



**TOIMINTASUUNNITELMA
JA
TALOUSARVIO
2018**

TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ	4
Suomen Painonnostoliiton arvot	4
Toiminnan visio	4
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA	5
Strategiset painopisteet	5
Urheilijan polku	5
Harrastajan polku	6
Seuratoimijan polku	6
ORGANISAATIO JA VASTUUT	7
Organisaatio	7
Liittokokous	7
Liittojohtokunta	7
Asiantuntijaryhmät ja toimikunnat	7
Puheenjohtaja	8
Toimihenkilöt	8
Muut vastuuhenkilöt	8
Toiminnan ja talouden ohjaus	9
Toimintakilpailu	9
ANTIDOPINGTOIMINTA	10
NUORISOTOIMINTA	11
Vuoden 2018 tavoitteet ja toimenpiteet	11
Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset	11
Painonnostokoululaisen passi	12
Lasten Voimapiiri DVD	12
VoimanPolku mobiilisovellus	12
Alueellinen talenttivalmennus	12
Juniori Cup	13
Punttileiri ja Punttikarnevaalit	13
Leiritulet	13
Painonnostopainoitteinen rippukoululeiri	13
Sporttitetti	13
HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA	14
Vuoden 2018 tavoitteet ja toimenpiteet	14
Koulutustoiminta	14
Toiminnan kehittäminen	14
Masters kilpailutoiminta	16
KILPA- JA HUIPPU-URHEILU	17
Valmennustoiminnan tavoitteet 2018-2020	17
Valmennuksen tavoitteet	17
Liiton valmennusorganisaatio	17
Maajoukkue, Ryhmä Tokio ja Ryhmä Rovaniemi	17
Valmennuslinja ja valmentajien koulutus	18
Valintakriteerit kansainvälisiin arvokilpailuihin	18
Tulosrajat kansallisiin arvokilpailuihin	18
Painonnoston luokkarajat	18
Kannustejärjestelmä vuodelle 2018	18
Suomen Cup	19
Cupin rahapalkinnot 2018-2020	19
Piiri- ja aluetoiminta	20
KAHVAKUULURHEILU	21
Tavoitteet	21
Toimenpiteet	21
Koulutustoiminta	21
Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä	21
Kokoukset vuonna 2018	21

MARKKINOINTI- JA VIESTINTÄTOIMINTA	22
Vuoden 2018 tavoitteet ja toimenpiteet	22
KANSAINVÄLINEN TOIMINTA	23
YHDENVERTAISUUSTYÖ	24
SÄÄNNÖT JA TUOMARITOIMINTA	25
Kilpailutoiminnan kehittäminen	25
Tuomaritoiminta	25
Huomionosoitukset	26
Tiedotus	26
TALOUSTOIMINTA	27
Yleistä	27
Toimintamääräraha	27
TOIMINTAKALENTERI	28

LIITTEET:

Tunnusluvut ja mittarit
Talousarvio 2018

SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ

Suomen Painonnostoliiton toiminta-ajatuksena on edistää ja kehittää painonnosto- ja kahvakuulaurheilua 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 painonnostokoulutoiminnasta aina kansainväliseen huippuluokkaan saakka sekä aiempaa selkeämmin myös kansalaisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen.

Liiton toiminnan perustana ovat suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiset Reilun Pelin periaatteet sekä yhdenvertaisuuden ja puhtaan urheilun 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

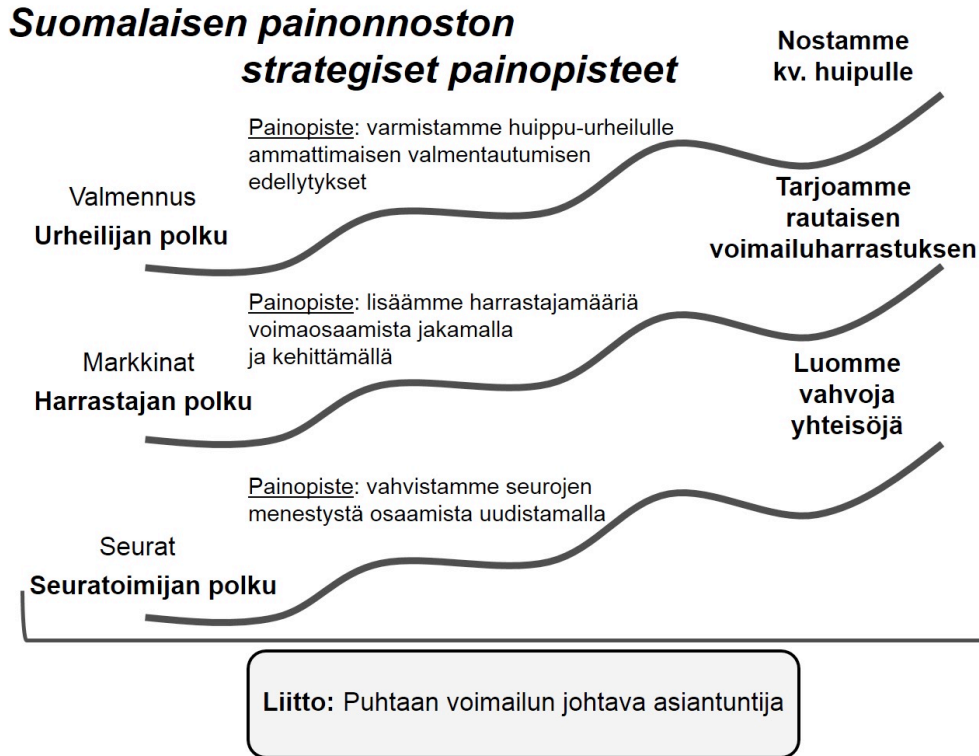
Toiminnan visio

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

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

SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA

Suomen Painonnostoliiton strategia rakentuu liiton toiminnan kannalta kolmen keskeisimmän kohderyhmän mukaan. Strategia linjautuu kolmen kohderyhmän kautta poluiksi, joilla kullakin on omat painopisteensä ja tulevaisuuden tavoitteet. Polut ovat toisiaan poikkileikkaavia ja tukevia.



Urheilijan polku – Nostamme kansainväliselle huipulle

Suomen Painonnostoliitto kehittää painonnosto- ja kahvakuularheilun asemaa eri tasoilla kohti kansainvälistä huipputasoa urheilun yleisesti hyväksytyjen periaatteiden pohjalta.

Painopiste: varmistamme huippu-urheilulle ammattimaisen valmentautumisen edellytykset

- Polun vaiheet ja nivelkohdat jäsennetään saumattomaksi kokonaisuudeksi, jossa kaikki toimenpiteet pohjautuvat urheilijan tarpeisiin – urheilijalähtöisyys
- Valmennuslinja perustetaan kokonaisvaltaiseen valmennukseen, joka huomioi nostajan yksilöllisen kehittymisen ja kasvun täysipainoisesti eri osa-alueilla – valmentajalähtöisyys
- Arkivalmentautumisen laatua tuetaan paikallisin asiantuntijaverkostoin – toimintaympäristön vaatimusten huomioiminen
- Kansainvälinen vaatimustaso tunnustetaan yhteisesti eri toimijoiden kesken ja tietoa sovelletaan lajin huippuvalmennukseen sekä urheilijan polun ja sen toimintaympäristön kehittämiseen – lajin kehittyminen ja säilyttäminen osana olympiaurheilulajiperhettä

Harrastajan polku – *Tarjoamme rautaisen voimailuharrastuksen*

Liiton tavoite on olla valtakunnallisesti vahva yhteiskunnallinen liikuttaja ja voimavalmennusosaamisen kehittäjä.

Painopiste: lisäämme harrastajamääriä voimaosaamista jakamalla ja kehittämällä

- Jäsenseurojen ja niiden kumppanien toteuttama voimailun palvelukokonaisuus tuoteistetaan asiakkaiden tarpeita ja odotuksia vastaavaksi – asiakaslähtöisyys
- Voimailun suosion ylläpitämisessä ja edistämässä hyödynnetään uusia palvelu- ja liikuntainnovaatioita – markkinoiden ja eri kohderyhmien huomioiminen
- Harrastajien ja liikkujien määrän lisäämiseksi seuroja tuetaan strategisten kumppanuuksien luomisessa eri lajien ja paikallisten toimijoiden kanssa – kumppanuuksien luominen ja vahvistaminen

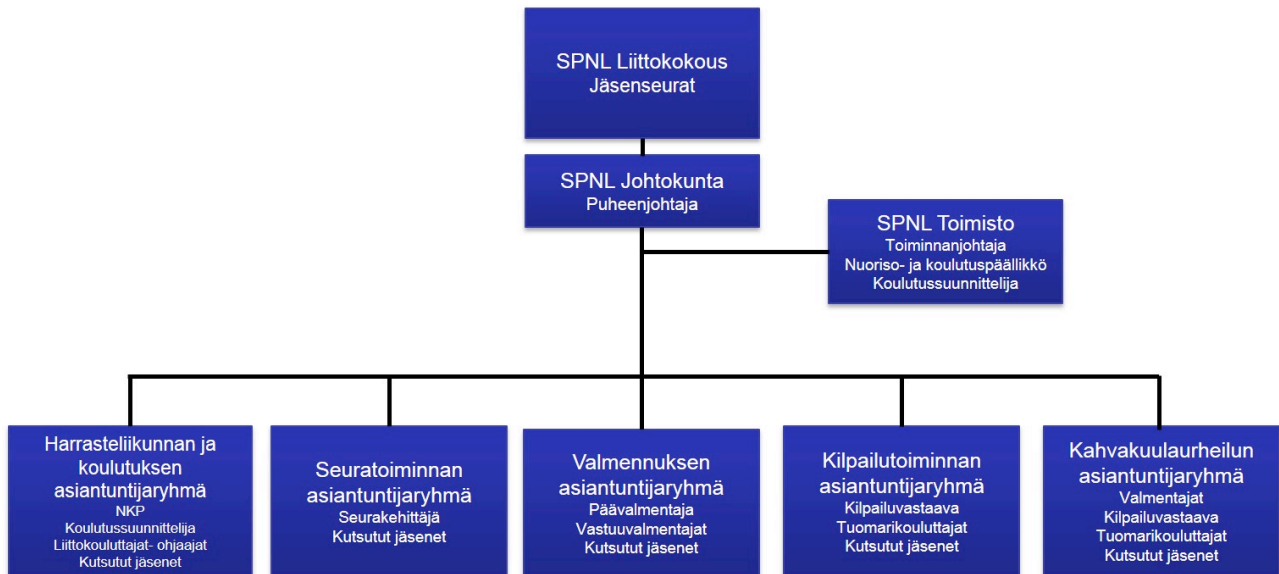
Seuratoimijan polku – *Luomme vahvoja yhteisöjä*

Painopiste: vahvistamme seurojen menestystä osaamista uudistamalla

- Seuratoimintaa kehitetään ymmärtäen seurojen tarpeet ja liiton tarjonta – jäsenseurojen huomioiminen
- Seuroja tuetaan niiden osaamisen kehittämisessä ja toiminnan tuotteistamisessa kohderyhmien ja kumppanien kannalta houkuttelevaan muotoon – palvelujen kehittäminen
- Hyvin toimiva seuratoiminta luo vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta koko painonnostoyhteisössä – yhteinen vahva brändi

ORGANISAATIO JA VASTUUT

SPNL organisaatio 2018



Vuoden 2018 organisaatio vahvistetaan ja vastuuhenkilöt valitaan syyskokouksen 2017 valitseman liittojohtokunnan ensimmäisessä varsinaisessa kokouksessa.

Liittokokous

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

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

Liittojohtokunta

Liittokokouksen nimittämä liittojohtokunta toimii liiton toimeenpanevana elimenä hoitaen liiton asiat lakien, liittokokouksen päätösten ja liiton toimintasääntöjen § 20 ja § 22 mukaisesti. Johtokuntaan kuuluu vuonna 2018 puheenjohtajan lisäksi kuusi varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä.

Asiantuntijaryhmät ja toimikunnat

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

Johtokunta tekee syyskokouksen 2017 jälkeen ensimmäisessä kokouksessaan päätöksen vuoden 2018 asiantuntijaryhmistä, vahvistaa niille ohjesäännöt ja valitsee kuhunkin niistä keskuudestaan puheenjohtajan sekä 4-5 muuta jäsentä, joista korkeintaan yksi voi olla johtokunnan jäsen. Ryhmien kokoonpanossa tulee huomioida molempien sukupuolten edustus.

Vuonna 2018 nimetään viisi (5) asiantuntijaryhmää seuraavasti:

Harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä (HKA): koulutussuunnittelu ja toteutus, voimailupalvelut, yhteistyökumppanuuksien luominen.

Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä (STA): seuratoiminnan kehittäminen ja koordinointi, seurapalveluiden kehittäminen, kumppanuuksien luominen

Valmennuksen asiantuntijaryhmä (VA): valmennustoiminta, seura-, piiri- ja aluetoiminta, kilpa- ja huippu-urheilu.

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä (KTA): sääntöasiat, kansallisen kilpailutoiminnan valvonta ja kehittäminen, tuomaritoiminta ja -koulutus, huomionosoitukset.

Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä (KKA): kahvakuulaurheilu - myös johtokunnan toimivaltaan kuuluvat asiat pois lukien ryhmän kokoonpano, budjetti ja jäsenyydet eri yhteisöissä.

Asiantuntijaryhmien lisäksi vuodelle 2018 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 sijaisena toimii määräaikaisesti Jarno Tiainen.

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

Vuoden 2018 tavoitteena on palkata 1-2 koko- tai osa-aikaista toimihenkilöä yhdessä kumppanien kanssa.

Muut vastuuhenkilöt

Päävalmentaja (OTO) vastaa kilpa- ja huippu-urheilusta sekä siihen liittyvästä kilpailu- ja leiritoiminnasta. Päävalmentajana toimii toistaiseksi Antti Everi.

Päävalmentajan apuna toimivat erikseen nimettävät liittovalmentajat. Yksityiskohtaisemmat suunnitelmat ja ratkaisut tehdään valmennuksen asiantuntijaryhmässä, jotka vahvistetaan liittojohtokunnan toimesta.

Nuoriso- ja koulutuspäällikön koordinoimana koulutusta ja konsultointia toteuttavat hänen ja koulutussuunnittelijan lisäksi erikseen nimettävät liittokouluttajat ja -ohjaajat. Seurapalveluiden ja seurakäyntien osalta tehdään yhteistyötä seuratoiminnan asiantuntijaryhmän kanssa.

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

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän ja toiminnanjohtajan koordinoimana toimivat ADT-vastaava ja kilpailuvastaava. Kansallisen tason tuomarikoulutuksesta vastaavat erikseen nimettävät alueelliset tuomarikouluttajat.

Kahvakuulatoimintaa koordinoi kaikilta osin kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä.

Toiminnan ja talouden ohjaus

Liiton toimintaa ja taloutta ohjataan kulloinkin voimassa olevan normiston sekä käytettävissä olevien resurssien ja informaation avulla.

SPNL keskeisimmät toimintaa ohjaavat säännöt ovat:

Liiton toimintasäännöt (26.11.2016)

Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt 2018 (19.11.2017)

Kahvakuulaurheilun kilpailutoiminnan säännöt (10.3.2017)

Kurinpitosäännöt (5.12.2015)

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

Toiminnan ja talouden toteutumista seurataan tunnuslukujen ja mittareiden sekä talousraporttien avulla. Yhteenveto tunnusluvuista löytyy toimintasuunnitelman liitteistä.

Toimintakilpailu

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

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 tasolle suunnatuissa ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä: kasvatus, koulutus ja viestintä. Lisäksi tarkoituksena on lisätä lajien vetovoimaa sekä parantaa julkista kuvaa niin kotimaassa kuin ulkomaillaakin.

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.

Vastuuvalmentajat 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 työsuhteissa noudatetaan urheilujärjestöjä koskevaa työehtosopimusta antidopingsäännöstöt huomioiden. Vastuuvalmentajien tapaan henkilökunta sitoutetaan noudattamaan säännöstöä, edistämään puhdasta painonnosto- ja kahvakuulaurheilua sekä noudattamaan liiton toiminnan eettisiä ja muita linjauksia.

NUORISOTOIMINTA

Vuoden 2018 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 käynnistettyä peruskouluikäisille suunnattua toimintaa tehostetaan entisestään. Suomalaista Juniori Cup -mallia viedään myös kansainväliseen toimintaan.

Vuonna 2017 aloitettua yläkoululeiritystä jatketaan Rovaniemellä ja Vierumäellä. Painonnoston tekniikkaharjoitteluun tarkoitettuja välineitä on hankittu opistoihin, jotta suurempien nuorten ryhmien ohjaaminen olisi turvallista oikeilla välineillä. Yläkoululeireillä toteutetaan tekniikkapainoiteista harjoittelua. Lisäksi suoritetaan fyysistä testausta, jota urheilijoiden henkilökohtaiset valmentajat voivat käyttää työkaluna omassa arkivalmennuksessaan. Yläkoululeirityksen yhteydessä toteutetaan myös tutkimus, jossa selvitetään miten pituuskasvu vaikuttaa harjoitteluun ja miten se näkyy tekniikassa ja tuloksissa.

Perusliikkumista tukevaa tankoharjoittelua ja keppijumppaa kehitetään yhteistyössä liikunnanopettajien kanssa osaksi koulujen liikuntatuntien harjoitusohjelmia. Urheiluakatemioiden tarjotaan lasten ja nuorten fysiikkavalmennusta muiden lajien käyttöön.

Muiden lajien kanssa tehtävää voimavalmennusyhteistyötä tiivistetään. Painonnoston ohjaajakoulutuksia 1 ja 2 kehitetään edelleen, jotta muiden lajien valmentajat saavat laadukasta ohjeistusta. Nuorille 15-19 -vuotiaille suunnataan oma painonnostokoulun ohjaajakoulutus, jossa käydään läpi painonnostokoulun kokonaisuus siten, että ohjaaminen tukee myös omaa kehittymistä. Painopisteenä on erityisesti se, miten lasten ja nuorten voimaharjoittelussa tulee edetä turvallisesti ja tehokkaasti.

Alueellisen talenttivalmennuksen avulla seuroja aktivoidaan kehittämään ja lisäämään lapsille ja nuorille kohdennettua toimintaa.

Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset

Lasten ja nuorten ensikosketus painonnostoon tapahtuu yleensä seurojen painonnostokouluissa. SPNL tarjoaa ohjaaja- ja valmentajakoulutusta aloittelijoille suunnattuun toimintaan 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 painonnostokoululaisen passin (2. painos) 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.

SPNL:n valtakunnallinen koulutuskeskus on Varalan Urheiluopisto, johon SPNL keskittää tason I ja II valmentajakoulutukset vuosina 2017-2019. Uudistetut tasokoulutukset perustuvat vuosina 2015-16 julkaistuihin kirjoihin. Tasolla I oppimateriaalina käytetään Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu -kirjaa (VK-kustannus 2015) ja tason II materiaalina on Huippu-urheiluvalmennus (VK-kustannus 2016), joka sisältää myös kappaleen huippupainonnostoharjoittelusta.

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.

Painonnostokoululaisen passi

Painonnostokoululaisen passi (v. 2011, toinen painos v. 2013) tukee aloittelijoiden harjoittelua. Passi koostuu informaatio sivuista, joissa käsitellään esimerkiksi nuoren urheilijan päivärytmiä, ravintoa ja harjoittelua. Passin loppuosassa on kolmen vuoden liittojohtoinen harjoitusohjelma 10-13 -vuotiaille nuorille, jossa urheilijalle annetaan tärkeä mahdollisuus kirjata harjoituksessa nostettuja vastuksia sekä verrata sitä omaan kehonpainoon. Vuodesta 2018 passia jaetaan sähköisenä versiona.

Nuorten voimaharjoittelun pääpainona on tekninen osaaminen, jossa painotetaan oikeiden liikeratojen oppimista kevyillä vastuksilla. 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 joulun asti suoritetaan kaksi kahdeksan viikon jaksoa ja keväällä koulujen alkamisesta juhannukselle suoritetaan kolme kahdeksan viikon jaksoa.

Lasten Voimapiiri DVD

SPNL:n painonnostokoulu on koottu myös 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 älypuheliiniin 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 niin Painonnoston ohjaajakoulutusten 1 ja 2 oheismateriaaleihin kuin valtakunnallisiin tason I ja II valmentajakoulutuksiin.

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

Alueellinen talenttivalmennus

Nuorten valmennuksen varsinainen perustyö tehdään seuroissa. Talenttivalmennuksen tavoitteena on saada lahjakkaat 13-17 -vuotiaat tavoitteellisen ja pitkäjänteisen harjoittelun piiriin. Painonnostokoulusta 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 talenttivalmentajat. Valmennusta koordinoi ja ohjaa nuoris- ja koulutuspäällikkö yhteistyössä päävalmentajan kanssa.

Juniori Cup

Vuonna 2016 käynnistetty Juniori Cup on peruskouluikäisille (alle 15-vuotiaille) suunnattu kilpailukokonaisuus, joka koostuu vuoden aikana käytävistä osakilpailuista ja finaalityapahtumasta. 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-kokonaisuus sisältää neljä osakilpailua ja loppuhuipentuman. Lisäksi seuroja kannustetaan järjestämään painonnostokoululaisille 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 neljäpäiväinen ja sen sisältöön kuuluu painonnoston ohessa muuta yhteistä tekemistä kuten makkaranpaistoa, tietokilpailuvuorot, tutustumista muihin lajeihin.

Leirin kohokohta on monipuolinen Punttikarnevaalikesä, jossa alle 12- ja 15-vuotiaat kisailevat omilla ikäluokillaan. Arvostelussa otetaan huomioon lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suosittuus ja kiinnitetään kilojen lisäksi huomiota erityisesti tekniikkaan. Kilpailulajeina ovat tempauksen ja työntönsä lisäksi onnistuneiden nostojen määrä, 20 metrin juoksu, etunojapunnerrus ja kolmitassu. Leirillä harjoitellaan ja testataan myös kuulanheittoja. Punttikarnevaalikesä 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 nuorille tarkoitetuilla painonnostovälineillä. Painonnoston tekniikkaharjoittelu keppijumpan muodossa on myös muiden lajien leiriohjelmassa.

Painonnostopainotteinen rippikoululeiri

Suomen Urheiluopiston (Vierumäki) ja Heinolan kunnan kanssa toteutetaan syksyllä 2018 rippikoululeirit.

Sporttitetti

Tavoitteena on kehittää ja toteuttaa Sporttitetti -konseptia, joka tarjoaa nuorille kiinnostavan ja kehittävä TET-harjoittelupaikan. TET-konsepti tarjoaa urheiluseuralle mallin uusien TET-harjoittelujaksojen ohjaamiseksi ja urheilijan polun monipuolistamiseksi sekä kouluille nuorten ohjaamia liikuntatunteja, välitunteja ja tapahtumia.

HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

Vuoden 2018 tavoitteet ja toimenpiteet

SPNL kehittää lajilähtöisiä harraste- ja kuntoliikuntatuotteita sekä liikuntapalveluita koko kansan tuntemiksi ja harrastamiksi liikuntamuodoiksi. Pääpaino on voimaharjoittelun ohjaus- ja koulutus-toiminnassa sekä lajilähtöisen koulutustoiminnan kehittämässä ja tuotteistamisessa siten, että palvelut tukevat parhaalla mahdollisella tavalla 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-, sosiaali- ja terveysalan toimijoiden kanssa.

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

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

Koulutustoiminta

Vuodelle 2018 laaditaan koulutuskalenteri, johon suunnitellaan järjestettävien koulutusten alustavat ajankohdat kevät ja syyskausi omina kokonaisuuksinaan. Vuoden 2018 tavoitteena on järjestää laadukkaita koulutuksia kaiken tasoisille harrastelijoille, kuntoilijoille, kilpaurheilijoille, ohjaajille ja valmentajille. Koulutusten järjestämisessä pääyhteistyökumppaneina ovat Optimal Performance Center Helsingissä, Lapin Urheiluopisto Santasport Rovaniemellä ja Varalan Urheiluopisto Tampereella. Koulutuksista tiedotetaan SPNL:n internet-sivuilla ja 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 esimerkiksi kuntosaleille, seuroille ja yrityksille. Kaikissa koulutuksissa luennoitsijoina ja kouluttajina toimivat tasokoulutetut ammattivalmentajat.

Kahvakuulaurheiluun liittyviä koulutuksia kehitetään yhteistyössä kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmän 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 jakamalla seuroille sähköisenä materiaalina keppijumppaohjelmat sekä etsimällä yhteistyökumppani, jonka avulla saadaan uudet välineet keppijumppaharjoitteluun.

Tankovoimistelu:

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

Aikuisten painonnostokoulu:

Aikuisten painonnostokoulussa opetellaan systemaattisesti painonnoston perusliikkeiden tekniikka ja liikeradat siten, että painonnostokoulun läpikäyneet voivat harjoitella painonnostoa myös oma- toimisesti, 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 kahva- kuulaharjoittelun perusliikkeet ja turvallinen tapa nostaa, lisäksi pohditaan ohjaajan merkitystä. Tekniikkapäivää voidaan hyödyntää pohjana Kahvakuulaharjoittelun ohjaajakoulutukselle. Tekniik- kapäivä toteutetaan yhteistyössä kahvakuulavaliokunnan nimeämien valmentajien kanssa.

Painonnoston ohjaajakoulutukset 1 & 2:

Muille lajeille suunnatut levytankoharjoittelun ohjaajakoulutukset. Koulutuksessa käydään läpi levy- tankoharjoittelun opettamisvaiheet. Painonnoston ohjaajakoulutus 1 sisältää levytankoharjoittelun perusteet aloittelijoille, nuorille ja liittyen muiden lajien voimaharjoitteluun sekä perustiedot painon- nostoon 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 lajis- pesifisiin vaatimuksiin.

Kahvakuulaharjoittelun ohjaajakoulutus 1:

Kaikille kahvakuulaharjoittelusta kiinnostuneille suunnattu kahvakuulaharjoittelun ohjaajakoulutus, jossa käydään läpi kahvakuulaharjoittelun opettamisvaiheet ja pääliikkeiden suoritustekniikat. Kou- lutus pitää sisällään perusteet kahvakuulaharjoitteluun aloittelijoille, nuorille ja liittyen muiden lajien voimaharjoitteluun sekä perustiedot kahvakuularheilusta ja sen harjoittelusta. Koulutukset toteute- taan yhteistyössä kahvakuularheilun asiantuntijaryhmän kanssa.

Voimaharjoittelun treenipäivä tai -leiri:

Aikuisille suunnattu voimaharjoittelun treenipäivä tai -leiri, joka keskittyy voimaharjoitteluun ja sen osaominaisuuksiin. Treenipäivä tai -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 kuntoli- kunnan 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 kehi- tystyössä.

Suomalaista painonnostobrändiä kehitetään osallistumalla eri liikunta-alan tapahtumiin ja messui- hin sekä luomalla uusia yhteistyöverkostoja eri kumppanuuksien avulla.

Voimavalmennusseminaari

Seminaari järjestetään yhteistyössä Varalan Urheiluopiston kanssa toukokuussa 2018. Seminaarin pääaiheena on palautuminen. Tavoitteena on tuoda paikalle kansainvälisesti menestyneitä muiden maiden painonnostajia kertomaan urheilijan palautumisesta.

Masters kilpailutoiminta

Masters kilpailutoiminnasta vastaa erikseen liittojohtokunnan nimeävänä Masters-toimikunta. Toimikuntaa johtaa liittojohtokunnan valitsema puheenjohtaja. Toimikunnan toimintaa koordinoi liiton toiminnanjohtaja.

Kilpailutoiminta jakautuu kansalliseen ja kansainväliseen toimintaan. Kansallisista kilpailuista tärkeimmät ovat huhtikuussa järjestettävät Masters SM-kilpailut. SM-kilpailuihin osallistuvalla urheilijalla tulee olla kaksi vähintään piirikunnallista kilpailua käytyinä, jotta hän voi nostaa SM-kilpailuissa.

Kansainvälisistä kilpailuista tärkeimmät ovat kesäkuussa pidettävä EM-kilpailut ja elokuussa pidettävät MM-kilpailut. Mastersit osallistuvat kilpailuihinsa erittäin aktiivisesti ja ovat vuosittain menestyneet arvokilpailuissa erinomaisesti.

KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

Kilpa- ja huippu-urheilun tavoitteet 2018-2020

- Naisnostajia Tokion olympialaisissa 2020: sijoittuminen 8 parhaan joukkoon
- Miesnostajia Tokion olympialaisissa 2020: sijoittuminen 12 parhaan joukkoon
- Pistesijoja MM-kilpailuista 2018-2019
- Mitaleita EM-kilpailuista (yleiset ja nuoret) 2018-2020

Valmennuksen tavoitteet

- Laadukas ja tuloksellinen maajoukkuetoiminta
- Henkilökohtaisten ja liittovalmentajien saumaton yhteistyö
- Huippujen harjoittelua tuetaan ympärivuotisella leirityksellä
- Tuetaan urheilijan tukiverkoston rakentumista
- Jatkuva oppiminen ja kehitys valmennuksessa

Liiton valmennusorganisaatio

Liiton valmennustoiminnasta vastaa valmennuksen asiantuntijaryhmä (VA). Asiantuntijaryhmään kuuluvat päävalmentaja, vastuuvallmentajat, maajoukkuekapteenit ja muut tarvittaessa erikseen kutsuttavat jäsenet. Päävalmentaja on vastaa kilpa- ja huippu-urheilusta keskittyen erityisesti yleisen sarjan urheilijoihin ja arvokilpailutoimintaan. Vastuuvallmentajat valitaan erikseen naisille ja miehille sekä nuorten että tyttöjen ja poikien ikäluokkiin. Vastuuvallmentajat vastaavat oman vastuualueensa urheilijoiden yhteydenpidosta, harjoittelun seurannasta ja pienleirityksestä.

Vuonna 2017 päävalmentajana toimi Antti Everi, naisten vastuuvallmentajana Petri Tanninen, miesten vastuuvallmentajana Toni Puurunen, nuorten vastuuvallmentajana Jarkko Welling sekä tyttöjen ja poikien vastuuvallmentajana Minna Nauha. Mahdollisten erityisryhmien (esimerkiksi Tokio, Rovaniemi) vastuut sovitaan erikseen valmennuksen asiantuntijaryhmän toimesta.

Maajoukkue, Ryhmä Tokio ja Ryhmä Rovaniemi

Yleisen sarjan parhaista urheilijoista valitaan maajoukkue, josta edelleen valitaan nostajat EM- ja MM-kilpailuihin. Maajoukkueelle pyritään järjestämään vuodessa kaksi pidempää leiriä vuodessa, joissa valmennusohjelman runko tulee maajoukkuevalmentajien puolesta ja leireillä jaetaan myös muuta urheilijan arkea tukevaa tietoutta (esim. markkinointivalmennus). Pidempien leirien lisäksi järjestetään pienleiritystä ja arvokilpailuleiritystä useasti vuoden aikana.

Maajoukkueesta valitaan Ryhmä Tokioon ne urheilijat, joilla katsotaan olevan hyvät mahdollisuudet sijoittua pistesijoille tulevilla Olympialaisissa. Ryhmä Tokiolle tarjotaan yleisen maajoukkuetoiminnan lisäksi kansainvälistä leiritystä.

Nuorten eri ikäluokkien kärkinostajille tarjotaan kolmesta neljään maajoukkueleiriä, pienleiritystä ja urheiluakatemiavalmennusta. Kärkinostajien keskuudesta valitaan urheilijat arvokilpailuihin. Laajemmalle nostajaryhmälle nuorissa tarjotaan yläkoululeiritystä Vierumäellä ja Rovaniemellä sekä talenttivalmennusta ympäri Suomen.

Nuorten huippujen keskuudesta valitaan Ryhmä Rovaniemi, joka tähtää menestykseen Rovaniemellä 2020 pidettävissä nuorten EM-kilpailuissa. Ryhmään valitaan urheilijat ikäluokan ja menestysennusteen perusteella ja heille tarjotaan lisäleiritystä kotimaassa.

Valmennuslinja ja valmentajien koulutus

Päätavoite on nostotekniikan, lajivoiman ja harjoitusmäärien saaminen hyvälle eurooppalaiselle tasolle. Uutta valmennustietoutta ja osaamista etsitään aktiivisesti kouluttautumalla (mm. Valmentajan Erityisammattitutkinto), kansainvälisellä valmennusyhteistyöllä Länsi-Euroopan kärkimaiden kanssa ja kansainvälisten seminaarien antia hyödyntämällä. Liiton valmennustyö tehdään ammattimaisesti ja jatkuvan kehittämisen hengessä käymällä avointa vuoropuhelua sekä urheilijoiden, valmentajien että muiden sidosryhmien kanssa.

Osaamista ja parhaita käytänteitä jaetaan järjestämällä valmentajapäiviä ja tekemällä tiivistä yhteistyötä henkilökohtaisten valmentajien kanssa. Varsinaisen lajiharjoittelun lisäksi pyritään löytämään keinoja käyttää ja jakaa lihashuollon, fysioterapian, henkisen valmennuksen, ravintovalmennuksen ym. erikoisosa-alueiden valmennusosaamista. Valmentajapäivillä ja muissa tilaisuuksissa tarjotaan sekä teoria- että käytännön koulutusta.

Valintakriteerit kansainvälisiin arvokilpailuihin

Urheilijoiden valintakriteerit vuoden 2018 kansainvälisiin arvokilpailuihin vahvistetaan johtokunnassa vuoden 2017 loppuun mennessä ja ne löytyvät osoitteesta www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat. Tulosrajoissa käytetään kolmiportaista järjestelmää, jossa urheilijan omavastuuosuus vaihtelee kokonaan liiton kustantamasta kilpailumatkasta kokonaan omakustanteiseen matkaan. Nuorissa keskitytään erityisesti PM- ja EM-kilpailuihin ja yleisessä sarjassa tasavertaisesti EM- ja MM-kilpailuihin.

Tulosrajat kansallisiin arvokilpailuihin

Kansallisten arvokilpailujen tulosrajat löytyvät liiton sivuilta www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat.

Painonnoston luokkarajat

Pohjoismaisen eliittiluokan tulosrajat ja kansalliset luokkarajat löytyvät liiton nettisivuilta osoitteesta www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat.

Kannustejärjestelmä vuodelle 2018

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 2018-2020

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://painonnosto.fi/liitto/piiri-ja-aluetoiminta/piiritoiminta>.

Yleisen sarjan piirinmestaruuskilpailut järjestetään vuosittain tammikuun viimeisenä viikonloppuna.

Lisäksi piirit voivat halutessaan järjestää eri ikäryhmien piirinmestaruuskilpailuja sopiviksi katsot-
somanaan ajankohtana. Järjestelyoikeuksista päättää kyseisen piirin painonnostoseurat.

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

KAHVAKUULURHEILU

Tavoitteet

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

Kansainvälisistä arvokilpailuista tavoitteena on mitalisijat ja hyvä sijoittuminen pistesijojen muodossa. Joukkuekilpailuissa Suomen menestyminen on korkealla. Kansallista yleinen tietoisuutta kahvakuulaurheilusta parannetaan tasolle, että suomalaiset tietävät mitä eroa on kahvakuulaurheilulla ja kahvakuulailulla. Kahvakuulavaliokunnan tavoitteena on saada kahvakuulaurheiluun päävalmentaja vuoteen 2020 mennessä.

Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä kehittää jatkuvasti omia prosessejaan ja luo toiminnastaan pitkällä tähtäimellä toistettavaa.

Toimenpiteet

Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmän päätiedotuskanava on www.kahvakuulaurheilu.net. Lisäksi asiantuntijaryhmä julkaisee ja ylläpitää yleishyödyllistä materiaalia harrastajien ja lajitoimijoiden käyttöön kuten aloittelijan ja kisajärjestäjän oppaat. Tuomarikoulutusmateriaalin päivitys aloitetaan vuonna 2018, siten että tuomarikoulutustoimintaa voidaan toteuttaa myös verkkokoulutusmuotoisena.

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

Asiantuntijaryhmä kehittää ja koordinoi koulutustoimintaa yhdessä harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmän kanssa. Kahvakuulaurheilun koulutustoiminta on eritelty tarkemmin toimintasuunnitelman harraste- ja kuntoliikunnan kohdassa.

Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä

Asiantuntijaryhmä on SPNL:n alaisuudessa toimiva yhteistyöelin, jolla on toimivalta kahvakuulaurheilua koskevissa asioissa. Asiantuntijaryhmä koostuu vapaaehtoisia lajiaktiiveista, jotka sitoutuvat asiantuntijaryhmän toimintaan aina yhdeksi toimikaudeksi (1 vuosi). Asiantuntijaryhmän päämäärä on kehittää lajia, tehdä kahvakuulaurheilua tunnetuksi, lisätä lajin kotimaista ja kansainvälistä kilpailutoimintaa ja tarjota tukea seuroille kahvakuulaurheilun harrastemahdollisuuksien kehittämiseen.

Kokoukset 2018

Asiantuntijaryhmä kokoontuu noin kerran kuukaudessa videoneuvottelun avulla tai kasvotusten.

MARKKINOINTI- JA VIESTINTÄTOIMINTA

Vuoden 2018 tavoitteet ja toimenpiteet

Tavoite vuodelle 2018 on jatkaa edellisenä vuosina aloitettuja mediaprojekteja. Sosiaalisen median kanavat Facebook ja Instagram pidetään aktiivisina ja lisätään uusia kanavia mikäli mahdollista. Maajoukkueen Facebook-ryhmä Weightlifting Team Finland siirretään maajoukkuekapteenien hoitettavaksi niin, että he ovat päävastuullisia sisällön tuottamisesta. Liiton yhteyshenkilö pysyy edelleen ryhmän admin-roolissa maajoukkuekapteenien kanssa, mutta sisällöntuoton vastuu siirtyy joukkueen puolelle. Asiasta tiedotetaan maajoukkuetta ja kapteeneja alkuvuodesta maajoukkueleirillä, jotta he osaavat valmistautua siirtoon.

Koska urheilijat ovat itsekin henkilömarkkinointinsa osalta hyvin aktiivisia, ei liiton tarvitse ehdottaa eri medioille heistä tehtävän artikkeleita tai haastatteluja. Sen sijaan liiton tulee aktiivisesti tukea ilmestyviä, painonnoston tai -nostajan kannalta positiivisesti suunnattuja juttuja mainostamalla niitä omien kanaviensa kautta (maajoukkueen facebook, liiton facebook ja mahdollisuuksien mukaan Instagram).

Varsinkin suurempien kisojen (EM ja MM) alla liitto tekee joukkue- tai henkilöesittelyn edustamaan lähtevästä joukkueesta ja lähettää sen medialle julkaistavaksi, sekä julkaisee sen omien kanaviensa kautta. Joukkueenjohtaja huolehtii suomalaisten urheilijoiden tuloksien välittömästä tiedottamisesta kilpailun kuluessa ja päätyttyä kotimaisille tiedotusvälineille.

Maajoukkueen painonnostajat ovat sitoutuneet edustamaan liittoa kahdessa tilaisuudessa vuosittain. Periaatteesta pidetään edelleen kiinni sekä sitoutetaan uudet maajoukkueetulijat samaan. Tilaisuudet voivat vaihdella esim. lajinäytoistä crossfit-kisoissa kouluesiintymisiin.

Kansallisissa arvokilpailuissa järjestävälle seuralle suositellaan yksityiskohtaisen tiedotussuunnitelman laatimista. Liitto avustaa kilpailujen järjestäjää tiedotuksessa. Jokaisen kilpailujärjestäjän 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.

Sisäisen tiedottamisen viralliset kanavat ovat liiton www-sivut (www.painonnosto.fi) ja sähköposti yhdessä Tempaus-lehden kanssa. Tempaus-lehden ilmestymistiheyden päättää vuosittain liiton johtokunta. Painettu lehti toimitetaan liiton palvelumaksun maksaneen seuran ilmoittamalle yhdyshenkilölle sekä lisenssimaksun maksaneille urheilijoille. Painetun Tempaus-lehden ohella vuoden 2018 aikana testataan siirtymistä verkkolehteen.

Markkinoinnin tavoitteena on edellisen vuoden tapaan kasvattaa tietoutta painonnostosta ja suomalaisista painonnostajista. Kaikki markkinointityö tähtää siihen, että saamme enemmän palstatilaa ja näkyvyyttä lajille, jonka kautta painonnostolle osoitetut tulot, tuet ja määrärahat kasvavat.

KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

Painonnosto lajina on yksi perinteisistä olympialajeista, joka muiden lajien kanssa pyrkii modernisoitumaan kansainvälisillä lavoilla Kansainvälisen Olympiakomitean toivomuksesta. Kansainvälisen painonnostoliiton (IWF) puheenjohtajana jatkaa unkarilainen Tamas Aján, joka johtaa lajin modernisointiprosessia Tokion 2020 olympiakilpailuiden läpi. Edessä on tiukkoja päätöksiä lajin kehittämiseksi, mm. olympiasarjojen sekä antidopingtyön osalta.

Tukeakseen kansallisia jäsenmaitaan IWF jatkaa kehitysohjelmiaan, joiden puitteissa jäsenmaat voivat anoa taloudellisia ja asiantuntijuuteen liittyviä resursseja. Kansainvälinen sekä alueellinen että myös laajempi urheilijoiden ja valmentajien välinen yhteistyö on nykypäivää ja siitä on hyviä kokemuksia. IWF on vuosittain tukenut Suomen Painonnostoliittoa jakamalla taloudellisia resursseja mm. seminaareja sekä välinehankintoja varten, jotta painonnostoa pystytään kehittämään Suomessa. SPNL tulee vastaisuudessaakin anomaan tukea IWF:n kehitysohjelmista.

SPNL:lla on aina tavoitteena olla aktiivisesti ja aloitteellisesti mukana kansainvälisessä toiminnassa. Tätä suomalaista perinnettä jatketaan seuraavan olympiadin aikana, kun Karoliina Lundahl valittiin IWF:n hallitukseen. Lundahl on aktiivisesti mukana lajiliiton kehittämisessä IWF:n valmennus- ja tutkimuskomitean varapuheenjohtajana, sekä hän tulee tukemaan kaikkia esityksiä, joilla taistellaan dopingia vastaan. IWF:n hallitus on vuonna 2017 uusinnut antidopingohjelmansa sekä asettanut useita maita kilpailukieltoon, jonka ehtona on maiden dopinginvastaisten rakenteiden luominen sekä puhtaan urheilun tukeminen. Näillä toimenpiteillä tulee olemaan kauaskantoiset vaikutukset, koska maan painonnostajat eivät pysty toteuttamaan näitä ehtoja itse ja rakenteelliset muutokset vaikuttavat koko maan urheilutoimintaan. Muutos on aina hidasta, mutta nyt se on alkanut, ja se tulee tulevaisuudessa hyödyttämään suomalaista painonnostoperhettä.

Järjestöpuolella Karoliina Lundahl kuuluu myös Euroopan painonnostoliiton urheilijakomissioon ja hänet valittiin Pohjoismaisen painonnostoliiton (NTF) varapuheenjohtajaksi kaksivuotiskaudelle 2017-2019. Kimmo Kuukasjärvi jatkaa NTF hallituksessa ja Esa Lomma NTF tilin- ja toiminnantarkastajana. Taisto Kuoppala toimii IWF Anti-Doping Hearing Panel jäsenenä ja häntä on ehdotettu IWF Education and Development komission jäseneksi.

Kansainvälistä leiritoimintaa järjestetään yhdessä Pohjoismaiden painonnostoliiton (NTF) ja Euroopan painonnostoliiton (EWF) kanssa. Pohjoismaiden kanssa yhteistyössä järjestettävä leirit on tarkoitettu alle 18-vuotiaille. Pohjoismaiden yhteisleirityksessä on vuosittainen teema, joka vuonna 2018 on loukkaantumisten ennaltaehkäisy.

Yhdessä EWF:n kanssa järjestetään Pohjois-Euroopan kansainvälinen leiri. Viikon kestävä leirin teemana on, miten kehitetään yhteishenkeä urheilijoiden kesken ja miten yhteishenki vaikuttaa parempiin tuloksiin.

YHDENVERTAISUUSTYÖ

SPNL:n yhdenvertaisuussuunnitelma on laadittu yhdessä Suomen Voimanostoliiton kanssa ja johon joku 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 seuratoimintaa
- 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, kahvakuularheilua, 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 astuivat voimaan vuoden 2017 alusta. Vuonna 2018 noudatetaan kyseisiä sääntöjä, joiden käännös on saatavilla liiton internet-sivuilla.

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän toimialueet ovat seuraavat:

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

Johtokunta valitsee asiantuntijaryhmän puheenjohtajan ja vahvistaa muun kokoonpanon. Jokaisella toimialueella on asiantuntijaryhmän valitsema vastuuhenkilö. Asiantuntijaryhmän jäsenistä kilpailuvastaava yhdessä toimiston kanssa tarkistaa toimintakilpailun, seurajoukkuekilpailujen, tuomareiden aktiivisuuskilpailun, Suomen Cupin jne. tulokset välittömästi kilpailuaikojen umpeuduttua.

Kilpailutoiminnan kehittäminen

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän 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 asiantuntijaryhmälle kilpailutoiminnan kehittämisestä ja kilpailutapahtuman nopeuttamisesta.

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

Tuomaritoiminta

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

KVI-luokan tuomarikokeeseen asiantuntijaryhmä kutsuu ansioituneita KVII-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.

Myös KVII-luokan tuomarikokeen käytännön osa eli kilpailuissa tuomitseminen tapahtuu kolmen KVI-luokan tuomarin valvonnassa. KVI-luokan tuomarikokeet järjestetään kansainvälisissä kilpailuissa KVI-luokan tuomarien ja juryn valvonnassa. Kyseeseen voivat tulla Pohjoismaiset mestaruuskilpailut, alempien ikäluokkien EM-kilpailut sekä mahdollisesti Baltic Cup mestaruuskilpailut. Ennen kuin kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä kutsuu ehdokasta KVI-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. Vuonna 2018 ainoastaan uusi tuomariasumalli on hyväksytty.

Kansainvälisiin tuomaritehtäviin pitää hakea etukäteen. Vuoden 2018 kansainvälisiin kilpailuihin liittyvät hakemukset on lähetettävä 1. joulukuuta 2017 mennessä liiton toimistoon osoitettuna tekni-

selle 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 korvataan kilpailuihin nimettyjen tuomarien täysihoito 1-2 vuorokaudelta.

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän 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 2018 aikana järjestetään kansainvälisille tuomareille, piirien tuomarikouluttajille ja kansallisille I-luokan tuomareille koulutustilaisuus, jossa uudet tekniset säännöt sekä toimiminen kilpailujen eri toimihenkilötehtävissä käydään perusteellisesti läpi. Koulutustilaisuus järjestetään tammikuussa 2018.

Huomionosoitukset

Liiton toimisto julkaisee vuoden 2018 aikana merkkipäiviä viettävien painonnostojen nimilistat hyvissä ajoin ennen vuoden vaihdetta kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmälle. Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä tekee esitykset erityisesti liittotasolla vaikuttaneiden henkilöiden huomioimisesta. Lisäksi asiantuntijaryhmä päättää vuoden aikana haettavien huomionosoitusten myöntämisestä.

Tiedotus

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän tiedotuskanavana toimii liiton www-sivut. Sähköpostia käytetään tarpeen mukaan kansainvälisen lisenssin omaaville tuomareille. Olennaisista IWF:n sääntömuutoksista tiedotetaan välittömästi liiton internet-sivuilla.

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 2018 valtionavun suuruus selviää alkuvuodesta 2018. Budjetti on tehty olettaen, että valtionavustuksena saadaan 220 000 euroa.

Koko toiminta perustuu puolelta osin valtiolta tulevaan tulosperusteiseen toimintamäärärahaan. Vuoden 2018 talousarviossa budjetoidun 220 000 euron osuus on n. 48 % liiton koko talousarviosta ja 49 % varsinaisen toiminnan hyväksyttävistä menoista.

Yhdistyksen oma pääoma oli vuoden 2016 tilinpäätöksen mukaan 115 513,73 euroa. Painonnostoliiton vuoden 2018 talousarvio on laadittu tulojen ja menojen suhteen tasapainoiseksi.

PAINONNOSTOLIITON TOIMINTAKALENTERI 2018

Tammikuu

- 5.-7. Alueleirihuipentuma, Rovaniemi
- 6.-7. SPNL Talviseminaari
- 20.-21. Joensuu Painonnoston ohjaajakoulutus 1, Joensuu
- 20.-21. Copenhagen Weightlifting Cup
- 20.-21. Tuomaripäivät
- 21.-25. Yläkoululeiritys, Vierumäki
- 25.-28. Nordic Weightlifting training camp, Rovaniemi
- 27.-28. Piirinmestaruuskilpailut
- 31. Toimintakilpailun ja tuomarien akt. kilp. lomakkeet liiton toimistoon (deadline)

Helmikuu

- 5.-9. Yläkoululeiritys Rovaniemi SantaSport 2002-2004 syntyneille Leiri 4 8.-9. Ik
- 10.-11. Peruskoululaisten mestaruuskilpailut Juniori Cup 1/4, Rovaniemi
- 12.16. Yläkoululeiritys Rovaniemi SantaSport 2002-2004 syntyneille Leiri 3 7. Ik
- 23.-25. Yleisen sarjan SM-kilpailut, Tampere

Maaliskuu

- 23.-1.4. Yleisen sarjan EM-kilpailut, Tirana, Albania
- 31. Seurajoukkuekilpailun kevätkierron päättyy (1.1-31.3.)

Huhtikuu

- 7. Seurajoukkueen kevätkierroksen tulokset liiton toimistolle (deadline)
- 13.-15. Masters SM-kilpailut, Kalajoki
- 14.-15. Opiskelijoiden ja voimanoston mestaruuskilpailut 2018, Tampere
- 16.-20. Yläkoululeiritys Rovaniemi SantaSport 2002-2004 syntyneille Leiri 5 8.-9. Ik
- 21. Juniori Cup 2/4 Etelä-Suomen kevätkiisa
- 21. Juniori Cup 2/4 Pohjois-Suomen kevätkiisa
- 22.-26. Yläkoululeiritys, Vierumäki
- 23.-27. Yläkoululeiritys Rovaniemi SantaSport 2002-2004 syntyneille Leiri 4 7. Ik

Toukokuu

- 4.-13. 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut, Lignano Sabbiadoro, Italia
- 18.-19. Voiman polku –seminaari, Varala
- 10.-13. 15th International Women Weightlifting Grand Prix, Teneriffa, Espanja
- 26.-17. 17-vuotiaiden SM-kilpailut, Pori

Kesäkuu

- 4.-7. Leiritulet liikuntaleiri 8-14 -vuotiaille, Vierumäki
- 15.-23. Masters EM-kilpailut, Budapest, Unkari
- 30. Seurajoukkuekilpailun kesäkierron päättyy (1.4-30.6.)

Heinäkuu

- 1. Tempauksen ja työnnon SM-kilpailut, Orivesi
- 6.-14. 20-vuotiaiden MM-kilpailut, Tashkent, Uzbekistan
- 7. Kesäkierroksen tulokset liiton toimistolle (deadline)
- 23.-26. Lasten ja nuorten leiri, Punttikarnevaalileiri
- 25. Juniori Cup 3/4

Elokuu

- 18.-25. Masters MM-kilpailut, Barcelona, Espanja
- 18.-19. 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut, Rovaniemi

Syyskuu

1. Etelä-Suomen mestaruuskilpailut, Jyväskylä
1. Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut, Kalajoki
2. Juniori Cupin osakilpailu 4/4 Etelä-Suomen syyskisa
2. Juniori Cupin osakilpailu 4/4 Pohjois-Suomen syyskisa
- 20.-23. Opiskelijoiden MM-kilpailut, Biala Podlaska, Puola
- Yleisen sarjan PM-Kilpailut, Islanti

Lokakuu

- 6.-18. Nuorten Olympialaiset, Buenos Aires, Argentiina
- 24.-31. 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut, La Coruna, Espanja
31. Seurajoukkuekilpailun syyskierron päättyminen (1.7-31.10.)
- 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut, Tanska

Marraskuu

7. Syyskierron tulokset liiton toimistolle (deadline)
10. Seurajoukkuekilpailun loppuottelu, Turku
- 24.-3.12. Yleisen sarjan MM-kilpailut, Lima, Peru

Joulukuu

15. Suomen Cupin finaali, Merikarvia