



Kuva: Juhani Vellamon komea saksitempaus vuodelta 1947
EM-kisat Töölön kisahalli
(SPNL:n kuva-arkisto)

VUOSIKERTOMUS 2014

Suomen Painonnostoliitto ry. 80 vuotta



Sisällysluettelo

SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO RY	4
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ	4
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON ARVOT	4
TOIMINNAN VISIO	4
JÄRJESTÖTOIMINTA	5
KEVÄTLIITTOKOKOUS	5
SYYSLIITTOKOKOUS JA YLIMÄÄRÄINEN KOKOUS	5
LIITTOJOHTOKUNTA	5
VALIOKUNNAT JA TYÖRYHMÄT	5
Valmennus- ja koulutusvaliokunta	5
Tekninen valiokunta	5
Markkinointi- ja viestintävaliokunta	6
Kahvakuulavaliokunta	6
Kuntoliikuntavaliokunta	6
LIITON VIRKAILIJAT	6
Liiton toiminnanjohtaja	6
Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkö	6
LIITON JÄSENYTYDET JA EDUSTUKSET	6
VALO ry	6
Olympiakomitean valtuuskunta ja varsinainen kokous	6
Urheiluhallit Oy	6
IWF – International Weightlifting Federation	6
EWF – European Weightlifting Federation	7
NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet	7
Baltia	7
LIITON 80 VUOTTA –JUHLAVIIKKO	7
TALOUS	8
VUODEN PARHAAT 2014	8
ANTIDOPINGTOIMINTA	9
TASA-ARVOTYÖ	9
SUVAITSEVAISUUS	10
HARRASTAJAMÄÄRÄT	10
SÄÄNTÖASIAT	11
POHJOISMAISET ELIITTIMERKIT	11
TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET	12
KANSAINVÄLISET TUOMARILISENSSIT	13
Kansainvälinen II	13
Kansainvälinen I	13
Uusia kansallisia kortteja	13
Kansallinen III	13
Kansallinen II	15
Piirien tuomarikouluttajat	15
HUOMIONOSOITUKSET	15
80-vuotisjuhlamitali	15
Liiton onnittelukirje	17
Hopeinen ansiolevyke	17
Kultainen ansiolevyke	17
Hopeinen ansiomerkki	17
Kultainen ansiomerkki	17
Liiton pöytästandaari	17
Liikuntakulttuurin ansiomitali	17
Liikuntakulttuurin ansiomitali kullatuin ristein	18
Liikuntakulttuurin kultainen ansioristi	18
EWF Gold Collar for Sporting Merit	18
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	18
NUORISOTOIMINTA	19
HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA	19
NUORTEN LEIRITYS	20
ALUEVALMENNUSLEIRITYS	20

HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA	21
VUODEN 2014 PAINOPISTEALUEET	21
PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE	21
KAHVAKUULA-OHJAAJAKOULUTUS	21
TOIMINNAN TULOKSET	22
TOIMINNAN KEHITTÄMINEN	22
KOULUTUSTILASTO	22
KAHVAKUULAUURHEILU	24
KILPAILUTOIMINTA	24
MUU TOIMINTA	24
HANKINNAT	24
TUOMARITOIMINTA	24
KOKOUKSET	24
KILPA – HUIPPU-URHEILU	25
VALMENNUSTOIMINNAN TAVOITTEET 2013-2016	25
LIITON VALMENNUSORGANISAATIO	25
RYHMÄ RIO	25
Nostajien velvoitteet	25
Liiton tuki	25
SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN JA OKM:N TUKI	26
MAAJOUKKUELEIRITYS	26
URHEILIJANA KASVU JA KEHITTYMINEN	26
VALMENTAJIEN KOULUTUS	27
PÄIVITTÄISHARJOITTELU VALMENNUSKESKUKSESSA	27
Liikunnan perustutkinto (LPT)	27
KAIKEN TAKANA ON PERUSTOIMINTA	27
TOIMINTAKILPAILUN PISTEET 2014	28
KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN	
TEHTÄVÄT VUONNA 2014	28
PAINONNOSTON TUKI RY	29
LIITTEET	30
TILINTARKASTUSKERTOMUS	
TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS	
TILINPÄÄTÖS 2014	

SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO RY

Suomen Painonnostoliiton toiminta-ajatus ja tehtävä

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

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

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

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

Suomen Painonnostoliiton arvot

Liitto pohjaa toimintansa moraalisiin ja eettisiin arvoihin

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

Toiminnan visio

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

Huippuvalmennuksen ohella liitto kehittää toimintaansa lasten, nuorten, aikuisten sekä ikääntyneiden terveystiikunnan alueella.

JÄRJESTÖTOIMINTA

Kevätliittokokous

Kevätliittokokous pidettiin 26.4.2014 Vierumäellä. Kokouksessa 12 seuralla oli äänioikeus ja käytettävissä yhteensä 53 ääntä.

Syysliittokokous ja ylimääräinen kokous

Syysliittokokous ja ylimääräinen kokous pidettiin 7.12.2014 Vierumäellä. Kokouksissa 16 seuralla oli äänioikeus ja käytettävissä yhteensä 66 ääntä.

Liittojohtokunta

Johtokunta kokoontui vuoden 2014 aikana 17 kertaa.

Kokouksiin osallistumiset:

Kimmo Kuukasjärvi, puheenjohtaja, 16/17

Raimo Turunen, 16/17

Jukka Joronen, 16/17

Antti Everi, 16/17

Ahti Hämäläinen, 15/17 (johtokunnan jäsen 7.12.2014 saakka)

Heikki Rautapuro, 15/17 (johtokunnan jäsen 7.12.2014 saakka)

Petri Tanninen, 15/17

Sini Kukkonen, 14/17

Tenho Tokola, 13/17

Pekka Kare, kunniapuheenjohtaja, 5/17

Esa Lomma, kunniapuheenjohtaja, 13/17

Karoliina Lundahl, valmennus- ja koulutuspäällikkö, 9/17

Tomi Tolsa, toiminnanjohtaja, 14/17

Valiokunnat ja työryhmät

Valmennus – ja koulutusvaliokunta

Raimo Turunen, pj.
Jaakko Kailajärvi, mentor
Mika Tiainen
Pekka Niemi
Tenho Tokola
Karoliina Lundahl
Jouni Vähäsantanen
Saija Määttä
Petri Tanninen
Antti Everi

Tekninen valiokunta

Heikki Rautapuro, pj.
Taisto Kuoppala, AD-vastaava
Ahti Hämäläinen
Joonas Lahtinen
Jukka Joronen

Markkinointi- ja viestintävaliokunta

Sini Kukkonen, pj.
Jaarli Pirkkiö
Eino Lindholm
Marko Suomi
Tomi Tolsa

Kahvakuulavaliokunta

Marko Suomi pj.
Pasi Janhunen
Kirsi Suomela
Sari Helminen
Katriina Kymäläinen-Mäkelä
Riina Tikka
Anneli Hokkanen
Marjo Nurmenniemi
Kristiina Laine

Kuntoliikuntavaliokunta

Kimmo Kuukasjärvi, pj.

Liiton virkailijat

Liiton toiminnanjohtaja

Tomi Tolsa toimi liiton toiminnanjohtajana.

Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkö

Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkönä toimi Karoliina Lundahl.
Opintovapaalla 1.10.2014 alkaen.

Liiton jäsenyydet ja edustukset

VALO ry

Liiton edustajina toimivat Kimmo Kuukasjärvi, Esa Lomma ja Tomi Tolsa.

Olympiakomitean valtuuskunta ja varsinainen kokous

Liiton edustajana toimi Esa Lomma ja varajäsenenä Karoliina Lundahl.

Urheiluhallit Oy

Suomen Painonnostoliitto ry on Urheiluhallit Oy:n osakkeenomistaja.
Edustajana toimi Esa Lomma.

IWF – International Weightlifting Federation

Esa Lomma edusti Suomea IWF:n kongressissa 20.6.2014 Kazanissa, Venäjällä.

Taisto Kuoppala edusti Suomea nuorten olympialaisten yhteydessä pidetyssä teknisessä kongressissa 15.8.2014 Nanjingissa, Kiinassa.

Taisto Kuoppala edusti Suomea IWF:n kongressissa 7.11.2014 Almatyssa, Kazakstanissa.

Taisto Kuoppala edusti Suomea opiskelijoiden MM-kilpailuiden yhteydessä pidetyssä IWF:n teknisessä kongressissa 4.12.2014 Chiang Maissa, Thaimaassa.

Karoliina Lundahl on jäsenenä IWF:n naiskomiteassa "Women's Commission".

Taisto Kuoppala on jäsenenä IWF:n Doping Hearing Panel –ryhmässä.

EWF – European Weightlifting Federation

Taisto Kuoppala edusti Suomea EWF:n kongressissa 4.4.2014 Tel Avivissa, Israelissa.

Raimo Turunen ja Taisto Kuoppala edustivat Suomea EWF:n teknisessä kongressissa 27.4.2014 Ciechanowissa, Puolassa.

Taisto Kuoppala edusti Suomea EWF:n kongressissa 22.11.2014 Limassolissa, Kyproksella.

Taisto Kuoppala osallistui EWF:n teknisen ja tieteellisen komitean kokouksiin 3.4.2014 Tel Avivissa ja 21.11.2014 Limassolissa.

NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet (Pohjoismaiden Painonnostoliitto)

Liiton puheenjohtaja Kimmo Kuukasjärvi kuului NTF:n hallitukseen.

Pekka Niemi edusti Suomea yleisen sarjan PM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä NTF:n kongressissa 30.5.2014 Vigrestadissa, Norjassa.

Pekka Niemi, Joonas Lahtinen ja Ahti Hämäläinen edustivat Suomea 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä NTF:n kongressissa 24.10.2014 Landskronassa, Ruotsissa.

Joonas Lahtinen ja Ahti Hämäläinen osallistuivat tuomareiden koulutustilaisuuteen, joka järjestettiin 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailujen yhteydessä 24.-26.10.2014 Landskronassa, Ruotsissa.

Baltia

Kimmo Salanto, Esa Lomma, Tomi Tolsa ja Taisto Kuoppala edustivat Suomea Baltic Cup mestaruuskilpailujen yhteydessä pidetyssä kongressissa 25.7.2014 Kisakallion Urheiluopistolla, Lohjalla.

Liiton 80 vuotta –juhlatapahtuma

Suomen Painonnostoliitto juhlisti 80-vuotistaivaltaan 22.-27.7.2014 Kisakallion Urheiluopistolla Lohjalla. Lohja-Liftingin ja urheiluopiston kanssa yhteistyössä järjestetty juhlatapahtuma käynnistyi lasten ja nuorten punttileirillä ja –karnevaalilla ja huipentui Baltic Cup mestaruuskilpailuihin ja juhlagalaan. Tapahtuman yhteydessä järjestettiin myös valmentajapäivät. Juhlatapahtumaan osallistui noin 200 henkilöä viidestä eri maasta.

Juhlatapahtuman työryhmään kuuluivat Kimmo Kuukasjärvi (pj.), Esa Lomma, Taisto Kuoppala, Sini Kukkonen, Karoliina Lundahl ja Tomi Tolsa. Baltic Cupin kilpailujen johtajana toimi Kimmo Salanto.

Talous

Vuoden 2014 tulos on 4 070,96 euroa ylijäämäinen. Taseesta ilmenevän pitkäaikaisen saamisen toteutuminen on epävarmaa (Hanna Keräseltä 8 418,29 euroa).

Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 111 940,89 euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion toiminta-avustus oli 200 000 euroa ja Olympiakomitean tuki 7 325 euroa. Tilikauden 2014 tuotot olivat yhteensä 380 682,19 euroa ja kulut 376 611,23 euroa. Julkisen tuen osuus hyväksyttävistä toiminna-
tamenoista oli 57,03 %. Edellisestä vuodesta tuotot kasvoivat noin 2 % ja kulut noin 5 %.

Liiton kirjanpidon ja palkanlaskennan on hoitanut Tilitoimisto Deebetti ja liiton tilintarkastajana on toiminut KHT Jukka Havaste Nexia Tilintarkastus Oy:stä ja toiminnantarkastajana Esa Lomma.

Vuoden pääyhteistyökumppanit olivat Suomen Urheiluopisto, IP-Agency Oy, Viking Line ja M&P Paino.

Vuoden parhaat 2014

Alle 15v. poikanostaja	Saku Heikuksela
Alle 15v. tyttönostaja	Suvi Talasterä
Alle 17v. poikanostaja	Roni Peltonen
Alle 17v. tyttönostaja	Fanni Niemelä
Alle 20v. poikanostaja	Jesse Nykänen
Alle 20v. tyttönostaja	Iida Kalmari
Alle 23v. miesnostaja	Eero Retulainen
Alle 23v. naisnostaja	Meri Ilmarinen
Miesnostaja	Miika Antti-Roiko
Naisnostaja	Meri Ilmarinen
Painonnostaja	Meri Ilmarinen
Auliksen malja	Jesse Nykänen
Master-miesnostaja	Mauno Kenttälä
Master-naisnostaja	Susanna Samuelsson
Teko	Lohja-Lifting – SPNL 80-vuotisjuhlaviikko & Baltic Cup mestaruuskilpailut
Punttikoulu	Puntti-Karhut
Seurahenkilö	Kimmo Salanto
Valmentaja	Jussi Yli-Yrjänäinen
Seura	Tampereen Pyrintö
Tuomari	Taisto Kuoppala
Aktiivisin tuomari	Ahti Hämäläinen
Tiedottaja	Pekka Paljakka (valokuvaaja)
Yhteistyökumppani	Kisakallion Urheiluopisto – SPNL 80-vuotisjuhlaviikko & Baltic Cup mestaruuskilpailut
Kahvakuulaurheilu	Pasi Janhunen Terhi Ahonen

Antidopingtoiminta

Suomen Painonnostoliitto sitoutuu noudattamaan kulloinkin voimassaolevaa Suomen antidopingsäännöstöä, maailman antidopingsäännöstöä (WADA Code), Kansainvälisen Painonnostoliiton antidopingsäännöstöä sekä Kansainvälisen Olympiakomitean antidopingsäännöstöä koskien olympiakisoja. Liiton antidopingohjelma noudattaa edellä mainittujen säännösten vaatimuksia.

Kaikki liiton alaisiin kilpailuihin osallistuvat lisenssiurheilijat sitoutuvat liiton antidopingsopimukseen. Sopimus sisältää myös urheilijan henkilökohtaisen taloudellisen vastuun mahdollisten rikkomusten osalta. Jokaiselle lisenssinostajalle lähetettiin uusi painos Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa – luettelosta. Antidopingvalistustyötä tehtiin koulutusten, leirien, kilpailujen ja seminaarien yhteydessä ADT:ltä saaduilla sekä liiton omilla materiaaleilla.

IWF on kansainvälisistä lajiliitoista edelläkävijä WADA:n ADAMS-olinpaikkalistojen osalta. Kevästä 2011 alkaen IWF on vaatinut, että heidän kalenterikilpailuihin osallistuvat urheilijat ovat rekisteröitynä ADAMS:iin ja että he täyttävät olinpaikkatietonsa säännöllisesti. Näin ollen Suomen Painonnostoliitto voi valita edustajat arvokilpailuihin vain niistä urheilijoista, jotka ovat täyttäneet tietonsa ADAMS:iin. Yhteystietojen, leirien ja kilpailujen lisäksi urheilijat ilmoittavat yhden tunnin ikkunan, jolloin he ovat valmiita testattavaksi. Uudet urheilijat täyttävät listat, kun he saavat kutsun maajoukkueleirille tai heidät valitaan ensimmäistä kertaa arvokilpailuihin. Urheilijat ovat velvollisia täyttämään listat kunnes tekevät kirjallisen lopettamispäätöksen.

SPNL pyrkii kaikkiin käytettävissä oleviin keinoin olemaan aktiivinen toimija antidopingtyössä niin kotimaassa kuin kansainvälisesti. Tempaus-lehdessä on kerrottu kaikille lisenssin ostajille ja seurojen yhteyshenkilöille ajankohtaista tietoa antidopingasioista. Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa –luettelo postitettiin lisenssinostajien lisäksi seurojen yhteyshenkilöille. ADT suorittaa varsinaiset testaukset itsenäisesti.

SPNL:n antidopingvastaavana toimi Taisto Kuoppala. Tomi Tolsa kuului jäsenenä ADT:n nimeämään työryhmään, joka työsti lajiliittojen antidopingohjelmien kriteeristöä ja niiden arviointimittareita. ADT:n järjestämiin lajiliittotilaisuuksiin osallistuivat Karoliina Lundahl, Kimmo Kuukasjärvi, Taisto Kuoppala ja Tomi Tolsa.

Tasa-arvotyö

Suomen Painonnostoliiton tehtävä on edistää ja kehittää painonnostoa sekä olla jäsenseurojen kattojärjestö ja edunvalvoja. Seurojen kattojärjestönä liitto palvelee seuroja parhaan mahdollisen kyvyn mukaisesti. Toiminta pohjautuu suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiseen Reilun Pelin periaatteen ja laaja-alaisen tasa-arvon edistämiseen. Suomen Painonnostoliiton tasa-arvo-ohjelma pyrkii vahvistamaan tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja suvaitsevaisuutta lajin keskuudessa. Liiton toteuttama tasa-arvotyö on ollut hyvänä esimerkkinä seuroille ja yhdenvertaisuutta on pyritty vahvistamaan niin sukupuolten, alueiden, kuin iän ja etnisen taustan keskuudessa.

Lajin hyödyiksi voidaan katsoa sen edullisuus ja vahvat painonnostoseurat, joita on ympäri Suomea. Kilpailusarjojen runsaus takaa kaikille mahdollisuudet osallistua koko maanlaajuiseen vilkkaaseen kilpailutoimintaan. Liitto jatkaa

myös hyväksi todettua perinnettä, jossa harrastajien kulut pyritään seuroissa pitämään kohtuullisina. Näin taataan, että harrastusmahdollisuus on kaikilla, taloudelliseen tilanteeseen katsomatta. Muitakin esteitä lajin pariin pääsemiselle on arvioitava ja mahdollisuuksien mukaan poistettava. Yksi haaste liitolle on herätellä hiljaiseloa viettäneet seurat jälleen henkiin. Hiljaisempien alueiden potentiaalin hyödyntäminen onkin tulevien vuosien mahdollisuus.

Naisten edustus liitossa niin urheilijoiden kuin toimihenkilöidenkin keskuudessa on lähes kiitettävällä tasolla, vaikka laji mielletään vielä varsin miehiseksi. Liitto on asettanut tavoitteekseen että 30% sen päätöksentekoeuromissä toimivista olisivat naisia. Vuoden 2014 liittojohtokunnassa naisten osuus oli 11% ja valiokunnassa naisten osuus oli 33%. Liiton toimihenkilöinä olivat kummatkin sukupuolet edustettuina (yksi nainen ja yksi mies). Painonnostoliitto kannustaa edelleen molempia sukupuolia sekä kaiken ikäisiä asettumaan ehdolle toimielintensä valitsemisiin. Edustusta toivotaan myös mahdollisimman laajalta alueelta ja monesta seurasta.

Naispainonnostajien osuus harrastajista on nousussa ja osassa seuroissa naisten osuus on yhtä suuri kuin miesten. Naislisenssinostajien määrä on kolminkertaistunut viiden viimeisen vuoden aikana (v.2010 – 69, v.2014 – 208). Naisvalmentaja ja –tuomareita toivotaan lisää mukaan toimintaan.

Suvaitsevaisuus

Lajin kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoo lähes 200 kansallisen lajiliiton kuuluminen IWF:oon. Suomessakin lajin harrastajat tulevat universaalisti monesta kulttuurista ja kotimaamme sisällä alueelliset kulttuurierot voivat tuntua suurilta. Kulttuurierot ovatkin yksi lajin monista rikkauksista. Liitto haluaa toimintaansa mukaan lajin aktiivisia harrastajia ja toimijoita mahdollisimman laajalta alueelta ja keskustelua on käyty myös uinuvien seurojen aktivoimisesta. Liitto tunnistaa myös sen yhteiskunnallisen vaikuttavuuden ja vastuun. Kunnioitus omaa ja kanssaihmissen elämää kohtaan edistää yhteiskunnan hyvinvointia.

Liikuntaharrastuksen yhteiskunnallinen merkitys on suuri. Lajissamme toimivien on otettava tämä vastuu ylpeydellä ja kunnioituksella kannettavakseen ja edistettävä sitä parhaansa mukaan. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti yksilön terveyteen ja sosiaalinen hyöty on korvaamaton. Toivottaessamme tervetulleiksi kaikki harrastajat, taustaan katsomatta, voi vaikuttavuutemme kasvaa ja hyöty kansanterveydellisestikin olla merkittävä. Maahanmuuttajille liikuntaharrastus tarjoaa keinon sopeutua uuteen yhteiskuntaan ja uuteen kotimaahan ja kynnys lajimme pariin on matala. Asiallinen ja kunnioittava käytös kaikkia uusia ja vanhoja harrastajia kohtaan ajaa lajiamme varmasti eteenpäin jatkossakin.

Harrastajamäärät

Liitto ei peri seuroilta jäsenmaksua vaan ainoastaan palvelumaksun, jonka maksamista edellytetään, jos seuran edustajista joku osallistuu SM-tason kilpailuihin. Liitolla on 280 jäsenseuraa, lisäystä on tullut nimenomaan kahvakuula- ja CrossFit -seurojen muodossa. Tätä kautta myös harrastajamäärä on ollut kasvussa.

Seurojen jäsenet kirjautuvat liiton rekisteriin aktiivisen kilpailutoimintansa kautta. Ostettujen lisenssien määrä kasvoi edellisestä vuodesta noin 24 % ja lisenssejä lunastettiin yhteensä 693 kpl (560 kpl, edellinen vuosi suluissa). Näistä aikuisten A-lisenssejä 235 (188) kpl, nuorten B-lisenssejä 58 (40) kpl, tyttöjen ja poikien C-lisenssejä 87 (94) kpl, masterslisenssejä 222 (163) kpl, kertalicenssejä 83 (59) kpl, punttikoululisenssejä 5 (16) kpl ja kannatuslisenssejä 3 kpl (uusi lisenssi). Punttikoululisenssien pienen määrän selittää se, että suurimmilla punttikouluilla on oma ryhmävakuutus.

Vuoden 2014 seuratietoilmoituksen palautti 60 jäsenseuraa, joissa jäseniä oli yhteensä 3079. Ilmoituksen perusteella 63 % jäsenistä on miehiä (1940) ja 37 % naisia (1139). Alle 20-vuotiaiden nuorten osuus koko jäsenmäärästä on noin 22% (663). Keskimääräiseen seuraan kuuluu noin 51 jäsentä.

Sääntöasiat

Viimeisimmät uudistukset teknisiin sääntöihin vahvistettiin vuoden 2014 lopulla ja ne astuivat voimaan 1.1.2015. Uudistukset on kirjattu liiton kotisivuilta ladattaviin IWF:n teknisiin ja kilpailusääntöihin ja määräyksiin. Tärkeimmät uudistukset koskevat urheilijan nostoasua ja erityisesti niin kutsuttua "Unitard" ihonmyötäistä kokovartaloasua. Se voi olla myös kaksiosainen, mutta jos käyttää yläosaa, niin on käytettävä myös alaosaa. Joka tapauksessa kokovartaloasun lisäksi on käytettävä yksiosaista kilpailuasua eli trikoota. Polvisiteiden peittämän alueen 30 cm:n rajoitus on myös poistettu. Kaikki varusteisiin ja nostoasuun liittyvät säännöt ja ohjeet on kuvattu IWF:n nettisivuilla: <http://www.iwf.net/downloads/?category=38>.

Aikaisemmissa säännöissä mainittiin yksiselitteisesti, ettei kilpailulavalle saa ottaa mukaan mitään elektronisia laitteita. Sääntökohtaan 4.7.1. tuli huojennus, että lääketieteelliset apuvälineet kuten kuulolaite tai vastaava on poikkeustapaus.

Teknisten toimihenkilöiden asu muuttuu vuosien 2015 ja 2016 aikana. Vajaa kymmenen vuotta voimassa olleen säännösten mukaan ainoa virallinen tuomariasu oli IWF:n kanssa sopimuksen tehneen toimittajan asu. Toimittajia on ollut kolme ja yhdenkään kanssa toimitukset eivät ole vastanneet laadullisia tai toimituksellisia vaatimuksia. Tästä syystä uudet tuomariasusäännöt mahdollistavat asun hankkimisen kotimaasta, kunhan seuraa IWF:n ohjeistusta: <http://www.iwf.net/downloads/?did=615>. Vuoden 2016 loppuun saakka saa käyttää vanhaa virallista tuomariasua ja uuden asun käyttöpakko astuu voimaan vuoden 2017 alusta.

Pohjoismaiset eliittimerkit

Pohjoismaiden eliittimerkin uudet tulosrajat:

Naiset:		Miehet:	
48 kg	143 kg	56 kg	248 kg
53 kg	161 kg	62 kg	265 kg
58 kg	176 kg	69 kg	282 kg
63 kg	189 kg	77 kg	299 kg
69 kg	202 kg	85 kg	313 kg

75 kg	213 kg	94 kg	325 kg
+ 75 kg	234 kg	105 kg	337 kg
		+ 105 kg	354 kg

Uusia eliittimerkin nostaneita urheilijoita vuonna 2014:

Sini Kukkonen, Parkanon Puntti, s. 48 kg, 63-81-144, 5.4.2014, Tel Aviv Israel

Eero Retulainen, Lohja-Lifting, s. 94 kg, 148-188-336, 28.11.2014, Limassol

Kypros

Teemu Roininen, Lempäälän Kisa, s. +105 kg, 155-200-355, 16.11.2014, Almaty Kazakstan

Tuomarien aktiivisuuskilpailun tulokset 2014

Nimi	Seura	Pisteet
Ahti Hämäläinen	LoLif	98
Taisto Kuoppala	TP	91
Harri Norberg	OAK	60
Heikki Rautapuro	LoVe	58
Rauno Tapio	OAK	48
Jyrki Kononen	KelVi	41
Jukka Luonila	PuKa	39
Markku Liimatainen	Bodonos	36
Raimo Turunen	Bodonos	36
Pekka Torvi	RK	24
Leila Koivusipilä	RK	23
Jukka Ainali	RK	22
Eero Oja	OAK	22
Seppo Mukkala	RoRe	22
Mari Paananen	ÄH	20
Anna-Maija Vuolo	OAK	18
Yrjö Haatanen	Bodonos	18
Mika Ollonen	OAK	15
Matias Koski	OAK	13
Pasi Kailajärvi	TAK	13
Tommi Rinne	TAK	13
Juha Kukkonen	Bodonos	12
Heikki Kasanen	Bodonos	12
Tapani Rinne	TAK	11
Matti Salminiitty	TAK	11
Juha Vuorivirta	Herakles	10
Veli-Matti Nieminen	Bodonos	9
Antti Seppälä	Bodonos	9
Saija Määttä	OAK	9
Juhani Tossavainen	Bodonos	9
Alexi Karjalainen	OAK	6
Juha-Matti Leivo	OAK	6
Esa Dufva	MiVo	5
Veikko Oja	OAK	5
Kirsi Rontu	TAK	4
Petri Kantola	TAK	4
Elisa Kallunki	OAK	4
Sakari Heikkilä	RK	4
Hannes Keskitalo	OAK	3
Erkka Ollonen	OAK	3

Petri Turpeenniemi	OAK	3
Seppo Sarkki	TAK	3
Ari Saapunki	TöVe	3
Asta Keskitalo	TAK	2
Amanda Tuomola	TAK	1
Klaus Eloranta	TAK	1
Merja Henrikson	TAK	1
Heikki Vierelä	TAK	1
Kyösti Lipiäinen	TAK	1

Kansainväliset tuomarilisenssit

Kansainvälisten tuomarilisenssien haltijat 2013-2016:

Kansainvälinen II (16)

Augustin Taisto	Tapanilan Erä
Everi Antti	Puntti-Karhut
Hirvonen Jari	Lohja-Lifting
Joronen Jukka	Tampereen Pyrintö (kv. tuomarikoe suoritettu 2014)
Kuivanen Taisto	Imatran Jyske
Kukkonen Sini	Parkanon Puntti
Kuusikko Miira	Parkanon Puntti
Laalo Sinikka	Parkanon Puntti
Lahtinen Joonas	Rovaniemen Reipas
Lomma Jonna	Herakles
Moilanen Ari	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Oksanen Matti	Tampereen Sisu
Pirkkiö Jaarli	Rovaniemen Reipas
Rautapuro Heikki	Lohtajan Veikot
Ruotsala Tauno	Lohtajan Veikot
Tossavainen Juha	Keravan Bodonos

Kansainvälinen I (9)

Everi Matti	Puntti-Karhut
Hämäläinen Ahti	Lohja Lifting
Kitunen Matti	Lempäälän Kisa
Kormilainen Arto	Joensuun Puntti-Pojat
Kukkonen Timo	Parkanon Puntti
Kuoppala Taisto	Tampereen Pyrintö
Lomma Esa	Herakles
Niskanen Pentti	Iisalmen Visa
Turunen Raimo	Keravan Bodonos

Uusia kansallisia kortteja

Kansallinen III (62)

Laitinen Johanna	Herakles
Rinne Tiina	Herakles
Malen Joni	Herakles
Hannonen Miika	Tikkurilan Kajastus
Sokka Tatu	Rovaniemen Reipas
Mustonen Tapio	Herakles
Kantola Juha	Helsingin Tarmo
Turunen Markku	Helsingin Tarmo

Brännare Eero	Helsingin Tarmo
Meronen Jere	Tikkurilan Kajastus
Vallinen Mika	Puntti-Karhut
Limnell Riku	Puntti-Karhut
Esama Lassi	Puntti-Karhut
Lindfors Pentti	Kurikan PunttiKlubi
Ojanen Harri	Kurikan PunttiKlubi
Mattila Roosa	Kurikan PunttiKlubi
Seppälä Sirpa	Kurikan PunttiKlubi
Lindfors Petri	Kurikan PunttiKlubi
Lindfors Henri	Kurikan PunttiKlubi
Haavisto Samuli	Kurikan PunttiKlubi
Seppälä Lauri	Kurikan PunttiKlubi
Seppälä Pekka	Kurikan PunttiKlubi
Palomäki Mika	Kurikan PunttiKlubi
Palomäki Tomi	Kurikan PunttiKlubi
Koski Antti	Seuraton
Poikolainen Niko	Seuraton
Kalho Unto	Keljon Viesti
Ahlgren Harri	Keljon Viesti
Ajanko Mirja	Seuraton
Kivimäki Jukka	Vihtavuoren Pamaus
Hepomäki Vera	Äänekosken Huima
Hänninen Leila	Keljon Viesti
Saara Leskinen	Keljon Viesti
Puranen Mikko	Seuraton
Väätäinen Jari	Konneveden Urheilijat
Mäkinen Hanna	Seuraton
Ojanen Heta	Keljon Viesti
Luostarinen Petra	Keljon Viesti
Vanhanen Ville	Seuraton
Koljonen Timo-Pekka	Seuraton
Pulkkinen Sisko	Seuraton
Mustonen Marjo-Nina	Leppävirran Urheilijat
Mustonen Jari	Leppävirran Urheilijat
Koponen Saara-Liisa	Leppävirran Urheilijat
Tarkiainen Kari	Leppävirran Urheilijat
Nissinen Petteri	Leppävirran Urheilijat
Koivunen Timo	Leppävirran Urheilijat
Impivaara Heikki	Leppävirran Urheilijat
Rajakunnas Jorma	Leppävirran Urheilijat
Halonen Tuomas	Leppävirran Urheilijat
Salmi Veli	Savonlinnan Jyry
Saukkonen Pirjo	Leppävirran Urheilijat
Kilpeläinen Raimo	Leppävirran Urheilijat
Kilpeläinen Terttu	Leppävirran Urheilijat
Hämäläinen Kalle	Leppävirran Urheilijat
Kaikkonen Joonatan	Parkanon Puntti
Rastas Anni	Tampereen Pyrintö
Kaikkonen Samuel	Parkanon Puntti
Nykänen Jesse	Lahden Atomi
Retulainen Eero	Lohja-Lifting
Brunou Mikko	Lahden Atomi
Vuohijoki Anni	Tampereen Pyrintö

Kansallinen II (6)

Tokola Milko
Karjalainen Aleks
Sundberg Peter
Leppänen Sami
Korhonen Mikko
Dufva Esa

Rovaniemen Reipas
Ounasvaaran Atleetti Klubi
Nummelan Voimailijat
Parikkalan Urheilijat
Raution Kisailijat
Mikkelin Voimailijat

Piirien tuomarikouluttajat

Etelä-Suomen piiri
Hämeen piiri
Keski-Suomen piiri
Lounais-Suomen piiri
Etelä-Pohjanmaan piiri

Keski-Pohjanmaan piiri
Pohjois-Savon piiri
Lapin piiri

Taisto Augustin
Matti Kitunen
Pentti Noronen
Matti Everi
Reijo Vireaho, Reijo Palomäki, Juhani Salovaara
Heikki Rautapuro
Pentti Niskanen
Jaarli Pirkkiö, Harri Norberg

Huomionosoitukset

Vuoden 2014 aikana liitto muisti tasavuotia täyttäneitä painonnostohenkilöitä ja liittoon kuuluvia seuroja.

80-vuotisjuhlamitali

Aho Päivi
Augustin Taisto
Elomaa Tiina
Everi Anna
Fellman Kim
Haara Taito
Hakala Vesa
Hartikainen Iiro
Heikura Martti
Heinonen Tuomo
Hietanen Otto
Hokkanen Anneli
Huttunen Sinikka
Hyry Antti
Häkkinen Keijo
Ilmarinen Meri
Johansson Jere
Joronen Jukka
Kaikkonen Ari
Kaikkonen Samuel
Kallunki Elisa
Kankaanpää Joonas
Kare Pekka
Kasanen Heikki
Kenttälä Mauno
Kinnunen Kari
Koivula Eveliina

Antti-Roiko Miika
Auvinen Jyrki
Eloranta Klaus
Everi Antti
Grönman Jouni
Haatanen Yrjö
Hakanen Jarmo
Heikkilä Sakari
Heilimä Katri
Helin Harri
Hirvonen Janina
Horppu Kalevi
Huuskonen Jari
Hyry Johanna
Hämäläinen Ahti
Itäpelto Taru
Jokela Teemu
Järvinen Lauri
Kaikkonen Henri
Kailajärvi Jaakko
Kalmarin Iida
Kannasoja Kalevi
Kare Tauno
Katajainen Antti
Keskitalo Hannes
Kinnunen Tapio
Koivunen Juha

Apuli Eemi
Brunou Mikko
Eskelinen Juha-Matti
Everi Matti
Grönman Toni
Hagman Jarmo
Harrivaara Juha
Heikkinen Jani
Heinonen Petteri
Helminen Sari
Hirvonen Jari
Hursti Matti
Huuskonen Jukka-Pekka
Hytönen Eveliina
Iisakkila Ville
Janhunen Pasi
Jonninen Valtteri
Kahelin Uolevi
Kaikkonen Joonatan
Kallioniemi Ilkka
Kangasniemi Kaarlo
Kantola Petri
Karhula Hannu
Kemi Jari
Kilponen Petri
Kitunen Matti
Koivusipilä Leila

Koponen Aatu	Korpelainen Urpo	Kosonen Jasper
Kuivanen Taisto	Kukkonen Sini	Kumpulainen Aleksi
Kuoppala Taisto	Kupari Väinö	Kurvinen Simo
Kuukasjärvi Kimmo	Kuukkanen Anneli	Kuusikko Miiro
Kuusisto Mikko	Kuusisto Tarmo	Kylmäluoma Ilpo
Kymäläinen-Mäkelä Katriina		Laakso Kukka
Lahtinen Joonas	Lahtonen Markku	Laine Kristiina
Lantto Juha	Lappalainen Toni	Lehtikangas Jukka
Lehtikangas Kimmo	Lehtikangas Topi	Lehtinen Helena
Lehtinen Markku	Leppä Jouko	Levomäki Ville
Liimatainen Markku	Lindberg Ilpo	Lindfors Petri
Lindholm Eino	Lintula Toni	Lomma Esa
Lomma Jonna	Lomma Seija	Lundahl Karoliina
Luttinen Ylermi	Lähdekorpi Arto	Lönnholtz Tiia
Malin Jari	Mansikkamäki Titta	Masalin Valto
Moilanen Ari	Mukkala Kirsi-Marja	Mukkala Matias
Mustasaari Eija	Mäkinen Eino	Mäkitalo Tuomas
Männistö Aki	Männistö Vesa	Määttä Saija
Nauha Hanna	Nauha Minna	Nauha Timo
Niemelä Heikki	Niemi Hannu	Niemi Heikki
Niemi Kauko	Niemi Lea	Niemi Mikko
Niemi Pekka	Niemi Tuija	Nieminen Kari
Nisander Annina	Niskanen Pentti	Norberg Harri
Noronen Pentti	Nurmenniemi Marjo	Nurmi Simo
Nuutinen Kalervo	Nykänen Jesse	Oikarinen Juhani
Oja Eero	Ojalehto Arvo	Oksanen Matti
Pallari Jorma	Palosaari Pirjo	Peltola Iida
Pesu Martti	Pihlajamäki Jani	Pitäjämäki Heikki
Pirkkiö Jaarli	Pirkkiö Rikhard	Pirkkiö Robert
Pohja Jari	Puputti Jenni	Pyykkönen Kalle
Ranta-Knuuttila Ville	Rantanen Samuli	Rastas Anni
Rautapuro Heikki	Rauvanto Mauri	Retulainen Eero
Rinne Tommi	Rintamäki Annukka	Ristolainen Matti
Roininen Teemu	Rossi Pertti	Roukala Juha
Roukala Rebekka	Roukala Rene	Rättyä Keijo
Saarela Otto	Salakka Juhani	Salanto Kimmo
Salmela Ida	Salmi Mirva	Salo Pekka
Salonen Kari	Salonen Niina	Salonius Bengt
Salovaara Juhani	Samuelsson Susanna	Savonen Arto
Seppälä Ville	Silvennoinen Tomi	Sipilä Anne-Marie
Sirkiä Viktor	Skogström Rolf	Suojanen Tea
Suomela Kirsi	Suomi Marko	Suoraniemi Pirita
Sytelä Siri	Tahvanainen Keijo	Talasterä Suvi
Tammela Johanna	Tanninen Petri	Tapio Rauno
Tarkiainen Kari	Tessler Taneli	Tiainen Mika
Tikka Riina	Toivonen Timo	Tokola Miika
Tokola Milko	Tokola Tarja	Tokola Tenho
Tolsa Tomi	Torvi Pekka	Torvi Sami
Tossavainen Juhani	Turunen Raimo	Tuulinen Juuso
Törmikoski Lasse	Utoslahti Pauliina	Uutela Eino
Walamies Markku	Welling Jarkko	Welling Jyrki
Vesterinen Juho	Vestman Katariina	Vestman Matti
Vierelä Terhi	Viitasaari Rami	Vireaho Reijo
Virkkala Kari	Vuohijoki Anni	Vuorivirta Juha
Vähäsantanen Jouni	Vähäsantanen Marjaana	

Liiton onnittelukirje

Salonius Bengt
Kare Tauno
Ruotsala Tauno
Hokkanen Reijo
Hernesniemi Pentti
Korhonen Heimo
Luonila Antero
Valve Tapio
Kuoppala Taisto
Korpelainen Urpo
Niemi Lea
Kailajärvi Arto
Helin Harri
Alafrantti Päivi
Hakkarainen Erja
Heilimä Katri

Hopeinen ansiolevyke

Roininen Teemu

Kultainen ansiolevyke

Tessler Markku
Haverinen Martti
Yläkangas Veikko

Hopeinen ansiomerkki

Kääriäinen Vaito

Kultainen ansiomerkki

Sirkiä Viktor
Kinnunen Tapio
Pitäjämäki Heikki
Nieminen Jari
Valve Tapio

Liiton pöytästandaari

Oulun Pyrintö	110v.
Lempäälän Kisa	110v.
Parikkalan Urheilijat	100v.
Kuhmon Kiva	80v.
Vihtavuoren Pamaus	80v.
Keljon Viesti	70v.

Kitunen Matti

Liikuntakulttuurin ansiomitali

Kare Tauno

Liikuntakulttuurin ansiomitali kullatuin ristein

Pirkkiö Jaarli

Liikuntakulttuurin kultainen ansioristi

Markkinointi ja viestintä

Painonnostoliiton markkinoinnista ja viestinnästä vastasivat liiton toimistohenkilökunnan lisäksi markkinointi- ja viestintävaliokunta, maajoukkuevalmentajat sekä Tempaus-lehden toimituskunta. Viestinnässä tärkeimpinä osa-alueina olivat maajoukkuevalintojen ja muiden liiton päätösten sekä kilpailutulosten tiedottaminen. Tiedottamisen nopeudessa oli ongelmia liiton uusien kotisivujen päivitysprojektin viivästyksestä johtuen. Yksi vuoden kohokohdista oli kesällä järjestetty Liiton 80 vuotta -juhlaviikko ja sen yhteydessä järjestetyt Baltic Cup mestaruuskilpailut Lohjalla. Vuoden 2014 aikana suomalaiset painonnostajat pääsivät useasti eri lehtien palstoille ja televisioon. Kiinnostus lajista kasvoi.

Liiton nettisivut www.painonnosto.fi uudistettiin alkuvuodesta 2014. Sivustojen kehittämisestä vastasi Joonas Lahtinen, Exilabs Oy. Uudistustyö kesti koko vuoden ja kehitys jatkuu edelleen saadun palautteen perusteella. Kehitystyön vuoksi tiedotus liiton pääkanavalla oli verkkaista vuoden 2014 aikana. Kotisivut esittelevät liiton toimintaa ja sieltä löytyvät myös johtokunnan päätökset ja yhteystiedot. Näiden lisäksi sivut toimivat tärkeänä tiedotuskanavana tapahtumista, tuloksista ja muusta lajiin liittyvästä toiminnasta.

Tiedotusta tehtiin lisäksi Suomen Painonnostoliitto –nimisen facebook-sivuston välityksellä. Vuoden 2014 tavoitteena oli lisätä sivun julkaisu- ja yleisömääriä. Tavoite toteutui ja sivulla julkaistiin lyhyitä tiedotteita ja uutisia ajankohtaisista asioista ja tapahtumista.

Tempaus-lehdellä on edelleen oma paikkansa suomalaisten painonnostoihmisten sydämissä. Lehti ilmestyi vuoden aikana kolme kertaa. Lehdessä julkaistaan nettisivuja laajempia artikkeleita kilpailuista, seuroista, henkilöistä ja tapahtumista. Lehdessä julkaistaan myös kilpailutulokset ja liiton toimintakalenteri.

Painonnostoliiton seinäkalenteri teetettiin jälleen vuodeksi 2015. Kalenterikuvat koottiin liiton facebook-sivun kuvakilpailun avulla. Kalenteri ajaa myös liiton toimintakalenterin tehtävää ja sinne on merkitty valmiiksi tulevan vuoden tapahtumat, kisat ja muut tärkeät päivämäärät.

Yhteistyötä jatkettiin vanhojen yhteistyökumppaneiden kanssa ja markkinointia suoritettiin pääasiassa kilpailuiden yhteydessä.

NUORISOTOIMINTA

Harrastus-, harjoitus- ja valmennustoiminta

Painonnostoliiton toteuttama nuorten harrastustoiminta kanavoituu pääasiassa seurojen järjestämien punttikoulujen sekä liiton järjestämien alueleirien, Alueleirihuipentuman, valtakunnallisen Punttikoululeirin, Punttikarnevaalikilpailun ja Leiritulien kautta. Punttikouluissa opitaan oikeaa nostotekniikkaa lähinnä keppi-, voimatanko- ja tankojumpan sekä keveiden painojen kanssa harjoitellen. Suuri osa harjoitusajasta käytetään painonnostossa tarvittavien tärkeiden ominaisuuksien harjoittamiseen kuten yleisen koordinaation ja kestävyuden sekä nopeuden, liikkuvuuden ja ponnistusvoiman kehittämiseen. Punttikouluissa pelataan pelejä ja nostajia kannustetaan myös harrastamaan muita lajeja, jotta nuoret kehittyisivät monipuolisesti. Myös retkitoiminta ja yhteiset uimareissut kuuluvat punttikoulutoimintaan.

Punttikoulutoimintaa järjestettiin vuoden 2014 kuluessa eri puolilla Suomea. Vilkkainta toiminta oli Porissa Puntti-Karhujen järjestämänä, mutta toiminta on ollut vireää myös Kalajoen Junkkareiden ja Rovaniemellä Ounasvaaran Atleeti Klubin järjestäminä. Seurat ottivat vastaan lapsia ja nuoria ympäri vuoden. Lähtökohtaisesti lapset ja nuoret saavat itse määritellä oman harrastuksensa tason. Kilpaileminen ei ole punttikoulujen yhteydessä välttämätöntä. Punttikoulutoiminta on kuitenkin koko suomalaisen painonnoston perusta, josta ammennetaan uusia painonnostosta innostuneita nuoria niin harrastajiksi, urheilijoiksi, toimihenkilöiksi kuin myöhemmin valmentajiksi. Punttikoulun aloittavat ovat iältään tyypillisesti 8-15-vuotiaita tyttöjä ja poikia. Lahjakkuuksien etsiminen alkaa jo punttikouluista ja kaikki halukkaat otetaan mukaan toimintaan. Viime vuosina uusia painonnoston harrastajia on löytynyt yhä enemmän muiden lajien parista.

Suomen Painonnostoliitto tukee punttikoulutoimintaa valtakunnallisella Punttikoulupassilla (2011) ja Lasten Voimapiiri –DVD:llä (2010). Niissä annetaan tietoa punttikoulujen sisällöstä ja ohjataan valmentajat yhtenäiseen perusvalmennukseen Suomessa. Punttikoulupassista nuori löytää oikeaoppiset tekniikat, hyvän harjoituksen mallin ja kolmivuotisen harjoitusohjelman. Harjoitusohjelma on laadittu herkkyyksikausille ottaen huomioon painopisteajattelun harjoittelun suunnittelussa. Se opettaa nuoret lajissa tarvittavien perusasioiden harjoittamiseen, joita ovat esimerkiksi taito ja fyysiset ominaisuudet. Lisäksi hän saa tietoa nuoren urheilijan unen ja ravinnon tarpeesta. Passi toimii nuorelle myös motivoivana kannusteena, johon voi kerätä idoliensa nimikirjoituksia.

Punttikouluissa käy myös muiden lajien nuoria harjoittelemassa painonnoston ja yleisen fysiikkaharjoittelun perusteita. Tätä kautta on päästy esittelemään nuorille painonnostoa harrastuksena sekä opettamaan oikea nostotekniikka tulevaa fysiikkaharjoittelua varten ja arkielämänkin hyödyksi. Keppijumppa ja tankovoimistelu olivat yhtenä osa-alueena myös vuoden 2014 punttikouluissa. Lapsille ja nuorille opetettiin, että harjoitus on aloitettava huolellisella lämmittelyllä, johon kuuluu myös kehon valmistaminen hyvää liikkuvuutta vaativiin painonnostoliikkeisiin pelkän kepin avulla.

Valmennustoiminnan osalta punttikouluohjaajakoulutus on osa I-tason painonnostovalmentajakoulutusta. Punttikouluosuus on sähköisenä Lasten Voimapiiri -DVD:llä (2010). Opetusjärjestys perustuu bulgarialaismalliin, jossa lapsi opetetaan ensin kyykkäämään oikeaoppisesti ja vasta sitten siirrytään lajinostoi-

hin. Punttikoulujen vetämisestä ja valmennuksesta vastasivat painonnostoseurojen valmentajat, joista useimmat ovat käyneet Vierumäellä järjestetyt liiton tasokoulutukset.

Nuorten leiritys

Kaksi suurinta leiritapahtumaa nuorille painonnostajille olivat Alueleirihuipentuma 3.-5.1.2014, johon kutsuttiin kaksikymmentä nuorta huippua kaikkialta Suomesta, sekä Punttileiri- ja karnevaalit 22.-25.7.2014, johon osallistui 15 nuorta. Alueleirihuipentuma järjestettiin Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä ja siitä vastasi aluevalmennuskoordinaattori Raimo Turunen yhdessä neljän aluevastaavan kanssa. Punttileiri- ja karnevaalit järjestettiin Kisakallion Urheiluopistolla osana Liiton 80 vuotta –juhlatuokkoa ja siitä vastasi Karoliina Lundahl yhdessä Sanni Piston, Pekka Niemen ja Tuija Niemen kanssa. Tärkeänä osana leiritoimintaa oli tutustuminen uusiin ystäviin ja hyvän yhteishengen luominen.

Aluevalmennusleiritys

Seuratoiminnan ja valmennuksen perustyön tukemiseksi Suomi on jaettu viiteen alueeseen, joissa seuroja kannustetaan yhteisiin harjoituksiin SPNL:n valitseman aluevastaavan kanssa. Aluevalmennuskoordinaattori Antti Everin tehtävänä oli aktivoida ja tukea alueita ja yhtenäistää valmennuskenttää.

SPNL:n valitsemat aluevastaavat tukevat seuratoimintaa ja toteuttavat yhteistä valmennus- ja koulutuslinjaa:

- Etelä-Suomi: Raimo Turunen
- Länsi-Suomi: Jukka Lehtikangas
- Pohjanmaat ja Keski-Suomi: Heikki Rautapuro
- Pohjois-Suomi: Petri Tanninen
- Itä-Suomi: Paavo Laamanen

Länsi-Suomi jatkoi edelleen aktiivisimpana alueena, mutta myös Itä-Suomessa oli hyvää alueleiritoimintaa.

HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

Vuoden 2014 painopistealueina ovat olleet:

- Liiton järjestämien koulutusten vakiointi ja edelleen kehittäminen
- Voimaharjoittelun tietoisuuden edistäminen osana muiden lajien harjoittelua
- Painonnoston ja kahvakuulaharjoittelun tuominen osaksi kunto- ja harrasteliikuntaa
- Kouluttaa muiden lajien valmentajia ja ohjaajia hallitsemaan turvallisen nostamisen perusteet sekä jakaa voimavalmennustietämystä yli lajirajojen

Painonnoston ohjaajakoulutus muille lajeille

Muiden lajien valmentajille, ohjaajille ja urheilijoille suunnattu painonnoston ohjaajakoulutus 1 järjestettiin vuonna 2014 viisi kertaa yhteistyössä urheiluopistojen kanssa sekä kerran yksityisen liikunta-alan toimijan kanssa. Koulutuksiin osallistui yhteensä 79 henkilöä.

Painonnoston ohjaajakoulutuksen 1 sisältö ja kouluttajien ammattitaito on saanut suurta kiitosta ja koulutuksien palautekyselyiden keskiarvosana on 4,76 (asteikolla 1-5). Koulutusten suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasi Kimmo Kuukasjärvi. Muina kouluttajina vuonna 2014 toimivat Saija Määttä ja Anni Vuohijoki.

Jatkokehittelyn tuloksena vuonna 2014 järjestettiin kaksi kertaa painonnoston ohjaajakoulutus 2, joka on suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutuksen 1 käyneille henkilöille, joilla on koulutusten välillä omaa harjoittelua, ohjaamista tai valmentamista vähintään kuusi kuukautta. Koulutuksen oppimistavoitteena oli syventää Painonnoston ohjaajakoulutus 1:ssä käsiteltyjä aiheita ja antaa lisäoppia voimaharjoittelun käytännön toteuttamisessa sekä jakaa voimavalmennustietoutta yli lajirajojen. Koulutuksiin osallistui yhteensä 27 henkilöä.

Painonnoston ohjaajakoulutuksen 2 palautekyselyiden keskiarvo on 4,81 (asteikolla 1-5). Koulutusten suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasivat Karoliina Lundahl ja Kimmo Kuukasjärvi.

Kahvakuulaohjaajakoulutus

Muiden lajien valmentajille, ohjaajille ja urheilijoille suunnattu kahvakuulaohjaajakoulutus järjestettiin vuonna 2014 kaksi kertaa yhteistyössä urheiluopistojen kanssa. Koulutuksiin osallistui yhteensä 26 henkilöä.

Kahvakuulan ohjaajakoulutuksen sisältö ja kouluttajien laatu on saanut suurta kiitosta ja koulutuksien saama palaute on ollut erittäin hyvää. Koulutusten suunnittelusta ja toteuttamisesta olivat vastuussa Kristiina Laine ja Simo Kurvinen.

Toiminnan tulokset

Harrasteliikuntaa toteuttaneen Suomalaisen Ryhtiliikkeen toiminta on yhdistetty osaksi Suomen Painonnostoliittoa. Ryhtiliikkeen perintö jatkuu menneiden vuosien tavoin hyvänä ja Ryhtiliikkeen kouluttamat 1800 ohjaajaa tavoittavat arviolta edelleen noin 200 000 kuntoilijaa ympäri maan.

Keppijumppaa harrastavia arvioidaan olevan yhteensä noin 200 000. Tähän lukuun lasketaan keppijumppaajat ja voimatankoilijat sekä muun muassa puolustusvoimien sekä eri lajiliittojen liikunta- ja valmennuskoulutuksessa mukana oleva keppijumppatoiminta. Keppijumppa ja tankovoimistelu on konkretisoitunut painonnostoseurojen yhtenä harraste- ja kuntomuotona.

Vuonna 2014 painonnoston ohjaajakoulutuksissa on koulutettu yhteensä 106 eri lajin valmentajaa, ohjaajaa ja urheilijaa. Painonnostovalmennus ja oikeaoppisen suoritustekniikan opettamisen mallit ovat koulutustoiminnan johdosta yhä paremmin muiden lajien ja liikunta-alalla toimivien ammattilaisten käytössä ja siten kehittämässä suomalaista urheilua ja liikuntaa laajassa sekä koko maan kattavassa kentässä.

Kahvakuulaohjaajakoulutusten asema osana liiton koulutuskokonaisuutta on tuonut kahvakuulan nostamisen lajitekniikat useampien ohjaamistoimintaa tekevien tietoisuuteen. Kahvakuulaharjoittelun asema osana harraste- ja kunto liikuntaa on vahvistunut ja turvallisen nostamisen perusteet on saatu jalkautettua onnistuneen ohjaajakoulutuksen toimesta lähes koko maan alueelle. Koulutustoiminnan johdosta liiton alaiset kahvakuulaseurat voivat kouluttaa asiansa osaavia ohjaajia.

Ohjaajakoulutuksissa jaettu ammattitaito ja valmennustietämys ovat jalkautuneet koko maan kattavasti kuntoilun ja liikunnan eri tasoilla. Ohjaajakoulutuksiin osallistuneista henkilöistä viisi kuudesta toimii liikunta-alan ammattilaisena joko yksityisellä tai julkisella sektorilla tai jossain kansallisessa liikunta-alan järjestössä.

Toiminnan kehittäminen

Lajiyhteistyö ja ammattitaidon jakaminen ovat avainasemassa suomalaisen urheilun kehittämisessä. Koulutustoiminnan kehittämistä jatketaan ja toimintaa pyritään laajentamaan vastaamaan kuntoilijoiden ja harrasteliikkujien sekä mahdollisimman monen lajin tarpeita.

Koulutuksia kehitetään saadun palautteen ja ilmenevän kysynnän perusteella. Vuonna 2015 koulutuskokonaisuuteen lisätään vuonna 2012 viimeksi toteutettu aikuisten painonnosto- ja kahvakuulaleiri. Leiri on suunnattu matalan lähtötason omaaville kuntoilijoille ja harrastajille, jotka ovat kiinnostuneet kahvakuulaharjoittelusta ja painonnostosta.

Koulutustilasto

Vuonna 2014 liiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin on osallistunut yhteensä 247 henkilöä seuraavasti:

- Tason 1 valmentajakoulutus	17
- Tason 2 valmentajakoulutus	18
- Painonnoston ohjaajakoulutus 1	79
- Painonnoston ohjaajakoulutus 2	27
- Kahvakuulaohjaajakoulutus	26
- Seuratoimijoiden seminaarit ja koulutukset	80

KAHVAKUULAUURHEILU

Kilpailutoiminta

Viime vuonna Suomessa nostettiin 33 kahvakuulakilpailua. Biathlon SM - kilpailuissa osallistujia oli 57 ja Long Cycle SM –kilpailuissa 77. SM-kilpailujen lisäksi järjestettiin neljät kansalliset kisat, ensimmäistä kertaa järjestetyn Suomen Cupin osakilpailuina.

IUKL:n Pietarissa järjestettyihin EM-kilpailuihin Suomesta osallistui 15 nostaajaa, jotka saavuttivat yhteensä 10 mitalia: kolme kultaa, viisi hopeaa ja yhden pronssin. Neljä mitalia tuli veteraani- tai juniorisarjoista.

IUKL:n Hampurin MM-kilpailuissa saavutettiin 15 mitalia, viisi jokaista väriä. Näistä mitaleista seitsemän tuli veteraanisarjoista.

Muu toiminta

Vuoden 2014 aikana pidettiin neljä tuomarikoulutusta. Lisäksi kahvakuulaohjaajakoulutus 1 järjestettiin kaksi kertaa Suomen Urheiluopistolla, Vierumäellä. Kisajärjestäjän ja aloittelijan oppaat päivitettiin ja kisanostajan opas julkaistiin uutena. Kahvakuulaurheilu.net –sivusto siirrettiin uudelle palvelimelle ja sen ulkoasua uudistettiin.

Elokuussa pidettiin ensimmäinen kahvakuulaurheiluseminaari, jossa eri seurojen edustajat pohtivat lajin tulevaisuutta ja ideoitiin tulevaa kehitystä. Seminaari järjestettiin Tampereella.

Maajoukkueleiritys aloitettiin syksyllä.

Hankinnat

Vuoden aikana hankittiin 10 kappaletta pokelaskureita tuomaritoimintaa varten. Laskurit kulkevat samassa laatikossa tulostaulujärjestelmän kanssa ja ovat kisajärjestäjien vapaassa käytössä. Tulostaulujärjestelmää parannettiin ostamalla siihen muun muassa HDMI-johto.

Tuomaritoiminta

Tuomarikoulutuksen saaneiden henkilöiden keskuudessa tehtiin kysely, jonka avulla kartoitettiin edelleen toiminnasta kiinnostuneiden toimijoiden lukumäärä. Lisäksi valmisteltiin ja tilattiin tuomarikortit, jotka otetaan käyttöön vuonna 2015.

Kokoukset

Kahvakuulavaliokunta kokoontui kuukausittain videoneuvottelun välityksellä ja valiokunnan jäsenet osallistuivat liiton molempiin laivaseminaareihin.

KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

Valmennustoiminnan tavoitteet 2013–2016

- naisnostajan saaminen Rio de Janeiron 2016 olympialaisiin
- miesnostajan saaminen Rio de Janeiron 2016 olympialaisiin
- urheiluakatemiatoiminnan tehostaminen
- koko maassa toimiva seura- ja alueleirijärjestelmä
- maajoukkuevalmentajien koulutus
- Vierumäen valmennuskeskuksen optimointi
- Lapin Urheiluopiston leiritoiminnan kehittäminen

Liiton valmennusorganisaatio

Liiton valmennus- ja koulutustoimintaa johtaa ja kehittää valmennusvaliokunta, jonka alaisuudessa toimivat vuoden 2014 aikana valmennus- ja koulutusvastaavat:

-päävalmentaja:	Mika Tiainen
-aikuisten vastuvalmentaja:	Pekka Niemi
-nuorten päävalmentaja:	Pekka Niemi
-20-vuotiaiden vastuvalmentaja:	Jouni Vähäsantanen
-17-vuotiaiden vastuvalmentaja:	Saija Määttä
-valmennus- ja koulutuspäällikkö:	Karoliina Lundahl, osittain opintovapaalla

Ryhmä Rio

SPNL:n ehdoton kärki valittiin Ryhmään Rio niistä Rio de Janeiron olympialaisiin tähtävistä nostajista, joilla on realistinen mahdollisuus kilpailla olympiakilpailuissa vuonna 2016. Ryhmä Rio elää kehityksen mukaan: ryhmästä voi pudota ja siihen voi nousta tilanteen mukaan. Tarkasteluajankohta on 1-2 kertaa vuodessa.

Ryhmään Rio kuuluivat vuonna 2014 miehet Miika Antti-Roiko, Milko Tokola ja Eero Retulainen sekä naiset Anna Everi ja Meri Ilmarinen.

Ryhmä Rion vastuvalmentajina toimivat Mika Tiainen ja Petri Tanninen.

Nostajien velvoitteet

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

Liiton tuki

- o valinnat edustustehtäviin
- o ympärivuotinen leiritus Suomen Urheiluopistolla (32 leirivuorokautta)

- o säännöllinen fyysisten ominaisuuksien testaus
- o tuki harjoittelun suunnitteluun
- o harjoittelun analysointi ja kehittymisen seuranta
- o liiton lisenssivakuutus
- o toimiva taustaryhmä

Suomen Olympiakomitean ja OKM:n tuki

Miika Antti-Roiko, Anna Everi, Meri Ilmarinen ja Milko Tokola nimettiin Olympiakomitean tukiurheilijoiksi. Miika Antti-Roiko sai Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) myöntämän 10 000 euron henkilökohtaisen valmennusapurahan.

Antti-Roiko ja Tokola kuuluivat Olympiakomitean Huippu-urheiluvakuutuksen piiriin.

Maajoukkueleiritys

Vuonna 2014 pidettiin kaksi maajoukkueleiriä naisten ja miesten maajoukkueille Suomen Urheiluopistolla. Talvileirin ajankohtana oli 14.-16.2.2014 ja syysleirin ajankohtana oli 26.-28.9.2014. Maajoukkueleirille valittiin nostajat pitäen silmällä Rio de Janeiron joukkuekilpailun karsintoja keväällä 2016 sekä ottaen huomioon kansainväliset säännöt joukkueen kokoonpanosta.

Miehet:

Matias Mukkala, Henri Kaikkonen, Milko Tokola, Eero Retulainen, Kimmo Lehtikangas, Teemu Roininen, Miika Antti-Roiko, Robert Pirkkiö ja Eero Oja.

Naiset:

Sini Kukkonen, Jenni Puputti, Pauliina Utoslahti, Anna Everi, Essi Koskinen, Anni Vuohijoki, Meri Ilmarinen ja Saara Leskinen.

Valmentajina toimivat aikuisten vastuvalmentajat Mika Tiainen ja Petri Tanninen.

Arvokilpailuihin valmistaville urheilijoille järjestettiin EM-leiri 21.-23.3.2014 Suomen Urheiluopistolla. Leirille ottivat osaa Sini Kukkonen, Anna Everi, Anni Vuohijoki, Meri Ilmarinen, Milko Tokola, Miika Antti-Roiko, Eero Retulainen, Teemu Roininen ja Eero Oja. Valmentajana leirillä toimi Mika Tiainen. MM-kilpailuiden valmistautumisleirit pidettiin Helsingin Ruskeasuon painonnostosalissa ja Lapin Urheiluopistolla 1.-2.10.2014. Valmennuksesta vastasivat Mika Tiainen Helsingissä ja Petri Tanninen Rovaniemellä.

Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen

Yhteistyössä SPNL:n ja Suomen Urheiluopiston kanssa painonnostajat leireilivät jo viidettä vuotta Urheilijana kasvu ja kehittyminen –ohjelman merkeissä (UK&K) kahdeksalla nelipäiväisellä leirillä (to-su). UK&K-vuosi pyörii koulujen lukuvuoden mukaan ja niin, että vuoden 2013-14 loppuleiritykset pidettiin kevään 2014 aikana. Kevään leiritykseen osallistuivat Ryhmä Riosta Anna Everi ja Milko Tokola sekä Ryhmä 2020:sta Anni Vuohijoki, Eero Oja ja Henri Kaikkonen, lisäksi mukana harjoitteli myös LPT-opiskelija Joonatan Kaikkonen.

Syksyllä 2013 aloitetusta alle 17-vuotiaiden Junior UK&K-leirityksestä toteutettiin myös loppuleiritykset kevään 2014 aikana, kolmipäiväisinä leirityksinä (pe-su), samoina ajankohtina kuin varsinainen UK&K. Ryhmän harjoittelusta vastasi valmennus- ja koulutuspäällikkö Karoliina Lundahl. JrUK&K-ryhmään kuuluivat Jesse Nykänen, Annina Nisander, Joonas Kankaanpää, Samuel Kaikkonen ja Suvi Talasterä.

Syksyllä 2014 aloitettiin uusi kouluvuosi, jolloin UK&K käynnistettiin kahtena eri mittaisena. Leirityksillä haluttiin tukea etenkin aikuisten maajoukkueleiritystä ja näin ollen Junior UK&K:ta ei jatkettu.

Normaaliin UK&K-leiritykseen osallistui Ryhmä Rio kokonaisuudessaan Anna Everi, Meri Ilmarinen, Eero Retulainen, Miika Antti-Roiko ja Milko Tokola. Lisäksi leiritykseen osallistui Ryhmän 2020 Saara Leskinen. Leiritys järjestettiin syksyn 2014 aikana neljä kertaa nelipäiväisinä leirityksinä (to-su).

UK&K:n ohella pyöri Mini UK&K, jolla haluttiin lisätä työssä tai muualla opiskelevien mahdollisuutta osallistua leiritykseen. Mini UK&K toteutui samoilla ajankohtilla neljä kertaa syksyn 2014 aikana kolmipäiväisinä leirityksinä (pe-su). Siihen osallistuivat Ryhmän 2020 Anni Vuohijoki, sekä lisäksi Petri Lindfors ja Matias Kinnunen.

Leirien käytännön asioiden vastuuvuoroa kierrätettiin syksyn 2014 aikana vastuovalmentajille, sillä valmennus- ja koulutuspäällikkö Karoliina Lundahl oli opintovapaalla.

Valmentajien koulutus

Suomen Painonnostoliitto järjesti valtakunnallista valmentajakoulutusta Suomen Urheiluopiston puitteissa tason I valmentajakoulutuksen muodossa tammimaaliskuussa, jolloin tason I valmentajatodistuksen sai 17 valmentajaa. Tason II valmentajakoulutus järjestettiin touko-joulukuussa ja siihen osallistui 18 valmentajaa. Kaikissa tilaisuuksissa kouluttajana toimi SPNL:n valmennus- ja koulutuspäällikkö Karoliina Lundahl.

Tasokoulutuksissa käytettiin sähköistä oppimisalustaa Foppaa, jonne SPNL:n lajimateriaali oli siirretty osittain. Täysi kirjallinen materiaali löytyi kansioista. Kursseilla käytiin läpi muun muassa DVD-materiaalia Suomalainen Painonnostoharjoittelu (2009) sekä Lasten Voimapiiri (2010). Tason I valmentajakoulutukseen kuuluu punttikouluisuus.

Päivittäisharjoittelu valmennuskeskuksessa

Liikunnan perustutkinto (LPT)

Liikuntaneuvojiksi opiskelevat painonnostajat harjoittelivat viikolla Suomen Urheiluopistolla ja viikonloppuisin kotona. Vuonna 2014 liikuntaneuvojiksi valmistuivat Joonatan Kaikkonen ja Mikael Kouhia.

Kaiken takana on perustoiminta

Koko toiminta perustuu seura- ja aluetoimintaan. Päivittäisharjoittelun takaamiseksi SPNL tuki aluevalmennustoimintaa sekä tarjosi nuorille mahdollisuu-

den asua ja harjoitella Suomen Urheiluopistolla osallistuen LPT-koulutukseen tai osallistumalla ympärivuotiseen UK&K- tai JrUK&K-ohjelmaan.

Toimintakilpailun pisteet 2014

Seura	pisteet	äänimäärä
Puntti-Karhut	1239	1 + 8
Tampereen Pyrintö	975	1 + 7
Ounasvaaran Atleetti Klubi	652	1 + 6
Kalajoen Junkkarit	531	1 + 5
Rovaniemen Reipas	490	1 + 5
Suomen Kahvakuula	425	1 + 5
Raution Kisailijat	363	1 + 5
Konneveden Urheilijat	340	1 + 4
Lift me up	333	1 + 4
Lohja-Lifting	312	1 + 4
Lohtajan Veikot	275	1 + 4
Parkanon Puntti	263	1 + 4
Turun Atleettiklubi	243	1 + 4
Bodonos	227	1 + 4
Lempäälän Kisa	200	1 + 4
Hakalanmäen Ryhti	167	1 + 3
Kurikan PunttiKlubi	149	1 + 3
Kuusamon Erä-Veikot	144	1 + 3
CFO Barbell Club	99	1 + 2
Äänekosken Huima	97	1 + 2
Lahden Gentai	70	1 + 2
Haapajärven Karataseura	65	1 + 2
Olympianostajat	52	1 + 2
K4 Center	50	1 + 2
Tahdonvoiman Timpani	44	1 + 2
GS Lieto	42	1 + 2
Töysän Veto	36	1 + 1
Mikkelin Voimailijat	5	1 + 1

Kansainvälisten kilpailujen teknisten toimihenkilöiden tehtävät vuonna 2014

EM-kilpailut Tel Aviv, Israel	Tekninen tarkastaja	Taisto Kuoppala
Nuorten MM-kilpailut Kazan, Venäjä	Tuomari	Esa Lomma
17v. EM-kilpailut Klaipeda, Liettua	Juryn jäsen Tuomari	Taisto Kuoppala Raimo Turunen
Nuorten olympialaiset Nanjing, Kiina	Tekninen tarkastaja	Taisto Kuoppala
Baltic Cup mestaruuskilp. Lohja Suomi	Tuomari Tuomari Tuomari Tuomari Tuomari Pääyhdyshenkilö	Matti Everi Esa Lomma Ahti Hämäläinen Joonas Lahtinen Heikki Rautapuro Jonna Lomma Taisto Kuoppala

20v. ja 23v. EM-kilpailut Limassol Kypros	Juryn jäsen	Taisto Kuoppala
MM-kilpailut Almaty, Kazakstan	Tekninen tarkastaja	Taisto Kuoppala
17v. ja 20v. PM-kilpailut Ruotsi Landskrona	Eri tehtäviä Eri tehtäviä	Ahti Hämäläinen Joonas Lahtinen
IWF GP President's Cup, Noyabrsk Venäjä	Juryn pj.	Taisto Kuoppala
Opiskelijoiden MM-kilpailut Chiang Mai, Thaimaa	Juryn pj.	Taisto Kuoppala

Painonnoston Tuki ry

Yhdistyksen hallituksen kokoonpano oli vuonna 2014:

Pekka Kare, puheenjohtaja
Kalervo Kylmäkorpi
Sirpa Arvonon

LIITTEET

**Tilintarkastuskertomus
Toiminnantarkastuskertomus
Tilinpäätös 2014**