



**TOIMINTASUUNNITELMA JA
TALOUSARVIO
2021**

PAINONNOSTOLIITTO	3
LIITON TARKOITUS.....	3
“PÄHKINÄNKUORESSA”	3
SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA.....	4
ORGANISAATIO JA VASTUUT	5
SPNL ORGANISAATIO 2021	5
LIITTOKOKOUS.....	5
LIITTOJOHTOKUNTA.....	5
JOHTORYHMÄ, ASIANTUNTIJARYHMÄT JA TOIMIKUNNAT	6
PUHEENJOHTAJA.....	7
TOIMIHENKILÖT.....	7
MUUT VASTUUHENKILÖT.....	7
TOIMINNAN JA TALOUDEN OHJAUS	8
TOIMINTAKILPAILU	8
URHEILIJAN POLKU	9
PAINOPISTEITÄ VASTAAVAT TAVOITTEET	9
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 JA VASTUULLISUUS	12
TALOUSTOIMINTA	13
YLEISTÄ.....	13
TOIMINTAMÄÄRÄRAHA	13

LIITTEET:

Talousarvio 2021

Tuloskortti

PAINONNOSTOLIITTO

Liiton tarkoitus

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

“Pähkinäkuoressa”

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

Kahvakuulaurheilu on ollut mukana liiton lajivalikoimassa vuodesta 2008. Toiminnallinen urheilu on liittynyt mukaan Painonnostoliiton lajivalikoimaan vuonna 2020. Liiton toimikenttään kuuluu myös kansalaisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen.

SUOMALAISEN PAINONNOSTON 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



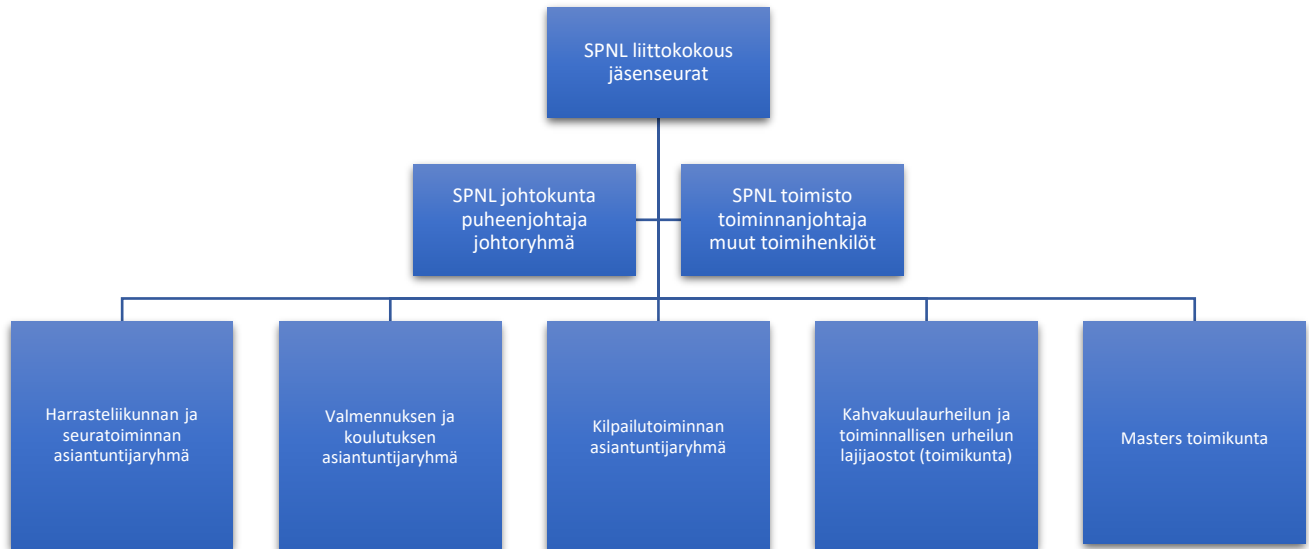
LIITTO: PUHTAAN VOIMAILUN JOHTAVA ASIAANTUNTIJA



PAINONNOSTOLIITTO

ORGANISAATIO JA VASTUUT

SPNL organisaatio 2021



Vuoden 2021 organisaatio vahvistetaan ja vastuuhenkilöt valitaan syysliittokokouksen 2020 valitseman liittojohtokunnan toimesta. Vuoden 2021 aikana voidaan myös perustaa muita asiantuntijaryhmiä, toimikuntia ja/tai työryhmiä.

Liittokokous

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

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

Liittojohtokunta

Syyskokouksen nimittämä liittojohtokunta toimii liiton toimeenpanevana elimenä hoitaen liiton asiat lakien, liittokokouksen päätösten ja liiton toimintasääntöjen 20 § ja 22 § mukaisesti. Johtokuntaan kuuluu vuonna 2021 puheenjohtajan lisäksi kuusi varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä.

Johtoryhmä, asiantuntijaryhmät ja toimikunnat

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

Johtokunta tekee syyskokouksen 2020 jälkeen päätöksen vuoden 2021 elimistä, vahvistaa niille ohjesäännöt ja valitsee kuhunkin niistä puheenjohtajan sekä 4-5 muuta jäsentä, joista korkeintaan yksi voi olla johtokunnan jäsen. Poikkeuksen muodostaa kolmihenkinen johtoryhmä, joka koostuu johtokunnan jäsenistä ja mahdollisesti kutsutuista lisäjäsenistä.

Elimien kokoonpanossa huomioidaan molempien sukupuolten edustus. Vuonna 2021 elimiin voidaan valita myös kaksi varajäsentä, joilla on puheoikeus kokouksissa ja varsinaisen jäsenen estyessä myös äänestysoikeus.

Vuonna 2021 nimetään seuraavat elimet:

Johtoryhmä (JoRy): Asiantuntijaryhmien toiminnan tukeminen ja resurssien ohjaaminen strategian mukaisesti, liiton toimintasuunnitelman ja päätösten toimeenpanon valvominen, talousseuranta, markkinointi ja viestintä, antidoping ja vastuullisuus

Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä (HSA): harrastetoiminnan sekä terveysliikunnan edistäminen, uusien innovaatioiden tuotteistaminen, tapahtumajärjestelyt, seuratoiminnan kehittäminen ja koordinointi, seurapalveluiden kehittäminen, kumppanuuksien luominen

Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä (VKA): 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 lajijaosto: kahvakuulaurheilu - myös johtokunnan toimivaltaan kuuluvat asiat pois lukien ryhmän kokoonpano, budjetti ja jäsenyydet eri yhteisöissä. Jaoston edustajalla on läsnäolo- ja puheoikeus liittojohtokunnan kokouksissa, mikäli lajin edustajaa ei ole valittu syyskokouksessa täysivaltaiseksi johtokunnan jäseneksi.

Toiminnallisen urheilun lajijaosto (FIN2F): toiminnallinen urheilu - myös johtokunnan toimivaltaan kuuluvat asiat pois lukien ryhmän kokoonpano, budjetti ja jäsenyydet eri yhteisöissä. Jaoston edustajalla on läsnäolo- ja puheoikeus liittojohtokunnan kokouksissa, mikäli lajin edustajaa ei ole valittu syyskokouksessa täysivaltaiseksi johtokunnan jäseneksi.

Masters toimikunta (MT): veteraanitoiminta

Puheenjohtaja

Syyskokouksen valitsema Painonnostoliiton puheenjohtaja johtaa liiton toimintaa yhdessä kuusijäsenisen johtokunnan kanssa. Puheenjohtaja toimii liiton toiminnanjohtajan 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, esimiestehtävät, hallinto/talous, markkinointi/viestintä sekä vastuullisuus/antidoping.

Vuonna 2021 liitossa työskentelee kaksi kokoaikaista toimihenkilöä; toiminnanjohtaja ja nuoriso- ja koulutuspäällikkö. Lisäksi liitossa työskentelee 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailujen 2021 pääsihteeri, joka vastaa kisojen onnistuneesta toteutuksesta.

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 käytännön koulutustoiminnasta nuoriso- ja koulutuspäällikön alaisuudessa. Seurapalveluiden ja seurakäyntien osalta tehdään yhteistyötä seuratoiminnan asiantuntijaryhmän kanssa.

Toiminnanjohtajan koordinoimana tiedottamisesta vastaavat omalta osaltaan vuosijulkaisun päätoimittaja, webmaster, tiedottajat sekä viestintävastaava. Kilpailuvastaava toimii kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän ja toiminnanjohtajan ohjauksessa. Kansallisen tason tuomarikoulutuksesta vastaavat erikseen nimettävät alueelliset tuomarikouluttajat. Kaikkien vähintään kansallisen tason kilpailuiden ilmoittautuminen hoidetaan Suomisportin kautta.

Kahvakuulaurheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin kahvakuulaurheilun lajijaosto.

Toiminnalliseen urheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin toiminnallisen urheilun lajijaosto.

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 (13.6.2020)

Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt (24.11.2018)

Kahvakuulaurheilun kilpailutoiminnan säännöt (3.1.2020)

Kurinpitosäännöt (5.12.2015)

Yhdenvertaisuussuunnitelma (28.4.2019)

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 toimitsijalisenssin myötä vuonna 2021.

URHEILIJAN POLKU

Painopisteitä vastaavat tavoitteet

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

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 alueleirejä
- Tunnistetaan liitto- ja maajoukkueurheilijoiden muuttuvat tarpeet ja jatketaan valmentajien osaamisohjelman kehittämistä
- Jatketaan valmennuksen laatuohjelman kehittämistä
- Osallistutaan Valmentaa kuin nainen – hankkeeseen
- Ohjaajat, valmentajat ja muut toimijat suorittavat Olympiakomitean turvallisuuteen liittyvän verkkokoulutuksen
- Asetetaan liittovalmentajille ja -kouluttajille vaatimukseksi puhdas rikostausta
- SM-tason kilpailuihin osallistuvat urheilijat ja toimitsijat suorittavat Puhtaasti Paras -verkkokoulutuksen osoitteessa www.puhtaastiparas.fi
- Kansainvälisen tason kilpailuihin osallistuvat urheilijat ja toimitsijat suorittavat lisäksi kv-verkkokoulutuksen osoitteessa <https://adel.wada-ama.org/>
- Käynnistetään hanke yhteistyössä Santasportin kanssa: vapaiden painojen ohjaaja- ja valmentajakoulutus etä- ja verkkokoulutuksena sekä digiosaamisen lisääminen

Tuloskortti

Tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä. Tarkemmat strategiset projektit (tavoitteet, toimenpiteet ja arviointi/mittarit) rakennetaan yhdessä asiantuntijaryhmien kanssa syysliittokokouksen 2020 jälkeen järjestäytyvän johtokunnan/johtoryhmän 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 valmennusisältöjen kehittämistä
- Jalkautetaan seuroihin digitaalisia palveluja (Suomisport ja Svea Payments)
- Järjestetään seuroille webinaarikoulutuksia seuratoiminnan kehittämiseksi
- Jalkautetaan Tähtiseura-ohjelmaa jäsenseuroihin
- Päivitetään yhdenvertaisuus- ja vastuullisuussuunnitelmat mm. mahdollisen epäasiallisen käyttäytymisen ehkäisemiseksi
- Päivitetään epäasialliseen käytökseen puuttumisen toimintaohjeita ja jatketaan niiden jalkauttamista. Mahdollisissa häirintä tai syrjintätapauksissa tehdään tutkintaa yhteistyössä SUEK kanssa

Tuloskortti

Tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä. Tarkemmat strategiset projektit (tavoitteet, toimenpiteet ja arviointi/mittarit) rakennetaan yhdessä asiantuntijaryhmien kanssa syyssiittokokouksen 2020 jälkeen järjestäytyvän johtokunnan/johtoryhmän 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

Harrastajan polun osalta toimeenpanosta vastaa liitto yhdessä asiantuntijaryhmien kanssa. Koska tämän hetken toimintaympäristö on pandemian osalta haastava, on toimenpiteiden toteutus epävarmaa. Tässä listatut toimenpiteet ovat esimerkkejä, ja niiden lisäksi asiantuntijaryhmille annetaan valtuudet suunnitella ja toteuttaa harrastajakentällä suunnattuja toimenpiteitä yhdessä johtoryhmän kanssa.

- Järjestetään 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
- Jatketaan yhteistyötä SOVELI:n kanssa. Tavoitteena liikunnallisen elämäntavan kehittäminen keppijumpan avulla.
- Kehitetään lapsille ja nuorille liikunta- ja urheilupalveluita digitaalisten alustojen avulla
- Päivitetään punttikoulupassi, valmis tuote lanseerataan peruskoululaisten mestaruuskilpailuissa 2022

Tuloskortti

Tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä. Tarkemmat strategiset projektit (tavoitteet, toimenpiteet ja arviointi/mittarit) rakennetaan yhdessä asiantuntijaryhmien kanssa syysliittokokouksen 2020 jälkeen järjestäytyvän johtokunnan/johtoryhmän toimesta.

KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

Suomen Painonnostoliitolla (SPNL) on tavoitteena olla aktiivisesti ja aloitteellisesti mukana kansainvälisessä toiminnassa. Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF) hallituksen jäsenenä toimii kevääseen 2021 asti Karoliina Lundahl. Hän 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 JA VASTUULLISUUS

Valmennuksessa korostetaan lajien monipuolisuutta ja urheilun puhtautta. Samoin korostetaan reilun pelin periaatteita ja lajin vaikutusta hyvinvointiin sekä sitä kautta urheilijan turvallisuuteen ja tasapainoiseen kehitykseen. Painonnostoliitto on sitoutunut noudattamaan Olympiakomitean vastuullisuusohjelmaa.

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.

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

Antidopingohjelma päivitetään vastaamaan vuoden 2021 alusta voimaan tulevia antidopingsäännöstöjä ja niiden kriteeristöjä.

Epäilyissä dopingrikkomuksissa 1.1.2021 alkaen kurinpitovaltaa käyttää voimassa olevassa Suomen antidopingsäännöstyössä mainittu kurinpitoelin.

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 johtoryhmän kanssa. Johtoryhmä seuraa taloudellista tilannetta kirjanpidon raporttien perusteella määräajoin. Talousseurannassa tuloslaskelmaa verrataan edellisen vuoden vastaavaan jaksoon ja budjettiin. Lisäksi hyödynnetään toimialakohtaisia raportteja.

Toiminta- ja hankeavustuksista OKM:n jakama valtionapu on Painonnostoliitolle ratkaiseva talouden ja toiminnan kannalta. Huippu-urheiluun liittyvä Olympiakomitean tehostamistuki on haettavissa vuosittain kuin myös muiden toimialojen hankeavustukset. Hankkeisiin haetaan avustusta, jos kriteerit ovat linjassa Painonnostoliiton strategian kanssa.

Toimintamääräraha

Vuoden 2021 valtionavun suuruus selviää alkuvuodesta 2021. Budjetti on tehty olettaen, että valtionavustuksena saadaan 230 000 euroa. Koko toiminta perustuu puolelta osin valtiolta tulevaan tulosperusteiseen toimintamäärärahaan. Vuoden 2021 talousarviossa budjetoidun 230 000 euron osuus on n. 48 % liiton koko talousarviosta.

Yhdistyksen oma pääoma oli vuoden 2019 tilinpäätöksen mukaan 9 915,93 euroa. Painonnostoliiton vuoden 2021 talousarvio on laadittu tulojen ja menojen suhteen tasapainoiseksi.