



TOIMINTASUUNNITELMA JA TALOUSARVIO 2022

PAINONNOSTOLIITTO	3
LIITON TARKOITUS.....	3
“PÄHKINÄNKUORESSA”	3
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA.....	4
ORGANISAATIO JA VASTUUT	5
SPNL ORGANISAATIO 2022	5
LIITTOKOKOUS.....	5
LIITTOJOHTOKUNTA.....	5
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 KILPAILUMANIPULAATIO.....	12
TALOUSTOIMINTA	14
Yleistä.....	14
Toimintamääräraha	14

PAINONNOSTOLIITTO

Liiton tarkoitus

Painonnostoliiton tarkoituksena on edistää ja kehittää painonnostoa, kahvakuulaurheilua ja toiminnallista urheilua sekä toimia näiden urheilulajien parissa toimivien seurojen valtakunnallisena liittona. Liiton toiminnan perustana ovat suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiset Reilun Pelin periaatteet ja yhdenvertaisuuden edistäminen.

“Pähkinäkuoressa”

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

Kahvakuulaurheilu on kuulunut Painonnostoliiton lajivalikoimaan vuodesta 2008. Ja toiminnallinen urheilu vuodesta 2020. Liiton toimikenttään kuuluu myös kansalaisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen.

SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA

Suomalaisen painonnoston strategia ([pdf](#))

Suomalaisen painonnoston strategia rakentuu liiton toiminnan kannalta kolmen keskeisimmän kohderyhmän, seuratoimijoiden, harrastajien ja urheilijoiden mukaan. Se linjautuu niiden kautta poluiksi, joilla kullakin on omat painopisteet 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



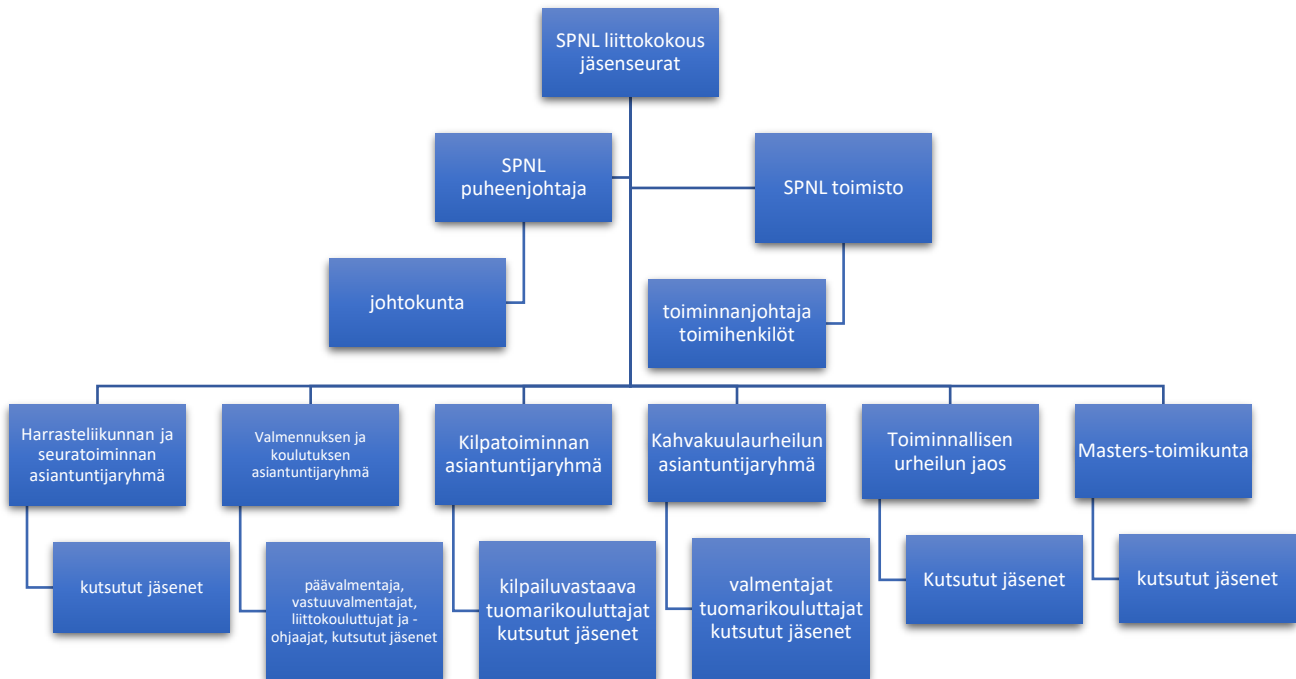
LIITTO: PUHTAAN VOIMAILUN JOHTAVA ASIAANTUNTIJA



PAINONNOSTOLIITTO

ORGANISAATIO JA VASTUUT

SPNL organisaatio 2022



Vuoden 2022 organisaatio vahvistetaan ja vastuuhenkilöt valitaan syysliittokokouksen 2021 valitseman liittojohtokunnan ensimmäisessä varsinaisessa kokouksessa.

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

Liittokokouksen nimittämä liittojohtokunta toimii liiton toimeenpanevana elimenä hoitaen liiton asiat lakien, liittokokouksen päätösten ja liiton toimintasääntöjen 20 § ja 22 § mukaisesti. Johtokuntaan kuuluu vuonna 2022 puheenjohtajan lisäksi kuusi varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä.

Asiantuntijaryhmät ja toimikunnat

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

Johtokunta tekee syysliittokokouksen jälkeen ensimmäisessä kokouksessaan päätöksen vuoden 2022 asiantuntijaryhmistä, vahvistaa niille ohjesäännöt ja valitsee kuhunkin niistä puheenjohtajan sekä 4–5 muuta jäsentä, joista korkeintaan yksi voi olla johtokunnan jäsen. Ryhmien kokoonpanossa tulee huomioida molempien sukupuolten edustus. Vuonna 2022 asiantuntijaryhmiin voidaan valita myös kaksi varajäsentä, joilla on äänioikeus asiantuntijaryhmän kokouksissa ja varsinaisen jäsenen puuttuessa myös äänestys-oikeus.

Pyrkimyksenä on, että vuonna 2021 valitut asiantuntijaryhmät jatkaisivat toimintaansa myös 2022 – kuitenkin niin, että jäseniä täydennettäisiin tarpeen ja halun mukaisesti.

Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä (SHA): harraste- ja seuratoiminnan sekä terveysliikunnan edistäminen, uusien innovaatioiden tuotteistaminen, tapahtumajärjestelyt. Seuratoiminnan kehittäminen ja koordinointi, sekä seurapalveluiden kehittäminen, kumppanuuksien luominen.

Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä (VA): 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 asiantuntijaryhmä (KKA): kahvakuulaurheilu - myös johtokunnan toimivaltaan kuuluvat asiat pois lukien ryhmän kokoonpano, budjetti ja jäsenyydet eri yhteisöissä.

Toiminnallisen urheilun jaos (TUJ): toiminnallisen urheilun - myös johtokunnan toimivaltaan kuuluvat asiat pois lukien ryhmän kokoonpano, budjetti ja jäsenyydet eri yhteisöissä.

Masters toimikunta (MAS): vastaa Masters-toiminnasta yhteistyössä liiton toimihenkilöiden kanssa.

Vuonna 2022 pyritään aktivoimaan ja kehittämään asiantuntijaryhmien toimintaa kentältä saadun palautteen perusteella.

Puheenjohtaja

Syyskokouksen valitsema Painonnostoliiton puheenjohtaja johtaa liiton toimintaa yhdessä kuusijäsenisen johtokunnan kanssa. Puheenjohtaja toimii liiton toimi- ja vastuuhenkilöiden 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, hallinto ja talous sekä markkinointi ja viestintä.

Vuonna 2022 liitossa työskentelee kaksi kokoaikaista toimihenkilöä; toiminnanjohtaja ja nuoriso- ja koulutuspäällikkö.

Vuoden 2022 tavoitteena on myös selvittää nuorten olympiavalmentajan (NOVI) palkkausta yhteistyössä jonkun suomalaisen valmennuskeskuksen kanssa.

Muut vastuuhenkilöt

Päävalmentaja (OTO) vastaa kilpa- ja huippu-urheilusta sekä siihen liittyvästä kilpailu- ja leiritöiminnasta. Päävalmentajan apuna toimivat erikseen nimettävät liittovalmentajat.

Erikseen nimettävät liittokouluttajat ja -ohjaajat vastaavat painonnoston, toiminnallisen urheilun ja kahvakuulaurheilun käytännön koulutustoiminnasta palkatun toimihenkilön ohjauksessa. Seurapalveluiden ja seurakäyntien osalta tehdään yhteistyötä harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmän kanssa.

Toiminnanjohtajan koordinoimana tiedottamisesta vastaavat omalta osaltaan Tempaus-lehden päätoimittaja, tiedottaja sekä viestintävastaava.

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän ja toiminnanjohtajan koordinoimana toimii kilpailuvastaava. Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntija toimii ADT-vastaavana. Kansallisen tason tuomarikoulutuksesta vastaavat erikseen nimettävät alueelliset tuomarikouluttajat.

Kahvakuulaurheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä.

Toiminnallisen urheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin toiminnallisen urheilun jaos.

Rooleissa vuonna 2022 toimivat henkilöt on listattu Liitteessä 1.

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 ([13.06.2020](#))

Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt (24.11.2018)

Kahvakuulaurheilun kilpailutoiminnan säännöt (03.01.2020)

Toiminnallisen urheilun kilpailutoiminnan säännöt (12.01.2021)

Kurinpitosäännöt (5.12.2015)

Yhdenvertaisuussuunnitelma (päivitetään vuonna 2021)

Antidopingohjelma (5.12.2015)

Ympäristöohjelma (15.11.2021)

Kilpailumanipulaatio (tehdään vuonna 2022)

Korruption vastaiset toimet (tehdään vuonna 2022)

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 valitsemien painotuksin.

Toimintakilpailu uudistui uusien lisenssien myötä vuonna 2021.

Toimintakilpailu lomake:

<https://painonnosto.fi/wp-content/uploads/2019/10/toimintakilpailulomake.xlsx>

URHEILIJAN POLKU

Painopisteitä vastaavat tavoitteet

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

Peruskouluikäisille suunnattua toimintaa tehostetaan entisestään. Suomalaista Juniori Cup -mallia viedään myös kansainväliseen toimintaan. Yläkoululeiritystä jatketaan Rovaniemellä ja Tampereella.

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 valmentajayhteisön säännöllisiä tapaamisia.

Toteutetaan urheilijan ravinto- ja palautuminen -koulutus.

Järjestetään urheilijoille suunnattuja alue- ja piirileirejä.

Tunnustetaan liitto- ja maajoukkueurheilijoiden muuttuvat tarpeet ja aloitetaan valmentajien osaamisohjelman luominen.

Aloitetaan valmennuksen laatuohjelman luominen.

Tuloskortti

Alustava tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä, tarkemmat tavoitteet vuodelle 2022 määritellään syysliittokokouksen 2021 jälkeen järjestyvän johtokunnan 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 valmennussisältöjen kehittämistä.

Jalkautetaan seuroihin digitaalisia toimintoja (Suomisport ja Maksuturva).

Järjestetään seuroille webinaari -koulutuksia seuratoiminnan kehittämiseksi.

Jalkautetaan Tähtiseura-ohjelmaa jäsenseuroihin.

Tuloskortti

Alustava tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä, tarkemmat tavoitteet vuodelle 2022 määritellään syysliittokokouksen 2021 jälkeen järjestyvän johtokunnan toimesta.

HARRASTAJAN POLKU

Painopisteitä vastaavat tavoitteet

Seurojen ja niiden kumppanien toteuttama voimailun palvelukokonaisuus tuotteistetaan asiakkaiden tarpeita ja odotuksia vastaavaksi – ”asiakslähtöisyys”

Voimailun suosion ylläpitämisessä ja edistämässä 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

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 soveltavan liikunnan ja urheilun (SoVeli) kanssa. Tavoitteena liikunnallisen elämäntavan kehittäminen ja jo saadun hankerahoituksen hyödyntäminen.

Kehitetään lapsille ja nuorille liikunta- ja urheilupalveluita digitaalisten alustojen avulla.

Tuloskortti

Alustava tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä, tarkemmat tavoitteet vuodelle 2022 määritellään syysliittokokouksen 2021 jälkeen järjestyvän johtokunnan toimesta.

KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

Suomen Painonnostoliitolla (SPNL) on tavoitteena olla aktiivisesti ja aloitteellisesti mukana kansainvälisessä toiminnassa.

Kansainvälisen liiton perussäännöt (IWF Constitution) uudistettiin vastaamaan nykyajan vaatimuksia vuoden 2021 loppupuolella ja ne astuvat voimaan 1.1.2022. Sääntömuutoksen myötä IWF:n päättäviin rooleihin valittavien henkilöiden kelpoisuusehdot muuttuivat. Muutoksen myötä IWF:n tulevaisuudessa vaaleissa tullaan valitsemaan päättävät henkilöt seuraavalle Olympiadille. Tällä hetkellä Suomen edustajina IWF:ssä toimivat Karoliina Lundahl varsinaisena hallituksen jäsenenä ja IWF:n Coaching & Research komitean varapuheenjohtajana, sekä Taisto Kuoppala IWF:n Anti Doping kuulemiskomitean jäsenenä (IWF Anti Doping Hearing Panel). Molemmat ovat ehdolla tulevaisuudessa IWF:n vaaleissa.

Karoliina Lundahl kuuluu Euroopan Painonnostoliiton urheilijakomissioon.

Tällä hetkellä SPNL:n puheenjohtaja toimii Pohjoismaisen Painonnostoliiton (NTF) säännösten mukaisesti NTF:n hallituksen jäsenenä. NTF päättää uusista säännöistä marraskuun loppuun ja silloin hallituksen jäsenten valintakriteerit muuttuvat, jolloin edustaja voi olla muukin kuin puheenjohtaja. Karoliina Lundahl toimii Pohjoismaisen Painonnostoliiton (NTF) puheenjohtajana myös seuraavalla toimikaudella. SPNL:n kunniapuheenjohtaja Esa Lomma jatkaa NTF:n tilin- ja toiminnantarkastajana.

ANTIDOPINGTOIMINTA JA KILPAILUMANIPULAATIO

Painonnostoliiton antidopingohjelma löytyy liiton internetsivuilta osoitteesta <https://painonnosto.fi/kilpailu/antidopingtoiminta/>. Ne päivitetään vuoden 2022 aikana.

Painonnostovalmennuksessa korostetaan lajin monipuolisuutta ja urheilun puhtautta. Samoin korostetaan lajin vaikutusta henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja sitä kautta urheilijan tasapainoiseen kehitykseen.

Antidopingtyön ohjenuorana on antidopingohjelma, jonka tavoitteena on taata suomalaisen painonnoston, kahvakuulaurheilun ja toiminnallisen urheilun puhtas tulevaisuus. Painopiste on kaikille toiminnan tasoille suunnatuissa ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä: kasvatus, koulutus ja viestintä.

Antidopingkoulutusta järjestetään kaikilla koulutustasoilla alkaen valtakunnallisista punttikoululeireistä, ohjaajakoulutuksista eritasoisiin (I-II) valmentajakoulutuksiin sekä nimettyjen valmennusryhmien leireihin ja seminaareihin. Erityisesti nuoria urheilijoita lähellä olevat valmentajat ja tukihenkilöt osallistetaan antidopingkoulutukseen.

Painonnoston, kahvakuulaurheilun ja toiminnallisen urheilun urheilijat noudattavat säännöstöä urheilijoiden antidopingsopimuksella, johon kaikki kansalliseen kilpailutoimintaan osallistuvat sitoutuvat lunastaessaan kilpailulisenssin. Sopimus on voimassa, kunnes urheilija sen erikseen irtisanoo. Sopimus sisältää myös urheilijan henkilökohtaisen taloudellisen

vastuun mahdollisten rikkomusten osalta.

Vuodesta 2011 alkaen lajin MM- ja EM-kilpailuihin osallistuvat painonnostajat ovat rekisteröityinä WADA:n ylläpitämään ADAMS-järjestelmään, johon urheilijat ilmoittavat olinpaikkatietonsa säännöllisesti.

Myös IRTP- ja RTP-listojen ulkopuoliset urheilijat antavat olinpaikkatietonsa ADAMS-järjestelmän kautta, mikäli he osallistuvat mihin tahansa IWF:n kalenterikilpailuun. Tiedot annetaan vähintään kaksi kuukautta ennen kilpailua ja sen aikana. Olinpaikkatietojen antaminen on urheilijan vastuulla.

ADAMS-olinpaikkatietojärjestelmään liittyvää viestintää kehitetään yhteistyössä liiton toimihenkilöiden, urheilijoiden ja valmentajien kanssa sekä tarvittaessa myös SUEK:n asiantuntijoiden avustuksella. Tavoitteena on kehittää infopaketti niin urheilijoille kuin valmentajille ja kehittää niin sisäistä kuin ulkoista viestintää.

Liiton toimintaan kuuluvat valmentajat noudattavat säännöstöä urheilijoiden tapaan antidopingsopimuksella, jolla heidät sitoutetaan noudattamaan säännöstöä, edistämään puhdasta painonnostoa, kahvakuulaurheilua sekä toiminnallista urheilua sekä noudattamaan liiton valmennuksen eettisiä ja muita linjauksia. Liiton toiminnassa mukana olevien valmentajien tulee lunastaa liiton valmentajajäsenyys, jonka myötä he sitoutuvat antidopingsäännöstöön ja antidopingtoiminnan edistämiseen sekä liiton sääntöihin ja toimintaperiaatteisiin.

Liiton henkilökunnan työsopimuksissa noudatetaan urheilujärjestöjä koskevaa työehtosopimusta antidopingsäännöstöt huomioiden. Vastuupalmentajien tapaan henkilökunta sitoutetaan noudattamaan säännöstöä, edistämään puhdasta painonnosto- ja kahvakuulaurheilua sekä noudattamaan liiton toiminnan eettisiä ja muita linjauksia.

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 puheenjohtajan ja liittojohtokunnan kanssa.

Johtokunta seuraa taloudellista tilannetta kirjanpidon raporttien perusteella määräajoin. Talousseurannassa tuloslaskelmaa verrataan edellisen vuoden vastaavaan jaksoon ja lisäksi hyödynnetään toimialakohtaisia raportteja.

Toiminta- ja hankeavustuksista OKM:n jakama valtionapu on Painonnostoliitolle ratkaiseva talouden ja toiminnan kannalta.

Huippu-urheiluun liittyvä Olympiakomitean valmennustuki on haettavissa vuosittain kuin myös muiden toimialojen hankeavustukset. Hankkeisiin haetaan avustusta, jos kriteerit ovat Painonnostoliiton strategian kanssa linjassa.

Toimintamääräraha

Vuoden 2022 valtionavun suuruus selviää alkuvuodesta 2022. Budjetti on tehty olettaen, että valtionavustuksena saadaan 230 000 euroa.

Koko toiminta perustuu puolelta osin valtiolta tulevaan tuloperusteiseen toimintamäärärahaan. Vuoden 2022 talousarviossa budjetoidun 230 000 euron osuus on n. 48 % liiton koko talousarviosta.

Yhdistyksen oma pääoma oli vuoden 2020 tilinpäätöksen mukaan 83 871,66 euroa. Painonnostoliiton vuoden 2022 talousarvio on laadittu tulojen ja menojen suhteen tasapainoiseksi.