaviin tapahtumiin
- toimiva valmentajien tasokoulutus
- suomalainen valmennuslinja
- maajoukkuevalmentajien täydennyskoulutukset

Liiton nuorten valmennusorganisaatio

Liiton valmennus- ja koulutustoimintaa johtaa ja kehittää valmennus- ja koulutusvaliokunta, jonka alaisuudessa toimii nuorten päävalmentaja apunaan ikäryhmien vastuvalmentajat. Painonnostossa nuorten ikäryhmiä on kolme: 15-, 17- ja 20-vuotiaat. Nuorten päävalmentajana toimii tällä olympiadilla Pekka Niemi, 20-vuotiaiden vastuvalmentajana Jouni Vähäsantanen ja 15- ja 17-vuotiaiden vastuvalmentajana Saija Määttä.

Valmennusorganisaation perustavoitteena on tukea lahjakkaiden nuorten nostajien yhteisharjoittelua ja ohjata heitä liittojohtoiseen UK&K tai Junior UK&K-leiritykseen. Harjoittelumäärän osalta tavoitteena on nostaa myös määrällistä ja laadullista harjoittelua. Harjoitusmääriä pyritään nostamaan aina 6-9 kertaan per viikko.

Ryhmä Rio

Liiton valmennusjärjestelmää on kehitetty vuodesta 2006 alkaen yhteistyössä Suomen Urheiluopiston kanssa. Tavoitteena on luoda kokonaisvaltainen valmennuksen kehittämissjärjestelmä, joka mahdollistaa liiton OK:n järjestelmätukeen kelpoiseksi.

Ryhmä Rio on SPNL:n huippu-urheiluohjelman korkein valmennusryhmä, johon valitaan kaksi kertaa vuodessa Rio de Janeiron 2016 olympialaisiin tähtääviä urheilijoita. Ryhmän vastuvalmentaja on valmennus- ja koulutusvaliokunnan puheenjohtaja apunaan nuorten pää- ja vastuvalmentajat.

Ryhmä Rio tukitoimenpiteineen on tarkemmin kohdassa kilpailu- ja huippu-urheilu.

Ryhmä Tokio

Ryhmään Tokio on valittu Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen -ohjelmaan osallistuvat alle 20- ja alle 23-vuotiaat, jotka ovat sitoutuneet määrätietoiseen harjoitteluun kohti Tokion olympiakilpailuja 2020. Ryhmään Tokio kuulumisen ehtona on osallistua SPNL:n tukemaan ympärivuotiseen leiritykseen, jossa huipulle tähtäävät urheilijat pääsevät harjoittelemaan yhdessä Suomen johtavien valmentajien seurannassa sekä he osallistuvat valmentajakoulutukseen.

Ryhmästä Tokio on vastuussa valmennus- ja koulutusvaliokunnan puheenjohtaja yhdessä nuorten vastuvalmentajien kanssa.

Liikunnan perustutkinto (LPT)

Suomen Painonnostoliitto jatkaa yhteistyötä Suomen Urheiluopiston kanssa jatkaen liikunnan perustutkintokoulutuksella. Koulutus on peruskoulupohjaisille kolmevuotinen ja ylioppilaspohjaisille kaksi- vuotinen. Tutkinnon voi halutessa suorittaa kaksoistutkintona ylioppilastutkinnon kanssa. Vähimmäisvaatimus on 20 opintoviikkoa lukio-opintoja. Valmistuvien ammattinimike on liikuntaneuvoja.

Kouluvuonna 2013-2014 opiskelevat Joonatan Kaikkonen LPT-koulutuksessa sekä Henri Kaikkonen LPT-monimuotokoulutuksessa. Joonatan kuuluu päiväopiskelijoiden huippu-urheiluryhmään ja Henri huippu-urheilijoiden monimuotokoulutusryhmään, joka on opistolla kesälajien kilpailukauden ulkopuolella. Opiskelijoiden painonnostovalmennuksesta opistolla vastaa Karoliina Lundahl.

Syksyllä 2014 aloittavat opiskelijat hakevat yhteishaulla Suomen Urheiluopistoon internetissä www.haenyt.fi keväällä 2014. Pisteytyksen mukaan parhaat sekä joustavan haun hakijat kutsutaan valintakokeisiin toukokuussa 2014. Maajoukkue-tason painonnostajat saavat hakea ohjelmaan joustavan haun kautta, jolloin he saavat lisäpisteitä painonnostomenestyksestään valintatilanteeseen.

Vierumäellä lisätietoa antaa Jukka Leivo, jukka.leivo@vierumaki.fi. Liiton puolelta lisätietoja saa valmennus- ja koulutuspäälliköltä Karoliina Lundahllilta karoliina.lundahl@vierumaki.fi, p. 03-74118822.

Urheilijana kasvu ja kehittyminen ja Junior UK&K

Syksyllä 2010 alkoi Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä nuorille huipulle tähdätty ympärivuotinen leiritys, joka valmistaa heitä huippu-urheilijan ammattiin. Ohjelma on Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen (UK&K). UK&K-ohjelman tarkoituksena on tukea nuorten valmistautumista huippu-urheilijan elämäänsä antamalla heille avaimet hallita omaa elämäänsä urheilun ehdoilla. Opiskelu on urheilijoista itsestään lähtevää keskustelunomaista pohdintaa huippu-urheilusta ja mitä se merkitsee painonnostossa. UK&K-ohjelma tukee uudistuvaa huippu-urheilun määrittystä Suomessa. Sen tavoite on yksiselitteinen: huippu-urheilun tason nostaminen Suomessa.

Nuorille on lukuvuonna 2013-14 alkanut oma liittojohtoinen leirityksensä JrUK&K, jossa valmennus- ja koulutuspäällikkö Lundahl valmentaa nuoria urheilijoita.

Lukuvuoden 2013-14 UK&K-leiritykseen osallistuu kuusi mies- ja kolme naispainonnostajaa: Anna Everi, Henri Kaikkonen, Kimmo Lehtikangas, Eero Oja, Anni Rastas, Eero Retulainen, Miika Tokola, Milko Tokola ja Anni Vuohijoki. Lukuvuoden 2013-14 leiritykseen ottaa osaa viisi 14-17 -vuotiasta nuorta: Mikko Brunou, Samuel Kaikkonen, Joonas Kankaanpää, Jesse Nykänen ja Suvi Talasterä. Harjoittelu sovitetaan yhteen LPT-opiskelijan Joonatan Kaikkosen kanssa. Ohjelmassa painotetaan harjoittelun laatua ja opinnot suunnitellaan tukemaan harjoittelua.

Koulutuksessa painonnostajat suorittavat vuoden aikana tason I tai II painonnoston valmentajakoulutuksen. Tason I valmentajakoulutuksen suorittavat Mikko Brunou, Joonatan Kaikkonen, Samuel Kaikkonen, Kimmo Lehtikangas, Joonas Kankaanpää, Jesse Nykänen ja Suvi Talasterä. Tason II valmentajakoulutukseen ottavat osaa Anna Everi, Henri Kaikkonen, Eero Retulainen ja Miika Tokola. SPNL:n valmentajakoulutuksissa hyödynnetään SUO:n Foppa-oppimisjärjestelmää.

Painonnostajien koulutuksesta vastaa SPNL:n valmennus- ja koulutuspäällikkö Karoliina Lundahl.

Painonnostajien leirit pidetään Vierumäellä seuraavina ajankohtina vuonna 2014:

Jakso 5: UK&K: 16.-19.1.2014

JrUK&K: 17.-19.1.2014

Jakso 6: UK&K: 6.-9.2.2014

JrUK&K: 7.-9.2.2014

Jakso 7: UK&K: 13.-16.3.2014

JrUK&K: 14.-16.3.2014

Jakso 8: UK&K: 8.-11.5.2014

JrUK&K: 9.-11.5.2014

Aluevalmennus

Nuorten valmennuksen varsinainen perustyö tehdään seuroissa. Toimintaa tukemaan ja yhtenäistä valmennus- ja koulutuslinjaa toteuttamaan on erikseen nimetty alueelliset vastuvalmentajat. Aluevalmennusjako on seuraava:

Etelä-, ja Keski- ja Pohjois-Pohjanmaa
Keski-Suomi
Pohjois-Suomi
Länsi-Suomi
Etelä-Suomi
Itä-Suomi

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 tukemassa on vuonna 2011 valmistunut SPNL:n Punttikoulupassi.

Antidopingtyö ja Adams-järjestelmä

Nuorten valmennuksessa korostetaan urheilun puhtautta ja lajin monipuolisuutta. Samoin korostetaan lajin vaikutusta henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja sitä kautta tasapainoiseen kehitykseen. Antidopingtyön painopiste on asiallisessa informaatioissa ja urheilijaesikuvien käytössä.

SPNL:n valmentajakoulutuksissa tasosta riippumatta käsitellään voimassa olevat Antidopingsäännöt, jaetaan ADT:n Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelo sekä tutustutaan Keep It Real, Keep It Clean DVD-materiaaliin.

Kansainvälisiin kilpailuihin tähtäävät nuoret nostajat kuuluvat ryhmään, jolta vaaditaan Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF:n) olinpaikkalistojen täyttämistä. Tämä tapahtuu WADA:n Adams-järjestelmän kautta, jossa suomalaisia painonnostajia on 52 urheilijaa (tilanne syyskuussa 2013). Listojen täyttäminen on urheilijan omalla vastuulla.

Voimassa olevan käytännön mukaisesti kilpailuoikeus on niillä urheilijoilla, joilla on täytettynä IWF:n olinpaikkalista 6kk ennen arvokilpailua. Tämä sääntö koskee niitä urheilijoita, jotka ovat entuudestaan palauttaneet listan. Uusille edustusurheilijoille on 2kk:n ilmoittautumispakko ennen ensimmäisiä kansainvälisiä kilpailuja. Lopetusilmoituksen jälkeen palaavat urheilijat sekä dopingrangaistusta kärsivät urheilijat ovat velvollisia täyttämään Adams 6kk ennen ensimmäistä kansainvälistä kilpailua. Urheilija voi luopua Adamsin täyttämistä tekemällä kirjallisen lopettamispäätöksen Kansainväliseen Painonnostoliittoon. Liitto on uusinnut vuonna 2011 antidopingsopimuksen, joka on voimassa ympärivuotisesti niin kauan kunnes urheilija tekee kirjallisen lopettamispäätöksen.

HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

Vuoden 2014 tavoitteet ja toimenpiteet

Liitto kehittää lajilähtöisiä harraste- ja kuntoliikuntatuotteita koko kansan tuntemiksi ja harrastamiksi liikuntamuodoiksi. Pääpaino on voimaharjoittelun ohjaus- ja koulutustoiminnassa sekä tankovoimistelun ja keppijumpan edelleen 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 Suomen Urheiluopiston, muiden lajiliittojen ja yksityisten liikunta-alan toimijoiden kanssa.

Vuonna 2014 edelleen kehitetään ja edistetään aikuisten punttikouluja ja kahvakuulaharjoittelua osana harraste- ja kuntoliikunnan tarjontaa sekä muille lajeille suunnattuja voimavalmennuskoulutuksia.

Suomen Painonnostoliiton kuntoliikuntavaliokunta toteuttaa aikuisten ja nuorten harraste-liikuntatoimintaa yhteistyössä painonnostoseurojen ja muiden valiokuntien kanssa. Aikuisten punttikoulutoiminta palvelee seuroja niin jäsenhankinnan kuin talouden näkökulmista sekä lisää painonnoston tunnettuutta aikuisväestön keskuudessa. Painonnosto pyritään saamaan osaksi myös kuntien järjestämiä KKI- ja terveysliikuntakursseja. Muille lajeille suunnattujen koulutusten tavoitteena on jakaa voimavalmennustietämystä ja kehittää lajiyhteistyötä.

Painonnostoseurojen roolia voimavalmennuksen asiantuntijoina mm. eri lajien harrastajille ja kilpaurheilijoille korostetaan ja lajien välistä yhteistyötä aktivoidaan lajiliittoyhteistyöllä.

Koulutustoiminta

Vuodelle 2014 laaditaan koulutuskalenteri johon suunnitellaan järjestettävien koulutusten alustavat ajankohdat. Vuoden 2014 tavoitteena on järjestää laadukkaita koulutuksia kaiken tasoisille harrastelijoille, kuntoilijoille, kilpaurheilijoille ja valmentajille. Koulutusten järjestämisessä pääyhteistyökumppanina on Suomen Urheiluopisto. SPNL järjestää myös yksityisiä koulutustilaisuuksia mm. kuntosaleille, seuroille ja yrityksille. Muille lajeille suunnattuja voimavalmennuskoulutuksia järjestetään yhteistyössä eri lajiliittojen kanssa. Kaikissa koulutuksissa luennoitsijoina ja kouluttajina toimivat ammattivalmentajat.

Tuotekehitys

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 keppijumppa osaksi seuratoimintaa.

Tankovoimistelu:

Tankovoimistelu on levytanko- ja vapaapainoharjoitteisiin perustuva keppijumpasta kehitetty kuntoilu muoto. 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 lihaskestävyuden ja voiman kehittäminen. Tankovoimistelu on erinomainen TYKY-liikuntamuoto. Tavoitteena on lisätä tankovoimistelu osaksi seuratoimintaa.

Aikuisten punttikoulu:

Aikuisten punttikoulussa opetellaan systemaattisesti painonnoston perusliikkeiden tekniikka ja liikeradat siten, että punttikoulun läpikäyneet voivat harjoitella painonnostoa myös omatoimisesti, turvallisesti ja tehokkaasti. Punttikoulu myös motivoi harjoitteluun ja osallistumaan seuratoimintaan. Levytangon kuormituksissa edetään yksilöllisesti voima- ja taitotason mukaan. Tavoitteena on lisätä aikuisten punttikouluja seuratasolla.

Kahvakuulaharjoittelu:

Kahvakuulaharjoittelussa käytetään välineenä eripainoisia kahvakuulia, joilla tehdään painon-

nostoon pohjautuvia liikkeitä vahvistaen monipuolisesti lihaksistoa, vartalonhallintaa sekä tasapainoa. Kahvakuulaharjoittelu tukee erinomaisesti myös muita painonnostoharjoittelun osa-alueita, esim. osana aikuisten punttikoulua. Kahvakuulaharjoittelun koulutuksia kehitetään osana SPNL:n koulutuskalenteria.

Aikuisten painonnosto- ja kahvakuulaleiri aikuisille

SPNL järjestää aikuisille suunnattuja koko viikonlopun kestäviä painonnosto- ja kahvakuulaleirejä. Leirillä painonnostotekniikan opettamisesta vastaavat painonnoston ja kahvakuulan osalta vastaavasti Girevoy Sportin (=kahvakuulaurheilu) lajivalmentajat.

Painonnoston ohjaajakoulutukset 1 & 2:

Muille lajeille tähdätyt 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 muiden lajien valmentajille. Koulutuksessa käytetään Analyzer-ohjelmaa ja perehdytään syvemmin voimaharjoittelun perusteisiin sekä painonnoston lajispesifisiin vaatimuksiin.

Kahvakuulaharjoittelun ohjaajakoulutukset 1 & 2:

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

Voimaharjoittelun kesäleiri

Aikuisille suunnattu voimaharjoittelun leiri joka keskittyy voimaharjoitteluun ja sen osaominaisuuksiin. Leiri järjestetään Suomen Urheiluopistolla ja sen kesto on neljä (4) päivää.

Jatkokehittäminen:

Kuntourheilutuotteiden edelleen kehittäminen pohjautuu tutkimustoimintaan Kelan ja Jyväskylän yliopiston sekä UKK-instituutin kanssa.

Lausuntoja pyydetään eri asiantuntijatahoilta tarjottavan koulutustoiminnan ja kuntoliikunnan vaikutuksista. Pyritään saattamaan tutkimuksia alulle eri yhteisöissä ja opinnäytetöissä. Myös ammattikorkeakoulujen ja urheiluopistojen liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmien opiskelijat voivat tarjota harraste- ja kuntourheilun näkökulmasta liittoa ja suomalaista kuntourheilua hyödyttäviä opinnäytetöitä.

Aikuisten punttikoulua, jossa levytankoharjoitteiden lisäksi hyödynnetään keppi- ja tankovoimistelua sekä kahvakuulaharjoituksia, tehdään tunnetuksi ja pyritään saamaan mukaan seurojen harrasteliikuntatuotteeksi sekä yhdeksi varainhankinnan muodoksi.

Kahvakuulaharjoittelua kehitetään yhteistyössä kahvakuulavaliokunnan ja kahvakuulaharrastajien kanssa järjestäen koulutus- ja valmennustilaisuuksia sekä näytöksiä.

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. Rovaniemen Reipas järjestää 2015 World Masters Weightlifting Championships -kilpailut 12.-19.9.2015 Rovaniemellä.

Mastersit osallistuvat kilpailuihinsa erittäin aktiivisesti ja ovat vuosittain menestyneet arvokilpailuissa erinomaisesti.

KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

Valmennustoiminnan tavoitteet 2014–2016

- 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
- Vierumäen valmennuskeskuksen optimointi

Valmennuslinjan tavoitteet

- huippujen harjoittelua tuetaan ympärivuotisella leirityksellä Suomen Urheiluopistolla
- arvokilpailujen painotus: EM-kilpailut, nuorten arvokilpailut ja pohjoismaiset arvokilpailut
- yhtenäisen seura- ja aluevalmennuskokonaisuuden rakentaminen käynnistetään
- Analyzer-ohjelman koulutustilaisuus vuonna 2014

Liiton valmennusorganisaatio

Liiton valmennus- ja koulutustoimintaa johtaa ja kehittää valmennus- ja koulutusvaliokunta, jonka alaisuudessa toimivat valmennus- ja koulutusvastaavat. Olympiadin 2013-2016 miesten ja naisten vastuvalmentajina toimivat päävalmentaja Mika Tiainen ja vastuvalmentaja Pekka Niemi. Nuorten päävalmentajana toimii Pekka Niemi tukenaan 20-vuotiaiden vastuvalmentaja Jouni Vähäsantanen ja 15- ja 17-vuotiaiden vastuvalmentaja Saija Määttä. Valmennus- ja koulutuspäällikkönä jatkaa Karoliina Lundahl.

Ylläolevat kuuluvat SPNL:n valmennus- ja koulutusvaliokuntaan (vkvk). SPNL:n johtokunta valitsee vkvk:n puheenjohtajan vuoden 2014 alussa. Aikuisten ja nuorten päävalmentajat vastaavat toiminnastaan ensin valmennus- ja koulutuspäällikölle ja sitten vkvk: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. Vkvk päättää tarkastelun ajankohdan.

Ryhmään Rio valittujen nostajien velvoitteet:

- 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 kilpailulisenssi
- ympärivuotinen leiritys Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen ohjelmassa
- 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. Vierumäelle keskitetään arvokilpailuiden valmistavat leirit ja testileirit.

Ryhmä Tokio

Ryhmään Tokio on valittu Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen ohjelmaan osallistuvat alle 20- ja alle 23-vuotiaat, jotka ovat sitoutuneet määrätietoiseen harjoitteluun. Ryhmään Tokio kuulumisen ehtona on osallistua SPNL:n tukemaan ympärivuotiseen leiritykseen, jossa huipulle tähtäävät urheilijat pääsevät harjoittelemaan yhdessä Suomen johtavien valmentajien seurannassa sekä he osallistuvat valmentajakoulutukseen.

Ryhmästä Tokio on vastuussa valmennus- ja koulutusvaliokunnan puheenjohtaja yhdessä nuorten vastuvalmentajien kanssa.

Maajoukkueleiritys

Naisten ja miesten täydet maajoukkueet leireilevät Suomen Urheiluopistolla talvella helmikuussa 2014 ja kesällä elokuussa 2014. Leirejä on järjestetty yhdeksän alkaen marraskuusta 2008 ja niiden tavoitteena on luoda yhteishenkeä joukkuekarsintoihin olympiavuoden 2016 EM-kilpailuihin.

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 Tianen ja vastuvalmentaja Pekka Niemi.

Aluevalmennusleiritys

Seuratoimintaa ja valmennuksen perustyötä tukemaan valitaan aluevalmentajat eri puolilta Suomea. Seuratoiminnan tukemista ja yhteistä valmennus- ja koulutuslinjaa johtaa SPNL:n valmennus- ja koulutusvaliokunnan puheenjohtaja, joka toimii aluevalmennuskoordinaattorina. Aluevalmennuskoordinaattori tukee alueiden vastuvalmentajien työtä kiertämällä kaikilla alueilla vähintään kerran vuodessa. Alueilla toimivat seuraavat alueelliset vastuvalmentajat:

Etelä-, ja Keski- ja Pohjois-Pohjanmaa
Keski-Suomi
Pohjois-Suomi
Länsi-Suomi
Etelä-Suomi
Itä-Suomi

Länsi- ja Pohjois-Suomessa järjestetään useampia aluevalmennusleirejä. Muualla käynnistetään yhteisharjoituksia, joiden tavoitteena ovat yksipäiväiset leiritykset.

Vuoden 2013 Alueleirihuipentuma järjestetään 3.-5.1.2014 Suomen Urheiluopistolla. Leirille kutsutaan aluevalmennusryhmien 17- ja 20-vuotiaita huippuja ympäri Suomea.

Suomen Urheiluopiston koulutuspolut

Liikuntaneuvojakoulutus, liikunnan perustutkinto (LPT)

Suomen Painonnostoliitto jatkaa yhteistyötä Suomen Urheiluopiston kanssa jatkaen liikunnan perustutkintokoulutuksella. Koulutus on peruskoulupohjaisille kolmevuotinen ja ylioppilaspohjaisille kaksi- vuotinen. Tutkinnon voi halutessa suorittaa kaksoistutkintona ylioppilastutkinnon kanssa. Vähimmäisvaatimus on 20 opintoviikkoa lukio-opintoja. Valmistuvien ammattinimike on liikuntaneuvoja.

Kouluvuonna 2013-2014 opiskelevat Joonatan Kaikkonen LPT-koulutuksessa sekä Henri Kaikkonen LPT-monimuotokoulutuksessa. Joonatan kuuluu päiväopiskelijoiden huippu-urheiluryhmään ja Henri huippu-urheilijoiden monimuotokoulutusryhmään, joka on opistolla kesälajien kilpailukauden ulkopuolella. Opiskelijoiden painonnostovalmennuksesta opistolla vastaa Karoliina Lundahl.

Syksyllä 2014 aloittavat opiskelijat hakevat yhteishaulla Suomen Urheiluopistoon internetissä www.haenyt.fi keväällä 2014. Pisteytyksen mukaan parhaat sekä joustavan haun hakijat kutsutaan valintakokeisiin toukokuussa 2014. Maajoukkueetason painonnostajat saavat hakea ohjelmaan jous-

tavan haun kautta, jolloin he saavat lisäpisteitä painonnostomenestyksestään valintatilanteeseen.

Vierumäellä lisätietoa antaa Jukka Leivo, jukka.leivo@vierumaki.fi. Liiton puolelta lisätietoja saa valmennus- ja koulutuspäälliköltä Karoliina Lundahlilta karoliina.lundahl@vierumaki.fi, p. 03-74118822.

Arvokilpailuiden valintakriteerit 2014

Kaikissa ikäryhmissä alla luetellut asiat kuuluvat valintaperusteisiin:

- o Edellisen vuoden näytöt
- o Osallistuminen ja kuntonsa osoittaminen oman ikäluokkansa SM-kilpailuissa ja arvokilpailuissa, mikäli urheilija tulee niihin valituksi (EM, MM, Baltic Cup, PM, maaottelut)
- o Osallistuminen kilpailuihin valmistaville leireille ja tarvittaessa valmennusvaliokunnan esittämisiin näyttökilpailuihin
- o Kaikissa valinnoissa otetaan huomioon IWF:n säännöistä johtuvat rajoitukset

Kilpailut, joissa pisterajat voi tehdä:

Pisterajojen tekemiseen on pääsääntöisesti aikaa 6 kk ennen lopullista ilmoittautumista.

Yleisen sarjan MM-kilpailujen näyttömahdollisuus alkaa ko. vuoden EM-kilpailuissa ja EM-kilpailujen näyttömahdollisuus alkaa edellisen vuoden syyskuun alussa.

Vuoden 2014 näyttökilpailut päätetään erikseen ja pisterajat kuhunkin kilpailuun ilmoitetaan vuoden 2014 alussa SPNL:n nettisivuilla osoitteessa www.painonnosto.fi.

Antidopingtyö ja Adams-järjestelmä

Nuorten valmennuksessa korostetaan urheilun puhtautta ja lajin monipuolisuutta. Samoin korostetaan lajin vaikutusta henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja sitä kautta tasapainoiseen kehitykseen. Antidopingtyön painopiste on asiallisessa informaatioissa ja urheilijaesikuvien käytössä.

SPNL:n valmentajakoulutuksissa tasosta riippumatta käsitellään voimassa olevat Antidopingsäännöt, jaetaan ADT:n Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelo sekä tutustutaan Keep It Real, Keep It Clean DVD-materiaaliin.

Kansainvälisiin kilpailuihin tähtäävät nuoret nostajat kuuluvat ryhmään, jolta vaaditaan Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF:n) olinpaikkalistojen täyttämistä. Tämä tapahtuu WADA:n Adams-järjestelmän kautta, jossa suomalaisia painonnostajia on 52 urheilijaa (tilanne syyskuussa 2013). Listojen täyttäminen on urheilijan omalla vastuulla.

Voimassa olevan käytännön mukaisesti kilpailuoikeus on niillä urheilijoilla, joilla on täytettynä IWF:n olinpaikkalista 6kk ennen arvokilpailua. Tämä sääntö koskee niitä urheilijoita, jotka ovat entuudestaan palauttaneet listan. Uusille edustusurheilijoille on 2kk:n ilmoittautumispakko ennen ensimmäisiä kansainvälisiä kilpailuja. Lopetusilmoituksen jälkeen palaavat urheilijat sekä dopingrangaistusta kärsivät urheilijat ovat velvollisia täyttämään Adams 6kk ennen ensimmäistä kansainvälistä kilpailua. Urheilija voi luopua Adamsin täyttämistä tekemällä kirjallisen lopettamis päätöksen Kansainväliseen Painonnostoliittoon. Liitto on uusinnut vuonna 2011 antidopingsopimuksen, joka on voimassa ympärivuotisesti niin kauan kunnes urheilija tekee kirjallisen lopettamis päätöksen.

Yhteinen valmennuslinja

Valmennusvaliokunta asettaa alue- ja seuravalmennuksen tavoitteeksi vuoden 2013 aikana, että koko maahan saadaan yhtenäinen harjoittelun tehostamislinja nuorille. Pää tavoite on nostotekniikan, lajivoiman ja harjoitusmäärien saaminen hyvälle eurooppalaiselle tasolle. Tukena alue- ja seuravalmennukseen käytetään liiton v.2009-2011 tuottamaa kirjallista ja sähköistä materiaalia. Näitä ovat DVD:t Suomalainen painonnostoharjoittelu (2009, Kailajärvi), jonka kohderyhmä on aikuiset sekä Lasten Voimapiiri (2010, Lundahl), jonka kohderyhmänä on 7-15-vuotiaat lapset, sekä vihkonen Punttikoulupassi (2011, Lundahl, Miika Antti-Roiko, Minna Nauha), joka tukee 10-13-vuotiaiden lasten huippu-urheiluun tähtäävää harjoittelua. Se sisältää SPNL:n liittojohtoisen lasten herkkyyss- kausiin perustuvat kolmen vuoden harjoitusohjelman sen ikäisille. Syksyllä 2013 Punttikoulupassista tehtiin uusi painos.

Valmentajien koulutustoiminta

Painonnoston tason I valmentajakoulutus alkaa lokakuussa 2013 ja loppuu 24.-26.1.2014. Tason II valmentajakoulutus järjestetään syksyllä 2014. Yhteistyö Suomen Urheiluopiston koulutusjärjestelmässä hyödynnetään, kun pienempien lajien koulutustilaisuuksia voidaan pitää yhteistyössä. Tason I ja II valmentajakoulutuksessa hyödynnetään yhteistyötä Suomen Voimanolliiton kanssa sekä tasolla II myös alppilajien kanssa.

Vuoden 2014 aikana jatketaan painonnostovalmentajien valmennus- ja koulutuspäiviä. Täydennyskoulutukset järjestetään UK&K -jaksojen yhteydessä Suomen Urheiluopistolla.

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. SPNL tarjoaa Urheilijana Kasvu ja Kehittäminen leiritykseen osallistuville urheilijoille tasokoulutuksen ilmaiseksi. Koulutuksissa hyödynnetään valmistuneita DVD-teoksia, kuten KIHU:n Nuorten Voimaharjoittelu CD:t 1 ja 2, Suomalainen painonnostoharjoittelu / SPNL, Mediapaja, SUO ja Lasten Voimapiiri / SPNL, Mediapaja, SUO sekä kirjallinen materiaali Punttikoululaisen passi. SUO:n koulutukset perustuvat Foppa-oppimisjärjestelmän käyttöön.

Kannustejärjestelmä vuodelle 2014

Kansainvälinen menestys palkitaan valmennusstipendein. Stipendit perustuvat yhteistulosmenestykseen kaikkien ikäluokkien (pois lukien 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§ V. 2014 cup koostuu osakilpailusta, 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 kil-

pailupöytäkirjaan 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 €

KAHVAKUULAUURHEILU

Yleistä

Kahvakuulavaliokunta on Painonnostoliiton alaisuudessa toimiva yhteistyöelin, joka koostuu vapaaehtoisista kahvakuulaurheiluseurojen edustajista. Jäsenet valitaan vuodeksi kerrallaan. Valiokunta sopii sisäisestä työnjaostaan itsenäisesti.

Toiminnan päämäärä

Kahvakuulavaliokunnan päämäärä on tehdä kahvakuulaurheilua tunnetuksi, parantaa harrastusmahdollisuuksia, kohottaa lajin tasoa sekä lisätä kotimaista ja kansainvälistä kilpailutoimintaa.

Tavoitetila

Toiminnan pitkän tähtäimen tavoitetilaan kuuluu, että tulevaisuudessa kahvakuulaurheilun harrastajamäärät lasketaan tuhansissa. Suomesta lajin arvokisoihin osallistuu täydet joukkueet (kaikki painoluokat) sekä ammattilais- että amatöörisarjoihin, sekä junioreihin ja veteraaneihin. Arvokisoista saadaan menestystä mitalien ja pistesijojen muodossa. Yleinen tietoisuus lajista nousee sellaiselle tasolle, että suomalaiset tietävät mitä kahvakuulaurheilu on, ja miten se eroaa kahvakuulaharjoittelusta.

Toimintaperiaatteet

Kahvakuulavaliokunnassa työtä ja päätöksiä tehdään aina ensisijaisesti lajin edistämisen näkökulmasta. Valiokunnan työssä valiokunnan jäsenet eivät edusta seuraansa, vaan kahvakuulavaliokuntaa. Valiokunnan näkökulmasta kaikki seurat ovat yhtä arvokkaita. Jokaista toimijaa kohdellaan tasapuolisesti seurasta riippumatta.

Käytettävät keinot

Kahvakuulavaliokunta tekee tiedottamista. Tiedottaminen voidaan jakaa kahteen osaan, yleistiedottamiseen ja kohdennettuun tiedottamiseen. Yleistiedottamisella pyritään tekemään lajia tunnetuksi. Yleistiedottaminen tapahtuu lähinnä joukkotiedotusvälineisiin lähetettävien tiedotteiden avulla. Seuroille tiedotusta kohdistetaan sähköpostilistan ja verkkoportaalin välityksellä. Näillä kerrotaan haettavana olevista kisoista ja jaetaan erilaisia materiaaleja, esimerkiksi Kisajärjestäjän opas.

Kahvakuulavaliokunta organisoii tuomarikoulutuksia, valmistelee tuomarikoulutusmateriaalit ja nimeää tuomarikouluttajat. Valiokunta tarkastelee vuosittain kahvakuulaurheilun kilpailusääntöjä ja tekee niihin tarvittavia muutosehdotuksia. Valiokunta asettaa SM-kilpailut haettavaksi ja valitsee hakijoista järjestävän seuran.

Valiokunta esittää arvokisojen Suomen edustusjoukkueen kokoonpanon Painonnostoliiton johtokunnan päätettäväksi.

Lisäksi valiokunta organisoii Vierumäellä pidettäviä kahvakuulakoulutuksia.

Toiminnan tavoitteet

Tavoitteena vuonna 2014 on lisätä tuntuvasti kahvakuulaurheilun näkyvyyttä mediassa. Tarkoitus on tuoda kahvakuulanostamista yleiseen tietoisuuteen nimenomaan kilpaurheilulajina.

Lisätä tarjottavaa tietoa sekä koulutusta seuroille sekä nostajille.

Järjestetään vähintään neljä tuomarikoulutusta vuoden aikana. Tavoitteena on myös lisätä tuomareiden aktiivisuutta. Tarpeen vaatiessa valiokunta harkitsee tuomariintiöiden käyttöönottoa sekä tarkentaa päätuomarin tehtävää arvokisoissa tuomarilinjaa yhdenä tekijänä.

Lisäksi valiokunnan tavoitteena on keskustella ja tarvittaessa tarkentaa kahvakuulaurheilun sääntöjä.

Valiokunnan tavoitteet vuoteen 2018 mennessä on saada kahvakuulaurheiluun ammattimainen päävalmentaja maajoukkuetta varten sekä saada maajoukkueelle yhteisiä valmennusleirejä.

Lisätä tuntuvasti harrastajien ja seurojen määrää nykyisestä viidestätoista sekä saada lisää seuraaktiiveja kehittämään lajia.

Saada laji yleiseen tietoisuuteen niin, ettei kahvakuulaurheilua enää sekoiteta kuntokeskusten kahvakuulajumppiin.

Myös SM-kilpailujen hakuajat sekä kisakalenterien julkaisuajat on tarkoitus yhtenäistää SPNL:n yleisen linjan mukaisiksi.

Toimenpiteet

Vuonna 2014 yleistiedotusta tehdään lähettämällä vähintään kuusi laajan jakelun tiedotetta tiedotusvälineisiin. Vuoden alussa lähetetään yleispaketti kahvakuulaurheilusta, johon koostetaan lajin historiaa ja tilastoja. Arvokisoista (SM, EM ja MM) laaditaan mediajakeluun ennakkotiedote sekä juttu tuloksineen kisan jälkeen.

Valiokunta organisoii lajikoulutuksia, jotka aloitettiin vuonna 2013. Tavoitteena on järjestää 2-3 perustason koulutusta vuoden 2014 aikana.

Etsitään keinoja tehdä kansallisten kilpailujen järjestäminen houkuttelevammaksi.

Päivitetään säännöt ja tuomarikoulutusmateriaalit vuoden ensimmäiseen kokoukseen mennessä.

Kehitetään Kahvakuulaurheilu.net –portaalia mm. integroimalla kisailmoittautuminen portaaliin entistä tiiviimmin.

Toimeenpanon seuranta

Valiokunta seuraa tavoitteiden toteutumista kokouksissa sekä tarvittaessa sähköisten kanavien välityksellä. Seurannassa peilataan tekemistä toimintasuunnitelmaa vasten ja tarvittaessa sovitaan, että jotakin kohtaa muutetaan tai jätetään pois esimerkiksi muuttuneiden olosuhteiden vuoksi. Tällaisesta tehdään merkintä kokouspöytäkirjaan tai muistio.

Valiokunnan kokoonpano ja jäsenten valintamenetelmät

Kahvakuulavaliokunta kokoaa tietopaketin valiokunnasta toimimisesta ja lähettää sen seurojen yhteyshenkilöille. Kahvakuulavaliokuntaan pyritään saamaan aktiivisia ja idearikkaita, työntekoon totuneita henkilöitä. Seuroista tulisi olla mahdollisimman laaja edustus. Jos uusia halukkaita ilmaantuu ja edellisen vuoden valiokunta haluaa jatkaa kokonaisuudessaan, niin kaksi tai useamman vuoden valiokunnassa toimineet siirtyvät erovuoroon uusien tulokkaiden tieltä. Kahvakuulavaliokunta valitsee seuraavan vuoden valiokunnan jäsenet.

Kokoukset vuonna 2014

Kahvakuulavaliokunta kokoontuu kokouksiin vähintään kaksi kertaa vuodessa SM-kilpailujen yhteydessä, sekä tarvittaessa sähköisesti. Tarvittaessa osallistua voi etäyhteyden päässä tai luovuttaa valtakirjan toiselle jäsenelle.

Yksittäisiä päätöksiä, kuten SM-kisojen järjestäjäseurojen valinta voidaan tehdä etäkokouksena valiokunnan foorumin keskustelualuetta (tai vast.) käyttämällä.

MARKKINOINTI- JA VIESTINTÄTOIMINTA

Vuoden 2014 tavoitteet ja toimenpiteet

Lajimme markkinoinnista ja viestinnästä vastaavat liiton toimisto, markkinointi- ja viestintävaliokunta, johtokunta, kansainvälisten kilpailujen joukkueenjohto ja jäsenseurat. Vuonna 2014 liitolle laaditaan markkinointi- ja viestintäsuunnitelma.

Perustavoitteena on saavuttaa aiempia vuosia suurempi näkyvyys lajille eri tiedotusvälineissä. Yksi tavoitteista on saada lajille näkyvyyttä kisojen televisioinnilla. Vuonna 2012 lähetettiin Suomi-Ruotsi-maaottelu YLE2-kanavalta ja oli kestoaltaan tunnin mittainen. Katsojia lähetys kokosi keskimäärin 207 000. Lisäksi lähetys oli nähtävissä YLE Areenalta. Vuoden 2014 osalta näkyvyyttä tavoitellaan ainakin yhden lähetyksen myötä.

Painonnostoa markkinoidaan kansanterveyden kannalta merkittävänä liikuntamuotona huomioiden muun muassa nykyisen työelämän tuomat haasteet yhteiskunnallemme. Markkinoinnin keihäänkärki tukeutuu kuitenkin liiton huippu-urheilutoimintaan ja niin maajoukkueisiin kuin 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. Internetlähetykset, samoin kuin TV-lähetykset, lisäävät suoraan painonnoston tarjoamaa medianäkyvyyttä mainostajille.

Liiton vuotuinen toimintakalenteri toimii myös lajimarkkinoinnin tukena, kun konkreettinen tuote voidaan jakaa pääyhteistyökumppaneille ja rahoittajille. Kalenteria hyödynnetään mainosmyynnin välineenä.

Markkinoinnin tavoitteet

Markkinoinnilla tuetaan painonnostoliiton ja painonnostoseurojen 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 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
- 4) näkyvyyttä mediassa
 - TV-lähetykset, internet, lehtiartikkelit, kilpailujutut ja -tulokset
- 5) oman varainhankinnan osuutta kokonaisbudjetissa
 - näkyvyyttä yhteistyökumppaneille, houkuttelevuus

Ulkoinen tiedottaminen

Markkinointi- ja viestintävaliokunta tehostaa aktiivisesti lajin näkyvyyttä tiedotusvälineissä. Valiokunta on yhteyksissä kansallisten arvokilpailujen järjestäjiin ja antaa tarvittaessa neuvoja kisoihin laadittavan tiedotussuunnitelman toteuttamisessa.

Kansainvälisiin arvokilpailuihin lähtevien johtajien vastuu ennako- ja tulostiedotuksesta on määriteltä matkustussäännöissä. Kansainvälisissä kilpailuissa tiedottamisesta vastaa ensisijaisesti joukkueenjohtaja. Hän huolehtii, että suomalaisten urheilijoiden tulokset ovat välittömästi kilpailun päätyttyä kotimaisten tiedotusvälineiden käytettävissä. Joukkueenjohtajan on hyvä antaa tiedotusvälineille myös muuta kilpailuihin liittyvää tietoa. Kilpailumatkoille annetaan mukaan ohjeet tiedottamisesta sekä tiedotusvälineiden yhteystiedot. Markkinointi- ja viestintävaliokunta täydentää ohjeita tarvittaessa. 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.

Lajin näkyvyyden turvaamiseksi lähestytään aktiivisesti eri TV-kanavia erilaisten tapahtumien (kilpailut, seminaarit, kurssit, ilmiöt) ja henkilökuvien saamiseksi suuren yleisön 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.

Sisäinen tiedottaminen

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

Lehti toimitetaan liiton palvelumaksun maksaneen seuran ilmoittamalle yhdyshenkilölle, joka vastaa myös seuran tiedotuksesta, sekä lisenssimaksun maksaneille urheilijoille. Lehden vuosikerta ei sisälly niin sanottuun kertalicenssiin. 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 lehden kaikista SM-tason kilpailuista ja cupin osakilpailuista ja muista tärkeistä tapahtumista.

Tilastotiedote on korvattu internetsivuston tilastoilla, eikä siitä toimiteta enää painettua versiota.

Internet ja sähköposti

Liiton internet-sivut ovat muita tiedottamisen kanavia tukeva nopea palvelumuoto sekä ulkoisen että sisäisen tiedonkulun osalta. Niitä kehitetään liiton jäsenseurojen, laji-ihmisten sekä sidosryhmien tarpeita vastaaviksi.

Kalenterikilpailuja järjestävälle seuralle suositellaan osanotto luetteloiden toimittamista internet-sivujen ylläpitäjälle viimeistään viikko ennen kilpailuja sekä tulosten toimittamista välittömästi kilpailujen päätyttyä STT:lle (sport@stt.fi), Yleisradiolle (yle.urheilu@yle.fi), lehdistölle sekä osoitteeseen eino.lindholm@gmail.com.

SM-kilpailujen, seurajoukkuekilpailun, toimintakilpailun, cupin jne. tulosten tiedottamisen nopeutta korostetaan.

Sähköposti on liiton virallinen tiedotusväline.

KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

Toukokuussa 2013 valittiin Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF) kaikki toimihenkilöt seuraavaksi olympiadiksi 2013-2016. Moskovassa pidetyssä vaalikongressissa oli kaikkien aikojen suurin ehdokasjoukko tavoittelemassa paikkoja IWF:n eri elimiin. Myös IWF:n puheenjohtajan paikasta käytiin tiukka kamppailu, jonka istuva puheenjohtaja Tamas Ajan voitti selvällä erolla Antonio Ursoon. Pohjoismaiden menestys vaaleissa oli vaisu, ketään ei valittu. On oletettavissa, ettei IWF:n toiminnassa tapahdu suuria muutoksia Ajanin jatkaessa puheenjohtajana

Pohjoismaiden Painonnostoliiton (NTF) johdossa tapahtui muutos Islannin Akureyrissä pidetyssä NTF:n kongressissa. Norjan edustaja Per Mattingsdal valittiin seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi NTF:n varapuheenjohtajaksi Suomen edustajan Taisto Kuoppalan hävittyä vaalin. NTF:n johdossa jatkaa edelleen Ruotsin Benny Johansson ja pääsihteerinä Ruotsin Håkan Johansson.

Euroopan Painonnostoliitossa (EWF) sen sijaan Pohjoismailla on vahva edustus, sillä Ruotsilla on edustaja varapuheenjohtajana ja teknisen ja tieteellisen komitean jäsenenä, Norjalla edustaja hallituksessa ja teknisessä ja tieteellisessä komiteassa ja Suomella edustaja teknisessä ja tieteellisessä komiteassa.

Sekä EWF että IWF ovat käynnistäneet kehitysohjelmat valmentajien kouluttamiseksi. Koulutuksen lisäksi luodaan valmentajarekisteri, johon liittyy kansainvälinen valmentajalisenssi. IWF:n valmennus- ja tutkimuskomitean julkaisut: Club Coaching Manual I ja II ovat valmentajakoulutuksen keskeisiä käsikirjoja. Käsikirja I on jo käytössä ja käsikirja II saadaan pian julkaistuksi uuden IWF:n valmennus- ja tutkimuskomitean toimesta.

Myös teknisten toimihenkilöiden koulutukseen panostetaan alkaneella olympiadilla. EWF:n tavoitteena on naistuumareiden rekrytoinnin tehostaminen ja teknisten toimihenkilöiden opaskirjan julkaiseminen. Kilpailujärjestelyiden helpottamiseksi EWF:n tekninen ja tieteellinen komitea laati mestaruuskilpailuiden järjestäjän käsikirjan. Komitean tehtävänä on myös laatia teknisille toimihenkilöille ja valmentajille eettiset säännöt. Lisäksi IWF:n tapaan kaikkiin EWF:n mestaruuskilpailuihin nimetään jatkossa tekninen delegaatti.

TASA-ARVOTYÖ JA SUVAITSEVAISUUS

Suomen Painonnostoliitto soveltaa toiminnassaan tasa-arvolakia sekä urheilujärjestöjen yhteisiä eettisiä periaatteita. Johtokunnan tulee tuntee tasa-arvoisen toiminnan pelisäännöt ja toimia esimerkkinä seuroille sekä tarvittaessa ohjeistaa seuroja tasa-arvon toteutumiseen.

Tasa-arvo urheilijoiden ja valmentajien keskuudessa on toteutunut yhä paremmin viime vuosina. Lisää naistuumareita ja -toimitsijoita tarvitaan, erityisesti kansainvälisiin tehtäviin. Luottamushenkilöistä naisten osuus on viime vuosina kasvanut ja naisia kannustetaan edelleen asettumaan ehdolle liiton toimielimiin. Toimielimissä toivotaan myös mahdollisimman laajaa maantieteellistä edustusta.

Suomen Painonnostoliiton yksi tärkeimmistä tehtävistä on tukea kansainvälistä kilpailutoimintaa, unohtamatta kansallisen tason harrastajia ja kuntoliijoita. Suomen Painonnostoliitto haluaa profiloitua voimaharjoittelun asiantuntijaorganisaatioksi ja tarjota osaamistaan yli lajirajojen. Suomen Painonnostoliitto kehittää toimintaansa huomioiden jokaisen harrastajaryhmän ja haluten vastata ajankohtaisiin tarpeisiin.

SÄÄNTÖ- JA TUOMARIASIAT

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. Johtokunnalla on toimialueella on valiokunnan valitsema vastuhenkilö. Valiokunnan jäsenistä kilpailuvastaava yhdessä toimiston kanssa tarkistaa toimintakilpailun, seurajoukkuekilpailujen, tuomareiden aktiivisuuskilpailun, paras seura jne. tulokset ja esittää ne johtokunnan vahvistettaviksi välittömästi kilpailuaikojen umpeuduttua.

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 kilpailutapah-tuman nopeuttamisesta.

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.

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.

Kansainvälisiin tuomari tehtäviin pitää hakea etukäteen. Hakemukset on lähetettävä vuoden loppuun mennessä liiton toimistoon osoitettuna tekniselle valiokunnalle. Hakeminen edellyttää kansainvälisen tuomarilisenssin lunastamista kaudelle 2013-2016. Lisäksi tuomareiden tulee huomioda se, että tuomareiden osallistuminen on omakustanteista ja että EM- ja MM-kilpailuissa sekä kansainvälisissä kilpailuissa ulkomailla uusi 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.

Tekninen valiokunta asettaa tavoitteeksi uuden kansainvälisen naistuomarin ja uuden kansainväli-sen miestuomarin tuomarikokeen järjestämistä. Etenkin naistuomareilla on kysyntää.

Huomionosoitukset

Liiton toimisto julkaisee vuoden 2014 aikana merkkipäiviä viettävien painonnostoihmisten nimilistat hyvissä ajoin ennen vuoden vaihdetta. Tekninen valiokunta tekee esitykset erityisesti liittotasolla vaikuttaneiden henkilöiden huomioimisesta. Vuonna 2014 juhlietaan liiton 80-vuotista taivalta, tekninen valiokunta laatii listan juhlavuoden muistamisista.

Tiedotus

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

Seurajoukkuekilpailu

1 § Suomen Painonnostoliiton seurajoukkuekilpailuun ovat oikeutetut osallistumaan kaikki liiton vuosittaiset velvoitteen täyttäneet jäsenseurat niin monella joukkueella kuin pystyvät seuraavien sääntöjen mukaisesti.

Osallistumisoikeus on Suomen kansalaisilla ja Suomessa pysyvästi asuvilla ulkomaalaisilla, jotka edustavat Painonnostoliiton jäsenseuraa, ellei näissä säännöissä toisin mainita. Kuitenkin enintään kaksi nostajaa voi olla ulkomaalaisia.

2 § Kilpailu käydään kolmessa sarjassa: mestaruussarjassa, ykkössarjassa ja nuorten sarjassa. Kaikissa sarjoissa käydään kolmen kierroksen sisältävä runkosarja, jossa kierrosten joukkuepisteet lasketaan yhteen. Lisäksi mestaruussarjassa käydään finaali viiden parhaan joukkueen kesken. Kierrosten aikajaksot ovat: 1.1.-31.3, 1.4.-30.6. ja 1.7.-31.10.

Tulokset on toimitettava liittoon liiton hyväksymillä lomakkeilla postitse tai sähköpostitse kevätkierrokselta viimeistään 7.4, kesäkierrokselta viimeistään 7.7 ja syyskierrokselta viimeistään 7.11 mennessä. Liittojohtokunta määrittelee finaalin ajankohdan ja paikan.

3 § Mestaruussarjassa joukkueen nostajien on saavutettava tuloksensa liiton kilpailukalenterissa mainituissa kansallisissa kilpailuissa tai sitä arvokkaammissa kilpailuissa. Ykkössarjassa ja nuorten sarjassa tulokset voidaan tehdä missä hyvänsä virallisessa kilpailussa, myös jäsentenvälisissä. Tulokset mestaruus- ja ykkössarjassa lasketaan kulloinkin voimassa olevan IWF:n miesten Sinclair-taulukon mukaan. Nuorten sarjassa tulos lasketaan yhteistuloksen summana.

Mestaruussarjajoukkueen (enintään kuusi nostajaa) kokoonpano: vähintään yksi naisnostaja, vähintään yksi alle 20-vuotias nostaja (nainen tai mies), joka ei saa olla edellä mainittu naisnostaja, muut (0-4 nostajaa) miehiä tai naisia (ei sarjarajoitusta). Alaikäraja 14 vuotta.

Ykkössarjajoukkueen (enintään neljä nostajaa) kokoonpano: vähintään yksi alle 20-vuotias nostaja, muut (0-3 nostajaa) vapaasti miehiä tai naisia. Alaikärajaa ei ole.

Nuorten sarjan joukkueen kokoonpano: enintään neljä (4) nostajaa seuraavasti: kaikki alle 20-vuotiaita naisia tai miehiä, kahden oltava alle 17 vuotta. Ei sarjajakoa. Alaikärajaa ei ole.

Joukkueiden jäsenten ei eri kierroksilla tarvitse olla samat, mutta heidän tulee olla seuransa jäseniä.

Seuralta hyväksytään ainoastaan yksi (1) vajaa joukkue jokaiseen sarjaan kullekin kierrokselle.

4 § Liitto palkitsee parhaat joukkueet liittojohtokunnan päättämällä tavalla. Epäselvissä tapauksissa seura voi valittaa liittojohtokunnalle, joka päättää sääntötulkinnoista ja seurajoukkuekilpailun tuloksista.

TALOUSTOIMINTA

Yleistä

Painonnostoliiton toiminnan rahoitus perustuu valtionapuun, mainos- ja myyntituottoihin sekä jäsenseuroilta perittäviin palvelumaksuihin.

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

Vuonna 2014 tullaan aikaisempien vuosien tapaan karsimaan yleiskuluja ja tukemaan entistä enemmän urheilijoiden valmennus- ja kilpailutoimintaa.

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.

Liiton koulutustoimintaa laajennetaan valiokuntien suunnitelmien mukaisesti. Voimavalmennusseminaari, joka osaltaan on merkittävästi lisännyt omarahoitusosuutta, järjestetään seuraavan kerran vuonna 2015

Toimintamääräraha

Vuoden 2014 valtionavun suuruus selviää tammikuussa 2014. Budjetti on tehty olettaen, että valtionavustuksena saadaan 220 000 euroa.

Koko toiminta perustuu hyvin suurelta osin valtiolta tulevaan tulosperusteiseen toimintamäärärahaan. Vuoden 2014 talousarviossa budjetoidun 220 000 euron osuus on n. 60 % liiton koko talousarviosta ja 64 % hyväksytyistä menoista.

Yhdistyksen oma pääoma oli vuoden 2012 tilinpäätöksen mukaan 93 534,82 euroa. Painonnostoliiton vuoden 2014 talousarvio on laadittu 1 020 euroa alijäämäiseksi.

Vuoden 2014 toiminnan osalta on kiinnitettävä erityistä huomiota talouden tulopuolen toteutumiseen budjetoitujakin menoja koskevia päätöksiä tehtäessä.

SPNL:N TOIMINTAKILPAILU

Toimintakilpailulla pyritään aktivoimaan seuratoimintaa ja ohjaamaan sitä OKM:n vahvistamien tuloskriteerien 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.

SUOMEN PAINONNOSTOLIITON ANTIDOPINGOHJELMA

Painonnostoliiton nykyinen antidopingohjelma uusittiin vuoden 2008 alussa. IWF on tehnyt omaan antidopingsäännöstöönsä (joka perustuu WADA:n vuonna 2009 voimaan tulleeseen säännöstöön) omia lajikohtaisia määräyksiä. Ne hyväksyttiin IWF:n hallituksessa Kosicessa Slovakiassa 16.9.2012 ja IWF:n sääntökongressissa Bakussa Azerbaidzanissa 12.12.2012.

Nykyisen antidopingohjelman mukaisesti kaikki liiton alaisiin kilpailuihin osallistuvat lisenssiurheilijat solmivat liiton kanssa urheilijoiden antidopingsitoumuksen. Lisäksi jokaiselle lisenssiurheilijalle lähetetään uusiin painos Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa –luettelosta.

Sopimusoikeudellista sitouttamista antidopingsopimuksilla jatketaan ja olemassa olevia antidopingsopimuksia päivitetään tarvittaessa. Antidopingtyön pohjana on vahva valistustyö, jota tehdään vuonna 2014 edellisten vuosien tapaan koulutuksissa, leireillä ja seminaareissa.

Kansainvälisellä tasolla maakohtaiset sanktiot ovat aiheuttaneet ongelmia IWF:lle. IWF:n tiukka linja on ollut tarpeen ja dopinginvastainen taistelu on tehostunut kv. tasolla. Tämä on puhtaan suomalaisen painonnoston kannalta erittäin hyvä asia. SPNL pyrkii jatkossakin olemaan aktiivinen toimija IWF:n antidopingtyössä.

SPNL:n antidopingohjelman etenemistä seurataan johtokunnan vuosittaisen syysseminaarin yhteydessä. Seminaarissa vastuuhenkilöt esittelevät raporttinsa ja ohjelmaan tehdään tarvittavat muutokset ja tarkistukset.

Vuonna 2014 jatketaan yhtenä painopisteenä olleen kahvakuulaurheilijoiden antidopingtyön kehittämistä. Uuden lajin tultua testauksen piiriin on erityisen tärkeää, että valistukseen panostetaan tarpeeksi. Painonnostoliitto on aloittanut yhteistyön ADT:n kanssa tämän asian osalta jo vuonna 2008 ja yhteistyötä jatketaan edelleen. Kahvakuulaurheilun kansainvälinen antidopingtyö tulee uutena haasteena johon myös Painonnostoliitto pyrkii osallistumaan aktiivisesti.

Vuoden 2014 aikana WADA:n uusi säännöstö saatetaan lausuntokierrosten jälkeen lopulliseen muotoonsa ja se astuu voimaan vuoden 2015 alusta. Mainittava muutos nykyiseen käytäntöön on se, että yleinen dopingrikkomuksesta langetettava rangaistus tulee olemaan neljän vuoden urheilun toimintakielto nykyisen kahden vuoden sijasta.

PAINONNOSTOLIITON TOIMINTAKALENTERI 2014

Tammikuu

- 3.-5. Alueleirihuijpentuma, Vierumäki
- 16.-19. Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen (UK&K) jakso 5, Vierumäki
- 24.-26. Taso I valmentajakoulutus jakso 1, Vierumäki
- 25.-26. Piirinmestaruuskilpailut
- 31. Toimintakilpailun ja tuomarien akt. kilp. lomakkeet liiton toimistoon (deadline)

Helmikuu

- 31.-2. Maajoukkueleiri, Vierumäki
- 6.-9. Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen (UK&K) jakso 6, Vierumäki
- 15.-16. Peruskoululaisten mestaruuskilpailut, Kalajoki
- 22.-23. Yleisen sarjan SM-kilpailut, Parkano

Maaliskuu

- 13.-16. UK&K jakso 7, Vierumäki
- 28.-30. Taso I valmentajakoulutus jakso 2, Vierumäki
- 29. Kahvakuulaurheilun SM-Biathlon
- 31. Seurajoukkuekilpailun kevätkierron päättyy (1.1.-31.3.)

Huhtikuu

- 5.-13. Yleisen sarjan EM-kilpailut, Tel Aviv, Israel
- 7. Kevätkierron tulokset liiton toimistolle (deadline)
- 11.-13. Masters SM-kilpailut, Oulu
- 28.-4. 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut, Ciechanow, Puola

Toukokuu

- 8.-11. UK&K jakso 8, Vierumäki
- 17.-24. Masters EM-kilpailut, Kazincbarcika, Unkari
- 24.-25. 17-vuotiaiden SM-kilpailut, Pori

Kesäkuu

- 2.-5. Leiritulet, Vierumäki
- 20.-28. 20-vuotiaiden MM-kilpailut, Kazan, Venäjä
- 30. Seurajoukkuekilpailun kesäkierron päättyy (1.4.-30.6.)

Heinäkuu

- 6. Tempauksen ja työnnon SM-kilpailut, Rönni, Eräjärvi
- 7. Kesäkierron tulokset liiton toimistolle (deadline)
- 9.-11. Masters World Cup, Nahkchivan, Azerbaidzan
- 25.-27. Baltic Cup Championships, Lohja (SPNL 80v. juhlatapahtuma)

Elokuu

- 8.-10. Maajoukkueleiri, Vierumäki
- 16.-17. 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut, Rovaniemi
- 16.-28. Nuorten olympialaiset, Nanjing, Kiina
- 30.-6. Masters MM-kilpailut, Kööpenhamina, Tanska

Syyskuu

- 6.-7. Etelä-Suomen mestaruuskilpailut, Pori
- 6.-7. Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut, Lohtaja

Lokakuu

- 31. Seurajoukkuekilpailun syyskierron päättyy (1.7.-31.10.)

Marraskuu

- 1.-8. 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut, Limassol, Kypros
- 4.-16. Yleisen sarjan MM-kilpailut, Almaty, Kazakstan
- 7. Syyskierron tulokset liiton toimistoon (deadline)
- 29. Seurajoukkuekilpailun loppuottelu, Rovaniemi

Joulukuu

- 5.-8. Opiskelijoiden MM-kilpailut, Chiangmai, Thaimaa
- 13. Suomen Cupin finaali