



**TOIMINTASUUNNITELMA JA
TALOUSARVIO
2020**

PAINONNOSTOLIITTO	3
LIITON TARKOITUS.....	3
“PÄHKINÄNKUORESSA”	3
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA.....	4
ORGANISAATIO JA VASTUUT	5
SPNL ORGANISAATIO 2019	5
LIITTOKOKOUS.....	5
LIITTOJOHTOKUNTA.....	5
ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat	6
PUHEENJOHTAJA.....	7
TOIMIHENKILÖT.....	7
MUUT VASTUUHENKILÖT.....	7
TOIMINNAN JA TALOUDEN OHJAUS	8
TOIMINTAKILPAILU	8
URHEILIJAN POLKU	8
Painopisteitä vastaavat tavoitteet	8
TOIMENPITEET	9
TULOSKORTTI.....	9
SEURATOIMIJAN POLKU	10
Painopisteitä vastaavat tavoitteet	10
TOIMENPITEET	10
TULOSKORTTI.....	10
HARRASTAJAN POLKU	11
Painopisteitä vastaavat tavoitteet	11
TOIMENPITEET	11
TULOSKORTTI.....	11
KANSAINVÄLINEN TOIMINTA	12
ANTIDOPINGTOIMINTA	12
TALOUSTOIMINTA	14
YLEISTÄ.....	14
TOIMINTAMÄÄRÄRAHA	14
LIITTEET	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.
URHEILIJAN POLUN TULOSKORTTI	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.
SEURATOIMIJAN POLUN TULOSKORTTI.....	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.
HARRASTAJAN POLUN TULOSKORTTI	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.

PAINONNOSTOLIITTO

Liiton tarkoitus

Painonnostoliiton tarkoituksena on edistää ja kehittää painonnostoa, kahvakuularheilua ja toiminnallista urheilua sekä toimia painonnoston, kahvakuularheilun ja toiminnallisen urheilun alalla toimivien seurojen valtakunnallisena liittona. Liiton toiminnan perustana ovat suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiset Reilun Pelin periaatteet ja yhdenvertaisuuden edistäminen.

“Pähkinäkuoressa”

Painonnostoliitto on perustettu vuonna 1934 ja siitä lähtien se on toiminut painonnoston kotimaisena kattojärjestönä.

Vuodesta 2008 Kahvakuularheilu on kuulunut Painonnostoliiton lajivalikoimaan. Tavoitteena on myös, että toiminnallinen urheilu kuuluu Painonnostoliiton lajivalikoimaan vuodesta 2020 eteenpäin. Liiton toimikenttään kuuluu myös kansalaisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen.

SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA

Suomalaisen painonnoston strategia ([pdf](#))

Suomalaisen painonnoston 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.



MISSIO

Nostat joka päivä.
Nosta oikein.



VISIO

Yhdessä kohti
kansainvälistä
huippua



ARVOT

Rohkeasti
Tavoitteellisesti
Vastuullisesti
Avoimesti
Yhdenvertaisesti

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGISET PAINOPISTEET



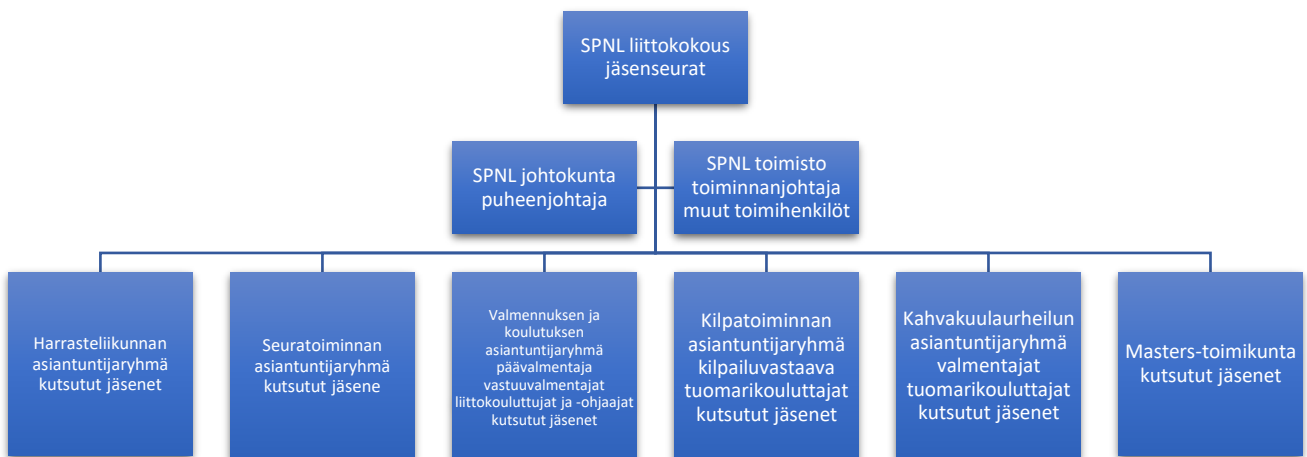
LIITTO: PUHTAAN VOIMAILUN JOHTAVA ASIAANTUNTIJA



PAINONNOSTOLIITTO

ORGANISAATIO JA VASTUUT

SPNL organisaatio 2020



Vuoden 2020 organisaatio vahvistetaan ja vastuuhenkilöt valitaan syysliittokokouksen 2019 valitseman liittojohtokunnan ensimmäisessä varsinaisessa kokouksessa. Vuoden 2020 aikana voidaan myös perustaa toiminnallisen urheilun asiantuntijaryhmä, mikäli uusi laji osoittaa aktiivisuutensa ja mikäli asiantuntijaryhmän perustamiselle on tarve, halu ja perusteet.

Liittokokous

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

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

Liittojohtokunta

Liittokokouksen nimittämä liittojohtokunta toimii liiton toimeenpanevana elimenä hoitaen liiton asiat lakien, liittokokouksen päätösten ja liiton toimintasääntöjen 20 § ja 22 §

mukaisesti. Johtokuntaan kuuluu vuonna 2020 puheenjohtajan lisäksi kuusi varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä.

Asiantuntijaryhmät ja toimikunnat

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

Johtokunta tekee syysliittokokouksen 2019 jälkeen ensimmäisessä kokouksessaan päätöksen vuoden 2020 asiantuntijaryhmistä, vahvistaa niille ohjesäännöt ja valitsee kuhunkin niistä puheenjohtajan sekä 4-5 muuta jäsentä, joista korkeintaan yksi voi olla johtokunnan jäsen. Ryhmien kokoonpanossa tulee huomioida molempien sukupuolten edustus. Vuonna 2020 asiantuntijaryhmiin voidaan valita myös kaksi varajäsentä, joilla on äänioikeus asiantuntijaryhmän kokouksissa ja varsinaisen jäsenen puuttuessa myös äänestysoikeus. Vuonna 2020 nimetään viisi (5) asiantuntijaryhmää seuraavasti:

Harrasteliikunnan asiantuntijaryhmä (HA): harrastetoiminnan sekä terveysliikunnan edistäminen, uusien innovaatioiden tuotteistaminen, tapahtumajärjestelyt.

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

Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä (VA): valmennustoiminta, seura-, piiri- ja aluetoiminta, kilpa- ja huippu-urheilu sekä koulutussuunnittelu ja toteutus, voimailupalvelut.

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

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

Asiantuntijaryhmien lisäksi vuodelle 2020 nimetään Masters- toimikunta, joka vastaa Masters-toiminnasta yhteistyössä liiton toimihenkilöiden kanssa.

Yllä mainittujen asiantuntijaryhmien lisäksi vuoden 2020 aikana voidaan perustaa toiminnallisen urheilun asiantuntijaryhmä, mikäli uuden lajin aktiivisuus, seuramäärä sekä toiminnan laajuus niin vaativat. Päätöksen uuden asiantuntijaryhmän perustamisesta tekee liittojohtokunta.

Puheenjohtaja

Syyskokouksen valitsema Painonnostoliiton puheenjohtaja johtaa liiton toimintaa yhdessä kuusijäsenisen johtokunnan kanssa. Puheenjohtaja toimii liiton toimi- ja vastuuhenkilöiden esimiehenä sisältäen normaalit lakisääteiset esimiesvastuut.

Toimihenkilöt

Toiminnanjohtaja vastaa liiton operatiivisesta toiminnasta ja ratkaisee asiat, jotka eivät kuulu sääntöjen mukaan jonkun liiton toimielimen tai puheenjohtajan ratkaisovaltaan. Keskeisiä tehtäväkokonaisuuksia ovat mm. SPNL toiminnan koordinointi, hallinto ja talous sekä markkinointi ja viestintä.

Vuonna 2020 liitossa työskentelee kolme kokoaikaista toimihenkilöä; toiminnanjohtaja, harraste- ja seuratoiminnan asiantuntija sekä valmennuksen ja koulutuksen asiantuntija. Lisäksi liitossa työskentelee nuorten 20- ja 23-vuotiaiden EM-kisojen 2020 pääsihteeri, joka vastaa kisojen onnistuneesta toteutuksesta yhdessä vahvan yhteisön kanssa.

Vuoden 2020 tavoitteena on myös selvittää nuorten olympiavalmentajan (NOVI) palkkausta yhteistyössä jonkun suomalaisen valmennuskeskuksen kanssa.

Muut vastuuhenkilöt

Päävalmentaja (OTO) vastaa kilpa- ja huippu-urheilusta sekä siihen liittyvästä kilpailu- ja leiritoiminnasta. Päävalmentajan apuna toimivat erikseen nimettävät liittovalmentajat.

Erikseen nimettävät liittokouluttajat ja -ohjaajat vastaavat painonnosto- ja kahvakuularheilun käytännön koulutustoiminnasta palkatun toimihenkilön ohjauksessa. Seurapalveluiden ja seurakäyntien osalta tehdään yhteistyötä seuratoiminnan asiantuntijaryhmän kanssa.

Toiminnanjohtajan koordinoimana tiedottamisesta vastaavat omalta osaltaan Tempauslehden päätoimittaja, tiedottaja sekä viestintävastaava.

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän ja toiminnanjohtajan koordinoimana toimii kilpailuvastaava. Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntija toimii ADT-vastaavana. Kansallisen tason tuomarikoulutuksesta vastaavat erikseen nimettävät alueelliset tuomarikouluttajat.

Kahvakuularheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin kahvakuularheilun asiantuntijaryhmä.

Toiminnalliseen urheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin vuoden 2020 aikana mahdollisesti perustettava toiminnallisen urheilun asiantuntijaryhmä.

Toiminnan ja talouden ohjaus

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

SPNL keskeisimmät toimintaa ohjaavat säännöt ovat:

Liiton toimintasäännöt ([1.12.2019](#))

Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt 2019 (24.11.2018)

Kahvakuulaurheilun kilpailutoiminnan säännöt (10.3.2017)

Kurinpitosäännöt (5.12.2015)

Yhdenvertaisuussuunnitelma (26.11.2016)

Antidopingohjelma (5.12.2015)

Kulloinkin voimassa oleva säännöstö: <https://painonnosto.fi/liitto/liiton-saannosto/>

Toiminnan ja talouden toteutumista seurataan tunnuslukujen ja mittareiden sekä talousraporttien avulla.

Toimintakilpailu

Toimintakilpailulla aktivoidaan seuratoimintaa ja ohjataan sitä OKM vahvistamien arviointikriteerien suunnassa. Toimintakilpailussa on huomioitu lajispesifiset toiminnot liiton valitsemin painotuksin.

Toimintakilpailu uudistuu uusien lisenssien myötä vuonna 2020.

Toimintakilpailu lomake:

<https://painonnosto.fi/wp-content/uploads/2019/10/toimintakilpailulomake.xlsx>

URHEILIJAN POLKU

Painopisteitä vastaavat tavoitteet

Polun vaiheet ja nivelkohdat jäsenetään saumattomaksi kokonaisuudeksi, jossa kaikki toimenpiteet pohjautuvat urheilijan tarpeisiin – ”urheilijälähtöisyys”

Vuonna 2016 käynnistettyä peruskouluikäisille suunnattua toimintaa tehostetaan entisestään. Suomalaista Juniori Cup -mallia viedään myös kansainväliseen toimintaan. Vuonna 2017 aloitettua yläkoululeiritystä jatketaan Rovaniemellä ja Vierumäellä.

Valmennuslinja perustetaan kokonaisvaltaiseen valmennukseen, joka huomioi nostajan yksilöllisen kehittymisen ja kasvun täysipainoisesti eri osa-alueilla – ”valmentajälähtöisyys”

Arkivalmentautumisen laatua tuetaan paikallisin asiantuntijaverkostoin –

”toimintaympäristön vaatimusten huomioiminen”

Kansainvälinen vaatimustaso tunnustetaan yhteisesti eri toimijoiden kesken ja tietoa sovelletaan lajin huippuvalmennukseen sekä urheilijan polun ja sen toimintaympäristön kehittämiseen – ”lajin kehittyminen”

Toimenpiteet

Jatketaan vuonna 2018 perustetun valmentajayhteisön säännöllisiä tapaamisia.

Toteutetaan urheilijan ravinto- ja palautuminen -koulutus.

Järjestetään urheilijoille suunnattuja piirileirejä.

Tunnustetaan liitto- ja maajoukkueurheilijoiden muuttuvat tarpeet ja aloitetaan valmentajien osaamisohjelman luominen.

Aloitetaan valmennuksen laatuohjelman luominen.

Osallistutaan Valmentaa kuin nainen – hankkeeseen.

Otetaan käyttöön valmentajajäsenyys Painonnostoliiton toiminnassa olevien valmentajien tavoittamiseksi.

Tuloskortti

Alustava tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä, tarkemmat tavoitteet vuodelle 2020 määritellään syysliittokokouksen 2019 jälkeen järjestyvän johtokunnan toimesta.

SEURATOIMIJAN POLKU

Painopisteitä vastaavat tavoitteet

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”

Toimenpiteet

Kehitetään liiton viestintää seuratoimintaan liittyvissä asioissa.

Järjestetään alueelliset seurapäivät viisi kertaa kalenteri vuoden aikana.

Jatketaan punttikoulutoiminnan tuotteistamista ja valmennussisältöjen kehittämistä.

Jalkautetaan seuroihin digitaalisia toimintoja (Suomisport ja Maksuturva).

Järjestetään seuroille webinaari -koulutuksia seuratoiminnan kehittämiseksi.

Jalkautetaan Tähtiseura-ohjelmaa jäsenseuroihin.

Tuloskortti

Alustava tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä, tarkemmat tavoitteet vuodelle 2020 määritellään syysliittokokouksen 2019 jälkeen järjestyvän johtokunnan toimesta.

HARRASTAJAN POLKU

Painopisteitä vastaavat tavoitteet

Seurojen 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”

Toimenpiteet

Järjestetään uutena toimintana Masters Cup, jolla vastaamme harrastajien tarpeisiin tarjoamalla ”rautaisen voimailuharrastuksen” ja kilpailumahdollisuuden. Tapahtumalla tuetaan samalla nuorisotoimintaa.

Organisoidaan leirejä, joilla kehitetään harrastajien ja Masters – kilpailijoiden nostotekniikkaa ja edistetään muuta kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Aloitetaan yhteistyö soveltavan liikunnan ja urheilun kanssa. Tavoitteena liikunnallisen elämäntavan kehittäminen.

Kehitetään lapsille ja nuorille liikunta- ja urheilupalveluita digitaalisten alustojen avulla.

Tuloskortti

Alustava tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä, tarkemmat tavoitteet vuodelle 2020 määritellään syysliittokokouksen 2019 jälkeen järjestyvän johtokunnan toimesta.

KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

Suomen Painonnostoliitolla (SPNL) on aina tavoitteena olla aktiivisesti ja aloitteellisesti mukana kansainvälisessä toiminnassa.

Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF) hallituksen jäsenenä toimii vuoteen 2020 asti Karoliina Lundahl, joka kuuluu myös Euroopan Painonnostoliiton urheilijakomissioon ja toimii Pohjoismaisen Painonnostoliiton (NTF) puheenjohtajana kaudella 2020-2021. SPNL:n kunniapuheenjohtaja Esa Lomma toimii NTF:n tilin- ja toiminnantarkastajana. SPNL:n puheenjohtaja toimii NTF:n säännösten mukaisesti NTF:n hallituksen jäsenenä.

ANTIDOPINGTOIMINTA

Painonnostoliiton antidopingohjelma löytyy liiton internetsivuilta osoitteesta <https://painonnosto.fi/kilpailu/antidopingtoiminta/>.

Painonnostovalmennuksessa korostetaan lajin monipuolisuutta ja urheilun puhtautta. Samoin korostetaan lajin vaikutusta henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja sitä kautta urheilijan tasapainoiseen kehitykseen.

Antidopingtyön ohjenuorana on vuonna 2015 vahvistettu antidopingohjelma, jonka tavoitteena on taata suomalaisen painonnoston, kahvakuulaurheilun ja toiminnallisen urheilun puhdas tulevaisuus. Painopiste on kaikille toiminnan tasoille suunnatuissa ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä: kasvatus, koulutus ja viestintä.

Antidopingkoulutusta järjestetään kaikilla koulutustasoilla alkaen valtakunnallisista punttikoululeireistä, ohjaajakoulutuksista eritasoihin (I-II) valmentajakoulutuksiin sekä nimettyjen valmennusryhmien leireihin ja seminaareihin. Erityisesti nuoria urheilijoita lähellä olevat valmentajat ja tukihenkilöt osallistetaan antidopingkoulutukseen.

Painonnoston, kahvakuulaurheilun ja toiminnallisen urheilun urheilijat noudattavat säännöstöä urheilijoiden antidopingsopimuksella, johon kaikki kansalliseen kilpailutoimintaan osallistuvat sitoutuvat lunastaessaan kilpailulisenssin. Sopimus on voimassa, kunnes urheilija sen erikseen irtisanoo. Sopimus sisältää myös urheilijan henkilökohtaisen taloudellisen vastuun mahdollisten rikkomusten osalta.

Vuodesta 2011 alkaen lajin MM- ja EM-kilpailuihin osallistuvat painonnostajat ovat rekisteröityinä WADA:n ylläpitämään ADAMS-järjestelmään, johon urheilijat ilmoittavat olinpaikkatietonsa säännöllisesti.

Myös IRTP- ja RTP-listojen ulkopuoliset urheilijat antavat olinpaikkatietonsa ADAMS-järjestelmän kautta, mikäli he osallistuvat mihin tahansa IWF:n kalenterikilpailuun. Tiedot annetaan vähintään kaksi kuukautta ennen kilpailua ja sen aikana. Olinpaikkatietojen antaminen on urheilijan vastuulla.

ADAMS-olinpaikkatietojärjestelmään liittyvää viestintää kehitetään yhteistyössä liiton toimihenkilöiden, urheilijoiden ja valmentajien kanssa sekä tarvittaessa myös SUEK:n asiantuntijoiden avustuksella. Tavoitteena on kehittää infopaketti niin urheilijoille kuin valmentajille ja kehittää niin sisäistä kuin ulkoista viestintää.

Liiton toimintaan kuuluvat valmentajat noudattavat säännöstöä urheilijoiden tapaan antidopingsopimuksella, jolla heidät sitoutetaan noudattamaan säännöstöä, edistämään puhdasta painonnostoa, kahvakuularheilua sekä toiminnallista urheilua sekä noudattamaan liiton valmennuksen eettisiä ja muita linjauksia. Liiton toiminnassa mukana olevien valmentajien tulee lunastaa liiton valmentajajäsenyys, jonka myötä he sitoutuvat antidopingsäännöstöön ja antidopingtoiminnan edistämiseen sekä liiton sääntöihin ja toimintaperiaatteisiin.

Liiton henkilökunnan työsopimuksissa noudatetaan urheilujärjestöjä koskevaa työehtosopimusta antidopingsäännöstöt huomioiden. Vastuupalmentajien tapaan henkilökunta sitoutetaan noudattamaan säännöstöä, edistämään puhdasta painonnostoa ja kahvakuularheilua sekä noudattamaan liiton toiminnan eettisiä ja muita linjauksia.

TALOUSTOIMINTA

Yleistä

Painonnostoliiton toiminnan rahoitus perustuu valtionapuun, koulutustuottoihin, mainos- ja myyntituottoihin, lisenssimaksuihin sekä jäsenseuroilta perittäviin jäsen- ja palvelumaksuihin.

Liiton talouden käytännön suunnittelusta ja seurannasta vastaa toiminnanjohtaja yhdessä puheenjohtajan ja liittojohtokunnan kanssa.

Johtokunta seuraa taloudellista tilannetta kirjanpidon raporttien perusteella määräajoin. Talousseurannassa tuloslaskelmaa verrataan edellisen vuoden vastaavaan jaksoon ja lisäksi hyödynnetään toimialakohtaisia raportteja.

Toiminta- ja hankeavustuksista OKM:n jakama valtionapu on Painonnostoliitolle ratkaiseva talouden ja toiminnan kannalta.

Huippu-urheiluun liittyvä Olympiakomitean valmennustuki on haettavissa vuosittain kuin myös muiden toimialojen hankeavustukset. Hankkeisiin haetaan avustusta, jos kriteerit ovat Painonnostoliiton strategian kanssa linjassa.

Toimintamääräraha

Vuoden 2020 valtionavun suuruus selviää alkuvuodesta 2020. Budjetti on tehty olettaen, että valtionavustuksena saadaan 230 000 euroa.

Koko toiminta perustuu puolelta osin valtiolta tulevaan tulosperusteiseen toimintamäärärahaan. Vuoden 2020 talousarviossa budjetoidun 230 000 euron osuus on n. 23 % liiton koko talousarviosta.

Yhdistyksen oma pääoma oli vuoden 2018 tilinpäätöksen mukaan 83 871,66 euroa. Painonnostoliiton vuoden 2020 talousarvio on laadittu tulojen ja menojen suhteen tasapainoiseksi.