



Lomake on palautettava liittoon **31.1.2022** mennessä.

**1. Lisenssit, Suomisport 2021**

Lisenssityyppi	Määrä	Toimintapisteet
Aikuiset ja masters		(Määrä x 4)
Nuoret		(Määrä x 6)
Harrastaja		(Määrä x 1)
Toimitsija		(Määrä x 2)

**2. SM-kilpailujen joukkuepisteet 2021**

(Yleinen SM = joukkuepisteet (yhteistuloksesta lasketut) x 2, muut x 1)

Kilpailu	Joukkuepisteet	Toimintapisteet
Yleinen SM		(Määrä x 2)
Alle 23-v		(Määrä x 1)
Alle 20-v		(Määrä x 1)
Alle 17-v		(Määrä x 1)
Alle 15-v		(Määrä x 1)

**3. Juniori Cup 2021**

Kilpailu	Osallistujat	Toimintapisteet
Loppuhuipentuma		(Määrä x 2)
Osakilpailu		(Määrä x 1)

**4. Järjestetyt kilpailut 2021** (Saman päivän kilpailuista pisteet vain korkeimman mukaan.)

Kilpailu	Määrä	Toimintapisteet
Kv. tai ks. arvokilpailu		(Määrä x 20)
Kansallinen		(Määrä x 10)
Muu kilpailu		(Määrä x 5)

**HOX: Erittely kilpailuista esitettävä liitteessä A!**

**5. Harrasteliikuntatilaisuudet 2021** (Tilaisuuksien liityttävä painonnostoon, kahvakuulat- tai toiminnalliseen urheiluun)

Tapahtuman koko	Määrä	Toimintapisteet
Osanottajia keskimäärin <10		(Määrä x 1)
Osanottajia keskimäärin >=10		(Määrä x 2)

**HOX: Erittely tilaisuuksista esitettävä liitteessä B!**

**6. Suoritetut koulutukset 2021****Tuomarit**

Luokka	Määrä	Toimintapisteet
KV		(Määrä x 20)
1 lk		(Määrä x 10)
2 lk		(Määrä x 5)
3 lk		(Määrä x 2)

**Valmentajat**

Taso	Määrä	Toimintapisteet
II		(Määrä x 20)
I		(Määrä x 10)
Ohjaajakoulutus		(Määrä x 5)



## 7. Osallistuminen liittokokouksiin 2021

Kokous	Raksita (x)	Toimintapisteet
Kevätkokous		(10 pistettä)
Syyskokous		(10 pistettä)

## 8. Urheilijoiden edustustehtävät 2021

Edustustehtävä	Määrä	Toimintapisteet
Olympialaiset		(Määrä x 20)
MM-kilpailut		(Määrä x 15)
EM-kilpailut		(Määrä x 10)
PM-kilpailut		(Määrä x 5)
Baltic Cup		(Määrä x 5)
Maaottelu		(Määrä x 5)
Masters EM tai MM		(Määrä x 5)

**HOX: Erittely edustustehtävistä esitettävä liitteessä B!**

**Yhteensä:** 0 Toimintapisteet

**Paikka**

**Päiväys**

**Seura**

**Allekirjoitus**



Lomake on palautettava liittoon **31.1.2022** mennessä.

**Seuran järjestämät arvokilpailut 2021**

Kilpailu	Paikka	Päiväys

**Seuran järjestämät kansalliset kilpailut 2021**

Kilpailu	Paikka	Päiväys

**Seuran järjestämät muut kilpailut**

Kilpailu	Paikka	Päiväys

Paikka

Päiväys

Seura

Allekirjoitus



## Suomen Painonnostoliitto

Valimotie 10, 00380 Helsinki  
Puh. 045 852 3261  
Email: toimisto@painonnosto.fi

Toimintakilpailu/**Liite B**

2021

Lomake on palautettava liittoon **31.1.2022** mennessä.

### Seuran järjestämät harrasteliikuntatilaisuudet 2021

Tapahtuma ja keskimääräinen osanottajamäärä	Vastuuhenkilö	Järjestämisaikaväli

### Seuran urheilijoiden edustustehtävät 2021

Edustaja	Tapahtuma	Päiväys

Paikka

Päiväys

Seura

Allekirjoitus

## Toimintakilpailulomakkeen täyttöohjeet

Mikään kahdeksasta osa-alueesta **ei saa muodostaa yli 50%** lopullisista yhteispisteistä. Jos näin olisi, lasketaan suurimman osa-alueen pisteiksi tasan 50% kahdeksan kohdan pisteiden summasta. Toimintakilpailuun ilmoitettujen kurssien todentaminen tulee olla tarvittaessa mahdollista esimerkiksi osallistujalistojen, salivarausten tai muun dokumentaation avulla.

Mikäli seuran urheilija, toimihenkilö tai urheilijan tukihenkilö syyllistyy voimassa olevan antidopingsäännösten mukaiseen dopingrikkomukseen, ovat seuran pisteet sen vuoden osalta nolla, jonka aikana dopingseuraamus määrätään. Tällöin seuralla on yksi perusääni.

## Äänimäärien lasku liittokokouksessa

Jokaisella jäsenseuralla on **1 perusääni** ja toimintakilpailun perusteella seura saa lisä-ääniä seuraavasti:

Toimintakilpailupisteet	Äänimäärä
1 – 30	1 + 1
31 – 90	1 + 2
91 – 150	1 + 3
151 – 300	1 + 4
301 – 600	1 + 5
601 – 1000	1 + 6
1001 – 1500	1 + 7
1501 tai yli	1 + 8

Painonnostoliitto tarkistaa seurojen ilmoittamat pisteet ja ne esitetään liiton vuosikertomuksessa.