

Yyteri Sandstorm ry järjesti toiminnallisen urheilun nuorten SM-kilpailut Porin urheilutalolla lauantaina 10.2.2024 / SNOWSTORM

Tiivistelmä

Nuorten toiminnallisen urheilun SM-kilpailut "Snowstorm" järjestettiin Porin urheilutalolla lauantaina 10.2.2024.

Lajissa kilpailtiin neljättä kertaa sen historian aikana ja toista kertaa Porissa. Kilpailuissa oli yhteensä 5 ikäryhmää:

- 12-vuotiaat ja alle
- 13-14 -vuotiaat
- 15-16 -vuotiaat
- 17-18 -vuotiaat
- 19-20 -vuotiaat

Lisäksi tytöt ja pojat kilpailevat erillisissä sarjoissa. Online-karsintaan osallistui yhteensä 125 urheilijaa ja finaaliin (eli Snowstormiin) pääsi yhteensä 82 kilpailijaa. Jokaisen sarjan 3. parasta (paitsi ei 12-vuotiaat ja alle) lunastivat edustusoikeuden lajin MM-kilpailuihin. MM-kilpailut järjestetään loppuvuodesta Euroopassa.

Kilpailu koostui yhteensä 4 lajista, joissa testattiin taitoa, kestävyyttä, voimaa, ketteryyttä sekä niiden yhdistelmiä. Lajit ja liikkeet olivat lapsille ja nuorille suunnitellut. Liikkeet sekä painot muuttuivat haastavammiksi ikäluokissa ylöspäin siirryttäessä. 12-vuotiaat ja alle tekevät vain 3 lajia, heillä ei ole ns. voimalajia mukana.

Tulokset pääsette näkemään ikäluokittain Reppi.fi -palvelusta: [Reppi](#). Tuloskooste excel-muodossa on myös tämän raportin liiteenä.

Myös lajit ja niiden tarkemmat kuvaukset näkyvät Reppi.fi -palvelusta.

Pientä tarinaa kisasta ja lajeista

Flunssakautena osa kilpailijoista kaatui petiin viime metreillä ja saimmekin kahteen sarjaan osallistujia mukaan päivän varoitusajalla. Oli hienoa nähdä kisan aikana iloisia hymyjä, useita onnistumisia, uuden oppimista, ystävystymistä, oivalluksia ja varmasti myös muutamia pettymyksiä, mutta se kuuluu lajin luonteeseen.

Nuorten SM-kilpailujen päätuomarin silmin

Toiminnallisen urheilun kilpailuissa päätuomareita on yleensä 1-3. Päätuomarit ovat usein lajien suunnittelun taustalla. Kilpailun valmisteluihin kuuluu testien määrittely ja sovittaminen eri ikäryhmille säätämällä painot ja toistomäärät sopiviksi. Kun testit on lukittu, suunnitellaan lajien kulku eli millä tavalla urheilijat liikkuvat omilla

suorituspisteillään liikkeiden välissä. Testi testataan ennen niiden lukitsemista, jolloin saadaan tärkeää tietoa lajien läpiviennistä ja soveltuvuudesta kilpailuun.

Testien lukitsemisen jälkeen niiden kulku ja liikeohjeet tiivistetään standardeiksi, jotka jaetaan urheilijoille ennen kilpailun alkua. Urheilijat saavat tutustua standardeihin ja liikevaatimuksien yksityiskohtin hyvissä ajoin, jotta itse kilpailussa ei tulisi yllätyksiä. Tyypillisesti kilpailut noudattavat lajinomaista ohjeistusta, mutta välillä liikkeissä on pieniä eroja. Standardit toimivat testien ohjesääntönä, jonka puitteissa tuomarit työskentelevät.

Tuomarit ovat yksi tärkeimmistä komponenteista onnistuneen toiminnallisen urheilun kilpailun läpiviennissä. Hyvin koulutetut tuomarit takaavat urheilijoille tasapuolisen kilpailukentän vaatimalla urheilijoilta standardien mukaisia suorituksia, laskemalla toistot ja merkitsemällä urheilijan suoritukset tuloskortteihin.

Hyvässä toiminnallisen urheilun kilpailussa urheilijoita testataan mahdollisimman monipuolisesti. Voittajan ei tarvitse voittaa kaikkia testejä, vaan voittajan tulee olla tasaisen hyvä kaikessa. Kilpailun voi voittaa ilman, että voittaa yhtään testiä. Tämä johtuu lajin pistelaskusta. Jokaisessa kilpailu voi päättää pistelaskun itse, mutta tyypillisessä mallissa voittajalle annetaan lajivoitosta 100 pistettä, toiseksi sijoittuneelle 97 pistettä ja kolmannelle 95 pistettä. Tästä eteenpäin pisteet jaetaan 1 pisteen välein kaikille kilpailijoille samassa ikäryhmässä. Ikäryhmän voittaja on se, joka on kaikkien testien jälkeen kerännyt eniten pisteitä.

Tämän vuoden kilpailut onnistuivat päätuomarin näkökulmasta mainiosti. Testien suunnittelu sujui hyvin ja kilpailusta saatiin rakennettua monipuolinen testi kaikille kilpailijoille.

Ensimmäisessä testissä koeteltiin urheilijoiden taito ja kestävyysominaisuuksia 20 minuuttia kestäväällä lajinomaisella intervallitestillä. Laji oli jaettu kahteen osaan, joista molemmat sisälsivät kolme intervallia, missä yhden intervallin aikana tehtiin 2 minuuttia työtä ja 1 minuutti levättiin. Ensimmäisessä osassa tehtiin määrätty määrä yleisliikkeitä (burpee), hyppynaruhyppyjä sekä ikäsarjan mukaisia voimisteluliikkeitä. Testin tulos oli toistojen yhteenlaskettu määrä. Toisessa osassa tehtiin 4-9 kg painavalla pallolla seinäpalloheittoja n. 3 metrin korkeuteen sekä kiivettiin köyttä.

Toisessa testissä koeteltiin urheilijoiden voimatasoja 5 minuutin ajan. Testissä tehtiin rinnallevedon ja työnnön yhdistelmiä nousevalla painolla. Painot oli määritelty eri ikäryhmille sopivaksi. Nuorimpien 13-14 vuotiaiden sarjassa painot vaihtelivat 20kg ja 35kg välillä ja vanhimpien sarjassa 40kg ja 70kg välillä.

Kolmannessa testissä testattiin kestävyyttä kuntopyörän, käsipainoilla tehtävän tempausliikkeen, lisäpainolla suoritettavien askelkyykköjen sekä viivajuoksun yhdistelmällä. Aikaraja testissä oli 12 minuuttia ja parhaimmat urheilijat suorittivat testin alle 8 minuutissa. Käsipainon paino vaihteli ikäsarjasta riippuen 5 kg ja 15 kg välillä.

Viimeisessä eli 4. testissä urheilijat suorittivat voimisteluliikkeen ja painonnoston yhdistelmän. Voimisteluliikkeenä tehtiin aluksi 30 varpaat tankoon liikettä ja painonnostoliikkeenä 30 valakyykkyä ikäsarjan mukaisella painolla 5-30 kg. Toisella kierroksella molempia liikkeitä tehtiin 15 kpl. Parhaat urheilijat suorittivat testin alle 4 minuutissa aikarajan ollessa 6 minuuttia.

Kilpailu säilyi erittäin jännittävänä loppuun saakka. Useassa eri ikäryhmässä viimeiseen testiin lähdettiin kärjen osalta lähes tasapisteistä, mikä kertoi onnistuneesta lajisuunnittelusta pisteiden hajauduttua tasaisesti. Viimeinen testi haastoi nuoret urheilijat äärimmilleen ja lopulta voittajat saatiin selville kaikissa ikäryhmissä.

Mitä on toiminnallinen urheilu?

Toiminnallinen urheilu juontaa juurensa englanninkieliseen termiin "Functional Training", joka tarkoittaa suoraan suomennettuna "toiminnallista harjoittelua". Nykyään käytetään termiä functional fitness puhuttaessa eri maiden toiminnallisen urheilun lajiliitoista tai kansainvälisestä lajiliitosta (International Functional Fitness Federation, IF3).

Toiminnallinen Urheilu (lyh. FIN2F, <https://www.fin2f.fi/>) on Suomen Painonnostoliiton (lyh. SPNL, <https://painonnosto.fi/>) alle loppuvuodesta 2019 perustettu Olympiakomitean hyväksymä laji. Lajin kattojärjestönä toimii kansainvälisesti International Functional Fitness Federation, jossa on tällä hetkellä yli 40 jäsenmaata Suomen lisäksi. Järjestäytyneen toiminnan ansiosta lajissa voidaan mm. kruunata vuosittain suomenmestarit ja edetä SM-kilpailujen kautta kansainvälisiin arvokilpailuihin. Virallisen lajin olemassaolo ei poissulje muiden samantyyppisten lajien tai brändien alla tehtäviä harrastusmuotoja, kilpailemista tai yhteistyötä niiden välillä.

Toiminnallisessa urheilussa kehitetään kehon hyvinvoinnin ja terveyden kannalta monia tärkeitä ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta, nopeutta, koordinaatiota, lihasvoimaa, kehonhallintaa, räjähtävyyttä sekä hapenottoa. Harjoittelun tavoite on kehittää ihmisen kokonaisvaltaista toimintakykyä ja kuormittaa ihmiskehoa sille ominaisilla liikeradoilla ja suunnilla, jotta arjessa toimiminen helpottuu. Toimintakyvyn parantamisessa keskitytään monipuoliseen yleiskunnon parantamiseen sisältäen muun muassa voimantuoton, liikkuvuuden, aerobisen kestävyuden ja lihastasapainon. Toiminnallisen urheilun tarkoitus on haastaa ja kehittää kehoa ja sen rajoja, monipuolistaa harjoittelua sekä ehkäistä vammojen syntymistä.

Lajin yhtenä suurena kansallisena tavoitteena onkin pystyä panostamaan junioritoimintaan, jotta laji saadaan kasvamaan myös nuorten urheilijoiden keskuudessa. Kotimaan kilpailut järjestää aina jokin SPNL:n jäsen seura. Jotta urheilija voi osallistua virallisiin liiton alaisiin kilpailuihin, hänellä tulee olla jonkin SPNL:n alaisen seuran jäsenyys sekä SPNL:n kilpailulisenssi. Ostamalla kilpailulisenssin urheilija voi kilpailla myös painonnostossa ja kahvakuulassa, ja samalla sitoutuu myös SUEK:n ja WADA:n antidoping sääntöihin.

Mikä on Snowstorm?

Snowstorm on Suomen nuorten toiminnallisen urheilun SM-kilpailu, jossa on 5 ikäryhmää:

- 12-vuotiaat ja alle
- 13-14 -vuotiaat
- 15-16 -vuotiaat
- 17-18 -vuotiaat

- 19-20 -vuotiaat

Lisäksi tytöt ja pojat kilpailevat erillisissä sarjoissa.

Kilpailu käytiin Porin urheilutalolla lauantaina 10.2.2024. Tuleva kilpailu koostuu yhteensä 4 erilaisesta testistä, joista yksi on kaksiosainen. 12-vuotiaille ja alle on 3 testiä. Heillä ei ole ns. voimalajia. Testit testaavat ja mittaavat taitoa, kestävyyttä, voimaa, ketteryyttä sekä niiden yhdistelmiä. Lajit ja liikkeet ovat lapsille ja nuorille suunnitellut. Liikkeet sekä painot muuttuvat haastavammiksi ikäluokissa ylöspäin siirryttäessä.

SM-kilpailuiden TOP 3 urheilijaa kustakin ikäsarjasta (poislukien 12-vuotiaat ja alle) lunastavat Suomen edustuspaikan lajin MM-kilpailuihin, jotka järjestetään vuonna 2024 Budapestissa.

Vuonna 2021 järjestettiin lajin ensimmäiset nuorten SM-kilpailut (online) ja vuonna 2022 oli vuorossa historian 2. SM-kilpailut ja samalla ensimmäiset kansallisen tason live-kisat koronan jälkeen. Ensimmäisenä vuotenaan nuorten sarjoihin osallistui yhteensä 4 nuorta ja vuonna 2022 yhteensä 40 nuorta. Snowstormiin osallistui vuonna 2023 56 nuorta urheilijaa ympäri Suomea. Nuorin osallistuja on 9-vuotias ja vanhimmat ovat 17-vuotiaita. Tänä vuonna kilpailuihin pidettiin online-karsinnat, joihin osallistui 125 urheilijaa. Näistä 82 nuorta eteni lajin SM-kilpailuihin, eli Snowstormiin. Tänä vuonna kisassa on enemmän ikäluokkia mukana. Nuorin kilpailija on 10-vuotias ja vanhimmat 20-vuotiaita.

Yhdistyksen taustaa ja kokemus kilpailujen järjestämisestä

Yyteri Sandstorm ry kokeneena kilpailujen järjestäjänä on toteuttamassa toistamiseen nuorille omaa kilpailua, joka on laadukas, turvallinen, reilu ja jossa on hyvää urheiluhenkeä noudattava ilmapiiri. Päätapahtuma on nuorten toiminnallisen urheilun SM-kilpailu, jonka ympärille pyrimme luomaan tapahtumaa, sisältäen näytteilleasettajia, värivaloja, musiikkia. On hienoa saada olla mukana rakentamassa vahvoja juuria nuorten toiminnallisen harjoittelun Suomen mestaruuskisoille.

Tavoitteenamme on luoda innostava, motivoiva ja kannustava ilmapiiri ei ainoastaan kilpaileville nuorille vaan myös kilpailuja katsomaan tuleville nuorille, heidän vanhemmilleen ja muille lajista kiinnostuneille. Kilpailut voivat parhaimmillaan herättää nuorena kipinän lähteä edistämään omaa terveyttä. Olemmekin antaneet ilmaisen sisäänpääsyn kaikille porilaisille nuorille Nuorisopassin kautta.

Toiminnallinen harjoittelu ja kilpailut Suomessa

Vaikka itse laji on vastikään virallisesti rekisteröity Suomessa liiton alaisuuteen on Suomessa voitu viimeisen 15 vuoden aikana nähdä toiminnallisessa urheilussa räjähdysmäinen kasvu CrossFit:n myötä. Tulevaisuuden näkymät lupaavat vastaavaa suosiota. Laji on kiinnostava ja koukuttaa!

Kilpailulajina toiminnallinen urheilu testaa urheilijan suorituskykyä ja taitoa eri osa-alueilla sekä kykyä suoriutua erilaisista liikkeistä ja liike yhdistelmistä

mahdollisimman taloudellisesti. Kilpailuissa esiintyy osia mm. kestävyyslajeista, voimistelusta sekä painonnostosta ja voimanostosta. Kilpailuissa pyritään testaamaan kaikkia osa-alueita tasapuolisesti. Toiminnallisen urheilun kilpailut noudattavat aina kansainvälisen ja kansallisen kattojärjestön asettamia sääntöjä. FIN2F hyväksyy vuosittain yhdet kansalliset mestaruuskilpailut (SM-kilpailut) jokaista kilpailu luokkaa kohti (nuoret, avoin, masters ja joukkueet). Jokaisen sarjan parhaat saavat oikeuden edustaa Suomea iF3:n toiminnallisen urheilun maailmanmestaruuskilpailuissa.

Lisätietoja

Lisätietoja:

- [Reppi](#)
- https://www.instagram.com/snowstorm_ysa/
- [ETUSIVU | FIN2F](#) / Toiminnallisen urheilun liitto

Sari Vainio, Yyteri Sandstorm ry
Snowstorm kilpailun johtaja
puh. 0408274831

Kai Vainio, Yyteri Sandstorm ry
yhdistyksen puheenjohtaja, Snowstorm päätuomari
puh. 0400270485