



Kuva: Vuoden painonnostaja 2015: Anna Everi
(Pekka Paljakka / UrheiluSuomi.com)



VUOSIKERTOMUS 2015

Suomen Painonnostoliitto SPNL ry

Sisällysluettelo

SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO RY	4
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ	4
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON ARVOT	4
TOIMINNAN VISIO	4
JÄRJESTÖTOIMINTA	5
KEVÄTLIITTOKOKOUS	5
SYYSLIITTOKOKOUS	5
LIITTOJOHTOKUNTA	5
VALIOKUNNAT JA TOIMIKUNNAT	5
Valmennusvaliokunta	5
Tekninen valiokunta	5
Markkinointi- ja viestintävaliokunta	5
Kahvakuulavaliokunta	6
Harraste- ja kuntoliikuntavaliokunta	6
Ehdollepanotoimikunta	6
LIITON VIRKAILIJAT	6
Liiton toiminnanjohtaja	6
Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkö	6
Liiton nuoriso- 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
EUWC – European Union Weightlifting Confederation	7
NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet	7
Baltia	7
TALOUS	7
VUODEN PARHAAT 2015	8
ANTIDOPINGTOIMINTA	8
Antidopingohjelma	9
YHDENVERTAISUUSTYÖ	9
HARRASTAJAMÄÄRÄT	10
SÄÄNTÖASIAT	11
Teknisten toimihenkilöiden nimeäminen	11
Teknisten toimihenkilöiden valinta	11
POHJOISMAISET ELIITTIMERKIT	11
TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET	12
KANSAINVÄLISET TUOMARILISENSSIT	13
Kansainvälinen II	13
Kansainvälinen I	13
Uusia kansallisia kortteja	14
Kansallinen III	14
Kansallinen II	15
Kansallinen I	16
Piirien tuomarikouluttajat	16
HUOMIONOSOITUKSET	16
Liiton onnittelukirje	16
Pronssinen ansiolevyke	16
Hopeinen ansiolevyke	17
Kultainen ansiolevyke	17
Hopeinen ansiomerkki	17
Kultainen ansiomerkki	17
Liiton pöytästandaari	17
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	17
NUORISOTOIMINTA	19
HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA	19
NUORTEN LEIRITYS	20
ALUEVALMENNUSLEIRITYS	20

HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA	21
VUODEN 2015 PAINOPISTEALUEET	21
PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE	21
AIKUISTEN VOIMAHARJOITTELULEIRI	21
KAHVAKUULAN OHJAAJAKOULUTUS	22
TOIMINNAN TULOKSET	22
TOIMINNAN KEHITTÄMINEN	22
KOULUTUSTILASTO	22
KAHVAKUULAUURHEILU	24
KILPAILUTOIMINTA	24
MUU TOIMINTA	24
HANKINNAT	24
TUOMARITOIMINTA	24
MUUTA	24
KILPA- JA 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 SEKÄ OPISKELUAPURAHAT	26
MAAJOUKKUELEIRITYS	26
Arvokisoihin osallistuneet nostajat vuoden 2015 maajoukkueleirityksissä	26
URHEILIJANA KASVU JA KEHITTYMINEN	27
VALMENTAJIEN KOULUTUS	27
KAIKEN TAKANA ON PERUSTOIMINTA	28
TOIMINTAKILPAILUN PISTEET 2015	28
KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN	
TEHTÄVÄT VUONNA 2015	28
PAINONNOSTON TUKI RY	29
LIITTEET	30
TILINTARKASTUSKERTOMUS	
TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS	
TILINPÄÄTÖS 2015	
TUNNUSLUVUT JA MITTARIT	

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 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 punttikoulutoiminnasta aina kansainväliseen huippuluokkaan saakka.

Toiminta pohjaa urheilun ja liikunnan eettisiin arvoihin, urheilun reilun pelin periaatteisiin sekä yhdenvertaisuuteen ja laaja-alaiseen tasa-arvoon.

Suomen Painonnostoliiton arvot

Liitto pohjaa toimintansa moraalisiin ja eettisiin arvoihin

- toimimme avoimesti (avoimuus)
- olemme rehellisiä toisiamme sekä myös itseämme kohtaan (rehellisyys)
- vaalimme terveellisiä elämäntapoja (terveellisyys)
- olemme toimissamme vastuullisia toisiamme ja ympäristöä kohtaan (vastuullisuus)
- kunnioitamme toinen toistamme, hyväksymme erilaisuuden (kunnioitus)

Toiminnan visio

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

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

JÄRJESTÖTOIMINTA

Kevätliittokokous

Kevätliittokokous pidettiin 25.4.2015 Vierumäellä. Kokouksessa 15 seuralla oli äänioikeus ja käytettävissä yhteensä 71 ääntä.

Syysliittokokous

Syysliittokokous pidettiin 12.12.2015 Lohjalla. Kokouksissa 24 seuralla oli äänioikeus ja käytettävissä yhteensä 86 ääntä.

Liittojohtokunta

Johtokunta kokoontui vuoden 2015 aikana 8 kertaa.

Kokouksiin osallistumiset:

Timo Kukkonen, puheenjohtaja, 8/8

Antti Everi, 7/8

Sini Kukkonen, 7/8

Taisto Kuoppala, 7/8

Jukka Luonila, 7/8

Raimo Turunen, 7/8

Kimmo Kuukasjärvi, 5/8

Katriina Kymäläinen-Mäkelä, 5/8

Petri Tanninen, 4/8

Pekka Kare, kunniapuheenjohtaja, 2/8

Esa Lomma, kunniapuheenjohtaja, 5/8

Tomi Tolsa, toiminnanjohtaja, 8/8

Valiokunnat ja toimikunnat

Valmennusvaliokunta

Antti Everi, pj.
Jaakko Kailajärvi, mentor
Mika Tiainen
Jouni Vähäsantanen
Saija Määttä
Petri Tanninen

Tekninen valiokunta

Taisto Kuoppala, pj.
Raimo Turunen
Sini Kukkonen
Jukka Joronen

Markkinointi- ja viestintävaliokunta

Jukka Luonila, pj.
Jaarli Pirkkiö
Eino Lindholm
Sini Kukkonen
Tomi Tolsa

Kahvakuulavaliokunta

Katriina Kymäläinen-Mäkelä, pj.
Kirsi Suomela
Anneli Hokkanen
Johanna Seppälä
Niina Salonen
Milla Sorsakivi
Minna Salokannel
Teemu Jokela

Harraste- ja kuntoliikuntavaliokunta

Kimmo Kuukasjärvi, pj.
Karoliina Lundahl
Saija Määttä
Anni Vuohijoki
Kristiina Laine
Jenni Puputti

Ehdollepanotoimikunta

Tarmo Kuusisto, pj.
Helena Lehtinen
Vesa Männistö

Liiton virkailijat

Liiton toiminnanjohtaja

Tomi Tolsa toimi liiton toiminnanjohtajana.

Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkö

Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkönä toimi Karoliina Lundahl.
Opintovapaalla koko vuoden (1.10.2014 alkaen).

Liiton nuoriso- ja koulutuspäällikkö

Saija Määttä toimi liiton nuoriso- ja koulutuspäällikkönä 1.11.2015 alkaen.

Liiton jäsenyydet ja edustukset

VALO ry

Liiton edustajina toimivat Timo Kukkonen, Esa Lomma ja Tomi Tolsa.

Taisto Kuoppala osallistui kansainvälisten toimijoiden verkostotapaamiseen 9.11.2015 Helsingissä.

Olympiakomitean valtuuskunta ja varsinainen kokous

Liiton edustajana toimi Esa Lomma ja varajäsenenä Karoliina Lundahl.

Urheiluhallit Oy

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

IWF – International Weightlifting Federation

Timo Kukkonen ja Taisto Kuoppala edustivat Suomea IWF:n kongressissa 19.11.2015 Houstonissa Yhdysvalloissa.

Taisto Kuoppala osallistui IWF:n järjestämään "Train the Trainers" Coaching Workshop -seminaariin 27.-28.2.2015 Bratislavassa Slovakiassa.

Timo Kukkonen ja Taisto Kuoppala edustivat Suomea IWF:n antidopingseminaarissa 18.4.2015 Tbilisissä, Georgiassa.

Karoliina Lundahl on jäsenenä IWF:n naiskomiteassa "IWF Women's Commission". Komitea kokoontui MM-kilpailujen aikana Houstonissa Yhdysvalloissa.

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

EWF – European Weightlifting Federation

Timo Kukkonen ja Taisto Kuoppala edustivat Suomea EWF:n kongressissa 13.4.2015 Tbilisissä, Georgiassa.

Raimo Turunen edusti Suomea EWF:n kongressissa 3.10.2015 Klaipedassa Liettuassa.

Taisto Kuoppala edusti Suomea EWF:n teknisessä kongressissa 2.8.2015 Landskronassa, Ruotsissa.

Taisto Kuoppala osallistui EWF:n teknisen ja tieteellisen komitean kokouksiin 9.4.2015 Tbilisissä Georgiassa ja 2.10.2015 Klaipedassa Liettuassa.

Saija Määttä osallistui EWF:n harjoitusleirille 5.-12.6.2015 Valenciassa, Espanjassa.

Antti Everi ja Saija Määttä osallistuivat EWF:n valmennusseminaariin 15.-18.12.2015 Roomassa, Italiassa 15.-18.12.2015.

EUWC – European Union Weightlifting Federation

Suomen Painonnostoliitto liittyi EUWC:n jäseneksi.

NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet (Pohjoismaiden Painonnostoliitto)

Liiton puheenjohtaja Timo Kukkonen valittiin NTF:n varapuheenjohtajaksi 28.8.2015 Slagelsessä Tanskassa pidetyssä NTF:n kongressissa. Timo Kukkonen edusti Suomea kongressissa.

Saija Määttä edusti Suomea 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä NTF:n kongressissa 30.10.2015 Haugesundissa, Norjassa.

Baltia

Taisto Kuoppala edusti Suomea Baltic Cup mestaruuskilpailujen yhteydessä pidetyssä kongressissa 24.7.2015 Tallinnassa, Virossa.

Talous

Vuoden 2015 tulos on 2 074,28 euroa alijäämäinen.

Tilikauden aikana on alaskirjattu kertaluonteisesti Hanna Keräsen pitkäaikainen saaminen 8 418,29 euroa. Perintätoimia jatketaan edelleen.

Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 109 866,61 euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion toiminta-avustus oli 200 000 euroa ja Olympiakomitean tuki 8 025 euroa. Tilikauden 2015 tuotot olivat yhteensä 396 019,95 euroa ja kulut 398 094,23 euroa. Edellisestä vuodesta tuotot kasvoivat noin 4 % ja kulut noin 6 %.

Liiton kirjanpidon ja palkanlaskennan on hoitanut Tilitoimisto Deebetti ja liiton tilintarkastajana on toiminut KHT Jukka Havaste (Nexia) ja toiminnantarkastajana Esa Lomma.

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

Vuoden parhaat 2015

Alle 15v. poikanostaja	Timo Heikuksela
Alle 15v. tyttönostaja	Siri Sytelä
Alle 17v. poikanostaja	Roni Peltonen
Alle 17v. tyttönostaja	Suvi Talasterä
Alle 20v. poikanostaja	Jesse Nykänen
Alle 20v. tyttönostaja	Johanna Tammela
Alle 23v. miesnostaja	Eero Retulainen
Alle 23v. naisnostaja	Marianne Saarhelo
Miesnostaja	Miika Antti-Roiko
Naisnostaja	Anna Everi
Painonnostaja	Anna Everi
Auliksen malja	Roni Peltonen
Master-miesnostaja	Risto Tiainen
Master-naisnostaja	Susanna Samuelsson
Teko	Masters MM-kilpailut 2015
Punttikoulu	Puntti-Karhut
Seurahenkilö	Tommi Rinne
Valmentaja	Antti Everi
Seura	Rovaniemen Reipas
Tuomari	Joonas Lahtinen
Aktiivisin tuomari	Taisto Kuoppala
Tiedottaja	Eino Lindholm
Yhteistyökumppani	Santasport
Kahvakuulaurheilu	Jani Nurmenniemi
	Kirsi Suomela

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 säännöstöjen vaatimuksia.

Kaikki liiton alaisiin kilpailuihin osallistuvat lisenssiurheilijat solmivat liiton kanssa kirjallisen antidopingsopimuksen. Sopimus sisältää myös urheilijan henkilökohtaisen taloudellisen vastuun mahdollisten rikkomusten osalta. Jokaiselle lisenssinostajalle lähetetään uusien painos Kielletyt ja sallitut lääkeaineet urhei-

lussa -luettelosta. Antidopingvalistustyötä tehdään koulutusten, leirien ja seminaarien yhteydessä.

SPNL pyrkii kaikin käytettävissä olevin keinoin olemaan aktiivinen toimija antidopingtyössä niin kotimaassa kuin kansainvälisesti. Tempaus-lehdessä on kerrottu kaikille lisenssin ostajille ja seurojen yhteyshenkilöille ajankohtaista tietoa antidopingasioista. Kielletyt ja sallitut lääkeaineet urheilussa -luettelo postitetaan nostajien lisäksi seurojen yhteyshenkilöille.

Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry suorittaa varsinaiset testaukset itsenäisesti. Vuoden 2015 aikana ADT teki painonnostoon kohdistuvia testejä yhteensä 74 kpl, joista yhdessä tapauksessa ilmeni dopingrikkomus ja seurauksena oli 4 vuoden toimintakielto.

SPNL:n antidopingvastaavana toimi Taisto Kuoppala. Tomi Tolsa ja Esa Lomma osallistuivat ADT:n järjestämään lajiliittotilaisuuteen 15.4.2015 ja Tomi Tolsa 9.12.2015 järjestettyyn tilaisuuteen.

Antidopingohjelma

Suomen Painonnostoliiton antidopingohjelma päivitettiin vuoden 2015 aikana. Ohjelman päivityksestä vastasivat toiminnanjohtaja Tomi Tolsa, liiton kunniapuheenjohtaja Esa Lomma ja liiton antidopingvastaava Taisto Kuoppala. ADT antoi konsultointiapua laadinnassa ja sen mukaan ohjelma täyttää sille asetetut kriteerit.

Painonnostoliiton antidopingohjelman päätavoitteena on suomalaisen painonnoston ja kahvakuulaurheilun puhdas tulevaisuus. Painopiste on kaikille toiminnan tasoille suunnatuissa ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä; kasvatus, koulutus, ja viestintä. Lisäksi tarkoituksena on lisätä lajien vetovoimaa sekä parantaa julkista kuvaa niin kotimaassa kuin ulkomaillakin.

Yhdenvertaisuustyö

Suomen Painonnostoliiton tehtävä on edistää ja kehittää painonnostoa sekä olla jäsenseurojen kattojärjestö ja edunvalvoja. Seurojen kattojärjestönä liitto palvelee seuroja parhaan mahdollisen kyvyn mukaisesti. Toiminta pohjaa urheilun ja liikunnan eettisiin arvoihin, urheilun reilun pelin periaatteisiin sekä yhdenvertaisuuteen ja laaja-alaiseen tasa-arvoon.

SPNL:n yhdenvertaisuussuunnitelman pohja laadittiin yhdessä Suomen Voimannostoliiton kanssa ja se perustuu Suomen lakiin, liittojen sääntöihin ja käytännön kokemuksiin. Suunnitelma pohjautuu osin myös SPNL:n tasa-arvo-ohjelmaan 2008. Suunnitelman pohjatyön tekivät Tomi Tolsa (SPNL) ja Jari Rantapelkonen (SVNL). Suunnitelman luonnosta kommentoivat Tero Hyttinen (SVNL), Esa Lomma (SPNL) ja Katriina Kymäläinen-Mäkelä (SPNL). Suunnitelma hyväksyttiin SVNL:n hallituksessa ja SPNL:n johtokunnassa joulukuussa 2015.

Yhdenvertaisuuden nykytilan selvittämiseksi voimailulajit teettävät kartoituksen keväällä 2016. Kartoituksen pohjalta määritellään yhdenvertaisuussuunnitelman tavoitteet ja käytännön toimenpiteet. Kartoitus toteutetaan Valon laatimaa kyselyä hyödyntämällä. Lopullinen suunnitelma valmistuu syksyyn 2016 mennessä.

Voimailulajien hyödyiksi voidaan katsoa niiden edullisuus ja harjoittelupaikat ympäri Suomea melkein kaikissa kunnissa. Kilpailusarjojen runsaus takaa kaikille mahdollisuudet osallistua koko maanlaajuiseen kilpailutoimintaan. Harrastamisen kulut on pidetty mahdollisimman kohtuullisina, jotta kaikilla on harrastusmahdollisuus taloudelliseen tilanteeseen katsomatta. Vapaaehtoistyö on edelleenkin liitto- ja seuratoiminnan keskeisin muoto.

Naisten edustus liitossa niin urheilijoiden kuin toimihenkilöidenkin keskuudessa on hyvällä tasolla, vaikka laji mielletään vielä varsin miehiseksi. Liitto on asettanut tavoitteekseen että 40% sen päätöksentekoeleimissä toimivista olisivat naisia. Vuoden 2015 liittojohtokunnassa naisten osuus oli 22% ja valiokunnissa/toimikunnissa naisten osuus oli 48%. Liiton toimihenkilöinä olivat kummatkin sukupuolet edustettuina (yksi nainen ja yksi mies). Painonnostoliitto kannustaa edelleen molempia sukupuolia sekä kaiken ikäisiä asettumaan ehdolle toimielimensä 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 nelinkertaistunut 2010-luvulla (v. 2010 – 69, v. 2015 – 259). Naisvalmentajia ja –tuomareita toivotaan lisää mukaan toimintaan.

Lajin kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoo lähes 200 kansallisen lajiliiton kuuluminen IWF:oon. Suomessakin lajin harrastajat tulevat universaalisti monesta kulttuurista ja kotimaan sisällä alueelliset kulttuurierot voivat tuntua suurilta. Kulttuurierot ovat yksi monista lajin rikkauksista ja mukaan toivotetaan kaikki harrastajat taustaan katsomatta. Maahanmuuttajille voimailuharrastus tarjoaa keinon sopeutua uuteen yhteiskuntaan ja kotimaahan. Asiallinen ja kunnioittava käytös kaikkia uusia ja vanhoja harrastajia kohtaan ajaa toimintaa eteenpäin myös jatkossa. Painonnoston yleinen ilmapiiri on avoin.

Harrastajamäärät

Liitto ei peri seuroilta jäsenmaksua vaan ainoastaan palvelumaksun, jonka maksamista edellytetään, jos seuran edustajista joku osallistuu SM-tason kilpailuihin. Liitolla on noin kolme sataa jäsenseuraa, lisäystä on tullut nimenomaan kahvakuula- ja CrossFit -seurojen muodossa. Tätä kautta myös lisenssinostajien ja harrastajien määrät ovat olleet kasvussa.

Seurojen jäsenet kirjautuvat liiton rekisteriin aktiivisen kilpailutoimintansa kautta. Ostettujen lisenssien määrä kasvoi edellisestä vuodesta noin 4 % ja lisenssejä lunastettiin yhteensä 723 kpl (693 kpl, edellinen vuosi suluissa). Näistä aikuisten A-lisenssejä 240 (235) kpl, nuorten B-lisenssejä 55 (58) kpl, tyttöjen ja poikien C-lisenssejä 88 (87) kpl, masterslisenssejä 271 (222) kpl, kertalicenssejä 57 (83) kpl, punttikoululisenssejä 7 (5) kpl ja kannatuslisenssejä 5 kpl (3). Punttikoululisenssien pienen määrän selittää se, että suurimmilla punttikouluilla on oma ryhmävakuutus.

Vuoden 2015 seuratietoilmoituksen palautti 69 (67, edellinen vuosi suluissa) jäsenseuraa, joissa jäseniä oli yhteensä 3607 (3234). Ilmoituksen perusteella 64 % (62) jäsenistä on miehiä ja 36 % (38) naisia. Alle 20-vuotiaiden nuorten

osuus koko jäsenmäärästä on 20% (21). Keskimääräiseen seuraan kuuluu noin 52 (48) jäsentä.

Sääntöasiat

Vuoden 2015 alusta voimaan tullut urheilijan nostoasuun liittyvä uudistus koskien ihonmyötäistä niin kutsuttua "Unitard" kokovartaloasua muutettiin vuoden aikana sisällöltään sellaiseksi että kaksiosaisen kokovartaloasun osalta kumpaa tahansa osaa voi käyttää erikseen.

Teknisten toimihenkilöiden nimeäminen

Kansainvälisten teknisten toimihenkilöiden nimeämiseen tuli vuoden 2015 aikana merkittäviä muutoksia. Kansalliset jäsenliitot voivat nimetä tuomariehdokkaitaan IWF:n mestaruuskilpailuihin (yleinen sarja, nuoret 20v, varhaisnuoret 17v ja opiskelijoiden MM) - yhden tuomarin kumpaakin sukupuolta kuhunkin kilpailuun. Sääntö ei koske lääkäreitä. Jäsenliittojen tulee varmistaa, että ehdokkaat täyttävät seuraavat kriteerit:

- ehdokkaalla on KVI-luokan kortti sekä voimassa oleva lisenssi
- ehdokkaalla on nimettävän kilpailun tasoon riittävä kokemus
- ehdokkaalla on virallinen tuomariasu
- ehdokas on koko kilpailun ajan käytettävissä
- ehdokas on luotettava ja vastuuntuntoinen
- ehdokas on hyvämaineinen
- ehdokkaalla on englanninkielen perustaidot
- ehdokasta esittävä jäsenliitto on rekisteröinyt kyseisen tuomarin IWF:n tuomarilistoille

Teknisten toimihenkilöiden valinta

Toimihenkilö voidaan valita vain kahteen peräkkäiseen nimeämislomakkeessa olevaan kilpailuun. Kahteen peräkkäiseen kilpailuun valittua tuomaria ei voida valita kolmanteen peräkkäiseen kilpailuun vaikka se olisi vasta seuraavana vuonna.

Valinnassa huomioidaan:

- sukupuolten välinen tasa-arvo
- maanosaliittojen edustus ja tasapaino
- nimeävän jäsenliiton kilpailijoiden edustus kyseisessä kilpailussa
- kilpailun edellyttämät valintakriteerit
- toimihenkilöiden urakehitys
- toimihenkilöiden ikä suhteessa kilpailun ikätasoon

Koko toimihenkilövalintaan liittyvä IWF:n linjaus on esitetty World Weightlifting numerossa 134 osassa Technical Corner.

Pohjoismaiset eliittimerkit

Pohjoismaiden eliittimerkin tulosrajat:

Naiset:

48 kg
53 kg
58 kg
63 kg

Miehet:

56 kg
62 kg
69 kg
77 kg
248 kg
265 kg
282 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 2015:

Jenni Puputti, Tampereen Pyrintö, s. 58 kg, 81-96-177, 22.2.2015, Tampere

Meri Ilmarinen, Lohja-Lifting, s. 75 kg, 99-120-219, 22.2.2015, Tampere

Tuomarien aktiivisuuskilpailun tulokset 2015

Nimi	Seura	Pisteet
Taisto Kuoppala	TP	108
Ahti Hämäläinen	LoLif	90
Heikki Rautapuro	LoVe	59
Jyrki Kononen	ÄH	58
Harri Norberg	OAK	56
Raimo Turunen	Bodonos	46
Pirjo Palosaari	RK	46
Rauno Tapio	OAK	46
Markku Liimatainen	Bodonos	40
Hannu Oinas	Herakles	35
Mikko Korhonen	RK	35
Eero Oja	OAK	30
Mari Paananen	ÄH	28
Benjamin Pirkkiö	RoRe	28
Juha Vuorivirta	Herakles	28
Alexi Karjalainen	OAK	21
Jukka Ainali	RK	20
Matias Koski	OAK	14
Pentti Noronen	ViPa	13
Matti Salminiitty	TAK	10
Tommi Rinne	TAK	10
Seppo Sarkki	TAK	9
Pasi Kailajärvi	TAK	9
Anna-Maija Vuolo	OAK	9
Petri Turpeenniemi	OAK	9
Mirka Viitamäki	TöVe	9
Ari Saapunki	TöVe	9
Juha Kukkonen	Bodonos	8
Antti Seppälä	Bodonos	8
Tapani Rinne	TAK	7
Merja Henriksson	TAK	6
Heikki Kasanen	Bodonos	6
Reijo Vireaho	KaKa	6
Esa Dufva	MiVo	6
Juhani Tossavainen	Bodonos	6
Saija Määttä	OAK	6
Matias Koski	OAK	6
Eero Retulainen	OAK	6
Kirsi Rontu	TAK	4
Yrjö Haatanen	Bodonos	3
Veli-Matti Nieminen	Bodonos	3
Petri Kantola	TAK	3

Jesse Hintsala	OAK	3
Esa Alatörmänen	OAK	3
Erkka Ollonen	OAK	3
Veikko Oja	OAK	3
Ilpo Kylmäluoma	OAK	3
Kimmo Ulvas	OAK	3
Hannu Samppala	KaKa	3
Mikko Keskinen	KaKa	3
Pauli Laine	KaKa	3
Pilvi Vuolle	KaKa	3
Hannu Antila	AU	3
Kalle Koskimäki	TAK	2
Heikki Vierelä	TAK	2
Juho Seipäjärvi	OAK	2
Hannes Keskitalo	OAK	2
Kyösti Lipiäinen	TAK	1
Asta Keskitalo	TAK	1
Miika Kiiski	TAK	1
Samuli Rantanen	TAK	1

Kansainväliset tuomarilisenssit

Kansainvälisten tuomarilisenssien haltijat 2013-2016:

Kansainvälinen II (19)

Augustin Taisto	Tapanilan Erä
Everi Antti	Puntti-Karhut
Hirvonen Jari	Lohja-Lifting
Joronen Jukka	Tampereen Pyrintö
Kononen Jyrki	Äänekosken Huima (kv. tuomarikoe suoritettu 2015)
Kuivanen Taisto	Imatran Jyske
Kukkonen Sini	Parkanon Puntti
Kuusikko Miira	Parkanon Puntti
Laalo Sinikka	Parkanon Puntti
Lahtinen Joonas	Rovaniemen Reipas
Lomma Jonna	Herakles
Luonila Jukka	Puntti-Karhut (kv. tuomarikoe suoritettu 2015)
Moilanen Ari	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Oksanen Matti	Tampereen Sisu
Palosaari Pirjo	Raution Kisailijat (kv. tuomarikoe suoritettu 2015)
Pirkkiö Jaarli	Rovaniemen Reipas
Rautapuro Heikki	Lohtajan Veikot
Ruotsala Tauno	Lohtajan Veikot
Tossavainen Juha	Bodonos

Kansainvälinen I (8)

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

Uusia kansallisia kortteja**Kansallinen III (91)**

Kaikkonen Ville	Turun Atleettiklubi
Koskimäki Kalle	Turun Atleettiklubi
Kinnunen Matias	Turun Atleettiklubi
Karhu Tatu	Turun Atleettiklubi
Liukkonen Tuomo	RCFT Barbell Club
Hasunen Marika	Turun Atleettiklubi
Nykänen Elina	Turun Atleettiklubi
Sihvonen Juha	RCFT Barbell Club
Aamurusko Annastiina	RCFT Barbell Club
Sillander Aslak	Seuraton
Kallio Veikko	Seuraton
Saksa Riina	Nummelan Voimailijat
Salmi Jarkko	Lohja-Lifting
Jaakkola Vesa	Lohja-Lifting
Toivonen Anni	Lohja-Lifting
Manni Laura	Lohja-Lifting
Manni Mikko	Lohja-Lifting
Kärkkäinen Iiro	Karjala Barbell Club
Hirvi Iiro	Karjala Barbell Club
Lindholm Rainer	Lohja-Lifting
Toivonen Mari	Seuraton
Toivonen Ville-Mikko	Lohja-Lifting
Lindgren Emmi	Punntti-Possut
Rosenlöf Laura	Punntti-Possut
Rosenlöf Jouni	Punntti-Possut
Timonen Paavo	Punntti-Possut
Järvinen Janne	Punntti-Possut
Tulainov Pavel	Punntti-Possut
Rantapelkonen Jari	Riihimäen Kisko
Silvennoinen Tomi	Riihimäen Kisko
Nieminen Jari	Riihimäen Kisko
Savolainen Markku	Lopen Voima ja Kunto Team
Nieminen Jarmo	Riihimäen Kisko
Männistö Noora	Riihimäen Kisko
Männistö Vesa	Riihimäen Kisko
Pöllänen Anniina	Riihimäen Kisko
Kallio Aki	Riihimäen Kisko
Vento Janne	Riihimäen Kisko
Salmi Mirva	Lohja-Lifting
Långström Manna	Lohja-Lifting
Pietilä Timo	Lohja-Lifting
Kilkka Noora	Seuraton
Järvinen Niko	Seuraton
Tuomainen Sirpa	Lohja-Lifting
Lindholm Sanna	Lohja-Lifting
Rönkkö Marjo	Siuntion Sisu
Puranen Hannu	Lohja-Lifting
Salmi Matti	Lohja-Lifting
Keskitalo Marko	Oulun Pyrintö
Vuollet Pekka	Oulun Pyrintö

Tammisalo Salla	Oulun Pyrintö
Silvennoinen Janne	Oulun Pyrintö
Salmi Tuomas	Oulun Pyrintö
Sepponen Anssi	Oulun Pyrintö
Haipus Tapio	Oulun Pyrintö
Lomma Johannes	Oulun Pyrintö
Kilpala Mikko	Oulun Pyrintö
Niskala Arttu	Oulun Pyrintö
Kinnula Matti	Oulun Pyrintö
Holappa Roy	Oulun Pyrintö
Neuvonen Hanne	Parikkalan Urheilijat
Laine Eveliina	Keljon Viesti
Lajunen Juhani	Parikkalan Urheilijat
Loiri Jussi	Lappeenrannan Painonnostajat
Vartiainen Leena	Lappeenrannan Painonnostajat
Venesoja Anu	Imatran Jyske
Pulkkinen Lauri	Imatran Jyske
Chichaeva Julija	Imatran Jyske
Hirn Jari	Imatran Jyske
Majander Laura	Lappeenrannan Painonnostajat
Salo Olli	Joensuun Puntti-Pojat
Parikka Hanna	Parikkalan Urheilijat
Kalmari lida	Alavuden Urheilijat
Hallikainen Vilma	Alavuden Urheilijat
Vesa Alina	Alavuden Urheilijat
Rantala Essi	Alavuden Urheilijat
Kovanen Riina	Äänekosken Huima
Lindström Matilda	Äänekosken Huima
Laitinen Joonas	Äänekosken Huima
Salonen Milla	Keljon Viesti
Puska Maija	Keljon Viesti
Pulkkinen Sami	Keljon Viesti
Riekkinen Janne	Keljon Viesti
Nissinen Tomi	Keljon Viesti
Nissi Mirka	Rovaniemen Reipas
Rantasalo Saara	Rovaniemen Reipas
Pirkkiö Rikhard	Rovaniemen Reipas
Mursu Isa	Rovaniemen Reipas
Pauri Neea	Rovaniemen Reipas
Lokkila Maria	Rovaniemen Reipas
Kuoksa Joni	Ounaksen Kajo

Kansallinen II (28)

Palomäki Mika	Kurikan PunttiKlubi
Puurunen Toni	Vihtavuoren Pamaus
Kalmari lida	Alavuden Urheilijat
Leskinen Saara	Turun Atleettiklubi
Ilmarinen Meri	Lohja-Lifting
Vuohijoki Anni	Rovaniemen Reipas
Lindfors Pentti	Kurikan PunttiKlubi
Lindfors Petri	Kurikan PunttiKlubi
Lindfors Henri	Kurikan PunttiKlubi
Kaikkonen Joonatan	Parkanon Puntti
Jahila Roni	Parkanon Puntti
Heinonen Karri	Parkanon Puntti

Isola Anne	Parkanon Puntti
Lehtinen Teuvo	Parkanon Puntti
Kaikkonen Henri	Parkanon Puntti
Lähteenmäki Jaakko	Merikarvian Voimailijat
Vainio Ida-Liina	Puntti-Karhut
Korhonen Hannele	Puntti-Karhut
Korhonen Aura	Puntti-Karhut
Hirttiö Tiina	Puntti-Karhut
Mäkelä Emilia	Puntti-Karhut
Vallinen Mika	Puntti-Karhut
Vilen Lauri	Keljon Viesti
Kalho Unto	Keljon Viesti
Hård Risto	Keljon Viesti
Terho Pekka	Keljon Viesti
Seppälä Pekka	Keljon Viesti
Haatanen Keijo	Keljon Viesti

Kansallinen I (5)

Korhonen Mikko	Raution Kisailijat
Paananen Mari	Äänekosken Huima
Mäkitalo Tuomas	Tampereen Pyrintö
Kantoniemi Osmo	Kurikan PunttiKlubi
Vuorivirta Juha	Herakles

Piirien tuomarikouluttajat

Etelä-Suomen piiri	Taisto Augustin
Hämeen piiri	Jukka Joronen
Keski-Suomen piiri	Jyrki Kononen
Lounais-Suomen piiri	Matti Everi
Etelä-Pohjanmaa	Reijo Vireaho, Reijo Palomäki
Keski-Pohjanmaa	Heikki Rautapuro
Pohjois-Suomen piiri	Jaarli Pirkkiö, Harri Norberg
Kaakkois-Suomen piiri	Taisto Kuivanen

Huomionosoitukset

Vuoden 2015 aikana liitto muisti tasavuotia täyttäneitä painonnostohenkilöitä ja liittoon kuuluvia seuroja.

Liiton onnittelukirje

Nieminen Jari
Kasanen Heikki
Välimaa Ari
Alatörmänen Esa
Mursu Juhani
Sularanta Tapani
Kitunen Matti
Tölli Arvo
Skogström Rolf

Pronssinen ansiolevyke

Erkki Laine

Utoslahti Pauliina
Mäkitalo Tuomas

Hopeinen ansiolevyke

Nurmi Simo
Heilimä Katri
Hirtolahti Matti
Koskinen Tauno
Mäkelä Heikki

Kultainen ansiolevyke

Sutinen Jouko
Penttilä Karri
Lento Reijo

Hopeinen ansiomerkki

Oksman Juhani
Rinne Tommi
Kailajärvi Pasi
Männistö Vesa

Kultainen ansiomerkki

Kahelin Uolevi
Oksanen Matti
Noronen Pentti
Norberg Lippo
Rinne Tapani

Liiton pöytästandaari

Vireaho Reijo
Kuivanen Taisto
Pallari Jorma

Markkinointi ja viestintä

Painonnostoliiton markkinoinnista ja viestinnästä vastasi liiton toimiston henkilökunnan lisäksi markkinointi- ja viestintävaliokunta sekä Tempauslehden toimituskunta. Markkinointia ja viestintää tarvittiin monella osa-alueella ja siksi myös osaamisvaatimukset olivat laajat ja monipuoliset. Tiedotuksen tärkeimpinä osa-alueina olivat edelleen maajoukkuevalintojen, liiton päätösten ja kilpailutulosten nopea tiedottaminen.

Vuoden 2015 päätapahtuma oli painonnoston SM-kilpailut Tampereella, jossa katsomot olivat täynnä ja tunnelma korkealla. Kilpailut televisioitiin Aamulehden netti-television kautta. Vuonna 2015 aikakauslehdet julkaisivat useita laajoja artikkeleita painonnostosta ja huippunostajista. Seurajoukkue loppuottelussa Porissa oli ensimmäistä kertaa Iltasanomien ISTV kuvaamassa ja kilpailuja pystyi seuraamaan maksulliselta ISTV nettikanavalta. Valitettavasti heikot laajakaistayhteydet häiritsivät lähetystä, mutta yhteistyötä on tarkoitus jatkaa SM-kilpailuissa 2016.

Painonnostoliiton kotisivut www.painonnosto.fi ovat merkittävä tiedotuskanava. Sivuilla on kattavasti tietoa liiton ja seurojen toiminnasta, johtokunnan päätöksiä ja yhteystiedot sekä paljon muuta hyödyllistä tietoa lajiin liittyen. Liiton tuot-

teiden myynti tapahtuu myös nettisivujen kautta. Facebookin merkitys Painonnostoliiton epävirallisena tiedotuskanavana vahvistui.

Tempaus-lehti on Painonnostoliiton tiedotuslehti. Tempaus ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja se postitetaan lisenssin lunastaneille urheilijoille. Lehteä voi lukea myös sähköisenä versiona Painonnostoliiton kotisivujen kautta.

Painonnostoliiton vuoden 2016 seinäkalenteri valmistui vuoden 2015 lopulla ja sen teemana olivat aktiivisimmat painonnostoseurat. Painonnostoliitto kutsui 12 seuraa mukaan kalenterin tekemiseen ja tukijoiden hankkimiseen. Ajatus oli, että kukin seura sai myydä mainostilaa omalla kalenterisivullaan ja mainostulot jaettiin tasan Painonnostoliiton ja seuran välillä. Kalenteri ajaa myös liiton toimintakalenterin tehtävää ja sinne on merkitty valmiiksi jo tulevan vuoden tapahtumat, kisat ja muut tärkeät tapahtumat.

Painonnostoliitossa tehtiin aktiivista yhteistyökumppaneiden etsintää, tavoitteena oli saada yksi pääyhteistyökumppani ja muutama keskisuuri tukija. Neuvotteluja käytiin muutamien yritysten kanssa, mutta toistaiseksi tuloksetta.

NUORISOTOIMINTA

Harrastus-, harjoitus- ja valmennustoiminta

Painonnostoliiton toteuttama nuorten harrastustoiminta toteutuu pääasiassa seurojen järjestämien punttikoulujen sekä liiton aluevalmennustoimintaan kuuluvien 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 harjoitetaan myös muita fyysisen suorituskyvyn osatekijöitä, kuten koordinaatiota ja tasapainoa sekä pelataan pelejä. Nuoria nostajia kannustetaan myös harrastamaan muita lajeja, jotta nuoret kehittyisivät monipuolisesti. Myös retkitoiminta ja yhteiset uimareissut kuuluvat punttikoulutoimintaan.

Punttikoulutoimintaa järjestettiin vuoden 2015 kuluessa eri puolilla Suomea. Vilkkainta toimintaa oli Porissa Puntti-Karhujen järjestämänä, mutta toimintaa on ollut vireää myös Kalajoen Junkkareiden ja Rovaniemellä Ounasvaaran Atleeti Klubin järjestäminä. Uusia punttikouluseuroja on myös nousemassa ja Turun, Tampereen ja Helsingin alueet ovat aloittaneet toimintaa vahvemmin nuorisosuuntautuneesti. Seurat ottivat vastaan lapsia ja nuoria ympäri vuoden. Lähtökohtaisesti lapset ja nuoret saavat itse määrittellä 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 ja 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 2015 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 lajinostoihin. Punttikoulujen vetämisestä ja valmennuksesta vastasivat painonnostoseurojen valmentajat, joista useimmat ovat käyneet Vierumäellä järjestetyt liiton tasokoulutukset.

Nuorten leiritys

Kaksi suurinta leiritapahtumaa nuorille painonnostajille olivat Alueleirihuipentuma 2.-4.1.2015, johon kutsuttiin kaksikymmentä nuorta huippua kaikkialta Suomesta sekä Punttileiri- ja karnevaalit 22.-24.7.2015, johon osallistui 11 nuorta. Alueleirihuipentuma järjestettiin Rovaniemellä, Santasport Lapin Urheiluopistolla ja siitä vastasi nuorten vastuovalmentaja Saija Määttä yhdessä kahden aluevastaavan kanssa. Punttileiri- ja karnevaalit järjestettiin Kisakallion Urheiluopistolla ja siitä vastasivat Sanni Pisto ja Mirva Salmi vierailevina valmentajina Antti Everi ja Jarkko Welling. 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. Aluevalmennuskoordinaattorina toimi Jaakko Kailajärvi, jonka tehtävänä oli aktivoida ja tukea alueita ja yhtenäistää valmennuskenttää.

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

- Etelä-Suomi: Jari Nieminen
- Länsi-Suomi: Jukka Lehtikangas ja Kari Salonen
- Pohjanmaat ja Keski-Suomi: Janne Niemi
- Pohjois-Suomi: Ari Moilanen
- Itä-Suomi: Paavo Laamanen

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

HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

Vuoden 2015 painopistealueet:

- Voimaharjoittelun ohjaus- ja koulutustoiminnan kehittäminen ja tuotteistaminen
- Voimaharjoittelun edistäminen osana kuntoilijoiden ja 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 2015 viisi kertaa yhteistyössä urheilupuolistojen kanssa sekä kaksi kertaa yksityisen liikunta-alan toimijan kanssa. Koulutuksiin osallistui yhteensä 64 henkilöä.

Painonnoston ohjaajakoulutus 1 sisällöt ja kouluttajien ammattitaito ovat saaneet suurta kiitosta ja koulutuksien palautekyselyiden keskiarvosana oli 4,84 (asteikolla 1-5). Koulutusten suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasi Kimmo Kuukasjärvi. Toisena kouluttajana toimi Saija Määttä.

Painonnoston ohjaajakoulutus 2 järjestettiin yhden kerran vuonna 2015. Koulutus on suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutus 1 käyneille henkilöille, joilla on koulutusten välillä omaa harjoittelua, ohjaamista tai valmentamista vähintään 6 kuukautta. Koulutuksen oppimistavoitteena on syventää Painonnoston ohjaajakoulutus 1:ssä käsiteltyjä aiheita ja antaa lisäoppia voimaharjoittelun käytännön toteuttamisessa sekä jakaa voimavalmennustietoutta yli lajirajojen. Koulutukseen osallistui yhteensä 8 henkilöä.

Painonnoston ohjaajakoulutus 2 palautekyselyiden keskiarvo oli 4,90 (asteikolla 1-5). Koulutusten suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasi Karoliina Lundahl, Kimmo Kuukasjärvi ja Saija Määttä.

Aikuisten voimaharjoitteluleiri

Leiri toteutettiin yhden kerran vuonna 2015. Tilaisuus on suunnattu kaiken tasoisille harrastajille ja kuntoilijoille, jotka ovat kiinnostuneet voimaharjoittelusta. Leirin sisältö koostui turvallisen voimaharjoittelun perusteista ja perusliiketekniikoista, joita voidaan tehdä kahvakuulalla ja levytangolla. Koulutukseen osallistui 19 henkilöä. Koulutuksen palautteen palautekyselyiden keskiarvo oli 4,86 (asteikolla 1-5). Koulutuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasi Kimmo Kuukasjärvi.

Kahvakuulan ohjaajakoulutus

Muiden lajien valmentajille, ohjaajille ja urheilijoille suunnattu Kahvakuulan ohjaajakoulutus järjestettiin yhden kerran vuonna 2015. Koulutukseen osallistui yhteensä 13 henkilöä.

Kahvakuulan ohjaajakoulutuksen sisältö ja kouluttajien laatu ovat saaneet suurta kiitosta ja koulutuksien saama palaute on ollut erittäin hyvää. Koulutusten suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasi Kristiina Laine.

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.

Keppijumpppaa 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 kuntoliikunnan toiminnanmuotona.

Vuonna 2015 painonnoston ohjaajakoulutuksissa koulutettiin yhteensä 72 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.

Kahvakuulan ohjaajakoulutusten asema osana liiton koulutuskokonaisuutta on tuonut kahvakuulan nostamisen lajitekniikat useampien ohjaamistoimintaa tekevien tietoisuuteen. Kahvakuulaharjoittelun asema osana harraste- ja kuntoliikuntaa on vahvistunut edelleen ja turvallisen nostamisen perusteet on saatu jalkautettua onnistuneen ohjaajakoulutuksen toimesta koko maan alueelle. Koulutustoiminnan johdosta liiton alaiset kahvakuulaseurat voivat kouluttaa asiansa osaavia ohjaajia omalla alueellaan.

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

Toiminnan kehittäminen

Lajiyhteistyö ja ammattitaidon jakaminen ovat avainasemassa suomalaisen urheilun kehittymisessä. 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 2016 koulutusten teoriasisällöt päivitetään ja koulutusten määriä pyritään lisäämään.

Koulutustilasto

Vuonna 2015 liiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin osallistui yhteensä 161 henkilöä seuraavasti:

- Tason 1 valmentajakoulutus	11
- Painonnoston ohjaajakoulutus 1	64
- Painonnoston ohjaajakoulutus 2	8
- Kahvakuulan ohjaajakoulutus	13
- Aikuisten voimaharjoitteluleiri	19
- Seuratoimijoiden seminaarit ja koulutukset	46

KAHVAKUULAUURHEILU

Kilpailutoiminta

Vuonna 2015 Suomessa nostettiin 36 kahvakuulakilpailua. Biathlonin SM-kilpailut järjestettiin Kokkolassa ja osallistujia oli 55. LC SM-kilpailut järjestettiin Kuusamossa ja mukana oli 64 nostajaa. SM-kilpailuissa oli ensimmäistä kertaa lajina myös naisten LC 16 kg.

SM-kilpailujen lisäksi järjestettiin kolmet kansalliset kisat, toista kertaa järjestetyn Suomen Cup -kilpailun osakilpailuina Helsingissä, Haapajärvellä ja Lahdessa. IUKL:n EM-kilpailuihin Varnassa Suomesta osallistui 20 nostajaa jotka voittivat yhteensä 18 mitalia: kahdeksan kultaa, neljä hopeaa ja kuusia pronssia. Kokonaiskilpailussa Suomi oli yleisessä sarjassa seitsemäs ja veteraanisarjassa kolmas. IUKL:n MM-kilpailuihin Dubliniin osallistui 27 nostajaa ja tuloksena oli 15 mitalia: seitsemän kultaa, viisi hopeaa ja kolme pronssia.

Vuonna 2015 otettiin käyttöön tulosrajat, jotka olivat käytössä jo EM-kilpailuiden joukkuevalinnassa. Tarkoitus oli luoda toistettava malli sille, miten eri tuloksen tehneitä maajoukkueurheilijoita kilpailumatkoilla tuetaan. Tulosrajat noudattavat korvauksissa painonnoston tulosrajoja.

Muu toiminta

Kahvakuulan ohjaajakoulutus I järjestettiin Varalan urheiluopistolla Tampereella. Lisäksi kisajärjestäjän opasta sekä tuomarikoulutusmateriaaleja päivitettiin. Maajoukkueleirejä järjestettiin kaksi. Ennen EM-kilpailuja järjestettiin leiri Helsingissä ja ennen MM-kilpailuja Jyväskylässä.

Hankinnat

Uusi tulostaulujärjestelmä tilattiin. Samoin kuulille tilattiin uudet kuulalaatikat.

Tuomaritoiminta

Tuomaritoiminnassa otettiin käyttöön tuomarikortti. Kahden päätuomarin kokeilu päätettiin ottaa pysyväksi käytännöksi SM-kilpailuissa. Vuoden 2015 aikana tuomarikortti jaettiin 188 tuomarille ja luvussa on mukana myös aiemmin tuomarikoulutuksen käyneet.

Kilpailutoiminnan säännöt päivitettiin linjaan IUKL:n sääntöjen kanssa. Lisäksi sääntödokumentin rakennetta selkeytettiin.

Muuta

Kahvakuulavaliokunta kokoontui vuoden 2015 aikana yhdeksän kertaa videoneuvottelun välityksellä. Lisäksi valiokunnan jäseniä osallistui molempiin SPNL:n seminaareihin. SPNL liittyi IUKL:n jäseneksi.

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
- Lapin Urheiluopiston leiritoiminnan kehittäminen

Liiton valmennusorganisaatio

Liiton valmennus- ja koulutustoimintaa johtaa ja kehittää valmennusvaliokunta, jonka alaisuudessa toimivat vuoden 2015 aikana valmennus- ja koulutusvastaavat:

-päävalmentaja:	Mika Tiainen
-aikuisten vastuvalmentaja:	Petri Tanninen
-nuorten päävalmentaja:	Jarkko Welling (maaliskuusta alkaen)
-20-vuotiaiden vastuvalmentaja:	Jouni Vähäsantanen
-17-vuotiaiden vastuvalmentaja:	Saija Määttä (siirtyi nuoriso- ja koulutus- päälliköksi marraskuusta alkaen)
-valmennus- ja koulutus päällikkö:	<i>Karoliina Lundahl, opintovapaalla</i>

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 2015 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

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

Liiton tuki

- valinnat edustustehtäviin
- ympärivuotinen leiritys

- 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 sekä opiskeluapurahat

Olympiakomitean tukiurheilijoista Miika Antti-Roiko sai HUY:n yksilötuen ja tukiurheilijoiden terveystakuun. Tämän lisäksi olympialajien lajitukea saivat Anna Everi, Meri Ilmarinen, Eero Retulainen ja Milko Tokola.

Miika Antti-Roiko sai Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) myöntämän 10 000 euron henkilökohtaisen valmennusapurahan.

Eero Retulaiselle myönnettiin urheilijoiden ammatinedistämissäätiön opiskeluapuraha lukuvuosille 2014-2015 ja 2015-2016.

Maajoukkueleiritys

Vuonna 2015 pidettiin kaksi yhteistä maajoukkueleiriä naisten (7 nostajaa) ja miesten (8 nostajaa) maajoukkueille Lapin Urheiluopistolla. Talvileirin ajankohdaksi oli 16.-18.1.2015 ja syysleirin ajankohdaksi puolestaan 17.-23.8.2015. Tämän lisäksi pidettiin pienemmät EM- ja MM-kilpailuihin valmistavat leirit 28.3. sekä Tampereella että Rovaniemellä ja MM-leiri 24.10. Tampereella. Maajoukkueleirille valittiin nostajat pitäen silmällä Rio de Janeiron joukkuekilpailun karsintoja keväällä 2016 sekä ottaen huomioon kansainväliset säännöt joukkueen kokoonpanosta.

Maajoukkueen Ryhmä Rio ja kaksi maajoukkueenostajaa vierailivat 2.-8.3.2015 Rooman olympiaharjoituskeskuksen leirillä. Leirille osallistuivat Anna Everi, Meri Ilmarinen, Milko Tokola, Eero Retulainen, Miika Antti-Roiko sekä Essi Koskinen ja Saara Leskinen. Valmentajana leirillä toimi Petri Tanninen.

Maajoukkueleirityksien valmentajina toimivat aikuisten päävalmentaja Mika Tiainen ja vastuvalmentaja Petri Tanninen. Lihashuollosta vastasivat Jimmy Taivaloja ja Timo Törmänen.

Arvokisoihin osallistuneet nostajat vuoden 2015 maajoukkueleirityksissä:

EM-kilpailut 9.-18.4.2015 Tbilisi, Georgia

Sini Kukkonen	48kg	146kg	sijoitus 8
Pauliina Utoslahti	53kg	158kg	sij. 8
Jenni Puputti	58kg	173kg	sij. 11
Anna Everi	63kg	193kg	sij. 7
Anni Vuohijoki	69kg	194kg	sij. 12
Meri Ilmarinen	75kg	207kg	sij. 10
Juho Seipäjarvi	77kg	267kg	sij. 15
Sami Raappana	85kg	–	sij. --
Miika Antti-Roiko	94kg	345kg	sij. 9
Eero Retulainen	94kg	336kg	sij. 10
Teemu Roininen	+105kg	356kg	sij. 13

MM-kilpailut 20.-29.11.2015 Houston, Yhdysvallat

Sini Kukkonen	53kg	151kg	sij. 36
Jenni Puputti	58kg	180kg	sij. 32
Anna Everi	63kg	197kg	sij. 25
Anni Vuohijoki	69kg	–	sij. --
Meri Ilmarinen	75kg	202kg	sij. 28
Miika Antti-Roiko	94kg	–	sij. --
Eero Retulainen	94kg	320kg	sij. 30
Teemu Roininen	+105kg	355kg	sij. 26

Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen

Yhteistyössä SPNL:n ja Suomen Urheiluopiston kanssa painonnostajat leireilivät jo kuudetta vuotta Urheilijana kasvu ja kehittyminen -ohjelman merkeissä (UK&K), jolloin UK&K käynnistettiin kahtena eri mittaisena. Kauden 2014-2015 leirityksillä haluttiin tukea etenkin aikuisten maajoukkueleiritystä ja näin ollen Junior UK&K:ta ei jatkettu.

Keväällä 2015 normaaliin UK&K-leiritykseen kuului Ryhmä Rio kokonaisuudessaan Anna Everi, Meri Ilmarinen, Eero Retulainen, Miika Antti-Roiko ja Milko Tokola. Lisäksi leiritykseen osallistui Saara Leskinen. Leiritys järjestettiin kevään 2015 aikana kolme 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 ajankohdilla kolme kertaa kevään 2015 aikana kolmipäiväisinä leirityksinä (pe-su). Siihen osallistuivat Anni Vuohijoki, Petri Lindfors ja Matias Kinnunen.

Leirien käytännön asioiden vastuuvuoroa kierrätettiin kevään 2015 aikana vastuupalmentajille, sillä valmennus- ja koulutuspäällikkö Karoliina Lundahl oli opintovapaalla.

Syksyllä 2015 ei käynnistetty uutta UK&K -leiritystä vaan päädyttiin panostamaan enemmän maajoukkueleirityksiin.

Valmentajien koulutus

Suomen Painonnostoliitto järjesti valtakunnallista valmentajakoulutusta Suomen Urheiluopiston puitteissa tason I valmentajakoulutuksen muodossa tammi-maaliskuussa yhdessä Suomen Voimanolitiiton kanssa. Tason I valmentajatodistuksen sai 11 painonnostovalmentajaa. Kaikissa tilaisuuksissa koulutajana toimi SPNL:n valmennus- ja koulutus päällikkö 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.

Kaiken takana on perustoiminta

Koko toiminta perustuu seura- ja aluetoimintaan. Päivittäisharjoittelun takaamiseksi SPNL tuki aluevalmennustoimintaa sekä tarjosi nuorille mahdollisuuden asua ja harjoitella Suomen Urheiluopistolla osallistuen LPT-koulutukseen tai osallistumalla ympärivuotiseen UK&K- tai mini UK&K-ohjelmaan.

Toimintakilpailun pisteet 2015

Seura	pisteet	äänimäärä
Puntti-Karhut	964	1 + 7
Tampereen Pyrintö	881	1 + 6
Ounasvaaran Atleetti Klubi	631	1 + 6
Turun Atleettiklubi	563	1 + 6
Herakles	518	1 + 5
Suomen Kahvakuula	498	1 + 5
Lift me up	414	1 + 5
Raution Kisailijat	391	1 + 5
Kalajoen Junkkarit	379	1 + 5
Konneveden Urheilijat	350	1 + 5
Parkanon Puntti	336	1 + 4
Lohja-Lifting	292	1 + 4
Lohtajan Veikot	246	1 + 4
Lempäälän Kisa	232	1 + 4
Lahden Gentai	160	1 + 3
Kuusamon Erä-Veikot	101	1 + 3
Merikarvian Voimailijat	84	1 + 2
Haapajärven Karateseura	80	1 + 2
Vihtavuoren Pamaus	70	1 + 2
Äänekosken Huima	48	1 + 2
Töysän Veto	35	1 + 1
Mikkelin Voimailijat	30	1 + 1
Kauhajoen Karhu	25	1 + 1

Kansainvälisten kilpailujen teknisten toimihenkilöiden tehtävät vuonna 2015

Yleisen sarjan EM-kilpailut Tbilisi, Georgia

Taisto Kuoppala

Tekninen tarkastaja

15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut Landskrona

Taisto Kuoppala

Juryn jäsen

Baltic Cup mestaruuskilpailut Tallinna, Viro

Ahti Hämäläinen

Juryn jäsen ja tuomari

Taisto Kuoppala

Juryn puheenjohtaja ja tuomari

20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut Klaipeda, Liettua

Raimo Turunen

Juryn jäsen

Yleisen sarjan MM-kilpailut Houston, Yhdysvallat

Taisto Kuoppala

Tekninen tarkastaja

Yleisen sarjan ja seurajoukkueiden PM-kilpailut Slagelse, Tanska

Timo Kukkonen Tuomari

Ahti Hämäläinen Tuomari

Masters MM-kilpailut Rovaniemi

Timo Kukkonen Tuomari

Ahti Hämäläinen Tuomari

Jonna Lomma Tuomari

Esa Lomma Tuomari

Raimo Turunen Tuomari

Pirjo Palosaari Tuomari

Jari Hirvonen Tuomari

Jaarli Pirkkiö Kuuluttaja

Arto Savonen Kuuluttaja

Heikki Rautapuro Pääyhdysenkilö

Taisto Kuoppala Pääyhdysenkilö

Joonas Lahtinen Sihteeri

Painonnoston Tuki ry

Yhdistyksen hallituksen kokoonpano oli vuonna 2015:

Pekka Kare, puheenjohtaja

Kalervo Kylmäkorpi

Sirpa Arvonen

LIITTEET

**Tilintarkastuskertomus
Toiminnantarkastuskertomus
Tilinpäätös 2015
Tunnusluvut ja mittarit**