



**TOIMINTASUUNNITELMA  
JA  
TALOUSARVIO  
2015**

## TOIMINTASUUNNITELMAN 2015 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
NUORISOTOIMINTA	7
Vuoden 2015 tavoitteet ja toimenpiteet	7
Valmentajakoulutukset	7
Punttikoulupassi	7
Lasten Voimapiiri DVD	8
Aluevalmennusleirit	8
Punttileiri ja Punttikarnevaalit	8
Leiritulet	8
Nuorten kilpa- ja huippu-urheilun valmennustoiminnan tavoitteet 2015 - 2016	8
Liiton nuorten valmennusorganisaatio	9
Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen	9
Ryhmä Rio	9
Ryhmä Tokio	9
Liikunnan perustutkinto	10
Antidopingtyö ja Adams-järjestelmä	10
HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA	11
Vuoden 2015 tavoitteet ja toimenpiteet	11
Koulutustoiminta	11
Voimaharjoittelu urheilijan polulla –hanke	11
Toiminnan kehittäminen	12
Masters kilpailutoiminta	13
KILPA- JA HUIPPU-URHEILU	14
Valmennustoiminnan tavoitteet 2015-2016	14
Valmennuslinjan tavoitteet	14
Liiton valmennusorganisaatio	14
Ryhmä Rio	14
Ryhmä Tokio	15
Maajoukkueleirit	15
Aluevalmennusleirit	15
Suomen Urheiluopiston koulutuspolut	15
Arvokilpailujen valintakriteerit 2015	16
Antidopingtyö ja Adams-järjestelmä	16
Yhteinen valmennuslinja	16
Valmentajien koulutustoiminta	17
Kannustusjärjestelmä vuodelle 2015	17
Suomen Cup	17
Cupin rahapalkinnot	18

KAHVAKUULAUURHEILU	19
Tavoittila pitkällä tähtäimellä	19
Toimenpiteet	19
Maajoukkue toiminta	19
Koulutustoiminta	19
Toimeenpanon seuranta	19
Yleistä kahvakuulavaliokunnasta	19
Toiminnan päämäärä	19
Kokoukset vuonna 2015	20
MARKKINOINTI- JA VIESTINTÄTOIMINTA	21
Vuoden 2015 tavoitteet ja toimenpiteet	21
Markkinoinnin tavoitteet	21
Ulkoisen tiedottaminen	22
Sisäinen tiedottaminen	22
Internet ja sähköposti	22
KANSAINVÄLINEN TOIMINTA	24
TASA-ARVOTYÖ JA SUVAITSEVAISUUS	24
SÄÄNTÖ- JA TUOMARIASIAT	25
Kilpailutoiminnan kehittäminen	25
Tuomaritoiminta	25
Huomionosoitukset	26
Tiedotus	26
Seurajoukkuekilpailu	26
TALOUSTOIMINTA	27
Yleistä	27
Toimintamääräraha	27
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TOIMINTAKILPAILU	28
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON ANTIDOPINGOHJELMA	28
TOIMINTAKALENTERI	29

## **LIITTEET:**

Talousarvio 2015

Toimintakilpailusäännöt 2015

# 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 voimapiiritoiminnasta 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.
- 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
- 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 (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 osana koko liiton strategiaa
- 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, NTF:ssä ja EUWC:ssa sekä 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 omavaraisuuden 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
- toimintaan liittyvien yhteistyömallien luominen ja yhteistyösopimusten solmiminen
- yhteistyö muiden lajien kanssa
- kuntoliikuntatuotteiden kehittäminen, tuotteistaminen ja markkinointi
- oman tarvike- ja mainosmyynnin kehittäminen

# NUORISOTOIMINTA

## Vuoden 2015 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 ottaen huomioon lasten ja nuorten toiminnassa tärkeiden eettisten linjauksien mukaan.

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 1 ja 2 kehitetään edelleen, jotta muiden lajien valmentajat saavat laadukasta ohjeistusta miten nuorten voimaharjoittelussa tulee edetä turvallisesti ja tehokkaasti.

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

Uusien painonnostajien löytämiseksi lanseerataan lapsille ja nuorille sopiva testipatteristo, jotta lahjakkuudet voidaan ohjata lajin pariin. Testipatteristoon kuuluu kuntopallon heitto pään yli taaksepäin (3 kg), viisitassu ja liikkuvuustestinä valakyykky.

## Valmentajakoulutukset

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 muiden lajien voimaharjoitteluun, joissa käytetään painonnostoliikkeitä levytankoharjoittelun pohjana.

Koulutuksissa käydään käytännön harjoitteina läpi muun muassa oikeaoppinen nostaminen, lapsen ja nuoren yksilöllisen kehitystason huomiointi 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 koulu-

jen 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 temppuradanomaisia 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 tukemassa on SPNL:n Punttikoulupassi.

Toimintaa tukemaan ja yhtenäistä valmennus- ja koulutuslinjaa toteuttamaan nimetään alueelliset vastuvalmentajat seuraaville alueille: Etelä-, Keski- ja Pohjois-Pohjanmaa; Keski-Suomi; Pohjois-Suomi; Länsi-Suomi; Etelä-Suomi ja Itä-Suomi.

Alueleirihuipentuma 2014 järjestetään tammikuussa 2015 loppiaisviikonloppuna Lapin Urheiluopistolla. Leirille kutsutaan 10 parasta alle 17-vuotiasta ja 10 parasta alle 20-vuotiasta nuorta. Leiristä vastaavat aluevalmennuskoordinaattori ja aluevastaavat.

## Punttileiri ja Punttikarnevaalit

Perinteinen valtakunnallinen Punttileiri ja Punttikarnevaalit järjestetään heinä- ja elokuun vaihteessa ennen koulujen alkamista. Ympäri Suomea tulevat nuoret tapaavat toisiaan leirillä ja motivoituvat myös tätä kautta jatkamaan lajin parissa. Punttileiri on kaksipäiväinen ja sen sisältöön kuuluu painonnoston ohessa muuta yhteistä tekemistä kuten makkaranpaistoa, tietokilpailuvuorailua, tutustumista muihin lajeihin ja vierailu esimerkiksi huvipuistoon. Vuonna 2015 pyritään pitämään kaksi Punttileiriä, toinen Etelä-Suomessa ja toinen Pohjois-Suomessa.

Leiri huipentuu monipuoliseen Punttikarnevaalikisailuun, jossa alle 12- ja 15-vuotiaille tarjotaan mahdollisuutta kisalla 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 1.-4.6.2015 Suomen Urheiluopistolla. Leirillä on mahdollisuus harjoitella painonnostoa kaksi kertaa päivässä ja kokeilla muita lajeja.

## Nuorten kilpa- ja huippu-urheilun valmennustoiminnan tavoitteet 2015-2016

- Pohjoismainen valtikka ikäluokissa 17v. ja 20v.
- menestyminen omien ikäluokkien EM-kilpailuissa (15v., 17v. ja 20v.)
- huippu-urheilua tukeva UK&K- ja JrUK&K- leirit
- koko maan kattava toimiva alueleirijärjestelmä ikäluokissa 15v., 17v. ja 20v.
- uusittu testipatteristo lahjakkuuksien löytämiseksi



- vuosittainen valtakunnallinen Punttileiri ja Punttikarnevaalit ikäluokissa 12v. ja 15v.
- osallistuminen PHLU:n Leiritulet-tapahtumaan ja muihin vastaaviin tapahtumiin
- tasokas punttikoulutoiminta
- 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 aina 6-9 kertaa viikossa.

## **Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen (UK&K)**

UK&K leiritys on lukuvuonna 2014-2015 kolmi- ta nelipäiväinen leiritys. Lukuvuoden aikana ryhmällä on kahdeksan leiriä, joiden pääasiallinen pitopaikka on Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä.

UK&K-ohjelman tarkoituksena on tukea nuorten valmistautumista huippu-urheilijan elämään antamalla heille avaimet hallita omaa elämäänsä urheilun ehdoilla. Luennoilla hyödynnetään SPNL:n sähköistä valmentajakoulutusmateriaalia. Luennot sisältävät urheilijoista itsestään lähtevää keskustelunomaista pohdintaa huippu-urheilusta joko luentosalissa tai muussa tilassa kuten salilla tai ruokalassa.

UK&K-leirityksen vetämisestä vastaavat SPNL:n vastuvalmentajat sekä maajoukkueen henkilökohtaiset valmentajat vuorollaan niin, että jokaisella leirillä on kaksi valmentajaa paikalla.

## **Ryhmä Rio**

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

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

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

## **Ryhmä Tokio**

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

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

## Liikunnan perustutkinto (LPT)

Suomen Painonnostoliitto jatkaa yhteistyötä Suomen Urheiluopiston kanssa jatkaen liikunnan perustutkintokoulutuksella. Koulutus on peruskoulupohjaisille kolmevuotinen ja ylioppilaspohjaisille kaksivuotinen. Tutkinnon voi halutessa suorittaa kaksoistutkintona ylioppilastutkinnon kanssa. Valmistuvi- en ammattinimike on liikuntaneuvoja.

Kouluvuonna 2014-2015 Henri Kaikkonen jatkaa LPT-monimuotokoulutuksessa kuuluen huippu-urheilijoiden monimuotokoulutusryhmään, joka on opistolla kesälajien kilpailukauden ulkopuolella. Opiskelijoiden painonnostovalmennuksesta opistolla vastaa Karoliina Lundahl.

Syksyllä 2015 aloittavat opiskelijat hakevat yhteishaulla Suomen Urheiluopistoon keväällä 2015. Maajoukkue- tason painonnostajat saavat hakea ohjelmaan joustavan haun kautta, jolloin he saavat lisäpisteitä painonnostomenestyksestään valinnoissa.

## Antidopingtyö ja Adams-järjestelmä

Painonnostovalmennuksessa korostetaan lajin monipuolisuutta ja urheilun puhtautta. Samoin ko-rostetaan lajin vaikutusta henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja sitä kautta urheilijan tasapainoi- seen kehitykseen. Antidopingtyön painopiste on asiallisessa informaatioissa ja urheilijaesikuvien käytössä.

JrUK&K-leiritykseen osallistuvat nuoret osallistuvat leirillä Suomen Antidopingtoimikunnan koulu- tukseen. SPNL:n valmentajakoulutuksissa tasosta riippumatta käsitellään voimassa olevat Antido- pingsäännöt, 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 Kansainväli- sen Painonnostoliiton (IWF:n) olinpaikkalistojen täyttämistä. Tämä tapahtuu WADA:n Adams- järjestelmän kautta, jossa suomalaisia painonnostajia on 61 urheilijaa (tilanne lokakuussa 2014). Listojen täyttäminen on urheilijan omalla vastuulla.

Voimassa olevan käytännön mukaisesti kansainvälinen kilpailuoikeus on niillä urheilijoilla, joilla on täytettyä IWF:n olinpaikkalista 6 kk ennen arvokilpailuja. Tämä sääntö koskee niitä urheilijoita, jot- ka ovat entuudestaan palauttaneet listan. Uusille edustusurheilijoille on 2 kk:n ilmoittautumispakko ennen ensimmäisiä kansainvälisiä kilpailuja. Urheilija voi luopua Adamsin täyttämisestä tekemällä kirjallisen lopettamispäätöksen Kansainväliseen Painonnostoliittoon. Jos urheilija ilmoittaa jatka- vansa kilpailemista vain kansallisella tasolla, häntä koskee 2 kk:n paluusaäntö kansainvälisiin kil- pailuihin. Täydellisen lopetusilmoituksen tehneet urheilijat ovat palatessaan velvollisia täyttämään Adamsia 6 kk ennen ensimmäistä kansainvälistä kilpailua. Liitto on uusinnut vuonna 2011 antido- pingsopimuksen, joka on voimassa ympärivuotisesti niin kauan kunnes urheilija tekee kirjallisen lo- pettamispäätöksen.

## HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

### Vuoden 2015 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.

Vuonna 2015 edelleen kehitetään ja edistetään kuntoliikuntavaliokunnan johdolla 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 kuntoliikuntavaliokunnan päätavoitteena 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 ovat seuroille suunnattu toiminnanmuoto joka palvelee seuroja niin jäsenhankinnan kuin talouden näkökulmista sekä lisää painonnoston tunnettuutta aikuisväestön keskuudessa. Aikuisten painonnostokouluissa hyödynnetään levytankoharjoitteiden lisäksi keppi- ja tankovoimistelua.

Kahvakuulanostamisen perusteet kurssi lisätään vuoden 2015 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 2015 laaditaan koulutuskalenteri johon suunnitellaan järjestettävien koulutusten alustavat ajankohdat. Vuoden 2015 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 virallisilla 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 hyödynsääjiin 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, Karoliina Lundahl ja Tomi Tolsa.

## 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 tankovoimistelua osana seuratoimintaa..

### Tankovoimistelu:

Tankovoimistelu on levytanko- ja vapaapainoharjoitteisiin perustuva keppijumpasta kehitetty kuntolumuoto. 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 puntti-koulussa 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 lajispesifiin vaatimukseen.

### Kahvakuulaharjoittelun ohjaajakoulutus1:

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 ja kuntoliikuntavaliokunnan kanssa.

### Aikuisten painonnosto- ja kahvakuulaleiri

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

### Voimaharjoittelun kesäleiri

Aikuisille suunnattu voimaharjoittelun leiri, joka keskittyy voimaharjoitteluun ja sen osaominaisuuksiin.

siin. 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 kehittämistä. Toiminnassa pyritään saattamaan tutkimuksia alulle eri yhteisöissä ja opinnäytetoissa, 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. 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 2015–2016

- 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 ja pohjoismaiset arvokilpailut
- yhtenäisen seura- ja aluevalmennuskokonaisuuden rakentaminen käynnistetään
- kykyjenetsintäohjelma lanseerataan
- Analyzer-ohjelman koulutustilaisuus vuonna 2015

## 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 Petri Tanninen. 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 (opintovapaalla 1.10.2014-31.7.2015).

Ylläolevat kuuluvat SPNL:n valmennus- ja koulutusvaliokuntaan (vkvk). SPNL:n johtokunta valitsee vkvk:n puheenjohtajan vuoden 2015 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 vakuutuksellinen kilpailulisenssi
- ympärivuotinen leiritys Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen ohjelmassa
- ilmainen valmentajan tasokoulutus UK&K-leirityksen yhteydessä (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 val-

mennuksen suunnittelussa. Vierumäelle keskitetään arvokilpailuiden valmistavat leirit ja testileirit.

## Ryhmä Tokio

Ryhmään Tokio on valittu Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen ohjelmaan osallistuvat alle 20- ja 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 talvella helmikuussa 2015 ja kesällä elokuussa 2015. Leirien 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 maajoukkueen 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. Aluevalmennuskoordinaattori tukee alueiden vastuvalmentajien työtä kiertämällä kaikilla alueilla vähintään kerran vuodessa. Alueilla toimivat seuraavat alueelliset vastuvalmentajat:

Keski-Suomi ja Pohjanmaat	päätetään tammikuussa 2015
Pohjois-Suomi	päätetään tammikuussa 2015
Länsi-Suomi	päätetään tammikuussa 2015
Etelä-Suomi	päätetään tammikuussa 2015
Itä-Suomi	päätetään tammikuussa 2015

Aluevalmennusleirien tarkoituksena on kerätä alueen seurat yhteisharjoituksiin. Tavoitteena on vähintään yksi yksipäiväinen leiritys alueella vuodessa, mutta useimmilla alueilla toteutuu useita leirejä.

Vuonna 2015 pyritään nimeämään aluevalmennuskoordinaattori, jonka vastuualueeksi tulee leirien kiertämisen lisäksi lahjakkuuksien etsiminen lajiin. Aluevalmennuskoordinaattorin johdolla lanseerataan Espanjan mallin mukainen lahjakkuuksien testipatteristo, johon kuuluvat 3 kg:n kuntopallon heitto taakse, hypyt sekä liikkuvuustesti.

Vuoden 2014 Alueleirihuipentuma järjestetään tammikuussa 2015. 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 kaksivuotinen. Tutkinnon voi halutessa suorittaa kaksoistutkintona ylioppilastutkinnon kanssa. Valmistuvien ammattinimike on liikuntaneuvoja.

Kouluvuonna 2014-2015 Henri Kaikkonen jatkaa LPT-monimuotokoulutuksessa kuuluen huippu-urheilijoiden monimuotokoulutusryhmään, joka on opistolla kesälajien kilpailukauden ulkopuolella.

Syksyllä 2015 aloittavat opiskelijat hakevat yhteishauulla Suomen Urheiluopistoon keväällä 2015.

Maajoukkueetason painonnostajat saavat hakea ohjelmaan joustavan haun kautta, jolloin he saavat lisäpisteitä painonnostomenestyksestään valinnoissa.

## Arvokilpailuiden valintakriteerit 2015

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 2015 näyttökilpailut päätetään erikseen ja pisterajat kuhunkin kilpailuun ilmoitetaan vuoden 2015 alussa SPNL:n nettisivuilla osoitteessa [www.painonnosto.fi](http://www.painonnosto.fi).

## Antidopingtyö ja Adams-järjestelmä

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

JrUK&K-leiritykseen osallistuvat nuoret osallistuvat leirillä Suomen Antidopingtoimikunnan koulutukseen. 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 61 urheilijaa (tilanne lokakuussa 2014). Listojen täyttäminen on urheilijan omalla vastuulla.

Voimassa olevan käytännön mukaisesti kansainvälinen kilpailuoikeus on niillä urheilijoilla, joilla on täytetty IWF:n olinpaikkalista 6 kk ennen arvokilpailuja. Tämä sääntö koskee niitä urheilijoita, jotka ovat entuudestaan palauttaneet listan. Uusille edustusurheilijoille on 2 kk:n ilmoittautumispakko ennen ensimmäisiä kansainvälisiä kilpailuja. Urheilija voi luopua Adamsin täyttämisestä tekemällä kirjallisen lopettamispäätöksen Kansainväliseen Painonnostoliittoon. Jos urheilija ilmoittaa jatkavansa kilpailemista vain kansallisella tasolla, häntä koskee 2 kk:n paluusääntö kansainvälisiin kilpailuihin. Täydellisen lopetusilmoituksen tehneet urheilijat ovat palatessaan velvollisia täyttämään Adamsia 6 kk ennen ensimmäistä kansainvälistä kilpailua. Liitto on uusinnut vuonna 2011 antidopingsopimuksen, joka on voimassa ympärivuotisesti niin kauan kunnes urheilija tekee kirjallisen lopettamispäätöksen.

## Yhteinen valmennuslinja

Valmennusvaliokunta asettaa alue- ja seuravalmennuksen tavoitteeksi vuoden 2015 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. Passi sisältää SPNL:n liittojohtoisen lasten herkkyyksikausiin perustuvat kolmen vuoden harjoitusohjelman. Syksyllä 2013 Punttikoulupassista tehtiin uusi painos.



Tärkeänä lisänä on uusi kykyjenetsinnän testipatteristo, jolla voidaan etsiä painonnostoon sopivia nuoria mukaan toimintaan. Testipatteristo lanseerataan vuoden 2015 aikana.

## Valmentajien koulutustoiminta

Painonnoston tason I valmentajakoulutus alkaa tammikuussa 2015 ja loppuu maaliskuussa 2015. Tason II valmentajakoulutus järjestetään tarvittaessa. Suomen Urheiluopiston koulutusjärjestelmää hyödynnetään siten, että pienempien lajien koulutustilaisuuksia pidetään yhdessä. Tasojen I ja II valmentajakoulutukset järjestetään Suomen Voimanolitiiton kanssa.

Vuoden 2015 aikana jatketaan painonnostovalmentajien valmennuspäiviä. 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. 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). SUO:n koulutukset perustuvat Foppa-oppimisjärjestelmän käyttöön.

## Kannustejärjestelmä vuodelle 2015

Kansainvälinen menestys palkitaan valmennusstipendein. Mikäli nuorten ikäluokissa sarjaan osallistuu alle 8 nostajaa, niin mahdollinen stipendi (ja euromäärä) myönnetään johtokunnan toimesta harjinnanvaraisesti. Stipendit perustuvat yhteistulos-menestykseen 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. 2015 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 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 €

# KAHVAKUULAUURHEILU

## Tavoitetila pitkällä tähtäimellä

Toiminnan pitkän tähtäimen tavoitteisiin 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.

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

## Toimenpiteet

Kahvakuulavaliokunta tekee tiedottamista sekä organisoii koulutuksia. Pääasiallinen tiedotuskanava on kahvakuulaurheilu.net -verkkosivusto. Lisäksi kahvakuulavaliokunta tuottaa yleishyödyllistä materiaalia kaikkien harrastajien ja lajitoimijoiden käyttöön, kuten 2014 ilmestynyt aloittelijan opas ja kisajärjestäjän opas.

Ensi vuonna kahvakuulaurheilussa otetaan käyttöön SM-kisoihin kansainvälisesti edelläkävijän roolissa naisille 2 käden Long Cycle nosto. Lisäksi tuodaan mukaan naisille 24 kg tempaus, sillä vielä toistaiseksi se on laji, jossa EM- ja MM-kisoissa mestaruuksista kilpaillaan. Miehillä tulee 20 kg biathlon pienentämään kynnystä osallistua SM-kisoihin.

## Maajoukkuetoiminta

Järjestetään kaksi maajoukkueleiriä.

## Koulutustoiminta

Kehitetään edistyneemmän tason kahvakuulaurheilukoulutus KKOK2 ja järjestetään sellainen vuonna 2015.

Kahvakuulaurheilun koulutustoiminta on eritelty SPNL:n toimintasuunnitelman harraste- ja kuntoliikunnan osuudessa.

## Toimeenpanon seuranta

Seuranta tehdään pitkin vuotta valiokunnan kokouksissa.

## Yleistä kahvakuulavaliokunnasta

Kahvakuulavaliokunta on SPNL:n alaisuudessa toimiva yhteistyöelin, joka koostuu vapaaehtoisista kahvakuulaurheiluseurojen jäsenistä. Tavoitteena on että valiokunnan jäsenet ovat mahdollisuuksiensa mukaan eri seuroista ja eri paikkakunnilta jotta eri seurojen ääni saadaan kuuluviin.

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

## Toiminnan päämäärä

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

## **Kokoukset vuonna 2015**

Valiokunta kokoontuu kerran kuukaudessa videoneuvottelun avulla tai kasvotusten.

# MARKKINOINTI- JA VIESTINTÄTOIMINTA

## Vuoden 2015 tavoitteet ja toimenpiteet

Suomalaisen painonnoston markkinoinnista ja viestinnästä vastaavat liiton toimisto, markkinointi- ja viestintävaliokunta, johtokunta, kansainvälisten kilpailujen joukkueenjohto ja jäsen seurat. Liiton viestinnästä vastaavat pääsääntöisesti liiton omat toimielimet ja toimihenkilöt.

Vuonna 2015 tavoitteena on laatia edellisvuoden tapaan lyhyt markkinointi- ja viestintäsuunnitelma MVVK:n toimesta. 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. Siihen saakka MVVK laatii vuosittain oman toimintasuunnitelmansa.

Perustavoitteena on vuoden 2015 aikana saavuttaa yhä suurempi näkyvyys lajille eri tiedotusvälineissä. Painonnostoa markkinoidaan kansanterveyden kannalta merkittävänä liikuntamuotona huomioiden muun muassa nykyisen työelämän tuomat haasteet yhteiskunnalle. 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. Nettilähetykset, 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

Markkinoinnin perustavoitteet pysyvät vuosittain samoina. Uusia tavoitteita luodaan tarpeiden mukaan. Markkinoinnilla pyritään pääasiassa tukemaan 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 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
- 4) näkyvyyttä mediassa ja lajin tunnettuutta
  - 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 joukkueenjohtajien vastuu ennako- ja tulostiedotuksesta on määritelty 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 henkilökuviin 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](http://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 kertalissenssiin. 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.

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. Uudet sivut julkaistiin vuoden 2014 alussa ja niitä kehitetään yhä edelleen liiton jäsenseurojen, laji-ihmisten sekä sidosryhmien tarpeita vastaaviksi.

Kalenterikilpailuja järjestävälle seuralle suositellaan osanottoluetteloiden toimittamista internet-sivujen ylläpitäjälle viimeistään viikko ennen kilpailuja sekä tulosten toimittamista välittömästi kilpailujen päätyttyä STT:lle ([sport@stt.fi](mailto:sport@stt.fi)), Yleisradiolle ([yle.urheilu@yle.fi](mailto:yle.urheilu@yle.fi)), lehdistölle sekä osoitteeseen [tulokset@painonnosto.fi](mailto:tulokset@painonnosto.fi). SM-kilpailuiden, seurajoukkuekilpailun, toimintakilpailun, Suomen cupin ym. kilpailuiden tulosten tiedottamisen nopeutta korostetaan.

Sähköposti on liiton virallinen tiedotusväline. Näiden lisäksi painonnostoliiton facebook-ryhmää ylläpidetään aktiivisesti ja siellä tuodaan esille suomalaisen painonnoston keskeisimpiä uutisia ja tapahtumia.

## KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

Kansainvälinen kilpailutoiminta on erittäin vilkasta ja Suomen Painonnostoliiton on suunniteltava huolellinen kilpailuohjelma vuosille 2015-2016, jotta pystyttäisiin antamaan näytöt, joiden perusteella liiton tavoite päästä Rion olympialaisiin toteutuisi niin mies- kuin naisnostajien osalta. Tärkeimmät näyttökilpailut vuonna 2015 ovat EM-kilpailut Tbilisissä Georgiassa ja MM-kilpailut Houstonissa, USA:ssa. Lisäksi näyttöjä voi antaa nuorten MM-kilpailuissa ja IWF:n Grand Prix – kilpailuissa. Vuonna 2016 kilpailuja on vain EM-kilpailut ja mahdollinen IWF:n Grand Prix. Uutena asiana yleisen sarjan MM-kilpailuissa on tulosrajojen ottaminen käyttöön. Tällä pyritään rajaamaan osanottajien määrää ja takaamaan kilpailujen tasokkuus. Naisten Final Entryn tulee olla 65% IWF:n ilmoittamasta oletusarvosta ja miehillä vastaavasti 75%.

Muuta kansainvälistä kilpailutoimintaa on eri ikäryhmien PM-, EM- ja MM-kilpailut, Baltic Cup mestaruuskilpailut sekä uutena kilpailuna Euroopan Unionin Cup. Masters kilpailutoiminta on myös erittäin vilkasta ja Suomi järjestää vuoden päätapahtuman eli MM-kilpailut Rovaniemellä 12.-19.9.2015.

Järjestöpuolella Painonnostoliittoa edustaa Pohjoismaiden liiton hallituksessa liiton puheenjohtaja Kimmo Kuukasjärvi, Euroopan liiton teknisen ja tieteellisen komitean jäsenenä Taisto Kuoppala, Maailman liiton naiskomitean jäsenenä Karoliina Lundahl, Maailman liiton antidoping kuulemiskomitean jäsenenä Taisto Kuoppala ja Baltic Cup mestaruuskilpailujen koordinaattorina Taisto Kuoppala. Vasta perustettuun Euroopan Unionin liittoon – European Union Weightlifting Confederation – eri komiteoihin ollaan hakemassa ehdokkaita. Suomen Painonnostoliitolla on mahdollisuus asettaa ehdokkaansa kahteen alakomiteaan; tekniseen ja tieteelliseen komiteaan ja lääketieteelliseen komiteaan. Valinnat tapahtuvat EUWC:n kongressissa Roomassa, Italiassa EU Cupin yhteydessä keväällä 2015.

IWF:n antidopingohjelmaan kuuluu koulutus. Kaikkien MM-kilpailujen yhteydessä järjestetään koulutusta kilpailuohjelmaan sijoitettuna, niin että kaikilla urheilijoilla, valmentajilla ja joukkueen johtohenkilöillä on mahdollisuus niihin osallistua.

IWF:n tekninen valiokunta on uusinnut kansainvälisten tuomareiden luokkakorotukseen liittyvän testipaketin. IWF:n nettisivuilta löytyy uudet kysymykset ja niiden vastaukset. Teknisten toimihenkilöiden opaskirjaseen ollaan tekemässä sääntöuudistusten edellyttämiä tarkennuksia ja sen jälkeen uusittu painos ladataan myös IWF:n nettisivuille. Nuorten PM-kilpailujen yhteydessä Norjassa on ohjelmassa teknisten toimihenkilöiden koulutusta. Tuomarit joutuvat toimimaan eri toimihenkilötehtävissä kilpailujen aikana ja lopuksi annetaan palaute tehtävistä suoritumisista.

## TASA-ARVOTYÖ JA SUVAITSEVAISUUS

Suomen Painonnostoliitto soveltaa toiminnassaan tasa-arvolakia sekä urheilujärjestöjen yhteisiä eettisiä periaatteita. Johtokunnan tulee tuntea tasa-arvoisen toiminnan pelisäännöt ja toimia esimerkkinä seuroille sekä tarvittaessa ohjeistaa seuroja tasa-arvon toteutumiseen. Liiton tasa-arvo-ohjelma päivitetään vuoden 2015 aikana.

Tasa-arvo urheilijoiden ja valmentajien keskuudessa on toteutunut yhä paremmin viime vuosina. Lisää naistuomareita 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 ajan-kohtaisiin 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. Johtokaisella 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.

Kansainväliin tuomari tehtäviin pitää hakea etukäteen. Hakemukset on lähetettävä 12. joulukuuta mennessä liiton toimistoon osoitettuna tekniselle valiokunnalle. Hakeminen edellyttää kansainvälisen tuomarilisenssin lunastamista kaudelle 2013-2016. Lisäksi tuomareiden tulee huomioida 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 kansainvälisen miestuomarin tuomarikokeen järjestämistä. Etenkin naistuomareilla on kysyntää.

## Huomionosoitukset

Liiton toimisto julkaisee vuoden 2015 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 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 (6) 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 (4) nostajaa) kokoonpano: vähintään yksi alle 20-vuotias nostaja, muut (0-3 nostajaa) vapaasti miehiä tai naisia. Tulos on tilastokelpoinen nostajien kokonaismäärän ollessa vain kolme (3) nostajaa, ikärajoitusta ei tällöin ole (ei sarjarajoitusta). Alaikäraja 14 vuotta.

Nuorten sarjan joukkueen kokoonpano: enintään neljä (4) nostajaa seuraavasti: kaikki alle 20-vuotiaita naisia tai miehiä, kahden oltava alle 17 vuotta, (ei sarjarajoitusta). Tasatuloksen sattuessa kevyempi joukkue voittaa. Alaikäraja 13 vuotta.

Joukkueiden jäsenten ei eri kierroksilla tarvitse olla samat, mutta heidän tulee olla seuransa jäseniä. Samaa nostajaa ei voi käyttää samalla kierroksella mestaruus- ja ykkössarjassa. Samaa tulosta voi käyttää vain kerran.

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, 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 2015 valtionavun suuruus selviää tammikuussa 2015. Budjetti on tehty olettaen, että valtionavustuksena saadaan 220 000 euroa.

Koko toiminta perustuu hyvin suurelta osin valtiolta tulevaan tulosperusteiseen toimintamäärärahaan. Vuoden 2015 talousarviossa budjetoidun 220 000 euron osuus on n. 60 % liiton koko talousarviosta ja 64,5 % hyväksytyistä menoista.

Yhdistyksen oma pääoma oli vuoden 2013 tilinpäätöksen mukaan 107 869,93 euroa. Painonnostoliiton vuoden 2015 talousarvio on laadittu tulojen ja menojen suhteen tasapainoiseksi.

## **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**

Vuoden 2015 alusta astuu voimaan uusi Maailman antidopingsäännöstä – WADC World Antidoping Code. Suomen kansallinen antidopingsäännöstö päivitetään vastaamaan uutta kansainvälistä säännöstöä. Myös Suomen Painonnostoliitto laatii päivitetyn antidopingohjelman vuoden 2015 aikana. Lajiliittojen aktiivisuus ja yhteistyö urheilun yhteisten sääntöjen kehittämistyössä on ensiarvoisen tärkeää.

Vuoden 2015 alusta voimaan astuva säännöstö sisältää uuden määritelmän dopingrikkomuksista. Aiemman kahdeksan sijaan rikkomuksia on nyt määritelty kymmenen erilaista. Uudet rikkomukset koskevat erityisesti urheilijoiden kanssa toimivia henkilöitä ja heidän osallisuuttaan dopingrikkomukseen johtavassa toiminnassa. Erityisesti, mikäli dopingrikkomuksen on tehnyt alaikäinen urheilija tai jos tukihenkilön urheilijoista enemmän kuin yksi on syyllistynyt dopingrikkomukseen. Rangaistukset tulevat kovenemaan ja niin kutsuttu standardirikkomus, josta aikaisemmin sai kahden vuoden urheilun toimintakiellon, aiheuttaa jatkossa neljän vuoden rangaistuksen.

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.

# PAINONNOSTOLIITON TOIMINTAKALENTERI 2015

## Tammikuu

- 2.-4. Alueleirihuipentuma, Rovaniemi
- 16.-18. Maajoukkueleiri, Rovaniemi
- 22.-24. Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen (UK&K) jakso 5, Vierumäki
- 24.-25. Piirinmestaruuskilpailut
- 31. Toimintakilpailun ja tuomarien akt. kilp. lomakkeet liiton toimistoon (deadline)

## Helmikuu

- 7.-8. Peruskoululaisten mestaruuskilpailut, Rovaniemi
- 21.-22. Yleisen sarjan SM-kilpailut, Tampere

## Maaliskuu

- 5.-7. UK&K jakso 6, Vierumäki
- 21. Kahvakuulaurheilun SM-Biathlon, Kokkola
- 31. Seurajoukkuekilpailun kevätkierron päättyy (1.1.-31.3.)

## Huhtikuu

- 7.-12. 17-vuotiaiden MM-kilpailut, Lima, Peru
- 7. Kevätkierron tulokset liiton toimistolle (deadline)
- 9.-18. Yleisen sarjan EM-kilpailut, Tbilisi, Georgia
- 10.-12. Masters SM-kilpailut, Rovaniemi
- 23.-25. UK&K jakso 7, Vierumäki

## Toukokuu

- 7.-9. UK&K jakso 8, Vierumäki
- 23.-24. 17-vuotiaiden SM-kilpailut, Pori

## Kesäkuu

- 1.-4. Leiritulet, Vierumäki
- 6.-14. 20-vuotiaiden MM-kilpailut, Wroclaw, Puola
- 13.-20. Masters EM-kilpailut, North West Wales, Iso-Britannia
- 30. Seurajoukkuekilpailun kesäkierron päättyy (1.4.-30.6.)

## Heinäkuu

- 3.-14. Kesäuniversiadi, Gwangju, Etelä-Korea
- 5. Tempauksen ja työnnon SM-kilpailut, Rönni, Eräjärvi
- 7. Kesäkierron tulokset liiton toimistolle (deadline)
- 11.-19. Painonnosto rippileiri, Vierumäki

## Elokuu

- 15.-16. 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut, Helsinki

## Syyskuu

- 1.-9. 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut, Landskrona, Ruotsi
- 5.-6. Etelä-Suomen mestaruuskilpailut, Riihimäki
- 5.-6. Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut, Oulu
- 12.-19. Masters MM-kilpailut, Rovaniemi

## Lokakuu

- 2.-11. 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut, Klaipeda, Liettua
- 31. Seurajoukkuekilpailun syyskierron päättyy (1.7.-31.10.)

## Marraskuu

- 7. Syyskierron tulokset liiton toimistoon (deadline)
- 20.-29. Yleisen sarjan MM-kilpailut, Houston, Yhdysvallat
- 28. Seurajoukkuekilpailun loppuottelu, Pori

## Joulukuu

- 12. Suomen Cupin finaali, Lohja