



Kuva: Vuoden painonnostaja 2016: Milko Tokola
(Kuva: Christian Valtanen)



VUOSIKERTOMUS 2016

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 |
| ORGANISAATIO | 5 |
| KEVÄTKOKOUS | 5 |
| SYYSKOKOUS JA YLIMÄÄRÄINEN KOKOUS | 5 |
| LIITTOJOHTOKUNTA | 5 |
| VALIOKUNNAT | 6 |
| Valmennusvaliokunta | 6 |
| Tekninen valiokunta | 6 |
| Kahvakuulavaliokunta | 6 |
| LIITON VIRKAILIJAT | 6 |
| Toiminnanjohtaja | 6 |
| Valmennus- ja koulutuspäällikkö | 6 |
| Nuoriso- ja koulutuspäällikkö | 6 |
| Koulutussuunnittelija | 6 |
| VASTUUHENKILÖITÄ | 7 |
| LIITON JÄSENYEDET JA EDUSTUKSET | 7 |
| VALO ry | 7 |
| Suomen Olympiakomitea ry | 7 |
| Urheiluhallit Oy | 8 |
| IWF – International Weightlifting Federation | 8 |
| EWF – European Weightlifting Federation | 8 |
| EUWC – European Union Weightlifting Confederation | 8 |
| NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet | 9 |
| Baltia | 9 |
| TALOUS | 9 |
| VUODEN PARHAAT 2016 | 9 |
| ANTIDOPINGTOIMINTA | 10 |
| Antidopingohjelma | 10 |
| YHDENVERTAISUUSTYÖ | 10 |
| HARRASTAJAMÄÄRÄT | 11 |
| SÄÄNTÖASIAT | 12 |
| Teknisten toimihenkilöiden nimeäminen | 12 |
| Teknisten toimihenkilöiden valinta | 12 |
| POHJOISMAISET ELIITTIMERKIT | 13 |
| TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET | 13 |
| KANSAINVÄLISET TUOMARILISENSSIT | 14 |
| Kansainvälinen II | 14 |
| Kansainvälinen I | 15 |
| Uusia kansallisia kortteja | 15 |
| Kansallinen III | 15 |
| Kansallinen II | 16 |
| Kansallinen I | 16 |
| HUOMIONOSOITUKSET | 16 |
| Liiton onnittelukirje | 17 |
| Pronssinen ansi Levyke | 17 |
| Hopeinen ansi Levyke | 17 |
| Kultainen ansi Levyke | 17 |
| Hopeinen ansi merkki | 17 |
| Kultainen ansi merkki | 17 |
| Liiton pöytästandaari | 17 |
| MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ | 18 |
| NUORISOTOIMINTA | 19 |
| HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA | 19 |
| JUNIORI CUP | 20 |
| NUORTEN LEIRITYS | 20 |
| ALUEVALMENNUSLEIRITYS | 20 |

| | |
|--|----|
| KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA | 22 |
| VUODEN 2016 PAINOPISTEALUEET | 22 |
| PAINONNOSTOVALMENTAJIEN TASOKOULUTUS | 22 |
| PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE | 22 |
| VOIMASEMINAARI | 23 |
| KAHVAKUULAN OHJAAJAKOULUTUS | 23 |
| TOIMINNAN TULOKSET | 23 |
| TOIMINNAN KEHITTÄMINEN | 24 |
| KOULUTUSTILASTO | 24 |
| KAHVAKUULAUURHEILU | 25 |
| KILPAILUTOIMINTA | 25 |
| MUU TOIMINTA | 25 |
| HANKINNAT | 25 |
| TUOMARITOIMINTA | 25 |
| MUUTA | 25 |
| KILPA- JA HUIPPU-URHEILU | 26 |
| VALMENNUSTOIMINNAN TAVOITTEET 2013-2016 | 26 |
| LIITON VALMENNUSORGANISAATIO | 26 |
| RYHMÄ RIO | 26 |
| Nostajien velvoitteet | 26 |
| Liiton tuki | 26 |
| OLYMPIALAISET | 27 |
| EM-KILPAILUT | 27 |
| SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN TUKI JA OPISKELUAPURAHAT | 28 |
| MAAJOUKKUELEIRITYS | 28 |
| VALMENTAJIEN KOULUTUS | 28 |
| TOIMINTAKILPAILUN PISTEET 2016 | 28 |
| KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN | |
| TEHTÄVÄT VUONNA 2016 | 29 |
| PAINONNOSTON TUKI RY | 30 |
| LIITTEET | 31 |
| TILINTARKASTUSKERTOMUS | |
| TOIMINNANTARKASTAJAN LAUSUNTO | |
| TILINPÄÄTÖS 2016 | |
| 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

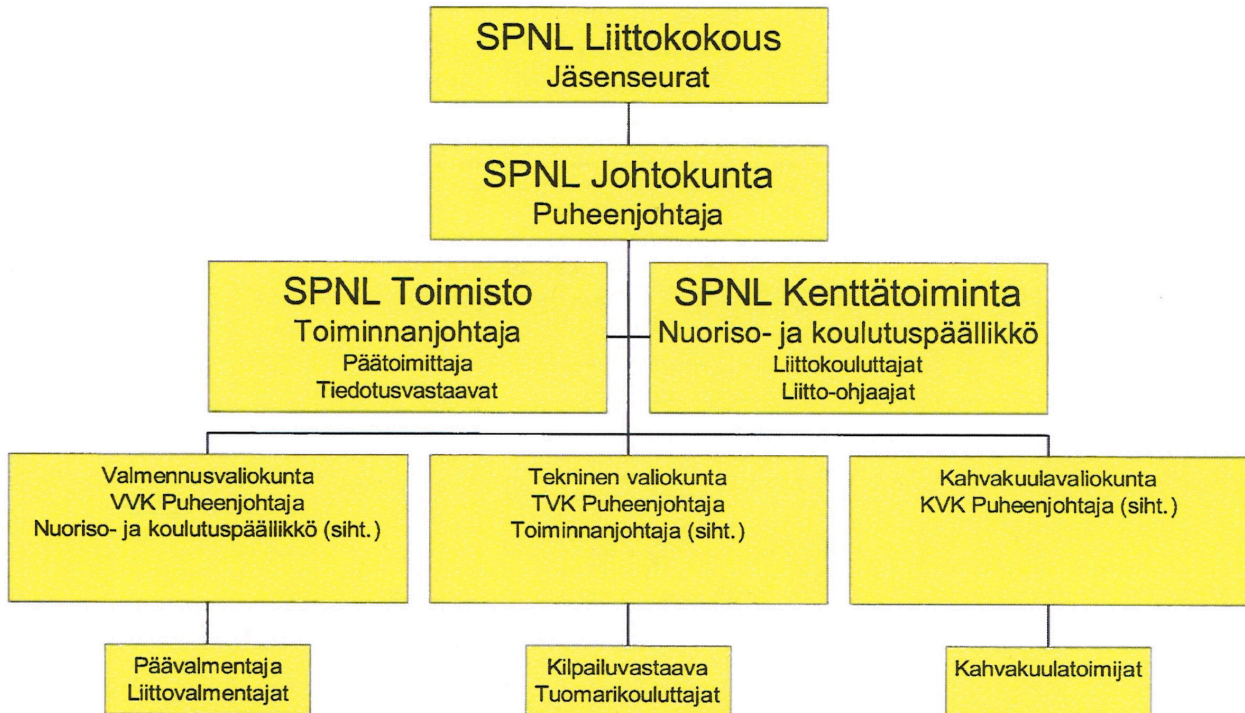
Liiton visio on kasvaa huippu-urheilun ohella merkittäväksi yhteiskunnalliseksi liikuttajaksi.

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

JÄRJESTÖTOIMINTA

Organisaatio

SPNL Organisaatio 2016



Kevätkokous

Kevätkokous pidettiin 23.4.2016 Vierumäellä. Kokouksessa kahdeksalla seuralla oli äänioikeus ja käytettävissä yhteensä 35 ääntä.

Syyskokous ja ylimääräinen kokous

Syyskokous ja ylimääräinen kokous pidettiin 26.11.2016 Tampereella. Kokouksissa 28 seuralla oli äänioikeus ja käytettävissä yhteensä 105 ääntä.

Liittojohtokunta

Johtokunta kokoontui vuoden 2016 aikana 10 kertaa.

Kokouksiin osallistumiset:

Timo Kukkonen, puheenjohtaja 26.11. saakka, 9/10

Antti Everi, 6/10

Taisto Kuoppala, jäsen 26.11. saakka, varajäsen 26.11. alkaen, 7/10

Jukka Luonila, jäsen 26.11. saakka 2/8

Kimmo Kuukasjärvi, jäsen 26.11. saakka, puheenjohtaja 26.11. alkaen, 7/10

Katriina Kymäläinen-Mäkelä, 4/10

Petri Tanninen, 5/10

Santeri Siltala, 10/10
Antti Seppälä, jäsen 26.11. alkaen, 1/10
Heikki Rautapuro, jäsen 26.11. alkaen, 1/10
Jenni Ruotsi, jäsen 26.11. alkaen, 1/10

Eero Oja, varajäsen 26.11. alkaen, 0/10

Pekka Kare, kunniapuheenjohtaja, 5/10
Esa Lomma, kunniapuheenjohtaja, 8/10
Tomi Tolsa, toiminnanjohtaja, 8/10
Saija Määttä, nuoriso- ja koulutuspäällikkö, 4/10
Karoliina Lundahl, koulutussuunnittelija, 1/10

Valiokunnat ja toimikunnat

Valmennusvaliokunta

Antti Everi, pj.
Jaakko Kailajärvi
Mika Tiainen
Petri Tanninen
Jarkko Welling

Tekninen valiokunta

Taisto Kuoppala, pj.
Santeri Siltala
Pirjo Palosaari
Heikki Rautapuro
Ahti Hämäläinen

Kahvakuulavaliokunta

Katriina Kymäläinen-Mäkelä, pj.
Kimmo Kuukasjärvi
Marjo Nurmenniemi
Soila Tuomainen
Minna Salokannel

Liiton virkailijat

Toiminnanjohtaja

Tomi Tolsa toimi liiton toiminnanjohtajana.

Valmennus- ja koulutuspäällikkö

Karoliina Lundahl toimi liiton valmennus- ja koulutuspäällikkönä 6.10. saakka Opintovapaalla 1.10.2014 – 19.9.2016.

Nuoriso- ja koulutuspäällikkö

Saija Määttä toimi liiton nuoriso- ja koulutuspäällikkönä. Äitiyslomalla 27.12. alkaen.

Koulutussuunnittelija

Karoliina Lundahl toimi liiton koulutussuunnittelijana 7.10. alkaen.

Vastuuhenkilöitä

| | |
|------------------------------|---|
| Liittokouluttajat: | Kirsi Suomela Jenni Puputti Mirva Salmi Toni Repo Kimmo Kuukasjärvi |
| Liittovalmentajat: | Mika Tiainen (päävalmentaja) Jarkko Welling (nuorten päävalmentaja) Petri Tanninen (aikuisten vastuvalmentaja) Jouni Vähäsantanen (nuorten vastuvalmentaja) |
| Aluevalmennuskoordinaattori: | Petri Tanninen |
| Aluevalmentajat: | Jari Nieminen (Etelä-Suomi) Jukka Lehtikangas (Länsi-Suomi) Kari Salonen (Länsi-Suomi) Janne Niemi (Pohjanmaa ja Keski-Suomi) Ari Moilanen (Pohjois-Suomi) Paavo Laamanen (Itä-Suomi) |
| Päätoimittaja: | Jaarli Pirkkiö |
| Webmaster: | Eino Lindholm |
| Some-vastaava: | Saija Määttä |
| Kilpailuvastaava: | Ahti Hämäläinen |
| Antidopingvastaava: | Taisto Kuoppala |
| Piirien tuomarikouluttajat: | Taisto Augustin (Etelä-Suomi) Jukka Joronen (Häme) Jyrki Kononen (Keski-Suomi) Arto Kormilainen (Itä-Suomi) Matti Kukkonen (Itä-Suomi) Matti Everi (Lounais-Suomi) Heikki Rautapuro (Pohjanmaa) Juhani Salovaara (Pohjanmaa) Pirjo Palosaari (Pohjanmaa) Martti Pesu (Pohjanmaa) Jaarli Pirkkiö (Pohjois-Suomi) Taisto Kuivanen (Kaakkois-Suomi) |

Liiton jäsenyydet ja edustukset

VALO ry

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

Taisto Kuoppala osallistui kansainvälisten toimijoiden verkostotapaamiseen 21.3.2016 Helsingissä.

Suomen Olympiakomitea ry (OK)

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

Valtuuskunnan jäsenenä toimi Esa Lomma ja varajäsenenä Karoliina Lundahl. OK:n uudet säännöt astuivat voimaan 21.7.2016, jolloin valtuuskunta lakkasi toimimasta.

Urheiluhallit Oy

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

IWF – International Weightlifting Federation

Taisto Kuoppala edusti Suomea IWF:n kongressissa 24.6.2016 Tbilisissä, Georgiassa.

Taisto Kuoppala edusti Suomea olympialaisten painonnoston teknisessä kongressissa 4.8.2016 Rio de Janeirossa, Brasiliassa.

Taisto Kuoppala edusti Suomea FISU:n MM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä yleiskokouksessa 13.11.2016 Meridassa, Meksikossa.

Karoliina Lundahl toimi jäsenenä IWF:n naiskomiteassa ”IWF Women’s Commission”. Komitea työsti IWF:n hallitukselle esityksen naisten kahdeksannen painoluokan sisällyttämisestä kilpailuohjelmaan.

Karoliina Lundahl osallistui IWF:n naiskomitean kokoukseen 26.6.2016 Tbilisissä, Georgiassa.

Karoliina Lundahl toimi IWF:n nimeämänä kouluttajana Kansainvälisen Painiliiton ”Strength and Conditioning” -kurssilla 17.-20.11.2016 Kuortaneen Urheilupuistolla.

Taisto Kuoppala toimi jäsenenä IWF:n Doping Hearing Panel –ryhmässä. Kuoppala osallistui komitean kuulemisiin 22.-23.4.2016 Budapestissa, Unkarissa.

Taisto Kuoppala johti Serbian Milan Mihajlovicin kanssa IWF:n kansainvälisen tuomarikurssin 15.-18.9.2016 Stavernissa, Norjassa.

EWF – European Weightlifting Federation

Timo Kukkonen ja Esa Lomma edustivat Suomea EWF:n kongressissa 8.4.2016 Fördessä, Norjassa.

Taisto Kuoppala osallistui EWF:n teknisen ja tieteellisen komitean kokoukseen 7.4.2016 Fördessä, Norjassa.

Heikki Rautapuro edusti Suomea 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailujen teknisessä kongressissa 9.9.2016 Nowy Tomyslissä, Puolassa.

Raimo Turunen edusti Suomea EWF:n kongressissa 3.12.2016 Eilatissa, Israelissa.

Ari Moilanen toimi Suomen joukkueen johtajana EWF:n leirillä Ventspilsissä Latviassa 24.-28.8.2016.

EUWC – European Union Weightlifting Federation

Suomen joukkue osallistui EUWC:n leirille 24.-28.2.2016 Spalassa, Puolassa.

NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet

Timo Kukkonen, Tomi Tolsa, Taisto Kuoppala ja Esa Lomma edustivat Suomea Pohjoismaiden liiton kongressissa 30.9.2016 Rovaniemellä.

Timo Kukkonen edusti Suomea 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä NTF:n kongressissa 28.10.2016 Hafnafjordurissa, Islannissa.

Baltia

Jonna Lomma edusti Suomea Baltic Cup mestaruuskilpailujen yhteydessä pidetyssä kongressissa 2.9.2016 Gdanskissa, Puolassa.

Talous

Vuoden 2016 tulos on 5 647,12 euroa ylijäämäinen.

Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 115 513,73 euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion toiminta-avustus oli 200 000 euroa ja Olympiakomitean tuki 18 000 euroa. Tilikauden 2016 tuotot olivat yhteensä 450 394,33 euroa ja kulut 444 747,21 euroa. Edellisestä vuodesta tuotot kasvoivat noin 14 % ja kulut noin 12 %.

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, M&P Paino ja Optimal Performance Center Finland.

Vuoden parhaat 2016

| | |
|------------------------|---|
| Alle 15v. poikanostaja | Timo Heikuksela |
| Alle 15v. tyttönostaja | Anni Toivonen |
| Alle 17v. poikanostaja | Anton Seppä |
| Alle 17v. tyttönostaja | Suvi Talasterä |
| Alle 20v. poikanostaja | Jesse Nykänen |
| Alle 20v. tyttönostaja | Piia Koski |
| Alle 23v. miesnostaja | Henri Kaikkonen |
| Alle 23v. naisnostaja | Marianne Saarhelo |
| Miesnostaja | Milko Tokola |
| Naisnostaja | Anni Vuohijoki |
| Painonnostaja | Milko Tokola |
| Auliksen malja | Jesse Nykänen |
| Master-miesnostaja | Uolevi Kahelin |
| Master-naisnostaja | Heidi Harju |
| Teko | Kaksi nostajaa Rion olympialaisiin / SPNL maajoukkueenostajat ja valmentajat |
| Punttikoulu | Ounasvaaran Atleetti Klubi |
| Seurahenkilö | Harri Norberg |
| Valmentaja | Alar Seim |
| Seura | Tampereen Pyrintö |
| Tuomari | Ahti Hämäläinen |
| Aktiivisin tuomari | Ahti Hämäläinen |
| Tiedottaja | Jaarli Pirkkiö |
| Yhteistyökumppani | Optimal Performance Center |

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 lähetettiin uusin painos Kielletyt ja sallitut lääkeaineet urheilussa -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 postitettiin nostajien lisäksi seurojen yhteyshenkilöille.

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry (ADT) suorittaa varsinaiset testaukset itsenäisesti. Vuoden 2016 aikana ADT teki painonnostoon kohdistuvia testejä yhteensä 71 kpl.

SPNL:n antidopingvastaavana toimi Taisto Kuoppala. Hän osallistui SUEK avoimiin päiviin 2.11.2016 Helsingissä. Tilaisuudessa demonstroitettiin dopingtestausjärjestelmän toimintaa aina analysointiin asti.

Antidopingohjelma

Suomen Painonnostoliiton antidopingohjelma on päivitetty vuonna 2015 vastaamaan uusia kriteerejä ja Suomen antidopingsäännöstöä. 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 tarkoituksena on edistää ja kehittää painonnostoa sekä toimia jäsenseurojen kattojärjestönä ja edunvalvojana. Toiminta pohjaa urheilun ja liikunnan eettisiin arvoihin, urheilun reilun pelin periaatteisiin sekä yhdenvertaisuuteen ja laaja-alaiseen tasa-arvoon.

SPNL:n yhdenvertaisuussuunnitelma laadittiin yhdessä Suomen Voimannostoliiton (SVNL) kanssa ja se perustuu Suomen lakiin, liittojen sääntöihin ja käytännön kokemuksiin. Suunnitelma pohjautuu osin myös SPNL:n tasa-arvoohjelmaan 2008. Suunnitelman laativat Tomi Tolsa (SPNL), Esa Lomma

(SPNL) ja Jari Rantapelkonen (SVNL) ja sitä kommentoivat Tero Hyttinen (SVNL) ja Katriina Kymäläinen-Mäkelä (SPNL). Suunnitelma hyväksyttiin SVNL:n hallituksessa ja SPNL:n johtokunnassa marraskuussa 2016.

Keväällä 2016 aikana kartoitettiin nykytila ja tehtiin yhdenvertaisuuskysely johtokunnalle, valiokunnille ja toimihenkilöille. Syksyn keskustelujen ja työstöjen pohjalta laadittiin linjaukset ja toimenpiteet vuodelle 2017.

Perinteisesti voimailulajit ovat olleet miesvaltaisia. Toisaalta naisten, erityisesti nuorten naisten, määrä on lisääntynyt selvästi viime vuosikymmenenä. Vuonna 2004 naisia oli noin 14 %, kun 2016 heitä oli jo 39 % painonnoston ja kahvakuularheilun lisenssinostajista.

Järjestötoiminnan osalta painonnostoliiton kahdeksanjäsenisen johtokunnan (v. 2016) jäsenistä kaksi eli 25 % on kahvakuularheilun edustajia. Jäsenistä yksi on nainen eli noin 12 %. Liiton toimintasäännöissä on määrätty liittojohtokunnan osalta yksi kiintiöpaikka vähemmistöä edustavalle sukupuolelle. Naisia on suhteessa enemmän päätöksiä valmistelemissä valiokunnissa (33 %). Naisten määrä valmentajissa ja tuomareissa on suurin piirtein samaa luokkaa vaikka tarkkoja lukuja ei ole tiedossa. Naistoimijat voivat vaikuttaa siten, että toimintaan saadaan lisää naisharrastajia ja -urheilijoita. Palkatun henkilöstön osalta molemmat sukupuolet ovat edustettuina. Painonnostoliitossa henkilöstöön kuuluu yksi mies ja kaksi naista.

Voimailulajien kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoo lähes 200 eri kansallisen lajiliiton kuuluminen kansainvälisiin lajiliittoihin. Suomessakin lajin harrastajat tulevat universaalisti monesta kulttuurista ja kotimaan sisällä alueelliset kulttuurierot voivat tuntua suurilta. Kulttuurierot ovat yksi monista voimailulajien rikkauksista ja voimailulajit toivottavat kaikki harrastajat taustaan katsomatta. Maahanmuuttajille voimailuharrastus tarjoaa keinon sopeutua uuteen yhteiskuntaan ja kotimaahan. Asiallinen ja kunnioittava käytös kaikkia uusia ja vanhoja harrastajia kohtaan ajaa voimailulajeja eteenpäin myös jatkossa. Voimailujärjestöjen yleinen ilmapiiri on avoin.

Nuorten osallisuuden lisääminen on yleinen haaste tämän päivän Suomessa. Voimailulajien tulisi ottaa aktiivisempi rooli nuorten ohjaamisessa seuratoiminnan pariin ja lisätä nuorten vaikuttamismahdollisuuksia. Toisaalta ikääntyneiden tulisi toimia nuorille mentoreina hiljaisen tiedon ja osaamisen siirtämiseksi.

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 3 % ja lisenssejä lunastettiin yhteensä 747 kpl (723 kpl, edellinen vuosi suluissa). Näistä aikuisten A-lisenssejä 234 (240) kpl, nuorten B-lisenssejä 49 (55) kpl, tyttöjen ja poikien C-lisenssejä 123 (88) kpl, masterslisenssejä 292 (271) kpl, kertalicenssejä 45 (57) kpl, punttikoululisenssejä - (7) kpl ja kannatuslisenssejä 4 kpl (5). Punttikoululisenssi poistui valikoimasta vuonna 2016.

Vuoden 2016 (tilanne 27.3.2017) seuratietoilmoituksen palautti 66 (73, edellinen vuosi suluissa) jäsenseuraa, joissa jäseniä oli yhteensä 4166 (3827). Ilmoituksen perusteella 61 % (63) jäsenistä on miehiä ja 39 % (37) naisia. Alle 20-vuotiaiden nuorten osuus koko jäsenmäärästä on 20 % (20). Keskimääräiseen seuraan kuuluu noin 63 (52) jäsentä.

Sääntöasiat

Vuosien 2015 ja 2016 aikana Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF) eri elimissä prosessoitiin IWF:n toimintasääntöihin, teknisiin sääntöihin ja lisämääräyksiin muutokset, jotka hyväksyttiin IWF:n kongressissa 20.10.2016 Penangissa, Malesiassa. Uudet säännöt astuvat voimaan 1.1.2017.

Tärkein ja näkyvin muutos teknisiin sääntöihin tuli sukupuolien tasa-arvoistumisessa; naiset kilpailevat myös kahdeksassa painoluokassa. Uusina painoluokkina naisilla 90 kg ja +90 kg ja alle 17-vuotiailla tytöillä 75 kg ja +75 kg.

Toinen merkittävä ja kilpailun kulkuun sekä taktikointiin vaikuttava muutos on alemman punnituspainon kilpailuedun poistuminen. Kevyempi nostaja ei enää voita automaattisesti tasatulostilanteessa. Voittaakseen pitää aina nostaa vähintään kilo enemmän. Muutos poistaa myös sellaisen mahdollisuuden, että kilpailussa maailmanennätyksen nostanut ja sen haltija häviäisi kevyemmälle urheilijalle.

Kolmas kilpailujen kulkuun vaikuttava muutos on entisen 15 ja 20 kilon säännön yhtenäistäminen samanlaiseksi sekä miehillä että naisilla. Nyt 20 kilon sääntö on käytössä molemmille sukupuolille.

Yleisen sarjan MM-kilpailuissa on jatkossakin tulosrajat, joilla taataan kilpailujen taso. Lisäksi urheilijoilla tulee tästedes olla kulkulupa (Warm-up Pass) oman kilpailuryhmänsä kilpailualueelle. Se jaetaan kilpailun punnituksessa painorajan selvittäneille urheilijoille.

Teknisten toimihenkilöiden nimeäminen

Kansalliset jäsenliitot voivat nimetä tuomariehdokkaitaan IWF:n mestaruuskilpailuihin - yleinen sarja, nuoret 20-vuotiaat, varhaisnuoret 17-vuotiaat ja FISU MM - yhden tuomarin kumppaakin 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 myös 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/tasapaino
- nimeävän jäsenliiton kilpailijoiden edustus ko. 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: | | 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 2016:

Anni Vuohijoki, Rovaniemen Reipas, s. 63 kg, 88-106-194, 13.4.2016, Förde (NOR)

Tuomarien aktiivisuuskilpailun tulokset 2016

| Nimi | Seura | Pisteet |
|--------------------|--------------|----------------|
| Ahti Hämäläinen | LoLif | 117 |
| Jari Hirvonen | LoLif | 81 |
| Taisto Kuoppala | TP | 77 |
| Heikki Rautapuro | LoVe | 67 |
| Rauno Tapio | RoRe | 63 |
| Harri Norberg | OAK | 61 |
| Timo Kukkonen | PaPu | 53 |
| Jyrki Kononen | ÄH | 52 |
| Raimo Turunen | Bodonos | 45 |
| Mari Paananen | ÄH | 37 |
| Hannu Oinas | Herakles | 37 |
| Benjamin Pirkkiö | RoRe | 34 |
| Kirsi Rontu | Bodonos | 30 |
| Markku Liimatainen | Bodonos | 30 |
| Eino Uutela | Kuuski | 29 |
| Mikko Korhonen | RK | 28 |
| Eero Oja | OAK | 27 |
| Jukka Luonila | PuKa | 26 |
| Antti Seppälä | Bodonos | 24 |

| | | |
|--------------------|----------|----|
| Pasi Kailajärvi | TAK | 24 |
| Tommi Rinne | TAK | 23 |
| Anna-Maija Vuolo | OAK | 20 |
| Saija Määttä | OAK | 20 |
| Pasi Niemenmaa | KaKa | 20 |
| Roosa Puhakka | OAK | 18 |
| Mika Ollonen | OAK | 18 |
| Juha Vuorivirta | Herakles | 16 |
| Kalle Koskimäki | TAK | 16 |
| Seppo Sarkki | TAK | 16 |
| Merja Henriksson | TAK | 15 |
| Alexi Karjalainen | OAK | 15 |
| Juha Kukkonen | Bodonos | 15 |
| Matias Mukkala | RoRe | 13 |
| Pekka Reponen | Bodonos | 12 |
| Tapani Rinne | TAK | 12 |
| Matti Salminiitty | TAK | 10 |
| Heikki Kasanen | Bodonos | 9 |
| Juhani Tossavainen | Bodonos | 9 |
| Juhani Paasovaara | RoRe | 8 |
| Petri Kantola | TAK | 7 |
| Ari Saapunki | TöVe | 7 |
| Miika Kiiski | TAK | 6 |
| Matias Koski | OAK | 6 |
| Samuli Rantanen | TAK | 6 |
| Esa Alatörmänen | OAK | 6 |
| Eero Retulainen | TAK | 5 |
| Emilia Kuusela | RoRe | 5 |
| Kaisu Pärnä | Bodonos | 4 |
| Marika Hasunen | TAK | 3 |
| Ville Aro | OAK | 3 |
| Pentti Heiskanen | lisVi | 2 |
| Esa Julkunen | lisVi | 2 |
| Kyösti Lipiäinen | TAK | 2 |
| Heikki Vierelä | TAK | 1 |
| Matias Kinnunen | TAK | 1 |
| Akseli Vainio | TAK | 1 |

Kansainväliset tuomarilisenssit

Kansainvälisten tuomarilisenssien haltijat 2013-2016:

Kansainvälinen II (19)

| | |
|-----------------|-------------------|
| Augustin Taisto | Tapanilan Erä |
| Everi Antti | Punntti-Karhut |
| Hirvonen Jari | Lohja-Lifting |
| Joronen Jukka | Tampereen Pyrintö |
| Kononen Jyrki | Äänekosken Huima |
| Kuivanen Taisto | Imatran Jyske |
| Kukkonen Sini | Parkanon Punntti |
| Kuusikko Miira | Parkanon Punntti |
| Laalo Sinikka | Parkanon Punntti |
| Lahtinen Joonas | Rovaniemen Reipas |
| Lomma Jonna | Herakles |

| | |
|------------------|----------------------------|
| Luonila Jukka | Puntti-Karhut |
| Moilanen Ari | Ounasvaaran Atleetti Klubi |
| Oksanen Matti | Tampereen Sisu |
| Palosaari Pirjo | Raution Kisailijat |
| 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 |
| Turunen Raimo | Bodonos |

Uusia kansallisia kortteja

Kansallinen III (61)

| | |
|--------------------|----------------------------|
| Faehnle Maija | Herakles |
| Niemelä Anna | Herakles |
| Rastas Henri | Herakles |
| Tuovinen Janne | Herakles |
| Väisänen Sanna | Seuraton |
| Mikkonen Satu | Lift me up |
| Tiusanen Toivo | Herakles |
| Nieminen Mauro | Herakles |
| Ei Fellsh | Herakles |
| Herkilä Jenina | Herakles |
| Ruotsi Jenni | Herakles |
| Pärnä Kaisu | Bodonos |
| Löf Joni | Herakles |
| Paukkala Karoliina | Herakles |
| Salmi Seppo | Raution Kisailijat |
| Vuoppola Arttu | Pohjois-Pohjanmaan Karhut |
| Koski Sami | Raution Kisailijat |
| Saari Salla | Raution Kisailijat |
| Koski Jenna | Raution Kisailijat |
| Jäppinen Arttu | Kalajoen Junkkarit |
| Jäppinen Niko | Kalajoen Junkkarit |
| Nauha Joonas | Kalajoen Junkkarit |
| Laurila Joonas | Kalajoen Junkkarit |
| Alahäivälä Mika | Raution Kisailijat |
| Niemelä Satu | Kalajoen Junkkarit |
| Niemelä Fanni | Kalajoen Junkkarit |
| Simonen Antti | Raution Kisailijat |
| Mäntylä Juha | Raution Kisailijat |
| Ollonen Erkka | Ounasvaaran Atleetti Klubi |
| Puhakka Roosa | Ounasvaaran Atleetti Klubi |
| Mäki Jermu | Tampereen Pyrintö |
| Korhonen Heidi | Tampereen Pyrintö |
| Hernesniemi Jussi | Tampereen Pyrintö |

| | |
|---------------------|------------------------|
| Rantanen Tapio | Tampereen Pyrintö |
| Liljegren Jon | CFO Barbell Club |
| Niiranen Anni | Oulun Pyrintö |
| Liius Jonna | CFO Barbell Club |
| Tuomaala Heidi | CFO Barbell Club |
| Haapaniemi Sonja | CFO Barbell Club |
| Pihlajaniemi Niina | CFO Barbell Club |
| Kinnunen Joni | CFO Barbell Club |
| Suihkonen Sanna | CFO Barbell Club |
| Ristikaarto Pekka | Oulun Pyrintö |
| Kuusela Emilia | Rovaniemen Reipas |
| Paasovaara Juhani | Rovaniemen Reipas |
| Konttila Jessika | Rovaniemen Reipas |
| Vihelä Sami | CF Kuopio Barbell Club |
| Aivio Laura | CF Kuopio Barbell Club |
| Valto Hanna | CF Kuopio Barbell Club |
| Ovaskainen Niina | CF Kuopio Barbell Club |
| Kolari Anu-Riikka | CF Kuopio Barbell Club |
| Laitinen Niina | CF Kuopio Barbell Club |
| Vihantola Emilia | CF Kuopio Barbell Club |
| Knaapi Matti | CF Kuopio Barbell Club |
| Helin Mikael | Nummelan Voimailijat |
| Lemminkäinen Marika | Nummelan Voimailijat |
| Kuikka Kristian | Nummelan Voimailijat |
| Rautiainen Anne | Nummelan Voimailijat |
| Suihkonen Tuomo | Bodonos |
| Huttunen Ville | CF Kuopio Barbell Club |
| Savolainen Risto | CF Kuopio Barbell Club |

Kansallinen II (12)

| | |
|-------------------|----------------------------|
| Laine Ulla | Konneveden Urheilijat |
| Jaakkola Vesa | Lohja-Lifting |
| Korhonen Heidi | Tampereen Pyrintö |
| Rantanen Tapio | Tampereen Pyrintö |
| Hernesniemi Jussi | Tampereen Pyrintö |
| Peräsalo Paavo | Vaasan Kiisto |
| Koski Matias | Ounasvaaran Atleetti Klubi |
| Riekkinen Janne | Keljon Viesti |
| Suoniemi Juhana | Tampereen Pyrintö |
| Ylimäki Kari | Alavuden Urheilijat |
| Malén Joni | Herakles |
| Räisänen Janne | Keljon Viesti |

Kansallinen I (5)

| | |
|------------------|-------------------|
| Seppälä Antti | Bodonos |
| Pirkkiö Benjamin | Rovaniemen Reipas |
| Siltala Santeri | Tampereen Pyrintö |
| Kukkonen Juha | Bodonos |
| Toivonen Timo | Kuusankosken Kisa |

Huomionosoitukset

Vuoden 2016 aikana liitto muisti seuraavia painonnostohenkilöitä ja liittoon kuuluvia seuroja.

Liiton onnittelukirje

Kaarlo Kangasniemi
Markku Liimatainen
Pekka Salo
Kalervo Ilmanen
Pekka Kare
Matti Törmä
Paavo Laamanen
Jaakko Kailajärvi
Eino Uutela
Matti Eskelinen
Mikko Kuntola
Mervi Kuusisto
Matti Everi
Ingmar Björkman
Martti Heikura

Pronssinen ansiolevyke

Suvi Helin
Pauli Vuorinen

Hopeinen ansiolevyke

Mirka Viitamäki
Santeri Siltala
Tiina Elomaa
Juhana Suoniemi
Aatu Koponen
Jussi Hernesniemi
Ari Peltomaa

Kultainen ansiolevyke

Timo Nauha
Juha Koivunen
Raimo Andersson
Aarne Eerola
Taisto Purola
Jere Johansson
Jenni Puputti

Hopeinen ansiomerkki

Eino Lindholm
Markku Sytelä
Veikko Oja
Jari Pohja
Jorma Pallari
Jukka Joronen

Kultainen ansiomerkki

Kalervo Nuutinen
Mika Tiainen
Ari Moilanen

Liiton pöytästandaari

Raimo Turunen

Markkinointi ja viestintä

Painonnostoliiton markkinoinnista ja viestinnästä vastasi liiton toimiston henkilökunnan lisäksi Tempaus-lehden toimituskunta ja webmaster. 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 2016 päätapahtumia olivat painonnoston SM-kilpailut Porissa, voimaseminaari Tampereella ja PM-kilpailut Rovaniemellä. Vuonna 2016 useat sanoma- ja aikakauslehdet julkaisivat artikkeleita painonnostosta ja huippunostajista. Television urheiluohjelmat uutisoivat erityisesti Rion olympialaisista ja Suomen olympianostajista Milko Tokolasta ja Anni Vuohijoesta.

Painonnostoliiton kotisivut www.painonnosto.fi ovat merkittävä tiedotuskanava. Sivuilla on kattavasti tietoa liiton ja seurojen toiminnasta sekä paljon muuta hyödyllistä tietoa lajiin liittyen. Sosiaalista mediaa hyödynnettiin liiton epävirallisena tiedotuskanavana. Facebookin merkitys vahvistui ja Instagram sekä YouTube otettiin käyttöön uusina kanavina. Painonnostoliiton uusi tilastopalvelu tilasto.painonnosto.fi lanseerattiin syksyllä 2016.

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

Painonnostoliiton vuoden 2017 seinäkalenteri valmistui vuoden 2016 lopulla. Liitto kutsui toimintakilpailun 2015 perusteella 12 parasta seuraa mukaan kalenterin tekemiseen ja tukijoiden hankkimiseen. Kalenteri ajaa myös liiton toimintakalenterin tehtävää ja sinne on merkitty tulevan vuoden tapahtumat, kisat ja muut tärkeät tapahtumat.

Painonnostoliitossa tehtiin aktiivista yhteistyökumppaneiden etsintää. Liitto solmi yhden uuden yhteistyösopimuksen ja kaksi vanhaa sopimusta uusittiin.

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. Vuonna 2016 lanseerattiin myös alle 15-vuotiaille suunnattu Juniori Cup, jonka tavoitteena oli kehittää lasten ja nuorten harrastus- ja kilpailutoimintaa.

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, tasapainoa sekä pelataan pelejä. Nuoria nostajia kannustetaan myös harrastamaan muita lajeja, jotta nuoret kehittyisivät monipuolisesti. Myös retkitoiminta ja yhteiset uimareissut kuuluvat punttikouluun.

Punttikouluun toimintaa järjestettiin vuoden 2016 kuluessa eri puolilla Suomea. Vilkkainta toimintaa oli Porissa Puntti-Karhujen ja Rovaniemellä Ounasvaaran Atleetti Klubin järjestäminä. Myöskin uusia punttikouluseuroja nousi vahvasti esille. Lisäksi Kalajoen, Turun, Tampereen ja Helsingin alueet ovat painottaneet 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. Punttikouluun toimintaa 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 punttikouluun toimintaa 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 2016 punttikouluissa. Lapsille ja nuorille opetettiin, että harjoitus on aloitettava huolellisella lämmitte-

lyllä, 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 suorittaneet liiton tasokoulutukset.

Juniori Cup

Vuonna 2016 aloitettiin uusi cup-muotoinen kilpailujärjestelmä, jolla pyrittiin kasvattamaan alle 15-vuotiaiden osuutta liiton harraste- ja kilpailutoiminnassa. Juniori Cup koostui kolmesta osa-kilpailusta sekä loppuhuipennustapahtumasta, johon pääsivät osa-kilpailujen perusteella eniten pisteitä keränneet nostajat. Osakilpailut olivat peruskoululaisten mestaruuskisat 13.-14.2.2016 Parkanossa, Punttikarnevaalit 27.7.2016 Kalajoella sekä Etelä- ja Pohjois-Suomessa yhtä aikaa käydyt syyskisarit 3.9.2016 Rovaniemellä ja 4.9.2016 Nummelassa. Loppuhuipennustapahtuma pidettiin 22.10.2016 Porissa, jonka järjestelyistä vastasivat Saija Määttä, Jarno Tiainen ja Mika Vallinen.

Ensimmäisen toimintavuoden vastaanotto oli erittäin positiivista ja vastaavalle toiminnalle on ollut olemassa tarve jo pidempään. Juniori Cupin kolmeen osakilpailuun osallistui yhteensä 194 nostajaa.

Nuorten leiritys

Vuoden aikana kotimaisia leirejä järjestettiin kolme. Yksi niistä oli Leiritulettiikuntaleiri 6.-9.6.2016 yhteistyössä PHLU:n kanssa. Kaksi suurinta leiritapahtumaa nuorille painonnostajille olivat Alueleirihuipentuma 3.-6.1.2016, johon kutsuttiin noin kaksikymmentä nuorta huippua kaikkialta Suomesta, sekä Punttileiri- ja karnevaalit 25.-28.7.2016, johon osallistui 35 nuorta. Leiritulet järjestettiin Vierumäellä ja siitä vastasi Jarno Tiainen. Alueleirihuipentuma järjestettiin Rovaniemellä, Santasport Lapin Urheiluopistolla ja siitä vastasi nuoris- ja koulutuspäällikkö Saija Määttä yhdessä kahden aluevalmentajan kanssa. Punttileiri- ja karnevaalit järjestettiin Kalajoen hiihtomajalla ja leirin valmisteluista vastasi Saija Määttä ja itse leirin toteutuksesta vastasivat Jarno Tiainen ja Mari Paananen. Myös leiriläisten vanhemmat olivat mukana leirin toteuttamisessa. Tärkeänä osana leiritoimintaa oli tutustuminen uusiin ystäviin ja hyvän yhteishengen luominen.

Vuoden 2016 aikana nuoret nostajat leireilivät myös ulkomailla valmentajien johdolla. SPNL:n joukkueet osallistuivat alle 20-vuotiaille kohdennettuihin kansainvälisiin leirityksiin Turkissa, Puolassa ja Latviassa.

Aluevalmennusleiritys

Seuratoiminnan ja valmennuksen perustyön tukemiseksi Suomi on jaettu viiteen alueeseen, joissa seuroja kannustetaan yhteisiin harjoituksiin SPNL:n valitseman aluevastaavan kanssa. Aluevalmennuskoordinaattorina toimii Petri Tanninen, jonka tehtävänä oli aktivoita ja tukea alueita ja yhtenäistää valmen-

nuskenttää. Alueleiritykset ovat tarkoitettu pääsääntöisesti alle 20-vuotiaille nostajille, mutta mukaan on voinut osallistua myös vanhempia nostajia.

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- ja Etelä-Suomi olivat aktiivisimpia alueita.

KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

Vuoden 2016 painopistealueet:

- Painonnostovalmentajien tasokoulutusten toteuttaminen ja kehittäminen
- Muille lajeille suunnatun voimaharjoittelun koulutustoiminnan kehittäminen ja tuotteistaminen
- Voimaharjoittelun edistäminen osana kuntoilijoiden ja muiden lajien harjoittelua
- Painonnoston ja kahvakuulaharjoittelun tuominen osaksi kunto- ja harrasteliikuntaa
- Muiden lajien valmentajien ja ohjaajien kouluttaminen hallitsemaan turvallisen nostamisen perusteet sekä voimavalmennustietämyksen jakaminen yli lajirajojen

Painonnostovalmentajien tasokoulutus

Vuoden 2016 aikana järjestettiin tai aloitettiin vuoden tauon jälkeen valmentajille suunnatut tasokoulutukset. Taso I järjestettiin 1,5 kertaa (toisen koulutuksen toinen lähijakso v. 2017 tammikuussa) ja taso II käynnistyi joulukuussa 2016. Koulutukset järjestettiin yhteistyössä Suomen Voimanostoliiton ja urheiluopistojen kanssa. Taso 1:lle osallistui yhteensä 35 henkilöä ja taso 2:lle 11 henkilöä.

Painonnoston valmentajakoulutusten sisällöt vastaavat valtakunnallisia VOK-perusteita. Kouluttajien ammattitaito on saanut suurta kiitosta ja koulutuksien palautekyselyiden arviot ovat olleet hyvän ja erittäin hyvän välillä. Tasokoulutusten sisällöstä ja toteuttamisesta vastasi liiton nuoriso- ja koulutuspäällikkö Saija Määttä sekä koulutussuunnittelija Karoliina Lundahl. Koulutuksissa oli mukana myös voimanostoliiton valmennuspäällikkö Kaj Mattila ja urheiluopistojen yleiskouluttajat.

Painonnoston ohjaajakoulutus muille lajeille

Muiden lajien valmentajille, ohjaajille ja urheilijoille suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutus 1 järjestettiin vuonna 2016 kuusi kertaa yhteistyössä urheiluopiston ja neljä kertaa yksityisen liikunta-alan toimijan kanssa Rovaniemellä, Tampereella ja pääkaupunkiseudulla. Koulutuksiin osallistui yhteensä 100 henkilöä. Kasvua edellisestä vuodesta (2015: 64) oli 36 henkilöä.

Painonnoston ohjaajakoulutuksen 1 sisältö ja kouluttajien ammattitaito ovat saaneet suurta kiitosta ja koulutuksien palautekyselyiden arviot ovat olleet hyvän ja erittäin hyvän välillä. Koulutusten suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasi Saija Määttä. Kouluttajina toimivat Saija Määttä, Jenni Puputti, Mirva Salmi ja Toni Repo.

Painonnoston ohjaajakoulutus 2 järjestettiin kolmesti vuonna 2016, joista kaksi oli avointa koulutusta yksityisen liikunta-alan toimijan kanssa yhteistyössä ja

yksi tilauskoulutus. Koulutus on suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutuksen 1 käyneille henkilöille, joilla on koulutusten välillä omaa harjoittelua, ohjaamista tai valmentamista vähintään 6 kuukautta. Koulutuksen oppimistavoitteena on syventää ensimmäisessä Painonnoston ohjaajakoulutuksessa käsiteltyjä aiheita ja antaa lisäoppia voimaharjoittelun käytännön toteuttamisessa sekä jakaa voimavalmennustietoutta yli lajirajojen. Koulutuksiin osallistui yhteensä 23 henkilöä. Kasvua edellisestä vuodesta (2015: 8) oli 15 henkilöä.

Painonnoston ohjaajakoulutuksen 2 palautekyselyiden arviot ovat olleet erittäin hyviä. Koulutusten suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasivat Kimmo Kuukasjärvi ja Saija Määttä.

Voimaseminaari

Vuoden 2016 suurin yksittäinen tapahtuma oli Lasten ja nuorten voimaharjoittelu urheilijan polulla -seminaari 27.-28.5.2016 Varalassa. Tilaisuus järjestettiin yhteistyössä Varalan Urheiluopiston kanssa. Voimaseminaari on järjestetty tätä ennen kolme kertaa, vuosina 2010, 2011 ja 2013. Nyt toteutunut seminaari liittyi vuonna 2014 aloitettuun Voiman Polku -hankkeeseen, jossa painottui voimakkaasti lasten ja nuorten turvallisen voimaharjoittelun kehittäminen. Voimaseminaari herätti valtavaa kiinnostusta alan ammattilaisten sekä nuorten valmentajien ja ohjaajien keskuudessa. Seminaariin osallistui yhteensä noin 220 henkilöä. Saatu palaute oli erittäin hyvää.

Seminaariviikonlopun asiantuntijat olivat monipuolisesti niin kansainväliseltä kuin kansalliselta huipulta ja kaikki esitykset videoitiin sekä julkaistiin Varalan YouTube-kanavalla. Seminaarin ja hankkeen lopputuotoksena julkaistiin myös VoimanPolku-mobiilisovellus ja nettisivut, jota voivat hyödyntää ilmaiseksi kaikki aiheesta kiinnostuneet.

Kahvakuulan ohjaajakoulutus

Muiden lajien valmentajille, ohjaajille ja urheilijoille suunnattu Kahvakuulan ohjaajakoulutus järjestettiin vuonna 2016 kaksi kertaa ja Kahvakuulaohjaajan tekniikkapäivä yhdessä kerran. Koulutuksista kaksi oli avoimia koulutuksia järjestettynä yksityisen liikunta-alan toimijan kanssa yhteistyössä ja yksi tilauskoulutus. Koulutuksiin osallistui yhteensä 40 henkilöä. Kasvua edellisestä vuodesta (2015: 13) oli 27 henkilöä.

Kahvakuulan ohjaajakoulutuksen sisältö ja kouluttajien laatu ovat saaneet suurta kiitosta saanut suurta kiitosta ja koulutuksista saatu palaute on ollut erittäin hyvää. Koulutusten suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasi Kirsi Suomela.

Toiminnan tulokset

Harrasteliikuntaa toteuttaneen Suomalaisen Ryhtiliikkeen toiminta on yhdistetty osaksi Suomen Painonnostoliittoa. Ryhtiliikkeen kouluttamat 1800 ohjaajaa tavoittavat arviolta edelleen noin 200 000 kuntoilijaa ympäri maan. Tähän lukuun lasketaan keppijumppaajat ja voimatankoilijat sekä muun muassa Puolustusvoimien sekä eri liikuntajärjestöjen toiminnassa mukana oleva keppi-

jumppatoiminta. Keppijumppa ja tankovoimistelu on konkretisoitunut painonnostoseurojen yhtenä harraste- ja kuntoliikunnan toiminnanmuotona.

Vuonna 2016 painonnoston ohjaajakoulutuksissa on koulutettu yhteensä 123 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 kehittäminen on aloitettu vuoden 2016 aikana ja niiden asema osana liiton koulutustoimintaa 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 kolme neljäsosaa toimii liikunta-alan ammattilaisena joko yksityisellä sektorilla tai kansallisessa liikuntaa edistävässä 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. Vuoden 2016 lopulla perustetun ohjaajakouluttajaverkoston tavoitteena on kasvattaa koulutustoimintaa valtakunnallisella tasolla. Vuonna 2017 koulutusten oppisisältöjen päivitystä jatketaan ja koulutusten määrää pyritään lisäämään.

Koulutustilasto

Vuonna 2016 liiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin on osallistunut yhteensä 209 henkilöä seuraavasti:

| | |
|----------------------------------|-----|
| - Tason I valmentajakoulutus | 35 |
| - Tason II valmentajakoulutus | 11 |
| - Painonnoston ohjaajakoulutus 1 | 100 |
| - Painonnoston ohjaajakoulutus 2 | 23 |
| - Kahvakuulan ohjaajakoulutus | 40 |
| - Voimaseminaari | 220 |

KAHVAKUULAUURHEILU

Kilpailutoiminta

Vuonna 2016 Suomessa nostettiin 34 kahvakuulakilpailua. Sekä biathlonin että OALC/LC:n SM-kilpailut nostettiin ensimmäistä kertaa samassa tapahtumassa ja osana SM-kisaviikkoa. Osallistujia biathlonissa sekä naisten 24kg tempauksessa oli 48 sekä OALC/LC:ssä 56.

SM-kilpailujen lisäksi järjestettiin kolmet kansalliset kisat; huhtikuussa Helsingissä, heinäkuussa Kuusamossa ja syyskuussa Lahdessa. IUKL:n EM-kilpailuihin Gdyniassa Suomesta osallistui 17 nostajaa, jotka voittivat yhteensä yhdeksän mitalia: yhden kullan, kuusi hopeaa ja kaksi pronssia. IUKL:n MM-kilpailuihin Aktobessa sekä niiden yhteydessä järjestettyihin naisten L/OALC-kilpailuihin osallistui 11 nostajaa ja tuloksena oli 11 mitalia: kaksi kultaa, seitsemän hopeaa ja kaksi pronssia.

Muu toiminta

Kahvakuulan ohjaajakoulutus I järjestettiin maaliskuussa Tampereella Polteella ja kahvakuulaohjaajan tekniikkapäiväsyyspäivä syyskuussa Helsingissä Optimal Performance Centerillä.

Maajoukkueleiri järjestettiin sekä ennen EM- että MM-kilpailuja Lahdessa Gentain salilla. Jälkimmäisellä leirillä vierailevana asiantuntijana oli Jukka Rajala.

Hankinnat

Uudelle tulostaulujärjestelmälle hankittiin säilytyslaatikko.

Tuomaritoiminta

Tuomarikoulutuksia järjestettiin neljä kertaa.

Muuta

Kahvakuulavaliokunta kokoontui vuoden 2016 aikana neljästi videoneuvottelun välityksellä. Kokousten välissä käytiin aktiivista keskustelua sekä sähköpostin että Facebookin välityksellä.

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 2016 aikana valmennus- ja koulutusvastaavat:

| | |
|-----------------------------------|---|
| -päävalmentaja: | Mika Tiainen |
| -aikuisten vastuvalmentaja: | Petri Tanninen |
| -nuorten päävalmentaja: | Jarkko Welling |
| -nuorten vastuvalmentaja: | Jouni Vähäsantanen |
| -nuoriso- ja koulutuspäällikkö: | Saija Määttä (äitiyslomalla 27.12. alkaen) |
| -valmennus- ja koulutuspäällikkö: | Karoliina Lundahl, opintovapaalla 19.9. saakka (siirtyi 7.10. koulutussuunnittelijaksi) |

Ryhmä Rio

SPNL:n ehdoton kärki valittiin Ryhmään Rio niistä Rio de Janeiron olympialaisiin tähtävistä nostajista, joilla on realistinen mahdollisuus kilpailla olympiakilpailuissa vuonna 2016.

Ryhmään Rio kuuluivat vuonna 2016 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 leiritys

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

Olympialaiset 6.-16.8.2016 Rio de Janeiro

Suomi sai painonnostossa kaksi edustajaa olympialaisiin naisista Anni Vuohijoki sarjaan 63kg, sijoitus 10. tuloksella 192kg (85+107) ja miehistä Milko Tokola sarjaan 85kg, sijoitus 18. tuloksella 320kg (145+175). Molemmat edustajat osallistuivat olympialaisiin ensimmäistä kertaa.

Euroopan mestaruuskilpailut 8.-16.4.2016 Forde, Norja

Naiset

Sarja 48 kg

14. Sini Kukkonen (-86/47,80) 148 kg SE/PE (65+83SE/PE) 243,498 p.

Sarja 53 kg

14. Pauliina Utoslahti (-89/52,73) 158 kg (72+86) 239,313 p.

Sarja 58 kg

15. Jenni Puputti (-86/57,40) 179 kg (83+96) 253,941 p.

Sarja 63 kg

8. Anni Vuohijoki (-88/62,29) 194 kg (88+106) 259,776 p.

10. Anna Everi (-87/62,24) 191 kg (85+106) 255,897 p.

Sarja 75 kg

10. Meri Ilmarinen (-91/74,44) 213 kg (96+117) 256,062 p.

Sarja +75 kg

11. Marianne Saarhelo (-94/75,23) 198 kg (88+110) 236,697 p.

Miehet

Sarja 77 kg

18. Jesse Nykänen (-96/76,57) 280 kg (126+154) 353,725 p.

21. Jere Johansson (-86/76,92) 267 kg (119+148) 336,432 p.

Sarja 85 kg

12. Milko Tokola (-92/84,72) 335 kg SE/PE (152 SE/PE +183) 400,994 p.

19. Sami Raappana (-90/84,05) 300 kg (127+173) 360,53 p.

Sarja 94 kg

16. Eero Retulainen (-92/93,20) 332 kg (148+184) 380,152 p.

Miika Antti-Roiko (-88/93,64) - (140+-)

Sarja 105 kg

27. Jani Heikkinen (101,56) 310 kg (142+168) 342,892 p.

Sarja +105 kg

20. Teemu Roininen (-86/140,15) 343 kg (150+193) 348,701 p.

Suomen Olympiakomitean tuki ja opiskeluapurahat

Olympialajien lajitukea saivat Anna Everi, Meri Ilmarinen, Eero Retulainen, Milko Tokola ja Anni Vuohijoki. Eero Retulaiselle myönnettiin urheilijoiden amatinedistämässätiön opiskeluapuraha lukuvuosille 2015-2016 ja 2016-2017. Anni Vuohijoki sai opiskeluapurahan 2016-2017.

Maajoukkueleiritys

EM-leiri 7-11.3.2016, Lapin Urheiluopisto:

Sini Kukkonen, Pauliina Utoslahti, Jenni Puputti, Anni Vuohijoki, Anna Everi, Meri Ilmarinen, Marianne Saarhelo

Jesse Nykänen, Jere Johansson, Milko Tokola, Sami Raappana, Eero Retulainen, Miika Antti-Roiko, Jani Heikkinen, Teemu Roininen

Olympialeiri 4.-8.7.2016, Lapin Urheiluopisto:

Anna Everi, Meri Ilmarinen, Anni Vuohijoki, Milko Tokola, Eero Retulainen, Miika Antti-Roiko.

Pienjoukkueleirejä pidettiin Helsingissä, Tampereella ja Rovaniemellä.

Leirien valmentajina toimivat Mika Tiainen ja Petri Tanninen, fysioterapeuttina Jimmy Taivaloja ja hierojana Timo Törmänen.

Valmentajien koulutus

Suomen Painonnostoliitto järjesti valtakunnallista valmentajakoulutusta Suomen Urheiluopiston puitteissa tason I valmentajakoulutuksen muodossa helmimaaliskuussa yhdessä Suomen Voimannostoliiton kanssa. Tason I valmentajatodistuksen sai 19 valmentajaa. Kaikissa tilaisuuksissa kouluttajana toimi SUO:n yleiskouluttaja sekä SPNL:n nuoriso- ja koulutuspäällikkö Saija Määttä.

Marraskuussa SUO:lla käynnistettiin toinen tason I valmentajakoulutus, joka päättyy vasta vuoden 2017 puolella. Lisäksi joulukuussa aloitettiin tason II valmentajakoulutus, joka päättyy myös vuonna 2017. Tämä koulutus toteutetaan yhdessä Varalan Urheiluopiston sekä Suomen Voimannostoliiton kanssa ja sen sisällöstä ja toteutuksesta vastaa SPNL:n koulutussuunnittelija Karoliina Lundahl.

Tason I koulutuksissa käytettiin sähköistä oppimisalustaa Foppaa, johon SPNL:n lajimateriaali oli siirretty osittain. Tason II koulutuksen oppimateriaalina käytetään Huippu-urheiluvalmennus –kirjaa sekä sähköisenä oppimisalustana Moodlea. Kurssilla käytiin läpi muun muassa DVD-materiaalia Suomalainen Painonnostoharjoittelu (2009) sekä Lasten Voimapiiri (2010). Tason I valmentajakoulutukseen kuuluu punttikouluuus.

Toimintakilpailun pisteet 2016

| Seura | pisteet | äänimäärä |
|----------------------------|---------|-----------|
| Tampereen Pyrintö | 896 | 1 + 6 |
| Ounasvaaran Atleetti Klubi | 717 | 1 + 6 |

| | | |
|-----------------------|-----|-------|
| Herakles | 654 | 1 + 6 |
| Puntti-Karhut | 653 | 1 + 6 |
| Turun Atleettiklubi | 634 | 1 + 6 |
| Rovaniemen Reipas | 508 | 1 + 5 |
| Kalajoen Junkkarit | 505 | 1 + 5 |
| Suomen kahvakuula | 407 | 1 + 5 |
| Lempäälän Kisa | 389 | 1 + 5 |
| Lift me up | 383 | 1 + 5 |
| Raution Kisailijat | 286 | 1 + 4 |
| Lohja-Lifting | 279 | 1 + 4 |
| Konneveden Urheilijat | 267 | 1 + 4 |
| Parkanon Puntti | 247 | 1 + 4 |
| Bodonos | 196 | 1 + 3 |
| Lohtajan Veikot | 180 | 1 + 3 |
| Kuusamon Erä-Veikot | 164 | 1 + 3 |
| Hyvinkään Ryhti | 143 | 1 + 3 |
| Äänekosken Huima | 50 | 1 + 2 |
| Mikkelin Voimailijat | 20 | 1 + 1 |
| Olympianostajat | 16 | 1 + 1 |
| Iisalmen Visa | 10 | 1 + 1 |

Kansainvälisten kilpailujen teknisten toimihenkilöiden tehtävät vuonna 2016

Yleisen sarjan EM-kilpailut Förde, Norja

Esa Lomma Tuomari

15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut Nowy Tomysl, Puola

Heikki Rautapuro Tuomari

Baltic Cup mestaruuskilpailut Gdansk, Puola

Jonna Lomma Juryn jäsen

20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut Eilat, Israel

Raimo Turunen Tuomari, pääyhdyshenkilö

Olympialaiset Rio de Janeiro, Brasilia

Taisto Kuoppala Pääyhdyshenkilö

Yleisen sarjan ja seurajoukkueiden PM-kilpailut Rovaniemi

Taisto Kuoppala Tuomari

Taisto Kuoppala Juryn jäsen

Ahti Hämäläinen Eri tuomaritehtävissä

Jai Hirvonen Eri tuomaritehtävissä

Heikki Rautapuro Tekninen tarkastaja

Joonas Lahtinen Tekninen tarkastaja

Jonna Lomma Tuomari

Esa Lomma Juryn jäsen

17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut Hafnarfjordur, Islanti

Timo Kukkonen Juryn jäsen

Jonna Lomma Tuomari

Opiskelijoiden MM-kilpailut Merida, Meksiko

Taisto Kuoppala Pääyhdyshenkilö

Painonnoston Tuki ry

Yhdistyksen hallituksen kokoonpano oli vuonna 2016:

Pekka Kare, puheenjohtaja
Kalervo Kylmäkorpi
Sirpa Arvonon

LIITTEET

**Tilintarkastuskertomus
Toiminnantarkastajan lausunto
Tilinpäätös 2016
Tunnusluvut ja mittarit**