



TOIMINTA- KERTOMUS

2022



Sisällysluettelo

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA	4
MISSIO, VISIO JA ARVOT	4
STRATEGIAN PAINOPISTEET	4
JÄRJESTÖTOIMINTA	5
ORGANISAATIO	5
KEVÄTKOKOUS	5
YLIMÄÄRÄINEN LIITTOKOKOUS	5
SYYSKOKOUS	5
LIITTOJOHTOKUNTA	5
Puheenjohtaja	5
Johtokunnan jäsenet	5
Varajäsenet	6
ASIAANTUNTIJARYHMÄT JA TOIMIKUNNAT	6
Harrasteliikunnan asiantuntijaryhmä ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä	6
Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä	6
Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä	6
Kahvakuulaurheilujaosto	6
Toiminnallisen Urheilun jaosto	6
Masters-toimikunta	6
LIITON VIRKAILIJAT	7
VASTUUHENKILÖITÄ	7
LIITON JÄSENYTYDET JA EDUSTUKSET	7
IWF – INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION	7
EWF – EUROPEAN WEIGHTLIFTING FEDERATION	7
NWF – NORDIC WEIGHTLIFTING FEDERATION	7
TALOUS	8
VUODEN PARHAAT	9
REILUN KILPAILUN OHJELMA	10
Ohjelmien arviointi	10
ANTIDOPING	10
Toimenpiteet	10
KILPAILUMANIPULAATION VASTAISET TOIMET	11
Mitä kilpailumanipulaatio on?	11
Toimenpiteet	11
YHDENVERTAISUUSTYÖ	11
Toimenpiteet	12
YMPÄRISTÖ	12

Toimenpiteet.....	12
HARRASTAJAMÄÄRÄT.....	13
SÄÄNTÖASIAT	13
TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN NIMEÄMINEN.....	13
TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN VALINTA.....	13
TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET	14
TUOMARIKORTIT	15
KANSAINVÄLINEN II	15
KANSAINVÄLINEN I.....	15
UUSIA KANSALLISIA KORTTEJA 2022	15
Kansallinen III	15
Kansallinen II	17
Kansallinen I.....	17
HUOMIONOSOITUKSET.....	18
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	18
NUORISOTOIMINTA	18
HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA.....	18
JUNIORI CUP	19
Osakilpailut	19
NUORTEN LEIRITYS	19
YLÄKOULULEIRITYS.....	19
PUNTTIKARNEVAALIT	19
PIIRILEIRITYS	19
KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA.....	20
VUODEN 2022 PAINOPISTEALUEET	20
PAINONNOSTOVALMENTAJIEN TASOKOULUTUS.....	20
PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE	20
TOIMINNAN KEHITTÄMINEN	20
VALMENTAJAPÄIVÄT	21
MASTERSTOIMINTA	21
TOIMINNALLINEN URHEILU	21
KAHVAKUULAUURHEILU	22
KILPAILUTIMINTA	22
MUU TOIMINTA.....	22
Hankinnat.....	22
Tuomaritoiminta	22
KILPA- JA HUIPPU-URHEILU	22
KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2022-2024	22

HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT, OLOSUHTEET JA TOIMINNAN KESKITTÄMINEN	22
VALMENNUKSEN TAVOITTEET	23
HUIPPU-URHEILUN TOIMINTATAVAT.....	23
LIITON VALMENNUSORGANISAATIO	23
MAAJOUKKUE.....	23
Liiton tuki maajoukkueurheilijoille.....	23
SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN JA OKM:N TUKI SEKÄ OPISKELUAPURAHAT	23
VUODEN 2022 ARVOKILPAILUT	24
MM-KILPAILUT	24
Yleinen	24
17-vuotiaat.....	24
20-vuotiaat	24
EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT	25
Yleinen	25
20- JA 23-VUOTIAIDEN EM-KILPAILUT.....	25
20-vuotiaat.....	25
23-vuotiaat.....	26
15- JA 17-VUOTIAIDEN EM-KILPAILUT.....	26
17-vuotiaat.....	26
15-vuotiaat.....	27
PM-KILPAILUT.....	28
Yleinen	28
17- JA 20-VUOTIAIDEN PM-KILPAILUT	29
17-vuotiaat.....	29
20-vuotiaat.....	29
TOIMINTAKILPAILUN PISTEET	31
KV-KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN TEHTÄVÄT	32
PAINONNOSTON TUKI RY	33
SUOMALAINEN RYHTILIIKE	33
LIITTEET	33
TILINTARKASTUSKERTOMUS	33
TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS	33
TILINPÄÄTÖS 2022.....	33
TUNNUSLUVUT JA MITTARIT	33

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA

MISSIO, VISIO JA ARVOT



MISSIO

Nostat joka päivä.
Nosta oikein.



VISIO

Yhdessä kohti
kansainvälistä
huippua



ARVOT

Rohkeasti
Tavoitteellisesti
Vastuullisesti
Avoimesti
Yhdenvertaisesti

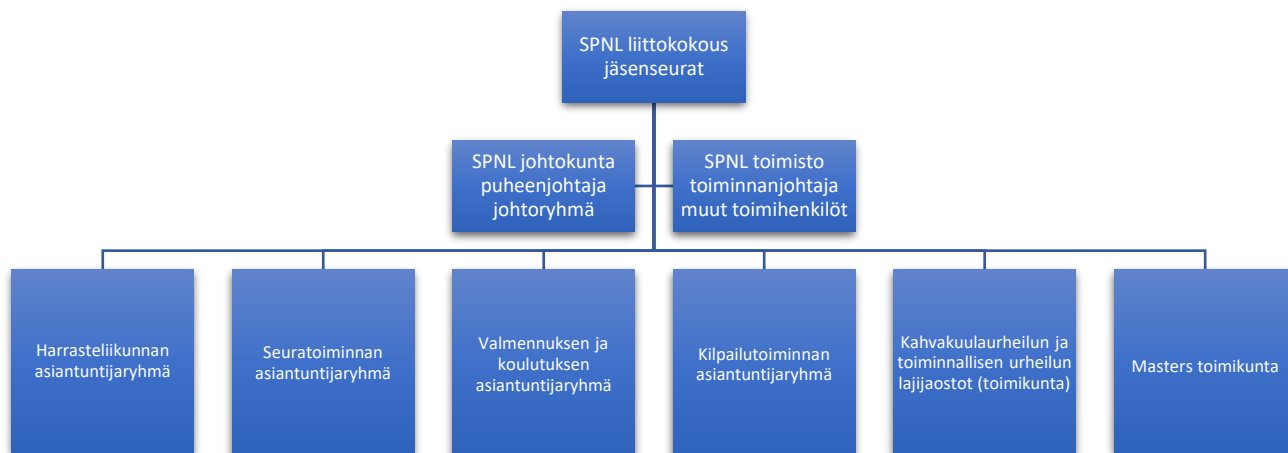
STRATEGIAN PAINOPISTEET

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGISET PAINOPISTEET



JÄRJESTÖTOIMINTA

ORGANISAATIO



KEVÄTKOKOUS

Kokous pidettiin 12.4.2022 Helsingissä. Paikalla oli 25 seuraa ja käytössä oli 121 ääntä.

YLIMÄÄRÄINEN LIITTOKOKOUS

Kokous pidettiin 3.8.2022 Helsingissä. Paikalla oli 9 seuraa ja käytössä 41 ääntä.

SYYSKOKOUS

Kokous pidettiin 27.10.2022 Helsingissä. Paikalla seura 39 ja käytössä 146 ääntä.

LIITTOJOHTOKUNTA

Johtokunta kokoontui vuoden 2022 aikana kaksikymmentä kertaa.

Puheenjohtaja

Tarmo Kuusisto, puheenjohtaja, 27.10.2022 asti

Karoliinan Lundahl, puheenjohtaja, 27.10.2022 alkaen

Johtokunnan jäsenet

Tomi Tolsa, jäsen, 27.10.2022 alkaen

Heikki Keskitalo, jäsen 27.10.2022 alkaen

Raimo Turunen, jäsen 27.10.2022 alkaen

Ina Pajula, jäsen 27.10.2022 alkaen

Markku Inkeroinen, jäsen 12.4.2022 alkaen

Petri Tanninen, jäsen 29.11.2021 alkaen

Henrik Tallbacka, jäsen 27.10.2022 asti

Raimo Turunen, jäsen 27.10.2022 asti

Tero Honkasalo, jäsen 27.10.2022 asti

Sari Kola, jäsen 27.10.2022 asti

Jari Hirvonen, jäsen 12.04.2022 asti

Varajäsenet

Sadia Noor-E 27.10.2022 alkaen

Juuso Tuulinen 27.10.2022 alkaen

Samuli Rantanen, jäsen 27.10.2022 asti

Harri Norberg, jäsen 27.10.2022 asti

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

Kahvakuularheilujaosto

Adelina Komulainen, puheenjohtaja

Hannu Rintaluoma, varapuheenjohtaja

Ronja Jämsen, maajoukkue- ja koulutusvastaava

Riikka Viiala, tiedotusvastaava

Marie Kaarakainen, tuomaritoiminnan vastaava

Toiminnallisen Urheilun jaosto

Antti Väkevä, puheenjohtaja

Merituuli Kallio, kilpailu- ja lajikehityspäällikkö

Suvi Karjalainen, valmennus ja koulutus

Heidi-Maria Alander, viestintä/tiedotus

Ina Pajula, valmennuspäällikkö

Karoliina Matilainen, yhteistyökoordinaattori

Masters-toimikunta

Niina Saarman-Bartholdi, Puheenjohtaja

Virve Eveliina Leikola

Martti Pesu

Jorma Pallari, Masters-vastaava

LIITON VIRKAILIJAT

Toiminnanjohtaja: Timo Ruuhijärvi

Valmennus- ja koulutuspäällikkö: Jarno Tiainen

VASTUUHENKILÖITÄ

Liittokouluttajat: Terho Isola, Kalle Koskimäki, Mari Paananen, Jyrki Kononen, Teemu Roininen ja Jutta Selin

Liittovalmentajat: Antti Everi päävalmentaja, Kimmo Ulvas, Rebin Rezazadeh ja SPNL-valmentajapoolit

Päätoimittaja: Jaarli Pirkkiö

Webmaster: Eino Lindholm

Tähtiseura-vastaava: Jarno Tiainen

Kilpailuvastaava: Jari Hirvonen

Antidopingvastaava: Timo Ruuhijärvi

Masters-vastaava: Jorma Pallari

LIITON JÄSENYTYDET JA EDUSTUKSET

IWF – INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION

Vuonna 2022 Kansainvälinen painonnostoliitto aloitti vuoden ylimääräisellä liittokokouksella, jossa tarkoituksena oli tarkentaa edellisenä vuonna voimaantulleita uusia toimintasääntöjä. Kansainvälisen liiton johdon tehtävänä oli aikaansaada maailmanlaajuinen muutos urheilukulttuurissa kun lajin toimintasäännöt uudistettiin edellisenä vuonna. Kesäkuussa järjestettiin vaalit, joissa Suomi asetti ehdolle kaksi ehdokasta: Karoliina Lundahl ja Taisto Kuoppala. Niin Lundahl kuin Kuoppala eivät saaneet tarpeeksi kannatusta, kun itsenäinen ehdokas Mohammed Jalood valittiin liiton puheenjohtajaksi seuraavalle nelivuotiskaudelle.

Kesäkuulle 2022 asti Karoliina Lundahl oli IWF:n hallituksen jäsen, IWF:n valmennuskomitean varapuheenjohtaja ja IWF:n Naisten komission puheenjohtaja.

20-vuotiaiden MM-kilpailut järjestettiin Kreikassa ja aikuisten MM-kilpailut Columbiassa.

EWF – EUROPEAN WEIGHTLIFTING FEDERATION

Euroopan painonnostoliitto jatkaa esimerkillään urheilukulttuurin muutosta. Vuoden aikana työstettiin uudet toimintasäännöt peilaamaan niitä muutoksia, jotka Kansainvälinen painonnostoliitto hyväksyi edellisenä vuonna. Työ jatkui tulevalle vuodelle.

15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut nostettiin Puolassa, 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut nostettiin Albaniassa sekä aikuisten EM-kilpailut myös Albaniassa.

NWF – NORDIC WEIGHTLIFTING FEDERATION

(Pohjoismaiden Painonnostoliitto)

Vuonna 2022 Pohjoismainen Painonnostoliitto vaihtoi nimensä ruotsinkielisestä Nordiska Tyngdlyftningsförbundet englanninkieliseen versioon Nordic Weightlifting Federation. Samaan aikaan se hyväksyi Farösaaret uudeksi jäseneksi, ja syksyn aikuisten PM-kilpailuissa Farö saavutti ensimmäisen arvokilpailumitalinsa. Kuuden jäsenmaan liittoutuma sai myös uuden logon, kun Farösaarten värit lisättiin logoon.

17- ja 20-vuotiaiden Pohjoismaiset mestaruuskilpailut järjestettiin Norjassa ja aikuisten PM-kilpailut Rovaniemellä.

Karoliina Lundahl jatkaa NWF:n puheenjohtajana.

Esa Lomma jatkaa NWF:n tilintarkastajana.

Suomen Painonnostoliiton johtokunnan jäsen Sari Kola kuului NWF:n hallitukseen.

TALOUS

Vuoden 2022 tulos on -18 591,52 euroa alijäämäinen. Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 40 995,17 on euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion toiminta-avustus oli 197 880 euroa ja Olympiakomitean tehostamistuki urheilijoille 24 000 euroa. Tilikauden tuotot olivat yhteensä 467 630,84 euroa ja kulut -486 222,36 euroa. Edellisestä vuodesta tuotot laskivat noin -53,54 % ja kulut laskivat noin -52,92 %.

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 ja Sport Heavy.

VUODEN PARHAAT

Kategoria	Nimi
Alle 15-vuotias poikanostaja:	Eliel Jännes
Alle 15-vuotias tyttönostaja:	Minni Hormavirta
Alle 17-vuotias poikanostaja:	Eetu Hautaniemi
Alle 17-vuotias tyttönostaja:	Janette Ylisoini
Alle 20-vuotias miesnostaja:	Konsta Suoniemi
Alle 20-vuotias naisnostaja:	Aino Luostarinen
Alle 23-vuotias miesnostaja:	Matias Tuovinen
Alle 23-vuotias naisnostaja:	Jutta Selin
Naisnostaja:	Saara Retulainen
Miesnostaja:	Hannes Keskitalo
Painonnostaja:	Saara Retulainen
Master miesnostaja:	Timo Koivunen
Master naisnostaja:	Assi Koivisto-Allonen
Valmentaja:	Laura Niemelä
Seurahenkilö:	Jyri Ruutu
Teko:	Durres EM, U23 tytöt joukkue 2.sija
Punttikoulu:	Kalajoen Junkkarit
Tuomari:	Raimo Turunen
Seura:	Ounasvaaran Atleettiklubi
Auliksen malja:	Hormavirta Minni
Yhteistyökumppani:	Sportsheavy
Tiedottaja:	Eino Lindholm
Kahvakuulan miesnostaja:	Aleksi Tuhkanen
Kahvakuulan naisnostaja:	Niina Pelander
Toiminnallisen urheilun naisedustaja:	Nelli Nurmi
Toiminnallisen urheilun miesedustaja:	Miikka Lintusaari

REILUN KILPAILUN OHJELMA

Vuoden 2022 jälkeen Urheilujärjestöiltä edellytetään antidopingohjelman lisäksi myös ohjelma kilpailumanipulaation torjumiseksi. Yhdessä nämä Reilun kilpailun ohjelmat ovat osa suomalaisen urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaa. Ohjelmien perustana toimii vuonna 2021 laadittu kilpailumanipulaation kansallinen tilannekuva, jonka ovat työstäneet yhdessä SUEK ja 19 lajiliittoa. Tämän pohjalta on luotu kriteeristö, joissa määritellään puitteet urheilujärjestöjen kilpailumanipulaation torjuntaohjelmille. Näiden pohjalta järjestöt laativat omat ohjelmansa. Toteutuksena voidaan tehdä ohjelmat yksiin kansiin Reilun kilpailun ohjelman alle, tai kahtena erillisenä ohjelmana.

Suomen Painonnostoliiton osalta Päädyttiin tekemään Reilun kilpailun ohjelma, joka sisältää molemmat ohjelmat. Uuden ohjelman valmistelun yhteydessä tehtiin myös päivitys SPNL antidopingohjelmaan. Työ tehtiin vuoden 2022 aikana ja siitä vastasivat yhdessä SPNL toiminnanjohtaja, asiantuntijaryhmät ja johtokunta. SUEK:ilta saatiin konsultointiapua ohjelman valmistelussa sekä kommentit valmiiseen ohjelmaan.

Ohjelmien arviointi

SUEK arvioi urheilujärjestöjen Reilun kilpailun ohjelmia ja niiden toteuttamista 3–4 vuoden välein. Arvioinnissa otetaan huomioon lajin erityispiirteet ja siinä painotetaan sekä ohjelman suunnittelua että toteuttamista. SUEK raportoi arvioinnin tulokset opetus- ja kulttuuriministeriölle. Arvioinnin tuloksia voidaan hyödyntää päätettäessä urheilujärjestöjen valtionavustuksista.

ANTIDOPING

Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF) antidopingohjelma pohjautuu WADA:n (Maailman antidopingtoimisto) säännöstöön (WADA Code 2021). Ohjelmassa on suuri painoarvo jäsenmaiden velvollisuudella ja vastuulla puhtaan urheilun edistämisestä. Jäsenliittojen tulee varmistaa, että heidän urheilijansa ja taustavaikeuttajansa 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.

SPNL antidopingohjelman päätavoitteena on suomalaisen painonnoston, kahvakuulaurheilun ja toiminnallisen urheilun puhdas tulevaisuus. Painopiste on kaikille toiminnan tasoille suunnatuissa ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä; kasvatusta, koulutusta, ja viestintää. Lisäksi tarkoituksena on lisätä lajien vetovoimaa sekä parantaa julkista kuvaa niin kotimaassa kuin ulkomailla.

Toimenpiteet

Suomen Painonnostoliiton antidopingohjelma on pysynyt muuttumattomana vuodesta 2015 lähtien. Aikaisemmin ohjelman päivittämiselle ei ole ollut tarvetta, vaan se on vastannut erinomaisesti sille asetettuja kriteerejä. Vuoden 2022 siihen ohjelmaa päivitettiin ja se yhdistettiin osaksi uutta SPNL Reilun Kilpailun ohjelmaa.

Vuoden 2022 aikana SUEK teetti dopingtestejä seuraavasti:

Toiminnallinen urheilu

- Kilpailutestit: 4

Kahvakuulaurheilu

- Kilpailutestit: 6

Painonnosto

- Kilpailutestit: 26
- Kilpailun ulkopuoliset testit: 41

KILPAILUMANIPULAATION VASTAISET TOIMET

Kilpailumanipulaatiolla tarkoitetaan vilpillistä vaikuttamista kilpailun kulkuun tai sen lopputulokseen. Kilpailumanipulaatio voi ilmetä eri lajeissa eri tavoin. Kilpailumanipulointia ei ole vain huippu-urheilun asia, vaan sitä voi kohdistua myös pienempiin kilpailuihin. Kilpailumanipuloinnilla on negatiivisia vaikutuksia urheilun uskottavuuteen, maineeseen ja talouteen. Seuraukset vaikuttavat urheilun perusarvoihin ja reiluun peliin. Reilun pelin periaatteet ovat tärkeässä roolissa SPNL toiminnassa.

Mitä kilpailumanipulaatio on?

Kilpailumanipulaatio voi ilmetä SPNL alaisessa toiminnassa eri tavoin.

Kilpailumanipulointi voi ilmetä manipulointina tai pyrkimyksenä vaikuttaa kilpailutapahtuman kulkuun. Kilpailumanipuloinniksi katsotaan myös urheileminen ennakolta sovittuun lopputulokseen pyrkien.

Kilpailumanipulaatio voi olla vedonlyöntiä kilpailutapahtumasta. Vedonlyönnillä tarkoitetaan sekä omaa että edustajan kautta tapahtuvaa vedonlyöntiä tai muulla tavoin siihen vaikuttamista. Vedonlyönti on kiellettyä omasta kilpailutapahtumasta sekä oman seuran ja yhteistyöseurojen kilpailuista.

Kilpailumanipulointia on muutos, joka ei ole rikoslain tai kilpailusääntöjen mukainen. Sääntöjen vastaiset varusteet ovat esimerkki kilpailumanipulaatiosta painonnostossa. Sisäpiiritiedon kuten urheilijoiden terveystietojen tai kilpailutaktiikoiden jakaminen ulkopuolisille katsotaan kilpailumanipuloinniksi.

SPNL pyrkii ehkäisemään kilpailumanipulaatiotapauksia ja siihen liittyviä epäselvyyksiä, sekä mahdollisia väärinymmärryksiä. Yhteistyö kilpailumanipulaation torjumiseksi eri tahojen kanssa helpottaa, sekä tehostaa SPNL:n omia toimenpiteitä.

Toimenpiteet

Suomen Painonnostoliiton osalta kilpailumanipulaation tilannekuvan kartoitus tehtiin vuoden 2022 lopulla. Tilannekuvan kehitystä seurataan aktiivisesti ja sitä päivitetään säännöllisesti. Kartoitus tehdään yhteistyössä SUEK:in kanssa. Tämän kartoituksen pohjalta valmisteltiin kilpailumanipulaation vastaisia toimia koskeva ohjelma, joka liitettiin osaksi SPNL Reilun kilpailun ohjelmaa.

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. Liiton yhdenvertaisuussuunnitelma on päivitetty viimeksi vuonna 2021, kun SPNL liittyi Kamppailulajien ja Painonnostoliiton yhdenvertaisuussuunnitelmaan. Suunnitelmaa Painonnostoliiton lisäksi ovat olleet luomassa Aikidoliitto, Judoliitto, Karateliitto, Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Nyrkkeilyliitto, Painiliitto ja Taekwondoliitto. Suunnitelma on voimassa 2 vuotta kerrallaan, jonka jälkeen se päivitetään (2023).

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 44 % (2021, 41 %) painonnoston, kahvakuula- ja toiminnallisen urheilun lisenssinostajista. Lisenssien määrät ovat olleet jatkuvassa kasvussa ja voidaan todeta, että tyillä sekä pojilla on samanlaiset mahdollisuudet harrastaa ja kilpailla.

Järjestötoiminnan osalta Painonnostoliiton seitsemänjäsenisen johtokunnan (v. 2022) yksi jäsen on nainen eli noin 14 %. Liiton syyskokouksessa 2022 puheenjohtajaksi valittiin ensimmäistä kertaa nainen, joten tämän jälkeen heidän osuutensa johtokunnasta on noin 28 %. Liiton toimintasäännöissä on määrätty liitojohtokunnan osalta yksi kiintiöpaikka vähemmistöä edustavalle sukupuolelle. Naisia ja miehiä on tasaisesti myös päätöksiä valmistelemissä asiantuntijaryhmissä (~50–50 %). Vuoden 2022 yhdenvertaisuuskyselyn

vastaajista 82 % kertoo, että seurojen valmennus- tai johtotehtävissä toimii sekä miehiä että naisia. Naistoi-
mijat voivat vaikuttaa siten, että toimintaan saadaan lisää naisharrastajia ja -urheilijoita.

Painonnoston kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoo noin 190 kansallisen lajiliiton kuulu-
minen kansainväliseen painonnostoliittoon. Suomessakin lajin harrastajat tulevat universaalisti monesta
kulttuurista ja kotimaan sisällä alueelliset kulttuurierot voivat tuntua suurilta. Kulttuurierot ovat yksi mo-
nista voimailulajien rikkauksista ja voimailulajit toivottavat kaikki harrastajat tervetulleeksi taustaan katso-
matta. 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 moniar-
voinen, avoin ja tasavertainen. Syrjintää esiintyy harvoin. Nuorten osallisuuden lisääminen on yleinen
haaste tämän päivän Suomessa. Voimailulajien tulisi ottaa aktiivisempi rooli nuorten ohjaamisessa seuratoi-
minnan pariin ja lisätä nuorten vaikuttamismahdollisuuksia. Toisaalta ikääntyneiden tulisi toimia nuorille
mentoreina hiljaisen tiedon ja osaamisen siirtämiseksi.

Toimenpiteet

Näkyvimpiä yhdenvertaisuustekoja oli jälleen kerran SPNL edustajan osallistuminen Pride-kulkueeseen. Yh-
denvertaisuustyötä jatkettiin uuden ohjelman mukaan. Vuoden 2022 syyskokouksessa päätettiin tehdä
muutos SPNL toimintasääntöön, jolla jatkossa myös urheilijoilla on kaksi paikkaa johtokunnassa. Urheilijäjä-
senet tulevat valituksi johtokuntaan 2023 syyskokouksessa, mutta tällä hetkellä maajoukkueen kapteenit
ovat läsnä kutsuttuina johtokunnan kokouksissa.

YMPÄRISTÖ

Opetus- ja kulttuuriministeriö määrittelee ympäristövastuun seuraavasti: Järjestö tunnistaa ja arvioi toimin-
tansa ympäristövaikutukset esimerkiksi kilpailutoiminnan, tapahtumien, liikuntapaikkojen, matkojen ja han-
kintojen osalta. Järjestön toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa vähennetään toiminnan kielteisiä ym-
päristövaikutuksia ja edistetään ympäristökestävyyttä. Järjestö vaikuttaa kestävyttä edistävästi myös ra-
kenteiden, viestinnän ja koulutuksen avulla.

Liikuntajärjestöjä nyt koskevat ympäristöohjelmat ovat keino jalkauttaa toimenpiteitä, joita kansainvälisesti
ohjaavat YK:n Agenda 2030, EU:n ilmastopolitiikka ja Pariisin ilmastopöytäkirja. Kansallisesti opetus- ja kult-
tuuriministeriö soveltaa eri ilmasto-ohjelmia lajiliitoille ja lajiliitot edelleen omille jäsenilleen eli urheiluseu-
roille. Lisäksi ympäristöohjelmia ohjaavat mm. liikuntalaki, kansainvälisten lajiliittojen säädökset ja Olym-
piakomitean vastuullisuusohjelma, johon Olympiakomitean jäsenjärjestöt ovat sitoutuneet.

Toimenpiteet

Ohjelman toteutus aloitettiin ympäristötyöryhmän perustamisella. Työryhmään tulee edustaja jokaisesta
mukana olevasta liitosta, jotta kaikkien ääni tulee kuuluviin ja ympäristöohjelman toimenpiteet jalkautuvat
kaikkiin lajeihin. Työryhmän ensimmäisenä tehtävänä on nykytilanteen kartoitus ja sen pohjalta tavoittei-
den, sekä niiden toteutumista seuraavien mittaristojen luominen. Mittaristojen nollapisteksi otetaan ti-
lanne vuoden 2022 alussa ja toimenpiteiden vaikutuksia verrataan siihen.

HARRASTAJAMÄÄRÄT

Kulunut vuosi 2022 on ollut kahden haasteellisen vuoden jälkeen vilkkaampi kansallisen harrastus- ja kilpailutoiminnan, sekä toiminnan kehittämisen osalta. Liiton seurat ovat selvinneet hyvin parin viime vuoden haasteista. Kokonaisuudessaan liiton lisenssimäärät jatkoivat kasvuaan ja siten voidaan olettaa seurojen jäsenmäärien pysyneen ennallaan haasteista huolimatta.

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 2022 liitolla on noin 300 jäsen-seuraa.

Lisenssinostajien ja harrastajien määrät ovat olleet kasvussa viime vuodet. Seurojen jäsenet kirjautuvat liiton rekisteriin aktiivisen kilpailutoimintansa kautta. Aikaisempien vuosien tapaan kasvoi ostettujen lisenssien määrä edellisestä vuodesta noin 25,05 % ja lisenssejä lunastettiin yhteensä 1273 (1018) kpl edellinen vuosi suluissa. Näistä aikuisten lisenssejä 317 (241) kpl, nuorten lisenssejä 270 (194) kpl, masterslisenssejä 542 (450) kpl, kertalisenssejä 45 (32) kpl, kannatuslisenssejä 3 kpl (2), harrastajalisenssejä 36 (53) kpl ja toimitsijalisenssejä 60 (46) kpl. Vuoden 2022 seuratietoilmoituksen palautti 89 (72, edellinen vuosi suluissa) jäsenseuraa, joissa jäseniä oli yhteensä 6434 (3406). Ilmoituksen perusteella 70 (72) % jäsenistä on miehiä ja 30 % (27) % naisia. Keskimääräiseen seuraan kuuluu noin 90 (46) jäsentä. Vaikka lisenssimäärät ja seuratietoilmoitusten tekeminen on ollut kasvussa, ovat seurojen jäsenmäärät pudonneet huomattavasti.

SÄÄNTÖASIAT

Kansainvälisen Painonnostoliiton IWF:n päivittyneet säännöt astuivat voimaan 6. joulukuuta 2022. Merkittävimpinä muutoksina olivat uudet olympiapainoluokat, mahdollisuus MM-kilpailujen järjestämiseen olympiavuonna, alusasun pakollisuus punnituksessa, preliminary entryjen määrän nouseminen 20 per sukupuoli kaikissa ikäluokissa, videokatselmointijärjestelmän sijoitteluun ja juryn enemmistö päätös menettelyyn videokatselmointijärjestelmää käyttäessä.

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

143, Hirvonen Jari	LoLif
109, Turunen Raimo	Bod
88, Kuoppala Taisto	TP
63, Norberg Harri	OAK
51, Rautapuro Heikki	LoVe
49, Takala Satu	PorPa
47, Nuutinen Kalervo	KuKisa
42, Tiainen Jarno	Herakles
41, Uurtamo Niina	8000Urh
33, Savonen Arto	LoLif
32, Pirkkiö Benjamin	RoRe
31, Ollonen Janne	OAK
30, Pallari Jorma	HWJ
25, Paasovaara Juhani	RoRe
23, Ruutu Jyri	OAK
14, Oja Eero	OAK
13, Pirttilä Lea	OAK
12, InkeroinenMarkku	KuKisa
12, Moilanen Raija	OAK
11, Palomäki Tomi	KPK
9, Virta Jari	OAK
6, Raudasoja Mikko	OAK
6, Aspäck Ari	KPK
6, Orava Tiina-Mari	KPK
5, Ulvas Kimmo	OAK
4, Kemppe Jaakko	OAK
3, Suoniemi Väinö	OAK
3, Kauhanen Tiina	OAK
3, Husa-Russell Johanna	OAK
3, Karvinen Minna	OAK
2, Rautio Anu	OAK
2, Nykänen Tapio	OAK

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
Pirkkiö, Benjamin	Rovaniemen Reipas
Pirkkiö 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 2022

Kansallinen III

Ari Aspäck	Kurikan Puntti Klubi
Vesa Hakola	Ylöjärven Ryhti
Tiina Hyttinen	
Mikko Kaikkonen	Oulun Pyrintö
Asko Karppinen	
Hille Korhonen	Porlammin Pamaus
Vilma Korkiatupa	Alahärmän Kisa
Samuli Kosminen	Porlammin Pamaus
Nea Kunnari	Alahärmän Kisa
Teresa Kunnari	Alahärmän Kisa
Mika Laitinen	Ylöjärven Ryhti
Teemu Laitinen	Oulun Pyrintö
Viivi Lehtinen	Alahärmän Kisa
Vesa Menlös	Ylöjärven Ryhti
Heli Mikkonen	Ylöjärven ryhti
Timo Ruuhijärvi	SPNL
Timo Saarinen	Parikkalan Urheilijat
Elina Saikkonen	Parikkalan Urheilijat
Carola Sevelius	Porlammin Pamaus
Elisa Sinkkonen	Parikkalan Urheilijat

Michal Szydowski	Lift me up
Viivi Urpilainen	Takomon Takojat
Anni Vähäkoski	Ylöjärven Ryhti
Antti Vähäkoski	Ylöjärven Ryhti
Joakim Ahlfors	Bodonos
Maria Hyttinen	Lahden Atomi
Remus Kiljunen	Lahden Atomi
Venla Kukkula	Alppilan Puntti-Weikot
Heikki Ilmari Leikola	Porlammin Pamaus
Marko Munttila	Porin Punttikarhut
Rasmus Salonen	Puntti-Karhut
Hanna-Leena Tyynelä	Alppilan Puntti-Weikot
Tomi Vainionpää	Puntti-Karhut ry
Riku Ylimäki	Lahden Atomi
Ansa Pajatie	Harjun Voima Jyväskylä
Sari Anria	Keljon viesti
Minna Grönberg	Järvenpään Tempaus ry
Ari-Pekka Hyyppä	Keljon Viesti ry
Saana Hänninen	Oulun Pyrintö
Joona Jokela	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Piia Jokipii	Kurikan painonnostoseura
Mikael Kurki	Rautapantterit
Saara Markkanen	Puntti-Karhut
Olavi Nihtinen	Imatran Jyske
Emilia Nurmoranta	Puntti-Karhut
Antti Onkamo	Keljon viesti
Laura Partanen	Järvenpään Tempaus
Endel Põldsalu	Herakles
Liisa Rannikko	Turun Atleettiklubi
Riku Ruoti	Kasitonnisen Urheilijat
Johanna Setälä	Puntti-Karhut
Marika Simola	Järvenpään Tempaus
Auni Somero	Turun Atleettiklubi
John-Henrik Spåre	Kasitonnisen urheilijat
Ville-Valtteri Taimi	Puntti-Karhut
Inka Tiainen	Puntti-Karhut
Jenna Timonen-Nissi	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Satu Töykkälä	Turun atleettiklubi
Anne-Mari Vuorikoski	Kiuruveden urheilijat
Juha Vuorikoski	Kiuruveden Urheilijat
Vanessa Vähäsalo	Puntti-Karhut
Eeva-Leena Wallin-Niemelä	Kurikan painonnostoseura
Aada Jäppinen	Lappeenrannan painonnostajat
Pihla-Maria Kannus	Kalajoen Junkkarit
Aki Kähtävä	Kalajoen Junkkarit
Tuula Lybeck	Porlammin Pamaus
Petri Pahtakari	Ounasvaara Atleetti Klubi
Mari Palin	Kalajoen junkkarit

Ida Soiluaho	Äänekosken Huima
Veera Suomela	Kuusankosken Kisa
Kansallinen II	
Erika Bäckström	Herakles
Paula Haapoja	Lohtajan Veikot
Pietari Huhtamäki	Tampereen Pyrintö
Johanna Husa-Russell	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Anni Jääskeläinen	Porlammin Pamaus
Ona Kamu	Porlammin Pamaus
Assi Koivisto-Allonen	Porlammin Pamaus
Laura Kotakorva	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Matti Laitinen	Oulun Pyrintö
Petteri Lappalainen	Herakles
Matti Likitalo	Herakles
Fanni Niemelä	Alppilan Puntti-Weikot
Satu Niemelä	Alppilan Puntti-Weikot
Markus Niemelä	Alppilan Puntti-Weikot
Sadia Noor-E	Alppilan Puntti-Weikot
Urho Juha Kalevi Orenius	Keljon Viesti
Tomi Palomäki	Kurikan Painonnosto Klubi
Santtu Postareff	Alppilan Puntti-Weikot ry
Jani Seppälä	Porlammin Pamaus
Carola Sevelius	Porlammin Pamaus
Väinö Suoniemi	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Pihla Säynäjäkangas	Tampereen Pyrintö
Satu Takala	Porlammin Pamaus
Satu-Sirkku Tiihonen	Harjun Voima Jyväskylä
Mikko Timoharju	Nummelan Voimailijat ry
Joonas Vuolle	Herakles
Kansallinen I	
Mika Hirvonen	Herakles
Erja Leppiaho	Rovaniemen Reipas ry
Janne Ollonen	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Jorma Pallari	Harjun Voima Jyväskylä
Jyri Ruutu	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Niina Saarman-Bartholdi	Herakles

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.

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 2022 kotimaisia päätapahtumia olivat painonnoston SM-kilpailut ja yleisin sarjan PM-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 jatkettiin vuoden aikana. 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-urukset kuuluvat punttikoulutoimintaan.

Punttikoulutoimintaa järjestettiin vuoden 2022 kuluessa eri puolilla Suomea.

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 herkkyyksikausille 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. Punttikouluisuus 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 valmentajata-sokoulutuksissa.

JUNIORI CUP

Painonnoston cup-muotoinen kilpailujärjestelmä, jolla pyrittiin kasvattamaan alle 16-vuotiaiden osuutta liiton harraste- ja kilpailutoiminnassa. Juniori Cup koostui näljästä osakilpailusta. Päätöskilpailuun loppuhui-pennustapahtumaan pääsivät osakilpailujen perusteella eniten pisteitä keränneet nostajat.

Osakilpailut

Peruskoululaisten mestaruuskilpailut, Pori (PuKa)

Kevätkierrros

- Juniori Cup 2/4 Etelä-Suomen kevätkisa, Kurikka (KPK)
- Juniori Cup (2/4) Pohjois-Suomen kevätkisa, Oulu (APW)
- Punttikarnevaali 2022 Rovaniemi, (OAK)

Syyskierrros

- Etelä- Suomen syyskisa, Pori (PuKa)
- Pohjois-Suomen syyskisa, Rovaniemi (OAK)
- Loppuhui-pennustapahtuma pidettiin 29.10.2022 Rovaniemellä (OAK).
- Juniori Cupin neljään osakilpailuun ja loppuhui-pentumaan osallistui yhteensä 94 nostajaa.

NUORTEN LEIRITYS

Vuoden aikana kotimaisia leirejä järjestettiin:

- Rovaniemi 6.1.2022 - 10.1.2022
- Pajulahti 14.4.2022 - 17.4.2022
- Vierumäki 27.6.2022 - 3.7.2022
- Pori 22.7.2022 - 24.7.2022

YLÄKOULULEIRITYS

Olympiakomitean yläkoululeiritystä jatkettiin yhteistyössä Varalan Urheiluopistolla. Toiminta on koettu hyvänä osana urheilijan polkua ja lähes viikonmittaiset leiritykset toteutettiin vuonna 2022 kaksi kertaa.

PUNTTIKARNEVAALIT

Vuonna 2022 järjestettiin myös Rovaniemellä 25.7.2022 - 29.7.2022 Punttileiri- ja karnevaalit, joihin osallistui 43 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.

KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

VUODEN 2022 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 suoritti 25 valmentajaa. Yleiskouluttajana toimi nuoriso- ja koulutuspäällikkö Jarno Tiainen. Tason I koulutuksissa käytettiin sähköistä oppimisolusta. Oppimateriaalina käytetään myös ”Lasten ja Nuorten hyvä harjoittelu”-kirjaa.

PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE

Koulutustoiminta käytännössä keskeytettiin edellisenä vuonna. Kuluneen vuoden 2022 aikana koulutuksia saatiin järjestettyä edellisvuotta paremmin. Muiden lajien valmentajille, ohjaajille ja urheilijoille suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutus 1 järjestettiin vuonna 2022 viisi kertaa Helsingissä. 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 hyvä välillä. Koulutusten suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasi nuoriso- ja koulutuspäällikkö Jarno Tiainen. Osa koulutuksista suoritettiin osaksi verkossa Howspace-koulutusympäristössä.

Painonnoston ohjaajakoulutus 2 järjestettiin vuonna 2022 kerran Oulussa. 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 81 henkilöä seuraavasti:

- Painonnoston ohjaajakoulutus 1, 51 hlö
- Painonnoston ohjaajakoulutus 2, 5 hlö
- Tason I valmentajakoulutus, 25 hlö

TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Lajiyhteistyö ja ammattitaidon jakaminen ovat avainasemassa suomalaisen urheilun kehittämisessä. 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 2022 todettiin koulutusmäärien jäävän alhaisiksi kouluttajapulan

takia. Tätä varten suunniteltiin seuraavalle vuodelle kouluttajakoulutus, joka liitettiin osaksi Soveltava Painonnosto-hanketta.

VALMENTAJAPÄIVÄT

Suomen Painonnostoliiton valmentajapäivät järjestettiin 30.9.-2.10.23 Varalan urheiluopistolla. Tapahtuma toi yhteen noin 30 painonnostovalmentajaa. Osallistujia oli perinteisten seuravalmentajien lisäksi myös painonnostovalmennusta ammatikseen tekeviä yrittäjiä, sekä painonnostoa muiden urheilulajien treeneissä hyödyntäviä valmentajia.

Valmentajapäivien sisältöön mahtui keskusteluiden ja teorian lisäksi käytännön osioita mm. demoharjoituksen muodossa. Luento-osuuksista kiitellyimpiä olivat Karoliina Lundahlin luento omasta urheilu-urastaan, sekä Tampereen urheiluakatemian psykologi Tiina Röningin luento urheilun psyykkisistä tekijöistä.

Tapahtuma sai paljon hyvää palautetta ja sille toivottiin jatkoa tulevaisuudessa. Valmentajapäiville saatiin Kansainvälisen Painonnostoliiton tukea (IWF Development Fund).

MASTERSTOIMINTA

Toiminta ja sen laajuus on Mastersien osalta jatkanut kasvuaan myös vuonna 2022. Osanottajien määrät ovat lisääntyneet kilpailuissa niin kotimaassa kuin kansainvälisissäkin kilpailuissa.

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-kisajia varten yhteisen online –nostotilaisuuden Jyväskylässä toukokuussa.

TOIMINNALLINEN URHEILU

Vuoden 2022 tavoitteeksi asetettiin näkyvyyden lisääminen, seurojen jäsenmäärän kasvattaminen ja kilpailutoiminnan kehittäminen. Isoin tavoite oli järjestää SM-kilpailut live-kilpailuna, ja tässä onnistuttiin.

Vuonna 2022 masters- urheilijoiden ja avoimen sarjan SM-kilpailut järjestettiin Kirkkonummella 21.-22.5.2022. Joukkueiden SM-kilpailua ei kovasta yrityksestä huolimatta pystytty järjestämään vähäisen osallistujamäärän takia. Nuorten SM-kilpailut järjestettiin 18.6.2022 Raisiossa. Isoin kiitos onnistuneesti järjestetyistä SM-kilpailuista kuuluu järjestäville seuroille sekä tietysti urheilijoille.

Sarjojen parhaat saivat mahdollisuuden osallistua MM-kilpailuihin. Arvokilpailut järjestettiin loppuvuodesta 2022 Aruballa ja Meksikossa. Malin Henriksson edusti Suomea avoimen sarjan MM-kilpailuissa. Henriksson sijoittui kilpailussa 19. Aruban masters- urheilijoiden edustusjoukkue koostui 20 urheilijasta. Arubalta tuli myös menestystä. Miikka Lintusaari sijoittui miesten 60-64v sarjassa hienosti pronssille.

Maajoukkueelle järjestettiin jo toistamiseen treenileiri Turun WellGymillä. Valmentajana toimi Samuli Henriksson ja Kalle Koskimäki.

MM-kilpailuiden lisäksi Suomella oli edustusta toiminnallisen urheilun EM-kilpailuissa. Nelli Nurmi ja Walteri Karapuu tienasivat Suomelle edustuspaikan 2022 EM-kilpailuihin kautena 2021. Nelli Nurmi sijoittui hienosti neljänneksi ja Walteri sijalle kymmenen.

Loppuvuodesta jaoston kokoonpano meni uusiksi, kun Tero Honkasalo jättäytyi pois puheenjohtajan tehtävästään. Varapuheenjohtaja Antti Väkevä otti Honkasalon tehtävät hoitaakseen. Loppuvuodesta jaoston toimintaan tuli mukaan myös Karoliina Matilainen ja Ina Pajunen.

KAHVAKUULURHEILU

KILPAILUTIMINTA

Kahvakuulaurheilun SM-kilpailut toteutettiin 3. - 4.9.2022 Konnevedellä. Kilpailuun osallistui yhteensä 27 nostajaa, joista kaksi junioria. Kahvakuulaurheilu osallistui usealla eri lajilla SM-viikolle Salossa saaden myös TV-lähetysaikaa. SM-viikolla nostettiin klassisen kahvakuulaurheilun työnnön ja mastersien SM-kilpailut, lisäksi kilpailtiin StrongSportin ja puolimaratonin suomenmestaruuksista. SM-viikkoon osallistui myös lähes 30 nostajaa ja laji sai hyvin näkyvyyttä. StrongSportin suoraa lähetystä YLE:ltä katsoi kymmeniä tuhansia katsojia.

Salikilpailujen järjestäminen oli edelleen vähäistä toimintavuoden aikana.

2022 osallistuttiin kansainvälisiin kilpailuihin edellistä vuotta aktiivisemmin, kun COVID19-pandemia ei haitannut enää merkittävästi toimintaa. Suomesta oli joukkue IUKL-liiton alaisissa EM-kilpailuissa ja edustaja European Cupissa. Toisen suuren kansainvälisen liiton, WKSF-liiton järjestämissä MM- ja EM-kilpailuissa Suomella oli myös edustusta. Kansainvälisistä kilpailuista tuli runsaasti menestystä ja myös uusia suomen ennätyksiä nostettiin runsaasti.

MUU TOIMINTA

Kahvakuulaurheilun säännöt uudistettiin 2021 toteutetun kyselyn ja kahvakuulaurheilujaoston asiantuntijoiden tekemän työn perusteella. Uudistetut säännöt otettiin käyttöön 21.6.2022. Sääntöjä sovellettiin sekä SM-viikolla että SM-kilpailuissa. Säännöt mahdollistivat aiempaa suuremman lajivalikoiman ja osaltaan kasvattivat kilpailijamääriä. Uudistetut säännöt saivat hyvän vastaanoton kilpailijoiden puolelta.

Hankinnat

Kahvakuulaurheilujaosto hankki kuusi 28 kg kahvakuulaa uudistettujen sääntöjen perusteella. Maajoukkueasujen hankintaa selvitettiin ja valmisteltiin.

Tuomaritoiminta

Uusia tuomareita ei saatu koulutettua 2022. Jaostossa käytiin keskustelua tuomarikurssien järjestämisestä sekä livenä, että virtuaalisesti. Myös videomateriaalin tuottamiselle tunnistettiin tarve.

Kahvakuulaurheilujaosto kokoontui vuoden 2022 aikana yhdeksän kertaa pääosin puhelinkokouksina. Kokousten välissä käytiin aktiivista keskustelua eri alustoilla. Toimintavuoden päätteeksi puheenjohtaja Adelina Komulainen erosi tehtävistään omasta halustaan.

KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2022-2024

- Kaksi nostajaa olympiakarsinnasta olympialaisiin
- Olympialaisia lähestyessä valitaan erityisen tuen piiriin ne urheilijat, joilla on realistisin mahdollisuus päästä olympialaisiin ja menestyä siellä.
- EM-kilpailuista (yleinen), 2 mitalia
- MM-kilpailut (yleinen), 2 pistesijaa

HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT, OLOSUHTEET JA TOIMINNAN KESKITTÄMINEN

Pääosa maajoukkueurheilijoista asuu ja harjoittelee aktiivisilla painonnostopaikkakunnilla, joissa on hyvät olosuhteet harjoitteluun

Urheilijat hyödyntävät eri kaupunkien urheiluakatemiaita tai ovat muuten hankkineet paikkakunnalta riittävän tukiverkoston lajiharjoittelun ympärille

Urheilijan kannalta merkittävää on päästä harjoittelemaan yhdessä toisten tosissaan harjoittelevien ja itseään kovatasoisempien urheilijoiden kanssa

Toiminta on luonnollisesti keskittynyt yliopistopaikkakunnille (Helsinki, Turku, Tampere, Rovaniemi), joissa on hyvät olosuhteet ja aktiivista painonnostotoimintaa. Liittovalmennus on myös keskittynyt näille paikkakunnille

VALMENNUKSEN TAVOITTEET

- Laadukas ja tuloksellinen maajoukkuetoiminta
- Henkilökohtaisten ja liittovalmentajien saumaton yhteistyö
- Huippujen harjoittelua tuetaan ympärivuotisella leirityksellä
- Tuetaan urheilijan tukiverkoston rakentumista
- Jatkuva oppiminen ja kehitys valmennuksessa

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 2022 aikana liittovalmentajat.

Päävalmentaja: Antti Everi

Liittovalmentajat: Kimmo Ulvas, Rebin Rezazadeh

Valmennuspoolit otettiin mukaan helpottamaan KV-kilpailujen järjestelyjä. Kokemukset ovat olleet positiivisia ja toimintaa tullaan tehostamaan ja kehittämään.

MAAJOUKKUE

Parhaista nostajista muodostettiin naisten ja miesten maajoukkueet, joista vastasi päävalmentaja Antti Everi. Maajoukkueenostajien keskuudesta nostajat valitsivat maajoukkuekapteenit. Tehtävissä vuonna 2022 toimivat Saara Leskinen ja Jesse Nykänen.

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 maajoukkueenostajan kanssa vähintään kaksi kertaa vuodessa
- Urheilijoiden harjoitusten seuranta ja palautteet

SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN JA OKM:N TUKI SEKÄ OPISKELUAPURAHAT

Suomen Olympiakomitean tehostamistuesta yksilötukea saivat Aino Luostarinen, Saara Retulainen, Marianne Saarhelo, Anni Vuohijoki. Osa tuesta ohjattiin yksilötukiurheilijoiden toimintaympäristöihin.

VUODEN 2022 ARVOKILPAILUT

MM-KILPAILUT

Yleinen

Naiset

Sarja 59 kg

21. Saara Retulainen TAK (-93/58,90) 202 kg SE (88+114 SE)

Sarja 64 kg

13. Anni Vuohijoki RoRe (-88/64,00) 193 kg (87+106)

Sarja 71 kg

28. Janette Ylisoini Bodonos (-06/71,0) 203 kg (93 N17/20/23SE, N17/20PE +110)

31. Jutta Selin TP (-99/70,8) 197 kg (89+108)

Miehet

Sarja 109 kg

14. Hannes Keskitalo OAK (-96/108,60) 345 kg (150+195)

17-vuotiaat

Naiset

Sarja 71 kg

2. Janette Ylisoini Bodonos (-06/70,42) 195 kg (89+106)

Ylisoini tempauksen 3., työnnön 2.

20-vuotiaat

Naiset

Sarja 64 kg

9. Jannike Bäckström RoRe (-03/63,15) 186 kg (83+103)

Sarja 71 kg

10. Aino Luostarinen OAK (-03/64,80) 203 kg (88+115)

Janette Ylisoini Bodonos (-06/70,10) – (+112)

EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT

Yleinen

Naiset

Sarja 45 kg

6. Sonja Koponen TP (-89/44,95) 138 kg SE+PE (61+77 SE+PE)

Sarja 55 kg

Laura Liukkonen Herakles (-91/54,90) – (-+91)

Sarja 59 kg

Saara Retulainen TAK (-93/58,85) – (-+0)

Sarja 64 kg

6. Aino Luostarinen OAK (-03/63,90) 204 kg N20/N23SE+N20PE (91 N20/N23SE+N20PE + 113 N20/23SE+N20PE)

20. Jannike Bäckström RoRe (-03/63,90) 183 kg (83+100)

Sarja 71 kg

11. Janette Ylisoini Bodonos (-06/70,4) 193 kg (86+107)

Sarja 76 kg

10. Jutta Selin TP (-99/74,80) 204 kg (87+117)

Selin työnnön 5.

Miehet

Sarja 102 kg

12. Roni Peltonen TP (-98/101,60) 320 kg (140+180)

Sarja 109 kg

6. Hannes Keskitalo OAK (-96/108,4) 350 kg (150+200)

20- JA 23-VUOTIAIDEN EM-KILPAILUT

20-vuotiaat

Naiset

Sarja 55 kg

10. Viivi Körkkö (-02/54,85) 145 kg (63+82)

Sarja 59 kg

7. Inka Tiainen (-05/58,85) 165 kg N17SE (73+92 N17/20SE)

8. Vilma Väisänen (-02/58,65) 158 kg (71+87)

Sarja 64 kg

7. Jannike Bäckström (-03/63,40) 184 kg (83+101)

15. Olivia Kononen (-04/64,00) 147 kg (64+83)

Sarja 71 kg

Janette Ylisoini (-06/70,25) – (86+-)

Sarja 76 kg

10. Jenni Immonen (-03/74,10) 184 kg (84+100)

Miehet

Sarja 61 kg

5. Joonas Viitasaari (-04/60,30) 207 kg M20/23SE (92 M20/23SE+115 M20/23SE)

Sarja 73 kg

15. Eetu Hautaniemi (-05/72,45) 240 kg (108+132)

16. Juuso Kokko (-04/71,20) 231 kg (106+125)

Sarja 89 kg

12. Juuso Hartikainen (-02/88,40) 267 kg (117+150)

Sarja 102 kg

7. Sakari Pietarinen (-03/98,90) 286 kg M20SE (130 M20SE+156 M20SE)

Sarja +109 kg

6. Hanno Keskitalo (-03/138,45) 314 kg (149 M20SE+165)

23-vuotiaat

Naiset

Sarja 55 kg

4. Anette Kirkanen (-00/54,85) 165 kg N23SE (77 NSE/23SE+88)

5. Siri Sytelä (-00/54,90) 163 kg (73+90)

Sarja 59 kg

6. Ronja Leppiaho (-00/58,75) 163 kg (73+90)

Sarja 64 kg

6. Ilona Teittinen (-01/63,75) 168 kg (72+96)

Sarja 76 kg

2. Jutta Selin (-99/73,00) 201 kg (91+110)

Selin 2. myös tempauksessa ja työnnössä

Sarja 81 kg

6. Sofia Rönkkö (-99/76,45) 170 kg (75+95)

Miehet

Sarja 89 kg

6. Max Barkman (-99/86,25) 277 kg (122+155)

Sarja 96 kg

11. Joonas Hasu (-99/95,40) 260 kg (110+150)

Sarja +109 kg

9. Matias Tuovinen (-01/144,50) 329 kg M23SE (147+182 M23SE)

15- JA 17-VUOTIAIDEN EM-KILPAILUT

17-vuotiaat

Naiset

Sarja 49 kg

7. Saara Postila OAK (-06/48,65) 118 kg (53+65)

Sarja 55 kg

10. Iiris Savolainen LeKi (-06/51,80) 134 kg (61+73)
13. Matilda Jauhojärvi OAK (-06/54,45) 124 kg (56+68)

Sarja 59 kg

5. Inka Tiainen PuKa (-05/58,50) 160 kg (72+88)
10. Mona Herva OAK (-06/58,40) 131 kg (58+73)

Sarja 64 kg (14.8)

9. Iita Kononen ÄH (-06/63,95) 162 kg (75+87)
Vilma Rättyä RK (-06/63,15) – (66+-)

Sarja 71 kg (16.8.)

1. Janette Ylisoini Bodonos (-06/71,0) 201 kg (90+111)
Ylisoini 1. myös tempauksessa ja työnnössä
Gerta Jürgenson RK (-06/67,0) – (+86)

Sarja 76 kg

- Marla Sinisaari RoRe (-05/75,30) – (70+-)

Miehet

Sarja 73 kg (14.8)

9. Eetu Hautaniemi PuKa (-05/72,55) 244 kg M17SE+PE/20SE (109 M17SE+PE/20SE+135 M17/20SE)

Sarja 81 kg (15.8)

10. Hannes Pränni OAK (-06/78,50) 228 kg (102+126) 281,674 p.
13. Miro Manderbacka KJ (-05/80,45) 224 kg (103+121) 273,241 p.

Sarja 96 kg (16.8.)

11. Jonne Akujärvi OAK (-05/94,65) 245 kg (110+135)

15-vuotiaat

Tytöt

Sarja 64 kg

3. Kaisa Rautio OAK (-07/63,05) 157 kg (67+90) 205,665 p.
Rautio 3. tempauksessa, 2. työnnössä

Sarja 71 kg

1. Minni Hormavirta LoLif (-08/68,15) 165 kg (75+90)
Hormavirta 1. tempauksessa, 2. työnnössä
6. Iina Heikkilä LPN (-07/69,15) 137 kg (61+76)

Pojat

Sarja 73 kg

7. Julius Viio KJ (-07/72,35) 190 kg (82+108)

PM-KILPAILUT

Yleinen

Naiset

Sarja 55 kg

2. Kunelius Heidi (-88/54,4) 146 kg (64+82)

Sarja 59 kg

1. Retulainen Saara (-93/58,85) 201 kg SE (89+112)

Leppiaho Ronja (-00/58,6) – (–+0)

Sarja 64 kg

4. Parjanen Tytti (-85/63,85) 172 kg (76+96) 223,61 p.

Sarja 71 kg

3. Ylisoini Janette (-06/70,45) 203 kg (92 N17SE/PE/N20SE/N23SE+111)

Sarja 76 kg

1. Selin Jutta (-99/72,4) 205 kg (89+116)

3. Viiri Nita (-93/72,0) 189 kg 189 kg (83+106)

Sarja 81 kg

5. Immonen Jenni (-03/76,55) 184 kg N20SE (82 N20SE+102 N20SE)

Sarja 87 kg

3. Buhtin Aleksandra (-93/85,6) 174 kg (78+96)

Miehet

Sarja 55 kg

2. Ollonen Kai (-08/50,95) 156 kg (66+90)

Sarja 81 kg

2. Räsänen Jonathan (-94/80,65) 268 kg (120+148)

3. Kouhia Mikael (-95/80,85) 265 kg (120+145)

Sarja 89 kg

3. Peltokangas Antti (-95/88,9) 288 kg (125+163)

Sarja 96 kg

3. Palomäki Mika (-82/95,4) 280 kg M40SE (120+160 M40SE)

Sarja 102 kg

1. Rezazadeh Rebin (-95/100,7) 295 kg (130+165)

Sarja 109 kg

2. Heikkinen Jani (-94/105,65) 299 kg (136+163)

3. Wiena Matias (-94/103,5) 291 kg (136+155)

Sarja +109 kg

1. Keskitalo Hanno (-03/137,0) 312 kg (145+167)

17- JA 20-VUOTIAIDEN PM-KILPAILUT

17-vuotiaat

Tytöt

Sarja 55 kg

2. Iiris Savolainen (-06/51,35) 130 kg (58+72)
3. Matilda Jauhojärvi (-06/53,70) 129 kg (58+71)
4. Saara Postila (-06/50,20) 123 kg (58+65)

Sarja 59 kg

2. Inka Tiainen (-05/58,95) 169 kg T17/N20SE (76 T17SE+93 T17/N20SE)

Sarja 64 kg

2. Kaisa Rautio (-07/63,40) 154 kg (69+85)

Sarja 71 kg

1. Janette Ylisoini (-06/70,40) 192 kg (85+107)
- Minni Hormavirta (-08/69,10) – (-+0)

Sarja 76 kg

5. Iina Heikkilä (-07/72,15) 137 kg (60+77)
7. Jenna Timonen-Nissi (-07/71,10) 130 kg (60+70)

Pojat

Sarja 55 kg

2. Kai Ollonen (-08/50,50) 158 kg (68+90)

Sarja 73 kg

4. Veikko Ojala (-06/71,15) 202 kg (91+111)

Sarja 81 kg

1. Eetu Hautaniemi (-05/79,50) 257 kg P17PE,SE/M20SE (117 P17PE,SE/M20/23SE+140 P17PE,SE)
6. Julius Viio (-07/79,40) 201 kg (84+117)

Sarja 89 kg

- Miro Manderbacka (-05/86,75) – (-+0)

Sarja 96 kg

1. Jonne Akujärvi (-05/94,85) 265 kg (122+143)

20-vuotiaat

Naiset

Sarja 55 kg

3. Viivi Körkkö (-02/54,75) 146 kg (62+84)

Sarja 59 kg

1. Vilma Väisänen (-02/58,60) 153 kg (69+84)
3. Jessica Parhiala (-03/58,85) 134 kg (61+73)

Sarja 64 kg

2. Jannike Bäckström (-03/63,60) 184 kg (82+102)
5. Olivia Kononen (-04/63,90) 158 kg (70+88)

Sarja 71 kg

1. Aino Luostarinen (-03/67,50) 196 kg (84+112)

Miehet

Sarja 61 kg

1. Joonas Viitasaari (-04/60,75) 209 kg M20/23SE (93 M20/23SE+116 M20/23SE)

Sarja 73 kg

Juuso Kokko (-04/72,45) – (-+0)

Sarja 81 kg

5. Ilmari Korpela (-03/80,00) 240 kg (110+130) 293,599 p.

7. Onni Ruoho (-04/80,00) 224 kg (105+119) 274,026 p.

Sarja 89 kg

4. Markus Helin (-02/89,00) 221 kg (95+126) 256,915 p.

Sarja 102 kg

2. Sakari Pietarinen (-03/100,25) 284 kg (131 M20SE +153)

TOIMINTAKILPAILUN PISTEET

sijoitus	Seura	pisteet	äännet
1.	Ounasvaaran Atleettiklubi	1976	1+8
2.	Turun Atleettiklubi	1173	1+7
3.	Herakles	1091	1+7
4.	Puntti-Karhut	995	1+6
5.	Rovaniemen Reipas	801	1+6
6.	Porlammin Pamaus	778	1+6
7.	Kalajoen Junkkarit	524	1+5
8.	Lohja-Lifting	427	1+5
9.	Lappeenrannan Painonnostajat	400	1+5
10.	Äänekosken huima	340	1+5
11.	Oulun Pyrintö	320	1+4
12.	Keljon Viesti	247	1+4
13.	Harjun Voima Jyväskylä	244	1+4
14.	Lohtajan Veikot	236	1+4
15.	Voimailuseura Bodonos	231	1+4
16.	Kuusankosken kisa	213	1+4
17.	Suomen Kahvakuula	204	1+4
18.	Lahden Atomi	156	1+4
19.	Tampereen Sisu	154	1+4
20.	Kurikan Punttiklubi	132	1+3
21.	Kiuruveden Urheilijat	91	1+3

KV-KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN TEHTÄVÄT

KV-KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN TEHTÄVÄT

Yleinen EM Albania (28.5–5.6.2022)

Taisto Kuoppala
Esa Lomma

17-v MM Meksiko (11–18.6.2022)

Raimo Turunen

20/23 EM Albania (15-25.10.2022)

Esa Lomma
Raimo Turunen

17/20 PM Islanti

Jari Hirvonen
Raimo Turunen

Yleinen PM Suomi

Jari Hirvonen
Taisto Kuoppala
Ahti Hämäläinen
Harri Norberg

PAINONNOSTON TUKI RY

SUOMALAINEN RYHTILIIKE

LIITTEET

TILINTARKASTUSKERTOMUS

TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS

TILINPÄÄTÖS 2022

TUNNUSLUVUT JA MITTARIT

KUVAT

Kannen kuvat:

- Toiminnallinen Urheilu: Nelli Nurmi ja kuvaaja Anders Malm/@lifeofmalm
- Kahvakuulaurheilu: SM-viikko 2022 ja kuvaaja Tuomo Tenhunen
- Painonnosto: Saara Retulainen ja kuvaaja Isaac Morillas/@isaac_morillas