

Suomen Painonnostoliitto

# Toimintasuunnitelma

2024



## Sisällysluettelo

SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA.....	4
Urheilijan polku .....	5
Harrastajan polku .....	5
Seuratoimijan polku .....	5
TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ .....	6
ORGANISAATIO JA VASTUUT .....	6
Liittokokous .....	6
Liittojohtokunta.....	7
Puheenjohtaja .....	7
Toimihenkilöt.....	7
Muut vastuuhenkilöt .....	7
Asiantuntijaryhmät ja toimikunnat .....	8
Hyvän hallinnon toimielin.....	8
Johtoryhmä.....	8
Sääntömuutostoimikunta.....	8
Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä.....	8
Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä .....	8
Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä .....	9
Masters asiantuntijaryhmä.....	9
Myynnin- ja markkinoinnin asiantuntijaryhmä .....	9
Kahvakuulaurheilun lajijaos.....	9
Toiminnallisen urheilun lajijaos.....	9
Liiton valmennusorganisaatio .....	9
Valmentajat ja vastuukäryhmät .....	9
Valmentajapoolit .....	9
Maajoukkueet.....	9
NUORISOTOIMINTA.....	10
Tavoitteet .....	10
Toimenpiteet .....	10
HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA .....	12
Tavoitteet .....	12
Toimenpiteet .....	12
MASTERS.....	13
Tavoitteet .....	13
Toimenpiteet .....	13



KILPA- JA HUIPPU-URHEILU .....	14
Maajoukkue toiminta .....	14
Tavoitteet .....	14
Toimenpiteet .....	14
Kansallinen kilpailutoiminta .....	14
Tavoitteet .....	15
Toimenpiteet .....	15
Tuomaritoiminta .....	15
Tavoitteet .....	16
Toimenpiteet .....	16
Tulosrajat kansallisiin arvokilpailuihin .....	16
Painonnoston luokkarajat .....	16
Piiritoiminta .....	16
KOULUTUSTOIMINTA .....	17
Tavoitteet .....	17
Toimenpiteet .....	17
KAHVAKUULAUURHEILU .....	18
Tavoitteet .....	18
Toimenpiteet .....	18
TOIMINNALLINEN URHEILU .....	20
Tavoitteet .....	20
Toimenpiteet .....	20
REILU KILPAILU .....	21
Tavoitteet .....	21
Toimenpiteet .....	21
MARKKINOINTI- JA VIESTINTÄTOIMINTA .....	22
Tavoitteet .....	22
Toimenpiteet .....	22
KANSAINVÄLINEN TOIMINTA .....	23
Tavoitteet .....	23
Toimenpiteet .....	23
VASTUULLISUUS .....	24
Hyvä hallinto .....	24
Tavoitteet .....	24
Toimenpiteet .....	24
Yhdenvertaisuus .....	24

Tavoitteet .....	24
Toimenpiteet .....	24
Ympäristö.....	25
Tavoitteet .....	25
Toimenpiteet .....	25
TALOUSTOIMINTA .....	26
Toimintamääräraha .....	26
Toiminnan ja talouden ohjaus .....	26
KESKEISIMMÄT TOIMINTAA OHJAAVAT SÄÄNNÖT .....	27
Toimintakilpailu .....	27
TAPAHTUMAT .....	27



## SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA



### MISSIO

Nostat joka päivä.  
Nosta oikein.



### VISIO

Yhdessä kohti  
kansainvälistä  
huippua



### ARVOT

Rohkeasti  
Tavoitteellisesti  
Vastuullisesti  
Avoimesti  
Yhdenvertaisesti

## SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGISET PAINOPISTEET



## Urheilijan polku

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

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

**Arkivalmentautumisen** laatua tuetaan paikallisiin asiantuntijaverkostoin – ”toimintaympäristön vaatimusten huomioiminen”

**Kansainvälinen vaatimustaso** tunnistetaan yhteisesti eri toimijoiden kesken ja tietoa sovelletaan lajin huippuvalmennukseen, sekä urheilijan polun ja sen toimintaympäristön kehittämiseen – ”lajin kehittyminen”

## Harrastajan polku

**Seurojen** ja niiden kumppanien toteuttama voimailun palvelukokonaisuus tuotteistetaan asiakkaiden tarpeita ja odotuksia vastaavaksi- ”asiakaslähtöisyys”

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

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

## Seuratoimijan polku

**Seuratoimintaa** kehitetään ymmärtäen seurojen tarpeet ja liiton tarjonta – ”jäsenseurojen huomioiminen”

**Seuroja tuetaan** niiden osaamisen kehittämisessä ja toiminnan tuotteistamisessa kohderyhmien sekä kumppanien kannalta houkuttelevaan muotoon – ”palveluiden kehittäminen”

**Hyvin toimiva** seuratoiminta luo vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta koko painonnostoyhteisössä – ”yhteinen vahva brändi”

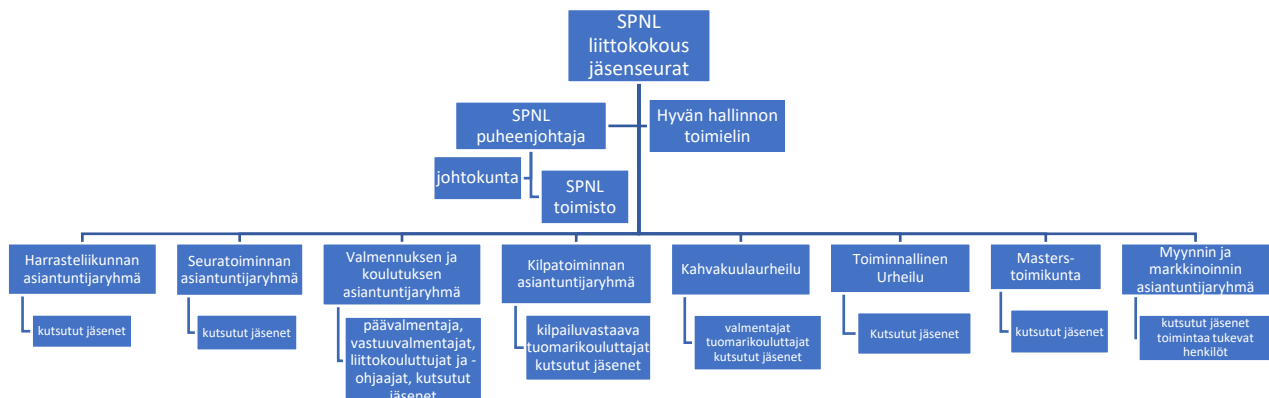


## TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ

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. Painonnostoliitto on perustettu vuonna 1934 ja siitä lähtien se on toiminut lajin kotimaisena kattojärjestönä. Vuonna 2024 Suomen Painonnostoliitto juhlii 90-vuoden taivaltaan suomalaisen urheilun parissa.

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

## ORGANISAATIO JA VASTUUT



Vuoden 2024 organisaatio vahvistetaan ja vastuuhenkilöt valitaan syysliittokokouksen 2023 valitseman liittojohtokunnan ensimmäisessä varsinaisessa kokouksessa.

### Liittokokous

Liiton ylintä päätösvaltaa käyttää liittokokous, jossa käsitellään SPNL toimintasääntöjen § 12–15 mukaiset asiat. Liittokokouksissa äänivalta on liiton jäsenseuroilla toimintasääntöjen § 16 mukaisesti.

Kevätkokous järjestetään helmi-huhtikuussa ja syyskokous marras-joulukuussa. Tilanteen niin vaatiessa voidaan järjestää myös ylimääräisiä liittokokouksia toimintasääntöjen § 12 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 2024 puheenjohtajan lisäksi kuusi varsinaista jäsentä, yksi urheilijajäsen ja kaksi varajäsentä.

## Puheenjohtaja

Syyskokouksen valitsema Painonnostoliiton puheenjohtaja johtaa liiton toimintaa yhdessä kahdeksanjäsenisen 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.

Vuonna 2024 liitossa työskentelee kaksi kokoaikaista toimihenkilöä; toiminnanjohtaja ja nuoriso- ja koulutuspäällikkö.

## Muut vastuuhenkilöt

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

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

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

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän ja SPNL toimiston kanssa yhdessä toimii kilpailuvastaava. Liiton toiminnanjohtaja toimii ADT-vastaavana. Kansallisen tason tuomarikoulutuksesta vastaavat erikseen nimettävät alueelliset tuomarikouluttajat.

Kahvakuulaurheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin kahvakuulaurheilun lajijaos.

Toiminnalliseen urheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin toiminnallisen urheilun lajijaos.





## Asiantuntijaryhmät ja toimikunnat

Liittojohtokunnan nimittämät asiantuntijaryhmät vastaavat oman toimialueensa koordinoinnista ja kehittävät painonnostoa yhteistyössä muiden asiantuntijaryhmien, liiton toimihenkilöiden ja johtokunnan kanssa. Ryhmien puheenjohtajat vastaavat ryhmien kokoontumisesta, toiminnasta, raportoinnista ja asioiden esittelystä johtokunnalle.

Johtokunta tekee syysliittokokouksen jälkeen ensimmäisessä kokouksessaan päätöksen vuoden 2024 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 ja urheilijoiden edustus. Asiantuntijaryhmiin voidaan valita myös kaksi varajäsentä, joilla on äänioikeus asiantuntijaryhmän kokouksissa ja varsinaisen jäsenen puuttuessa myös äänestys-oikeus. Vuonna 2024 pyritään jatkamaan asiantuntijaryhmien toiminnan kehittämistä kentältä saadun palautteen perusteella.

### Hyvän hallinnon toimielin

Toimielimen tavoitteena on parantaa liitto-organisaation läpinäkyvyyttä, hyvää hallintotapaa sekä jalkauttaa Reilun kilpailun ohjesääntöjä liitto-organisaation toimintaan.

### Johtoryhmä

Johtoryhmä toimii tiiviissä yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa avustaen johtokunnan kokouksissa käsiteltävien asioiden valmistelussa.

### Sääntömuutostoimikunta

Sääntömuutostoimikunnan tehtävänä on avustaa seuroja liittokokouksiin tehtäviin esityksiin liittyen, sekä valmistella kokouksien henkilövaaleja. Ja edistää liiton järjestöllistä toimintaa.

### Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä

Harraste- ja seuratoiminnan sekä terveysliikunnan edistäminen, uusien innovaatioiden tuotteistaminen, tapahtumajärjestelyt. Seuratoiminnan kehittäminen ja koordinointi, sekä seurapalveluiden kehittäminen, kumppanuuksien luominen.

### Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä

Valmennustoiminta, seura- ja piiritoiminta, kilpa- ja huippu-urheilu sekä koulutus-suunnittelu ja toteutus, voimailupalvelut.



#### Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä

Sääntöasiat, kansallisen kilpailutoiminnan valvonta ja kehittäminen, tuomaritoiminta ja -koulutus, huomionosoitukset.

#### Masters asiantuntijaryhmä

Vastaa Masters-toiminnasta yhteistyössä liiton toimihenkilöiden kanssa.

#### Myynti- ja markkinoinnin asiantuntijaryhmä

Liiton varainhankinnan tukeminen ja kehittäminen.

#### Kahvakuulaurheilun lajijaos

Kahvakuulaurheilu - myös johtokunnan toimivaltaan kuuluvat asiat pois lukien ryhmän kokoonpano, budjetti ja jäsenyydet eri yhteisöissä.

#### Toiminnallisen urheilun lajijaos

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

#### Liiton valmennusorganisaatio

Liiton valmennustoimintaa johtaa ja kehittää päävalmentaja, jonka alaisuudessa toimivat vuoden 2024 aikana liittovalmentajat. Valmentajasopimukset tehdään Olympiadin ajaksi.

#### Valmentajat ja vastuukäryhmät

Päävalmentaja ja yleinen sarja: Antti Everi

Liittovalmentajat: Rebin Rezazadeh 20- ja 23-vuotiaat, sekä Juha Kukkonen 15- ja 17-vuotiaat

#### Valmentajapoolit

Liiton valmennuspoolit kehitettiin helpottamaan kansainvälisten kilpailuiden järjestelyjä ja tukemaan liiton valmentajia. Pooliin voivat hakeutua kansainvälisistä kilpailuista kiinnostuneet valmentajat ja niitä täydennetään vuosittain. Pooliin haetaan valmentajia, sekä muuta soveltuvaa osaamista omaavia vapaaehtoisia.

#### Maajoukkueet

Maajoukkuerajan (EM B tai MM C) nostanut urheilija kuuluu automaattisesti maajoukkueeseen rajan tekovuonna ja sitä seuraavana vuonna. Urheilija voidaan pudottaa maajoukkueesta esimerkiksi tilanteessa, jossa hän on lopettanut uransa



kansainvälisellä tasolla, mutta toisaalta loukkaantuminen ei pudota urheilijaa maajoukkueesta, mikäli loukkaantumista edeltäneet näytöt riittävät. Jos urheilija tekee rajan kesken vuoden, kutsutaan hänet välittömästi maajoukkueeseen. Maajoukkuerajat päättää johtokunta.

## NUORISOTOIMINTA

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. Juniori Cupin tarkoitus on kannustaa nuoria kilpailemaan matalalla kynnyksellä ja siten tukea kasvua urheilijana. Leirityksien lisäksi pyritään järjestämään erilaisia tapahtumia, yhtenä esimerkkinä yläkoululeiritys.

### Tavoitteet

Yläkoululeirityksen jatkaminen Varalassa Tampereella syksyllä 2024.

Alueleirihuipentuman siirto Varalaan ja sen järjestäminen tammikuun ensimmäisellä viikolla.

Nuorison kilpailuinnostuksen lisääminen, järjestämälle nuorille enemmän suunnattuja kilpailuja.

### Toimenpiteet

#### *Juniori Cup*

Tiedetään, että harrastajia on lajissa paljon. Lapset ja nuoret myös aloittavat painonnoston harrastuksensa jo huomattavasti varhaisemmassa vaiheessa, kuin aikaisemmin. Tämä näkyy mm. siinä, että liiton järjestämässä Punttikarnevaalit tapahtumassa keski-ikä on tippunut jo 12:n ikävuoteen.

Juniori Cupin Kevätkisa muuttuu jäsentenväliseksi kilpailuksi jokaisen seuran itse järjestettäväksi. Niiden urheilijoiden osalta, joilla on lisenssi hankittuna, tulos hyväksytään piirikunnallisena. Seuroja kannustetaan järjestämään enemmän kilpailuja. Painotus etenkin matalankynnyksen kilpailuissa, jotka voidaan ketterästi järjestää, vaikka arkena ja omalla tutulla salilla harjoitusvuoron aikana.

Tarkoitus on saada kaikki seurojen nuoret osallistumaan tähän tapahtumaan. Seura pääsee esittelemään kilpailutoimintaansa myös muulle seuraväelle. Esimerkiksi vanhemmille, kun kilpailu toteutetaan harjoitusten ohessa ja osallistuttaa myös aloittelevia tuomareita tuomaritehtäviin.



Junior Cup säännöt muutetaan siten, että seuroille syntyy mahdollisuus järjestää yksi osakilpailu jäsentenväliseksi tapahtumaksi omalla paikkakunnallaan, joka huomioidaan JC-osakilpailuna

*Punttileiri ja Punttikarnevaalit*

Seuroja kannustetaan järjestämään lapsille ja nuorille suunnattuja leirejä omalla alueellaan ja kutsumaan saman alueen seuroja punttileiritapahtumiin. Leirit ovat avoimia ja näkyvät liiton kalenterissa.

Punttikarnevaaleja on tarkoitus kasvattaa entisestään ja tuoda uudistuksia koko konseptiin. Tapahtuma viedään keskelle Suomea Tampereelle, jonne monella on helppo tulla ja hyödynnetään Urheiluopiston Varalan tarjoamia palveluita. Harjoituspaikaksi tulee Nääshalli ja yhteistyö paikallisen yleisurheiluseuran kanssa. Osallistujamäärät ovat olleet aikaisemmin 50 tienoilla ja nyt kasvua niihin odotetaan reilusti.



## HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA

Painonosto lajina on erinomainen, koska sen harrastaminen kehittää ja ylläpitää yleiseen toimintakykyyn vaadittavia ominaisuuksia. Lajia voi harrastaa matalalla kynnyksellä ilman tarvetta kilpailuun, vaikka se osaltaan onkin lajin suola. Liiton tavoitteena on mahdollistaa mahdollisimman monelle rautainen harrastus nyt ja tulevaisuudessa. Tätä työtä jatketaan erilaisin projektein ja hankkein.

### Tavoitteet

Painonnoston matalan kynnyksen harrastustoiminnan mahdollistaminen mahdollisimman monelle ikäryhmälle.

### Toimenpiteet

Lasten ja nuorten osalta rohkaistaan seuroja osallistumaan Harrastamisen Suomalisiin.

Autetaan seuroja järjestämään punttikouluja eri ikäryhmille.

Kehitetään soveltavan painonnoston hankkeesta saatuja oppeja ja parannetaan yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa.

Rohkaistaan ja tuetaan seuroja aloittamaan Olympiakomitean Tähtiseura-ohjelma, liiton kahden tähtiseura-auditoijan avulla.



## MASTERS

Voimaharjoittelun suosio on edelleen korkealla työikäisten parissa, tästä osaltaan kertoo toiminnan kasvu Masters-ikäryhmän urheilijoiden parissa. Harrastajamäärät nousevat tasaisesti ja kilpailuihin osallistuu kasvava joukko urheilijoita. Kilpailijoiden määrän kasvamisen takia Suomen mestaruuskilpailut on jaettu kahteen osaan.

### Tavoitteet

Toteuttaa uudistuneet Masters SM-kilpailutapahtumat laadukkaasti.

Tuomari- ja toimitsijatoiminnan kehittäminen niin, että toiminta on palkitsevaa kaikille, sekä tuomareille, toimitsijoille, että kilpailijoille, eikä rasita liikaa yksittäisiä henkilöitä.

Masters lisenssimäärän kasvattaminen.

Koota laadukas joukkue Masters EM-kisoihin Norjaan.

Koota laadukas joukkue Masters MM-kotikisoihin Rovaniemelle, sekä riittävä motivoitunut toimitsijaryhmä.

Saada edustava Masters ryhmä Rönnin Tempauksen ja Työnnön SM-kisoihin.

### Toimenpiteet

Tuomareiden ja toimitsijoiden sitoutuminen kilpailuihin varmistetaan ennalta tiedottamalla tehtävistä ennakkoon.

Kilpailutoimintaan kannustaminen seuroissa.

Aktiivinen tiedottaminen Rovaniemen Masters MM-kotikisoista.

Järjestetään koulutuksia liittyen kansainvälisiin arvokilpailuihin ja niissä toimimiseen.

Valmistavia leirejä Rovaniemen Masters MM-kotikisoihin.



## KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

### Maajoukkuetoiminta

Kilpa- ja huippu-urheilu on Suomen Painonnostoliiton ydintoimintaa. Liiton tarkoitus on luoda mahdollisuus suomalaisille painonnostajille tavoitella kansainvälistä menestystä. Suomessa pääosa maajoukkueurheilijoista asuu ja harjoittelee aktiivisilla painonnostopaikkakunnilla, joissa on hyvät olosuhteet harjoitteluun. Urheilijan kannalta merkittävää on päästä harjoittelemaan yhdessä toisten tosissaan harjoittelevien ja itseään kovatasoisempien urheilijoiden kanssa.

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.

### Tavoitteet

Laadukas ja tuloksellinen maajoukkuetoiminta.

Urheilija olympiakarsinnasta Pariisiin 2024 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.

### Toimenpiteet

Liitto tukee urheilijoita valitsemalla heidät edustustehtäviin ja tukee kilpailuihin ja leireille osallistumista taloudellisesti.

Rakennetaan leiritys- ja kilpailusuunnitelma parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan urheilijoiden menestystä kv-kilpailuissa.

Tuetaan henkilökohtaisten ja liittovalmentajien yhteistyötä.

### Kansallinen kilpailutoiminta

Painonnoston kansallisessa kilpailutoiminnassa noudatetaan soveltuvin osin kulloinkin voimassa olevia Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF:n) teknisiä sääntöjä. Painonnoston harrastamisen kehittämiseksi Suomen Painonnostoliitto (SPNL) ja sen jäsen-seurat järjestävät painonnostokilpailuja. Kilpailutoiminnassa noudatetaan Reilun Pelin periaatetta. Painonnostokilpailut voivat olla kansainvälisiä arvokilpailuja, Suomen



mestaruuksia, kansallisia kilpailuja, piirikunnallisia ja jäsentenvälisiä kilpailuja tai piiri- ja seuraotteluja. SM- ja kansallisten kilpailujen kilpailuluvat myöntää SPNL. Piirin seurat päättävät piirikunnallisesta kilpailutoiminnasta.

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän jäsenistöstä valittava kilpailuvastaava hoitaa kilpailutoiminnan valvomisen. Kilpailutoiminnassa valvottavia asioita ovat muun muassa kilpailuihin liittyvien sääntöasioiden noudattaminen ja että kilpailuvälineet, tilat sekä järjestelyt ovat riittävällä tasolla. Kilpailuvastaavalla on oikeus tehdä ehdotuksia asiantuntijaryhmälle kilpailutoiminnan kehittämisestä.

#### Tavoitteet

Lisätä seurojen järjestämää kilpailutoimintaa.

SM-kilpailutapahtumien kehittäminen yhdessä kaikkien toimijoiden kanssa.

#### Toimenpiteet

Tuetaan seuroja toiminnan järjestämisessä, ohjeistamalla ja neuvomalla.

Käsitellään kilpailutoiminnan kehittämis ehdotukset yhteistyössä asiantuntijaryhmien, liiton toimiston ja muiden toimijoiden kesken.

#### Tuomaritoiminta

Painonnostossa oleellisia toimijoita ovat tuomarit, jotka kilpailuissa päättävät onko urheilijan suoritus hyväksytty. Kaikilta kansallisten kilpailuiden toimihenkilöiltä, sekä jäsentenvälisen ja piirikunnallisten kilpailuiden tuomareilta edellytetään tuomarikorttia.

SPNL tuomareiden luokitukset ovat seuraavat:

- III-tason kansallinen tuomari
- II-tason kansallinen tuomari
- I-tason kansallinen tuomari
- II-tason kansainvälinen tuomari (Cat-II, englanninkielinen)
- I-tason kansainvälinen tuomari (Cat-I, englanninkielinen)

Kansallisista tuomarikokeista KI-luokkaan (I-tason kansallinen) asti vastaavat nimetyt alueelliset tuomarikouluttajat. Tullakseen KVII-luokan tuomariksi halukkaan tulee lähettää hakemus kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmälle. KVI-luokan tuomarikokeeseen asiantuntijaryhmä kutsuu ansioituneita KVII-luokan tuomareita, jotka ovat osoittaneet halua ja kykyä toimia kansainvälisessä kilpailutoiminnassa.





## Tavoitteet

Tavoitteena on lisätä aktiivisten tuomareiden määrää kansallisella ja kansainvälisellä tasolla.

Tukea tuomaritoimintaa taloudellisesti.

## Toimenpiteet

Kannustetaan tuomareita hakeutumaan KVII-luokan tuomarikorttikokeeseen, sekä kutsumalla KVI-luokan kokeeseen sellaisia KVII-luokan tuomareita, jotka ovat osoittaneet halua ja kykyä toimia kansainvälisissä arvokilpailuissa.

Kehittämällä kansallista tuomarikoulutusta.

## Tulosrajat kansallisiin arvokilpailuihin

Kansallisten arvokilpailujen tulosrajat löytyvät liiton sivuilta [www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat](http://www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat). [painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat](http://painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat).

## Painonnoston luokkarajat

Pohjoismaisen eliittiluokan tulosrajat ja kansalliset luokkarajat löytyvät liiton nettisivuilta osoitteesta [painonnosto.fi/kilpailu/tulos- ja luokkarajat](http://painonnosto.fi/kilpailu/tulos- ja luokkarajat).

## Piiritoiminta

SPNL:n piiri- ja aluetoiminta perustuvat soveltuvin osin SPNL:n piirijakoon, josta päättää liittojohtokunta. Piirijako astui voimaan 1.4.1994 (vahvistettu johtokunnassa 23.4.2016). Piirikartta ja luettelo piirien vastuuhenkilöistä löytyy liiton nettisivuilta osoitteesta:

[painonnosto.fi/liitto/piiri- ja aluetoiminta/piiritoiminta](http://painonnosto.fi/liitto/piiri- ja aluetoiminta/piiritoiminta).

Yleisen sarjan piirinmestaruuskilpailut järjestetään vuosittain tammikuun viimeisenä viikonloppuna.

Lisäksi piirit voivat halutessaan järjestää eri ikäryhmien piirinmestaruuskilpailuja sopiviksi katsomanaan ajankohtana. Järjestelyoikeuksista päättää kyseisen piirin painonnostoseurat.

Piirit voivat halutessaan yhdistää kilpailutoimintaa piirien kesken tai jakaa kilpailutoimintaa piirien sisällä.



## KOULUTUSTOIMINTA

Suomen Painonnostoliitto järjestää valtakunnallisesti ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia, sekä voimaharjoittelun tekniikkapäiviä laadukkaalla ja ammattimaisella otteella. Valmennuksen tasokoulutukset on suunnattu painonnoston parissa urheilijoita valmentaville. Painonnoston ohjaajakoulutukset on puolestaan suunnattu lajia oheisharjoitteena voimavalmennuksessa käyttäville valmentajille tai urheilijoille. Valmentajakoulutukset toteutetaan yhteistyössä Varalan Urheiluopiston kanssa.

### Tavoitteet

Koulutusmateriaalin kehittäminen ja yhtenä uutena osana tuoda Real Analyzerin käyttöä yhtenä tarjottavana koulutuskokoanisuuksena liiton koulutustarjontaan.

Osallistujamäärien kasvattaminen, jotta lajia saadaan tunnetuksi vastata kasvavaan kysyntää pätevistä ohjaajista. Koulutuksia järjestetään ympäri Suomea usealla eri paikkakunnalla. Kaikki koulutustapahtumat on sovittu liiton kalenteriin jo edellisvuoden aikana.

### Toimenpiteet

Liitolla on kahdeksan valmentajakouluttajaa ja heidän tukenansa toimii nuoriso- ja koulutuspäällikkö tapahtumien organisoimisessa. Valmentajakouluttajat toimivat ympäri Suomea ja he toimivat pareina koulutuksissa saaden toisilta tukea ja kehittää konseptia, pareja vaihdellaan myös eri paikkakunnittain, jotta tieto leviäsi käytännössä paremmin myös kouluttajien kesken ja rikastuttaa osaamista.

Vuonna 2024 ei järjestetä Valmennustaso II-koulutusta, koska edellinen kurssi päättyy samana vuonna.

Valtion on kiristänyt tukeaan opistoille ns. vapaan sivistystoiminnan tukea, joka vaikuttaa myös hintojen nousuun väistämättä, joten valmentajakoulutustapahtumia tulee tehostaa Varalan Urheiluopiston kanssa ja mietitään mahdollisia yhteiskoulutuksia mm. heittolajien kanssa, jolloin saataisiin riittävä osallistujamäärä tapahtumiin, koulutuksiin tulee osallistua vähintään 15 henkeä, mieluiten jopa 25 henkeä, jotta voidaan saada lisäkouluttajia mukaan. Tämä tarkoittaa, että valmentajakoulutusta järjestettäisiin vain kerran vuodessa nykyisillä osallistujamäärillä.

Koulutusmateriaalia uudistetaan vuoden 2024 aikana.



## KAHVAKUULAUURHEILU

Kahvakuulaurheilu on ollut Suomen Painonnostonliiton alaisena lajina vuodesta 2008, sen toiminnasta vastaa SPNL kahvakuulan lajijaos. Siihen kuuluu puheenjohtaja ja neljä (4) jäsentä. Puheenjohtajalla on puhe- ja läsnäolo-oikeus SPNL:n kokouksissa.

### Tavoitteet

Kahvakuulaurheilun lajin sisäisen sekä ulkoisen viestinnän toteuttaminen laadukkaasti.

Jäsenseurojen ja urheilijoiden tukeminen lajin harrastus- ja kilpailutoiminnassa.

Lajin markkinointi uusien harrastajien saamiseksi.

Kahvakuulaurheilun SM- ja Masters SM-kilpailujen toteuttaminen.

Menestyvän joukkueen lähettäminen lajin EM- ja MM-kilpailuihin, joista tavoitteena vähintään kolme arvokisamitalia.

Kahvakuulaurheilun sääntöjen päivittäminen.

Maajoukkueasujen hankinta arvokilpailuja ja muita kansainvälisiä kilpailuja sekä edustustehtäviä varten.

Kahvakuulaurheilun kisatietokannan kehittäminen vastaamaan lajin tarpeita.

Tuomarikoulutuksen ja kahvakuulaohjaajakoulutuksen järjestäminen.

### Toimenpiteet

Viestinnän toteuttaminen sekä lajin sisäisesti että ulkoisesti eri välineillä, kuten internetisivut (kahvakuulaurheilu.net), sosiaalisen median kanavat (Facebook, Instagram), sähköposti ja printtimediat.

Tuetaan jäsenseuroja ja urheilijoita koulutuksella, neuvonnalla ja materiaalilla.

Markkinoidaan kahvakuulaurheilua sopivissa tilaisuuksissa kuten messuilla, kouluissa, urheilutapahtumissa ja markkinoilla. Lajin markkinointia tehdään myös sosiaalisessa mediassa.

Toteutetaan kahvakuulaurheilun SM- ja Masters SM-kilpailut yhdessä tai erikseen, järjestäjinä lajiseurat. Kahvakuulaurheilujaosto tukee kilpailujen järjestämistä.

Valitaan SM-kilpailumenestykseen perustuen joukkueet lajin EM- ja MM-kilpailuihin. EM-kilpailut järjestetään Ranskassa (Pariisi) 17.–21.4. ja MM-kilpailut Kreikassa (Korfu) 10.–14.10. Saavutetaan em. kilpailuista vähintään kolme mitalia.



Tarkastetaan kahvakuulaurheilun sääntöjen päivitystarve ja päivitetään ne vastaamaan kansainvälisiä, sekä kotimaisia tarpeita.

Kartoitetaan maajoukkueasujen tarve ja hankitaan tarvetta vastaava määrä asuja. Hyödynnetään hankinnassa mahdollisuuksien mukaan SPNL hankintakanavia.

Toteutetaan kahvakuulaurheilun kisatietokannan korjaus- ja ylläpito- sekä kehitystyöt ostopalveluna.

Järjestetään tarpeeseen perustuen tuomarikoulutusta ja kahvakuulaohjaajakoulutuksia.

## TOIMINNALLINEN URHEILU

Toiminnallinen urheilun on ollut Suomen Painonnostonliiton alaisena lajina vuodesta 2020, sen toiminnasta vastaa SPNL lajijaos Suomen Toiminnallinen Urheilu, (FIN2F). Siihen kuuluu puheenjohtaja ja viisi (5) varsinaista jäsentä ja kaksi (2) varajäsentä. Heidät valitaan vuosikokouksessa vuodeksi kerrallaan. Puheenjohtajalla on puhe- ja läsnäolo-oikeus SPNL:n kokouksissa.

Jaosto järjestää toiminnallisen urheilun suomenmestaruuskilpailut kaikille ikäluokille sekä joukkueille joko itse tai yhteistyössä toiminnallisen urheilun seuran kanssa. Tavoitteena on, että 2024 kaikille ikäluokille järjestetään SM-kilpailutapahtuman toiminnallisen urheilun seuran toimesta. Kilpailut pyritään ajoittamaan niin, että ne eivät mene päällekkäin muiden toiminnallisen harjoittelun tapahtumien kanssa. Tämä mahdollistaa urheilijoille halutessaan osallistumisen mahdollisimman moneen kilpailuun. Käytännön toiminta tapahtuu seuroissa. Jaosto tukee seuroja niiden toiminnan helpottamisessa ja kehittämisessä.

### Tavoitteet

Tavoitteena on kasata vahva maajoukkue-edustus MM- kilpailuihin.

Tavoitteena on kasvattaa omaa budjettiaan sponsorein, jäsenmäärän kasvattamisella sekä ohjaaja- ja valmentajakoulutusten myymisellä.

Pitkän aikavälin tavoite on järjestää lajin MM-kilpailut Suomessa.

### Toimenpiteet

Kannustaa kaikkia toiminnallisen urheilun kilpailuihin osallistuvia urheilijoita suorittamaan Puhtaasti paras -koulutuksen.

Jaosto on yhteydessä International Functional Fitness Federationiin (IF3) säännöllisesti.

Tuetaan MM-kilpailuihin lähteviä urheilijoita mahdollisimman hyvin käytettävissä olevin resurssein.

Etsitään aktiivisesti sponsoreita.

Yhteydenpito ja urheilijoiden tukeminen ovat korkeimmat prioriteetit.

Lisäksi jaoston tavoitteena on seuroille lähetettävän palautekyselyn perusteella kehittää omaa toimintaa aktiivisesti.



## REILU KILPAILU

Vuoden 2022 jälkeen Urheilujärjestöiltä on osana suomalaisen urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaa edellytetty antidopingohjelman lisäksi, myös ohjelma kilpailumanipulaation torjumiseksi. Ohjelmien perustana on vuonna 2021 laadittu kilpailumanipulaation kansallinen tilannekuva. Tämän pohjalta on luotu kriteeristö, jossa määritellään puitteet urheilujärjestöjen kilpailumanipulaation torjuntaohjelmille.

Suomen Painonnostoliitossa kilpailumanipulaation vastaiset toimet yhdistettiin uudistetun antidopingohjelman kanssa ja näin syntyi SPNL Reilun kilpailun ohjelma. Työ tehtiin vuoden 2022 aikana ja siitä vastasivat yhdessä SPNL toiminnanjohtaja, asiantuntijaryhmät ja johtokunta. SUEK:ilta saatiin konsultointiapua ohjelman valmistelussa sekä kommentit valmiiseen ohjelmaan.

### Tavoitteet

Ohjelma on hyväksytty käyttöön 1.1.2023. Vuoden 2024 tavoitteena on jatkaa ohjelman toimenpiteiden käyttämistä ja päivittää ohjelmaan tarpeen vaatiessa Hyvä hallinto – toimielimen johdolla.

Ohjelma arvioidaan SUEK:in toimesta osana OKM 2024 avustushakua.

### Toimenpiteet

Toteutetaan ohjelman sisältämiä kilpailumanipulaation vastaisia toimia ja antidopingohjelmaa.

Kehittää ohjelmaa sen toimenpiteitä saadun arvioinnin perusteella.

## MARKKINOINTI- JA VIESTINTÄTOIMINTA

Painonnostoliiton markkinoinnista ja viestinnästä vastaavat liiton toimiston henkilökunnan lisäksi kansainvälisten kilpailujen osalta joukkueenjohtajat, Tempaus-lehden toimituskunta ja webmaster. Tiedotuksen tärkeimpinä osa-alueina ovat maajoukkuevalintojen, liiton päätösten ja kilpailutulosten nopea tiedottaminen. Sosiaalista mediaa hyödynnetään liiton epävirallisena tiedotuskanavana.

Viestintätoiminnassa on päätetty panostaa enemmän markkinointitoimintaan ja tätä kehittämään on tullut valittu myynnin- ja markkinoinnin asiantuntijaryhmä.

### Tavoitteet

Kehittää painonnoston vuoden huipputapahtumaa (SM-kilpailut). Vuonna 2024 yleisen sarjan SM-kilpailut ovat vuoden kotimaiset pääkilpailut, sekä liiton 90-vuotisjuhla-kilpailut.

Tehostaa sponsorimyyntiä ja yhteistyökumppaneiden löytämistä.

Laatia liitolle päivitetty viestintäsuunnitelma ja viestintästrategia.

### Toimenpiteet

Tulevan vuoden 2024 aikana lisätään myynnin markkinoinnin panostusta myös aloittamalla maajoukkueiden manageritoiminta.

Laaditaan strategia, miten taloudellisia yhteistyökumppaneita löydetään niiden syiden ja kriteerien pohjalta, jotka alalla yleisesti esiintyvät.

Tehdään kysely painonnostoväen keskuuteen, jossa kartoitetaan riittävän yksityiskohdaisesti minkälaiset ihmiset painonnostoa harrastavat ja seuraavat.

Löytää myyntiä hoitava henkilöresurssi.

Vuosikellon käyttö liiton viestintä- ja strategiasuunnitelmaa tehdessä.



## KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

### Tavoitteet

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.

### Toimenpiteet

Suomen Painonnostoliitolla on kaksi päätavoitetta kansainvälisessä toiminnassaan. Ensimmäisenä on lajin jatkuva kehitys Reilun Pelin, Hyvän Hallinnon ja Puhtaan Urheilun nimissä niin että olympiaperheeseen kuulumista ei kyseenalaisteta tulevissa 2024 Pariisin olympialaisissa. Työn tulee jatkua entistä tehokkaampana kohti 2028 Los Angelesin olympiakilpailuja.

SPNL:n puheenjohtajan ollessa myös Pohjoismaisen Painonnostoliiton (NWF) puheenjohtaja tämä mahdollistaa tehostetun pohjoismaisen yhteistyön vaikeissa kansainvälisissä tilanteissa kuten Ukrainan tukemisessa.



## VASTUULLISUUS

### Hyvä hallinto

Vuoden 2023 alkupuoliskolla Suomen painonnostoliitto päätti perustaa väliaikaisen työryhmän pohtimaan keinoja edistää Suomen Painonnostoliiton hyvää hallintoa sekä yhdenvertaisuutta. Työpajoissa pohdittiin Suomen Painonnostoliiton kehityskohtia yhdenvertaisuuden ja hyvän hallinnon näkökulmasta sekä toimintaehdotuksia tehtyjen huomioiden perusteella.

### Tavoitteet

Parantaa viestintää liiton ja seurojen välillä.

Lisätä päätöksenteon läpinäkyvyyttä ja eri toimijoiden vaikutusmahdollisuuksia.

### Toimenpiteet

Hyvän hallinnon ja yhdenvertaisuuden toimielimen perustaminen.

Organisaatiokartoituksen toteuttaminen.

### Yhdenvertaisuus

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 Kampailulajien ja Painonnostoliiton yhdenvertaisuussuunnitelmaan (Aikidoliitto, Judoliitto, Karateliitto, Miekkaile- ja 5-otteluliitto, Nyrkkeilyliitto, Painiliitto ja Taekwondoliitto).

### Tavoitteet

Yhdenvertaisuuden edistäminen lajin parissa.

### Toimenpiteet

Toteutetaan ja noudatetaan yhdenvertaisuussuunnitelmaa.

Päivitetään ja toteutetaan suunnitelmaa yhdessä siinä mukana olevien lajien kanssa.

## Ympäristö

SPNL ympäristöohjelma on tehty yhdessä kamppailulajien kanssa (Aikidoliitto, Judo-liitto, Karateliitto, Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Nyrkkeilyliitto, Painiliitto ja Taekwondo-liitto) ja sitä on toteutettu vuodesta 2022 lähtien. Ohjelman ensimmäisenä tehtävänä on nykytilanteen kartoitus ja sen pohjalta tavoitteiden, sekä niiden toteutumista seuraavien mittaristojen luominen.

## Tavoitteet

Ottaa huomioon ympäristöohjelma ja sen tavoitteet liiton toiminnassa.

## Toimenpiteet

Toteutetaan ja noudatetaan ympäristöohjelmaa ja jatketaan sen avulla toiminnan kehittämistä.



## TALOUSTOIMINTA

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 2024. Talousarvio on tehty olettaen, että valtionavustuksena saadaan 220 000 euroa.

Koko toiminta perustuu puolelta osin valtiolta tulevaan tulosperusteiseen toimintamäärärahaan. Vuoden 2024 talousarviossa 220 000 euron osuus on n. ~54 % liiton koko talousarviosta.

Yhdistyksen oma pääoma oli vuoden 2022 tilinpäätöksen mukaan 40 995,18 euroa.

Painonnostoliiton vuoden 2024 talousarvio on laadittu tulojen ja menojen suhteen tasapainoiseksi.

### Toiminnan ja talouden ohjaus

Liiton toimintaa ja taloutta ohjataan kulloinkin voimassa olevan normiston sekä käytävissä olevien resurssien ja informaation avulla.



## KESKEISIMMÄT TOIMINTAA OHJAAVAT SÄÄNNÖT

Liiton toimintasäännöt (21.06.2023)  
Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt 2019 (24.11.2018)  
Kahvakuulaurheilun kilpailutoiminnan säännöt (21.06.2022)  
Toiminnallisen urheilun kilpailutoiminnan säännöt (12.01.2021)  
Kurinpitosäännöt (5.12.2015)  
Yhdenvertaisuussuunnitelma (2022)  
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.

Toimintakilpailulomake:

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

### TAPAHTUMAT

[Tapahtumakalenteri listana - Painonnostoliitto](#)