



Suomen Painonnostoliitto

Toimintakertomus

2021



Sisällysluettelo

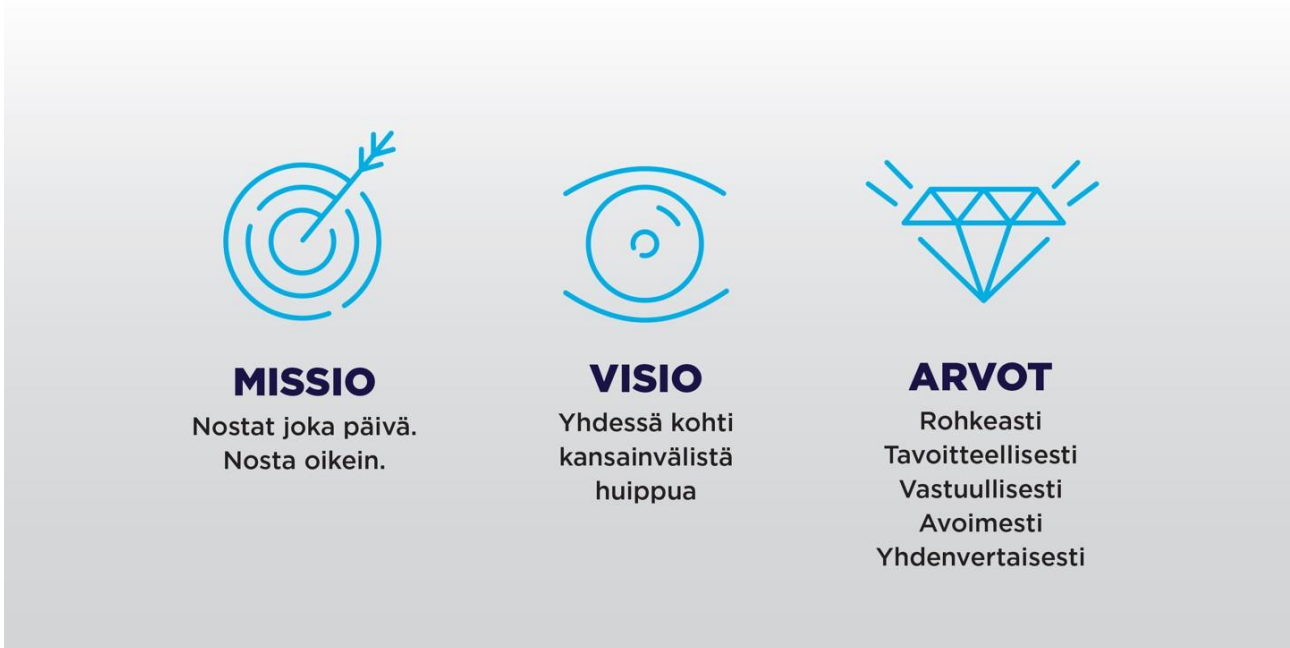
SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA.....	4
JÄRJESTÖTOIMINTA.....	5
ORGANISAATIO.....	5
Kevätkokous	5
Syyskokous.....	5
LIITTOJOHTOKUNTA	5
ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat.....	6
Harrasteliikunnan asiantuntijaryhmä ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä	6
Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä	6
Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä	6
Kahvakuularheilun asiantuntijaryhmä.....	6
Masters-toimikunta	6
LIITON VIRKAILIJAT	7
VASTUUHENKILÖITÄ.....	7
LIITON JÄSENYTYDET JA EDUSTUKSET.....	8
IWF – INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION.....	8
EWF – EUROPEAN WEIGHTLIFTING FEDERATION	8
NTF – NORDISKA TYNGDLYFTNINGSFÖBUNDET (Pohjoismaiden Painonnostoliitto)	9
TALOUS.....	10
VUODEN PARHAAT	11
ANTIDOPINGTOIMINTA	12
ANTIDOPINGOHJELMA	12
YHDENVERTAISUUSTYÖ.....	12
OSANA URHEILUYHTEISÖÄ HÄIRINTÄÄ VASTAAN.....	14
TOIMENPITEET VUONNA 2021.....	14
HARRASTAJAMÄÄRÄT	15
SÄÄNTÖASIAT	15
TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN NIMEÄMINEN	15
TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN VALINTA.....	16
TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET.....	16
TUOMARIKORTIT	17
Kansainvälinen II.....	17
Kansainvälinen I.....	17
UUSIA KANSALLISIA KORTTEJA 2021	18

Kansallinen III.....	18
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
PIIRILEIRITYS	22
RYHMÄ ROVANIEMI	22
YLÄKOULULEIRITYS.....	22
KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA.....	23
VUODEN 2021 PAINOPISTEALUEET	23
PAINONNOSTOVALMENTAJIEN TASOKOULUTUS.....	23
PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE.....	23
TOIMINNAN KEHITTÄMINEN	24
MASTERSTOIMINTA.....	24
TOIMINNALLINEN URHEILU.....	24
KAHVAKUULAURHEILU	25
Kilpailutoiminta	25
Muu toiminta.....	25
Hankinnat	25
Tuomaritoiminta.....	25
Muuta	25
KILPA- JA HUIPPU-URHEILU	25
KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2018-2021	25
HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT, OLOSUHTEET JA TOIMINNAN KESKITTÄMINEN.....	26
VALMENNUKSEN TAVOITTEET.....	26
HUIPPU-URHEILUN TOIMINTATAVAT.....	26
LIITON VALMENNUSORGANISAATIO	26
MAAJOUKKUE.....	27
LIITON TUKI MAAJOUKKUEURHEILIJOILLE.....	27
OLYMPIALAISET 2021	28
EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT 2021	28
OLYMPIAKARSINTA 2021.....	28

PM-KILPAILUT 2021	29
MM-KILPAILUT 2021.....	30
20- JA 23-VUOTIAIDEN EM-KILPAILUT.....	30
17 JA 20-VUOTIAIDEN PM-KILPAILUT.....	32
15- JA 17-VUOTIAIDEN EM-KILPAILUT.....	33
EM-KILPAILUT ROVANIEMI.....	35
SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN JA OKM:N TUKI SEKÄ OPISKELUAPURAHAT.....	36
TOIMINTAKILPAILUN PISTEET.....	36
KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN TEHTÄVÄT.....	37
PAINONNOSTON TUKI RY.....	38
SUOMALAINEN RYHTILIKE.....	38
LIITTEET.....	38
TILINTARKASTUSKERTOMUS.....	38
TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS.....	38
TILINPÄÄTÖS 2021.....	38
TUNNUSLUVUT JA MITTARIT.....	38

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA

Missio, visio ja arvot

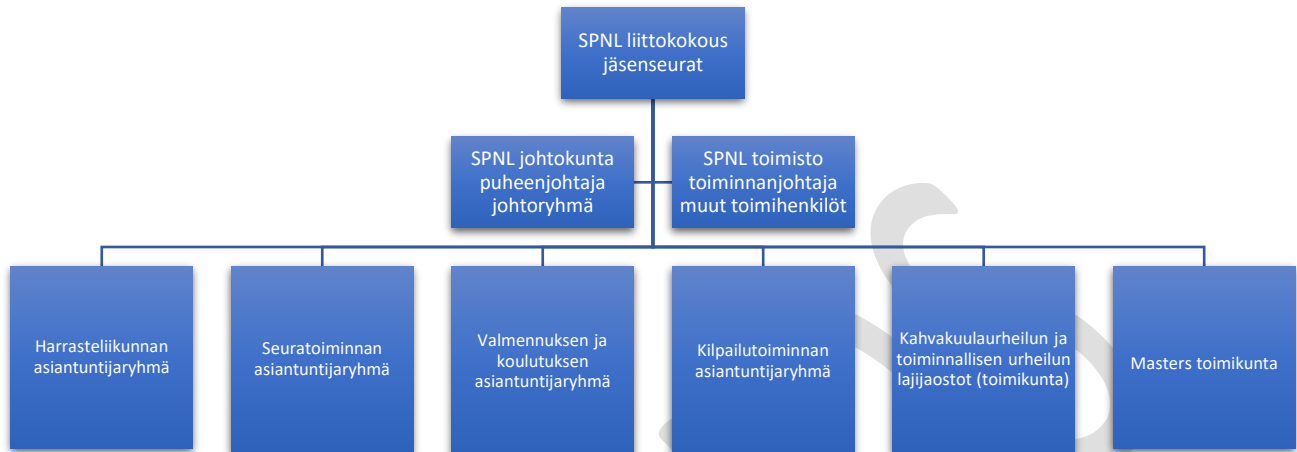


Strategian painopisteet



JÄRJESTÖTOIMINTA

ORGANISAATIO



Kevätkokous

Kokous pidettiin 28.4.2021 Helsingissä. Paikalla oli 18 seuraa ja käytössä oli 81 ääntä.

Syyskokous

Kokous pidettiin 29.11.2021 Helsingissä. Paikalla 19 seuraa ja käytössä 83 ääntä.

LIITTOJOHTOKUNTA

Johtokunta kokoontui vuoden 2021 aikana viisitoista kertaa.

Tarmo Kuusisto, puheenjohtaja

Raimo Turunen, jäsen

Henrik Tallbacka, jäsen

Kim Nyström, jäsen 29.11.2021 asti

Jari Hirvonen, jäsen 29.11.2021 asti

Sari Kola, jäsen 29.11.2021 asti

Taisto Kuoppala, jäsen 29.11.2021 asti

Jari Hirvonen, jäsen 29.11.2021 alkaen

Sari Kola, jäsen 29.11.2021 alkaen

Petri Tanninen, jäsen 29.11.2021 alkaen

Tero Honkasalo, jäsen 29.11.2021 alkaen

Varajäsenet

Samuli Rantanen, jäsen 29.11.2021 asti

Harri Norberg, jäsen 29.11.2021 asti

Harri Norberg 29.11.2021 alkaen

Samuli Rantanen 29.11.2021 alkaen

ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat

Harrasteliikunnan asiantuntijaryhmä ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä

Antti Väkevä, puheenjohtaja

Mauro Nieminen

Jarno Tiainen (esittelijä)

Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä

Teemu Roininen, puheenjohtaja

Kirsi Ala-Nikkilä, kahvakuula

Suvi Karjalainen, toiminnallinen urheilu

Saku Kaunismäki

Raimo Turunen

Jarno Tiainen (esittelijä)

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä

Heikki Rautapuro, puheenjohtaja

Joonas Lahtinen

Jari Hirvonen (kilpailuvastaava)

Mauro Nieminen

Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä

Marjo Nurmenniemi, puheenjohtaja

Adelina Komulainen, varapuheenjohtaja ja tiedottaja

Ronja Jämsen, maajoukkuevastaava

Henrik Tallbacka, seura- ja kilpailutoimintavastaava

Sanna-Maija Loikkanen, harrastetoimintavastaava

Marie Kaarakainen, sääntö- ja tuomarivastaava

Varajäsenet:

Sami Lillsunde (ei äänestys-oikeutta)

Riikka Viiala (ei äänestys-oikeutta)

Masters-toimikunta

Niina Saarman-Bartholdi, Puheenjohtaja

Virve Eveliina Leikola

Martti Pesu

Jorma Pallari, Masters-vastaava

LIITON VIRKAILIJAT

Toiminnanjohtaja

Tomi Tolsa toiminnanjohtajana 31.1.2021 asti

Timo Ruuhijärvi toiminnanjohtajana 1.2.20201 alkaen

Harraste- ja seuratoiminnan asiantuntija

Jarno Tiainen

20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailujen pääsihteeri

Marko Keskitalo 31.10.2021 asti

VASTUUHENKILÖITÄ

Liittokouluttajat: Jyrki Kononen, Mari Paananen, Karoliina Lundahl, Timo Ruuhijärvi, Mirva Salmi, Terho Isola, Kalle Koskimäki ja Aku-Petteri Niemi

Liittovalmentajat: Antti Everi päävalmentaja, Jarkko Welling, Leena-Kaisa Vartiainen

Päätoimittaja: Jaarli Pirkkiö

Webmaster: Eino Lindholm

Tähtiseura-vastaava: Jarno Tiainen

Kilpailuvastaava: Jari Hirvonen

Antidopingvastaava: Timo Ruuhijärvi

Masters-vastaava: Jorma Pallari

LIITON JÄSENYKSET JA EDUSTUKSET

IWF – INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION

Vuonna 2021 Kansainvälinen painonnostoliitto jatkoi edellisen vuoden muutosprosessiaan, kun liiton johtoon valittiin brittiläinen Michael Irani. Uusista toimintasäännöistä käytiin useita keskusteluja australialaisen asianajajan Darren Kanen johdolla ja syyskuussa laaja yli 130-sivuinen dokumentti hyväksyttiin Dohassa (QAT) pidetyssä kongressissa. Toimintasääntöjen ytimessä on mandaattien rajoittaminen kolmeen, ehdokaiden tiukat kriteerit, urheilijoiden äänioikeus, tasa-arvokysymyksessä saavuttaa KOK:n tavoite 30 % naisia sekä uusien ulkoisten komiteoiden ja komissioiden perustaminen, jolla toimintaan saadaan mukaan ulkopuolisia spesialisteja. Suomen Karoliina Lundahl istui kaikissa kokouksissa pitkin kesää ajaen muutoksia lajiin.

Lajin toinen päätapahtuma oli Tokion 2020 olympiakilpailut, jotka pidettiin Tokion sydämessä konserttitalossa. Covid-rajoitukset näkyivät tyhjinä penkkiriveinä kilpailupäivinä, mutta kahtena päivänä jopa ylätaso täyttyi katsojista. Olympialiike näki ensimmäisen transgender-kilpailijan painonnostolavalla, kun Uuden Seelannin Lauren Hubbard nosti naisten superraskaassa sarjassa. Hubbard on vaatimaton ja hiljainen urheilija eikä maailman silmätikuksi päätyminen ollut parasta valmistautumista olympiakoitokseen. Jäätymään tempauksessa ilman tulosta halli tyhjentyi lajin ulkopuolisista heidän ymmärrettyään ettei Hubbard palaa lavalle työntämään. Toisella kerralla Georgian Lasha Talakhadze täytti salin miesten superraskaassa sarjassa. Talakhadzen ylivoimaisuus palkittiin kultamitalin lisäksi uusilla olympia- ja maailmanennätyksillä. KOK:n puheenjohtaja Thomas Bach vieraili painonnostossa tavaten IWF:n urheilijaedustajat Sarah Daviesin ja Chris Forresterin kertoen heille lajin tärkeydestä olympialiikkeelle. KOK arvostaa painonnostoa lajina, mutta ei jäänyt epäselväksi, että muutosten on konkretisoiduttava jotta laji pääsee kilpailemaan 2028 Los Angelesin olympiakilpailuissa. IWF:n hallituksen jäsen Karoliina Lundahl osallistui Tokiossa palkintojenjakoon jakamalla mitalisteille kisamaskotin.

Pandemia vaikutti maailmalla vahvasti vuonna 2021 ja tilaisuuksia jouduttiin siirtämään ja perumaan useaan otteeseen. Maaliskuulle 2021 suunnitellut vaalit siirtyivät joulukuulle 2021, ja loppujen lopuksi vielä seuraavallekin vuodelle uusien tiukkojen ehdokaskriteerien takia, joista valitettiin Sveitsin raastuvassa. Hallitus istuu nyt viisi vuotta neljän vuoden sijasta ja seuraavat mandaatit ovat vain kolmen vuoden pituiset tavallisen neljän vuoden sijasta.

Karoliina Lundahl jatkaa hallituksen jäsenenä.

Karoliina Lundahl jatkaa Valmennus- ja tutkimuskomitean varapuheenjohtajana.

Karoliina Lundahl jatkaa IWF:n Naisten komission puheenjohtajana.

Karoliina Lundahl toimi komission Reform and Governance Commission jäsenenä.

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

EWF – EUROPEAN WEIGHTLIFTING FEDERATION

Vuonna 2021 Eurooppa valitsi puheenjohtajan kahteen otteeseen. Antonio Urson (ITA) mandaattikaudet tulivat täyteen ja entinen toiminnanjohtaja Hasan Akkus (TUR) valittiin uudeksi puheenjohtajaksi huhtikuussa 2021. Edellisen vuoden McLaren-tutkinta jatkui vielä ja lopputuloksena juuri valittu puheenjohtaja siirtyi syrjään tutkinnan ajaksi. Syyskuun EWF:n kongressissa Rovaniemellä muutoshaluiset maat saivat koon vaadittavat 20% ja vaativat EWF:oa järjestämään taas uudet vaalit. Joulukuussa EWF:n johtoon valittiin Moldovan Antonio Conflitti, joka on ajanut muutoksia omassa maassaan.

Karoliina Lundahl ja Esa Lomma edustivat Suomea alle 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailuiden kongressissa Rovaniemellä 23.9.2021.

NTF – NORDISKA TYNGDLYFTNINGSFÖBUNDET (Pohjoismaiden Painonnostoliitto)

Alkuvuosi oli hiljaiseloa pandemian takia, mutta loppuvuodesta Pohjoismaiset mestaruuskilpailut pystyttiin pitämään Kööpenhaminassa (DEN) ja Larvikenissa (NOR). Pohjoismainen yhteistyö on vilkastunut pitkälti yhteisen äänen löytymisessä lajin muutosprosessissa. Syksyllä Pohjoismainen liitto uudisti toimintasäännöt ja mahdollisti Färsearien anomuksen sen liittymisestä liittoon kuudentena täysivaltaisena jäsenmaana. NTF:n toimintasäännöt seuraavat kattojärjestön IWF:n uusia toimintasääntöjä ja suurimpana muutoksena on urheilijakomission perustaminen sekä äänioikeuden antamisen urheilijoille. Myös NTF:n hallituksessa istuvien puheenjohtajan, varapuheenjohtajan ja toiminnanjohtajan mandaatit ovat rajoitettuja.

Pandemia toi pohjoismaiseen yhteistyöhön vahvana hybridmallin, jossa kongressi ja tekninen kokous pystytään järjestämään sähköisenä ennen matkustusta kilpailupaikalle. Tämä parantaa viikonlopun ajankäyttöä, kun kilpailijamäärät ovat nousseet ja kahden päivän kilpailut venyvät liian pitkiksi. Nuorten kilpailut tullaan tulevaisuudessa järjestämään tarvittaessa kolmen päivän kilpailuina. Kööpenhaminan aikuisten PM-kilpailuissa kokeiltiin ensimmäistä kertaa uutta mallia, jossa ensimmäinen kilpailupäivä oli perjantai-iltana ja mestaruuskilpailut päättyivät jo lauantaina yhteiseen bankettiin.

Pohjoismaisen Painonnostoliiton (NTF) puheenjohtajaksi valittiin toiselle kaksivuotiskaudelle Karoliina Lundahl. Esa Lomma valittiin NTF:n tilintarkastajaksi. Painonnostoliiton puheenjohtaja Tarmo Kuusisto kuului NTF:n hallitukseen.

TALOUS

Vuoden 2021 tulos on -26 312,68 euroa alijäämäinen. Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 59 586,70 euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion toiminta-avustus oli 204 000 euroa ja Olympiakomitean tehostamistuki urheilijoille 30 000,00 euroa. Tilikauden tuotot olivat yhteensä 1 006 455,88 euroa ja kulut -1 032 768,56 euroa. Edellisestä vuodesta tuotot kasvoivat noin 125,90 % ja kulut nousivat noin 179,47 %. Suuret vaihtelut selittyvät vuoden 2021 aikana pidettyjen 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailujen tuotoilla ja kuluilla. 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, M&P Paino Optimal Performance Center Finland, Nousu ja Underground.

LOMMA

VUODEN PARHAAT

Alle 15-vuotias poikanostaja: Hannes Pränni

Alle 15-vuotias tyttönostaja: Iita Kononen

Alle 17-vuotias poikanostaja: Konsta Suoniemi

Alle 17-vuotias tyttönostaja: Janette Ylisoini

Alle 20-vuotias miesnostaja: Juuso Hartikainen

Alle 20-vuotias naisnostaja: Aino Luostarinen

Alle 23-vuotias miesnostaja: Pasi Liikka

Alle 23-vuotias naisnostaja: Jutta Selin

Naisnostaja: Saara Retulainen

Miesnostaja: Hannes Keskitalo

Painonnostaja: Saara Retulainen

Toiminnallisen urheilun naisedustaja: Kajsa Ojala

Toiminnallisen urheilun miesedustaja: Jyrki Rantanen

Kahvakuulan naisnostaja: Niina Pelander

Kahvakuulan miesnostaja: Jani Sipponen

Master miesnostaja: Keijo Rättyä

Master naisnostaja: Laura Majander

Valmentaja: Juha Kukkonen

Seurahenkilö: Markku Inkeroinen

Tiedottaja: Jaarli Pirkkiö

Teko: Rovaniemen EM-kilpailut

Yhteistyökumppani: Santa Sport

Punttikoulu: Ylöjärven Ryhti

Tuomari: Raimo Turunen

Seura: OAK

Auliuksen malja: Janette Ylisoini

ANTIDOPINGTOIMINTA

Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF) antidopingohjelma pohjautuu WADA:n (Maailman antidopingtoimisto) säännöstöön (WADA Code 2015), joka päivittyi 2021. 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 jäsenliittoon 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, kahvakuulaurheilun ja toiminnallisen urheilun puhdas tulevaisuus. Painopiste on kaikille toiminnan tasoille suunnatuissa ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä; kasvatus, 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:n arvioinnin perusteella liiton Antidopingohjelma on vahvaa huipputasoa. Antidopingohjelma tullaan päivittämään vuoden 2022 aikana.

Liiton kokonaispistemäärä arvioinnissa oli 54 asteikolla:

SUEK

Avoin palaute arvioinnin toteutuksesta:

Liiton kokonaispistemäärä 54

Kehittyvä 0–36

Keskitaso 37–45

Huipputaso 46–64

Vuoden 2021 aikana SUEK teetti dopingtestejä seuraavasti:

Painonnosto	Kahvakuula
Kilpailu 24	Kilpailu 6
Kilpailun ulkopuolinen 39	Kilpailun ulkopuolinen 0
YHTEENSÄ 63	YHTEENSÄ 6

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 yhdenvertaisuussuunnitelman päivitettiin yhdessä Suomen Voimanolitiiton (SVNL) kanssa ja se perustuu Suomen lakiin, liittojen sääntöihin ja käytännön kokemuksiin. Suunnitelma pohjautui tuolloin 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. Yhdenvertaisuussuunnitelman päivittäminen aloitettiin 2020 ja sitä jatkettiin vuonna 2021, liittymällä Kampailulajien ja Painonostoliiton yhdenvertaisuussuunnitelmaan. Suunnitelmaa Painonostoliiton lisäksi ovat olleet luomassa Aikidoliitto, Judoliitto, Karate-liitto, Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Nyrkkeilyliitto, Painiliitto ja Taekwondoliitto. Suunnitelma on voimassa 2 vuotta kerrallaan, jonka jälkeen se päivitetään.

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 jo noin 41 % (2020, 40 %) painonoston, kahvakuula- ja toiminnallisen urheilun lisenssinostajista. Lisenssien määrät ovat olleet jatkuvassa kasvussa ja voidaan todeta, että tytöillä sekä pojilla on samanlaiset mahdollisuudet harrastaa ja kilpailla.

Järjestötoiminnan osalta Painonostoliiton seitsemänjäsenisen johtokunnan (v. 2021) 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 valmistelemissä asiantuntijaryhmissä (~50–50 %). Vuoden 2020 yhdenvertaisuuskyselyn vastaajista 78 % kertoo, että seurojen valmennus- tai johtotehtävissä toimii sekä miehiä että naisia. Naistoimijat voivat vaikuttaa siten, että toimintaan saadaan lisää naisharrastajia ja -urheilijoita.

Painonoston kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoo noin 190 kansallisen lajiliiton kuuluminen kansainväliseen painonostoliittoon. 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 tervetulleeksi taustaan katsomatta. Maahanmuuttajille voimailuharrastus tarjoaa keinon sopeutua uuteen yhteiskuntaan ja kotimaahan. Yhdenvertaisuuskyselyn 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.

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.

TOIMENPITEET VUONNA 2021

Suomen Painonnostoliiton toiminnassa ei hyväksytä epäasiallista käytöstä. Häirinnän vastaisen työn painotusta lisättiin vastuullisuustyössä. Tavoitteena on lisätä tulevaisuudessa koulutusta jäsenseuroille häirinnän vastaiseen työhön, myös viestinnällisiä painotuksia tehtiin. Niiden tavoitteena oli viestiä urheilijoille, sekä harrastajille kuinka saada apua, mikäli kokee joutuvansa häirinnän kohteeksi. Kyselyn pohjalta käynnistettyä avointa keskustelua lajin sisällä pyritään käymään jatkossakin, jotta sen avulla päästään tekemään tarvittavia muutoksia toimintaan. Tulevaisuudessa puututaan tiukemmin epäasialliseen käytökseen, jotta se saadaan kitkettyä pois lajin parista. Vuonna 2021 liiton syyskokouksessa hyväksyttiin Suomen Painonnostoliiton liittyminen osaksi urheiluyhteisön kurinpitoa, koskien vakavia eettisiä rikkomuksia.

HARRASTAJAMÄÄRÄT

Kulunut vuosi on ollut haastava niin seuroille kuin liitollekin. Vuonna 2020 alkanut maailmanlaajuinen koronaviruspandemia on vaikuttanut kansainväliseen kilpailutoimintaan myös vuonna 2021. 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. Siitä huolimatta jäsenseurojen lukumäärä on kasvanut, erityisesti toiminnallisen urheilun mukaantulon kautta.

Liitto ei peri seuroilta jäsenmaksua vaan ainoastaan palvelumaksun, jonka maksamista edellytetään, mikäli seuran edustajia osallistuu SM-tason kilpailuihin. Jäsenseurojen määrään lisäystä on tullut aikaisempina vuosina kahvakuula- ja toiminnallisen urheilun seurojen muodossa. Vuonna 2021 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 8,5 % ja lisenssejä lunastettiin yhteensä 1018 (938 kpl edellinen vuosi suluissa). Näistä aikuisten lisenssejä 241 (219) kpl, nuorten lisenssejä 194 (206) kpl, masters-lisenssejä 450 (470) kpl, kertalicenssejä 32 (19) kpl, kannatuslisenssejä 2 kpl (2), harrastajalisenssejä 53 ja toimitsijalisenssejä 46. Vuoden 2021 seuratietoilmoituksen palautti 72 (74, edellinen vuosi suluissa) jäsenseuraa, joissa jäseniä oli yhteensä 3406 (5345). Ilmoituksen perusteella 72 % (63) jäsenistä on miehiä ja 28 % (37) naisia. Keskimääräiseen seuraan kuuluu noin 46 (76) jäsentä. Vaikka lisenssimäärät ja seuratietoilmoitusten tekeminen on ollut kasvussa, ovat seurojen jäsenmäärät pudonneet huomattavasti. Tulevana vuonna liiton tulee tukea seuroja toimintansa saamisessa edellisten vuosien tasolle.

SÄÄNTÖASIAT

2021 aikana ei tullut mainittavia sääntömuutoksia. Vuodelta 2020 siirrettiin suurimpia kansainvälisiä kilpailuja vuodelle 2021. Suurimmat siirretyt kilpailut olivat Olympialaiset. Siirron mukana myös kilpailujen karsintajärjestelmän voimassaolo jatkui vuoteen 2021.

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 KV I-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 121

Raimo Turunen Bod 84

Kalervo Nuutinen KuKis 83

Harri Norberg OAK 70

Heikki Rautapuro LoVe 66

Taisto Kuoppala TP 50

Jarno Tiainen Herakles 47

Arto Savonen LoLif 40

Eero Oja OAK 40

Mari Paananen ÄH 37

Benjamin Pirkkiö RoRe 34

Juhani Pimiä ÄH 33

Jyri Ruutu OAK 30

Raija Moilanen OAK 25

Timo Kukkonen PaPu 25

Sami Leppänen PaU 24

Niina Saarman-Bartholdi Herakles 24

Janne Ollonen OAK 24

Erja Leppiaho RoRe 23

Lea Pirttilä OAK 18

Janne Riekkinen KelVi 17

Jari Virta OAK 12

Tilda Pimiä ÄH 12

Minna Karvinen OAK 8

Johanna Husa-Russell OAK 8

Marko Keskitalo OAK 8

Lauri Pimiä ÄH 8

Iita Kononen ÄH 7

Sanna Virta OAK 6

Mikko Raudasoja OAK 6

Tapio Nykänen OAK 6

Tiia Kauhanen OAK 5

Jaakko Kemppe OAK 4

Anna-Maija Vuolo OAK 3

Sari Gröhn OAK 3

Juhani Salminen OAK 3

Amina EL´Khattabi OAK 2

Elias Klytseroff OAK 2

Hannes Keskitalo OAK 2

Hanno Keskitalo OAK 2

Juho Seipäjärvi OAK 2

Heikki Keskitalo OAK 1

Ari Moilanen OAK 1

TUOMARIKORTIT

Kansainvälisten tuomarilisenssien haltijat 2020-2024:

Kansainvälinen II

Kononen Jyrki, Äänekosken Huima
Kuivanen Taisto, Imatran Jyske
Aalto Sini, Parkanon Puntti
Kuusikko Miira, Parkanon Puntti
Oksanen Matti, Tampereen Sisu
Pirkiö, Benjamin, Rovaniemen Reipas
Pirkiö Jaarli, Rovaniemen Reipas
Savonen Arto, Lohja-Lifting
Toivonen Timo, Kuusankosken Kisa
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 2021

Kansallinen III

Aaltonen Susanna
 Ali-Marttila Maaren
 Björklund Mattias
 Bäckström Erika
 El Khattabi Amina
 Elonen Matilda
 Eskelinen Anna
 Fuchs Juliane
 Gröhn Sari
 Halme Allan
 Hankimo Katariina
 Hartikainen Janne
 Hartio Sonja
 Hautaniemi Eetu
 Herva Mona
 Hirvonen Anttoni
 Hirvonen Aleks
 Husa-Russell Johanna
 Hyvärinen Antti
 Hämäläinen Tuomas
 Isokangas Anne
 Jauhojärvi Matilda
 Jeskanen Heli
 Jokinen Oskari
 Junttila Jenni
 Järvinen Joni
 Kamu Ona
 Karppinen Lauri
 Kataja Jyrki
 Kauppi Mika
 Kemppe Jaakko
 Keränen Laura
 Keskinie mi Matti
 Keskitalo Hanno
 Kivelä-Saunamäki Sanna
 Klytseroff Elias
 Koivisto-Allonen Assi
 Kononen Olivia
 Kononen Olga
 Kononen Iita
 Kononen Marko
 Korkala Hans
 Kotakorva Laura
 Kumpulainen Antti
 Kupari Heidi
 Kuusikko Marianna
 Kymäläinen Marju
 Laamanen Jaakko

Lahdenperä Alisa
 Lahtinen Tuula
 Laine Niina
 Laitinen Esa
 Lappalainen Petteri
 Latypova Renata
 Lemström Jarmo
 Leppiaho Ronja Eveliina
 Leskinen Waltteri
 Liikka Pasi
 Likitalo Matti
 Liukkonen Laura
 Lohi Arja
 Lohi Jouni
 Lumme Terhi
 Lämsä Emmi
 Mansukoski Nuutti
 Mansukoski Aarne
 Martimo Hanna-Riikka
 Matilainen Joonas
 Matilainen Jarmo
 Moisanen Heidi
 Mäki Inka
 Mäkinen Nina
 Mänty Meri
 Narsakka Juuso
 Nevalainen Elli-Noora
 Niemelä Markus
 Nokkosmäki Onni
 Noor-E Sadia
 Ojala Veikko
 Ollonen Janne
 Orava Tiina-Mari
 Orenius Urho
 Parjanen Tytti
 Paukkala Karoliina
 Pimiä Tilda
 Pimiä Lauri
 Pitkänen Kirsi
 Polvi Marianna
 Postareff Santtu
 Rautio Anu
 Ristolainen Linnea
 Räsänen Jonathan
 Saarhelo Marianne
 Salonen Sari-Anna
 Salonen Leo
 Seppänen Anni
 Siikaluoma Sofi
 Siiskonen Hanna-Leena

Sinisaari Marla
Siro Sini
Spännäri Aaro
Suhonen Samuli
Suonpää Santeri
Suonpää Petteri
Syväniemi Jussi
Takala Satu
Takkunen Sanni
Teittinen Ilona
Tiihonen Satu-Sirkku

Tolonen Lassi
Tossavainen Hanna-Kaisa
Tunturi Leo
Varis Jenna
Varis Katariina
Vepsäläinen Katariina
Viiri Nita
Viitasaari Joonas
Vuolle Joonas
Vähäkoski Juha

Kansallinen II

Hälikkä Pasi
Inkeroinen Markku
Jokitalo Unto
Lammi Toni
Lehtinen Risto
Leppiaho Erja
Lindholm Niklas
Lindholm Chasimir
Lindholm Leena
Multanen Hanna
Muttalainen Jyrki
Niemi Aku-Petteri
Ojakoski Tiia
Ollonen Janne
Pimiä Juhani
Rainio Arto
Seppälä Ville
Uurtamo Nina
Moilanen Raija

Kansallinen I

Riina Saksa

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 2021 vallitsevan koronatilanteen takia suurin osa kilpailuista jouduttiin järjestämään ilman yleisöä. Kuluneen vuoden aikana päästiin jakamaan jonkin verran ansiomerkkejä, mutta samanlaiseen määrään ei päästy kuin aikaisempina vuosina.

MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ

Painonnostoliiton markkinoinnista ja viestinnästä vastasivat liiton toimiston henkilökunnan lisäksi kansainvälisten kilpailujen osalta joukkueenjohtajat, Tempaus-lehden toimituskunta ja webmaster. Tiedotuksen tärkeimpinä osa-alueina olivat edelleen maajoukkuevalintojen, liiton päätösten ja kilpailutulosten nopea tiedottaminen. Vuoden 2021 kotimaisia päätapahtumia olivat painonnoston SM-kilpailut ja 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut, jotka järjestettiin Rovaniemellä. 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. Tilastopalvelun päivityksen suunnittelu aloitettiin ja tätä jatketaan seuraavana vuonna. 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 harjoitusajasta 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 soutu- retket kuuluvat punttikoulutoimintaan.

Punttikoulutoimintaa järjestettiin vuoden 2021 kuluessa eri puolilla Suomea. Vaikka vuosi oli haastava ja toimintaa haastoivat koronapandemiasta johtuvat haasteet, kykenivät seurät 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.

Punttikoulun kurssiohjelma (Punttikoulupassi) on vapaasti katsottavissa liiton verkkosivuilta, jossa annetaan tietoa punttikoulujen sisällöstä ja ohjataan valmentajat yhtenäiseen perusvalmennukseen Suomessa. Punttikoulupassista nuori löytää oikeaoppiset tekniikat, hyvän harjoituksen mallin ja kolmivuotisen harjoitusohjelman. Harjoitusohjelma on laadittu herkkyykskausille 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 2021 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 kuvattuna liiton verkkosivuilla Punttikoulu-osiossa. 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 Varalassa järjestetyillä liiton valmentajatakokoulutuksissa.

JUNIORI CUP

Painonnoston cup-muotoinen kilpailujärjestelmä, jolla pyrittiin kasvattamaan alle 16-vuotiaiden osuutta liiton harraste- ja kilpailutoiminnassa. Juniori Cup koostui kolmesta (3) osakilpailusta neljän sijaan, kun kevät kierros peruttiin toista kertaa peräkkäin rajoitustoimenpiteiden johdosta. Peruskoululaisten mestaruuskilpailu jouduttiin myös siirtämään alkutalvesta kesään. Päätöskilpailuun loppuhuipennustapahtumaan pääsivät osakilpailujen perusteella eniten pisteitä keränneet nostajat.

Osakilpailut:

- Peruskoululaisten mestaruuskisat Rovaniemi (OAK) 24.-25.7.2021
- Kevätkilpailut peruttu
- Punttikarnevaalit 28.7.2021 Rovaniemi (OAK)
- Syyskisat 5.9.2021, Helsinki (Herakles) ja 4.9.2021 Kokkola (LoVe)

Loppuhuipennustapahtuma pidettiin 23.10.2021 Rovaniemellä (OAK). Seitsemännen toimintavuoden osallistujamäärät olivat aikaisempaa pienemmät johtuen pitkittyneestä pandemiatilanteesta. Juniori Cupin kolmeen osakilpailuun ja loppuhuipentumaan osallistui yhteensä 115 nostajaa, edellisvuosina nostajia ennen pandemiaa oli jopa yli kaksisataa.

NUORTEN LEIRITYS

Vuoden aikana kotimaisia leirejä järjestettiin yksitoista:

- 12.3.-17.3.2021 EM-leiri 2021
- 17.7.-18.7.2021 Ryhmä Rovaniemi leiri 2021, Tampere
- 25.7.-30.7.2021 Punttikarnevaalit 2021, Rovaniemi
- 5.-8.8.2021 EM-Puola testileiri, Rovaniemi
- 23.10.2021 E-P:n piirileiri, Seinäjoki
- 30.10.2021 Porin avoin leiripäivä, Pori
- 13.11.2021 Kaakkois-Suomen piirileiri, Kotka
- 11.12.2021 Hämeen piirileiri, Tampere
- 18.12.2021 Etelä-Suomen piirileiri, Espoo

YLÄKOULULEIRITYS

Olympiakomitean yläkoululeiritystä jatkettiin yhteistyössä Lapin Urheiluopisto Santasport Yläkouluakatemiassa ja Varalan Urheiluopistolla. Toiminta koettiin hyvänä osana urheilijan polkua ja lähes viikonmittaiset leiritykset toteutetaan 6 kertaa vuodessa. Yläkoululeiritoiminta Varalassa keskeytyi runsaiden poissaolojen takia pandemian johdosta

Alueleirihuipentuma ja Tampereen Yläkoululeiritys peruttiin pandemian takia.

Punttileiri- ja karnevaaleille osallistui 39 henkilöä.

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. Piirimestarit vastasivat leirityksen käytännön toteutuksesta.

RYHMÄ ROVANIEMI

Ryhmä perustettiin 20–23-vuotiaiden EM-kilpailuihin valmistautumista varten. Kilpailut käytiin Rovaniemellä syys-lokakuun vaihteessa. Itse kilpailuista lisää omassa osiossaan. Ryhmälle järjestettiin 2021 aikana kaksi leiriä, joihin osallistuivat omien mahdollisuuksiensa mukaan 30 valitun nostajan joukosta. Valmentajina toimivat: Teemu Roininen, Leena-Kaisa Vartiainen ja Jarkko Welling.

- 11.2.-14.2.2021 Ryhmä Rovaniemi leiri 2021
- 27.8.-31.8.2021 Ryhmä Rovaniemi leiri 2021

KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

VUODEN 2021 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 -ja II valmentajakoulutuksenmuodossa. Tason I valmentajatodistuksen sai 8 valmentajaa ja Tason II 7 valmentajaa. Yleiskouluttajana toimi nuoriso- ja koulutuspäällikkö Jarno Tiainen. Tason I koulutuksissa käytiin sähköistä oppimisalustaa. Oppimateriaalina käytetään myös ”Lasten ja Nuorten hyvä harjoittelu”-kirjaa.

PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE

Koulutustoiminta käytännössä keskeytettiin vuonna 2021, mutta koronarajoitusten puitteissa pystyttiin järjestämään, jokainen koulutustaso kertaalleen. Muiden lajien valmentajille, ohjaajille ja urheilijoille suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutus 1 järjestettiin vuonna 2021 kerran Helsingissä ja Rovaniemellä. 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 nuoriso- ja koulutuspäällikkö Jarno Tiainen. Osa koulutuksista suoritettiin osaksi verkossa Howspace-koulutusympäristössä.

Painonnoston ohjaajakoulutus 2 järjestettiin vuonna 2021 vain kerran Helsingissä. 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 käsiteltyjä aiheita ja antaa lisäoppia voimaharjoittelun käytännön toteuttamisessa sekä jakaa voimavalmennustietoutta yli lajirajojen.

Vuonna 2021 liiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin on osallistunut yhteensä 37 henkilöä seuraavasti:

- Painonnoston ohjaajakoulutus 1, 18 hlö
- Painonnoston ohjaajakoulutus 2, 6 hlö
- Tason I valmentajakoulutus, 8 hlö
- Tason II valmentajakoulutus, 7 hlö

TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Lajiyhteistyö ja ammattitaidon jakaminen ovat avainasemassa suomalaisen urheilun kehittymisessä. Koulutustoiminnan kehittämistä jatketaan ja toimintaa pyritään laajentamaan vastaamaan kuntoilijoiden ja harrasteliikkujen, sekä mahdollisimman monen lajin tarpeita. Koulutuksia kehitetään saadun palautteen ja ilmenevän kysynnän perusteella. Kouluttajaverkoston tavoitteena on kasvattaa koulutustoimintaa valtakunnallisella tasolla ja eri alueilla. Vuonna 2021 koulutusten sisältöjen päivitystä on kaikki siirretty verkoympäristöön Howspaceen

MASTERSTOIMINTA

Vuoden 2021 koronapandemian haasteet näkyivät myös Masterstoiminnassa. SM-kisoja jouduttiin siirtämään, mutta ne järjestettiin heinäkuussa Rovaniemellä. Myös kansainväliset kilpailut osin peruuntuivat. Liitto mukautui vallitsevaan tilanteeseen järjestämällä MM-kisaajia varten yhteisen online –nostotilaisuuden Jyväskylässä toukokuussa.

TOIMINNALLINEN URHEILU

16.11.2020 vuosikokouksessa valittiin jaoston kokoonpano vuodelle 2021. seuraavasti. puheenjohtajaksi valittiin Kim Nyström ja jäseniksi Merituuli Kallio, Heidi-Maria Alander, Antti Väkevä, Tero Honkasalo ja Suvi Karjalainen.

Vuoden 2021 tavoitteiksi asetettiin mm lajin näkyvyyden parantaminen Suomessa, seurojen ja jäsenmäärän kasvattaminen sekä ensimmäisten SM-kilpailujen järjestäminen. Laji sai näkyvyyttä sosiaalisen median tilien kautta sekä keskusteluja käytiin yhdessä harrastajien kanssa. Yhteydenpito aloitettiin myös Crossfit-tapahtumien järjestäjien kanssa. Esimerkiksi Yyteri Sandstormin kanssa käytiin keskustelua SM-kilpailujen järjestämisestä heidän kilpailunsa rinnalla.

Kilpailutoiminta polkaistiin käyntiin. Epävakaan koronatilanteen takia kilpailut päätettiin järjestää jaoston järjestämänä Online-tapahtumana.

Masters ikäluokkien kilpailut järjestettiin 3.-20.6.2021. Avoimen sarjan, nuorten ja joukkueiden kilpailut järjestettiin vasta syksyllä, 1.-15.10.2021. Kaikkiin sarjoihin riitti osallistujia ja mestarit löydettiin. Masters-urheilijoita oli ilahduttava määrä. Sarjojen parhaille annettiin mahdollisuus osallistua lajin MM-kilpailuihin. Joukkueet jäivät vielä pieniksi. Edustajia kuitenkin löytyi. Kiitos heille.

Avoimen sarjan, nuorten ja joukkueiden MM-kilpailut järjestettiin Norrköpingissä, Ruotsissa 26.-28.11.2021. Suomea lähti edustamaan kaksi avoimen sarjan urheilijaa. Suomen miesurheilija Jori Haapalainen oli lopputuloksissa 41. Naisurheilijamme Nelli Nurmi sijoittui seitsemänneksi ja tienasi Suomelle edustuspaikan vuoden 2022 EM-kilpailuihin. Tapahtuman nimi on Euros 2022.

Masters ikäluokkien MM-kilpailut järjestettiin Egyptissä 10.-11.12.2021. Joukkueen koko oli parin harmillisen peruutuksen jälkeen 10 urheilijaa. Menestys oli aivan mahtavaa. Kajsja Ojala voitti kultaa sarjassa naiset 35–39. Nina Fagerlund saavutti kolmannen sijan sarjassa naiset 50-54. Miesten mitalimenestyksestä vastasi Jyrki Rantanen hopealla sarjassa miehet 60-64. Myös muut urheilijat suoriutuivat kilpailuista hienosti.

Toiminnallisen Urheilun masters-ikäluokkien leiri järjestettiin Turussa 10.-12.9.2021. Leirin teemoja olivat mm. kilpailuihin valmistautuminen ja erilaiset voimisteluliikkeet. Osallistujilta saadun palautteen perusteella leiri oli onnistunut.

Harraste- ja kilpailulisenssejä markkinoitiin sosiaalisessa mediassa. Vuoden 2021 lopussa lisenssin hankkineita urheilijoita oli 26 eri seurasta yhteensä 110.

2.11.2021 vuosikokouksessa valittiin jaoston kokoonpano vuodelle 2022. seuraavasti. puheenjohtajaksi valittiin Tero Honkasalo ja jäseniksi Merituuli Kallio, Heidi-Maria Alander, Antti Väkevä ja Suvi Karjalainen.

KAHVAKUULAUURHEILU

Kilpailutoiminta

Vuonna 2021 Suomessa nostettiin SM-kilpailut sekä Masters SM-kilpailut 4.–5.9.2021 Konnevedellä. Tapah- tumaa leimasi vähäinen osallistujamäärä mutta Konneveden Urheilijat onnistui järjestämään haasteellisessa tilanteessa erittäin onnistuneet kilpailut. SM-kilpailujen lisäksi nostettiin ainoastaan 5 ns. salikilpailua. CO- VID19-pandemian vaikutus kilpailutoimintaan oli erittäin suuri.

Kansainvälisiin IUKL järjestämiin kilpailuihin ei maajoukkuetta lähetetty ollenkaan COVID19-pandemian seu- rausten takia. WKSF-liiton EM-kilpailuihin osallistui muutamia nostajia, mutta ilman kahvakuulaurheilujaos- ton vaikutusta asiaan. Huolimatta vähäisestä kilpailutoiminnasta ja kilpailijoiden määrästä, tehtiin SM-kil- pailuissa naisten sarjoissa paljon uusia Suomen ennätyksiä.

Muu toiminta

Syksyllä 2021 toteutettiin kahvakuulaurheilun kilpailu- ja tuomaritoiminnan kysely, johon vastasi 46 urheili- jaa. Kyselyn avulla kehitetään lajia ja kilpailutoimintaa edelleen.

Hankinnat

Vuonna 2021 kahvakuulaurheilujaosto ei tehnyt hankintoja.

Tuomaritoiminta

Uusia tuomareita ei saatu koulutettua 2021. Tuomarikurssi yritettiin järjestää online-tapahtumana, SM-kil- pailujen sekä yksien salikilpailujen yhteydessä mutta kaikki tilaisuudet jouduttiin perumaan osallistujien vä- häisen määrän takia.

Muuta

Kahvakuulaurheilujaosto kokoontui vuoden 2021 aikana viidesti videoneuvottelun välityksellä. Kokousten välissä käytiin keskustelua eri alustoilla. Toimintavuoden päätteeksi puheenjohtaja ja kaksi varajäsentä ero- sivat tehtävistään.

KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2018-2021

- Maajoukkue on yhteisesti asettanut tavoitteeksi olla Pohjoismaiden paras painonnostomaa
- Kaksi nostajaa olympiakarsinnasta olympialaisiin
- Olympiakarsintajärjestelmän pääkilpailut olivat EM 2019 Georgia, MM 2019 Thaimaa ja EM 2020 Venäjä. Lisäksi urheilijoiden tulee käydä kansainvälisissä IWF:n kalenterikilpailuissa siten, että 1.11.2018-30.4.2021 välillä tulee vähintään kuusi kv-kilpailua. Kilpailumäärä vaatii aiempaa enem- män taloudellisia resursseja.
 - Koronapandemian johdosta kuitenkin EM-kilpailut siirtyivät vuoteen 2021. Koska myös Olympialaiset siirtyivät vuodelle, karsinta muutettiin jatkumaan vuoteen 2021.
- Olympialaisia lähestyessä valitaan erityisen tuen piiriin ne urheilijat, joilla on realistisin mahdolli- suus 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 tulokellinen maajoukkuetoiminta
- 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 2021 aikana liittovalmentajat.

Päävalmentaja: Antti Everi

Liittovalmentajat:

- Jarkko Welling
- Leena-Kaisa Vartiainen

Ryhmä Rovaniemi

- Teemu Roininen, vastuvalmentaja

MAAJOUKKUE

Parhaista nostajista muodostettiin naisten ja miesten maajoukkueet, joista vastasi päävalmentaja Antti Everi. Maajoukkuenostajien keskuudesta nostajat valitsivat maajoukkuekapteenit. Tehtävissä vuonna 2021 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

OLYMPIALAISET 2021

Suomelle ei edustuspaikkaa Olympialaisissa.

EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT 2021

Kilpailut järjestettiin Venäjällä 3.-11.4.21

Naiset

55 kg

14. Laura Liukkonen, 172 kg (75+97)

59 kg

6. Saara Retulainen, 198 kg (90 SE +108)

64kg

6. Anni Vuohijoki, 212 kg (94+118)

16. Marianne Saarhelo, 179 kg (81+98)

87 kg

10. Meri Ilmarinen, 215 kg SE (94+121 SE)

Miehet

89 kg

15. Antti Peltokangas, 300 kg (130+170)

Eero Retulainen

96 kg

9. Jesse Nykänen, 333 kg (152+181)

109 kg

12. Hannes Keskitalo, 350 kg SE (150+200 SE/PE)

+109 kg

18. Petri Lindfors, 319 kg (144+175)

Teemu Roininen

OLYMPIAKARSINTA 2021

Kilpailut käytiin Kolumbiassa 11.05.2021

Naiset

59 kg

7. Marianne Saarhelo, 182 kg (80+102)

Saara Retulainen

64 kg

Anni Vuohijoki

76 kg

Meri Ilmarinen

PM-KILPAILUT 2021

Kilpailut käytiin 1.11.2021 Tanskassa

Naiset

49 kg

2. Marianna Polvi, 123 kg (52+71)

55 kg

3. Vilma Väisänen, 147 kg (65+82)

59 kg

1. Saara Retulainen, 200 kg SE (91 SE+109)

Heidi Kupari

71 kg

4. Nelli Nurmi, 186 kg (85+101)

76 kg

2. Jutta Selin, 202 kg N23SE (90+112)

81 kg

1. Meri Ilmarinen, 213 kg (93+120)

87 kg

2. Sara Tervonen, 165 kg (70+95)

+87 kg

2. Nea Hukkinen, 195 kg (86+109)

Miehet

67 kg

1. Henri Kaikkonen, 243 kg (113 SE+130)

73 kg

3. Mikael Kouhia, 254 kg (116+138)

81 kg

3. Jonathan Räsänen, 271 kg (117+154)

96 kg

2. Antti Peltokangas, 298 kg (130+168)

4. Pasi Liikka, 288 kg (127+161)

102 kg

2. Rebin-Kardo Rezazadeh, 295 kg (130+165) 325,238

MM-KILPAILUT 2021

Yleisen sarjan MM-kilpailut käytiin 11.12.2021, Uzbekistanissa

Naiset

Sarja 59 kg

- 11. Saara Retulainen, 195 kg (87+108)
- 19. Marianne Saarhelo, 186 kg (79+107)

Miehet

109 kg

- 11. Hannes Keskitalo, 349 kg (150+199)

20- JA 23-VUOTIAIDEN EM-KILPAILUT

Kilpailut käytiin Rovaniemellä 24.9.-3.10.21

Naiset 20-v.

49 kg

- 6. Saara Postila, 116 kg (53+63)
- 7. Iiris Savolainen, 114 kg (53+61)

55 kg (26.9.)

- 8. Vilma Väisänen, 147 kg (65+82)
- 11. Viivi Körkkö, 144 kg (64+80)

59 kg (26.9.)

- 14. Vilma Rättyä, 134 kg (61+73)

64 kg (28.9.)

- 4. Jannike Bäckström, 186 kg N20/23SE (84 N20SE+102)
- 9. Janette Ylisoini, 171 kg (74+97 T15SE)

71 kg (28.9.)

- 3. Aino Luostarinen, 200 kg (91+109) tempauksen ja yhteistuloksen pronssia -2 mitalia
- 12. Iita Kononen, 166 kg (78 T15SE+88)

Naiset 23-v.

55 kg (26.9.)

- 6. Siri Sytelä, 164 kg N23SE (74 N23SE+90)

59 kg (27.9.)

- 9. Ella Häkkinen, 145 kg (65+80)

64 kg (27.9.)

- 8. Nea Kunnari, 148 kg (64+84)

Suvi Talasterä

71 kg (28.9.)

Noora Lehtonen

76 kg (29.9.)

4. Jutta Selin, 198 kg (90+108)

8. Sofia Rönkkö, 166 kg (74+92)

81 kg (30.9.)

10. Sara Tervonen, 164 kg (67+97)

Miehet 20-v.

Sarja 55 kg (25.9.)

8. Joonas Viitasaari, 174 kg (79+95) 271,364 p.

61 kg (25.9.)

Ahtiainen Patrik

67 kg (27.9)

10. Timi Niemelä, 213 kg (92+121)

11. Hautaniemi Eetu, 201 kg (91+110)

89 kg (30.9.)

8. Juuso Hartikainen, 281 kg (125+156)

Konsta Suoniemi

96 kg (1.10.)

9. Väinö Suoniemi, 290 kg M20SE (125+165 M20SE/PE)

109 kg (2.10.)

Ylisoini Jukka

+109 kg (2.10.)

7. Tuovinen Matias, 317 kg (140+177)

8. Keskitalo Hanno, 311 kg (141+170)

Miehet 23-v.

67 kg (28.9.)

8. Joel Holappa, 209 kg (95+114)

73 kg (29.9.)

10. Samuel Kaikkonen, 245 kg (110 M23SE+135)

81 kg (29.9.)

11. Max Barkman, 251 kg (115+136)

12. Mauro Nieminen, 245 kg (111+134)

89 kg (B 29.9.)

13. Iiro Kallioinen, 245 kg (112+133)

96 kg (1.10.)

10. Pasi Liikka, 298 kg M23SE (130 M23SE+168 M23SE)

12. Svartberg Oliver, 265 kg (123+142)

102 kg (B 1.10.)

9. Aleks Schöning, 275 kg (120+155)

Roni Peltonen

17- JA 20-VUOTIAIDEN PM-KILPAILUT

Kilpailut käytiin Norjassa 27.-28.11.2021

Tytöt 17-v.

49 kg (27.11.)

1. Saara Postila, 118 kg (55+63)
2. Iiris Savolainen, 116 kg (53+63)

55 kg (27.11.)

3. Matilda Jauhojärvi, 113 kg (50+63)

59 kg (27.11.)

3. Inka Tiainen FIN (-05/56,62) 150 kg (70+80) 210,562 p.
4. Olivia Kononen FIN (-04/58,57) 146 kg (64+82) 200,364 p.

64 kg (27.11.)

1. Janette Ylisoini, 187 kg T15/T17/N20/N23SE,T17PE (83 T15/T17SE, T17PE +104 T15/T17/N20/N23SE,T17PE)

71 kg (27.11.)

5. Emma Laukkarinen, 155 kg (67+88)

76 kg (27.11.)

1. Marla Sinisaari, 155 kg T17SE (70 T17SE+85)

Naiset 20-v.

55 kg (27.11.)

1. Viivi Körkkö, 146 kg (64+82)

64 kg (27.11.)

2. Jannike Bäckström, 185 kg (85 N20/N23SE,N20PE+100)

71 kg (28.11.)

1. Aino Luostarinen, 203 kg (88+115)

76 kg (28.11.)

3. Iina Jäppinen, 142 kg (63+79)

81 kg (28.11.)

3. Tuuliina Lehto, 134 kg (58+76)

Pojat 17-v.

61 kg (27.11.)

1. Joonas Viitasaari, 188 kg (83+105)

67 kg (27.11.)

1. Eetu Hautaniemi, 221 kg P17/M20SE,P17PE (101 P17/M20SE,P17PE +120)

81 kg (27.11.)

4. Veeti Huhtamäki, 209 kg (95+114)
5. Onni Ruoho, 207 kg (101+106)

96 kg (27.11.)

1. Jonne Akujärvi, 249 kg P17SE, PE (113 P17SE, PE+136)

Sarja 102 kg (27.11.)

1. Otto Liikanen, 235 kg (102+133)

Miehet 20-v.

73 kg (28.11.)

2. Timi Niemelä, 210 kg (90+120)

3. Santeri Suonpää, 194 kg (86+108)

89 kg (28.11.)

1. Juuso Hartikainen, 276 kg (126+150)

5. Markus Helin, 222 kg (95+127)

96 kg (28.11.)

2. Väinö Suoniemi, 286 kg (126+160)

+109 kg (28.11.)

2. Hanno Keskitalo, 314 kg (147 M20/M23 SE+167)

15- JA 17-VUOTIAIDEN EM-KILPAILUT

Kilpailut käytiin Puolassa 20.08.2021 — 27.08.2021

Tytöt 15-v.

49 kg

8. Iiris Savolainen 112 kg (52+60)

9. Saara Postila, 109 kg (50+59)

59 kg

10. Vilma Rättyä, 134 kg (58+76)

64 kg

2. Janette Ylisoini, 171 kg T15SE (75+96 T15SE) EM-hopeaa tempauksessa, työnnössä ja yhteistuloksessa, 3-mitalia

4. Iita Kononen, 160 kg (75+85) EM-pronssi tempauksessa, 1-mitali

Tytöt 17-v.

59 kg

13. Ida Moisio, 148 kg (68+80)

76 kg

Marla Sinisaari

Pojat 15-v.

67 kg

10. Veikko Ojala, 174 kg (76+98)

73 kg

10. Hannes Pränni, 210 kg P15SE (96 P15/M17SE+114 P15SE)

Pojat 17-v.

55 kg

6. Joonas Viitasaari, 169 kg (74+95)

61 kg (21.8.)

9. Patrik Ahtiainen, 188 kg M17SE (86 M17SE+102)

67 kg

10. Eetu Hautaniemi, 194 kg (89+105)

73 kg

15. Miro Manderbacka , 211 kg (97 M17SE+114)

89 kg

8. Konsta Suoniemi, 275 kg M17SE/PE (125+150 M17SE)

96 kg

11. Jonne Akujärvi, 225 kg (105+120)

102 kg

7. Otto Liikanen FIN RoRe (-04/100,35) 232 kg (102+130)

EM-KILPAILUT ROVANIEMI

Suomen historialliset painonnoston nuorten EM-kisat siirtyvät koronan johdosta viime vuodelta järjestettäväksi 2021 syksyllä. Kun Euroopan painonnostoliitto (EWF) tiedotti siirrosta 24.7.2020 oli kilpailuin ennakoilmoittautunut yli 750 henkilöä ja Suomen lisäksi osallistujia oli tulossa 40 eri maasta.

Kilpailut päästiin järjestämään 24.9.- 3.10.2021 Rovaniemellä. Kilpailupaikkana toimi Santasport ja kilpailujen järjestävä seura oli Ounasvaaran Atleettiklubi (OAK). Vallitseva koronatilanne haastoi järjestelyjä myös tänä vuonna ja eri maiden osallistujia varten jouduttiin tekemään eritysjärjestelyjä ja neuvottelemaan lupia maahantuloa varten. Vallitseva tilanne myös toi lisävelvoitteita järjestelyihin esimerkiksi kaikkien maahantulijoiden testaus, myös itse kisan suunnitelmiin jouduttiin tekemään muutoksia majoitusten ja kuljetusten osalta. Vuoden 2021 ennakoilmoittautumisten perusteella kilpailuihin oli osallistumassa hiukan alle 500 urheilijaa ja muuta maajoukkueiden henkilökuntaan noin 200 henkilöä, kansainvälisiä kisatuomareita kisojen aikana tulisi olemaan 50 henkilöä. Yhteensä maajoukkueita kisoissa odotettiin 40 eri maasta. Suomesta kilpailuihin oli molempiin ikäluokkiin ilmoitettu 40 urheilijaa, jotka olivat valmistautuneet kilpailuihin perustetun Ryhmä Rovaniemen avulla. Omat kilpailut mahdollistivat myös nostajien henkilökohtaisille valmentajille mahdollisuuden päästä osallistumaan kansainväliseen kilpailuun ja heitä ilmoittautui kilpailuihin 15.

Ennen kilpailuja vallitseva koronatilanne muuttui joidenkin maiden osalta ja tämä johti joidenkin maiden osalta joko joukkueen pienenemiseen tai kokonaiseen poisjääntiin. Ennakoilmoittautumisten jälkeen ilmoittautumisten vahvistusvaiheessa Euroopan Painonnostoliiton (EWF) ylläpitämän ilmoittautumisjärjestelmän kanssa tuli ylimääräisiä haasteita, kun järjestelmä kaatui ja lakkasi toimimasta. Tämä sattui kilpailujen kannalta varsin kriittisessä vaiheessa, koska järjestelmästä saatavia tietoja tarvitaan muun muassa kuljetusten ja majoitusten suunnitteluun. Ilman näitä tietoja ei kaikkia suunnitelmia ja varauksia saatu täysin valmiiksi, vaan niitä jouduttiin tekemään puutteellisen tiedon varassa ja muokkaamaan tapahtuman aikana.

Itse kilpailut sujuivat viikon aikana mallikkaasti ja paikalla olleet urheilijat sekä heidän taustajoukkonsa kehuivat järjestelyjä. Rovaniemi oli varmasti monelle osallistujalle paikkana elämyksellinen ja osa osallistujista kävi tutustumassa hieman laajemmin Rovaniemeen revontuliretkien muodossa. Santasportin tilat toimivat hyvänä näyttämönä kilpailuille, joissa nähtiin hienoja nostoja ja useita ennätyksiä. Suomalaiset nostajat onnistuivat omissa suorituksissaan mallikkaasti. Mitaleja Suomeen saatiin alle 20-vuotiaiden 71 kg painoluokassa Aino Luostarisen kahden pronssin verran. Tapahtuman aikana kisaorganisaatio toimi hyvin ja kilpailujen aikana vastaan saadut haasteet selvitettiin. Ilman seuran sitoutuneita vapaaehtoisia ei kyseistä tapahtumaa olisi kyetty järjestämään. Tiukentuneen koronatilanteen takia kilpailuissa nähtiin kuitenkin paljon poisjääntejä ja lopullinen kilpailijamäärä oli 366 urheilijaa, myös taustajoukkojen määrä pieneni samassa suhteessa.

Kilpailujen talouspuoli oli myös varsin haasteellinen ja ne tuottivat vuonna 2021 tappiota. Kilpailujen siirto lisäsi haasteita budjetin puolelle, jota myös kilpailuihin tulleet lisäjärjestelyt rasittivat. Edellä mainitut lisähaasteet veivät myös melko paljon resurssia ja sitä kautta mahdollisuutta reagoida muutoksiin kilpailujen budjetissa. Haasteena oli myös osaltaan valmiiden pohjien tai kokemusten vastaavan tapahtuman järjestämisestä. Alkuperäisessä suunnitelmassa oli käydä tutustumassa vastaavan kokoluokan kilpailuihin, mutta vallitsevan koronatilanteen takia kilpailuja joko peruttiin tai siirrettiin, eikä tähän tarkoitukseen sopiviin kilpailuihin päästy tutustumaan. Myöskään Euroopan Painonnostoliitolla ei ole olemassa valmista manuaalia kilpailujen järjestäjälle, mutta Suomen aloitteesta tällainen mahdollisesti tullaan tekemään.

SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN JA OKM:N TUKI SEKÄ OPISKELUAPURAHAT

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

TOIMINTAKILPAILUN PISTEET

SEURA- PISTEET - (ÄÄNIMÄÄRÄ)

Ounasvaaran Atleetti Klubi 2242 (1+8)
 Turun Atleettiklubi 1191 (1+8)
 Tampereen Pyrintö 1005 (1+7)
 Rovaniemen Reipas 967 (1+6)
 Kasitonnisen Urheilijat 685 (1+6)
 Herakles 682 (1+6)
 Puntti-Karhut 578 (1+5)
 Kalajoen Junkkarit 517 (1+5)
 Äänekosken Huima 492 (1+5)
 Lohtajan Veikot 368 (1+5)
 Lohja Lifting 367 (1+5)
 Keljon Viesti 340 (1+5)
 Kurikan PunttiKlubi 282 (1+4)
 Lempäälän Kisa 240 (1+4)
 Bodonos 225 (1+4)
 Parkanon Puntti 216 (1+4)
 Kuusankosken Kisa 214 (1+4)
 Porlammin Pamaus 204 (1+4)
 Harjun Voima Jyväskylä 189 (1+4)
 Raution Kisailijat 188 (1+4)
 Suomen Kahvakuula 176 (1+4)
 Loviisan Toiminnallinen Urheilu 166 (1+4)
 Ylöjärven Ryhti 122 (1+3)
 Atomi 121 (1+3)
 Lift Me Up 81 (1+2)
 Parikkalan Urheilijat 52 (1+2)
 Pieksämäen punttikarhut 36 (1+2)

KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN TEHTÄVÄT

20-vuotiaat MM

- Heikki Rautapuro

Yleinen EM

- Esa Lomma
- Taisto Kuoppala

15/17-vuotiaat EM

- Raimo Turunen

20/23-vuotiaat EM

- Raimo Turunen
- Esa Lomma
- Heikki Rautapuro
- Timo Kukkonen
- Taisto Kuoppala
- Harri Norberg (kuuluttaja)

Yleinen PM

- Jari Hirvonen
- Arto Savonen

17/20-vuotiaat PM Norja

- Taisto Kuoppala

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 2021

TUNNUSLUVUT JA MITTARIT

LUMMOLOS