



Kuva: Vuoden painonnostaja 2017: Meri Ilmarinen
(Kuva: AOP)



VUOSIKERTOMUS 2017

Suomen Painonnostoliitto SPNL ry

Sisällysluettelo

SUOMALAISEN PAINONNOSTON UUSI STRATEGIA	4
MISSIO	4
VISIO	4
ARVOT	4
STRATEGISET PAINOPISTEET	4
Urheilijan polku	5
Harrastajan polku	5
Seuratoimijan polku	6
JÄRJESTÖTOIMINTA	7
ORGANISAATIO	7
KEVÄTKOKOUS	7
SYYSKOKOUS	7
LIITTOJOHTOKUNTA	7
VALIOKUNNAT JA TOIMIKUNNAT	8
Valmennusvaliokunta	8
Tekninen valiokunta	8
Kahvakuulavaliokunta	8
Masters-toimikunta	8
LIITON VIRKAILIJAT	8
Toiminnanjohtaja	8
Nuoriso- ja koulutuspäällikkö	8
Koulutussuunnittelija	8
VASTUUHENKILÖITÄ	9
LIITON JÄSENYYDET JA EDUSTUKSET	9
Suomen Olympiakomitea ry	9
Urheiluhallit Oy	9
IWF – International Weightlifting Federation	9
EWF – European Weightlifting Federation	10
EUWC – European Union Weightlifting Confederation	10
NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet	10
Baltia	10
TALOUS	11
VUODEN PARHAAT 2016	11
ANTIDOPINGTOIMINTA	11
Antidopingohjelma	12
YHDENVERTAISUUSTYÖ	12
HARRASTAJAMÄÄRÄT	13
SÄÄNTÖASIAT	14
Teknisten toimihenkilöiden nimeäminen	14
Teknisten toimihenkilöiden valinta	14
POHJOISMAISET ELIITTIMERKIT	15
TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET	15
TUOMARILISENSSIT	16
Kansainvälinen II	16
Kansainvälinen I	16
Uusia kansallisia kortteja	16
Kansallinen III	16
Kansallinen II	17
Kansallinen I	17
HUOMIONOSOITUKSET	18
Liiton onnittelukirje	18
Kultainen ansiolevyke	18
Hopeinen ansiomerkki	18
Kultainen ansiomerkki	18
Liiton pöytästandaari	18
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	18

NUORISOTOIMINTA	20
HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA	20
JUNIORI CUP	21
NUORTEN LEIRITYS	21
YLÄKOULULEIRITYS	22
ALUEVALMENNUSLEIRITYS	22
KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA	23
VUODEN 2017 PAINOPISTEALUEET	23
PAINONNOSTOVALMENTAJIEN TASOKOULUTUS	23
PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE	23
RUOTSINKIELINEN PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS	24
TANKO- JA KEPPIJUMPPAKOULUTUKSET	24
TOIMINNAN TULOKSET	24
TOIMINNAN KEHITTÄMINEN	25
KOULUTUSTILASTO	25
MASTERS KILPAILUTOIMINTA	25
KAHVAKUULAUURHEILU	27
KILPAILUTOIMINTA	27
MUU TOIMINTA	27
TUOMARITOIMINTA	27
MUUTA	27
KILPA- JA HUIPPU-URHEILU	28
KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2017-2020	28
VALMENNUKSEN TAVOITTEET	28
LIITON VALMENNUSORGANISAATIO	28
MAAJOUKKUE	28
LIITON TUKI MAAJOUKKUEURHEILIJOILLE	28
MAAILMANMESTARUUSKILPAILUT	29
EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT	29
SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN JA OKM:N TUKI SEKÄ OPISKELUAPURAHAT	30
TOIMINTAKILPAILUN PISTEET 2017	30
KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN	
TEHTÄVÄT VUONNA 2017	30
PAINONNOSTON TUKI RY	31
LIITTEET	32
TILINTARKASTUSKERTOMUS	
TOIMINNANTARKASTAJAN LAUSUNTO	
TILINPÄÄTÖS 2017	
TUNNUSLUVUT JA MITTARIT	

SUOMALAISEN PAINONNOSTON UUSI STRATEGIA

Missio

Nostat joka päivä. Nosta oikein.

Visio

Yhdessä kohti kansainvälistä huippua

Arvot

- Rohkeasti
- Tavoitteellisesti
- Vastuullisesti
- Avoimesti
- Yhdenvertaisesti

Suomalaisen painonnoston

strategiset painopisteet



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

Urheilijan polku – *Nostamme kansainväliselle huipulle*

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

Painopiste: varmistamme huippu-urheilulle ammattimaisen valmentautumisen edellytykset

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

Harrastajan polku – *Tarjoamme rautaisen voimailuharrastuksen*

Liiton tavoite on olla valtakunnallisesti vahva yhteiskunnallinen liikuttaja ja voima- valmennusosaamisen kehittäjä.

Painopiste: lisäämme harrastajamääriä voimaosaamista jakamalla ja kehittämällä

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

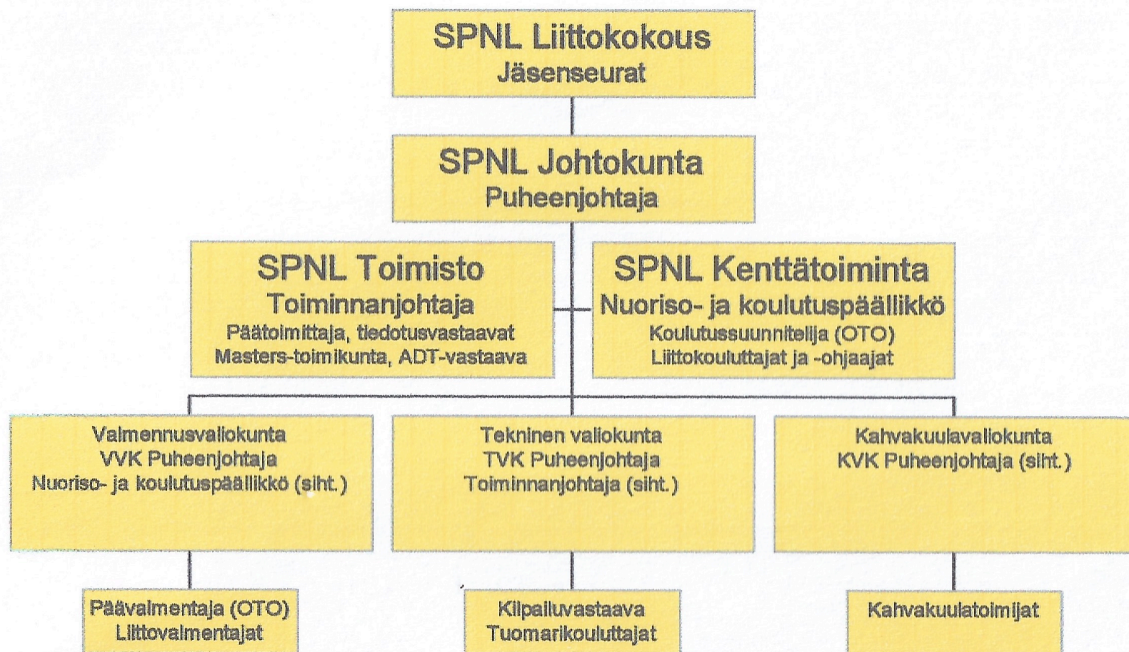
Seuratoimijan polku – *Luomme vahvoja yhteisöjä*

Painopiste: vahvistamme seurojen menestystä osaamista uudistamalla

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

JÄRJESTÖTOIMINTA

Organisaatio



Kevätkokous

Kevätkokous pidettiin 22.4.2017 Helsingissä. Kokouksessa 13 seuralla oli ää-
nioikeus ja käytettävissä yhteensä 65 ääntä.

Syyskokous

Syyskokous pidettiin 19.11.2017 Helsingissä. Kokouksessa 19 seuralla oli ää-
nioikeus ja käytettävissä yhteensä 85 ääntä.

Liittojohtokunta

Johtokunta kokoontui vuoden 2017 aikana kahdeksan kertaa.

Kokouksiin osallistumiset:

Kimmo Kuukasjärvi, 8/8

Antti Seppälä, 7/8

Antti Everi, jäsen 19.11. saakka, 6/8

Heikki Rautapuro, 6/8

Taisto Kuoppala, varajäsen 19.11. saakka, jäsen 19.11. alkaen, 6/10

Jenni Ruotsi, 5/8

Petri Tanninen, 5/8

Santeri Siltala, jäsen 19.11. saakka, 3/8

Kalle Koskimäki, jäsen 19.11. alkaen, 1/8

Eero Oja, varajäsen, 4/8

Ahti Hämäläinen, varajäsen 19.11. alkaen, 1/8

Esa Lomma, kunniapuheenjohtaja, 7/8
Tomi Tolsa, toiminnanjohtaja, 6/8
Jarno Tiainen, nuoriso- ja koulutuspäällikön sijainen, 2/8
Kalle Pyykkönen, kahvakuulavaliokunnan puheenjohtaja 27.8. saakka, 1/8

Valiokunnat ja toimikunnat

Valmennusvaliokunta

Antti Everi, pj.
Petri Tanninen
Teemu Roininen
Toni Puurunen
Jarkko Welling
Minna Nauha

Tekninen valiokunta

Santeri Siltala, pj.
Heikki Rautapuro
Taisto Kuoppala
Jukka Joronen
Ahti Hämäläinen
Jonna Lomma

Kahvakuulavaliokunta

Kalle Pyykkönen, pj. 27.8. saakka
Henrik Tallbacka, jäsen, pj. 27.8. alkaen
Ida Maasalo, jäsen 27.8. saakka
Riina Tikka
Ronja Jämsen
Pasi Janhunen, jäsen 27.8. saakka

Masters-toimikunta

Pirjo Palosaari, pj.
Merja Henriksson
Eino Lindholm
Susanna Niemi
Jorma Pallari

Liiton virkailijat

Toiminnanjohtaja

Tomi Tolsa toimi liiton toiminnanjohtajana.

Nuoriso- ja koulutuspäällikkö

Saija Määttä toimi liiton nuoriso- ja koulutuspäällikkönä.
Äitiyslomalla ja hoitovapaalla

Jarno Tiainen toimi sijaisena 6.1. alkaen.

Koulutussuunnittelija

Karoliina Lundahl toimi liiton koulutussuunnittelijana.
Työsuhde päättyi 31.12.2017

Vastuuhenkilöitä

Liittokouluttajat:	Jyrki Kononen Sanna Savolainen Jenni Puputti Kimmo Kuukasjärvi
Liittovalmentajat:	Antti Everi (päävalmentaja) Jarkko Welling (nuorten vastuvalmentaja) Petri Tanninen (naisten vastuvalmentaja) Toni Puurunen (miesten vastuvalmentaja) Minna Nauha (tyttöjen ja poikien vastuvalmentaja)
Aluevalmennuskoordinaattori:	Jarno Tiainen
Aluevalmentajat:	Arto Savonen (Etelä-Suomi) Tommi Rinne (Länsi-Suomi) Minna Nauha (Pohjanmaa ja Keski-Suomi) Petri Tanninen (Pohjois-Suomi) Paavo Laamanen (Itä-Suomi)
Päätoimittaja:	Jaarli Pirkkiö
Webmaster:	Eino Lindholm
Some-vastaava:	Jarno Tiainen
Kilpailuvastaava:	Ahti Hämäläinen
Antidopingvastaava:	Taisto Kuoppala
Masters-vastaava:	Jorma Pallari
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) Jukka Luonila (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

Suomen Olympiakomitea ry (OK)

Liiton edustajina toimivat Esa Lomma ja Tomi Tolsa.

Urheiluhallit Oy

Suomen Painonnostoliitto on Urheiluhallit Oy:n osakkeenomistaja.
Edustajana toimi Tomi Tolsa.

IWF – International Weightlifting Federation

Taisto Kuoppala edusti Suomea IWF:n kongressissa 3.4.2017 Bangkokissa, Thaimaassa.

Kimmo Kuukasjärvi, Karoliina Lundahl ja Taisto Kuoppala edustivat Suomea IWF:n valintakongressissa 29.-30.5.2017 Bangkokissa, Thaimaassa. Karoliina Lundahl valittiin IWF:n hallitukseen neivuotiskaudelle 2017-2021. Hänet valittiin myös IWF:n valmennus- ja tutkimuskomitean toiseksi puheenjohtajaksi.

Karoliina Lundahl edusti Suomea IWF:n kongressissa 15.6.2017 Tokiossa, Japanissa.

Taisto Kuoppala johti IWF:n kansainvälisen tuomarikurssin 12.-13.8.2017 Reykjavikissa, Islannissa.

Taisto Kuoppala edusti Suomea kesäuniversiadien yhteydessä pidetyssä teknisessä kokouksessa 29.8.2017 Taipeiissa, Taiwanissa.

Antti Everi ja Karoliina Lundahl edustivat Suomea MM-kilpailujen yhteydessä järjestetyssä IWF:n kongressissa 27.11.2017 Anaheimissa, Yhdysvalloissa.

Taisto Kuoppala toimi IWF:n Doping Hearing Panel –jäsenenä. Hän otti osaa komitean kuulemisiin kahdesti loppuvuodesta 2017.

EWF – European Weightlifting Federation

Karoliina Lundahl ja Harri Norberg edustivat Suomea EWF:n kongressissa 1.4.2017 Splitissä, Kroatiaassa. He esittelivät tilaisuudessa Suomen järjestettäväksi myönnettyjä nuorten alle 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailuja. Kilpailut tuliaan järjestämään Rovaniemellä syksyllä 2020.

Heikki Rautapuro edusti Suomea EWF:n kongressissa 22.9.2017 Pristinassa, Kosovossa.

Karoliina Lundahl toimi EWF:n urheilijakomission jäsenenä.

Jarno Tiainen toimi Suomen joukkueen johtajana EWF:n leirillä ja seminaarissa Ventspilsissä Latviassa 14.-19.8.2017.

Jarno Tiainen osallistui EWF:n tieteelliseen konferenssiin 2.-5.3.2017 Kosicessa, Slovakiassa.

EUWC – European Union Weightlifting Federation

Ei toimintaa

NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet

Karoliina Lundahl, Jonna Lomma ja Antti Everi edustivat Suomea Pohjoismaiden liiton kongressissa 1.9.2017 Upplands Väsbyssä, Ruotsissa. Karoliina Lundahl valittiin NTF:n varapuheenjohtajaksi ja Esa Lomma tilintarkastajaksi kaksivuotiskaudelle.

Kimmo Kuukasjärvi, Jarno Tiainen ja Taisto Kuoppala edustivat Suomea 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä NTF:n kongressissa 27.10.2017 Porissa.

Kimmo Kuukasjärvi kuuluu NTF:n hallitukseen.

Baltia

Ei toimintaa

Talous

Vuoden 2017 tulos on 3 137,40 euroa ylijäämäinen.

Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 118 651,13 euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion toiminta-avustus oli 200 000 euroa ja Olympia-komitean tuki 11 675 euroa. Tilikauden 2017 tuotot olivat yhteensä 395 348,75 euroa ja kulut 392 211,35 euroa. Edellisestä vuodesta tuotot pienenevät noin 12 % ja kulut noin 12 %.

Liiton kirjanpidon ja palkanlaskennan on hoitanut Rantalainen Oy Helsinki ja liiton tilintarkastajana on toiminut HT Markus Palmola (Nexia) ja toiminnantarkastajana Esa Lomma.

Vuoden pääyhteistyökumppanit olivat Lapin Urheiluopisto Santasport, Varalan Urheiluopisto, IP-Agency Finland, M&P Paino ja Optimal Performance Center Finland.

Vuoden parhaat 2017

Alle 15v. poikanostaja	Hanno Keskitalo
Alle 15v. tyttönostaja	Milja Malkamäki
Alle 17v. poikanostaja	Timo Heikuksela
Alle 17v. tyttönostaja	Siri Sytelä
Alle 20v. poikanostaja	Joonas Kankaanpää
Alle 20v. tyttönostaja	Kirsi-Marja Mukkala
Alle 23v. miesnostaja	Jesse Nykänen
Alle 23v. naisnostaja	Marianne Saarhelo
Miesnostaja	Eero Retulainen
Naisnostaja	Meri Ilmarinen
Painonnostaja	Meri Ilmarinen
Auliksen malja	Siri Sytelä
Master-miesnostaja	Uolevi Kahelin
Master-naisnostaja	Laura Majander
Teko	Suomalaisen painonnoston strategiaprosessi / Kimmo Kuukasjärvi
Punttikoulu	Rovaniemen Reipas
Seurahenkilö	Mika Vallinen
Valmentaja	Matti Vestman
Seura	Turun Atleettiklubi
Tuomari	Heikki Rautapuro
Aktiivisin tuomari	Ahti Hämäläinen
Tiedottaja	Jenni Ruotsi
Yhteistyökumppani	IP-Agency Finland Oy
Kahvakuulaurheilu	Niina Pelander
	Aleksi Tuhkanen

Antidopingtoiminta

Suomen Painonnostoliitto sitoutuu noudattamaan kulloinkin voimassaolevaa Suomen antidopingsäännöstöä, maailman antidopingsäännöstöä (WADA Code), Kansainvälisen Painonnostoliiton antidopingsäännöstöä sekä Kansainvä-

lisen Olympiakomitean antidopingsäännöstöä koskien olympiakisoja. Liiton antidopingohjelma noudattaa edellä mainittujen säännösten vaatimuksia.

Kaikki liiton alaisiin kilpailuihin osallistuvat lisenssiurheilijat solmivat liiton kanssa kirjallisen antidopingsopimuksen. Sopimus sisältää myös urheilijan henkilökohtaisen taloudellisen vastuun mahdollisten rikkomusten osalta. 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 kausilisenssin lunastaneille ja seurojen yhteyshenkilöille ajankohtaista tietoa antidopingasioista.

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry (ADT) suorittaa varsinaiset testaukset itsenäisesti. Vuoden 2017 aikana ADT teki painonnostoon (71) ja kahvakuulaurheiluun (8) kohdistuvia testejä yhteensä 79 kpl.

SPNL:n antidopingvastaavana toimi Taisto Kuoppala.

Antidopingohjelma

Suomen Painonnostoliiton antidopingohjelma on päivitetty vuonna 2015 vastaamaan uusia kriteerejä ja Suomen antidopingsäännöstöä. Ohjelman päivityksestä vastasivat toiminnanjohtaja Tomi Tolsa, kunniapuheenjohtaja Esa Lomma ja antidopingvastaava Taisto Kuoppala. SUEK (ADT) antoi konsultointiapua ohjelman laadinnassa ja SUEK arvioinnin perusteella liiton antidopingohjelma on vahvaa keskitasoa. Liiton kokonaispistemäärä arvioinnissa oli 38 asteikolla:

Kehittyvä 0-33

Keskitaso 34-42 (SPNL tulos 38 pistettä)

Huipputaso 43-57

SPNL antidopingohjelman päätavoitteena on suomalaisen painonnoston ja kahvakuulaurheilun puhdas tulevaisuus. Painopiste on kaikille toiminnan tasoilta suunnatuissa ennaltaehkäiseävissä 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 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.

Perinteisesti voimailulajit ovat olleet miesvaltaisia. Toisaalta naisten, erityisesti nuorten naisten, määrä on lisääntynyt selvästi viime vuosikymmenenä. Vuonna 2004 naisia oli noin 14 %, kun 2017 heitä oli jo 40 % painonnoston ja kahvakuulaurheilun lisenssinostajista.

Järjestötoiminnan osalta painonnostoliiton seitsemänjäsenisen johtokunnan (v. 2017) yksi jäsen on nainen eli noin 14 %. Liiton toimintasäännöissä on määrätty liittojohtokunnan osalta yksi kiintiöpaikka vähemmistöä edustavalle sukupuolelle. Naisia on suhteessa enemmän päätöksiä valmistelemissä valiokunnissa ja toimikunnissa (35 %). 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 edustettuihin. Painonnostoliitossa henkilöstöön kuuluu kaksi miestä ja yksi nainen.

Painonnoston kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoo 182 kansallisen lajiliiton kuulumisen kansainväliseen painonnostoliittoon. Suomesakin 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 350 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 788 kpl (747 kpl, edellinen vuosi suluissa). Näistä aikuisten A-lisenssejä 249 (234) kpl, nuorten B-lisenssejä 58 (49) kpl, tyttöjen ja poikien C-lisenssejä 142 (123) kpl, masterslisenssejä 294 (292) kpl, kertalicenssejä 42 (45) kpl ja kannatuslisenssejä 3 kpl (4).

Vuoden 2017 (tilanne 16.3.2018) seuratietoilmoituksen palautti 74 (67, edellinen vuosi suluissa) jäsenseuraa, joissa jäseniä oli yhteensä 4845 (4170). Ilmoituksen perusteella 60 % (61) jäsenistä on miehiä ja 40 % (39) naisia. Alle 20-vuotiaiden nuorten osuus koko jäsenmäärästä on 22 % (20). Keskimääräiseen seuraan kuuluu noin 65 (62) jäsentä.

Sääntöasiat

Kansainvälisen painonnostoliiton uudet tekniset- ja kilpailusäännöt sekä perussäännöt ja lisämääräykset (IWF Technical and Competition Rules & Regulations and Constitution & By-Laws) astuivat voimaan vuoden 2017 alusta. SPNL tekninen valiokunta asetti työryhmän Taisto Kuoppala ja Santeri Siltala käännöstyöhön, joka saatiin päätökseen kesän aikana. Uusi säännöstö ladattiin liiton nettisivuille uudessa ulkoasussa.

Toimintavuoden 2017 aikana tekninen valiokunta käsitteli useassa kokouksessaan seurajoukkuekilpailujen sääntöuudistuksia. Valiokunnan valmistelun pohjalta liittokokoukselle esitettiin uudistus, jossa sukupuolten välinen tasa-arvo toteutuu – yhtä monta edustajaa kummastakin sukupuolesta. Liittokokous vahvisti esityksen.

Teknisten toimihenkilöiden nimeäminen

Kansalliset jäsenliitot voivat nimetä tuomariehdokkaitaan IWF:n mestaruuskilpailuihin - yleinen sarja, nuoret 20-vuotiaat, varhaisnuoret 17-vuotiaat ja FISU 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 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 uudet tulosrajat:

Naiset (1.9.2017):

48 kg	143 kg
53 kg	163 kg
58 kg	185 kg
63 kg	195 kg
69 kg	205 kg
75 kg	213 kg
90 kg	222 kg
+ 90 kg	230 kg

Miehet (27.10.2017):

56 kg	224 kg
62 kg	252 kg
69 kg	280 kg
77 kg	304 kg
85 kg	320 kg
94 kg	333 kg
105 kg	354 kg
+ 105 kg	378 kg

Uusia eliittimerkin nostaneita urheilijoita vuonna 2017:

Pauliina Lagerkrans, Tampereen Pyrintö, s. 53 kg, 71-90-161, 17.2.2017, Rovaniemi (vanha raja 161)

Laura Liukkonen, Herakles, s. 58, 83-104-187, 18.2.2017, Rovaniemi (vanha raja 176)

Saara Leskinen, Turun Atleettiklubi, s. 63 kg, 87-104-191, 18.2.2017, Rovaniemi (vanha raja 189)

Tuomarien aktiivisuuskilpailun tulokset 2017

Nimi	Seura	Pisteet
Ahti Hämäläinen	LoLif	135
Jari Hirvonen	LoLif	84
Benjamin Pirkkiö	RoRe	68
Taisto Kuoppala	TP	62
Rauno Tapio	RoRe	58
Heikki Rautapuro	LoVe	56
Hannu Oinas	Herakles	50
Raimo Turunen	Bodonos	49
Mikko Korhonen	RK	44
Antti Seppälä	Bodonos	41
Harri Norberg	OAK	39
Seppo Mukkala	RoRe	28
Matti Oksanen	TaSi	26
Juha Vuorivirta	Herakles	22
Mari Paananen	ÄH	20
Kaisu Pärnä	Bodonos	19
Pasi Kailajärvi	TAK	17
Merja Henriksson	TAK	15
Eero Oja	OAK	15
Tapani Rinne	TAK	14
Anna-Maija Vuolo	OAK	12
Eero Retulainen	TAK	12
Erkka Ollonen	OAK	11
Matti Salminiitty	TAK	10
Miika Kiiski	TAK	8
Kalle Koskimäki	TAK	7
Pasi Niemenmaa	KaKa	7
Saara Leskinen	TAK	6

Hannes Keskitalo	OAK	6
Seppo Sarkki	TAK	6
Timo Mäkinen	TaSi	5
Tommi Rinne	TAK	5
Veikko Oja	OAK	5
Matias Koski	OAK	4
Mika Ollonen	OAK	3
Ari Saapunki	TöVe	3
Saija Määttä	OAK	3
Kyösti Lipiäinen	TAK	3
Samuli Rantanen	TAK	3
Aarni Karjalainen	OAK	3
Matias Kinnunen	TAK	2
Akseli Vainio	TAK	1
Heikki Vierelä	TAK	1
Konsta Parkkali	TAK	1

Tuomarilisenssit

Kansainvälisten tuomarilisenssien haltijat 2017-2020:

Kansainvälinen II (12)

Kononen Jyrki	Äänekosken Huima
Kuivanen Taisto	Imatran Jyske
Kukkonen Sini	Parkanon Puntti
Kuusikko Miira	Parkanon Puntti
Lahtinen Joonas	Rovaniemen Reipas
Moilanen Ari	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Oksanen Matti	Tampereen Sisu
Palosaari Pirjo	Raution Kisailijat
Pirkkiö Jaarli	Rovaniemen Reipas
Ruotsala Tauno	Lohtajan Veikot
Toivonen Timo	Kuusankosken Kisa
Tossavainen Juhani	Bodonos

Kansainvälinen I (10)

Everi Matti	Puntti-Karhut
Hirvonen Jari	Lohja-Lifting
Hämäläinen Ahti	Lohja-Lifting
Kormilainen Arto	Joensuun Puntti-Pojat
Kukkonen Timo	Parkanon Puntti
Kuoppala Taisto	Tampereen Pyrintö
Lomma Esa	Herakles
Lomma Jonna	Herakles
Rautapuro Heikki	Lohtajan Veikot
Turunen Raimo	Bodonos

Uusia kansallisia kortteja

Kansallinen III (26)

Harju Mirva	Oulun Pyrintö
Hautaniemi Rauli	Puntti-Karhut
Heikkeri Lotta	Seuraton
Härmä Janne	Seuraton

Karttunen Juha	Seuraton
Kalsta Pekka	Imatran Jyske
Kattainen Kari	Imatran Jyske
Kattainen Salla	Imatran Jyske
Kenttälä Mika	Rovaniemen Reipas
Kivistö Tomi	Puntti-Karhut
Lahdenperä Pia	Oulun Pyrintö
Laitinen Johanna	Oulun Pyrintö
Mikkola Juha	Puntti-Karhut
Muttilainen Jyrki	Herakles
Mäkikangas Virve	Rovaniemen Reipas
Nordling Hanna-Liisa	Puntti-Karhut
Ojala Jani	Puntti-Karhut
Pentikäinen Jukka	Seuraton
Peltoniemi Vesa	Seuraton
Pinttari Jukka	Seuraton
Rydman Kasper	Puntti-Karhut
Saarman-Bartholdi Niina	Herakles
Sjöblom Valta	Bodonos
Uusitalo Henna	Bodonos
Vuohijoki Pauli	Puntti-Karhut
Väänänen Leena	Oulun Pyrintö

Kansallinen II (20)

Andersson Raimo	Lohtajan Veikot
Hannonen Miika	Tikkurilan Kajastus
Hirn Jari	Imatran Jyske
Keskitalo Hannes	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Koski Matias	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Koskimäki Kalle	Turun Atleettiklubi
Kuusela Emilia	Rovaniemen Reipas
Majander Laura	Lappeenrannan Painonnostajat
Niemelä Anna	Herakles
Ollonen Erkka	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Paasovaara Juhani	Rovaniemen Reipas
Puhakka Roosa	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Pulkkinen Lauri	Imatran Jyske
Rantanen Samuli	Turun Atleettiklubi
Retulainen Eero	Turun Atleettiklubi
Rossi Pertti	Konneveden Urheilijat
Räisänen Paula	Herakles
Saksa Riina	Nummelan Voimailijat
Seipäjärvi Juho	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Venesoja Anu	Imatran Jyske

Kansallinen I (2)

Leppänen Sami	Parikkalan Urheilijat
Suoniemi Juhana	Tampereen Pyrintö

Huomionosoitukset

Vuoden 2017 aikana liitto muisti seuraavia painonnostohenkilöitä ja liittoon kuuluvia seuroja.

Liiton onnittelukirje

Arto Kormilainen
Kalevi Lahdenranta
Juhani Salovaara
Arvo Ojalehto
Seppo Keinänen
Tapani Rinne
Väinö Kupari
Heikki Kauhanen
Taito Haara
Mauri Rauvanto
Seija Lomma
Pekka Niemi

Kultainen ansiolevyke

Jouni Vähäsantanen

Hopeinen ansiomerkki

Merja Henriksson
Sirkka Pirkkiö
Rauno Tapio

Kultainen ansiomerkki

Jaarli Pirkkiö
Petri Tanninen

Liiton pöytästandaari

Matti Saarinen
Martti Heikura
Lasse Törmikoski

Markkinointi ja viestintä

Painonnostoliiton markkinoinnista ja viestinnästä vastasivat liiton toimiston henkilökunnan lisäksi Tempaus-lehden toimituskunta, webmaster ja somessa Jenni Ruotsi. Tiedotuksen tärkeimpinä osa-alueina olivat edelleen maajoukkuevalintojen, liiton päätösten ja kilpailutulosten nopea tiedottaminen.

Vuoden 2017 päätapahtumia olivat painonnoston SM-kilpailut Rovaniemellä ja nuorten PM-kilpailut Porissa. Vuonna 2017 useat mediat julkaisivat artikkeleita, henkilökuvia ja uutisia painonnostosta.

Painonnostoliiton kotisivut www.painonnosto.fi ovat SPNL päätiedotuskanava. Sivuilla on kattavasti tietoa liiton ja seurojen toiminnasta sekä paljon muuta hyödyllistä tietoa lajiin liittyen. Sosiaalista mediaa hyödynnettiin liiton epävirallisena tiedotuskanavana. Viime vuonna lanseerattua tilastopalvelua kehitettiin paremmaksi.

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

IP-Agency Finlandin sopimus uusittiin ja kumppanuutta syvennettiin. Lisäksi käynnistettiin liiton visuaalisen ilmeen uudistaminen.

NUORISOTOIMINTA

Harrastus-, harjoitus- ja valmennustoiminta

Painonnostoliiton toteuttama nuorten harrastustoiminta toteutuu pääasiassa seurojen järjestämien painonnostokoulujen sekä liiton aluevalmennustoimintaan kuuluvien alueleirien, Alueleirihuipentuman, valtakunnallisen Punttikoulu-leirin, Punttikarnevaalikilpailun ja Leiritulien kautta. Vuonna 2017 jatkettiin alle 15-vuotiaille suunnattua Juniori Cupia, jonka tavoitteena on kehittää lasten ja nuorten harrastus- ja kilpailutoimintaa.

Lisäksi SPNL lahjoitti IWF:n tukemana neljälle eri seuralle junioritoimintaan tarkoitetun Eleikon tankosetin edistämään junioritoimintaa. Tuen saaneet seurat olivat Rovaniemen Reipas, Kalajoen Junkkarit, Parkanon Puntti ja Turun Atleettiklubi.

Painonnostokouluissa opitaan oikeaa nostotekniikkaa lähinnä keppi-, voima-tanko- ja tankojumpan sekä keveiden painojen kanssa harjoitellen. Suuri osa harjoitusajasta käytetään painonnostossa tarvittavien tärkeiden ominaisuuksien harjoittamiseen kuten yleisen koordinaation ja kestäväyyden sekä nopeuden, liikkuvuuden ja ponnistusvoiman kehittämiseen. Punttikouluissa harjoitetaan myös muita fyysisen suorituskyvyn osatekijöitä, kuten koordinaatiota, tasapainoa ja pelataan pelejä. Nuoria nostajia kannustetaan myös harrastamaan muita lajeja, jotta nuoret kehittyisivät monipuolisesti. Myös retkitoiminta ja yhteiset uimareissut kuuluvat painonnostokoulujen toimintaan.

Painonnostokouluja järjestettiin vuoden 2017 kuluessa eri puolilla Suomea. Vilkkainta toiminta oli Porissa Puntti-Karhujen ja Rovaniemellä Ounasvaaran Atleetti Klubin järjestäminä. Myös uusia painonnostokouluja nousi vahvasti esille. Lisäksi Kalajoen, Turun, Tampereen ja Helsingin alueet ovat painotta-neet toimintaa vahvemmin nuorisosuuntautuneesti. Seurat ottivat vastaan lapsia ja nuoria ympäri vuoden. Lähtökohtaisesti lapset ja nuoret saavat itse määritellä oman harrastuksensa tason. Kilpaileminen ei ole painonnostokoulujen yhteydessä välttämätöntä. Toiminta on kuitenkin koko suomalaisen painonnoston perusta, josta ammennetaan uusia painonnostosta innostuneita nuoria niin harrastajiksi, urheilijoiksi, toimihenkilöiksi kuin myöhemmin valmentajiksi. Painonnostokoulun aloittavat ovat iältään tyypillisesti 8-15-vuotiaita tyttöjä ja poikia. Lahjakkuuksien etsiminen aloitetaan alusta alkaen ja kaikki halukkaat otetaan mukaan toimintaan. Viime vuosina uusia painonnoston harrastajia on löytynyt yhä enemmän muiden lajien parista.

Suomen Painonnostoliitto tukee painonnostokouluja valtakunnallisella Painonnostokoululaisen passilla (2011) ja Lasten Voimapiiri –DVD:llä (2010). Niissä annetaan tietoa koulujen sisällöistä ja ohjataan valmentajat yhtenäiseen perusvalmennukseen Suomessa. Passista nuori löytää oikeaoppiset tekniikat, hyvän harjoituksen mallin ja kolmivuotisen harjoitusohjelman. Harjoitusohjelma on laadittu herkkyyksikausille ottaen huomioon painopisteajattelu 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.

Painonnostokouluissa käy myös muiden lajien nuoria harjoittelemassa painonnoston ja yleisen fysiikkaharjoittelun perusteita. Tätä kautta on päästy esit-

telemään nuorille painonnostoa harrastuksena sekä opettamaan oikea nostotekniikka tulevaa fysiikkaharjoittelua varten ja arkielämänkin hyödyksi. Keppi-jumppa ja tankovoimistelu olivat yhtenä osa-alueena myös vuoden 2017 kouluissa. Lapsille ja nuorille opetettiin, että harjoitus on aloitettava huolellisella lämmittelyllä, johon kuuluu myös kehon valmistaminen hyvää liikkuvuutta vaativiin painonnostoliikkeisiin pelkän kepin avulla.

Valmennustoiminnan osalta painonnostokoulujen ohjaajakoulutus on sisällytetty tason I valmentajakoulutukseen. Sähköisenä sisällöt ovat saatavissa Lasten Voimapiiri -DVD:llä (2010). Opetusjärjestys perustuu bulgarialaismalliin, jossa lapsi opetetaan ensin kyykkäämään oikeaoppisesti ja vasta sitten siirrytään lajinostoihin. Koulujen vetämisestä ja valmennuksesta vastasivat painonnosto-seurojen valmentajat, joista useimmat ovat käyneet liiton järjestämät koulutukset.

Juniori Cup

Juniori Cup on kilpailukokonaisuus, jolla pyritään kasvattamaan alle 15-vuotiaiden osuutta liiton harraste- ja kilpailutoiminnassa. Juniori Cupiin lisättiin yksi kilpailutapahtuma lisää vuodelle 2017. Juniori Cup koostui neljästä osakilpailusta sekä loppuhuipennustapahtumasta, johon pääsivät osakilpailujen perusteella eniten pisteitä keränneet nostajat.

Osakilpailut:

- peruskoululaisten mestaruuskilpailut 11.-12.2.2017 Porissa,
- kevätkisat Pohjois-Suomessa 22.4.2017 Rovaniemellä ja Etelä-Suomessa 6.5.2017 Turussa,
- Punttikarnevaalit 26.7.2017 Kalajoella,
- ja Etelä- ja Pohjois-Suomen syyskisat 9.9.2017 Oulussa ja 10.9.2017 Parkanossa.

Loppuhuipennustapahtuma pidettiin 21.10.2017 Helsingissä.

Toisena toimintavuotena osallistujämäärät kasvoivat voimakkaasti ensimmäiseen vuoteen verrattuna. Juniori Cupin neljään osakilpailuun ja loppuhuipennustamaan osallistui yhteensä 305 (136 tyttöä ja 169 poikaa) nostajaa. Edellisenä vuonna nostajia oli yhteensä 194.

Nuorten leiritys

Vuoden aikana kotimaisia valtakunnallisia leirejä järjestettiin kolme. Yksi niistä oli Leiritulet-liikuntaleiri 5.-8.6.2017 Vierumäellä yhteistyössä PHLU:n kanssa. Kaksi suurinta leiritapahtumaa nuorille painonnostajille olivat Alueleirihuipentuma 6.-8.1.2017 Rovaniemellä, johon kutsuttiin noin kaksikymmentä nuorta huippua kaikkialta Suomesta, sekä Punttileiri- ja karnevaalit 24.-27.7.2017 Kalajoella, johon osallistui tänä vuonna 50 nuorta (edellisvuonna 34).

Vuoden 2017 aikana nuoret nostajat leireilivät myös ulkomailla Latviassa Mirva Salmen ja nuoriso- ja koulutuspäällikkö Jarno Tiaisen kanssa.

Opistot järjestivät omia painonnostoleirejä yhdessä seurojen valmentajien kanssa mm. Junior Camp Rovaniemellä 18.-22.6.2017 ja Fysiikkaleiri Tamperella 26.-30.6.2017.

Yläkoululeiritys

Olympiakomitean yläkoululeiritys aloitettiin Lapin Urheiluopisto Santasportin Yläkouluakatemiassa ja Suomen Urheiluopiston Yläkoululeirityksessä. Rovaniemen lajivalmentajana toimi Ari Moilanen ja leiritykseen osallistui yhdeksän nostajaa. Vierumäen leirityksessä oli mukana 10 nostajaa Mirva Salmen johdolla.

Toiminta koettiin erittäin tärkeänä siirtymänä urheilijan polun valintavaiheeseen ja lähes viikonmittaiset leiritykset toteutetaan neljästi kertaa vuodessa. Yläkoululeirityksessä yhdistetään opiskelu ja urheileminen sekä opitaan taitoja ja tietoja, joita niissä menestyminen vaatii. Yläkoululeirityksessä mukana olleet nostajat menestyivät erinomaisesti myös Juniori Cupissa.

Aluevalmennusleiritys

Seuratoiminnan ja valmennuksen perustyön tukemiseksi Suomi on jaettu viiteen alueeseen, joissa seuroja kannustetaan yhteisiin harjoituksiin SPNL:n valitseman aluevastaavan kanssa. Aluevalmennuskoordinaattorina toimi Jarno Tiainen, jonka tehtävänä oli aktivoida ja tukea alueita ja yhtenäistää valmennuskenttää. 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: Arto Savonen
- Länsi-Suomi: Tommi Rinne
- Pohjanmaat ja Keski-Suomi: Minna Nauha
- Pohjois-Suomi: Petri Tanninen
- Itä-Suomi: Paavo Laamanen

KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

Vuoden 2017 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

Suomen Painonnostoliitto järjesti valtakunnallista valmentajakoulutusta Varalan Urheiluopiston puitteissa tason I valmentajakoulutuksen muodossa elomarraskuussa yhdessä Suomen Voimanostoliiton kanssa. Tason I valmentajatodistuksen sai 19 valmentajaa ja tason II koulutuksissa yhteensä 12 valmentajaa. Kaikissa tilaisuuksissa kouluttajina toimivat Varalan yleiskouluttajat ja SPNL:n koulutussuunnittelija Karoliina Lundahl.

Tasokoulutuksissa käytettiin sähköistä oppimisalustaa Moodlea, johon SPNL:n lajimateriaali oli siirretty osittain. Tason I koulutuksessa oppimateriaalina hyödynnettiin Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu -kirjaa. Tason II koulutuksen oppimateriaalina käytetään Huippu-urheiluvalmennus –kirjaa. Kursseilla käytiin läpi muun muassa DVD-materiaalia Suomalainen painonnostoharjoittelu (2009) ja Lasten Voimapiiri (2010). Tason I valmentajakoulutukseen kuuluu osuus painonnostokouluista.

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 vastasivat liiton nuoriso- ja koulutuspäällikkö Jarno Tiainen ja koulutussuunnittelija Karoliina Lundahl.

Painonnoston ohjaajakoulutus muille lajeille

Muiden lajien valmentajille, ohjaajille ja urheilijoille suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutus 1 järjestettiin vuonna 2017 yhteensä 12 kertaa useammalla paikkakunnalla: Helsingissä, Rovaniemellä, Tampereella, Jyväskylässä ja Kuopiossa. Koulutuksiin osallistui yhteensä 130 henkilöä. Kasvua edellisestä vuodesta (2016: 100) oli 30 henkilöä.

Painonnoston ohjaajakoulutuksen 1 sisältö ja kouluttajien ammattitaito ovat saaneet suurta kiitosta ja koulutuksien palautekyselyiden arviot ovat olleet hy-

vän ja erittäin hyvän välillä. Koulutusten sisällöstä ja toteuttamisesta vastasi Jarno Tiainen. Kouluttajina toimivat Karoliina Lundahl, Mirva Salmi, Terho Iso-la, Saija Määttä, Jyrki Kononen, Mari Paananen ja Anna Niemelä.

Painonnoston ohjaajakoulutus 2 järjestettiin kerran vuonna 2017. Koulutus on suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutuksen 1 käyneille henkilöille, joilla on koulutusten välillä omaa harjoittelua, ohjaamista tai valmentamista vähintään kuusi kuukautta. Koulutuksen oppimistavoitteena on syventää ensimmäisessä Painonnoston ohjaajakoulutuksessa käsiteltyjä aiheita ja antaa lisäoppia voimaharjoittelun käytännön toteuttamisessa sekä jakaa voimavalmennustietoutta yli lajirajojen. Koulutuksiin osallistui yhteensä yhdeksän henkilöä.

Painonnoston ohjaajakoulutuksen 2 palautekyselyn arviot olivat erittäin hyvät. Koulutuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasivat Jarno Tiainen ja Mirva Salmi.

Ruotsinkielinen Painonnoston ohjaajakoulutus

Ohjaajakoulutus on nyt myös ruotsinkielisenä versiona. Koulutus pidettiin FSI:lle 3.-5.11.2017 Kuortaneen Urheiluopistolla. Kouluttajana toimi Karoliina Lundahl ja materiaalin käänsi Mikaela Ingberg.

Tanko- ja keppijumppakoulutukset

SPNL:n on liikuttanut nuoria Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Valmentajakouluttaja Mirva Salmi ohjasi lajikohtaisia harjoituksia muille lajeille keppi- ja tankojumpan muodossa. Samassa yhteydessä pidettiin myös luentoja painonnostosta.

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

Vuonna 2017 painonnoston ohjaajakoulutuksissa on koulutettu yhteensä 139 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.

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 kehittämisessä. Koulutustoiminnan kehittämistä jatketaan ja toimintaa pyritään laajentamaan vastaamaan kuntoilijoiden ja harrasteliikkujen, sekä mahdollisimman monen lajin tarpeita.

Koulutuksia kehitetään saadun palautteen ja ilmenevän kysynnän perusteella. Vuoden 2016 lopulla perustetun liittokouluttajaverkoston tavoitteena on kasvattaa koulutustoimintaa valtakunnallisella tasolla. Vuonna 2017 koulutusten oppisisältöjen päivitystä jatkettiin ja koulutusten määrää pyritään lisäämään.

Valmentajakouluttajat kokoontuivat vuoden lopussa kouluttajapäiville, jossa käsiteltiin kaikki koulutuspalautteet ja kehitettiin toimintaa. Painonnoston ohjaajakoulutuksen materiaali on uudistettiin 16.12.2017.

Koulutustilasto

Vuonna 2017 liiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin osallistui yhteensä 588 henkilöä seuraavasti:

- Tason I valmentajakoulutus	19
- Tason II valmentajakoulutus	12
- Painonnoston ohjaajakoulutus 1	130
- Painonnoston ohjaajakoulutus 2	9
- Kouluttajapäivät	8
- Suomen Urheiluopiston koulutukset lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmille	150
- Chearleaderien koulutuspäivä	100
- FSI tapahtuma	160

Masters kilpailutoiminta

Masters arvokilpailut suomalaisittain:

World Masters Games (samalla MM-kisat) Uusi-Seelanti huhtikuu

- 10 suomalaista
- 1 kulta Laura Majander, 1 hopea Heikki Malkavaara, 4 pronssia Tarja Aho, Leena Vartiainen, Lasse Törmikoski ja Markku Walamies

Masters SM-kilpailut, Kerava kesäkuu:

- ilmoittautuneita 200 (naisia 48, miehiä 152)

Masters EM-kilpailut, Ruotsi elokuu

- 44 suomalaista
- 10 kultaa (6 naista, 4 miestä), 5 hopeaa (2 naista, 3 miestä), 11 pronssia (5 naista, 6 miestä)

Masters nostajien määrä on kasvanut vuoden aikana, varsinkin naisten osalta. Crossfit harrastus on lisääntynyt myös masters puolella ja tuonut lisää nostajia lajin pariin. Masters urheilijoiden määrän kasvaessa lajin tuntemus lisääntyy ja mukaan saadaan myös nuorempia nostajia.

Masters-toimikunnan vetäjänä toimi Pirjo Korkeasaari apunaan Merja Henriksen, Eino Lindholm, Susanna Niemi ja Jorma Pallari.

Vuoden haastavin tehtävä oli SM-kilpailujen tulosrajojen asettaminen. Asiasta on keskusteltu viime vuosina ja nyt tehtiin päätös kahdesta vähintään piirikunnallisen tason tuloksesta määräaikana. Uudistuksella toivotaan virkistymistä kilpailu- ja tuomaritoimintaan. Tavoitteena on saada masters ikäisille nostajille lisää tärkeää kilpailukokemusta ja nostotekniikan osaamista sekä uusille III-luokan tuomareille toimitsijakokemusta.

Masters-toiminta tarjoaa hienoja kokemuksia ja innostusta varttuneemmalle harrastajakunnalle niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla. Arvokilpailuissa suomalaiset ovat yksi suurimmista ryhmistä. Masters painonnosto toimittaa kaikki uudet ja vanhat nostajat tervetulleeksi toimintaan.

KAHVAKUULAUURHEILU

Kilpailutoiminta

Vuonna 2017 Suomessa nostettiin 36 kahvakuulakilpailua. Sekä biathlonin että OALC/LC:n SM-kilpailut nostettiin Haapajärvellä 25.2.2017.

Maajoukkue osallistui Latvian Daugavpilsissä järjestettyihin EM-kilpailuihin saavutuksenaan useita mitaleita. Maajoukkue osallistui myös Etelä-Korean Soulessa järjestettyihin MM-kilpailuihin.

Vuonna 2017 järjestettiin ensimmäinen junioreille suunnattu kilpailu Lahden kansallisten kilpailujen yhteydessä. Osallistujia kisassa oli neljä.

Kaiken kaikkiaan Suomessa järjestettiin kahdeksan virallista kilpailutapahtumaa, joista puolet oli Suomen Cupin kisoja ja loput joko kansallisia tai SM-kisoja.

Maraton nostaminen on lisääntynyt viime vuosina Suomessa. Maratonnostojen ensimmäiset SM-kilpailut järjestettiin Saarijärvellä. Suomen joukkue osallistui lajin MM-kilpailuihin Italiassa.

Näyttää siltä, että maraton nostamiselle löytyy oma kannattajakuntansa ja luultavasti laji nostaa suosiotaan myös Suomessa.

Vuosi 2017 oli tilastojen mukaan heikompi kuin 2016 kilpailijoiden tai kilpailujen määrän osalta. Naisten tuloskehitys oli hyvää. Miesten osalta ei voida vetää johtopäätöksiä pieneksi jääneen nostajamäärän takia. Pitkällä aikavälillä tuloskehitys on kuitenkin ollut nousujohteista koko mitatun historian ajalta.

Muu toiminta

Kahvakuulaurheilun virtuaaliliiga järjestettiin vuonna 2017 ja se keräsi paljon osallistujia. Virtuaaliliigan on todettu olevan hyväksi lajille ja sitä kehitetään, jotta lajille saadaan uusia harrastajia.

Tuomaritoiminta

Uusia tuomareita koulutettiin myös vuonna 2017, mutta lajin kannalta tärkeitä "ei nostavia" tuomareita pitäisi saada lisää, jotta kilpailijat voisi keskittyä nostamaan ja parantamaan tuloksiaan kilpailuissa.

Muuta

Kahvakuulavaliokunta kokoontui vuoden 2017 aikana viidesti videoneuvottelun välityksellä. Kokousten välissä käytiin aktiivista keskustelua sekä sähköpostin että Facebookin välityksellä.

Syksyn viimeisen kokouksen jälkeen puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja sihteeri erosivat valiokunnasta. Samassa yhteydessä päätettiin, että kilpailusääntöjen muutokset täytyy hyväksyttää johtokunnassa.

KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

Kilpa- ja huippu-urheilun tavoitteet 2017-2020

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

Valmennuksen tavoitteet

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

Liiton valmennusorganisaatio

Liiton valmennustoimintaa johtaa ja kehittää valmennusvaliokunta, jonka alaisuudessa toimivat vuoden 2017 aikana liittovalmentajat:

- | | | |
|---|-------------------------------------|----------------|
| - | päävalmentaja | Antti Everi |
| - | naisten vastuvalmentaja | Petri Tanninen |
| - | miesten vastuvalmentaja | Toni Puurunen |
| - | nuorten vastuvalmentaja | Jarkko Welling |
| - | tyttöjen ja poikien vastuvalmentaja | Minna Nauha |

Valmennusvaliokuntaan kuuluivat lisäksi:

- | | | |
|---|-----------------------------|----------------|
| - | aluevalmennuskoordinaattori | Jarno Tiainen |
| - | urheilijajäsen | Teemu Roininen |

Maajoukkue

Parhaista nostajista muodostettiin naisten ja miesten maajoukkueet, joista vastasivat vastuvalmentajat Petri Tanninen ja Toni Puurunen. Maajoukkueenostajien keskuudesta nostajat valitsivat maajoukkuekapteenit, joissa tehtävissä vuonna 2017 toimivat Saara Leskinen ja Teemu Roininen.

Liiton tuki maajoukkueurheilijoille

- valinnat edustustehtäviin
- yksi pidempi maajoukkueleiri sekä ennen arvokilpailuja viikonloppuleirit
- pienleiritys maajoukkueenostajan kanssa vähintään kaksi kertaa vuodessa
- kuukausittainen yhteydenpito urheilijoihin
- urheilijoiden harjoitusten seuranta ja palautteet

Maailmanmestaruuskilpailut 2017, Anaheim, USA

Naiset

Sarja 63 kg

12. Anni Vuohijoki FIN (-88/62,73) **202 kg SE** (90+112) 265,433 p. (1.12.)
18. Saara Leskinen FIN (-93/62,92) 193 kg (89+104) 253,14 p. (30.11.)

Sarja 90 kg

9. Meri Ilmarinen FIN (-91/77,14) 226 kg (102+124) 265,631 p.

Miehet

Sarja 94 kg

16. Eero Retulainen FIN (-92/93,99) 336 kg (147+189) 381,637 p.

Sarja +105 kg

- Teemu Roininen FIN (-85/143,03) - (151+-)

Euroopanmestaruuskilpailut 2017, Split, Kroatia

Naiset

Sarja 48 kg

10. Sonja Haapaniemi (-89/47,85) 137 kg (63+74) 217,697 p.

Sarja 53 kg

10. Pauliina Lagerkrans (-89/52,30) 160 kg (72+88) 237,55 p.

Sarja 58 kg

- Laura Liukkonen (-91/57,50) - (-+101)

Sarja 63 kg

7. Anni Vuohijoki (-88/62,75) **201 kg SE** (90+111 **SE**) 264,067 p.
10. Saara Leskinen (-93/62,40) 191 kg (84+107) 251,789 p.

Sarja 75 kg

7. Meri Ilmarinen (-91/74,75) 212 kg (97+115) 252,966 p.
8. Marianne Saarhelo (-94/71,45) 210 kg (92+118) 256,368 p.

Miehet

Sarja 85 kg

11. Milko Tokola (-92/85,00) 330 kg (150+180) 391,803 p.
18. Jesse Nykänen (-96/84,60) 305 kg (135+170) 362,933 p.

Sarja 94 kg B-ryhmä

15. Eero Retulainen (-92/93,85) 339 kg (150+189) 385,279 p.
18. Miika Antti-Roiko (-88/93,80) 330 kg (140+190) 375,132 p.

Sarja 105 kg

18. Kimmo Lehtikangas (-92/97,45) 325 kg (147+178) 363,895 p.
- Roni Peltonen (-98/104,90) - (144+-)

Sarja +105 kg

20. Teemu Roininen (-86/136,50) 337 kg (147+190) 344,026 p.

Suomen Olympiakomitean ja OKM:n tuki sekä opiskeluapurahat

Olympialajien lajitukea saivat Milko Tokola, Anni Vuohijoki, Meri Ilmarinen ja Anna Tokola.

Milko Tokola, Anni Vuohijoki, Meri Ilmarinen ja Anna Tokola saivat myös Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) myöntämän henkilökohtaisen valmennusapurahan.

Eero Retulaiselle ja Anni Vuohijoelle myönnettiin urheilijoiden ammatinedistämistätiön opiskeluapuraha lukuvuodelle 2016-2017.

Saara Leskinen, Susanna Samuelsson ja Anni Vuohijoki saivat opiskeluapurahan 2017-2018.

Toimintakilpailun pisteet 2017

Seura	pisteet	äänimäärä
Turun Atleettiklubi	895	1 + 6
Ounasvaaran Atleetti Klubi	892	1 + 6
Herakles	800	1 + 6
Tampereen Pyrintö	775	1 + 6
Puntti-Karhut	683	1 + 6
Rovaniemen Reipas	642	1 + 6
Raution Kisailijat	607	1 + 6
Kalajoen Junkkarit	576	1 + 5
Lempäälän Kisa	502	1 + 5
Suomen Kahvakuula	493	1 + 5
Bodonos	359	1 + 5
Lift me up	313	1 + 5
Porlammin Pamaus	276	1 + 4
Lohja-Lifting	255	1 + 4
Parkanon Puntti	230	1 + 4
Lohtajan Veikot	202	1 + 4
Karvian Kiri	112	1 + 3
Lahden Gentai	74	1 + 2
Äänekosken Huima	70	1 + 2
Vihtavuoren Pamaus	40	1 + 2
Tampereen Sisu	34	1 + 2
Sumiaisten Kunto	26	1 + 1
Harjun Voima	20	1 + 1

Kansainvälisten kilpailujen teknisten toimihenkilöiden tehtävät vuonna 2017

Yleisen sarjan EM-kilpailut Split, Kroatia

Esa Lomma

Juryn jäsen

17-vuotiaiden MM-kilpailut Bangkok, Thaimaa

Taisto Kuoppala

Tekninen tarkastaja

Kesäuniversiadit Taipei, Taiwan

Taisto Kuoppala

Juryn jäsen

15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut Pristina, Kosovo
Heikki Rautapuro Juryn puheenjohtaja

Yleisen sarjan PM-kilpailut Upplands Väsby, Ruotsi
Jonna Lomma Juryn jäsen
Ahti Hämäläinen Juryn jäsen

17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut Pori
Taisto Kuoppala Juryn jäsen
Esa Lomma Juryn jäsen
Ahti Hämäläinen Juryn jäsen
Heikki Rautapuro Pääyhdyshenkilö, tekninen tarkastaja
Joonas Lahtinen Pääyhdyshenkilö, tekninen tarkastaja
Sini Kukkonen Tuomari
Jari Hirvonen Tuomari

Painonnoston Tuki ry

Yhdistyksen hallituksen kokoonpano oli vuonna 2017:

Pekka Kare, puheenjohtaja
Kalervo Kylmäkorpi
Sirpa Arvonen

LIITTEET

**Tilintarkastuskertomus
Toiminnantarkastajan lausunto
Tilinpäätös 2017
Tunnusluvut ja mittarit**