



2020

VUOSIKERTOMUS



Sisällysluettelo

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA.....	4
Missio, visio ja arvot	4
Strategian painopisteet	5
JÄRJESTÖTOIMINTA.....	6
ORGANISAATIO.....	6
Kevät kokous.....	6
Syyskokous.....	6
LIITTOJOHTOKUNTA	7
ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat.....	7
Harrasteliikunnan asiantuntijaryhmä.....	7
Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä.....	7
Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä	7
Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä	8
Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä.....	8
Toiminnallisen urheilun asiantuntijaryhmä.....	8
Masters-toimikunta	9
LIITON VIRKAILIJAT	9
VASTUUHENKILÖITÄ.....	9
LIITON JÄSENYTYDET JA EDUSTUKSET.....	9
IWF – INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION.....	9
EWF – European Weightlifting Federation.....	10
NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet (Pohjoismaiden Painonnostoliitto).....	10
TALOUS	11
VUODEN PARHAAT	12
ANTIDOPINGTOIMINTA	12
ANTIDOPINGOHJELMA	12
YHDENVERTAISUUSTYÖ.....	13
Suomen Painonnostoliitto osana urheiluyhteisöä häirintää vastaan.....	14
Tutkimuksen tausta	14
Lajiliiton lajikohtaiset tulokset.....	14
Tulosten syventäminen	15
Tulosten yleistettävyys	15
TOIMENPITEET.....	15
HARRASTAJAMÄÄRÄT	16

SÄÄNTÖASIAT	16
TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN NIMEÄMINEN	16
TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN VALINTA	17
TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET	17
TUOMARIKORTIT	18
Kansainvälinen II	18
Kansainvälinen I	18
Uusia kansallisia kortteja	19
Kansallinen III	19
Kansallinen II	19
Kansallinen I	19
HUOMIONOSOITUKSET	20
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	20
NUORISOTOIMINTA	20
HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA	20
JUNIORI CUP	21
NUORTEN LEIRITYS	22
Ryhmä Rovaniemi	22
YLÄKOULULEIRITYS	22
PIIRILEIRITYS	22
KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA	23
VUODEN 2020 PAINOPISTEALUEET	23
PAINONNOSTOVALMENTAJIEN TASOKOULUTUS	23
PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILE LAJEILLE	23
TANKO- JA KEPPIJUMPPAKOULUTUKSET	24
SOVELTAVA PAINONNOSTO	24
TOIMINNAN KEHITTÄMINEN	24
TOIMINNAN TULOKSET	24
MASTERSTOIMINTA	24
TOIMINNALLINEN URHEILU	25
KAHVAKUULAUURHEILU	25
KILPA- JA HUIPPU-URHEILU	26
KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2018-2020	26
HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT, OLOSUHTEET JA TOIMINNAN KESKITTÄMINEN	26
VALMENNUKSEN TAVOITTEET	26
HUIPPU-URHEILUN TOIMINTATAVAT	27

LIITON VALMENNUSORGANISAATIO	27
MAAJOUKKUE	27
LIITON TUKI MAAJOUKKUEURHEILJOILLE.....	27
EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT 2018	28
OLYMPIALAISET 2020	28
EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT 2020	28
PM-kilpailut 28.-29.11.2020	28
Naiset.....	28
Miehet	29
20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut	29
17 ja 20 v PM-kilpailut 2020 18.-20.12.2021.....	29
Tytöt alle 17-vuotiaat	29
Pojat alle 17-vuotiaat.....	30
Naiset 20-v.....	30
Miehet 20-v.:	31
Alle 17-vuotiaiden MM-kilpailut 2020.....	31
Naiset.....	31
Miehet	31
Joukkuekilpailu	32
15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut 2020	32
SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN JA OKM:N TUKI.....	32
TOIMINTAKILPAILUN PISTEET	32
KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN TEHTÄVÄT	33
PAINONNOSTON TUKI RY	33
SUOMALAINEN RYHTILIIKE	33
LIITTEET.....	33
TILINTARKASTUSKERTOMUS	33
TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS	33
TILINPÄÄTÖS 2020.....	33
TUNNUSLUVUT JA MITTARIT	33

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA

Missio, visio ja arvot



MISSIO

Nostat joka päivä.
Nosta oikein.



VISIO

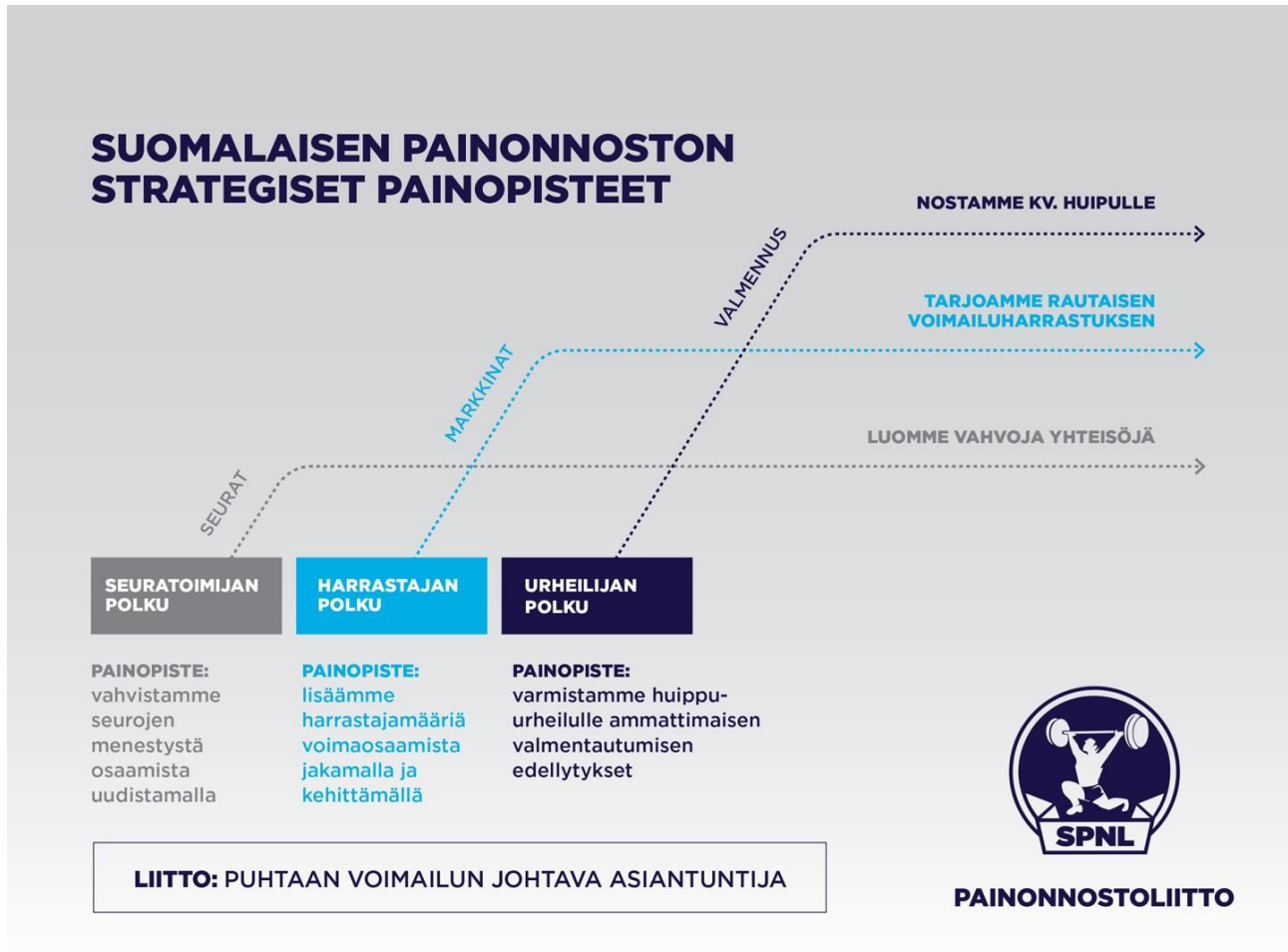
Yhdessä kohti
kansainvälistä
huippua



ARVOT

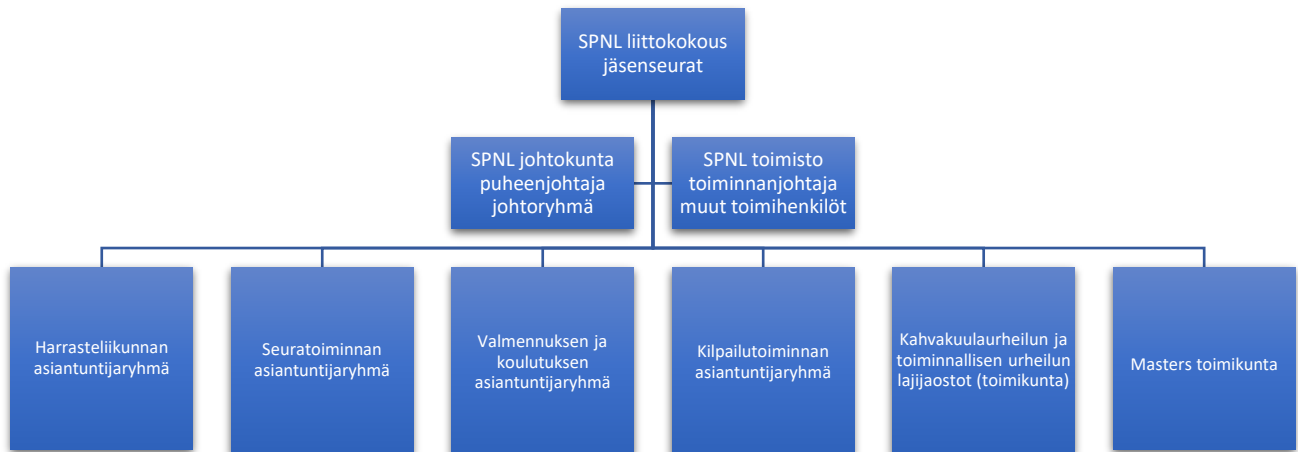
Rohkeasti
Tavoitteellisesti
Vastuullisesti
Avoimesti
Yhdenvertaisesti

Strategian painopisteet



JÄRJESTÖTOIMINTA

ORGANISAATIO



Kevät kokous

Kokous pidettiin 13.6.2020 Helsingissä. Paikalla oli 9 seuraa ja käytössä oli 47 ääntä.

Syyskokous

Kokous pidettiin 26.11.2020 Helsingissä. Paikalla 24 seuraa ja käytössä 96 ääntä.

LIITTOJOHTOKUNTA

Johtokunta kokoontui vuoden 2020 aikana kaksikymmentä kertaa.

Tarmo Kuusisto, puheenjohtaja 26.11.2020 asti

Jari Hirvonen, jäsen

Sari Kola-Nyström, jäsen

Taisto Kuoppala, jäsen

Henrik Tallbacka, jäsen 26.11.2020 asti

Petri Tanninen, jäsen 26.11.2020 asti

Timo Kukkonen, jäsen 26.11.2020 asti

Tarmo Kuusisto, puheenjohtaja 26.11.2020 alkaen

Raimo Turunen, jäsen 26.11.2020 alkaen

Henrik Tallbacka, jäsen 26.11.2020 alkaen

Kim Nyström, jäsen 26.11.2020 alkaen

Varajäsenet

Petri Tanninen, jäsen 26.11.2020 asti

Harri Norberg, jäsen 26.11.2020 asti

Harri Norberg 26.11.2020 alkaen

Samuli Rantanen 26.11.2020 alkaen

ASiantuntijaryhmät ja Toimikunnat

Harrasteliikunnan asiantuntijaryhmä

Maaren Ali-Marttila

Virve Eveliina Leikola

Seuratoiminnan asiantuntijaryhmä

Jarno Tiainen

Teemu Janhunen

Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä

Maaren Ali-Marttila

Piia Koski

Teemu Roininen
Raimo Turunen

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä

Heikki Rautapuro, puheenjohtaja

- Kansalliset säännöt niiden kehittäminen ja niistä tiedottaminen

Jari Hirvonen, kilpailuvastaava

Joonas Lahtinen, sihteeri

- Kilpailujärjestelmiin liittyvät asiat

Taisto Kuoppala, asiantuntija

- Kansainväliset asiat
- KV-säännöt, sääntömuutokset ja niistä tiedottaminen
- KV-tuomarikokeet

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

Riikka Viiala

Toiminnallisen urheilun asiantuntijaryhmä

Perustettiin (16.11.2020)

Kim Nyström, Puheenjohtaja

Merituuli Kallio

Heidi-Maria Alander

Antti Väkevää

Tero Honkasalo

Suvi Karjalainen

Masters-toimikunta

Niina Saarman-Bartholdi, Puheenjohtaja
 Virve Eveliina Leikola
 Martti Pesu
 Jorma Pallari, Masters-vastaava

LIITON VIRKAILIJAT

Toiminnanjohtaja
 Timo Ruuhijärvi vt. toiminnanjohtajana 30.9.2020 asti
 Tomi Tolsa toiminnanjohtajana 1.10.2020 alkaen

NEM-kilpailujen pääsihteeri
 Marko Keskitalo 1.1.2020 - 31.8.2020

Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntija
 Anna Niemelä toimi asiantuntijana 30.4.2020 asti

Harraste- ja seuratoiminnan asiantuntija
 Jarno Tiainen

VASTUUHENKILÖITÄ

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

Liittovalmentajat: Antti Everi päävalmentaja, Jarkko Welling, Petri Tanninen, Leena-Kaisa Vartiainen
 Päätoimittaja: Jaarli Pirkkiö
 Webmaster: Eino Lindholm
 Some-vastaava: Jarno Tiainen
 Kilpailuvastaava: Jari Hirvonen
 Masters-vastaava: Jorma Pallari

LIITON JÄSENYTYDET JA EDUSTUKSET

IWF – INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION

Vuosi 2020 toi suuria muutoksia lajin kansainväliseen toimintaan. IWF:n puheenjohtaja Tamás Aján (HUN) oli ollut useassa eri johtajatehtävässä viimeisen neljänkymmenen vuoden ajan, kun alkuvuodesta julkistettu saksalainen televisio-ohjelma vihjasi vilpillistä toimintaa niin talous- kuin dopingasioissa. Väliaikaiseksi puheenjohtajaksi valittiin USA:n Ursula Papandrea, joka johti syytösten selvittelyä palkkaamalla professori



Richard McLarenin (CAN) ryhmän tutkimaan syytösten aitoutta. McLaren ei pystynyt suorittamaan tutkimusta parhaalla mahdollisella tavalla, koska Covid-19 pandemia asetti koko maailman matkustuskieltoon, ja kesäkuun alussa julkistettu raportti osoitti, että jatkotutkimuksille on aihetta. Niin Unkarin ja Sveitsin poliisi sekä USA:n FBI ovat selvittäneet talousasioiden sotkuja, ja Maailman Anti-Doping Toimikunta WADA sekä International Testing Agency ITA ovat tutkineet dopingsyytöksiä.

Suomalaista väriä edustaa Karoliina Lundahl, joka jatkaa Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF) hallituksessa, sekä on valittu useaan eri toimikuntaan työstämään lajissa tapahtuvaa modernisointia. Tehtävä Valmennus- ja tutkimuskomitean varapuheenjohtajana on siirtynyt taka-alalle valmentajakoulutustoiminnan pysähtyessä koronapandemian takia. Lundahl oli yksi nelihenken komission jäsenistä, joka toimi McLarenin ja johtokunnan välisenä linkkinä. Lundahl nimettiin IWF:n Naisten komission puheenjohtajaksi sekä lajin toimintasääntöjen parissa toimivaan työryhmään. IWF:n väliaikainen puheenjohtaja Papandrea siirrettiin loppuvuodesta syrjään ja näin seuraavaksi IWF:n väliaikaiseksi puheenjohtajaksi valittiin lääkäri Michael Irani (GBR).

Pandemiavuonna IWF:n kilpailu- ja koulutustoiminta lamaantui ja lajissa suoritettiin kansainvälisellä tasolla online-kilpailuja sekä webinaareja. Olympiakarsinnat keskeytettiin pandemian ajaksi eivätkä online-kilpailujen tulokset olleet maailmanennätyskelpoisia. Lajin muutostyö jatkuu vielä tulevinakin vuosina.

Karoliina Lundahl jatkaa hallituksen jäsenenä

Karoliina Lundahl toimi komission Oversight and Integrity Commission jäsenenä

Karoliina Lundahl toimi komission Reform and Governance Commission jäsenenä

Karoliina Lundahl jatkaa Valmennus- ja tutkimuskomitean varapuheenjohtajana

Karoliina Lundahl valittiin IWF:n Naisten komission puheenjohtajaksi

Karoliina Lundahl valittiin työryhmän Olympic Game Anti Doping Task Force sihteeriksi

Taisto Kuoppala jatkaa jäsenenä IWF:n Doping Hearing Panel –ryhmässä.

EWf – European Weightlifting Federation

Karoliina Lundahl on jäsenenä Euroopan Painonnostoliiton Urheilijakomissiossa. Komissio ei kokoontunut vuonna 2020.

Vuoden 2020 Euroopan mestaruuskilpailut siirrettiin ensin huhtikuulta syyskuulle, sitten loppuvuoteen ja lopuksi vuoden 2021 puolelle. Näin ollen myös uusien johtokunnan jäsenten sekä puheenjohtajan valinta siirtyi vuodella eteenpäin.

NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet (Pohjoismaiden Painonnostoliitto)

Pohjoismaisen Painonnostoliiton (NTF) puheenjohtajana jatkaa Karoliina Lundahl. Suunnitelmat 80-vuotis juhlavuoden kunniaksi supistuivat valmentajaseminaarista ja yhteisleirityksestä ensin kakkukahviin ja lopuksi sitten mitaleihin kirjoitettavaan vuosilukuihin 1940–2020.



Loppuvuoden PM-kilpailuihin anottiin IWF:n taloudellista tukea ja näin niin aikuisten kuin nuorten PM-kilpailut pystyttiin pitämään online-kilpailuina. Ensin olivat vuorossa aikuisten PM-kilpailut, jossa joukkueet matkustivat omassa maassaan valitsemalleen kilpailupaikalle ja nostivat siellä virallisessa kisajärjestyksessä. Tuomarit tuomitsivat nostot Zoom-järjestelmän chat-toiminnon kautta, ja vain yhden tuomarin piti olla paikalla – loput saivat toimia kotoa käsin. Kuukauden kuluttua pääsivät nuoret kotilavoilleen samojen online-mestaruuskilpailuiden merkeissä. Palkintojenjako tapahtui nostajan kotimaassa netin välityksellä muille, ja mitalit toimitettiin kilpailuiden jälkeen kyseisille maille. PM-kilpailuissa nostetut tulokset ovat virallisia ennätyksiä, koska pohjoismainen Antidoping työ on jatkunut pandemiasta huolimatta uskottavalla tasolla.

Uutta toiminnassa oli sähköinen kongressi, joka pidettiin jo keskiviikkona ennen joukkueiden matkustusta kilpailupaikoille. Norjalaisten Zoom-joukkue mahdollisti mestaruuskilpailuiden läpiviennin. Koska Tanska ja Norja eivät saaneet pitää mestaruuskilpailuja perinteiseen tapaan, heille myönnettiin oikeus pitää kilpailut perinteisesti seuraavana vuonna.

Karoliina Lundahl jatkaa NTF:n puheenjohtajana 2020 ja Esa Lomma valittiin NTF:n tilintarkastajaksi. Paimonnostoliiton puheenjohtaja Tarmo Kuusisto kuuluu NTF:n hallitukseen.

TALOUS

Vuoden 2020 tulos on 75 983,44 euroa ylijäämäinen. Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 85 899,37 euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion toiminta-avustus oli 208 000 euroa ja Olympiakomitean tehostamistuki urheilijoille 30 000,00 euroa. Tilikauden tuotot olivat yhteensä 445 527,24 euroa ja kulut - 369 543,8 euroa. Edellisestä vuodesta tuotot kasvoivat noin 8 % ja kulut laskivat noin 24 %. Liiton kirjanpidon ja palkanlaskennan on hoitanut Rantalainen Oy Helsinki, sekä liiton tilintarkastajana on toiminut HT Markus Palmola (Nexia). Toiminnantarkastuksen on suorittanut Esa Lomma. Vuoden pääyhteistyökumppanit olivat Lapin urheiluopisto Santasport, Varalan Urheiluopisto, IPAgency Finland, M&P Paino ja Optimal Performance Center Finland.

VUODEN PARHAAT

Alle 15-vuotias poikanostaja: Jonne Akujärvi
Alle 15-vuotias tyttönostaja: Iita Kononen
Alle 17-vuotias poikanostaja: Hanno Keskitalo
Alle 17-vuotias tyttönostaja: Jannike Bäckström
Alle 20-vuotias miesnostaja: Väinö Suoniemi
Alle 20-vuotias naisnostaja: Ronja Leppiaho
Alle 23-vuotias miesnostaja: Pasi Liikka
Alle 23-vuotias naisnostaja: Jutta Selin
Naisnostaja: Meri Ilmarinen
Miesnostaja: Jesse Nykänen
Painonnostaja: Eero Retulainen
Kahvakuulaurheilun miesnostaja: Tuomas Ovaska
Kahvakuulaurheilun naisnostaja: Taija Merisalo
Master miesnostaja: Samuli Pirkkiö
Master naisnostaja: Riina Saksa
Valmentaja: Tommi Rinne
Seurahenkilö: Jenni Parvinen
Tiedottaja: Lapin Kansa
Teko: Pohjoismaiset online mestaruuskilpailut / Tryggve Duun
Yhteistyökumppani: NTF
Punttikoulu: Lempäälän Kisa
Tuomari: Jari Hirvonen
Seura: OAK
Auloksen malja: Jukka Ylisoini

ANTIDOPINGTOIMINTA

Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF) 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 ulkomaillakin.

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.

SUEK:in antama liitolle antama kokonaispistemäärä arvioinnissa oli 54 asteikolla:

Kehittyvä 0–36
Keskitaso 37–45
Huipputaso 46–64

Vuoden 2020 aikana SUEK teetti dopingtestejä seuraavasti:

Melko samana pysyi testimäärät kuin edellisenäkin vuonna ja Painonnostoliiton lajeissa tehtiin vuonna 2020 seuraavasti dopingtestejä:

Painonnosto	Kahvakuula
Kilpailun ulkopuolinen 35	Kilpailun ulkopuolinen 2
Kilpailu 28	Kilpailu 8
Yhteensä 63	Yhteensä 10

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 päivitettiin 2020 ja sitä jatketaan vuonna 2021.

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 noin 40 % (2019, 42 %) painonnoston ja kahvakuulaurheilun lisenssinostajista. Vaikka laskua on viime vuoteen 2 % voidaan edelleen sanoa, että tytöillä ja pojilla on samanlaiset mahdollisuudet harrastaa ja kilpailla.

Järjestötoiminnan osalta Painonnostoliiton seitsemänjäsenisen johtokunnan (v. 2020) yksi jäsen on nainen eli noin 14 %. Liiton toimintasäännöissä on määrätty liittojohtokunnan osalta yksi kiintiöpaikka vähemmistöä edustavalle sukupuolelle. Naisia ja miehiä on kuitenkin tasaisesti päätöksiä valmistelevissa asiantuntijaryhmissä (~50–50 %). Syksyllä 2020 teetetyn yhdenvertaisuus kyselyn vastaajista 78 % kertoo, että seurojen valmennus- tai johtotehtävissä toimii sekä miehiä että naisia. Naistoimijat voivat vaikuttaa siten, että toimintaan saadaan lisää naisharrastajia ja -urheilijoita.

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. Yhdenvertaisuus kyselyn perusteella maahanmuuttajataustaisia henkilöitä toimii vastanneiden seuroissa niin harrastajina, ohjaajina kuin valmentajinakin. 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. 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.

Suomen Painonnostoliitto osana urheiluyhteisöä häirintää vastaan

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry suoritti vuonna 2020 tutkimuksen, jonka tarkoitus oli selvittää, ovatko urheilijat kokeneet tai havainneet seksuaalista tai sukupuoleen perustuvaa häirintää viimeisen viiden vuoden aikana urheilutoiminnassa. Painonnostoliitto osallistui tutkimukseen saadakseen tietoa, esiintyykö lajin parissa epäasiallista käyttäytymistä. Tavoitteena oli tutkimuksen pohjalta kohdentaa toimia kaikille turvallisen urheiluympäristön takaamiseksi.

Tutkimuksen tausta

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 48 lajiliiton 16-vuotiaat ja sitä vanhemmat urheilijat (vuonna 2003 tai aiemmin syntyneet.) Kysely lähti vuodenvaiheessa 2019–2020 n. 160 000 urheilijalle ja vastauksia saatiin 9018. Näin laaja tutkimushanke seksuaalisesta ja sukupuoleen perustuvasta häirinnästä urheilussa on ensimmäinen laatuaan Suomessa ja kokoluokaltaan merkittävä myös kansainvälisesti katsoen.

Seksuaalinen häirintä voi ilmetä monin tavoin aina epäasiallisesta seksuaalissävyytteisestä puheesta ja vihjailusta fyysisen koskemattomuuden loukkaamiseen. Sukupuoleen perustuvaa häirintää on esimerkiksi halventava puhe toisen henkilön sukupuolesta.

Kysely lähetettiin Suomen Painonnostoliiton toimesta 1029 urheilijalle, jotka olivat yli 16-vuotta ja ovat olleet tai tällä hetkellä ovat kilpailusenssin omaavia. Vastauksia saatiin yhteensä 107, tällöin vastausprosentiksi muodostui 10 %. Muihin lajeihin suhteutettuna painonnoston vastausprosentti oli keskitasoa. Sukupuolittain vastauksia tuli eniten naisilta (58). Kilpailutason osalta suurin osa vastaajista oli kansallisen tason urheilijoita (51).

Lajiliiton lajikohtaiset tulokset

Painonnoston vastaajista 39 prosenttia oli kokenut viimeisen viiden aikana urheilutoiminnassa seksuaalista häirintää. Naisista seksuaalista häirintää oli kokenut 55 ja miehistä 21 prosenttia. Naisten seksuaalisen häirinnän kokemukset olivat painonnostossa selvästi yleisempiä kuin koko aineistossa. Koko aineistossa seksuaalista häirintää oli kokenut noin neljännes vastaajista (26 prosenttia) ja naisvastaajista liki kolmannes (32 prosenttia). Miehistä kokonaisaineistossa seksuaalista häirintää oli kokenut 19 prosenttia. Seksuaalisen häirinnän muodoista eniten painonnostossa oli koettu yleisempää häiritsevää puhetta (33 vastausta) sekä sanallista seksuaalista häirintää (16 vastausta). Sanatonta seksuaalista häirintää oli kokenut 13 urheilijaa. Vakava-pien muotojen osalta kaksi henkilöä ilmoitti, että heitä oli painostettu tai pyydetty seksuaaliseen kanssakäymiseen ja kuusi kertoi kokeneensa fyysistä seksuaalista häirintää. Yksi henkilö kertoi joutuneensa raiskatuksi tai sen yrityksen kohteeksi. Suku-puolista häirintää oli kokenut naisista 34 prosenttia. Lukema on korkeampi kuin koko aineistossa, jossa sukupuolista häirintää oli kokenut 23 prosenttia naisista. Sukupuolisen häirinnän muodoista eniten oli koettu ominaisuuksien vähättelyä tai kyseenalaistamista sukupuolen perusteella (19 vastausta) ja sukupuolen tai sen ilmaisun halventamista (kahdeksan vastausta). Seksuaaliseen häirintään olivat syyllistyneet eniten toiset urheilijat (30 prosenttia kaikista syyllistyneistä), valmentajat (23 prosenttia) ja seuran, lajiliiton tai muun urheiluorganisaation edustajat (11 prosenttia). Sukupuolisen

häirintään eniten syyllistyneiden järjestys oli sama. Suurin osa häirintään syyllistyneistä oli miespuolisia. Vastaajista 61 prosenttia kertoi, ettei osannut sanoa onko oma lajiliitto puuttunut urheilussa tapahtuvaan häirintään tai tehnyt töitä häirinnän ehkäisemiseksi urheilussa.

Tulosten syventäminen

Tuloksia tarkastellessa ja tulkitessa tulee huomioida monta seikkaa. Tässä tutkimuksessa mukana olleita lajeja ei voida suoraan vertailla, sillä vastaajat painottuivat eri lajeissa eri tavoin. Eroja syntyi etenkin sukupuolijakaumien kohdalla. Esimerkiksi niissä lajeissa, joissa häirinnän kokonaistaso nousi korkeaksi, saattoi vastaajissa olla selkeästi enemmän nuoria naisia kuin lajeissa, joissa häirinnän yleisyys jäi matalammaksi. Lajien väliseen vertailtavuuteen vaikuttaa myös se, että lajit saivat itse määritellä ne henkilöt, jotka luetaan kilpaurheilijoiksi. Tämä on voinut johtaa eri lajeissa erilaisiin tulkintoihin. Myöskään tämän vuoksi lajien suora vertailu ei ole mielekäästä. Painonnoston vastaajiin painottui jonkin verran nuoria naisia. Tämä on yksi selittäjiä sille, minkä vuoksi naisten häirintäkokemukset olivat lajissa yleisiä. Nuoret naiset kokevat yleisesti paljon häirintää myös muualla yhteiskunnassa. Vaikka tutkimuksessa tehdyn analyysin perusteella häirintä ei ole painonnostossa yleisempää kuin muissa lajeissa, oli vastaajien joukossa häirintäkokemuksia. Seksuaalisesta häiritsevää puhetta ja sanallista seksuaalista häirintää oli kokenut suuri osa naisvastaajista. On mahdollista, että lajissa esiintyy häiritseviä puhetapoja.

Tulosten yleistettävyys

Tulosten yleistettävyttä arvioidessa tulee huomioida, miten tutkimukseen vastanneet urheilijat edustavat koko lajin urheilijoita, eli lajin kokonaisjoukkoa. Tähän vaikuttaa muun muassa vastausprosentin suuruus sekä se, miten vastaajien sukupuoli- ja ikäjakauma edustaa kokonaisjoukkoa. Saatujen tietojen (liitto/SuomiSport-tietokanta) perusteella kokonaisjoukon sukupuolijakauma jakautui siten, että lajin urheilijoista 57 prosenttia oli miehiä ja naisia 43 prosenttia. Kyselyyn vastanneiden osalta vastaavat prosentit olivat 45 prosenttia (miehet) ja 55 prosenttia (naiset). Eli naiset vastasivat kyselyyn miehiä ahkerammin. Tutkimuksissa on havaittu, että naiset vastaavat kyselyihin myös yleisellä tasolla miehiä useammin. Ikäjakauman osalta vastaajat edustivat kohtuullisesti kohdejoukkoa. Yhteenvedon voidaan todeta, että matalan vastausprosentin ja vastaajien ikä- sekä sukupuolijakaumien painottuneisuuden vuoksi näiden tulosten perusteella ei voida tehdä suoria yleistyksiä koko lajia koskien. Tuloksiin on syytä suhtautua suuntaa antavina. Painonnoston osalta analysoitu vastausjoukko (107 vastausta) oli yksi tutkimuksen pienimpiä. Mitä pienempää joukkoa tutkitaan, sitä varovaisempi täytyy olla tulosten yleistyksissä.

TOIMENPITEET

Suomen Painonnostoliitossa suhtauduttiin asiaan erittäin vakavasti. Toiminnassa ei hyväksytä epäasiallista käytöstä. Häirinnän vastaisen työn painotusta tullaan lisäämään vastuullisuustyössä. Tavoitteena on lisätä tulevaisuudessa koulusta jäseneuroille häirinnän vastaiseen työhön, myös viestinnällisiä painotuksia tehtiin. Niiden tavoitteena oli viestiä urheilijoille, sekä harrastajille kuinka saada apua, mikäli kokee joutuvansa häirinnän kohteeksi. Kyselyn pohjalta käynnistynyttä avointa keskustelua lajin sisällä pyritään käymään jatkossakin, jotta sen avulla päästä tekemään tarvittavia muutoksia toimintaan. Tulevaisuudessa puututaan tiukemmin epäasialliseen käytökseen, jotta se saadaan kitkettyä pois lajin parista.

HARRASTAJAMÄÄRÄT

Kulunut vuosi on ollut haastava niin seuroille kuin liitollekin. Vuoden 2020 kevään aikana maailmanlaajuisen Koronaviruspandemian myötä kansainvälisen kilpailutoiminnan lisäksi myös kansallinen toiminta on kohdannut uusia ja erilaisia haasteita. Harrastustoimintaa on rajattu ja osin keskeytetty vuoden aikana useampaan otteeseen. Myöskin kilpailujen järjestäminen on ollut haastavaa erilaisten rajoitustoimien ja vaatimusten takia. Tämä on väistämättä vaikuttanut lisenssien määriin kuin jäsenseurojen lukumääräänkin.

Liitto ei peri seuroilta jäsenmaksua vaan ainoastaan palvelumaksun, jonka maksamista edellytetään, jos seuran edustajista joku osallistuu SM-tason kilpailuihin. Jäsenseurojen määrään lisäystä on tullut aikaisempina vuosina kahvakuula- ja toiminnallisen urheilun -seurojen muodossa. Vuonna 2020 liittoon liittyneen toiminnallisen urheilun kautta on tullut uusia seuroja mukaan toimintaan. Vuonna 2020 liitolla on noin 300 jäsenseuraa

Lisenssinostajien ja harrastajien määrät ovat olleet kasvussa viime vuodet. Seurojen jäsenet kirjautuvat liiton rekisteriin aktiivisen kilpailutoimintansa kautta. Vaikka toiminnassa oli erilaisia haasteita, kasvoi ostettujen lisenssien määrä edellisestä vuodesta noin 1 % ja lisenssejä lunastettiin yhteensä 938 (923 kpl edellinen vuosi suluissa). Näistä aikuisten lisenssejä 219 (252) kpl, nuorten lisenssejä 206 (223) kpl, masters-lisenssejä 470 (428) kpl, kertalicenssejä 19 (22) kpl ja kannatuslisenssejä 4 kpl (2). Vuoden 2020 seuratietoilmoituksen palautti 74 (60, edellinen vuosi suluissa) jäsenseuraa, joissa jäseniä oli yhteensä 5345 (5002). Ilmoituksen perusteella 63 % (60) jäsenistä on miehiä ja 37 % (40) naisia. Keskimääräiseen seuraan kuuluu noin 76 (60) jäsentä.

SÄÄNTÖASIAT

2020 aikana ei tullut mainittavia sääntömuutoksia. Vuoden aikana suuremmat kansainväliset kilpailut joko peruttiin tai siirrettiin seuraavaan vuoteen. Suurin muutos oli Olympialaisten siirtäminen vuoteen 2021, tämä vastaavasti vaati kilpailujen karsintajärjestelmän voimassaolon jatkamisen vuoteen 2021 asti.

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

Jari Hirvonen LoLif 112
 Heikki Rautapuro LoVe 57
 Taisto Kuoppala TP 56
 Harri Norberg OAK 56
 Raimo Turunen Bod 45
 Mari Paananen ÄH 32
 Jarno Tiainen Herakles 29
 Benjamin Pirkkiö RoRe 26
 Esa Alatörmänen OAK 24
 Roosa Puhakka OAK 23
 Eero Oja OAK 21
 Sanna Virta OAK 20
 Janne Riekkinen KelVi 20
 Lea Pirttilä OAK 15
 Jari Virta OAK 14
 Heikki Malkavaara PuKa 12
 Hannes Keskitalo OAK 9
 Minna Karvinen OAK 8
 Tapio Nykänen OAK 8
 Jyri Ruutu OAK 7
 Tommi Rinne TAK 7
 Pasi Kailajärvi TAK 7

Juhani Pimiä ÄH 6
 Aino Savolainen ÄH 5
 Asta Keskitalo TAK 5
 Merja Henrikson TAK 5
 Seppo Sarkki TAK 5
 Tiina Kauhanen OAK 4
 Tapani Rinne TAK 4
 Anna-Maija Vuolo OAK 3
 Erkkä Ollonen OAK 3
 Veikko Oja OAK 3
 Ville Aro OAK 3
 Anna-Riikka Ojamaa OAK 2
 Mikko Raudasoja OAK 2
 Jaakko Nurkkala TAK 1
 Samuli Rantanen TAK 2
 Akseli Vainio TAK 2
 Jaakko Nurkkala TAK 1
 Konsta Parkkala TAK 1
 Martin Lietzén TAK 1
 Oliver Svartberg TAK 1
 David Husaini 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
Kalervo Nuutinen, Kuusankosken kisa

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

Hälikkä Pasi
 Karlsson Jan
 Kola Sari
 Lantto Juha
 Peltonen Jukka-Pekka
 Purhonen Perttu
 Svedholm Martin
 Haapaoja Anssi
 Lindholm Chasimir
 Oksala Henri
 Niemi-Mikkola Jaakko
 Koivusalo Jari
 Päckilä Johanna
 Lindholm Leena
 Raunio Nelli
 Lindholm Niklas
 Lehtinen Risto
 Kivimäki Vesa
 Huhtala Viivi
 Seppälä Ville
 Carlsson Lars
 Suni Supattra
 Uurtamo Nina
 Kujanen Nico
 Lietzén Martin
 Nurhonen Ada
 Nurkkala Jaakko
 Oivanen Rasmus
 Pekonen Veeti
 Sjögren Noora
 Toivonoja Julia
 Veijalainen Jesse
 Pimiä Juhani
 Mäntymaa Maarit
 Savolainen Aino
 Koskinen Juuso
 Janhunen Teemu

Jäppinen Elisa
 Palosaari Eerika
 Tofferi Miia
 Turpeinen Timo
 Luomala Jere
 Kyösti Juho
 Kyösti Hanna
 Manderbacka Miro
 Hentunen Lauri

Kansallinen II

Alakopsa Juhani
 Aro Ville
 Kauhanen Tiina
 Kaunismäki Saku
 Keskitalo Asta
 Koskinen Essi
 Kumpulainen Tommi
 Laapotti Kristian
 Liius Jonna
 Manderbacka Mervi
 Nykänen Tapio
 Niemi Aku
 Ojakoski Niina
 Parkkali Konsta
 Palosaari Jari
 Pietilä Timo
 Pirttilä Lea
 Raudasoja Mikko
 Ruutu Jyri
 Saarman-Bartholdi Niina
 Sytelä Siri
 Tiainen Mika
 Vainio Akseli

Kansallinen I

Riekkinen Janne
 Kivistö Tomi
 Ojala Jani
 Suojanen Joonas

HUOMIONOSOITUKSET

Suomen Painonnostoliiton toimintasääntöjen 9 §:n mukaan henkilöitä, jotka pitemmän aikaa ja merkittävässä määrin ovat toiminnallaan edistäneet liiton tarkoituksien toteuttamista, voidaan liiton liitto- tai ylimääräisen kokouksen päätöksellä kutsua liiton kunniapuheenjohtajaksi, kunniajäseneksi tai heille voidaan liiton johtokunnan päätöksellä myöntää liiton ansiomerkki.

Myönnettävät ansiomerkit on tavattu jakaa kansallisissa kilpailuissa ja paikalle on kutsuttu ansiomerkin saaja. Vuonna 2020 vallitsevan koronatilanteen takia suurin osa kilpailuista jouduttiin siirtämään tai perumaan eikä ollut mitään varmuutta, kuinka kauan tilanne tällaisena jatkuisi. Mikäli olisi tiedetty kilpailujen järjestämisen haasteiden jatkuvan vuoden 2021 puolelle, olisi varmasti päätetty ajoissa korvaava menettely ansiomerkkien jakamiselle. Kuluneen vuoden aikana ei päästy jakamaan ansiomerkkejä, mutta ne pyritään jakamaan vuoden 2021 kansallisten kilpailujen yhteydessä.

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 2020 kotimaisia päätapahtumia olivat painonnoston SM-kilpailut ja Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, jotka kilpailtiin poikkeuksellisesti online-kilpailuna. Myös Eero Retulaisen nousu vuoden 2018 EM-pronssimitalistiksi oli liitolle merkittävä uutinen. Useat mediat julkaisivat artikkeleita, henkilökuvia ja uutisia painonnostosta. 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 ja tilastot siirrettiin toisen palveluntarjoajan palvelimelle. Tempaus-lehti on Painonnostoliiton tiedotuslehti. Tempaus ilmestyi yhden kerran vuosijulkaisuna 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 harjoituksesta 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 souturetket kuuluvat punttikoulutoimintaan.

Punttikoulutoimintaa järjestettiin vuoden 2020 kuluessa eri puolilla Suomea. Vaikka vuosi oli haastava ja toimintaa haastoivat koronapandemiasta johtotuvat haasteet, kykenivät seurat järjestämään laadukasta toimintaa tehden muutoksia aina tilanteen vaatimalla tavalla.

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 yhtenäiseen perusvalmennukseen Suomessa. Punttikoulupassista nuori löytää oikeat tekniikat, hyvän harjoituksen mallin ja kolmivuotisen harjoitusohjelman. Harjoitusohjelma on laadittu herkkyyskausille 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 2020 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 liiton tasokoulutukset.

JUNIORI CUP

Painonnoston cup-muotoinen kilpailujärjestelmä, jolla pyrittiin kasvattamaan alle 16-vuotiaiden osuutta liiton harraste- ja kilpailutoiminnassa. Juniori Cup koostui kolmesta (3) osakilpailusta, kevät kierros peruttiin. Rajoitustoimenpiteiden johdosta myöskään loppuhuipentumaan ei voitu järjestää. Juniori Cupin stipendit jaettiin aikaisempien kilpailujen perusteella.

Osakilpailut:

- 8.-9.2.2020 Peruskoululaisten mestaruuskilpailut, Lempäälä (LeKi)
- Kevätkisa
 - peruttiin koronatilanteen vuoksi
- 29.7.2020 Punttikarnevaalit

- Osakilpailu syyskisa
 - Etelä-Suomen kisa 5.9.2020 Pori (PuKa)
 - Pohjois-Suomen kisa 5.9.2020 Rovaniemi (RoRe)

Vuoden 2020 loppuhuipentumaa ei järjestetty

NUORTEN LEIRITYS

Vuoden aikana kotimaisia leirejä järjestettiin viisi:

- 2.1-5.1.2020 Alueleirihuipentuma, Rovaniemi
- 27.7-31.7.2020 Punttikarnevaalit
- 8.8.2020 Etelä-Suomen piirileiri
- 19.9.2020 Leiripäivä Seinäjoella
- 9.10-11.10.2020 Itä- ja Kaakkois-Suomen yhteinen piirileiri, Tanhuvaara

Ryhmä Rovaniemi

Ryhmä perustettiin 20–23-vuotiaiden EM-kilpailuihin valmistautumista varten. Kilpailut jouduttiin kuitenkin siirtämään seuraavaan vuoteen 2021. Ryhmälle järjestettiin 2020 aikana kaksi leiriä, joihin osallistuivat omien mahdollisuuksiensa mukaan 30 valitun nostajan joukosta. Valmentajina toimivat: Petri Tanninen, Leena-Kaisa Vartiainen ja Jarkko Welling.

- 31.1.2020 - 2.2.2020
- 26.6.2020 - 28.6.2020

YLÄKOULULEIRITYS

Olympiakomitean yläkoululeiritystä jatkettiin yhteistyössä Lapin Urheiluopisto Santasport Yläkouluakatemiassa Rovaniemellä ja Varalan urheiluopistossa Tampereella. Toiminta koettiin hyvänä osana urheilijan polkua ja lähes viikonmittaiset leiritykset toteutetaan 4-5 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. Vuonna 2020 Friends of Finnish Weightlifting lahjoitti varoja käytettäväksi piirileiritoimintaan.

Piirimestarit vastasivat leirityksen käytännön toteutuksesta.

KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

VUODEN 2020 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. Tason I valmentajatodistuksen sai 15 valmentajaa. Yleiskouluttajana toimi nuoriso- ja koulutuspäällikkö Jarno Tiainen.

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

PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE

Vuoden aikana myös liiton koulutustoiminta kohtasi haasteita ja koulutuksia jouduttiin siirtämään ja perumaan aina tilanteen niin vaatiessa. Tällä oli vaikutusta onnistuneiden koulutusten määrään. Tilanteeseen nähden koulutuksia onnistuttiin järjestämään kohtalaisesti.

Muiden lajien valmentajille, ohjaajille ja urheilijoille suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutus 1 järjestettiin vuonna 2020 neljä 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 järjestettiin vuonna 2020 kaksi kertaa. Koulutukset toteutettiin eri paikkakunnilla yhdessä yksityisen liikunta-alan toimijan kanssa. 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 käsitellyjä aiheita ja antaa lisäoppia voimaharjoittelun käytännön toteuttamisessa sekä jakaa voimavalmennustietoutta yli lajirajojen.

TANKO- JA KEPPIJUMPPAKOULUTUKSET

Seurat järjestivät omissa tiloissaan jatkuvaa tanko- ja keppijumppakoulutusta.

SOVELTAVA PAINONNOSTO

Soveltavan painonnoston koulutusten aloitus suunniteltiin järjestettäväksi syksyllä 2020 Helsingissä ja Loviisassa. Toimintaa ei kuitenkaan käynnistetty vallitsevan koronavirustilanteen takia, vaan koulutukset siirrettiin vuodelle 2021.

TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Lajiyhteistyö ja ammattitaidon jakaminen ovat avainasemassa suomalaisen urheilun kehittämisessä. Koulutustoiminnan kehittämistä jatketaan ja toimintaa pyritään laajentamaan vastaamaan kuntoilijoiden ja harrasteliikkujien, sekä mahdollisimman monen lajin tarpeita. Koulutuksia kehitetään saadun palautteen ja ilmenevän kysynnän perusteella. Kouluttajaverkoston tavoitteena on kasvattaa koulutustoimintaa valtakunnallisella tasolla ja eri alueilla. Vuonna 2020 koulutusten sisältöjen päivitystä jatkettiin.

TOIMINNAN TULOKSET

Vuonna 2020 liiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin on osallistunut yhteensä 110 henkilöä seuraavasti:

- Tason I valmentajakoulutus, 15 hlö
- Painonnoston ohjaajakoulutus 1, 64 hlö
- Painonnoston ohjaajakoulutus 2, 12 hlö
- Tuomarikoulutus, 19 hlö

MASTERSTOIMINTA

Vuoden 2020 koronapandemian haasteet näkyivät merkittävimmin Masterstoiminnassa. Vallitsevan tilanteen johdosta kuluneen kansainväliset kilpailut peruuntuivat. Samoin Masters SM-kilpailut jouduttiin siirtämään seuraavan vuoden puolelle.

TOIMINNALLINEN URHEILU

Suomen Toiminnallinen Urheilu, Finland Functional Fitness, FIN2F järjestäytyi virallisesti jaostoksi 16.11.2020. Samalla päätettiin vastuualueet jaoston jäsenten kesken. Puheenjohtajana Kim Nyström edustaa jaostoa liittojohtokunnan kokouksissa. Antti Väkevä vastaa yhteydenpidosta Suomen Painonnostoliittoon ja muihin sidosryhmiin sekä harrasteliikunnan ja seuratoiminnan kehittämisestä. Kilpailutoiminnan kehittämisestä ja koordinoinnista vastaa Merituuli Kallio yhdessä Kim Nyströmin kanssa, valmennuksen ja koulutuksen kehittämistä ja koordinoinnista vastaavat Suvi Karjalainen ja Tero Honkasalo. Tero Honkasalon vastuulla on myös sääntö- ja tuomaritoiminta. Viestinnästä ja tiedotuksesta vastaa Heidi-Maria Alander.

Jaosto sai kiitettävästi näkyvyyttä sosiaalisen median tilien kautta sekä keskusteluja käytiin yhdessä harrastajien kanssa. Sosiaalisen median tileillä jaettiin kysely koskien lajin tulevaisuutta ja kilpailukäytänteitä ja näin varmistettiin myös se, että harrastajat ja kilpailijat pääsevät vaikuttamaan uuden lajin kilpailukäytänteisiin.

Kilpailutoiminta polkaistiin käyntiin ja ensimmäiset toiminnallisen urheilun seurat perustettiin muun muassa Loviisaan ja Naantaliin. Vuoden lopulla toiminnallisen urheilun seuroja tai seuroja, jotka ottivat toiminnallisen urheilun mukaan toimintaansa, oli 27.

Harraste- ja kilpailulisenssejä markkinoitiin sosiaalisessa mediassa, ja vuoden lopussa lisenssiurheilijoita oli yhteensä 79 (master kilpailulisenssi 64, aikuisten kilpailulisenssi 13, nuorten kilpailulisenssi 2).

Jaosto alkoi suunnittelemaan ja markkinoimaan masters-ikäisten Suomen mestaruuskilpailuja. Tarkoitus oli jakaa kilpailuiden järjestämisvastuu seuroille, mutta järjestävää tahoa ei löytynyt. Ensiksi kilpailua suunniteltiin Vierumäelle, mutta epävakaan koronatilanteen takia kilpailut päätettiin järjestää online-kilpailuna. Kilpailuiden järjestäminen on hyvässä vauhdissa ja ne järjestetään 13.-30.5.2021.

Vuoden loppupuolella aloitettiin myös yleisen sarjan SM-kilpailuiden suunnittelu ja järjestävän tahon haku.

KAHVAKUULAUURHEILU

Kahvakuulaurheilussa järjestettiin helmikuun 22–23.2. vuoden 2020 Yleisensarjan SM-kilpailut Äänekosken Huiman järjestämänä. Kilpailuihin osallistui n. 60 lajin harrastajaa; sekä kilpailuissa läsnä oli ADT. Pandemia tilanteen vuoksi lajin masters SM-kilpailut jäi järjestämättä sekä asiantuntijaryhmän päätöksellä nojaten sen hetkisiin matkustusrajoituksiin ei maajoukkue myöskään kilpaillut Suomen ulkopuolella vuoden 2020 aikana.

Koulutus puolella koulutustiimi valmisteli vuonna 2020 toteutettavaa koulutuspakettia KKO1 koulutukseen.



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 MM 2018 Ashgabat Turkmenistan. 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.
 - Koronapandemian johdosta kuitenkin EM-kilpailut siirtyivät vuoteen 2021. Koska myös Olympialaiset siirtyivät vuodella, karsinta muutettiin jatkumaan vuoteen 2021.
- Olympialaisia lähestyessä valitaan erityisen tuen piiriin ne urheilijat, joilla on realistisin mahdollisuus päästä olympialaisiin ja menestyä siellä.
- 2021 Olympialaisista kaksi pistesijaa
- Kaksi mitalia EM-kilpailuista (yleiset) 2019, pistesija MM-kilpailusta
- Kaksi mitalia EM-kilpailuista (yleiset) 2021

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 Rovaniemen avulla laadukas valmennustoiminta 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 2020 aikana liittovalmentajat.

Päävalmentaja: Antti Everi

Liittovalmentajat:

- Jarkko Welling
- Petri Tanninen
- Leena-Kaisa Vartiainen

MAAJOUKKUE

Parhaista nostajista muodostettiin naisten ja miesten maajoukkueet, joista vastasi päävalmentaja Antti Everi. Maajoukkuenostajien keskuudesta nostajat valitsivat maajoukkuekapteenit. Tehtävissä vuonna 2020 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

EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT 2018

Kansainvälinen painonnostoliitto ilmoitti liettualaisen kilpailijan hylkäyksestä. Sarjasta mitätöitiin kilpailijan suoritukset, joilla hän voitti kultaa 94-kiloisten tempauksessa ja hopeaa työnnössä sekä yhteistuloksessa. Eero Retulainen nosti kilpailussa työnnön neljänneksi tuloksella 192 kiloa. Näin ollen hänen sijoituksensa kirkastuu pronssimitalin arvoiseksi. Eero Retulaisen suoritus katkaisee 30-vuotta kestäneen mitalittoman kauden Suomen miesten painonnoston arvokilpailuissa.

OLYMPIALAISET 2020

Kilpailut siirrettiin vuoteen 2021

EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT 2020

Kilpailut siirrettiin vuoteen 2021

PM-kilpailut 28.-29.11.2020

Kilpailut järjestettiin Norjan isännöimänä online kilpailuna.

Naiset

55 kg

4. Siri Sytelä 158kg (70+85)

64 kg

3. Anna Ollikainen 171 kg (74+97)

4. Suni Supattra 163 kg (73+90)

71 kg

2. Sonja Hartio 184 kg (83+101)

3. Nelli Nurmi 182 kg (82+100)

81 kg

1. Meri Ilmarinen 206 kg (91+115)

3. Aino Linnamaa 187 kg (87+100)

87 kg

1. Nea Hukkinen 191 kg (85+106)

Miehet

81 kg

1. Iiro Hartikainen 266 kg (125+141)

89 kg

1. Väinö Suoniemi 283 kg (127+156)

2. Antti Peltokangas 275 kg (118+157)

96 kg

1. Jesse Nykänen 322 kg (152+170)

102 kg

1. Rebin Rezazadeh 280 kg (120+160)

109 kg

1. Hannes Keskitalo 315 kg (135+180)

+109 kg

1. Lauri Tuovinen 318 kg (145+173)

20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut

Kilpailut siirrettiin pidettäväksi Rovaniemellä vuoteen 2021

17 ja 20 v PM-kilpailut 2020 18.-20.12.2021

Kilpailut järjestettiin Norjan isännöimänä online kilpailuna.

Tytöt alle 17-vuotiaat

45 kg

1. Saara Postila Suomi 96 kg (42+54).

59 kg

1. Ida Moisio Suomi 148 kg 17SE (68 17SE+80 17SE)

3. Iita Kononen Suomi 144 kg (68 15SE+76)

64 kg

1. Jannike Bäckström Suomi 173 kg (74+99)

71 kg

1. Aino Luostarinen 182 kg (77+105)

3. Janette Ylisoini 151 kg (65+86)

Pojat alle 17-vuotiaat

55 kg

1. Patrik Ahtiainen Suomi 181 17PE, 23/20/17SE (81 17PE, 23/20/17SE+100 17PE, 23/20/17SE)

2. Joonas Viitasaari Suomi 157 (69+88)

61 kg

1. Eetu Hautaniemi Suomi 178 15SE (82 17/15SE+96 15SE)

73 kg

2. Jesse Kääriäinen Suomi 189 (84+105)

81 kg

1. Konsta Suoniemi Suomi 240 (110+130)

89 kg

Sakari Pietarinen Suomi (115 17SE+0)

96 kg

1. Jonne Akujärvi Suomi 207 (102+105)

+102 kg:

1. Hanno Keskitalo Suomi 300 (133+167)

2. Jukka Ylisoini Suomi 294 (128+166)

Naiset 20-v

49 kg

1. Viivi Körkkö Suomi 129 (55+74).

55 kg

1. Siri Sytelä Suomi 153 (67+86).

59 kg

1. Ronja Leppiaho Suomi 147 (67+80).

64 kg

Anni Seppänen Suomi (64+0).

71 kg

1. Noora Lehtonen Suomi 156 (74+82)

3. Nea Kunnari Suomi 145 (63+82)

81 kg

1. Sanni Pietarinen Suomi 155 (70+85)

Miehet 20-v.:

61 kg

2. aneli Ollila Suomi 190 (85+105).

67 kg

2. Eetu Leinonen Suomi 150 (70+80)

89 kg

1. Juuso Hartikainen Suomi 260 (111+149)

102 kg

Henrik Helkelä Suomi (110+0)

Alle 17-vuotiaiden MM-kilpailut 2020

Kilpailut korvattiin IWF online kilpailulla 11.- 18.11.2020. Kyseessä olivat historian ensimmäiset arvokisat, jotka järjestettiin online kilpailuna.

Naiset

64kg sarja

Jannike Bäckström Rovaniemen Reipas 2003, 165 kg (73+92)

tempauksessa sijoitus 8.

työnnössä sijoitus 6.

yhteistuloksessa sijoitus 6.

Miehet

73 kg sarja

Timi Niemelä Rovaniemen Reipas 2003, – (90+0)

tempauksessa sijoitus 26.

työnnössä sijoitus -.

yhteistuloksessa sijoitus -.

89 kg sarja

Sakari Pietarinen Joensuun Puntti-Pojat 2003, 238 kg(108+130)

tempauksessa sijoitus 17.

työnnössä sijoitus 15.

yhteistuloksessa sijoitus 16.

102 kg sarja

Hanno Keskitalo Ounasvaaran Atleettiklubi 2003, 300 kg(132+168)



tempauksessa sijoitus 7.
 työnnössä sijoitus 8.
 yhteistuloksessa sijoitus 7.

Joukkuekilpailu

Naiset
 Suomi 35.

Miehet
 Suomi 29.

15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut 2020

Kilpailut peruttiin

SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN JA OKM:N TUKEA

Olympialajien lajitukea saivat Anni Vuohijoki, Meri Ilmarinen, Marianne Saarhelo ja Saara Leskinen

TOIMINTAKILPAILUN PISTEET

SEURA- PISTEET - (ÄÄNIMÄÄRÄ)

Ounasvaaran Atleettiklubi 1684 (1+8)
 Turun Atleettiklubi 763 (1+6)
 Rovaniemen Reipas 738 (1+6)
 Tampereen Pyrintö 735 (1+6)
 Puntti-Karhut 640 (1+6)
 Herakles 560 (1+5)
 Kalajoen Junkkarit 514 (1+5)
 Lempäälän Kisa 362 (1+5)

Keljon Viesti 312 (1+5)
 Lohja Lifting 303 (1+5)
 Äänekosken Huima 284 (1+4)
 Kasitonniisen Urheilijat 276 (1+4)
 Kuusankosken Kisa 223 (1+4)
 Lohtajan Veikot 204 (1+4)
 Parkanon Puntti 125 (1+3)
 Lift Me Up 111 (1+3)
 Loviisan Toiminnallinen Urheilu 20 (1+1)

KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN TEHTÄVÄT

Koronan johdosta KV-kilpailuita oli hyvin vähän, sama vaikutus myös kansalliseen kilpailutoimintaan

World Cup Rooma, Italia

Taisto Kuoppala	Juryn puheenjohtaja
-----------------	---------------------

Yleisen sarjan PM-kilpailut, (virtuaaliset)

Jari Hirvonen	Tuomari (on site)
Taisto Kuoppala	Tuomari
Esa Lomma	Tuomari

17 ja 20 v PM-kilpailut, (virtuaaliset)

Jari Hirvonen	Tuomari (on site)
Taisto Kuoppala	Tuomari
Esa Lomma	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 2020

TUNNUSLUVUT JA MITTARIT



Nostat joka päivä, nosta oikein

