



Suomen Painonnostoliitto

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

Toimintakilpailu

Vuosi: 202__

Osallistumisvuoden lomake palautettava liittoon seuraavan vuoden 31.1. mennessä.

1. Lisenssinostajat

Lisenssityyppi	Määrä	Toimintapisteet	
Nuorten lisenssi	0	0	(Määrä x 6)
Aikuiset, Masters	0	0	(Määrä x 4)

2. SM-kilpailujen joukkuepisteet

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

Kilpailu	Joukkuepisteet	Toimintapisteet	
Yleinen SM	0	0	(Määrä x 2)
Alle 23-v	0	0	(Määrä x 1)
Alle 20-v	0	0	(Määrä x 1)
Alle 17-v	0	0	(Määrä x 1)
Alle 15-v	0	0	(Määrä x 1)

3. Juniori Cup

Kilpailu	Osallistujat	Toimintapisteet	
Finaali	0	0	(Määrä x 2)
Osakilpailu	0	0	(Määrä x 1)

4. Järjestetyt kilpailut

(Saman päivän kilpailuista pisteet vain korkeimman mukaan.)

Kilpailu	Määrä	Toimintapisteet	
Kv. tai ks. arvokilpailu	0	0	(Määrä x 20)
Kansallinen	0	0	(Määrä x 10)
Muu kilpailu	0	0	(Määrä x 5)

HOX: Erittely kilpailuista esitettävä liitteessä A!

5. Harrasteliikuntatilaisuudet

(Tilaisuuksien liikeyttävä painonnostoon, ml. punttikoulut)

Tapahtuman koko	Määrä	Toimintapisteet	
Osanottajia keskimäärin <10	0	0	(Määrä x 1)
Osanottajia keskimäärin >=10	0	0	(Määrä x 2)

HOX: Erittely tilaisuuksista esitettävä liitteessä B!

6. Suoritetut koulutukset vain vuonna 2020 SPNL koulutuksissa käyneet

Tuomarit

Luokka	Määrä	Toimintapisteet	
KV	0	0	(Määrä x 20)
1 lk	0	0	(Määrä x 10)
2 lk	0	0	(Määrä x 5)
3 lk	0	0	(Määrä x 2)

Valmentajat

Taso	Määrä	Toimintapisteet	
II	0	0	(Määrä x 20)
I	0	0	(Määrä x 10)
Ohjaajakoulutus	0	0	(Määrä x 5)

7. Osallistuminen liittokokouksiin

Kokous	Raksita (x)	Toimintapisteet
Keväliittokokous		(10 pistettä)
Syysliittokokous		(10 pistettä)

8. Urheilijoiden edustustehtävät

Edustustehtävä	Määrä	Toimintapisteet
Olympialaiset	0	0 (Määrä x 20)
MM-kilpailut	0	0 (Määrä x 15)
EM-kilpailut	0	0 (Määrä x 10)
PM-kilpailut	0	0 (Määrä x 5)
Baltic Cup	0	0 (Määrä x 5)
Maaottelu	0	0 (Määrä x 5)
Masters EM tai MM	0	0 (Määrä x 5)

HOX: Erittely edustustehtävistä esitettävä liitteessä B!

0	Toimintapisteet

Yhteensä:

Paikka	Päiväys	Seura

Allekirjoitus

--