



**TOIMINTASUUNNITELMA  
JA  
TALOUSARVIO  
2017**

## TOIMINTASUUNNITELMAN 2017 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	5
KV-toiminta	6
Taloustoiminta	6
Toiminnan ja talouden ohjaus	6
ORGANISAATIO JA VASTUUT	7
Organisaatio	7
Liittokokous	7
Liittojohtokunta	7
Valiokunnat	7
Puheenjohtaja	8
Toimihenkilöt	8
Muut vastuuhenkilöt	8
NUORISOTOIMINTA	9
Vuoden 2017 tavoitteet ja toimenpiteet	9
Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset	9
Punttikoulupassi	9
Lasten Voimapiiri DVD	10
VoimanPolku mobiilisovellus	10
Aluevalmennusleiritys	10
Juniori Cup	10
Punttileiri ja Punttikarnevaalit	11
Leiritulet	11
ANTIDOPINGTOIMINTA	12
HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA	13
Vuoden 2017 tavoitteet ja toimenpiteet	13
Koulutustoiminta	13
Toiminnan kehittäminen	13
Masters kilpailutoiminta	14
KILPA- JA HUIPPU-URHEILU	15
Valmennustoiminnan tavoitteet 2017-2020	15
Valmennuslinjan tavoitteet	15
Liiton valmennusorganisaatio	15
Maajoukkueleiritys ja Ryhmä Tokio	15
Aluevalmennusleiritys	15
Yhteinen valmennuslinja	15
Valmentajien koulutustoiminta	15
Valintakriteerit kansainvälisiin arvokilpailuihin	16
Tulosrajat kansallisiin arvokilpailuihin	16
Painonnoston luokkarajat	16
Kannustejärjestelmä vuodelle 2017	16
Suomen Cup	16
Cupin rahapalkinnot	17
Piiri- ja aluetoiminta	17

KAHVAKUULAUURHEILU	18
Pitkän tähtäimen tavoitteet	18
Toimenpiteet	18
Koulutustoiminta	18
Yleistä kahvakuulavaliokunnasta	18
Kokoukset vuonna 2017	18
MARKKINOINTI- JA VIESTINTÄTOIMINTA	19
Vuoden 2017 tavoitteet ja toimenpiteet	19
Markkinoinnin tavoitteet	19
Ulkoisen tiedottaminen	19
Sisäinen tiedottaminen	20
KANSAINVÄLINEN TOIMINTA	21
YHDENVERTAISUUSTYÖ	22
SÄÄNNÖT JA TUOMARITOIMINTA	23
Kilpailutoiminnan kehittäminen	23
Tuomaritoiminta	23
Huomionosoitukset	24
Tiedotus	24
TALOUSTOIMINTA	25
Yleistä	25
Toimintamääräraha	25
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TOIMINTAKILPAILU	26
TOIMINTAKALENTERI	27

## **LIITTEET:**

Tunnusluvut ja mittarit  
Talousarvio 2017

# SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ

Suomen Painonnostoliiton toiminta-ajatuksena on edistää ja kehittää painonnostourheilua sekä toimia painonnosto- ja kahvakuulaseurojen valtakunnallisena liittona.

Liitto toimii yhteistyössä seurojen kanssa kouluttaen eri tasoilla urheilijoita, valmentajia ja toimitsijoita vastaamaan toiminta-ajatuksemme mukaisiin tehtäviin lasten punttikoulutoiminnasta aina kansainväliseen huippuluokkaan saakka sekä aiempaa selkeämmin myös kansalaisten fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen.

Liiton toiminnan perustana ovat suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiset Reilun Pelin periaatteet ja yhdenvertaisuuden edistäminen.

## Suomen Painonnostoliiton arvot

Liitto pohjaa toimintansa moraalisiin ja eettisiin arvoihin

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

## Toiminnan visio

Liiton visio on kasvaa huippu-urheilun ohella merkittäväksi yhteiskunnalliseksi liikuttajaksi. Huippuvalmennuksen ohella liitto kehittää toimintaansa lasten, nuorten, aikuisten ja ikääntyvien terveystuolikkunnan alueella.

# STRATEGISET PÄÄMÄÄRÄT

## Kilpa- ja huippu-urheilu

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

Painonnostoliiton strategiset pääpainoalueet:

- jäsenseurojen sekä niiden nuoriso- ja punttikoulutoiminnan kehittäminen
- valmennus- ja koulutusjärjestelmän kehittäminen ja käytännön toteuttaminen
- kansainvälinen yhteistyö valmennuksessa, koulutuksessa ja kilpailutoiminnassa. Erytisesti 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 aluetoiminnan kehittäminen
- kilpailu- ja leiritoiminnan edistäminen eri tasoilla
- antidopingtyön tehostaminen

## Nuorisotoiminta

Käytännön toimenpiteitä ovat:

- punttikoulutoiminnan tehostaminen
- nostajien teknisen osaamisen kehittäminen
- uusien lahjakkuuksien seulominen
- kilpailu- ja leiritoiminnan kehittäminen
- yhteistyö Olympiakomitean kanssa

## Harraste- ja terveysliikunta

Liiton tavoitteena on kasvaa lähivuosina valtakunnallisesti vahvaksi yhteiskunnalliseksi liikuttajaksi.

Käytännön toimenpiteitä ovat:

- tankovoimistelun ja keppijumpan kehittäminen
- yhteistyö urheiluopistojen, kuntien, yritysten ym. kanssa
- verkostoituminen muiden toimijoiden kanssa
- koulutustoiminta ja koulutusmateriaalin tuottaminen

## Markkinointi- ja viestintätoiminta

Liiton markkinointia ja viestintää kehitetään kilpailukykyiseksi ja jäsenkuntaa interaktiivisesti palvelevaksi.

Käytännön toimenpiteitä ovat:

- markkinointi- ja viestintäsuunnitelman laatiminen
- työnjaon selkiyttäminen valtakunnallisesti ja alueellisesti
- suuren yleisön huomioiminen tiedottamisessa
- pääyhteistyökumppanin / yhteistyökumppaneiden hankinta

## KV-toiminta

Kansainvälisen toiminnan tavoitteena kilpailutoiminnan ohella on lajin kansainvälinen kehittäminen.

Käytännön toimenpiteitä ovat:

- yhteistyö kansainvälisten lajiliittojen kanssa (IWF, EWF, NTF, EUWC, IUKL)
- kilpailutoiminnan kehittäminen
- aktiivinen antidopingtyö
- kansainvälisen valmennus- ja kilpailuyhteistyön kehittäminen

## Taloustoiminta

Liiton taloudellisen toiminnan perusta on kustannustehokkuus ja omarahoituksen vahvistaminen

Käytännön toimenpiteitä ovat:

- toiminnan kehittäminen ja priorisointi ydintehtäviin
- valtion tulosperusteisen toimintamäärärahan tason turvaaminen
- kuntoliikuntatuotteiden kehittäminen, tuotteistaminen ja markkinointi
- oman tarvike- ja mainosmyynnin kehittäminen
- yhteistyökumppanien hankinta
- yhteistyö muiden lajien kanssa

## Toiminnan ja talouden ohjaus

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

SPNL keskeisimmät toimintaa ohjaavat säännöt ovat:

- Liiton toimintasäännöt (26.11.2016)
- Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt (26.11.2016)
- Kahvakuulaurheilun kilpailutoiminnan säännöt (1.1.2016)
- Kurinpitösäännöt (5.12.2015)

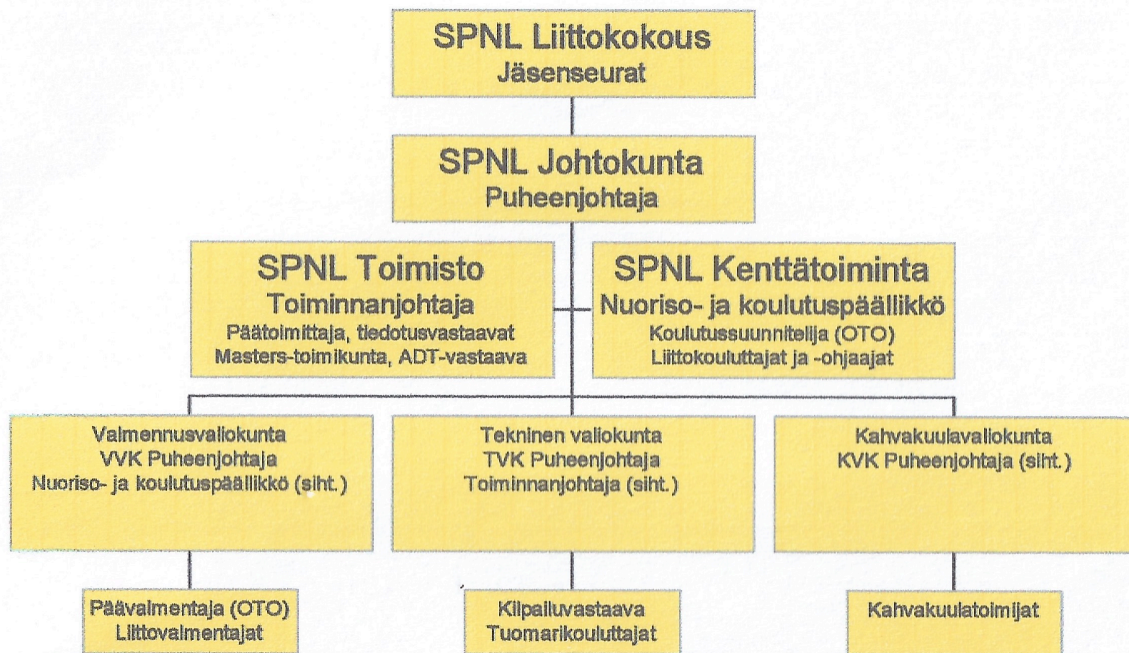
Kulloinkin voimassa oleva säännöstö: <http://painonnosto.fi/liitto/saannosto>.

Toiminnan ja talouden seuranta:

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

# ORGANISAATIO JA VASTUUT

## SPNL organisaatio 2017



Vuoden 2017 organisaatio vahvistetaan ja vastuuhenkilöt valitaan syyskokouksen 2016 valitseman liittojohtokunnan ensimmäisessä varsinaisessa kokouksessa.

### Liittokokous

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

Kevätkokous järjestetään huhtikuussa ja syyskokous marras-joulukuussa. Tilanteen niin vaatiessa voidaan järjestää myös ylimääräisiä liittokokouksia toimintasäntöjen § 11 mukaisesti.

### Liittojohtokunta

Liittokokouksen nimittämä liittojohtokunta toimii liiton toimeenpanevana elimenä hoitaen liiton asiat lakien, liittokokouksen päätösten ja liiton toimintasäntöjen § 20 ja § 22 mukaisesti. Johtokuntaan kuuluu vuonna 2017 puheenjohtajan lisäksi kuusi jäsentä.

### Valiokunnat ja toimikunnat

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

Johtokunta tekee syyskokouksen 2016 jälkeen ensimmäisessä kokouksessaan päätöksen vuoden 2017 valiokunnista, vahvistaa niille ohjesäännöt ja valitsee kuhunkin niistä keskuudestaan puheen-

johtajan sekä 4-5 muuta jäsentä, joista korkeintaan yksi voi olla johtokunnan jäsen. Valiokuntien kokoonpanossa tulee huomioida molempien sukupuolten edustus.

Vuonna 2017 nimetään kolme valiokuntaa seuraavasti:

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

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

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

Valiokuntien lisäksi vuodelle 2017 nimetään Masters-toimikunta joka vastaa Masters-toiminnasta yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa.

## **Puheenjohtaja**

Syyskokouksen valitsema painonnostoliiton puheenjohtaja johtaa liiton toimintaa yhdessä kuusijäsenisen johtokunnan kanssa. Puheenjohtaja toimii liiton toimi- ja vastuuhenkilöiden esimiehenä sisältäen normaalit lakisääteiset esimiesvastuut.

## **Toimihenkilöt**

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

Nuoriso- ja koulutuspäällikkö (Saija Määttä) vastaa liiton kenttätoiminnasta toiminnanjohtajan ohjauksessa. Keskeisiä tehtäväkokonaisuuksia ovat muun muassa koulutustoiminta, seura- ja aluetoiminnan kehittäminen, punttikoulut, harrasteliikunta ja lajien välinen yhteistyö.

Nuoriso- ja koulutuspäällikön apuna toimii koulutussuunnittelija (Karoliina Lundahl, OTO), joka vastaa mm. tasokoulutusten oppisisältöjen ja materiaalien uudistamisesta, pilottikoulutusten käytännön toteuttamisesta ja vaatimusten koulutustilaisuuksien toteutuksesta.

Päävalmentaja (OTO) vastaa kilpa- ja huippu-urheilusta sekä siihen liittyvästä kilpailu- ja leiritöiminnasta. Päävalmentajan rekrytointiprosessi on käynnistetty syksyllä 2016.

## **Muut vastuuhenkilöt**

Päävalmentajan apuna toimivat erikseen nimettävät liittovalmentajat. Yksityiskohtaisemmat suunnitelmat ja ratkaisut tehdään päävalmentajan valinnan jälkeen.

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

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

Teknisen valiokunnan ja toiminnanjohtajan koordinoimana toimivat ADT-vastaava ja kilpailuvastava. Kansallisen tason tuomarikoulutuksesta vastaavat erikseen nimettävät alueelliset tuomarikouluttajat.

Kahvakuulatoimintaa koordinoi kaikilta osin kahvakuulavalioikunta.



# NUORISOTOIMINTA

## Vuoden 2017 tavoitteet ja toimenpiteet

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

Lasten ja nuorten kansallista valmennus- ja kilpailutoimintaa kehitetään ottaen huomioon lasten ja nuorten toiminnassa tärkeät eettiset linjaukset. Vuonna 2016 aloitettua peruskouluikäisille suunnattua toimintaa tehostetaan entisestään.

Perusliikkumista tukevaa tankoharjoittelua ja keppijumppaa kehitetään yhteistyössä liikunnanopettajien kanssa osaksi koulujen liikuntatuntien harjoitusohjelmia. Vuonna 2016 päättyneen Voiman Polku -hankkeen kautta harjoitusmallit ovat helposti kaikkien saatavilla.

Muiden lajien kanssa tehtävää voimavalmennusyhteistyötä tiivistetään. Painonnoston ohjaajakoulutuksia 1 ja 2 kehitetään edelleen, jotta muiden lajien valmentajat saavat laadukasta ohjeistusta. Painopisteenä on erityisesti se, miten lasten ja nuorten voimaharjoittelussa tulee edetä turvallisesti ja tehokkaasti.

Tavoitteena on myös luoda tehostettu ja organisoitu aluevalmennusjärjestelmä, jossa seuroja aktiivoidaan kehittymään ja lisäämään lapsille ja nuorille kohdennettua toimintaa.

## Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset

Lasten ja nuorten ensikosketus painonnostoon tapahtuu yleensä seurojen punttikouluissa. SPNL tarjoaa ohjaaja- ja valmentajakoulutusta punttikoulutoimintaan tason I painonnostovalmentajakoulutuksessa sekä perustason Painonnoston ohjaajakoulutuksissa 1 ja 2. Ohjaajia ja valmentajia koulutetaan toimimaan aloittelijoiden kanssa ikään ja tasoon sopivalla harjoittelulla. Koulutusten tueksi SPNL on tuottanut Punttikoululaisen passin ja Lasten Voimapiiri DVD:n, joissa opastetaan, miten aloittelijoiden kanssa edetään levytankoharjoittelussa. Voiman Polku –yhteistyöhankkeen myötä on tuotettu myös mobiilisovellus, josta erilaiset oppisisällöt löytyvät helposti älypuhelimella.

Valtakunnallinen tason I valmentajakoulutus auttaa valmentajia toimimaan aloittelevien nuorten kanssa, jotka tähtäävät huippu-urheiluun painonnostossa. Tason II valmentajakoulutuksessa keskitytään kehittämään SM-tason urheilijaa ympärivuotisesti. Valmentajia kannustetaan kouluttamaan itseään urheilijan kehityksen tahdissa.

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

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

## Punttikoulupassi

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

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

Punttikoulupassin käyttöä ja tietoa kyseisen tuotteen hyödyistä edistetään. Aloittelevat punttikoulut tai uudelleen toimintaansa käynnistävät seurat saavat liitolta tarvittaessa tukea lasten ja nuorten toimintaan.

## Lasten Voimapiiri DVD

SPNL:n punttikouluosio on koottu sähköisenä Lasten Voimapiiri DVD:lle (VOK-hanke 2009-10). DVD:llä selvitetään miten lasten ja nuorten voimaharjoittelussa tulisi edetä, jotta voiman hankinta tehdään turvallisesti luoden hyvän pohjan tulevaisuuden kovalle voimaharjoittelulle.

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

## VoimanPolku mobiilisovellus

Voiman polku -yhteistyöhankeen (toteutettu vuosina 2015-16) päätuotoksena on syntynyt älypuheliin ladattava mobiilisovellus, joka tuo monipuolisen harjoittelun pääperiaatteet kaikkien saataville. Mobiilisovellus sisältää perustietoa harjoittelusta seitsemän eri osa-alueen kautta. Nämä osa-alueet ovat kehonhallinta, liikkuminen, liikkuvuus, voimakeskus, nostaminen, tankotekniikat sekä yhdistelmäharjoitteet. Näiden lisäksi sovellus sisältää harjoituksen suunnittelua sekä eri lajien ja lajivoiman harjoittamista tukevia ohjeita.

Harjoitteet etenevät jokaisessa osa-alueessa helpommasta kohti vaikeampaa ja näin ollen jokainen valmentaja ja ohjaaja pystyvät hyödyntämään eri vaiheessa olevien urheilijoiden kehittymistä tukevat harjoitteet samasta oppaasta. Tavoitteena on lisätä mobiilisovelluksen tietoisuutta ja aktiivista käyttöä harjoitus- ja valmennustoiminnassa. Sovellus lisätään Painonnoston ohjaajakoulutusten 1 ja 2 oheismateriaaleihin.

Mobiilisovelluksen tueksi avataan nettisivut <http://www.voimanpolku.info>.

## Aluevalmennusleirit

Nuorten valmennuksen varsinainen perustyö tehdään seuroissa. Aluevalmennuksen tavoitteena on saada alueittain 30-40 lahjakasta alle 17-vuotiaasta harjoittelemaan tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti. Punttikoulusta valmistumisen jälkeen (max. 6kk) alkaa lajiharjoittelu 3-5 kertaa viikossa. Harjoittelua tuetaan muun muassa SPNL:n tuottamilla materiaaleilla ja ohjaaja- ja valmentajakoulutuksilla.

Toimintaa tukemaan ja yhtenäistä valmennus- ja koulutuslinjaa toteuttamaan nimetään alueelliset vastuvalmentajat seuraaville alueille: Keski-Suomi ja Pohjanmaat, Pohjois-Suomi, Länsi-Suomi, Etelä-Suomi ja Itä-Suomi. Yhden vastuvalmentajan alle voidaan tarvittaessa yhdistää useampi alue. Aluevalmennusta koordinoi ja ohjaa erikseen nimetty aluevalmennuskoordinaattori yhteistyössä päävalmentajan kanssa.

Aluevalmennusleirit huipentuu vuosittain järjestettävään isoon alueleirihuipentumaan, johon kutsutaan noin 20 nostajaa ikäryhmistä alle 17-vuotiaat ja alle 20-vuotiaat. Alueleirihuipentumassa testataan nostajien fyysistä kuntoa esimerkiksi hypyillä, 20 metrin juoksulla ja kuulanheitoilla, jotka vastaavat maajoukkueleirien testistöä. Testituloksien kirjaamista ja tilastointia kehitetään vuoden 2017 aikana.

## Juniori Cup

Vuonna 2016 käynnistetty Juniori Cup on peruskouluikäisille (alle 15-vuotiaille) suunnattu kilpailukokonaisuus, joka koostuu vuoden aikana käytävistä osakilpailuista ja finaalitapahtumasta. Juniori Cupissa tytöt ja pojat kilpailevat erikseen kahdessa eri ikäluokassa: alle 12-vuotiaat ja 13-15 -vuotiaat. Cupin parhaat saavat stipendipalkinnot, jotka hyödynnetään painonnostoharjoitteluun tai kilpailemiseen liittyviin toimintoihin.

Cup-kokonaisuutta kehitetään ensimmäisen toimintavuoden palautteen perusteella. Pistelaskujärjestelmää tarkennetaan ja keväälle lisätään yksi osakilpailu lisää. Lisäksi seuroja kannustetaan järjestämään punttikoululaisille jäsentenvälisiä kisoja, joissa lapset pääsevät kilpailemaan ja testaamaan omaa osaamistaan tutussa kotisaliympäristössä.

## **Punttileiri ja Punttikarnevaalit**

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

Leirin kohokohta on monipuolinen Punttikarnevaalikisailu, jossa alle 12- ja 15-vuotiaat kisailevat omilla ikäluokissaan. Arvostelussa otetaan huomioon lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset ja kiinnitetään kilojen lisäksi huomiota erityisesti tekniikkaan. Kilpailulajeina ovat tempauksen ja työnnön lisäksi onnistuneiden nostojen määrä, 20 metrin juoksu, etunojapunnerrus ja kolmitassu. Leirillä harjoitellaan ja testataan myös kuulanheittoja. Punttikarnevaalikisa on Juniori Cupin osakilpailu.

## **Leiritulet**

Punttileirin lisäksi 8-14 -vuotiaat osallistuvat Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun järjestämälle vuosittaiselle telttaleirille Leirituli-tapahtumaan. Leirillä on mahdollisuus harjoitella painonnostoa kaksi kertaa päivässä ja kokeilla muita lajeja. Leirillä oleva painonnostovalmentaja vastaa harjoitussisällöistä ja lajin vaatimista tekniikkaharjoitteista.

# ANTIDOPINGTOIMINTA

Vuoden 2015 alusta astui voimaan uusi Maailman antidopingsäännöstä – WADA World Antidoping Code. Suomen kansallinen antidopingsäännöstö päivitettiin vastaamaan uutta kansainvälistä säännöstöä. Myös Suomen Painonnostoliitto laati päivitetyn antidopingohjelman vuonna 2015 vastaamaan uutta säännöstöä ja lajiliitoille asetettua kriteeristöä. Antidopingohjelma löytyy liiton nettisivuilta osoitteesta <http://painonnosto.fi/kilpailu/antidoping>.

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

Painonnostovalmennuksessa korostetaan lajin monipuolisuutta ja urheilun puhtautta. Samoin korostetaan lajin vaikutusta henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja sitä kautta urheilijan tasapainoiseen kehitykseen.

Antidopingtyön ohjenuorana on vuonna 2015 vahvistettu antidopingohjelma, jonka tavoitteena on taata suomalaisen painonnoston ja kahvakuulaurheilun puhdas tulevaisuus. Painopiste on kaikille toiminnan tasoille suunnatuissa ennaltaehkäiseivissä toimenpiteissä: kasvatus, koulutus ja viestintä. Lisäksi tarkoituksena on lisätä lajien vetovoimaa sekä parantaa julkista kuvaa niin kotimaassa kuin ulkomaillakin.

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

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

Vuodesta 2011 alkaen IWF on vaatinut, että MM- ja EM-kilpailuihin osallistuvat painonnostajat ovat rekisteröityinä WADA:n ylläpitämään ADAMS-järjestelmään, johon urheilijat ilmoittavat olinpaikkatietonsa säännöllisesti.

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

Myös IRTP- ja RTP-listojen ulkopuoliset urheilijat antavat olinpaikkatietonsa ADAMS-järjestelmän kautta, mikäli he osallistuvat mihin tahansa IWF:n kalenterikilpailuun. Tiedot annetaan vähintään kaksi kuukautta ennen kilpailua ja sen aikana. Olinpaikkatietojen antaminen on urheilijan vastuulla. Toiminnanjohtaja opastaa ADAMS:n käytössä.

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

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

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

# HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

## Vuoden 2017 tavoitteet ja toimenpiteet

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

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

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

Kahvakuulanostamisen tekniikkapäivää kehitetään vuoden 2017 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 muun muassa 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 2017 laaditaan koulutuskalenteri, johon suunnitellaan järjestettävien koulutusten alustavat ajankohdat kevätlukukausi ja syyslukukausi omina kokonaisuuksinaan. Vuoden 2017 tavoitteena on järjestää laadukkaita koulutuksia kaiken tasoisille harrastelijoille, kuntoilijoille, kilpaurheilijoille, ohjaajille ja valmentajille. Koulutusten järjestämisessä pääyhteistyökumppaneina ovat Optimal Performance Center Helsingissä ja Lapin Urheiluopisto Santasport Rovaniemellä. Koulutuksista tiedotetaan SPNL:n internet-sivuilla sekä sosiaalisessa mediassa.

Muille lajeille suunnattuja voimavalmennuskoulutuksia järjestetään yhteistyössä eri lajiliittojen, seurojen, yhteisöjen sekä urheiluopistojen kanssa. SPNL järjestää myös yksityisiä koulutustilaisuuksia ohjauksen, valmennuksen ja voimaharjoittelun asiakokonaisuuksissa erimerkiksi 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.

## 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 ja paksuista puukeppiä. Sopii työpaikoille myös taukojumppaksi. Tavoitteena on lisätä keppijumpan käyttöä osana seuratoimintaa.

### Tankovoimistelu:

Tankovoimistelu on levytanko- ja vapaapainoharjoitteisiin perustuva keppijumpasta kehitetty kuntoiluoto. Levytangon painona on 2-20 kg, toistojen ollessa kuntoilijan tason mukainen esim.

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

#### Aikuisten painonnostokoulu:

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

#### Kahvakuulanostamisen tekniikkapäivä:

Kurssin tavoite on käydä yhdessä päivässä läpi kahvakuulanostamisen perusteet ja tarjota matalan kynnyksen tapa tutustua kahvakuularheiluun. Kurssi on suunnattu seuroille, yksityisille kunto- ja harjoittelusaleille, ohjaajille, valmentajille ja kuntoilijoille. Kurssilla opetellaan käytännössä kahvakuulaharjoittelun perusliikkeet ja turvallinen tapa nostaa, lisäksi pohditaan ohjaajan merkitystä. Tekniikkapäivää voidaan hyödyntää pohjana Kahvakuulaharjoittelun ohjaajakoulutukselle. Tekniikkapäivä toteutetaan yhteistyössä kahvakuulavaliokunnan nimeämien valmentajien kanssa.

#### 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 vaatimuksiin.

#### Kahvakuulaharjoittelun ohjaajakoulutus 1:

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

#### Voimaharjoittelun treenipäivä / -leiri

Aikuisille suunnattu voimaharjoittelun treenipäivä tai -leiri, joka keskittyy voimaharjoitteluun ja sen osaominaisuuksiin. Treenipäivä tai -leiri leiri järjestetään yhteistyössä Optimal Performance Centerin tai muun SPNL:n yhteistyökumppanin kanssa, jossa molemmat tuottavat sisältöä tapahtumaan.

#### Jatkokehittely:

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

## **Masters kilpailutoiminta**

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

Kansainvälisistä kilpailuista tärkeimmät ovat keväällä järjestettävät World Masters Games -kilpailut ja syksyn EM-kilpailut. Mastersit osallistuvat kilpailuihinsa erittäin aktiivisesti ja ovat vuosittain menestyneet arvokilpailuissa erinomaisesti.

# KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

## Valmennustoiminnan tavoitteet 2017-2020

- Naisnostaj(i)a Tokion olympialaisissa 2020: sijoittuminen 8 parhaan joukkoon
- Miesnostaj(i)a Tokion olympialaisissa 2020: sijoittuminen 12 parhaan joukkoon
- Tavoitteet tarkentuvat alkuvuonna 2017 uuden valmennusorganisaation toimesta

## Valmennuslinjan tavoitteet

- Huippujen harjoittelua tuetaan ympärivuotisella leirityksellä
- Tavoitteet tarkentuvat alkuvuonna 2017 uuden valmennusorganisaation toimesta

## Liiton valmennusorganisaatio

Liiton valmennustoimintaa johtaa ja kehittää valmennusvaliokunta, jonka alaisuudessa toimivat pää- ja vastuupalmentajat. Olympiadin 2017-2020 valmentajia ei ole vielä valittu. Päävalmentajat kuuluvat SPNL:n valmennusvaliokuntaan (VVK). SPNL:n johtokunta valitsee VVK:n puheenjohtajan viimeistään vuoden 2017 alussa. Päävalmentajat vastaavat toiminnastaan VVK:n puheenjohtajalle.

## Maajoukkueleiritys ja Ryhmä Tokio

Maajoukkueleirityksestä ja mahdollisen Ryhmä Tokion perustamisesta päätetään siinä vaiheessa kun uusi valmennusorganisaatio on valittu.

## Aluevalmennusleiritys

Seuratoimintaa ja valmennuksen perustyötä tukemaan valitaan aluevalmentajat eri puolilta Suomea. Aluevalmennusta koordinoi valmennusvaliokunta. Alueet ja alueiden vastuupalmentajat päätetään tammikuussa 2017. Yhdellä valmentajalla voi olla vastuullaan useampi alue tai alueita voidaan myös yhdistää. Alustavasti alueina toimivat:

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

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

Vuoden 2017 Alueleirihuipentuma järjestetään tammikuussa 2018. Leirille kutsutaan aluevalmennusryhmien 17- ja 20-vuotiaita huippuja ympäri Suomea.

## Yhteinen valmennuslinja

Päätavoite on nostotekniikan, lajivoiman ja harjoitusmäärien saaminen hyvälle eurooppalaiselle tasolle. Tarkempi linja ja toimenpiteet sovitaan siinä vaiheessa kun tulevan olympiadin valmentajat on valittu.

## Valmentajien koulutustoiminta

Maajoukkuetason 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 kanssa.

## Valintakriteerit kansainvälisiin arvokilpailuihin

Urheilijoiden valintakriteerit vuoden 2017 kansainvälisiin arvokilpailuihin on vahvistettu johtokunnassa 26.11.2016. Ne löytyvät liiton nettisivuilta osoitteesta [www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat](http://www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat).

## Tulosrajat kansallisiin arvokilpailuihin

Kansallisten arvokilpailujen tulosrajat ja ilmoittautumismenettely vuodelle 2017 on vahvistettu johtokunnassa 7.9.2016. Ne löytyvät liiton nettisivuilta osoitteesta [www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat](http://www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat).

## Painonnoston luokkarajat

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

## Kannustejärjestelmä vuodelle 2017

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

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

Nuoret: 15-vuotiaat (vain EM)

1. 1500
2. 1000
3. 750
4. 500
5-6. 350
7-8. 200
9-10. 125

## Suomen Cup

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

### Säännöt:

- 1§ Cupiin voivat osallistua kaikki suomalaiset kilpailulisenssin omaavat painonnostajat. Erikseen kilpaillaan miesten ja naisten cup-kilpailu.



- 2§ Suomen Cup koostuu osakilpailuista, joiden perusteella parhaat nostajat kutsutaan loppukilpailuun. Cupin osakilpailut päättää johtokunta vuosi kerrallaan. Osakilpailuihin kuuluvat kotimaisten kilpailujen lisäksi kaikki kansainväliset edustustehtävät, joihin liitto nimeää kilpailijat. Osakilpailuista nostajat keräävät Sinclair-pisteitä saavuttamiensa tulosten perusteella. Kotimaisten kilpailujen järjestäjien on laskettava kilpailupöytäkirjaan Sinclair-pisteet.
- 3§ Osakilpailuista otetaan nostajakohtaisesti huomioon 4 parasta Sinclair-tulosta ja pisteet lasketaan yhteen. Tällä perusteella kutsutaan 7 parasta mies- ja 7 parasta naisnostajaa loppukilpailuun.
- Loppukilpailussa kaikki nostajat palkitaan Sinclair-pisteiden mukaisessa järjestyksessä raha- ja tavarapalkinnoin. Järjestys saadaan laskemalla yhteen loppukilpailun Sinclair-pisteet ja osakilpailujen yhteenlaskettu Sinclair-pistetulos jaettuna neljällä. (Loppuottelun vaikutus on siis 50%)
- Yhteispisteissä mahdollisen tasatuloksen sattuessa paremmuus ratkaistaan osakilpailujen yhteispisteiden perusteella, niiden ollessa samat jaetaan kyseinen sijoitus. Mikäli nostaja jää ilman tulosta, hän sijoittuu viimeiseksi. Jos useampi nostaja jää ilman tulosta, ratkaisevat vuoden osakilpailujen yhteenlasketut pisteet.
- Jos kilpailija jää tempauksessa ilman tulosta Cupin osakilpailussa, niin hän ei voi jatkaa kilpailua. Poikkeuksen muodostavat kilpailut, joissa jaetaan erikseen lajimitalit (yl. SM, tempauksen ja työnnön SM, EM- ja MM-kilpailut). Loppuottelussa voi jatkaa kilpailua, vaikka jäisi ilman tulosta tempauksessa.
- Cupin loppukilpailu pidetään johtokunnan päättämänä ajankohtana.
- 4§ Loppukilpailussa ei ole osanottomaksua.

## Cupin rahapalkinnot 2017-2020

Rahapalkinnot ovat samat miehille ja naisille:

1. 1000 €
2. 750 €
3. 500 €
4. 400 €
5. 300 €
6. 200 €
7. 150 €

## Piiri- ja aluetoiminta

SPNL:n piiri- ja aluetoiminta perustuvat soveltuvin osin SPNL:n piirijakoon, josta päättää liittojohtokunta. Piirijako astui voimaan 1.4.1994 (vahvistettu johtokunnassa 23.4.2016). Piirikartta ja luettelo piirien vastuuhenkilöistä löytyy liiton nettisivuilta osoitteesta [http://painonosto.fi/liitto/piiri-ja-  
aluetoiminta/piiritoiminta](http://painonosto.fi/liitto/piiri-ja-алуetoiminta/piiritoiminta).

Yleisen sarjan piirinmestaruuskilpailut järjestetään vuosittain tammikuun viimeisenä viikonloppuna. Lisäksi piirit voivat halutessaan järjestää eri ikäryhmien piirinmestaruuskilpailuja sopiviksi katsomanaan ajankohtana. Järjestelyoikeuksista päättää kyseisen piirin painonnostoseurat.

Piirit voivat halutessaan yhdistää kilpailutoimintaa piirien kesken tai jakaa kilpailutoimintaa piirien sisällä.

# KAHVAKUULAUURHEILU

## Pitkän tähtäimen tavoitteet

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

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

## Toimenpiteet

Kahvakuulavaliokunnan päätiedotuskanava on kahvakuulaurheilu.net. Lisäksi valiokunta julkaisee ja ylläpitää yleishyödyllistä materiaalia harrastajien ja lajitoimijoiden käyttöön kuten aloittelijan ja kisajärjestäjän oppaat. Tuomarikoulutusmateriaalia päivitetään ja täydennetään tarpeen mukaan.

SM-kilpailuihin lisätään naisten LC 20 ja naisten LC 24, mikäli IUKL ottaa ne mukaan EM- ja MM-kilpailuissa kilpailtavien lajien ohjelmaan. Maajoukkueleirejä järjestään kaksi: yksi ennen EM-kilpailuja ja toinen ennen MM-kilpailuja. Nostajia kannustetaan lähtemään myös muihin ulkomailta järjestettäviin IUKL:n alaisiin kilpailuihin.

## Koulutustoiminta

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

## Yleistä kahvakuulavaliokunnasta

Kahvakuulavaliokunta on SPNL:n alaisuudessa toimiva yhteistyöelin, jolla on toimivalta kahvakuulaurheilua koskevissa asioissa. Valiokunta koostuu vapaaehtoisia lajiaktiiveista. Valiokunnan päämäärä on kehittää lajia, tehdä kahvakuulaurheilua tunnetuksi, lisätä lajin kotimaista ja kansainvälistä kilpailutoimintaa ja tarjota tukea seuroille kahvakuulaurheilun harrastamahdollisuuksien kehittämiseen.

## Kokoukset 2017

Valiokunta kokoontuu noin kerran kuukaudessa videoneuvottelun avulla tai kasvotusten.

# MARKKINOINTI- JA VIESTINTÄTOIMINTA

## Vuoden 2017 tavoitteet ja toimenpiteet

Suomalaisen painonnoston markkinoinnista ja viestinnästä vastaavat johtokunta, liiton toimihenkilöt, kansainvälisten kilpailujen joukkueenjohto ja jäsenseurat. Liiton viestinnästä vastaavat pääsääntöisesti liiton omat toimielimet ja toimihenkilöt.

SPNL strategiatyön oheksi ja tueksi laaditaan tiivis markkinointi- ja viestintäsuunnitelma (vuosiaikataulu ja tehtävänjako). Suunnitelmassa tuodaan esille vuosittaiset päätavoitteet ja toimintamallit sekä vastuutahot näille toimille.

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

## Markkinoinnin tavoitteet

Markkinoinnilla pyritään pääasiassa tukemaan painonnostoliiton ja painonnosto- ja kahvakuulaurheiluseurojen toimintaedellytyksiä. Painonnoston asemaa suosittuna harraste-, oheisharjoittelu- ja kilpaurheilulajina parannetaan tuomalla aktiivisesti esiin

- 1) nostotekniikan ja voimaharjoittelun asiantuntijuus
- 2) painonnostoharjoittelun tutkitut kansanterveydelliset hyödyt
- 3) edullinen ja monipuolinen harrastusmahdollisuus lukuisissa painonnostoseuroissa ympäri Suomen sekä
- 4) mielenkiintoinen paikallinen, kansallinen ja kansainvälinen kilpailutoiminta

Markkinoinnin konkreettisena tavoitteena on nostaa

- 1) yleistä lajitietoutta
  - lajiliikkeet, huippunostajat, harjoitusvaikutukset
- 2) kilpailu- ja punttikoululisenssin omaavien nostajien määrää
  - uudet nostajat, passiivisten harrastajien ja seurojen aktivointi
- 3) katsojalukua
  - nostaa kilpailujen laatutasoa ja yleisömäärää
  - katsojamäärien kerääminen ja ilmoittaminen kilpailupöytäkirjan mukana (arvokisat)
- 4) näkyvyyttä mediassa ja lajin tunnettuutta
  - TV-lähetykset, internet, lehtiartikkelit, kilpailujutut ja –tulokset
  - arvokilpailujen laadukkaat netti-tv lähetykset (livetulospalvelu)
  - kilpailut yleisöystävällisemmiksi
    - nopeatempoinen
    - tarkat aikataulut ryhmittäin
- 5) oman varainhankinnan osuutta kokonaisbudjetissa
  - näkyvyyttä yhteistyökumppaneille, houkuttelevuus

## Ulkoinen tiedottaminen

Kansainvälisiin arvokilpailuihin lähtevien joukkueenjohtajien vastuu ennako- ja tulostiedotuksesta on määritelty matkustussäännöissä. Kansainvälisissä kilpailuissa tiedottamisesta vastaa ensisijaisesti joukkueenjohtaja. Hän huolehtii ennakkotiedottamisesta ja suomalaisten urheilijoiden tuloksi-

en välittömästi tiedottamisesta kilpailun päätyttyä kotimaisille tiedotusvälineille. Joukkueenjohtajan on hyvä antaa tiedotusvälineille myös muuta kilpailuihin liittyvää tietoa. Kilpailumatkoille annetaan mukaan ohjeet tiedottamisesta sekä tiedotusvälineiden yhteystiedot. Liiton toimisto ilmoittaa yhteistyössä joukkueenjohtajan kanssa ennen matkaa STT:lle ja YLE:lle nimetyn joukkueen ja muut tarpeelliset tiedot ja joukkueenjohtajan yhteystiedot.

Kansallisissa arvokilpailuissa järjestävälle seuralle suositellaan yksityiskohtaisen tiedotussuunnitelman laatimista. Liitto avustaa kilpailujen järjestäjää tiedotuksessa. Jokaisen liiton jäsenseuran on nimettävä tiedotuksesta vastaava henkilö, joka luo ja ylläpitää suhteet tiedotusvälineisiin sekä hoitaa seuran sisäisen tiedottamisen. Järjestävä seura toimittaa artikkelin sekä tulokset välittömästi kilpailujen päätyttyä STT:lle (sport@stt.fi), Yleisradiolle (yle.urheilu@yle.fi), lehdistölle, paikallisradioille sekä osoitteeseen tulokset@painonnosto.fi.

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

## **Sisäinen tiedottaminen**

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

Painettu lehti toimitetaan liiton palvelumaksun maksaneen seuran ilmoittamalle yhdyshenkilölle sekä lisenssimaksun maksaneille urheilijoille. Lehti on myös tilattavissa liiton toimistosta. Painetun Tempaus-lehden ohella vuoden 2017 aikana testataan verkkolehteä.

# KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

Uuden olympiadin alkaessa tähtäin pitää olla jo seuraavissa olympialaisissa Tokio 2020 ja sen jälkeisessä neljän vuoden periodissa. Se edellyttää tavoitteiden asettelua ja resurssien suunnasta tavoitteiden mukaisesti. Liiton talous on terveellä pohjalla, mutta laji tarvitsee päätoimista valmentajaa, mikä on yksi urheilullisen menestymisen peruslähtökohta.

Kansainvälisen painonnostoliiton (IWF) kehitysohjelmissa on taloudellisia ja asiantuntijuuteen liittyviä voimavaroja, joita hyödynnetään edelleen niiden suomissa puitteissa. Kansainvälinen sekä alueellinen että myös laajempi urheilijoiden ja valmentajien välinen yhteistyö on nykypäivää ja siitä on hyviä kokemuksia. Resursseja osoitetaan myös siihen suuntaan.

Edellisen nelivuotiskauden alussa pidettiin erillinen sääntökongressi, jossa sekä tekniset että IWF:n perussäännöt ja lisämääräykset kokivat melkoisen muutoksen. Uuteen nelivuotiskauteen mennään kevyemmällä muutosprosessilla ja erillistä sääntökongressia ei järjestetä. 17-vuotiaiden MM-kilpailujen 2016 yhteydessä pidetyssä kongressissa päätettiin kuitenkin seuraavista perustavaa laatua olevista sääntömuutoksista:

-Naisille yksi sarja lisää, naisten ja nuorten naisten sarja +75 kg poistuu ja tilalle tulee sarjat 90 kg ja +90 kg. Tyttöjen ikäluokassa sarja +69 kg poistuu ja tilalle tulee 75 kg ja +75 kg.

-Painoedun merkitys poistuu eli eniten nostanut voittaa. Aiemmin tasatulokseen päättyneessä kilpailussa kevyempi urheilija on voittanut. Muutoksen jälkeen voittaakseen on aina nostettava vähintään kilo enemmän. Tämä merkitsee myös sitä, että ennätyksen nostanut ei voi jäädä hopealle.

-15 ja 20 kilon sääntö yhtenäistetään 20 kilon säännöksi sekä miehillä että naisilla.

-IWF:n perussääntöihin – Constitution – tuli myös merkittävä sukupuolten välistä tasa-arvoa edistävä kohta. IWF:n vaalikongressissa valitaan jatkossa naisedustajat sekä varapuheenjohtajaksi että hallituksen jäseneksi. Näin ollen IWF:n johdossa on jatkossa vähintään kaksi naista.

IWF vaalikongressi tullaan järjestämään tulevan vuoden toukokuussa (paikka vielä auki). IWF:n puheenjohtaja Tamas Ajanin HUN vastaehdokkaaksi ei ole tähän mennessä ilmoittautunut ketään. Pääsihteerin paikkaan ei myöskään ole asetettu vastaehdokasta Kiinan Man tilalle. Mikäli vastaehdokkaista ilmaantuu, Suomen Painonnostoliitto harkitsee ja päättää tukemistaan ehdokkaista.

SPNL tavoitteena on olla aktiivisesti ja aloitteellisesti mukana kansainvälisessä toiminnassa. Suomella ja muilla voimakasta dopinginvastaista työtä tekevillä mailla voi olla paremmat mahdollisuudet mennä läpi IWF:n elimiin. Se edellyttää kuitenkin sellaisten ehdokkaiden esittämistä, joilla on kansainvälisen painonnoston piirissä tunnettuutta ja asemaa. Aikaisempien vaalikongressien kokemuksen perusteella läpimeno edellyttää yhteis- ja vaalityötä sopivien liittolaisten kanssa.

Järjestöpuolella Karoliina Lundahl kuuluu IWF:n naiskomissioon sekä EWF:n urheilijakomissioon ja Taisto Kuoppala on puolestaan IWF Doping Hearing Panel jäsen. Timo Kukkonen toimii Pohjoismaiden Painonnostoliiton varapuheenjohtajana ja Esa Lomma uutena valittuna tilin- ja toiminnantarkastajana.

# YHDENVERTAISUUSTYÖ

SPNL:n yhdenvertaisuussuunnitelma on laadittu yhdessä Suomen Voimanostoliiton kanssa ja johonkin hyväksyi sen kokouksessaan 26.11.2016. Yhdenvertaisuussuunnitelma perustuu Suomen lakiin, liittojen sääntöihin ja käytännön kokemuksiin. Suunnitelma pohjautuu osin myös SPNL:n tasa-arvo-ohjelmaan 2008.

Liikuntalain 1.5.2015 tavoitteena on edistää muun muassa:

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

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

Uusi yhdenvertaisuuslaki astui voimaan 1.1.2015. Yhdenvertaisuus on tärkeä velvoite myös voimailulajeille ja yhdenvertaisuussuunnitelman tekeminen on ajankohtainen kehittämiskohde. Voimailulajeilta valtionapua hakevina järjestöinä ja liikuntaa edistävinä järjestöinä edellytetään yhdenvertaisuussuunnitelmaa oman toimintansa osalta. Vaatimuksen taustalla ovat uudistettujen yhdenvertaisuuslain ja liikuntalain muutokset.

Voimailulajien (painonnosto, kahvakuulaurheilu, voimanosto) yhdenvertaisuussuunnitelman tarkoituksena on

- toimia ohjenuorana voimailulajien liitoille ja seuroille yhdenvertaisuuden lisäämiseksi
- etsiä keinoja liikunnan yhdenvertaiseen harrastamiseen, syrjintään puuttumiseen sekä osallistumisen esteiden purkamiseen
- arvioida toimintaa ja käytäntöjä
- sekä varmistaa että kaikki voivat olla ylpeitä voimailulajistaan.

Onnistuessaan yhdenvertaisuuden edistäminen hyödyntää kaikkien toimijoiden tietoja, taitoja ja potentiaalia ja vaikuttaa positiivisesti toiminnan ilmapiiriin.

Yhdenvertaisuussuunnitelma linjauksineen ja toimenpiteineen löytyy liiton nettisivuilta osoitteesta <http://painonnosto.fi/liitto/saannosto>.

# SÄÄNNÖT JA TUOMARITOIMINTA

IWF:n teknisten ja kilpailusääntöjen sekä perussääntöjen muutokset astuvat voimaan IWF:n ilmoituksen mukaan todennäköisimmin vuoden 2017 alusta. SPNL:n tekninen valiokunta teettää käännökset, jotka julkaistaan liiton internet-sivuilla. Tärkeimmistä muutoksista julkaistaan erillinen yhteenveto liiton sivuilla ja Tempaus-lehdessä.

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. Jokaisella toimialueella on valiokunnan valitsema vastuhenkilö. Valiokunnan jäsenistä kilpailuvastaava yhdessä toimiston kanssa tarkistaa toimintakilpailun, seurajoukkuekilpailujen, tuomareiden aktiivisuuskilpailun, Suomen Cupin jne. tulokset 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 kilpailutapahtuman nopeuttamisesta.

Jäsentenvälisen kilpailuiden ja salikilpailuiden tuomarien määrä- ja tasokäytäntöä - yksi vähintään ensimmäisen luokan kansallinen tuomari - jatketaan kunhan muut sääntöjen vaatimat edellytykset täyttyvät.

## Tuomaritoiminta

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

KV-I luokan tuomarikokeeseen tekninen valiokunta kutsuu ansioituneita KV-II luokan tuomareita, jotka ovat osoittaneet halua ja kykyä toimia kansainvälisessä kilpailutoiminnassa. Molemmat kansainväliset tuomarikokeet ovat kaksiosaisia; käytännön tuomarikoe ja teoreettinen osa. Teoreettinen osa on englanninkielellä ja koetilanteessa sanakirjan käyttö on sallittu. Teoriaosaan liittyvät kysymykset (Referee Examination) ja läpäisyn ehdot löytyvät kansainvälisistä säännöistä.

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

Uusilla kansainvälisen tason tuomareilla ja jo kansainvälisen tuomarikortin omaavilla tuomareilla, joilla ei ole kansainvälistä tuomariasua, on mahdollisuus hankkia vaadittava virallinen tuomariasu liiton internet-sivuilla olevien ohjeiden mukaan. Vuoden 2017 alusta ainoastaan uusi tuomariasumalli on hyväksytty.

Kansainvälisiin tuomaritehtäviin pitää hakea etukäteen. Vuoden 2017 kansainvälisiin kilpailuihin liittyvät hakemukset on lähetettävä xx. joulukuuta 2016 mennessä liiton toimistoon osoitettuna tekniselle valiokunnalle. Hakeminen edellyttää kansainvälisen tuomarilisenssin lunastamista kaudelle 2017-2020. Lisäksi tuomareiden tulee huomioida se, että tuomareiden osallistuminen on omakustanteista ja että EM- ja MM-kilpailuissa sekä kansainvälisissä kilpailuissa ulkomailla uusi virallinen kansainvälinen tuomariasu on pakollinen.

Tuomareiden aktiivisuuskilpailun voittaja pääsee yhteen kansainväliseen kilpailuun Euroopassa liiton kustantamana. Kaksipäiväisissä SM-kilpailuissa (pl. Masters SM) liitto korvaa molempina kilpailupäivinä tuomaritehtävissä toimivien kohdalta yhden yön majoituksen ennalta sovitussa majoituskohteessa. Samaa periaatetta sovelletaan jos SM-kilpailut ovat kolmipäiväiset. Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa liitto korvaa kilpailuihin nimettyjen tuomarien täysihoidon 1-2 vuorokaudelta.

Teknisen valiokunnan tavoitteena on lisätä aktiivisten kansainvälisen tason tuomareiden määrää kannustamalla hakemaan KVII-luokan tuomarikorttikokeeseen sekä kutsumalla KVI-luokan kokeeseen sellaisia KVII-luokan tuomareita, jotka ovat osoittaneet halua ja kykyä toimia kansainvälisissä arvokilpailuissa. Vuoden 2017 aikana järjestetään kansainvälisille tuomareille, piirien tuomarikouluttajille ja kansallisille I-luokan tuomareille koulutustilaisuus, jossa uudet tekniset säännöt sekä toimiminen kilpailujen eri toimihenkilötehtävissä käydään perusteellisesti läpi.

## **Huomionosoitukset**

Liiton toimisto julkaisee vuoden 2017 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. Sähköpostia käytetään myös tarpeen mukaan kansainvälisen lisenssin omaaville tuomareille. Painonnostoliiton Internet-sivuja hyödynnetään myös tiedon jakamisessa.



# TALOUSTOIMINTA

## Yleistä

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

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

Johtokunta seuraa taloudellista tilannetta kirjanpidon raporttien perusteella 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 2017 valtionavun suuruus selviää alkuvuodesta 2017. Budjetti on tehty olettaen, että valtionavustuksena saadaan 220 000 euroa.

Koko toiminta perustuu puolelta osin valtiolta tulevaan tulosperusteiseen toimintamäärärahaan. Vuoden 2017 talousarviossa budjetoidun 220 000 euron osuus on n. 51 % liiton koko talousarvios- ta ja 52 % varsinaisen toiminnan hyväksyttävistä menoista.

Yhdistyksen oma pääoma oli vuoden 2015 tilinpäätöksen mukaan 109 866,61 euroa. Painonnostoliiton vuoden 2017 talousarvio on laadittu tulojen ja menojen suhteen tasapainoiseksi.

## **SPNL:N TOIMINTAKILPAILU**

Toimintakilpailulla pyritään aktivoimaan seuratoimintaa ja ohjaamaan sitä OKM vahvistamien arviointikriteerien suuntaan. Toimintakilpailussa on huomioitu painonnostourheilun lajispesifiset toiminnot liiton valitsemin painotuksin.

Toimintakilpailun säännöt ja laskentaperusteet 2017 valmistellaan kevätkokouksen 2017 päätettäväksi.

Seurojen ilmoittamat tiedot tarkistetaan vuosittain tammikuussa, jolloin ne yhdenvertaistetaan samojen kriteerien perusteella.

# PAINONNOSTOLIITON TOIMINTAKALENTERI 2017

## Tammikuu

- 20.-22. I-tason valmentajakoulutus, Vierumäki (2. jakso)
- 28.-29. Piirinmestaruuskilpailut
- 31. Toimintakilpailun ja tuomarien akt. kilp. lomakkeet liiton toimistoon (deadline)

## Helmikuu

- 11.-12. Peruskoululaisten mestaruuskilpailut, Pori
- 17.-19. Yleisen sarjan SM-kilpailut, Rovaniemi

## Maaliskuu

- 17.-19. EUWC Cup, Sardinia, Italia
- 31. Seurajoukkuekilpailun kevätkierron päättö (1.1.-31.3.)
- 31. Kansallisten arvokilpailujen 2017 haku päättyy

## Huhtikuu

- 1.-9. Yleisen sarjan EM-kilpailut, Split, Kroatia
- 1.-11. 17-vuotiaiden MM-kilpailut, Bangkok, Thaimaa
- 7. Kevätkierron tulokset liiton toimistolle (deadline)
- 21.-27. World Masters Games, Auckland, Uusi-Seelanti

## Toukokuu

- 20.-21. 17-vuotiaiden SM-kilpailut, Rovaniemi

## Kesäkuu

- 9.-11. Masters SM-kilpailut, Kerava
- 16.-23. 20-vuotiaiden MM-kilpailut, Tokio, Japani
- 30. Seurajoukkuekilpailun kesäkierron päättö (1.4.-30.6.)

## Heinäkuu

- 2. Tempauksen ja työnnön SM-kilpailut, Rönni, Eräjärvi
- 7. Kesäkierron tulokset liiton toimistolle (deadline)

## Elokuu

- 11.-19. Masters EM-kilpailut, Halmstad, Ruotsi
- 19.-20. 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut, Kouvola
- 20.-25. Kesäuniversiadit, Taipei, Taiwan

## Syyskuu

- 9.-10. Etelä-Suomen mestaruuskilpailut, Parkano
- 9.-10. Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut, Oulu
- 23.-30. 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut, Pristina, Kosovo

## Lokakuu

- 28.-29. 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut, Pori
- 31. Seurajoukkuekilpailun syyskierron päättö (1.7.-31.10.)

## Marraskuu

- 25. Seurajoukkuekilpailun loppuottelu, Kalajoki
- 28.-5. Yleisen sarjan MM-kilpailut, Anaheim, Yhdysvallat

## Joulukuu

- 9. Suomen Cupin finaali, Kepli järjestää