

# VUOSIKERTOMUS 2019



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**

**PAINONNOSTOLIITTO**

## Sisällysluettelo

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA.....	4
Missio, visio ja arvot .....	4
Strategian painopisteet .....	5
JÄRJESTÖTOIMINTA.....	6
ORGANISAATIO.....	6
Kevät kokous.....	6
Syyskokous.....	6
LIITTOJOHTOKUNTA .....	6
ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat.....	7
Harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä .....	7
Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä.....	7
Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä .....	7
Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä .....	7
Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä.....	7
Masters-toimikunta .....	8
LIITON VIRKAILIJAT .....	8
VASTUUHENKILÖITÄ.....	8
LIITON JÄSENYTYDET JA EDUSTUKSET.....	9
IWF – INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION.....	9
EWF – European Weightlifting Federation.....	10
NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet (Pohjoismaiden Painonnostoliitto).....	10
TALOUS .....	10
VUODEN PARHAAT .....	11
ANTIDOPINGTOIMINTA .....	12
ANTIDOPINGOHJELMA .....	12
YHDENVERTAISUUSTYÖ.....	13
HARRASTAJAMÄÄRÄT .....	13
SÄÄNTÖASIAT .....	14
TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN NIMEÄMINEN .....	14
TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN VALINTA.....	14
TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET .....	15
TUOMARIKORTIT .....	16
Kansainvälinen II.....	16
Kansainvälinen I.....	16

Uusia kansallisia kortteja.....	17
Kansallinen III.....	17
Kansallinen II.....	17
Kansallinen I.....	17
HUOMIONOSOITUKSET .....	18
Hopeinen ansiomerkki.....	18
Kultainen ansiomerkki.....	18
Kultainen ansiolevyke.....	18
Pronssinen ansiolevyke .....	18
Liiton pöytästandaari.....	18
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ .....	19
NUORISOTOIMINTA.....	19
HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA.....	19
JUNIORI CUP .....	20
NUORTEN LEIRITYS .....	20
YLÄKOULULEIRITYS .....	21
PIIRILEIRITYS .....	21
KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA .....	21
VUODEN 2019 PAINOPISTEALUEET .....	21
PAINONNOSTOVALMENTAJIEN TASOKOULUTUS.....	21
PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE.....	21
LIFT VAT .....	22
TANKO- JA KEPPIJUMPPAKOULUTUKSET .....	22
TOIMINNAN KEHITTÄMINEN .....	22
TOIMINNAN TULOKSET .....	22
MASTERSTOIMINTA.....	22
KAHVAKUULAUURHEILU .....	23
KILPAILUTOIMINTA.....	23
MUU TOIMINTA.....	23
TUOMARITOIMINTA .....	23
MUUTA .....	23
KILPA- JA HUIPPU-URHEILU .....	24
KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2018-2020 .....	24
HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT, OLOSUHTEET JA TOIMINNAN KESKITTÄMINEN.....	24
VALMENNUKSEN TAVOITTEET.....	24
HUIPPU-URHEILUN TOIMINTATAVAT.....	24

LIITON VALMENNUSORGANISAATIO .....	25
MAAJOUKKUE .....	25
LIITON TUKI MAAJOUKKUEURHEILJOILLE.....	25
MAAILMANMESTARUUSKILPAILUT 2019, Pattay Thaimaa 18.-27.09.2019 .....	25
Naiset.....	25
Miehet .....	25
EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT 2019, Batumi, Georgia 4.-14.4.2019 .....	26
Naiset.....	26
Miehet .....	26
20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut, Bukarest Romania 17.-27.10.2019 .....	26
23-vuotiaat .....	26
Naiset.....	26
Miehet .....	27
20-vuotiaat .....	27
Naiset.....	27
Miehet .....	27
15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut, Eilat, Israel 06.-14.12.2019 .....	27
17-vuotiaat .....	27
Tytöt.....	27
Pojat.....	27
15-vuotiaat .....	28
Tytöt.....	28
Pojat.....	28
SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN JA OKM:N TUKI SEKÄ OPISKELUAPURAHAT .....	29
TOIMINTAKILPAILUN PISTEET .....	29
KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN TEHTÄVÄT .....	30
PAINONNOSTON TUKI RY .....	31
SUOMALAINEN RYHTILIKE .....	31
LIITTEET.....	31
TILINTARKASTUSKERTOMUS .....	31
TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS .....	31
TILINPÄÄTÖS 2019.....	31
TUNNUSLUVUT JA MITTARIT .....	31

# SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA

Missio, visio ja arvot



## **MISSIO**

Nostat joka päivä.  
Nosta oikein.



## **VISIO**

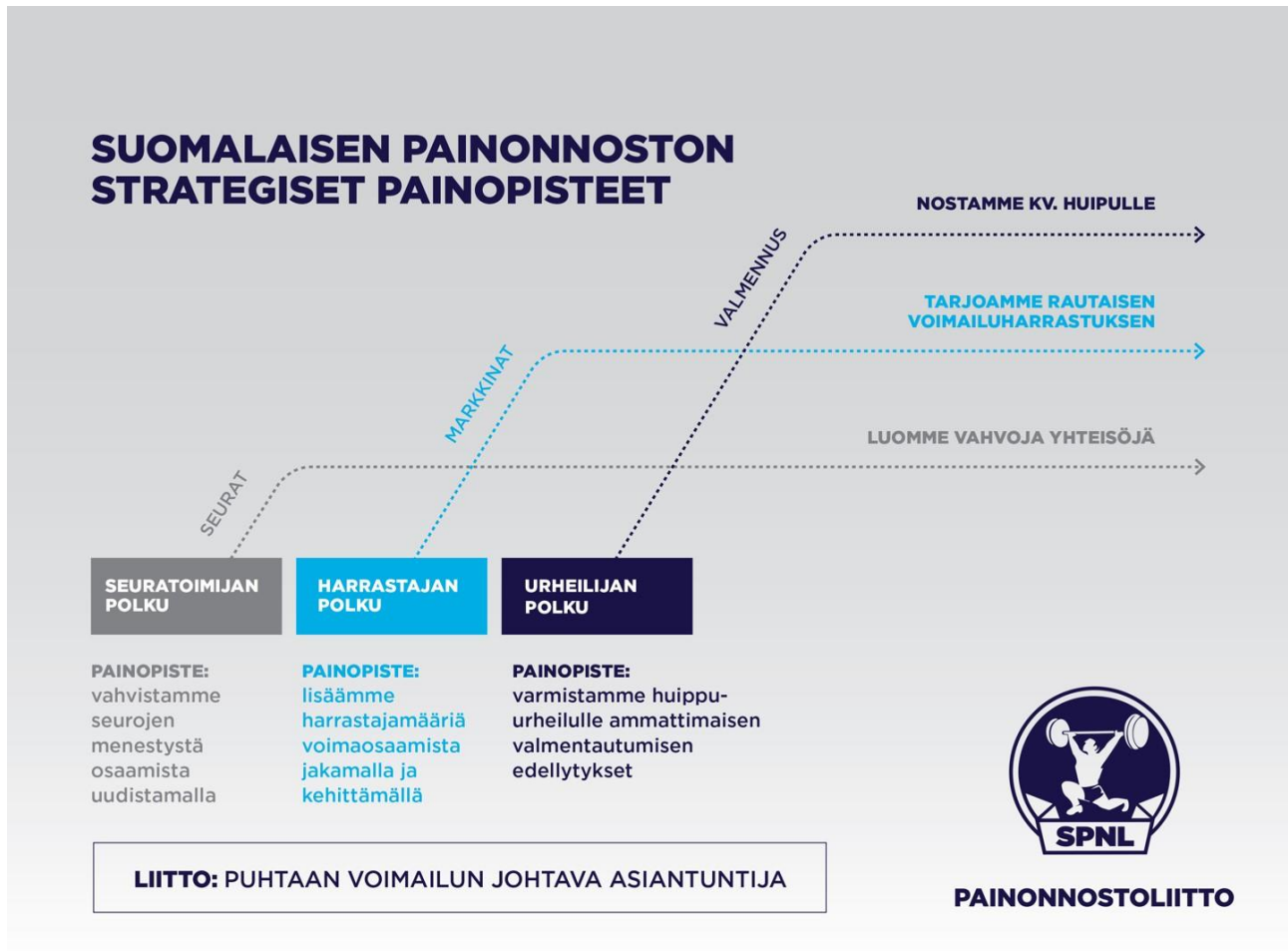
Yhdessä kohti  
kansainvälistä  
huippua



## **ARVOT**

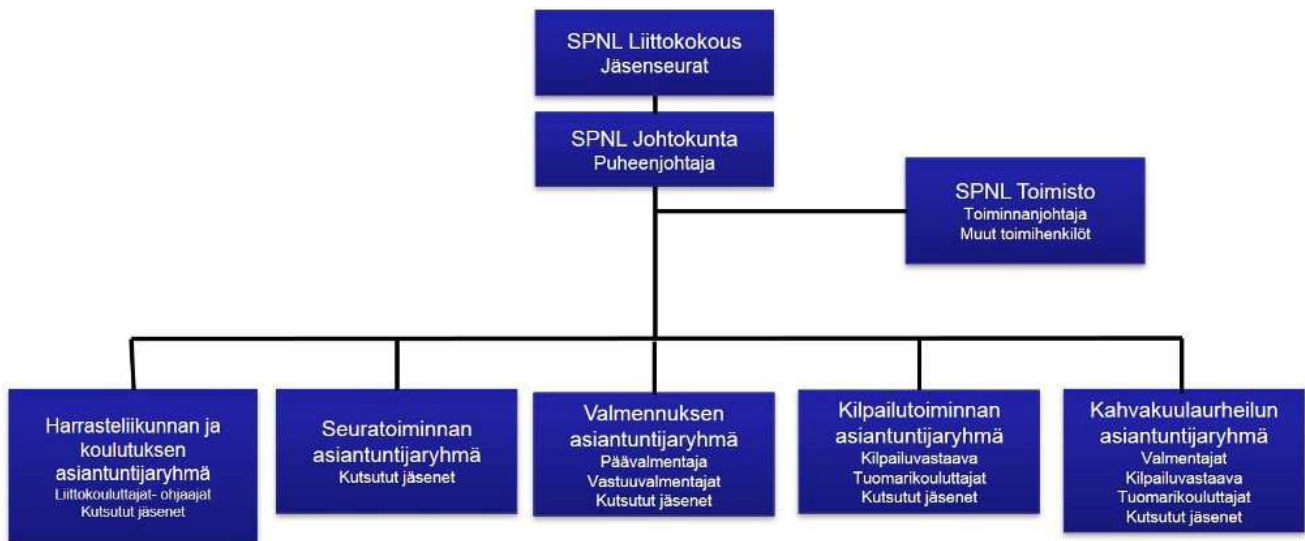
Rohkeasti  
Tavoitteellisesti  
Vastuullisesti  
Avoimesti  
Yhdenvertaisesti

## Strategian painopisteet



# JÄRJESTÖTOIMINTA

## ORGANISAATIO



### Kevät kokous

Kokous pidettiin 28.4.2019 Helsingissä. Paikalla oli 9 seuraa ja käytössä oli 46 ääntä.

### Syyskokous

Kokous pidettiin 1.12.2019 Helsingissä. Paikalla 17 seuraa ja käytössä 80 ääntä.

## LIITTOJOHTOKUNTA

Johtokunta kokoontui vuoden 2019 aikana yksitoista kertaa.

Tarmo Kuusisto, puheenjohtaja

Raimo Turunen, jäsen

Timo Kukkonen, jäsen

Henrik Tallbacka, jäsen

Kalle Koskimäki, jäsen 1.12.2019 saakka

Petri Tanninen, jäsen 1.12.2019 saakka

Taisto Kuoppala, jäsen 1.12.2019 saakka

Jari Hirvonen, jäsen alkaen 1.12.2019

Sari Kola-Nyström, jäsen alkaen 1.12.2019

Taisto Kuoppala, jäsen alkaen 1.12.2019

### Varajäsenet

Eero Oja, jäsen 1.12.2019 saakka

Jari Hirvonen, jäsen 1.12.2019 saakka

Petri Tanninen, jäsen 1.12.2019 alkaen

Harri Norberg, jäsen 1.12.2019 alkaen

## ASiantuntijaryhmät ja Toimikunnat

### Harrasteliikunnan ja koulutuksen asiantuntijaryhmä

Jarno Tiainen, puheenjohtaja

Eero Oja

Terho Isola

Mikko Korhonen

Marko Kulmala

### Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä

Jarno Tiainen, puheenjohtaja

Laura Majander

Mari Paananen

### Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä

Raimo Turunen, puheenjohtaja

Teemu Roininen

Arto Savonen

Petri Tanninen

Jarkko Welling

Leena Vartiainen

Urheilijajäsenet (kutsutaan tarvittaessa): Jere Johansson, Jenni Puputti, Sanna Savolainen

### Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä

Taisto Kuoppala, puheenjohtaja

- ADT vastaava
- kansainväliset asiat
- säännöt, sääntömuutokset ja niistä tiedottaminen
- KV-tuomarikokeet

Ahti Hämäläinen, kilpailuvastaava

Heikki Rautapuro sihteeri

- kansalliset säännöt niiden kehittäminen ja niistä tiedottaminen

Jari Hirvonen, kilpailuvastaavan assistentti

Joonas Lahtinen, kilpailujärjestelmän tekeminen

### Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä

Henrik Tallbacka, puheenjohtaja

Adelina Komulainen, varapuheenjohtaja ja tiedottaja

Ronja Jämsen, maajoukkuevastaava

Marjo Nurmenniemi, seura- ja kilpailutoimintavastaava

Sanna-Maija Loikkanen, harrastetoimintavastaava

Marie Kaarakainen, sääntö- ja tuomarivastaava



**Varajäsenet:**

Sami Lillsunde (ei äänestysoikeutta)

Riikka Viiala (ei äänestysoikeutta)

**Masters-toimikunta**

Pirjo Korkeasaari, puheenjohtaja

Eino Lindholm

Jorma Pallari, Masters-vastaava

Susanna Niemi

Tarja Aho

**LIITON VIRKAILIJAT****Toiminnanjohtaja**

Tomi Tolsa toimi liiton toiminnanjohtajana, jääden opintovapaalle 1.7.2019

Aino Linnamaa toimi vt. toiminnanjohtajana 1.7. – 30.10.2019 aikana

Timo Ruuhijärvi toimi vt. toiminnanjohtajana 1.11.2019 alkaen

**Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntija**

Anna Niemelä toimi asiantuntijana 1.5.2019 alkaen

**Harraste- ja seuratoiminnan asiantuntija**

Jarno Tiainen toimi asiantuntijana 1.5.2019 alkaen

**VASTUUHENKILÖITÄ**

Liittokouluttajat: Jyrki Kononen, Mari Paananen, Anna Niemelä, Karoliina Lundahl, Sanna Savolainen, Mirva Salmi, Terho Isola, Kalle Koskimäki

Liittovalmentajat: Antti Everi päävalmentaja, Arto Savonen, Jarkko Welling, Petri Tanninen, Leena-Kaisa Vartiainen

Päätoimittaja: Jaarli Pirkkiö

Webmaster: Eino Lindholm

Some-vastaava: Jarno Tiainen

Kilpailuvastaava: Ahti Hämäläinen

Antidopingvastaava: Taisto Kuoppala

Masters-vastaava: Jorma Pallari

## LIITON JÄSENYKSET JA EDUSTUKSET

### IWF – INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION

Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF) hallituksessa kolmatta vuotta jatkaa Suomen Karoliina Lundahl. Lundahl jatkaa Valmennus- ja tutkimuskomitean varapuheenjohtajana, jossa on työstyetty IWF:n valmentajakoulutuksia. Alkuvuodesta 2019 järjestettiin valmentajakouluttajataapahtuma Ruotsin Halmstadissa Eleikon tiloissa, jonne oli kutsuttu edustajia jokaisesta maanosasta. Tulevaisuudessa he pystyvät järjestämään IWF:n tason 1 ja 2 valmentajakoulutuksia. Vuonna 2019 järjestettiin Suomessa IWF:n Development Fund-tukirahan avulla niin tason 1 kuin tason 2 valmentajakoulutus.

Tasolle 1 osallistuivat heinäkuussa: Ari Moilanen, Jouni Rosenlöf, Juha-Matti Mikkola, Anna Niemelä, Teemu Roininen, Leena-Kaisa Vartiainen, Jarkko Welling, Sari Anria ja Terho Isola.

Tason 2 todistuksen suorittivat marraskuussa: Ari Moilanen, Jouni Rosenlöf, Teemu Roininen, Leena-Kaisa Vartiainen, Jarkko Welling, Sari Anria ja Terho Isola.

Koulutus suoritettiin englannin kielellä ja kouluttajana toimi Karoliina Lundahl.

Lajin valmistautuessa Tokion 2020 olympialaisia varten toteutettiin edellisenä vuonna päätettyä uutta olympiakarsintajärjestelmää, jossa urheilijoiden tulee kilpailla kolmessa kuuden kuukauden jaksossa yhteensä kuusi kertaa, joista vähintään kerran jokaisessa jaksossa. Karsintajakso 1 oli 1.11.2018-30.4.2019, karsintajakso 2 ajalla 1.5.-30.10.2019 ja jakso 3 1.11.2019-30.4.2020. Karsintakilpailuita ovat IWF:n kalenterikilpailut, joille kisajärjestäjä on pystynyt hakemaan pronssi-, hopea- tai kultatason statusta. Pronssitason kilpailuista nostetulla tuloksella urheilija kerrytti itselleen pisteitä Robi-taulukon mukaisesti. Hopeatason kilpailuissa urheilijan pistemäärä kerrottiin 1.05 kertoimella ja kultatason kilpailut 1.10 kertoimella. Tämän tarkoitus on pakottaa urheilijat kilpailemaan kansainvälisesti useamman kerran vuodessa samalla kun toinen ehtona on tiukka Adams-olinpaikkatietojen täyttäminen ja 2 kuukauden ilmoittautumisaika kyseisiin karsintakisoihin.

Joulukuussa 2019 Lundahl osallistui Kiinan Pekingissä järjestettyyn Valmentajaseminaariin, jossa Kiinan painonnostoliitto esitteli heidän valmennusjärjestelmänsä. Ryhmä tutustui Pekingin olympiaharjoituskeskukseen ja osallistui tieteellisille luennoille, joissa selvitettiin tieteellisiä taustoja voimaharjoittelun ja huippu-urheilun kehittämiseen. Esille tuodut asiat myötäilevät länsimaista osaamista huippu-urheilun saralla.

Vuonna 2019 Lundahl kuului työryhmään Constitution Workgroup, joka työsti päivityksiä IWF:n toimintasääntöihin. Työtä ei saatu päätökseen ja se jatkuu vielä.

- Taisto Kuoppala edusti Suomea IWF:n kongressissa Las Vegasissa USA:ssa 8.3.2019
- Karoliina Lundahl ja Taisto Kuoppala edustivat Suomea IWF:n kongressissa Pattayalla Thaimaassa 17.9.2019
- Taisto Kuoppala on jäsenenä IWF:n Doping Hearing Panel –ryhmässä
- Karoliina Lundahl toimi työryhmän Constitution Workgroup jäsenenä
- Karoliina Lundahl jatkaa Valmennus- ja tutkimuskomitean varapuheenjohtajana

## EWF – European Weightlifting Federation

Karoliina Lundahl on jäsenenä Euroopan Painonnostoliiton Urheilijakomissiossa. Komissio ei kokoontunut vuonna 2019.

- Taisto Kuoppala edusti Suomea EWF:n kongressissa Batumissa, Georgiassa 5.4.2019
- Raimo Turunen ja Esa Lomma edustivat Suomea EWF:n kongressissa Bukarestissa Romaniassa 18.10.2019
- Leena Vartiainen ja Petri Tanninen edustivat Suomea EWF:n teknisessä kongressissa Eilatissa Israelissa 6.12.2019.

## NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet (Pohjoismaiden Painonnostoliitto)

Pohjoismaiden Painonnostoliiton (NTF) varapuheenjohtajana 2017-2019 toiminut Karoliina Lundahl valittiin puheenjohtajaksi tiukan äänestyksen jälkeen. Viimeisestä suomalaisesta puheenjohtajuudesta on melkein 40 vuotta (Bruno Nyberg 1953-1965 ja Pekka Kare 1969-1971) ja samalla saatiin NTF:n johtoon nainen ensimmäistä kertaa. Pohjoismaiseen tasa-arvoon vedoten asiaa ei kuitenkaan huomattu vasta kuin äänestys oli suoritettu ja Tanskan edustaja Tina Beiter-Bendix huomautti siitä yllättyneenä kokousväelle.

NTF haki Suomen tapaan myös IWF:n Development Fund-tukirahaa valmentajakoulutukseen ja niin kuusi pohjoismaalaista valmentajaa ovat maailman ensimmäiset IWF tason 2 suorittaneita valmentajia. Suomi ei lähettänyt osallistujia elokuun tason 1 tai marraskuun tason 2 koulutukseen. Englanninkieliset koulutukset veti Karoliina Lundahl.

Lokakuun kongressissa Sundsvallissa käsiteltiin uudistuksia koskien Pohjoismaisia mestaruuskilpailuja. Tanska haluaa yrittää pitää iltakilpailut perjantaina ja päiväkisan lauantaina saadakseen katsomot täyteen sekä kaikki urheilijat osalliseksi kilpailujen bankettiin. Tämän toteuttamiseksi kongressi oli myönteinen tutkimaan mahdollisuutta sähköisten tiedotusvälineiden käytöstä, jotta tekninen kokous voitaisiin suorittaa ennen kilpailupaikalle matkustamista.

- Karoliina Lundahl valittiin NTF:n puheenjohtajaksi 2019 ja Esa Lomma jatkaa NTF:n tilintarkastajana. Painonnostoliiton puheenjohtaja Tarmo Kuusisto kuuluu NTF:n hallitukseen
- Karoliina Lundahl ja Heikki Rautapuro edustivat Suomea NTF:n kongressissa Vigrestadissa Norjassa 11.10.2019
- Leena Vartiainen edusti Suomea NTF:n kongressissa Sundsvallissa Ruotsissa 15.11.2019.

## TALOUS

Vuoden 2019 tulos on -73 955,73 euroa alijäämäinen. Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 9 915,93 euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion toiminta-avustus oli 208 000 euroa ja Olympiakomitean tehostamistuki urheilijoille 20 000 euroa. Tilikauden tuotot olivat yhteensä 413 724,63 euroa ja kulut -487 680,36 euroa. Edellisestä vuodesta tuotot kasvoivat noin 14 % ja kulut kasvoivat noin 19 %. 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 urheiluoipisto Santasport, Varalan Urheiluoipisto, IPAgency Finland, M&P Paino ja Optimal Performance Center Finland.

## VUODEN PARHAAT

### ALLE 15V. POIKANOSTAJA

Konsta Suoniemi

### ALLE 15V. TYTTÖNOSTAJA

Janette Ylisoini

### ALLE 17V. POIKANOSTAJA

Hanno Keskitalo

### ALLE 17V. TYTTÖNOSTAJA

Aino Luostarinen

### ALLE 20V. MIESNOSTAJA

Väinö Suoniemi

### ALLE 20V. NAISNOSTAJA

Jutta Selin

### ALLE 23V. MIESNOSTAJA

Jesse Nykänen

### ALLE 23V. NAISNOSTAJA

Sonja Hartio

### NAISNOSTAJA

Anni Vuohijoki

### MIESNOSTAJA

Eero Retulainen

### MASTER-NAISNOSTAJA

Laura Majander

### MASTER-MIESNOSTAJA

Uolevi Kahelin

### VALMENTAJA

Leena-Kaisa Vartiainen

### SEURAHENKILÖ

Antti Koskinen

### KAHVAKUULAUURHEILU

Naisnostaja, Mari Kuukkanen

### KAHVAKUULAUURHEILU

Miesnostaja, Jani Nurmenniemi

### KAHVAKUULAUURHEILU

Juniori, Noomi Laihola

### TIEDOTTAJA

Eino Lindholm

### TEKO

Masters EM 2019, kisaorganisaatio ja järjestelijät

### YHTEISTYÖKUMPPANI

Santa Sport

### PUNTTIKOULU

Porin Puntti-Karhut

### TUOMARI

Joonas Lahtinen

### SEURA

Turun Atleetti Klubi

### AKTIIVISIN TUOMARI

Raimo Turunen

### AULIKSEN MALJA

Jannike Bäckström

### PAINONNOSTAJA

Anni Vuohijoki

## ANTIDOPINGTOIMINTA

Kansainvälisen painonnostoliiton (IWF) uusi antidopingohjelma pohjautuu WADA:n (Maailman antidopingtoimisto) säännöstöön (WADA Code 2015), joka päivittyi huhtikuussa 2018. Ohjelmassa esiintyvistä muutoksista nousee esiin jäsenmaiden velvollisuus ja vastuu puhtaan urheilun edistämisestä. Jäsenliittojen tulee varmistaa, että heidän urheilijansa ja taustavaikuttajansa sitoutuvat IWF:n antidopingohjelmaan. Toistuvat sääntörikkomukset voivat johtaa jäsenliittoa kohdistuviin rangaistuksiin.

Jäsenliittojen tulee tiedottaa IWF:a kansallisella tasolla tapahtuneista dopingrikkomuksista ja niiden seurauksista. Jäsenliittojen tulee myös antaa henkilötiedot kaikista maajoukkueiden kanssa työskentelevistä valmentajista ja urheilijoiden tukihenkilöistä. Lisäksi jäsenliittojen tulee antaa kirjallinen allekirjoitettu vakuutus siitä, että kukaan näistä henkilöistä ei ole toimintakiellossa tai kurinpitokäsittelyn kohteena.

## ANTIDOPINGOHJELMA

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

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 huipputasoa.

Liiton kokonaispistemäärä arvioinnissa oli 54 asteikolla:

SUEK

Avoin palaute arvioinnin toteutuksesta:

Liiton kokonaispistemäärä 54

Kehittyvä 0–36

Keskitaso 37–45

Huipputaso 46–64

Vuoden 2019 aikana SUEK teetti dopingtestejä seuraavasti:

Painonnosto	kilpailun ulkopuolinen	kilpailu
virtsa	31	24
veri	8	7
yhteensä	39	31
Kahvakuulaurheilu	kilpailun ulkopuolinen	kilpailu
virtsa	2	6
veri	1	2
yhteensä	3	8

Kaikki testit olivat negatiivisia.

## 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 Voimanostoliiton (SVNL) kanssa ja se perustuu Suomen lakiin, liittojen sääntöihin ja käytännön kokemuksiin. Suunnitelma pohjautuu osin myös SPNL:n tasa-arvo-ohjelmaan 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. Yhdenvertaisuussuunnitelma päivitetään vuonna 2020.

Perinteisesti voimailulajit ovat olleet miesvaltaisia. Toisaalta naisten, erityisesti nuorten naisten, määrä on lisääntynyt selvästi viime vuosikymmenenä. Vuonna 2004 naisia oli noin 14 %, kun nyt heitä on jo noin 42 % painonnoston ja kahvakuulaurheilun lisenssinostajista. Tyttöillä ja pojilla on samanlaiset mahdollisuudet harrastaa ja kilpailla.

Järjestötoiminnan osalta Painonnostoliiton seitsemänjäsenisen johtokunnan (v. 2019) yksi jäsen on nainen eli noin 14 %. Liiton toimintasäännöissä on määrätty liittojohtokunnan osalta yksi kiintiöpaikka vähemmistölle edustavalle sukupuolelle. Naisia on suhteessa enemmän päätöksiä valmistelemissa valiokunnissa ja toimikunnissa (40 %). Kevään 2019 seurakyselyn vastaajista 80 % ilmoittaa, että seuran valmennus- tai johtotehtävissä toimii sekä miehiä että naisia. Naistoimijat voivat vaikuttaa siten, että toimintaan saadaan lisää naisharrastajia ja -urheilijoita. Palkatun henkilöstön osalta molemmat sukupuolet ovat edustettuina.

Painonnoston kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoo noin 190 kansallisen lajiliiton kuuluminen kansainväliseen painonnostoliittoon. 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. Seurakyselyn perusteella maahanmuuttajataustaisia henkilöitä toimii lähes joka toisen vastaajan seurassa (42 %). Asiallinen ja kunnioittava käytös kaikkia uusia ja vanhoja harrastajia kohtaan ajaa voimailulajeja eteenpäin myös jatkossa. Voimailulajien yleinen ilmapiiri on moniarvoinen, avoin ja tasavertainen. Syrjintää esiintyy harvoin. Vain yksi kymmenestä seurakyselyn vastaajasta on kohdannut joskus syrjintää seuratoiminnassa. 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 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 6 % ja lisenssejä lunastettiin yhteensä 923 kpl (868 kpl, edellinen vuosi suluissa). Näistä aikuisten lisenssejä 252 (226) kpl, nuorten lisenssejä 223

(230) kpl, masterslisenssejä 428 (389) kpl, kertalisenssejä 22 (16) kpl ja kannatuslisenssejä 2 kpl (7). Vuoden 2019 seuratietoilmoituksen palautti 60 (59, edellinen vuosi suluissa) jäsenseuraa, joissa jäseniä oli yhteensä 5002 (4055). Ilmoituksen perusteella 60 % (60) jäsenistä on miehiä ja 40 % (40) naisia. Alle 20-vuotiaiden nuorten osuus koko jäsenmäärästä on 16 % (20). Keskimääräiseen seuraan kuuluu noin 60 (69) jäsentä.

## SÄÄNTÖASIAT

Vuoden 2019 aikana IWF:n hallitus päätti mm. seuraavista sääntöihin tulleista muutoksista ja uudistuksista:

### 1.2.6 Nuorten Olympialaisten painoluokat

Miehet	1. 55 kg	Naiset	1. 45 kg
	2. 61 kg		2. 49 kg
	3. 67 kg		3. 55 kg
	4. 73 kg		4. 59 kg
	5. 81 kg		5. 64 kg
	6. +81 kg		6. +64 kg

### 3.3.6.16 Tulostaulu

Lämmittelytilassa olevan tulostaulun/olevien tulostaulujen tulee olla aina arvonnän perusteella annetun kilpailunumeron mukaisessa järjestyksessä. Yleisölle näytettävä päätulostaulu voi olla paremmuusjärjestyksessä (kilpailua johtava urheilija ensimmäisenä eli ylimpänä).

## 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 englannin kielen perustaidot
- ehdokasta esittävä jäsenliitto on myös rekisteröinyt kyseisen tuomarin IWF:n tuomarilistoille

## TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN VALINTA

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.

## TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET

Raimo Turunen Bod 130	Ari Moilanen OAK 10
Jari Hirvonen LoLif 114	Hannes Keskitalo OAK 10
Heikki Rautapuro LoVe 103	Mika Ollonen OAK 9
Harri Norberg OAK 86	Mikko Raudasoja OAK 8
Taisto Kuoppala TP 75	Roosa Puhakka OAK 8
Ahti Hämäläinen LoLif 75	Tiina Kauhanen OAK 8
Benjamin Pirkkiö RoRe 57	Akseli Vainio TAK 7
Arto Savonmen LoLif 36	Väinö Suoniemi OAK 7
Jarno Tiainen Herakles 34	Tommi Rinne TAK 7
Eero Oja OAK 30	Seppo Sarkki TAK 6
Juha Vuorivirta Herakles 20	Matti Salminiitty TAK 6
Heimo Törmä PuKa 19	Jyri Ruutu OAK 6
Lea Pirttilä OAK 19	Erkka Ollonen OAK 6
Heikki Malkavaara PuKa 19	Noora Sjögren TAK 4
Jari Virta OAK 17	Samuli Rantanen TAK 3
Esa Alatörmänen OAK 15	Heikki Malkamäki TAK 3
Sanna Virta OAK 14	Saara Leskinen TAK 3
Tapio Nykänen OAK 13	Asta Keskitalo TAK 3
Minna Karvinen OAK 13	Petri Kantola TAK 3
Tapani Rinne TAK 12	Merja Henriksson TAK 3
Pasi Kailajärvi TAK 12	Ville Suoniemi OAK 2
Essi Koskinen OAK 11	Anna-Riikka Pykäläinen OAK 2
Mari Paananen ÄH 10	Heikki Vierelä TAK 1
Veikko Oja OAK 10	Konsta Parkkala TAK 1



## TUOMARIKORTIT

Kansainvälisten tuomarilisenssien haltijat 2017-2020:

### Kansainvälinen II

Kononen Jyrki, Äänekosken Huima  
Korkeasaari Pirjo, Raution Kisailijat  
Kuivanen Taisto, Imatran Jyske  
Kukkonen Sini, Parkanon Puntti  
Kuusikko Miira, Parkanon Puntti  
Moilanen Ari, Ounasvaaran Atleetti Klubi  
Oksanen Matti, Tampereen Sisu  
Pirkiö, Benjamin, Rovaniemen Reipas  
Pirkiö Jaarli, Rovaniemen Reipas  
Ruotsala Tauno, Lohtajan Veikot  
Savonen Arto, Lohja-Lifting  
Toivonen Timo, Kuusankosken Kisa  
Tossavainen Juhani, Bodonos

### Kansainvälinen I

Hirvonen Jari, Lohja-Lifting  
Hämäläinen Ahti, Lohja-Lifting  
Kormilainen Arto, Joensuun Puntti-Pojat  
Kukkonen Timo, Parkanon Puntti  
Kuoppala Taisto, Tampereen Pyrintö  
Lahtinen Joonas, Rovaniemen Reipas  
Lomma Esa, Herakles  
Lomma Jonna, Herakles  
Rautapuro Heikki, Lohtajan Veikot  
Turunen Raimo, Bodonos

## Uusia kansallisia kortteja

## Kansallinen III

Aku-Petteri Niemi  
 Alexander Klimov  
 Anni Jääskeläinen  
 Anniina Mäkelä  
 Heli Myllykangas  
 Iiro-Mikko Karvinen  
 Jaana Kivistö  
 Jorma Särkilä  
 Jyri Ruutu  
 Karoliina Majamaa  
 Lea Pirttilä  
 Marika Harju  
 Matti Krekola  
 Niina Ojakoski  
 Nikke Tomminen  
 Paula Haapoja  
 Petri Mäkelä  
 Pietari Huhtamäki  
 Piia Koski  
 Piia-Maria Pälä  
 Tapio Nykänen  
 Terho Isola  
 Tiia Ojakoski  
 Timo Antila  
 Timo Manninen

## Kansallinen II

Aapo Ylä-Autio  
 Akseli Vainio  
 Eero Koivisto  
 Esa Dufva  
 Jenni Parvinen  
 Jutta Selin  
 Lauri Tuovinen  
 Maria Häkli  
 Mika Hirvonen  
 Mikael Helin  
 Minna Karvinen  
 Roosa Mattila  
 Sami Hörkkö  
 Sanna Heiskanen  
 Tero Soinen  
 Titta Sillman  
 Tuula Holappa  
 Vesa Hälvä

## Kansallinen I

Aino Luostarinen  
 Arto Lähdekorpi  
 Juha Aho  
 Laura Majander  
 Paula Räisänen  
 Roope Aho  
 Taru Itäpelto

## HUOMIONOSOITUKSET

### Hopeinen ansiomerkki

Karhula Hannu  
Ruotsala Tauno

### Kultainen ansiomerkki

Jokitalo Unto  
Lehtikangas Jukka

### Kultainen ansiolevyke

Keitaanpää Esko

### Pronssinen ansiolevyke

Kortelainen Pasi  
Mansukoski Antero

### Liiton pöytästandaari

Luonila Antero  
Rontu Kirsi  
Valve Tapio

## MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ

Painonnostoliiton markkinoinnista ja viestinnästä vastasivat liiton toimiston henkilökunnan lisäksi kv-kisojen joukkueenjohtajat, Tempaus-lehden toimituskunta ja webmaster. Tiedotuksen tärkeimpinä osa-alueina olivat edelleen maajoukkuevalintojen, liiton päätösten ja kilpailutulosten nopea tiedottaminen. Vuoden 2019 kotimaisia päätapahtumia olivat painonnoston SM-kilpailut ja Suomi-Ruotsi maaottelu Ruotsissa. Useat mediat julkaisivat artikkeleita, henkilökuvia ja uutisia painonnostosta. [www.painonnosto.fi](http://www.painonnosto.fi) – sivuilla on kattavasti tietoa liiton ja seurojen toiminnasta sekä paljon muuta hyödyllistä tietoa lajiin liittyen. Sosiaalista mediaa hyödynnettiin liiton epävirallisena tiedotuskanavana. Tilastopalvelua päivitettiin muun muassa uusien sarjojen osalta ja aloitettiin valmistelu tilastojen siirtämisestä toisen palveluntarjoajan palvelimelle. Tempaus-lehti on Painonnostoliiton tiedotuslehti. Tempaus ilmestyi kaksi kertaa vuodessa ja se postitettiin kausilisenssin lunastaneille urheilijoille. Lehteä voi lukea myös sähköisenä versiona Painonnostoliiton kotisivujen kautta.

## NUORISOTOIMINTA

### HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA

Painonnostoliiton toteuttama nuorten harrastustoiminta toteutuu pääasiassa seurojen järjestämien punttikoulujen, liiton aluevalmennustoimintaan kuuluvien leirien sekä Juniori Cupin kautta. Punttikouluissa opitaan oikeaa nostotekniikkaa lähinnä keppi-, voimatanko- ja tankojumpan sekä keveiden painojen kanssa harjoitellen. Suuri osa harjoitusajasta käytetään painonnostossa tarvittavien tärkeiden ominaisuuksien harjoittamiseen kuten yleisen koordinaation ja kestävyuden sekä nopeuden, liikkuvuuden ja ponnistusvoiman kehittämiseen. Punttikouluissa harjoitetaan myös muita fyysisen suorituskyvyn osatekijöitä, kuten koordinaatiota, tasapainoa sekä pelataan pelejä. Nuoria nostajia kannustetaan myös harrastamaan muita lajeja, jotta nuoret kehittyisivät monipuolisesti. Myös retkitoiminta ja yhteiset uimareissut, pyöräily- ja soutu- retket kuuluvat punttikoulutoimintaan.

Punttikoulutoimintaa järjestettiin vuoden 2019 kuluessa eri puolilla Suomea. Viikkainta toiminta oli Porissa Puntti-Karhujen ja Rovaniemellä Ounasvaaran Atleetti Klubin järjestäminä sekä Kalajoella Kalajoen Junkkarit ja Raution Kisailijat. Myös uusia punttikouluseuroja nousi vahvasti esille.

Seurat ottivat vastaan lapsia ja nuoria ympäri vuoden. Lähtökohtaisesti lapset ja nuoret saavat itse määrittellä oman harrastuksensa tason. Kilpaileminen ei ole punttikoulujen yhteydessä välttämätöntä. Punttikoulutoiminta on kuitenkin koko suomalaisen painonnoston perusta, josta ammennetaan uusia painonnostosta innostuneita nuoria niin harrastajiksi, urheilijoiksi, 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. Lajin suosio alkaa näkyä lasten- ja nuorten voimaharjoittelun lisääntymisenä ja saleille mennään yhä nuorempana.

Suomen Painonnostoliitto tukee punttikoulutoimintaa valtakunnallisella Punttikoulupassilla (2011) ja Lasten Voimapiiri –DVD:llä (2010). Niissä annetaan tietoa punttikoulujen sisällöstä ja ohjataan valmentajat yhteiseen perusvalmennukseen Suomessa. Punttikoulupassista nuori löytää oikeat tekniikat, hyvän harjoituksen mallin ja kolmivuotisen harjoitusohjelman. Harjoitusohjelma on laadittu herkkyyksikaudelle

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 2018 punttikouluissa. Lapsille ja nuorille opetettiin, että harjoitus on aloitettava huolellisella lämmittelyllä, johon kuuluu myös kehon valmistaminen hyvää liikkuvuutta vaativiin painonnostoliikkeisiin pelkän kepin avulla. Valmennustoiminnan osalta punttikouluohjaajakoulutus on osa I-tason painonnostovalmentajakoulutusta. Punttikouluosuus on sähköisenä Lasten Voimapiiri - DVD:llä (2010). Opetusjärjestys perustuu bulgarialaismalliin, jossa lapsi opetetaan ensin kyykkäämään oikeaoppisesti ja vasta sitten siirrytään lajinostoihin. Punttikoulujen vetämisestä ja valmennuksesta vastasivat painonnostoseurojen valmentajat, joista useimmat ovat käyneet Vierumäellä järjestetyt liiton tasokoulutukset.

## JUNIORI CUP

Painonnoston cup-muotoinen kilpailujärjestelmä, jolla pyrittiin kasvattamaan alle 16-vuotiaiden osuutta liiton harraste- ja kilpailutoiminnassa. Juniori Cup koostui neljästä (4) osakilpailusta sekä loppuhuipennustapahtumasta, johon pääsivät osakilpailujen perusteella eniten pisteitä keränneet nostajat.

Osakilpailut:

- peruskoululaisten mestaruuskisat Kalajoki 9.2.2019
- kevätkilpailut 6.4.2019, Parkano ja 6.4.2019, Rovaniemi
- Punttikarnevaalit 24.7.2019 Rovaniemi
- syyskisat 8.9.2019, Tampere ja 7.9.2019 Kokkola

Loppuhuipennustapahtuma pidettiin 19.10.2019 Porissa. Viidennen toimintavuoden osallistujamäärät jatkoivat edellisen vuoden malliin ja hiipuivat edellisvuoden lukemista. Juniori Cupin neljään osakilpailuun ja loppuhuipentumaan osallistui yhteensä 122 (50 tyttöä ja 72 poikaa) nostajaa, edellisvuonna nostajia oli yhteensä 256.

## NUORTEN LEIRITYS

Vuoden aikana kotimaisia leirejä järjestettiin kolme:

- Alueleirihuipentuma 02.01.2019 - 05.01.2019 Rovaniemellä, johon kutsuttiin noin kaksikymmentä nuorta huippua kaikkialta Suomesta
- Punttileiri- ja karnevaalit 24.7.2019 Rovaniemellä, johon osallistui tänä vuonna 37 nuorta, edellisvuonna 27

Ryhmä Rovaniemi

Leirejä oli vuoden 2019 aikana kaksi, joihin osallistuivat valitut 20 nostajaa. Valmentajina toimivat: Petri Tanninen, Leena-Kaisa Vartiainen ja Jarkko Welling.

- 26.5.2019 - 29.5.2019



- 10.10.2019 - 13.10.2019

## YLÄKOULULEIRITYS

Olympiakomitean yläkoululeiritystä jatkettiin yhteistyössä Lapin Urheiluopisto Santasport Yläkouluakatemiassa ja Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Toiminta koettiin hyvänä osana urheilijan polkua ja lähes viikonmittaiset leiritykset toteutetaan 6 kertaa vuodessa. Yläkoululeirityksessä yhdistetään koulu ja urheileminen, opitaan taitoja sekä tietoja, joita tarvitaan urheilijan polulla.

## PIIRILEIRITYS

Seuratoiminnan ja -valmennuksen tukemiseksi Suomi on jaettu piireihin, joissa seuroja kannustetaan yhteisiin harjoituksiin. Valmennuskoordinaattorina toimi Teemu Roininen, jonka tehtävänä oli aktivoida ja tukea alueita sekä yhtenäistää valmennuskenttää. Piirileiritykset on tarkoitettu pääsääntöisesti alle 20-vuotiaille nostajille, mutta mukaan on voinut osallistua myös vanhempia nostajia.

Piirimestarit vastasivat leirityksen käytännön toteutuksesta.

## KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

### VUODEN 2019 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
- Kouluttaa muiden lajien valmentajia ja ohjaajia hallitsemaan turvallisen nostamisen perusteet sekä jakaa voimavalmennustietämystä yli lajirajojen

## PAINONNOSTOVALMENTAJIEN TASOKOULUTUS

Suomen Painonnostoliitto järjesti valtakunnallista valmentajakoulutusta Varalan Urheiluopiston puitteissa tason I valmentajakoulutuksen muodossa kesä-marraskuussa yhdessä Suomen Voimannostoliiton kanssa. Tason I valmentajatodistuksen sai 8 valmentajaa. Yleiskouluttajana toimi nuoriso- ja koulutuspäällikkö Jarno Tiainen sekä hänen sijaisensa Anna Niemelä sekä liittokouluttaja Karoliina Lundahl.

Tason I koulutuksissa käytettiin sähköistä oppimismateriaalia. Oppimateriaalina käytetään myös Lasten ja Nuorten Hyvä harjoittelu -kirjaa.

## PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE

Muiden lajien valmentajille, ohjaajille ja urheilijoille suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutus 1 järjestettiin vuonna 2019 yksitoista kertaa. Koulutusta toteutettiin eri paikkakunnilla yhteistyössä urheiluopiston ja yksityisen liikunta-alan toimijoiden kanssa.

Painonnoston ohjaajakoulutus 1 -koulutuksen sisältö ja kouluttajien ammattitaito ovat saaneet suurta kiitosta ja koulutuksien palautekyselyiden arviot ovat olleet hyvän ja erittäin hyvän välillä. Koulutusten suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasi Jarno Tiainen.

Painonnoston ohjaajakoulutus 2 pyrittiin järjestämään neljä kertaa vuonna 2019 yhdessä yksityisen liikunta-alan toimijan kanssa. Toteutuneita koulutuksia vuoden aikana oli yksi kappale. Koulutus on suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutus 1- koulutuksen käyneille henkilöille, joilla on koulutusten välillä omaa harjoittelua, ohjaamista tai valmentamista vähintään 6kk. Koulutuksen oppimistavoitteena on syventää Painonnoston ohjaajakoulutus 1:ssä käsiteltyjä aiheita ja antaa lisäoppia voimaharjoittelun käytännön toteuttamisessa sekä jakaa voimavalmennustietoutta yli lajirajojen.

Lisäksi järjestettiin kolme tilauskoulutusta.

## LIFT VAT

Lift VAT -koulutusohjelma käynnistyi edellisvuoden toukokuussa 2018. Varalan ammattivalmentajan tutkintoon integroidussa ryhmässä opiskelunsa aloitti kuusi painonnostovalmentajaa ja yksi kahvakuulaurheilun valmentaja. Koulutus päättyi vuoden 2019 syksyllä.

## TANKO- JA KEPPIJUMPPAKOULUTUKSET

Seurat järjestivät omissa tiloissaan jatkuvaa tanko- ja keppijumppakoulutusta.

## 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. Kouluttajaverkoston tavoitteena on kasvattaa koulutustoimintaa valtakunnallisella tasolla ja eri alueilla. Vuonna 2019 koulutusten sisältöjen päivitystä jatkettiin.

## TOIMINNAN TULOKSET

Vuonna 2019 liiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin on osallistunut yhteensä 98 henkilöä seuraavasti:

- Tason I valmentajakoulutus, 22 hlö
- Tason II valmentajakoulutus, 1 hlö
- Painonnoston ohjaajakoulutus 1, 73 hlö
- Painonnoston ohjaajakoulutus 2, 2hlö

## MASTERSTOIMINTA

Kulunut vuosi oli edellisvuoden tapaan veteraaniurheilun osalta ennätysellinen niin osanottaja- kuin lisenssimäärien osalta. Masters SM-kilpailuissa Rovaniemellä päästiin yli 250 ilmoittautuneen urheilijan.

Suomalaiset osallistuivat myös isoilla joukolla Rovaniemellä pidettyihin Masters EM-kilpailuihin, sekä Kanadan MM-kilpailuihin. Joukkueet menestyivät hyvin saavuttaen lukuisia mitaleja ja pistesijoja. Rovaniemellä



järjestettävät kilpailut olivat menestys, niin tulosten kuin onnistuneiden järjestelyidenkin osalta. Masters-nostajien SM-kilpailuihin vaadittavan kahden vähintään piirikunnallisen tason kilpailun käyminen on toiminut edelleen hyvin ja pitänyt yllä aktiivisuutta kilpailujen järjestämiseen. Masters piirinmestaruuskilpailuja on myös järjestetty vuoden aikana.

## KAHVAKUULAUURHEILU

### KILPAILUTOIMINTA

Vuonna 2019 kahvakuulaurheilussa järjestettiin kilpailutietokannan mukaan kaikkiaan 24 kilpailua. Kilpailut koostuivat SM-, kansallisista sekä salikisoista ja nostot tapahtuivat klassisessa 10 minuutin sekä pidemmissä maraton-nostoissa. Kaikkiaan tilastojen mukaan kilpailuissa nähtiin noin sata kilpailijaa ja nostoja paljon enemmän. Kahvakuulaurheilun virallinen maajoukkue osallistui IUKL järjestämiin EM-kisoihin Saksassa ja MM-kisoihin Serbiassa. Näistä kisoista joukkue voitti neljätoista kultaa, yhdeksän hopeaa ja kuusi pronssia. Suomalaisia kahvakuulaurheilijoita osallistui myös WKSF-liiton järjestämiin kilpailuihin Ukrainassa sekä Irlannissa.

### MUU TOIMINTA

Kahvakuulaurheilu osallistui puolimaraton-nostoilla Vantaan SM-kisaviikolle ja laji sai tästä ansaittua tv-näkyvyyttä. 2019 kahvakuula oli myös mukana järjestäen kansainvälisiä nostajia kokoon keränneen tapahtuman APCON-messuilla, muiden voimalajien mukana.

### TUOMARITOIMINTA

Kahvakuulaurheilun tuomaritoiminnassa on havaittu tarvetta kehittää tuomarikoulutusta laadukkaammaksi vastaamaan paremmin lajin kansainvälistä tasoa sekä ylläpitämään nykyistä tuomaritoimintaa.

### MUUTA

Kahvakuulaurheilun vuoden juniorit palkittiin ensimmäistä kertaa vuonna 2018 ja sama perinne jatkui vuonna 2019. Kahvakuulaurheilun nostajien tulostasoa mestaruussarjoissa on hieman parantunut, mutta kilpailijoiden kokonaismäärä oli alhaisempi verrattuna edellisvuoteen. Uusia nostajia tietokannan mukaan oli kilpailuissa 13 kappaletta.

Lähde: kahvakuulakisat.info



## KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

### KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2018-2020

- Maajoukkue on yhteisesti asettanut tavoitteeksi olla Pohjoismaiden paras painonnostomaa
- Kaksi nostajaa olympiakarsinnasta olympialaisiin
- Olympiakarsintajärjestelmän pääkilpailut ovat EM 2019 Georgia, MM 2019 Thaimaa ja EM 2020 Venäjä. Lisäksi urheilijoiden tulee käydä kansainvälisissä IWF:n kalenterikilpailuissa siten, että 1.11.2018-30.4.2020 välillä tulee vähintään kuusi kv-kilpailua. Kilpailumäärä vaatii aiempaa enemmän taloudellisia resursseja.
- Olympialaisia lähestyessä valitaan erityisen tuen piiriin ne urheilijat, joilla on realistisin mahdollisuus päästä olympialaisiin ja menestyä siellä.
- 2020 Olympialaisista kaksi pistesijaa
- Kaksi mitalia EM-kilpailuista (yleiset) 2019, pistesija MM-kilpailusta
- Kaksi mitalia EM-kilpailuista (yleiset) 2020

### HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT, OLOSUHTEET JA TOIMINNAN KESKITTÄMINEN

Pääosa maajoukkueurheilijoista asuu ja harjoittelee aktiivisilla painonnostopaikkakunnilla, joissa on hyvät olosuhteet harjoitteluun

Urheilijat hyödyntävät eri kaupunkien urheiluakatemiaita tai ovat muuten hankkineet paikkakunnalta riittävän tukiverkoston lajiharjoittelun ympärille

Urheilijan kannalta merkittävää on päästä harjoittelemaan yhdessä toisten tosissaan harjoittelevien ja itseään kovatasoisempien urheilijoiden kanssa

Toiminta on luonnollisesti keskittynyt yliopistopaikkakunnille (Helsinki, Turku, Tampere, Rovaniemi), joissa on hyvät olosuhteet ja aktiivista painonnostotoimintaa. Liittovalmennus on myös keskittynyt näille paikkakunnille

### VALMENNUKSEN TAVOITTEET

- Laadukas ja tuloksellinen maajoukkue-toiminta
- Henkilökohtaisten ja liittovalmentajien saumaton yhteistyö
- Huippujen harjoittelua tuetaan ympärivuotisella leirityksellä
- Tuetaan urheilijan tukiverkoston rakentumista
- Jatkuva oppiminen ja kehitys valmennuksessa
- Ryhmä Rovaniemi 2020 perustaminen Suomessa järjestettäviä nuorten 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailuja varten

### HUIPPU-URHEILUN TOIMINTATAVAT

- Päivittäinen harjoittelu on urheilija-valmentajaparin ja sen ympärille koostetun tukiryhmän vastuulla
- Liiton puolesta seurataan maajoukkueurheilijoiden harjoittelua ja tuetaan sitä mahdollisuuksien mukaan. Vuoropuhelua käydään sekä urheilijan että valmentajan kanssa

- Pääosa harjoittelusta tapahtuu urheilijan kotisalilla. Harjoittelua tehostetaan leireillä ja pienemmillä yhteisharjoituksilla. Leirimäärät pieniä muihin lajeihin verrattuna

## LIITON VALMENNUSORGANISAATIO

Liiton valmennustoimintaa johtaa ja kehittää päävalmentaja, jonka alaisuudessa toimivat vuoden 2019 aikana liittovalmentajat.

Päävalmentaja: Antti Everi

Liittovalmentajat:

- Arto Savonen
- Jarkko Welling
- Petri Tanninen
- Leena-Kaisa Vartiainen

## MAAJOUKKUE

Parhaista nostajista muodostettiin naisten ja miesten maajoukkueet, joista vastasivat vastuvalmentaja Arto Savonen yhdessä päävalmentajan Antti Everin kanssa. Maajoukkuenostajien keskuudesta nostajat valitsivat maajoukkuekapteenit. Tehtävissä vuonna 2019 toimivat Saara Leskinen ja Teemu Roininen.

## LIITON TUKI MAAJOUKKUEURHEILIJOILLE

- Valinnat edustustehtäviin ja taloudellinen tuki kilpailuihin ja leiritykseen
- Liiton puolesta rakennetaan leiritys- ja kilpailusuunnitelma parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan urheilijoiden menestystä kv-kilpailuissa
- Kaksi pidempää maajoukkueleiriä sekä ennen arvokilpailuja viikonloppuleirit
- Pienleiritys maajoukkuenostajan kanssa vähintään kaksi kertaa vuodessa
- Urheilijoiden harjoitusten seuranta ja palautteet

## MAAILMANMESTARUUSKILPAILUT 2019, Pattay Thaimaa 18.-27.09.2019

### Naiset

Sarja 59 kg (21.9.)

22. Saara Leskinen FIN TAK (-93/58,95) 187 kg (86+101) 255,547 p.

Sarja 64 kg (22.9.)

18. Anni Vuohijoki FIN RoRe (-88/64,00) 208 kg (91+117) 270,034 p.

29. Marianne Saarhelo FIN Herakles (-94/63,90) 196 kg (87+109) 254,693 p.

Sarja 76 kg (24.9.)

14. Meri Ilmarinen FIN LoLif (-92/75,65) 213 kg (95 SE + 118) 252,685 p.

### Miehet

Sarja 109 kg (25.9)

24. Hannes Keskitalo FIN OAK (-96/107,55) 341 kg (145+196 SE/23SE) 368,781 p.

## EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT 2019, Batumi, Georgia 4.-14.4.2019

## Naiset

## Sarja 59 kg (8.4.)

9. Marianne Saarhelo FIN (-94/58,84) 196 kg SE (88 SE + 108 SE) 268,173 p.

Saarhelo tempauksen 12. ja työnnön 9.

## Sarja 64 kg (9.4.)

7. Anni Vuohijoki FIN (-88/63,76) 209 kg (93+116) 271,942 p.

Vuohijoki tempauksen 9. ja työnnön 9.

13. Saara Leskinen FIN (-93/63,76) 197 kg (91+106) 256,328 p.

Leskinen tempauksen 14. ja työnnön 13.

## Sarja 76 kg (11.4.)

7. Meri Ilmarinen FIN (-91/75,84) 214 kg SE (94+120 SE) 253,565 p.

Ilmarinen tempauksen 11. ja työnnön 6.

## Miehet

## Sarja 89 kg (11.4.)

Jesse Nykänen FIN (-96/88,92) – (139+-)

Nykänen tempauksen 16.

## Sarja 96 kg (11.4.)

17. Eero Retulainen FIN (-92/95,94) 338 kg SE (150 SE + 188) 380,759 p.

Retulainen tempauksen 18. ja työnnön 18.

## Sarja 109 kg (12.4.)

20. Jani Heikkinen FIN (-94/107,81) 329 kg (145+184) 355,53 p.

Heikkinen tempauksen 21. ja työnnön 19.

## Sarja +109 kg (12.4.)

Teemu Roininen FIN (-86/141,54) – (151+-)

Roininen tempauksen 18.

## 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut, Bukarest Romania 17.-27.10.2019

## 23-vuotiaat

## Naiset

## Sarja 64 kg (21.10.)

5. Sonja Hartio FIN (-97/63,40) 182 kg N23SE (80+102 N23SE) 237,617 p.

## Sarja 71 kg (22.10.)

6. Emma Gleisner FIN (-97/69,95) 189 kg (84+105) 233,332 p.

## Miehet

Sarja 89 kg (25.10.)

8. Jesse Nykänen FIN (-96/88,90) 312 kg (139+173 M23SE) 362,884 p.

Sarja 109 kg (27.10.)

Hannes Keskitalo FIN (-96/107,00) – (145+-)

## 20-vuotiaat

## Naiset

Sarja 49 kg (18.10.)

13. Kirsi-Marja Mukkala FIN (-99/48,80) 138 kg (63+75) 215,918 p.

Sarja 55 kg (20.10.)

11. Siri Sytelä FIN (-99/54,45) 149 kg (67+82) 214,898 p.

Sarja 59 kg (20.10.)

9. Ronja Leppiaho FIN (-00/58,35) 152 kg N20+N23SE (70 N20+N23SE + 82) 209,115 p.

Sarja 71 kg (22.10.)

2. Aino Luostarinen FIN (-03/68,75) 203 kg N17SE/PE+ N20SE/PE+N23SE (88 N17SE/PE+N20SE/PE + 115 N17SE/PE+N20SE/PE+N23SE) 252.974 p. Luostarinen työnnön EM-1.

8. Jutta Selin FIN (-99/70,20) 191 kg (86 N20SE +105) 235,352 p.

## Miehet

Sarja 89 kg (24.10.)

12. Väinö Suoniemi FIN (-01/87,90) 269 kg M20SE (120 M20SE + 149 M20SE) 314,461 p.

## 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut, Eilat, Israel 06.-14.12.2019

## 17-vuotiaat

## Tytöt

Sarja 64 kg (12.12.)

6. Jannike Bäckström FIN (-03/64,00) 164 kg T17SE (75+89) 212,912 p.

Sarja 71 kg (12.12.)

1. Aino Luostarinen FIN (-03/69,10) 205 kg T17SE/N20SE/N23SE/T17PE/N20PE (88+117 SE/T17SE/N20SE/N23SE/T17PE/N20PE)

## Pojat

Sarja 81 kg (12.12.)

18. Juuso Hartikainen FIN (-02/75,40) 235 kg (100+135) 296,692 p.

Sarja +102 kg (14.12.)

9. Hanno Keskitalo FIN (-03/124,59) 285 kg (130 P17SE/PE+155) 295,565 p.



## 15-vuotiaat

## Työt

## Sarja 55 kg (8.12.)

11. Janette Ylisoini FIN (-06/54,83) 140 kg T15SE+T17SE+T17PE (63 T15SE+T17SE +77) 200,932 p. Lopputuloksissa tempauksen 8. ja työnnön 11.

18. Viivi Raudasoja FIN (-05/54,60) 111 kg (50+61) 159,781 p.

## Sarja 59 kg (9.12.)

13. Ida Moisio FIN (-04/58,70) 144 kg T17SE+T17SE (65+79 T15SE+T17SE) 197,332 p.

## Sarja 64 kg (9.12.)

11. Marla Sinisaari FIN (-05/61,70) 131 kg (60+71) 173,9 p.

12. Olivia Kononen FIN (-04/62,70) 129 kg (57+72) 169,558 p.

## Pojat

## Sarja 73 kg (10.12.)

12. Konsta Suoniemi FIN (-04/72,40) 192 kg (89 P15SE+103) 248,029 p.

## SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN JA OKM:N TUKI SEKÄ OPISKELUAPURAHAT

Olympialajien lajitukea saivat Anni Vuohijoki ja Meri Ilmarinen. Vuohijoki ja Ilmarinen saivat myös Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) myöntämän henkilökohtaisen valmennusapurahan. Saara Leskinen ja Teemu Roininen saivat opiskeluapurahan vuosille 2018-2019.

## TOIMINTAKILPAILUN PISTEET

### SEURA- PISTEET - (ÄÄNIMÄÄRÄ)

Ounasvaaran Atleettiklubi - 1652 - (1+8)

Herakles - 907 - (1+6)

Turun Atleettiklubi - 902 - (1+6)

Tampereen Pyrintö - 845 - (1+6)

Puntti-Karhut - 786 - (1+6)

Rovaniemen Reipas - 737 - (1+6)

Kalajoen Junkkarit - 662 - (1+6)

Lempäälän Kisa - 490 - (1+5)

Raution Kisailijat - 471 - (1+5)

Lohja Lifting - 353 - (1+5)

Lohtajan Veikot - 344 - (1+5)

Keljon Viesti - 285 - (1+4)

Lift Me Up - 234 - (1+4)

Hyvinkään Ryhti - 232 - (1+4)

Äänekosken Huima - 218 - (1+4)

Parkanon Puntti - 158 - (1+4)

Tampereen Sisu - 94 - (1+3)

Lahden Gentai - 78 - (1+2)

Kauhajoen Karhu - 31 - (1+2)

Kasitonniisen Urheilijat - 10 - (1+1)

## KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN TEHTÄVÄT

### Tanskan mestaruuskilpailut Slagelse, Tanska

Heikki Rautapuro	eri TO-tehtävissä
Joonas Lahtinen	eri TO-tehtävissä

### 17v MM-kilpailut Las Vegas, USA

Taisto Kuoppala	Pääyhdyshenkilö
-----------------	-----------------

### EM-kilpailut Batumi, Georgia

Taisto Kuoppala	pääyhdyshenkilö
-----------------	-----------------

### Masters EM-kilpailut Rovaniemi

Ahti Hämäläinen	jury
Esa Lomma	jury
Jari Hirvonen	jury
Heikki Rautapuro	pääyhdyshenkilö
Joonas Lahtinen	kilpailun johtaja
Raimo Turunen	jury
Benjamin Pirkkiö	kuuluttaja

### Olympialaisten testikilpailut Tokio, Japani

Taisto Kuoppala	tekninen tarkastaja
-----------------	---------------------

### 20&23v EM-kilpailut Bukarest, Romania

Raimo Turunen	tuomari
Esa Lomma	jury

### Yleisen sarjan PM-kilpailut Vigrestad, Norja

Heikki Rautapuro	tuomari
------------------	---------

### 17 ja 20 v PM-kilpailut Sundsvall, Ruotsi

Jari Hirvonen	jury
Benjamin Pirkkiö	tuomari

### Ruotsi - Suomi maaottelu 14.12.2019 Vallentuna, Ruotsi

Raimo Turunen	tuomari
Jari Hirvonen	tuomari

## PAINONNOSTON TUKI RY

Yhdistyksen hallituksen kokoonpano: Pekka Kare puheenjohtaja, Kalervo Kylmäkorpi & Sirpa Arvonen

## SUOMALAINEN RYHTILIIKE

Yhdistyksen hallituksen kokoonpano: Tomi Tolsa puheenjohtaja & Esa Lomma

## LIITTEET

TILINTARKASTUSKERTOMUS

TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS

TILINPÄÄTÖS 2019

TUNNUSLUVUT JA MITTARIT