



# **TOIMINTASUUNNITELMA JA TALOUSARVIO 2023**

<b>PAINONNOSTOLIITTO .....</b>	<b>3</b>
LIITON TARKOITUS.....	3
“PÄHKINÄNKUORESSA” .....	3
<b>SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA.....</b>	<b>4</b>
<b>ORGANISAATIO JA VASTUUT .....</b>	<b>5</b>
SPNL ORGANISAATIO 2023 .....	5
LIITTOKOKOUS.....	5
LIITTOJOHTOKUNTA.....	5
ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat .....	6
Puheenjohtaja.....	7
Toimihenkilöt.....	7
Muut vastuuhenkilöt.....	7
Toiminnan ja talouden ohjaus.....	7
Toimintakilpailu.....	8
<b>URHEILIJAN POLKU .....</b>	<b>8</b>
Painopisteitä vastaavat tavoitteet .....	8
Toimenpiteet .....	9
Tuloskortti.....	9
<b>SEURATOIMIJAN POLKU .....</b>	<b>10</b>
Painopisteitä vastaavat tavoitteet .....	10
Toimenpiteet .....	10
Tuloskortti.....	10
<b>HARRASTAJAN POLKU .....</b>	<b>11</b>
Painopisteitä vastaavat tavoitteet .....	11
Toimenpiteet .....	11
Tuloskortti.....	11
Kansainvälinen toiminta.....	12
<b>ANTIDOPINGTOIMINTA JA KILPAILUMANIPULAATIO.....</b>	<b>12</b>
<b>TALOUSTOIMINTA .....</b>	<b>14</b>
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



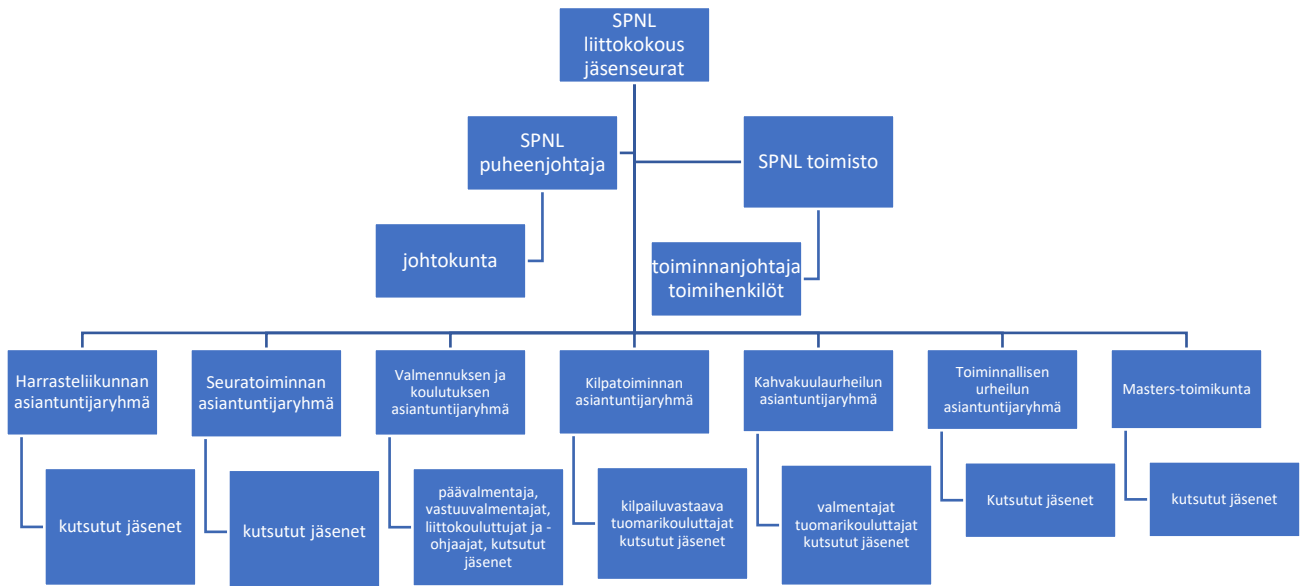
**LIITTO: PUHTAAN VOIMAILUN JOHTAVA ASIAANTUNTIJA**



**PAINONNOSTOLIITTO**

# ORGANISAATIO JA VASTUUT

## SPNL organisaatio 2023



Vuoden 2023 organisaatio vahvistetaan ja vastuuhenkilöt valitaan syysliittokokouksen 2022 valitseman liittojohtokunnan ensimmäisessä varsinaisessa kokouksessa.

## Liittokokous

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

Kevätkokous järjestetään helmi-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 2023 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 2023 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 2023 asiantuntijaryhmiin voidaan valita myös kaksi varajäsentä, joilla on äänioikeus asiantuntijaryhmän kokouksissa ja varsinaisen jäsenen puuttuessa myös äänestysoikeus.

### **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- ja piiritoiminta, kilpa- ja huippu-urheilu sekä koulutus- suunnittelu 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 asiantuntijaryhmä (TUR):**

Toiminnallisen urheilun - myös johtokunnan toimivaltaan kuuluvat asiat pois lukien ryhmän kokoonpano, budjetti ja jäsenyydet eri yhteisö

### **Masters asiantuntijaryhmä (MAS):**

Vastaa Masters-toiminnasta yhteistyössä liiton toimihenkilöiden kanssa.

Vuonna 2023 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 2023 liitossa työskentelee kaksi kokoaikaista toimihenkilöä; toiminnanjohtaja ja nuoriso- ja koulutuspäällikkö.

## Muut vastuuhenkilöt

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

Erikseen nimettävät liittokouluttajat ja -ohjaajat vastaavat painonnoston, toiminnallisen urheilun ja kahvakuularheilun 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 SPNL toimiston koordinoimana toimii kilpailuvastaava. Liiton toiminnanjohtaja toimii ADT-vastaavana. Kansallisen tason tuomarikoulutuksesta vastaavat erikseen nimettävät alueelliset tuomarikouluttajat.

Kahvakuularheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin kahvakuularheilun asiantuntijaryhmä.

Toiminnalliseen urheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin toiminnallisen urheilun asiantuntijaryhmä.

## 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 (01.01.2022)  
Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt 2019 (24.11.2018)  
Kahvakuulaurheilun kilpailutoiminnan säännöt (03.01.2020)  
Toiminnallisen urheilun kilpailutoiminnan säännöt (12.01.2021)  
Kurinpitosäännöt (5.12.2015)  
Yhdenvertaisuussuunnitelma (2022)  
Antidopingohjelma (5.12.2015)  
Ympäristöohjelma (15.11.2021)  
Reilun kilpailun ohjelma (1.1.2023)

Kulloinkin voimassa oleva säännöstö: <https://painonnosto.fi/liitto/liiton-saannosto/>

Toiminnan ja talouden toteutumista seurataan tunnuslukujen ja mittareiden sekä talousraporttien avulla.

## **Toimintakilpailu**

Toimintakilpailulla aktivoidaan seuratoimintaa ja ohjataan sitä OKM vahvistamien arviointikriteerien suunnassa. Toimintakilpailussa on huomioitu lajispesifiset toiminnot liiton valitsemin painotuksin.

Toimintakilpailun lomake:

[https://painonnosto.fi/wp-content/uploads/2022/11/toimintakilpailulomake\\_2021\\_liite6.xlsx](https://painonnosto.fi/wp-content/uploads/2022/11/toimintakilpailulomake_2021_liite6.xlsx)

## **URHEILIJAN POLKU**

### **Painopisteitä vastaavat tavoitteet**

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

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

Valmennuslinja perustetaan kokonaisvaltaiseen valmennukseen, joka huomioi noston yksilöllisen kehittymisen ja kasvun täysipainoisesti eri osa-alueilla – ”valmentajalähtöisyys”

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 piirileirejä.

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

Aloitetaan valmennuksen laatuohjelman luominen.

## Tuloskortti

Alustava tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä, tarkemmat tavoitteet vuodelle 2023 määritellään syysliittokokouksen 2022 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 painonostoyhteisössä – ”yhteinen vahva brändi”

## Toimenpiteet

Kehitetään liiton viestintää seuratoimintaan liittyvissä asioissa.

Järjestetään alueelliset seurapäivät vähintään kaksi 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 2023 määritellään syysliittokokouksen 2022 jälkeen järjestyvän johtokunnan toimesta.

# HARRASTAJAN POLKU

## Painopisteitä vastaavat tavoitteet

Seurojen ja niiden kumppanien toteuttama voimailun palvelukokonaisuus tuoteistetaan asiakkaiden tarpeita ja odotuksia vastaavaksi – ”asiakaslähtöisyys”

Voimailun suosion ylläpitämisessä ja edistämisessä hyödynnetään uusia palvelu- ja liikuntainnovaatioita – ”markkinoiden ja eri kohderyhmien huomioiminen”

Harrastajien ja liikkujien määrän lisäämiseksi seuroja tuetaan strategisten kumppanuuksien luomisessa eri lajien ja paikallisten toimijoiden kanssa – ”kumppanuuksien luominen ja vahvistaminen”.

## Toimenpiteet

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.

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

Kannustetaan seuroja osallistumaan Suomen Harrastamisen malliin.

## Tuloskortti

Alustava tuloskortti on toimintasuunnitelman liitteenä, tarkemmat tavoitteet vuodelle 2023 määritellään syysliittokokouksen 2022 jälkeen järjestyvän johtokunnan toimesta.

## KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

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

Karoliina Lundahl toimii Pohjoismaisen Painonnostoliiton (NWF) puheenjohtajana seuraavalla toimikaudella. SPNL:n kunniapuheenjohtaja Esa Lomma toimii NWF:n tilin- ja toiminnantarkastajana. SPNL:n johtokunnan jäsen toimii NWF:n hallituksen jäsenenä. Saara Retulainen ja Jesse Nykänen ovat NWF:n urheilijakomission jäseniä.

## ANTIDOPINGTOIMINTA JA KILPAILUMANIPULAATIO

Painonnostoliiton antidopingohjelma löytyy liiton internetsivuilta osoitteesta <https://painonnosto.fi/kilpailu/antidopingtoiminta/>. Antidopingohjelma liitetään vuonna 2023 osaksi Reilun kilpailun ohjelmaa, joka tulee kattamaan ADT:n lisäksi myös kilpailumanipulaation vastaiset toimet.

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 puhtaus tulevaisuus. Painopiste on kaikille toiminnan tasoille suunnatuissa ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä: kasvatus, koulutus ja viestintä.

Antidopingkoulutusta järjestetään kaikilla koulutustasoilla alkaen valtakunnallisista punttikoululeireistä, ohjaajakoulutuksista eritasoisin (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. Vuonna 2018 International Testing Agency (ITA) ja IWF tekivät sopimuksen, jolla ITA on ottanut vastuulleen IWF:n antidopingtyön.

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

Tulevan vuoden valtionavun suuruus selviää alkuvuodesta 2023. Budjetti on tehty olettaen, että valtionavustuksena saadaan 230 000 euroa.

Koko toiminta perustuu puolelta osin valtiolta tulevaan tulosperusteiseen toimintamäärärahaan. Vuoden 2023 talousarviossa budjetoidun 230 000 euron osuus on n. - 54 % liiton koko talousarviosta.

Yhdistyksen oma pääoma oli vuoden 2021 tilinpäätöksen mukaan 59 586,69 euroa. Painonnostoliiton vuoden 2023 talousarvio on laadittu tulojen ja menojen suhteen tasapainoiseksi.