



**2023**

# TOIMINTA KERTOMUS



**SUOMEN  
PAINONNOSTOLIITTO**

*Nostat joka päivä  
- Nosta oikein*



## Sisällysluettelo

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA .....	4
MISSIO, VISIO JA ARVOT .....	4
JÄRJESTÖTOIMINTA .....	5
ORGANISAATIO .....	5
Kevätkokous .....	5
Syyskokous .....	5
LIITTOJOHTOKUNTA .....	5
ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat .....	6
Johtoryhmä.....	6
Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä .....	6
Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä .....	6
Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä.....	6
Koulutusryhmä .....	6
Markkinoinnin, myynnin ja tiedotuksen asiantuntijaryhmä.....	6
Sääntömuutostoimikunta .....	6
Masters-toimikunta .....	7
Toiminnallisen urheilun asiantuntijaryhmä .....	7
Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä.....	7
Kehitysryhmä.....	7
LIITON VIRKAILIJAT .....	7
Toiminnanjohtaja .....	7
Nuoriso- ja koulutuspäällikkö .....	7
VASTUUHENKILÖITÄ .....	7
Liittovalmentajat.....	7
Valmentajapooli .....	8
Muu toiminta .....	8
VARSINAINEN TOIMINTA .....	9
TALOUS .....	9
REILUN KILPAILUN OHJELMA.....	9
Kilpailumanipulaation vastaiset toimet.....	9
Dopingin käytön vastaiset toimet.....	9
Toimenpiteet .....	10
SUEK mukana toiminnassa .....	10

YHDENVERTAISUUSTYÖ.....	10
Toimenpiteet .....	10
YMPÄRISTÖOHJELMA.....	11
Toimenpiteet .....	11
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ .....	11
MASTERSTOIMINTA .....	11
HARRASTAJAMÄÄRÄT .....	12
LAJIAOSTOT.....	13
KAHVAKUULAUURHEILU .....	13
Kilpailutoiminta .....	13
Tuomaritoiminta .....	13
Koulutus.....	13
Muu toiminta .....	13
TOIMINNALLINEN URHEILU.....	13
Kilpailutoiminta .....	13
Koulutus.....	14
TUOMARITOIMINTA.....	15
TUOMARIKORTIT .....	15
Kansainvälinen I.....	15
Kansainvälinen II.....	15
UUDET KANSALLISET KORTIT .....	15
Kansallinen I.....	15
Kansallinen II .....	16
Kansallinen III .....	16
KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISET TOIMIHENKILÖT.....	17
Teknisten toimihenkilöiden valinta .....	18
Suomen edustajat kansainvälissä kilpailuissa .....	18
TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET.....	19
SÄÄNTÖASIAT .....	20
KANSAINVÄLISET SÄÄNTÖMUUTOKSET .....	20
KANSALLISET SÄÄNTÖMUUTOKSET .....	21
KOULUTUSTOIMINTA JA HARRASTE- & KUNTOLIIKUNTA .....	23
VUODEN 2023 PAINOPISTEALUEET .....	23
PAINONNOSTOVALMENTAJIEN TASOKOULUTUS .....	23
Painonnoston ohjaajakoulutus muille lajeille .....	23
Toiminnan kehittäminen .....	24

VALMENTAJAPÄIVÄT .....	24
NUORISOTOIMINTA .....	25
HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA .....	25
JUNIORI CUP .....	26
Osakilpailut .....	26
NUORTEN LEIRITYS .....	26
Yläkoululeiritys .....	26
Punttikarnevaalit .....	26
Piirileiritys.....	27
KILPA- JA HUIPPU-URHEILU .....	28
KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2022-2024 .....	28
LIITON VALMENNUSORGANISAATIO .....	28
HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT, OLOSUHTEET JA TOIMINNAN KESKITTÄMINEN .....	28
Valmennuksen tavoitteet .....	28
Huippu-urheilun toimintatavat .....	28
MAAJOUKKUE .....	28
Liiton tuki maajoukkueurheilijoille .....	29
Suomen olympiakomitean ja Opetus- ja kulttuuriministeriön tuki sekä opiskeluapurahat .....	29
LIITON JÄSENYYDET JA EDUSTUKSET.....	30
International Weightlifting Federation (Kansainvälinen painonnostoliitto, IWF) .....	30
European Weightlifting Federation (Euroopan painonnostoliitto, EWF) .....	30
Nordic Weightlifting Federation (Pohjoismaiden Painonnostoliitto, NWF) .....	30
HUOMIONOSOITUKSET .....	31
VUODEN PARHAAT.....	31
ANSIOMERKIT .....	31
ARVOKILPAILUTULOKSET.....	32
PAINONNOSTON TOIMINTAKILPAILUN PISTEET.....	39
LIITTEET.....	40
TILINTARKASTUSKERTOMUS .....	40
TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS.....	40
TILINPÄÄTÖS 2023 .....	40

# 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 hybridimuotoisena 28.4.2023 Helsingissä. Paikalla oli 23 seuraa ja käytössä oli 111 ääntä.

### Syyskokous

Kokous pidettiin hybridimuotoisena 27.11.2023 Helsingissä. Paikalla 21 seuraa ja käytössä 104 ääntä.

## LIITTOJOHTOKUNTA

Johtokunta kokoontui vuoden 2023 aikana yksitoista kertaa.

#### *Varsinaiset jäsenet*

Karoliina Lundahl, puheenjohtaja

Tomi Tolsa, 1. varapuheenjohtaja

Raimo Turunen, 2. varapuheenjohtaja 27.11.2023 saakka

Juuso Tuulinen, jäsen 20.6.2023 alkaen ja 2. varapuheenjohtaja 27.11.2023 alkaen

Heikki Keskitalo, jäsen

Ina Pajula, jäsen

Petri Tanninen, jäsen 27.11.2023 saakka

Markku Inkeroinen, jäsen 27.11.2023 saakka

Sadia Noor-E, jäsen 27.11.2023 alkaen

Pasi Vierelä, jäsen 27.11.2023 alkaen

#### *Varajäsenet*

Sadia Noor-E, varajäsen 27.11.2023 saakka

Juuso Tuulinen, varajäsen 20.6.2023 saakka

Markku Inkeroinen, varajäsen 27.11.2023 alkaen

Jyri Ruutu, varajäsen 27.11.2023 alkaen

#### *Urheilijaedustajat*

Saara Retulainen, urheilijaedustaja 27.11.2023 saakka

Jesse Nykänen, urheilijaedustaja 27.11.2023 saakka  
Vaino Suoniemi, urheilijaedustaja 27.11.2023 alkaen

## ASIAANTUNTIJARYHMÄT JA TOIMIKUNNAT

### Johtoryhmä

Karoliina Lundahl, puheenjohtaja  
Tomi Tolsa  
Juuso Tuulinen, sihteeri  
Timo Ruuhijärvi, esittelijä

### Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä

Heikki Keskitalo, puheenjohtaja  
Teemu Roininen, varapuheenjohtaja  
Ilpo Lindberg  
Tomi Palomäki  
Emma Rapanen  
Jarno Tiainen, esittelijä  
Urheilijajäsenet (kutsutaan tarvittaessa): Saara Retulainen ja Jesse Nykänen

### Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä

Heikki Rautapuro, puheenjohtaja  
Jari Hirvonen, kilpailuvastaava  
Mauro Nieminen, urheilijajäsen  
Suvi Talasterä  
Taisto Kuoppala  
Joonas Lahtinen, kilpailujärjestelmän tekeminen  
Jarno Tiainen, esittelijä

### Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä

Markku Inkeroinen, puheenjohtaja  
Satu Tiihonen  
Harri Norberg  
Outi Päiväniemi  
Anne Vuorikoski  
Jarno Tiainen, esittelijä

### Koulutusryhmä

Niina Saarman-Bartholdi, Tähtiseura

### Markkinoinnin, myynnin ja tiedotuksen asiantuntijaryhmä

Jukka Luonila  
Mikko Korhonen  
Timo Ruuhijärvi, esittelijä

### Sääntömuutostoimikunta

Juuso Tuulinen, puheenjohtaja  
Harri Norberg

## Masters-toimikunta

Jorma Pallari, puheenjohtaja  
Sadia Noor-E  
Martti Pesu  
Nina Uurtamo  
Virve Leikola

## Toiminnallisen urheilun asiantuntijaryhmä

Ina Pajula, puheenjohtaja  
Antti Väkevä, varapuheenjohtaja  
Merituuli Kallio, sihteeri/urheilijajäsen  
Suvi Karjalainen  
Heidi-Maria Alander  
Karoliina Matilainen  
Jukka Podduikin, varajäsen

## Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä

Hannu Rintaluoma, puheenjohtaja  
Ronja Jämsen, varapuheenjohtaja ja koulutusvastaava  
Teija Rantanen, tiedotusvastaava  
Riikka Viiala, maajoukkuevastaava  
Marie Kaarakainen, tuomaritoiminnan vastaava

## Kehitysryhmä

Sari Kola  
Jenni Virkki  
Katariina Varis  
Tarmo Kuusisto  
Kimmo Kuukasjärvi

## LIITON VIRKAILIJAT

### Toiminnanjohtaja

Timo Ruuhijärvi toimi liiton toiminnanjohtajana. Hänen työpaikkanaan oli liiton toimisto Sporttitalolla.

### Nuoriso- ja koulutuspäällikkö

Jarno Tiainen toimi liiton nuoriso- ja koulutuspäällikkönä. Hänen työpaikkanaan oli liiton toimisto sekä leiritys-, kilpailu- ja koulutustapahtumat ympäri Suomea.

## VASTUUHENKILÖITÄ

### Liittokouluttajat

Jimmy Taivaloja, Laura Majander, Leena-Kaisa Vartiainen, Miia Pekkala, Pekka Heikkinen, Petteri Perälä, Sadia Noor-E, Tomi Palomäki

### Liittovalmentajat

Antti Everi, aikuisten päävalmentaja



Rebin Rezaszadeh, 20-ja 23 vuotiaiden vastuvalmentaja  
Juha Kukkonen, 15-ja 17-vuotiaiden vastuvalmentaja

## Valmentajapooli

Fanny Niemelä (Alppilan Puntti-Weikot), Laura Niemelä (Lohja-Lifting), Ari Moilanen (Ounasvaaran Atleetti Klubi), Anni Jääskeläinen (Porlamin Pamaus), Rami Viitasaari (Puntti-Karhut), Juho Mitrunen (Herakles), Juha Mikkola (Puntti-Karhut), Arto Lähdekorpi (Parkanon Puntti)

## Muu toiminta

Tempaus-lehti: Jaarli Pirkkiö, päätoimittaja

Webmaster: Eino Lindholm

Some-vastaava: Jarno Tiainen

Kilpailuvastaava: Jari Hirvonen

Antidopingvastaava: Heikki Rautapuro

# VARSINAINEN TOIMINTA

## TALOUS

Vuoden 2023 tulos on -28 223,31 euroa alijäämäinen. Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 12 771,86 euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion toiminta-avustus oli 195 000 euroa ja Olympiakomitean tehostamistuki urheilijoille 22 000 euroa. Tilikauden tuotot olivat yhteensä 457 907,57 euroa ja kulut -486 130,88 euroa. Edellisestä vuodesta tuotot vähenivät noin 2 % ja kulut pysyivät ennallaan %. Liiton kirjanpidon ja palkanlaskennan on hoitanut Rantalainen Oy Helsinki ja liiton tilintarkastajana on toiminut HT Markus Palmola (Nexia) ja toiminnantarkastajana Esa Lomma. Vuoden pääyhteistyökumppanit olivat Varalan Urheiluopisto, Process, M&P Paino ja Optimal Performance Center Finland.

## REILUN KILPAILUN OHJELMA

Suomen Painonnostoliiton johtokunta hyväksyi vuoden 2023 alussa Reilun Kilpailun ohjelman, joka sisältää liiton antidopingohjelman sekä toimet kilpailumanipulaation torjumiseksi:

[SPNL REILUN KILPAILUN OHJELMA \(painonnosto.fi\)](https://spnl.fi/reilun-kilpailun-ohjelma)

Painonnosto on kulkenut dopingin vastaisen taistelun eturintamassa jo pitkän aikaa ja tämä uudistus vahvisti liiton sitoutumista puhtaan urheilun ja eettisten pelisääntöjen edistämiseen painonnostossa. Liiton ohjelmassa on ajantasainen tieto antidopingista sekä päivitetty toimintaohjeet dopingtapauksien varalle. Ohjelmassa on myös kerrottu asiaan liittyvistä toimista ja koulutuksista.

### Kilpailumanipulaation vastaiset toimet

Painonnostossa kilpailumanipulaation todennäköisyys on matala. Tästä huolimatta liitto kokee kilpailumanipulaation erittäin vakavana ja tekee työtä ehkäisemiseksi. Vuonna 2023 liitto panosti valistustyöhön, jotta urheilijat, valmentajat ja kaikki sidosryhmät ovat tietoisia manipulaation vaaroista ja seurauksista. Kaikkia toimijoita, niin urheilijoita, valmentajia, toimihenkilöitä sekä tukijoita, kehoitettiin toimimaan reilun kilpailun puolesta.

### Dopingin käytön vastaiset toimet

Kansainvälisen painonnostoliiton (IWF) antidopingohjelma pohjautuu WADA:n (Maailman antidopingtoimisto) säännöstöön (WADA Code 2021). Ohjelmassa on suuri painoarvo jäsenmaiden velvollisuudella ja vastuulla puhtaan urheilun edistämiseksi. Jäsenliittojen tulee varmistaa, että heidän urheilijansa ja taustavaikuttajansa sitoutuvat IWF:n antidopingohjelmaan. Toistuvat sääntörikkomukset voivat johtaa jäsenliittoon kohdistuviin rangaistuksiin.

Jäsenliittojen tulee tiedottaa IWF:ä kansallisella tasolla tapahtuneista dopingrikkomuksista ja niiden seuraamuksista. 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 Reilun kilpailun ohjelman, joka sisältää antidopingohjelman, päätavoitteena on suomalaisen painonnoston, kahvakuulaurheilun ja toiminnallisen urheilun puhdas tulevaisuus. Painopiste on kaikille toiminnan tasoille suunnatuissa ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä: kasvatus, koulutus ja viestintä.

## Toimenpiteet

Suomen Painonnostoliitto vaatii kaikilta kilpailutoiminnassa toimivien urheilijoiden voimassa olevaa Puhtaasti Paras-verkkokoulutusta. SPNL sai käyttöön vuoden 2023 lopulla reaaliaikaisen rekisterin koulutuksen suorittaneista ja sitä pystytään nyt paremmin valvomaan.

## SUEK mukana toiminnassa

Vuoden 2023 aikana Suomen urheilun eettinen keskus (SUEK) teetti dopingtestejä seuraavasti. Kaikki testit olivat negatiivisia.

Laji	Kilpailutestit	Kilpailujen ulkopuoliset testit
Toiminnallinen urheilu	0	0
Kahvakuulaurheilu	5	0
Painonnosto	16	30

**Taulukko 1.** Vuonna 2023 SUEK:in suorittamat dopingtestaukset SPNL:n urheilijoille

## YHDENVERTAISUUSTYÖ

Suomen Painonnostoliiton toiminta pohjautuu urheilun eettisiin arvoihin, reilun pelin periaatteisiin sekä yhdenvertaisuusuteen ja laaja-alaiseen tasa-arvoon. Vuonna 2023 voimassa oli Kamppailulajien ja SPNL:n yhdenvertaisuusohjelma.

Perinteisesti voimailulajit ovat olleet miesvaltaisia, toisaalta naisten määrä on lisääntynyt selvästi viime vuosikymmenenä. Vuonna 2004 naisia oli noin 14 %, kun vuonna 2023 heitä oli noin 45 % painonnoston, kahvakuula- ja toiminnallisen urheilun lisenssinostajista. Lisenssien määrät ovat olleet jatkuvassa kasvussa ja voidaan todeta, että tytöillä sekä pojilla on samanlaiset mahdollisuudet harrastaa ja kilpailla.

Järjestötoiminnan osalta Painonnostoliiton toimintasäännöissä on määrätty liitojohtokunnan osalta yksi kiintiöpaikka vähemmistöä edustavalle sukupuolelle. Liiton seitsenjäsenisen johtokunnan (v. 2023) puheenjohtaja, yksi varsinainen jäsen sekä yksi varajäsenistä ovat naisia eli toimintasääntökohta toteutuu. Naisia ja miehiä on tasaisesti myös päätöksiä valmistelemissä asiantuntijaryhmissä (~50–50 %).

Painonnoston kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoo noin 190 kansallisen lajiliiton kuuluminen Kansainväliseen painonnostoliittoon. SPNL:n alaiset painonnostoseurat toivottavat kaikki harrastajat tervetulleeksi taustaan katsomatta. SPNL:n yhdenvertaisuuskyselyn (2023) perusteella maahanmuuttajataustaisia henkilöitä toimii vastanneiden seuroissa niin harrastajina, ohjaajina kuin valmentajinakin.

Myös nuorten osallisuuden lisääminen on yleinen haaste tämän päivän Suomessa. Voimailulajien tulisi ottaa aktiivisempi rooli nuorten ohjaamisessa seuratoiminnan pariin ja lisätä nuorten vaikuttamismahdollisuuksia. Toisaalta ikääntyneiden tulisi toimia nuorille mentoreina hiljaisen tiedon ja osaamisen siirtämiseksi.

## Toimenpiteet

Liiton perustettiin vuonna 2023 hyvän hallinnon ja yhdenvertaisuuden toimielin, joka vastaa hyvän hallinnon toteutumisesta organisaatiossa ja jalkauttaa reilun kilpailun ohjesääntöjä liitto-organisaation toimintaan. Näkyvimpiä yhdenvertaisuustekoja oli SPNL:n edustajan osallistuminen Pride-kulkueeseen ja urheilijajäsenen Väinö Suoniemen valinta johtokuntaan syysliittokokouksessa

marraskuussa 2023. Edellä mainitut toimenpiteet vievät kohti läpinäkyvämpää ja yhdenvertaisempaan toimintaa.

## YMPÄRISTÖOHJELMA

Suomen Painonnostoliitolla ei ole vielä voimassa olevaa ympäristöohjelmaa, mutta sen työstö on käynnistynyt. Liitossa toteutetaan kestävää toimintaa mm. järjestämällä etäkokouksia, tallentamalla kirjallista materiaalia digitaalisessa muodossa sekä kierrättämällä mitaleja. SPNL on sitoutunut Olympiakomitean vastuullisuusohjelmaan.

### Toimenpiteet

SPNL:n toiminnanjohtaja Timo Ruuhijärvi osallistui ympäristötyöryhmän työskentelyyn muiden kamppailulajien kanssa. Työryhmä jatkaa toimintaansa.

## 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 2023 kotimaisia päätapahtumia olivat painonnoston SM-kilpailut ja 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut, jotka järjestettiin Rovaniemellä. Useat mediat julkaisivat artikkeleita, henkilökuvia ja uutisia painonnostosta. [www.painonnosto.fi](http://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.

Painonnostoliitto jatkoi live striimien tekoa vuonna 2023. Liiton striimauskanavana toimi Youtube.

Vuonna 2023 Painonnostoliiton markkinointia ja viestintää tukemaan perustettiin markkinoinnin, myynnin ja tiedotuksen asiantuntijaryhmä. Kesän 2023 aikana ryhmä teki pääasiassa suurimpiin seuroihin kyselyn viestinnän nykytilasta ja kehittämisestä. Lisäksi asiantuntijaryhmä teki johtokunnalle ehdotuksen SM-kilpailuiden markkinoinnillisesta kehittämisestä.

## MASTERSTOIMINTA

Kulunut vuosi oli edellisvuoden tapaan veteraaniurheilun osalta ennätysellinen niin osanottaja- kuin lisenssimäärien osalta. Masters SM-kilpailuissa Rovaniemellä päästiin yli 250 ilmoittautuneen urheilijan.

Suomalaiset osallistuivat myös isoilla joukolla Irlannissa, Waterfordissa pidettyihin Masters EM-kilpailuihin, sekä Puolassa, Wieliczassa MM-kilpailuihin. Joukkueet menestyivät hyvin saavuttaen lukuisia mitaleja ja pistesijoja. Masters-nostajien SM-kilpailuihin vaadittavan kahden vähintään

piirikunnallisen tason kilpailun käyminen on toiminut edelleen hyvin ja pitänyt yllä aktiivisuutta kilpailujen järjestämiseen. Masters piirinmestaruuskilpailuja on myös järjestetty vuoden aikana.

Vuoden 2024 Masters MM-kilpailut on myönnetty Suomeen ja Rovaniemelle. Kilpailut järjestetään 5.-14.9.2024.

## HARRASTAJAMÄÄRÄT

Liitto ei peri seuroilta jäsenmaksua vaan ainoastaan palvelumaksun, jonka maksamista edellytetään, jos seuran edustajista joku osallistuu SM-tason kilpailuihin. Liitolla on noin 350 jäsenseuraa, lisäystä on tullut nimenomaan kahvakuulaurheilun ja toiminnallisen urheilun seurojen muodossa. Viime aikojen lisenssinostajien ja harrastajien määrien tasaista kasvua ei nähty vuonna 2023. Ostettujen lisenssien määrä pieneni edellisestä vuodesta noin 10 % ja lisenssejä lunastettiin yhteensä 1154 kpl (1273 kpl, edellinen vuosi suluissa). Näistä aikuisten lisenssejä 284 (354) kpl, nuorten lisenssejä 255 (278) kpl, masterslisenssejä 483 (542) kpl, kertalisenssejä 61 (45) kpl ja kannatuslisenssejä 2 kpl (1).

Vuoden 2023 seuratiетоilmoituksen palautti 69 (71, edellinen vuosi suluissa) jäsenseuraa, joissa jäseniä oli yhteensä 6693 (6434). Ilmoituksen perusteella 60 % (60) jäsenistä on miehiä ja 40 % (40) naisia. Alle 20-vuotiaiden nuorten osuus koko jäsenmäärästä on 16 % (20). Harrastajamäärät seuroissa ovat kasvaneet reilusti, keskimääräiseen seuraan kuuluu noin 93 (69) jäsentä. Materiaalin keruussa hyödynnetään Suomisportin toimintoja, kun seurojen jäsenet kirjautuvat liiton rekisteriin aktiivisen kilpailutoimintansa kautta.

## LAJIAOSTOT

### KAHVAKUULAUURHEILU

Kahvakuulaurheilujaosto kokoontui toimintavuoden aikana yhdeksän kertaa puheenjohtaja Hannu Rintaluoman johdolla. Puhelinkokousten välissä käytiin aktiivista keskustelua eri alustoilla.

#### Kilpailutoiminta

Kahvakuulaurheilun SM- ja Masters SM-kilpailut toteutettiin SM-viikon yhteydessä Lahdessa 5.8.2023. Kilpailuun osallistui yhteensä 27 nostajaa, joista yksi juniori. Kahvakuulaurheilu osallistui usealla eri lajilla SM-viikolle saaden myös TV-lähetysaikaa. SM-viikolla kilpailtiin klassisen kahvakuulaurheilun SM-kilpailujen lisäksi StrongSportin ja puolimaratonin Suomenmestaruuksista. Laji sai hyvin näkyvyyttä tapahtuman aikana.

Seurojen järjestämiä matalan kynnyksen salikilpailuja järjestettiin 11 toimintavuoden aikana. Määrä oli huomattavasti enemmän kuin vuonna 2022.

Maajoukkue osallistui huhtikuussa IUKL:n EM-kilpailuihin Nafliossa Kreikassa. Yleisen sarjan mitaleita kertyi seitsemän ja veteraanisarjoista kahdeksan. Suomi sijoittui kolmanneksi maiden yhteispisteissä niin yleisessä kuin veteraanisarjassa. Joulukuun MM-kilpailuista Rezeknestä Latviasta tuomisina olivat kuusi yleisen ja viisi veteraanien mitalia.

#### Tuomaritoiminta

SM-viikkoon liittyen järjestettiin tuomareille kertauskoulutus 28.6.2023 Teamsin välityksellä. Kertauskoulutus oli tarkoitettu kokeneille, jo aikaisemmin arvokisoissa tuomarina toimineille. Koulutusmateriaalissa käytiin perusasioita läpi muistutuksena tuomarin tehtävistä tuomaroinnin aikana, kisa sääntöjä, jne. Videoita eri nostoista ei käyty läpi.

#### Koulutus

Kahvakuulaurheilun ohjaajakoulutus toteutettiin pitkän tauon jälkeen 2.-3.12. Jyväskylässä. koulutuksesta valmistui kolme uutta kahvakuulaohjaajaa.

#### Muu toiminta

Kahvakuulaurheilujaosto hankki uuden kahvakuulien kuljetuslaatikon sekä palkitsi vuoden 2022 parhaat nostajat kunniakirjoilla ja stipendeillä.

## TOIMINNALLINEN URHEILU

#### Kilpailutoiminta

Toiminnallisen urheilun nuorten SM-kilpailut koostuivat 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.

Yyteri Sandstorm ry järjesti lajin kolmannet nuorten SM-kilpailut Porin urheilutalolla lauantaina 18.2.2023. Kilpailuissa oli yhteensä kolme ikäryhmää: 13v. ja nuoremmat, 14-15v. sekä 16-17v. Lisäksi tytöt ja pojat kilpailevat erillisissä sarjoissa.



Avoimet sekä Masters sarjojen SM-kilpailut järjestettiin vuonna 2023 online kilpailuna. Kilpailuissa oli mukana lisäksi nuorten 18v. sekä 19-20v. sarjat. Kilpailussa suoritettiin kolme testiä, jotka sai suorittaa haluaminaan päivinä viikon aikana omalla salilla. Suoritukset videoitiin tarkan ohjeistuksen mukaan ja suorituksen ajan läsnä oli tuomari. Testit julkaistiin FIN2F nettisivuille 2 viikkoa ennen kilpailuiden alkua.

Jokaisen sarjan kolme parasta urheilijaa saivat mahdollisuuden edustaa Suomea vuoden 2023 MM-kilpailuissa. Kanadassa kilpailtiin Masters ja nuorten sarjoissa, joista joukkue toi Suomeen neljä mitalia: Kajsa Ojala (Masters 40-44v.) voitti kultaa, Gry Flink (15-16v.) ja Pertti Kiiskinen (50-54v.) voittivat hopeaa sekä Ninja Koskinen (17-18v.) voitti pronssia. Oslon avoimissa ja 19-20-vuotiaiden kilpailuissa Suomea edustivat Malin Henriksson (27.), Senja Markkanen (21.), Tero Pykäläinen (45.) sekä Tessa Borodulin (7.). Kovatasoisessa kilpailussa suoritettiin viikonlopun aikana kuusi testiä.

## Koulutus

Toiminnallisen urheilun ohjaajakoulutuksen materiaalit ja sisältö luotiin vuoden 2023 aikana.

# TUOMARITOIMINTA

## TUOMARIKORTIT

Kansallisia tuomaritasoja on Suomessa kolme: K1, K2 ja K3, joista ylin on K1. Kansainvälisiin arvokilpailuihin vaaditaan kansainvälinen tuomarikortti, KV1 tai KV2. Niistä KV1-taso on korkeampi.

Kansainvälisten tuomarilisenssien haltijat 2021-2024:

### Kansainvälinen I

*Suomessa oli 10 KV1-tuomarikortin lunastanutta tuomaria:*

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

### Kansainvälinen II

*Suomessa oli 10 KV2-tuomarikortin lunastanutta tuomaria:*

Kononen Jyrki, Äänekosken Huima  
 Kuivanen Taisto, Imatran Jyske  
 Kuusikko Miira, Parkanon Puntti  
 Leppänen Sami, Parikkalan Urheilija  
 Norberg Harri, Ounasvaaran Atleetti Klubi  
 Nuutinen Kalervo, Kuusankosken Kisa  
 Pirkkiö, Benjamin, Rovaniemen Reipas  
 Pirkkiö Jaarli, Rovaniemen Reipas  
 Savonen Arto, Lohja-Lifting  
 Toivonen Timo, Kuusankosken Kisa

## UUDET KANSALLISET KORTIT

### Kansallinen I

*Suomessa on kaksi uutta K1-tason tuomaria:*

Laapotti, Jorma, Oulun Pyrintö  
 Muttilainen, Jyrki, Herakles



## Kansallinen II

*Suomessa on 31 uutta K2-tason tuomaria:*

Aspbäck, Ari, Kurikan Puntti-Klubi  
 Carlsson, Lars, Kasitonnisen Urheilijat  
 Hirvonen, Aleks, Lahden Atomi  
 Hyyppä, Ari-Pekka, Keljon Viesti  
 Inkala, Tuomas, Kuusankosken Kisa  
 Jäppinen, Elisa, Kalajoen Junkkarit  
 Jäppinen, Niko, Kalajoen Junkkarit  
 Kannus, Pihla-Maria, Kalajoen Junkkarit  
 Kataja, Jyrki, Lempäälän Kisa  
 Kemppe, Jaakko, Ounasvaaran Atleetti Klubi  
 Keskiniemi, Matti, Keljon Viesti  
 Kivelä-Saunamäki, Sanna, Tampereen Pyrintö  
 Kononen, Marko, Puntti-Karhut  
 Kononen, Olivia, Puntti-Karhut  
 Kononen, Iita, Äänekosken Huima  
 Lahdenperä, Alisa, Puntti-Karhut

Lantto, Juha, Lohja-Lifting  
 Lohi, Arja, Rovaniemen Reipas  
 Lohi, Jouni, Rovaniemen Reipas  
 Majamaa, Karoliina, Porlammin Pamaus  
 Manderbacka, Miro, Kalajoen Junkkarit  
 Orava, Tiina-Mari, Kurikan Puntti-Klubi  
 Palosaari, Eerika, Raution Kisailijat  
 Pitkänen, Kirsi, Tampereen Pyrintö  
 Polvi, Marianna, Alppilan Puntti-Weikot  
 Ruoti, Riku, Lohja-Lifting  
 Salmi, Seppo, Raution Kisailijat  
 Salonen, Rasmus, Puntti-Karhut  
 Somero, Auni, Turun Atleettiklubi  
 Spåre, John-Henrik, Kasitonniset Urheilijat  
 Tolonen, Lassi, Alppilan Puntti-Weikot

## Kansallinen III

*Suomessa on 102 uutta K3-tason tuomaria:*

Aarni, Anni, Kasitonniset Urheilijat  
 Alminoja, Taina, Puntti-Karhut  
 Appelqvist, Patrik, Kasitonniset Urheilijat  
 Becker, Tytti, Alavuden Urheilijat  
 Elo, Anna-Riina, Herakles  
 Haapala, Teemu, Puntti-Karhut  
 Hakanen, Vilma,  
 Halme, Allan, Kasitonnisen Urheilijat  
 Halmevuo, Johannes, Kasitonnisen Urheilijat  
 Heikkinen, Pekka, Helsingin Tarmo  
 Helin, Raimo, Tampereen Pyrintö  
 Hirvonen, Tiina, Lifting Varkaus  
 Holopainen, Sami, Leppävirran Urheilijat  
 Honkanen, Marianne, Tampereen Pyrintö  
 Hormavirta, Maria, Lohja-Lifting  
 Hormavirta, Minni, Lohja-Lifting  
 Hälikkä, Saara, Kasitonnisen Urheilijat  
 Hällfors, Teemu, Tampereen Pyrintö  
 Iisakkila, Ville, Tampereen Pyrintö  
 Ikonen, Jyri Hannu, Kasitonnisen Urheilijat

Inkala, Tuomas, Kuusankosken Kisa  
 Iso-Oja, Jani Tuure Samuli, Lohja-Lifting  
 Juntto, Ari, Ounasvaaran Atleetti Klubi  
 Jännes, Eliel, Tampereen Pyrintö  
 Järvinen, Sofia, Tampereen Pyrintö  
 Jääskeläinen, Ville, Tampereen Pyrintö  
 Jääskeläinen, Piia, Lohja-Lifting  
 Kandler-Lahtinen, Sonja, Kasitonnisen  
 Urheilijat  
 Kinnunen, Lotta, Lifting Varkaus  
 Kokkonen, Kirsi, Kasitonnisen Urheilijat  
 Korhonen, Hanna-Terttu, Lifting Varkaus  
 Korhonen, Kii, Ounasvaaran Atleetti Klubi  
 Korhonen, Jarmo, Pieksämäen Voimailijat  
 Koskinen, Kimmo, Lohja-Lifting  
 Koutonen, Pekka, Kalajoen Junkkarit  
 Kuisma, Janne, Pieksämäen Voimailijat  
 Kukkonen, Santtu, Tampereen Pyrintö  
 Kukkonen, Jaana, Lohja-Lifting  
 Laine, Maikki, Puntti-Karhut

Lantto, Antti-Pekka, Ounasvaaran Atleetti Klubi  
 Leppinen, Petri, Parkanon Puntti  
 Lindroos, Tea, Kasitonnisen Urheilijat  
 Linjala, Tuomo, Kasitonnisen Urheilijat  
 Mallat, Pasi, Takomon Takajat  
 Malmberg, Pekka, Nummelan Voimailijat  
 Malmivuo, Minna, Kasitonnisen Urheilijat  
 Malmsten, Milla, Lohtajan Veikot  
 Mattila, Saku, Puntti-Karhut  
 Mazici, Melek, Porlammin Pamaus  
 Mikkonen, Kaisa, Herakles  
 Mitrunen, Juho, Herakles  
 Muukka, Sara, Herakles  
 Mähönen, Jouni, Kiuruveden Urheilijat  
 Mäkinen, Reima, Turun Atleettiklubi  
 Niemelä, Fiia, Alppilan Puntti-Weikot  
 Nieminen, Sofia, Herakles  
 Nupponen, Jani, Lifting Varkaus  
 Ojanen, Jukka-Pekka, Parkanon Puntti  
 Oksanen, Satu, ei seuraa  
 Ollonen, Kai, Ounasvaaran Atleetti Klubi  
 Pajula, Ina, Lake End Lifting  
 Partanen, Olli, Puntti-Karhu  
 Pekonen, Harri, Turun Atleettiklubi  
 Pellinen, Jari, Bodonos  
 Pihlajamäki, Jani, Kurikan Puntti-Klubi  
 Pikkarainen, Jenna, ei seuraa  
 Pop, Horatiu, Tampereen Pyrintö  
 Raivaluoma, Mirva, Parkanon Puntti  
 Rajala, Anna, Tampereen Pyrintö  
 Rajala, Juha, Kasitonnisen Urheilijat  
 Rautio, Kaisa, Ounasvaaran Atleetti Klubi

Reims, Karoliina, Kasitonnisen Urheilijat  
 Repo, Jonna, Lohja-Lifting  
 Ristevirta, Ronja, Kasitonnisen Urheilijat  
 Ruoti, Riku, Lohja-Lifting  
 Saari, Maria, Kalajoen Junkkarit  
 Salomäki, Iiro, Lake End Lifting  
 Saukkomaa, Harri, Porlammin Pamaus  
 Sihvonen, Miro, Kuusankosken Kisa  
 Sillanpää, Petri-Olavi, Nummelan Voimailijat  
 Sipilä, Markus, Kasitonnisen Urheilijat  
 Sippoin, Tapio, Herakles  
 Somero, Noora, Kasitonnisen Urheilijat  
 Sotamaa, Tuulia, Kasitonnisen Urheilijat  
 Starast, Maria, Lohja-Lifting  
 Suoniemi, Mariella, Tampereen Pyrintö  
 Suontaus, Mihail, Lempäälän Kisa  
 Tenhumäki, John, Lifting Varkaus  
 Tihtonen, Tapio, Lohja-Lifting  
 Tolvanen, Pekka, Lohja-Lifting  
 Torkkola, Tilda, Tampereen Pyrintö  
 Tuovinen, Matias, Tampereen Pyrintö  
 Tuovinen, Minna, Tampereen Pyrintö  
 Tyyskä, Hannu, Kasitonnisen Urheilijat  
 Tyyskä, Laura, Kasitonnisen Urheilijat  
 Uimonen, Ville, Bodonos  
 Utoslahti, Aki, Herakles  
 Vainio, Panu, Lohja-Lifting  
 Varis, Kari, Konneveden Urheilijat  
 Vehmas, Heikki, Mikkelin Voimailijat  
 Yli-Pietilä, Emilia, Kasitonnisen Urheilijat  
 Ylisoini, Janette, Bodonos

## KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISET TOIMIHENKILÖT

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 KVI-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
- tasapaino maanosaliittojen edustuksessa
- 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.

## Suomen edustajat kansainvälissä kilpailuissa

Painonnostoliitto esittää kansainvälisiin arvokilpailuihin kansainvälisen tason KV1- ja KV2-tuomareita. Kattojärjestö valitsi v. 2023 seuraavat tuomarit omiin arvokilpailuihinsa:

### *POHJOISMAINEN PAINONNOSTOLIITTO (NWF)*

27-29.10.2023 Yleisen sarja PM-kilpailut Landskrona, Ruotsi

Jari Hirvonen KV1

Ahti Hämäläinen KV1

10.-12.11.2023 17-20-vuotiaiden PM-kilpailut, Rovaniemi, Suomi

Jari Hirvonen KV1

Ahti Hämäläinen

Harri Norberg KV2

### *EUROOPAN PAINONNOSTOLIITTO (EWF)*

15.-23.4.2023 Yleisen sarjan EM-kilpailut, Jerevan, Armenia

Esa Lomma KV1

Taisto Kuoppala KV1

26.7.-3.8.2023 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut, Bukarest, Romania

Esa Lomma KV1

1.-10.7.2023 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut, Kishinev, Moldova

Taisto Kuoppala KV1

### *MASTERS*

28-29.6.2023 European Masters Games, Tampere

Taisto Kuoppala KV1

Jari Hirvonen KV1

Arto Savonen KV2

Jorma Pallari K1  
Erja Leppiaho K1

## TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET

Tuomarit keräävät vuoden aikana pisteitä osallistuessaan tuomarointiin niin kotimaisissa kuin kansainvälisissä kilpailuissa. Voittaja saa valintansa mukaisen PM-kilpailumatkan palkinnoksi. Tuomariaktiivisuuskilpailun tulokset 2023:

Pisteet, Sukunimi, Etunimi, Seura, Tuomarikortti

137, Hirvonen, Jari, LoLif, KV1	6, Nauha, Timo, KJ, K1
61, Ollonen, Janne, OAK, K1	6, Niemi, Hannu, KJ, K1
54, Norberg, Harri, OAK, KV2	6, Ollonen, Kai, OAK, K3
50, Nuutinen, Kalervo, KuKisa, KV2	5, Jauhojärvi, Matilda, OAK, K3
43, Pirkkiö, Benjamin, RoRe, KV2	5, Niemi, Juha, KJ, K2
40, Savonen, Arto, LoLif, KV2	5, Rautio, Anu, OAK, K3
36, Rautapuro, Heikki, LoVe, KV1	5, Rautio, Kaisa, OAK, K3
35, Kuoppala, Taisto, TP, KV1	4, Koutonen, Pekka, KJ, K3
26, Paasovaara, Juhani, RoRe, K1	3, Husa-Russell, Johanna, OAK, K2
23, Aho, Roope, LeKi, K1	3, Keskitalo, Hannes, OAK, K2
22, Aho, Juha, LeKi, K1	3, Kähtävä, Janne, KJ, K3
22, Kemppe, Jaakko, OAK, K2	3, Lustila, Roosa, OAK, K2
20, Korhonen, Mikko, OP, K1	3, Virta, Jari, OAK, K2
19, Pirttilä, Lea, OAK, K2	3, Vuolo, Anna-Maija, OAK, K2
18, Kannus, Pihla-Maria, KJ, K2	2, Korhonen, Kii, OAK, K3
15, Ruutu, Jyri, OAK, K1	2, Kyösti, Juho, KJ, K3
14, Niemi, Kauko, KJ, K2	2, Manderbacka, Miro, KJ, K2
13, Moilanen, Raija, OAK, K2	2, Pahtakari, Petri, OAK, K3
12, Raudasoja, Mikko, OAK, K2	1, Aro, Ville, OAK, K2
11, Niemi, Janne, KJ, K1	1, Heikkinen, Jani, KJ, K3
11, Niemi, Lea, KJ, K1	1, Jäppinen, Elisa, KJ, K2
11, Nykänen, Tapio, OAK, K2	1, Jäppinen, Niko, KJ, K2
9, Inkeroinen, Markku, KuKisa, K2	1, Kyösti, Hanna, KJ, K3
9, Karvinen, Minna, OAK, K2	1, Moilanen, Ari, OAK, KV2
9, Palin, Mari, KJ, K3	1, Saari, Maria, KJ, K3
8, Liius, Jonna, KJ, K2	1, Vihelä, Mika, KJ, K1
7, Herva, Mona, OAK, K3	

# SÄÄNTÖASIAT

## KANSAINVÄLISET SÄÄNTÖMUUTOKSET

Kansainvälisen painonnostoliiton yleisen MM-kilpailun yhteydessä järjestetyssä kongressissa hyväksyttiin seuraavat tekniset sääntömuutokset. Suomen painonnostoliitto seuraa kilpailutoiminnassaan näitä sääntöjä:

1.1.2. Toiminnassaan IWF hyväksyy ~~neljä(4)~~ kolme (3) ikäryhmää:

- (i) Tytöt ja pojat 13-17-vuotiaat
- (ii) Juniorit 15-20-vuotiaat
- (iii) Seniorit 15-vuotiaat ja sitä vanhemmat
- ~~(iv) –Masters: 35+ vuotiaat~~

3.3.7.2 Yleisen sarjan, Nuorten ja 17v MM-kilpailuissa, Olympialaisissa sekä nuorten Olympialaisissa, maanosien ja alueellisissa maestaruuskilpailuissa ja kaikissa muissa olympiakarsintakilpailuiksi määritellyissä karsintakilpailuissa, VPT on pakollinen.

7.3.6 b) pitää osoittaa käytännön tuomarikokeessa pätevyytensä kolmen (3) KV I luokan tuomarin valvonnassa. Koe voidaan järjestää missä tahansa IWF:n alaisessa kilpailussa paitsi MM-kilpailut, ja Olympialaiset ja Masters-kilpailut

8.2 IWF hyväksyy yleisen sarjan ja nuorten, 17 v maailmanennätykset, Olympiennätykset, sekä Universiadiennätykset kussakin miesten ja naisten painoluokassa; tempauksessa, työnnössä ja yhteistuloksessa.

~~8.6 Masters-urheilijat voivat tehdä masters-ennätyksiä~~

~~8.8 Masters-maailmanennätyksiä voidaan tehdä vai IWF:n kalenteriin kuuluissa kilpailuissa.~~

3.3.1 Sääntö **YLEISET MÄÄRÄYKSET /KILPAILULAVA JA KOROKE (kilpailuareena)**

1 Mitaltaan korkeintaan ~~sata (100)~~ kahdeksankymmentä (80) cm korkeudelta, jossa erotuomarien ja tuomariston istuimet ovat

6.4 Sääntö **PUNNITUS**

10 Urheilijoiden on punnittava ~~alusvaatteissaan (urheilijan asuun kuuluvia vaatteita, kuten pukua, trikoota, shortseja ja T-paitaa, ei pidetä alusvaatteina)~~ painonnostoasu päällään. Urheilijoiden ei saa käyttää kenkiä, sukkiä tai muita jalkineita punnituksen aikana. Jos urheilija on yli virallisesti ilmoitetun painoluokkansa, vaatteiden painon huomioimiseksi puntareilla näytettävästä painosta voidaan vähentää 250 grammaa. Mikäli urheilija on virallisesti ilmoitetun painoluokkansa sisällä, puntareilla näkyvä paino kirjataan sellaisenaan.

6.9 Sääntö **PALKINTOJENJAKOSEREMONIA**

2 Kaikki mitalistit, mitalien kantajat ja mitalien jakajat marssivat korokkeelle ja asettuvat paikoilleen. Mitalistit asettuvat mitalikorokkeen taakse, urheilijoiden on käytettävä jäsenliittojen antamaa/hyväksymää virallista pukua. Mitalistien on kiellettyä tuoda esiin mitään lippuja tai muita esineitä lavalle mitaliseremonian aikana.

## KANSALLISET SÄÄNTÖMUUTOKSET

SPNL:n sääntömuutostoimikunta valmisteli seuraavia seurojen lähettämiä sääntömuutosehdotuksia ja ne hyväksyttiin kevät- ja syysliittokokouksissa:

### MESTARUUSKILPAILUSÄÄNNÖT

19 § Piirinmestaruuskilpailut SPNL:n piirijakoa noudattaen järjestetään vuosittain tammikuun viimeisenä viikonloppuna piirimestaruuskilpailut, joiden järjestelyoikeudet myöntää asianomaisen piirin painonnostoseurat. Edellä mainitusta ajankohdasta voidaan poiketa ainoastaan SPNL:n liittojohtokunnan päätöksellä. Osanotto-oikeus piirinmestaruuskilpailuihin on niillä urheilijoilla, jotka edustavat piirin alueella toimivaa SPNL:n jäsen seuraa. Lisäksi osanotto-oikeus on jokaisella piirin alueella vakituisesti asuvalla urheilijalla riippumatta siitä mitä seuraa hän edustaa. Sama urheilija ei voi kuitenkaan nostaa kalenterivuonna useammassa kuin yhdessä piirinmestaruuskilpailussa Piirimestaruuskilpailut käydään IWF:n sarjajaon mukaan. Yleisen sarjan piirimestaruuskilpailut ovat tasoltaan kansalliset kilpailut, joista järjestävä seura voi periä osallistujilta osanottomaksun. Piirit voivat halutessaan järjestää eri ikäryhmien piirinmestaruuskilpailuja sopiviksi katsominaan ajankohtina (nämä voidaan anoa kansallisiksi kilpailuiksi). Piirit voivat halutessaan yhdistää kilpailutoimintaa piirien kesken tai jakaa kilpailutoimintaa piirien sisällä. SPNL ei korvaa piirimestaruuskilpailuiden kustannuksia.

### LIITON TOIMINTASÄÄNNÖT

#### Liittojohtokunta

19 § Puheenjohtaja valitaan joka toinen vuosi liiton syyskokouksessa kahdeksi (2) vuodeksi kerrallaan. Liittojohtokunnan jäsenet valitaan liiton syyskokouksessa kahdeksi (2) vuodeksi kerrallaan siten, että puolet heistä (3) on joka vuosi erovuorossa. Urheilijajäsenet syyskokous valitsee kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Varajäsenet syyskokous valitsee vuodeksi kerrallaan. Maksimikausi liittojohtokunnassa on kymmenen (10) vuotta. Poikkeuksena jos näiden kymmenen (10) vuoden jälkeen henkilö valitaan johtokunnan puheenjohtajaksi, jolloin puheenjohtajaksi valitun maksimikausi on kymmenen (10) + kaksi (2) vuotta. Maksimikauden jälkeen hakija voi tulla uudelleen valituksi liittojohtokuntaan yhden vuoden poissaolon jälkeen. Puheenjohtajan ja liittojohtokunnan toimikaudet alkavat välittömästi syyskokouksen päätyttyä.

19 § Liittojohtokunnassa tulee olla edustettuna molemmat sukupuolet edellyttäen, että syyskokouksessa on asetettu ehdokkaiksi molempien sukupuolten edustajia. Johtokunnan jäsenistä 30 % tulee olla vähemmistösukupuolta. Mikäli jäsenten vaalissa syntyisi tilanne, että liittojohtokuntaan tulisi valituksi vain toisen sukupuolen edustajia, vaikka ehdokkaina olisi sekä naisia että miehiä, ratkaistaan tilanne siten, että äänestyksessä eniten ääniä saaneet vähemmistösukupuolen edustajat valitaan vähiten ääniä saaneiden enemmistösukupuolta edustavien edustajien tilalle. Liittojohtokunta valitsee vuodeksi kerrallaan keskuudestaan 1. varapuheenjohtajan ja 2. varapuheenjohtajan sekä johtokunnan ulkopuolelta sihteerin, jonka tulee olla liiton toimihenkilö. Liittojohtokunta voi valita johtoryhmän, asiantuntijaryhmiä, toimikuntia ja työryhmiä joidenkin erikoisten asioiden

valmistelemista tai hoitamista varten ja vahvistaa näille sitä varten ohjesäännöt sekä tarvittaessa delegoida näille soveltuvin osin 21 § kohtien 4-9 sisältämää päätösvaltaa. Liittojohtokuntaan ei voida valita liiton palkattua henkilöstöä.

### **HYVÄN HALLINNON JA YHDENVERTAISUUDEN TOIMIELIN**

- 3 henkilöä, joista 1 voi olla myös johtokunnan jäsen
- Valinta vaaleilla liittokokouksessa
- Vuosittainen uudelleen valinta
- Toimielimen tavoitteena on parantaa liitto-organisaation läpinäkyvyyttä, hyvää hallintotapaa sekä jalkauttaa Reilun kilpailun ohjesääntöjä liitto-organisaation toimintaan.

### **PAINONNOSTON KILPAILUTOIMINNAN SÄÄNNÖT**

15 § SPNL:n kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä nimeää SM-kilpailuihin kolmejäsenisen juryn, jonka jäsenten tulee olla kansainvälisen luokan tuomareita. Poikkeuksena Masters SM kilpailut, joissa SPNL:n kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän nimeämä maksimissaan kolmijäseninen jury on harkinnanvarainen. Yleisen sarjan Suomen mestaruuskilpailuissa toimivalta tuomarilta edellytetään, että hänellä on vähintään KI- luokan tuomarikortti. Yleisen sarjan Suomen mestaruuskilpailuissa KV-tuomareilla tulee olla IWF:n sääntöjen mukainen tuomariasu (vanha tai uusi). KI-luokan tuomareilla riittää asuksi liiton tuomari-collegetakki.

# KOULUTUSTOIMINTA JA HARRASTE- & KUNTOLIIKUNTA

## VUODEN 2023 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 17 valmentajaa.

Yleis- ja lajikouluttajana toimi nuoriso- ja koulutuspäällikkö Jarno Tiainen. Tason I koulutuksissa käytettiin sähköistä oppimisalustaa Howspacea. Oppimateriaalina käytetään myös ”Lasten ja Nuorten hyvä harjoittelu”-kirjaa.

### Painonnoston ohjaajakoulutus muille lajeille

Kuluneen vuoden 2023 aikana koulutuksia saatiin järjestettyä edellisvuotta paremmin. Muiden lajien valmentajille, ohjaajille ja urheilijoille suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutus 1 järjestettiin vuonna 2023 viisi kertaa Helsingissä. Keväällä 2023 koulutettiin lisäksi myös erikseen 8 uutta valmentajakouluttajaa tekemään ohjaajakoulutuksia. 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 2023 Helsingissä ja Seinäjoella. 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 2023 liiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin on osallistunut yhteensä 83 henkilöä seuraavasti:

- Painonnoston ohjaajakoulutus 1, 55 hlö
- Kahvakuula ohjaajakoulutus 1, 3 hlö
- Painonnoston ohjaajakoulutus 2, 11 hlö
- Tason I valmentajakoulutus, 10 hlö
- Tason II valmentajakoulutus, 7 hlö



## Toiminnan kehittäminen

Lajiyhteistyö ja ammattitaidon jakaminen ovat avainasemassa suomalaisen urheilun kehittämisessä. Koulutustoiminnan kehittämistä jatketaan ja toimintaa pyritään laajentamaan vastaamaan kuntoilijoiden ja harrasteliikkujien, sekä mahdollisimman monen lajin tarpeita. Koulutuksia kehitetään saadun palautteen ja ilmenevän kysynnän perusteella. Kouluttajaverkoston tavoitteena on kasvattaa koulutustoimintaa valtakunnallisella tasolla ja eri alueilla. Vuonna 2023 todettiin koulutusmäärien olleen hiukan kasvussa. Tätä varten suunniteltiin seuraavalle vuodelle enemmän koulutuksia myös pienemmille paikkakunnille.

## VALMENTAJAPÄIVÄT

Suomen Painonnostoliiton valmentajapäivät järjestettiin 29.9.-1.10.2023 Varalan urheiluopistolla. Tapahtuma toi yhteen noin 29 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 Laura Niemelän luento valmentamisesta, sekä Cope Oy:n Tea Uimosen luento psykologisesta turvallisuudesta ja vuorovaikutuksesta paremman suorituskyvyn taustalla. Real Analyzer analyysiohjelman esittelyn toteutti Heikki Keskitalo Lapin Urheiluopistola, Jimmy Taivaloja ja Niina Saarman-Bartholdi toivat käytännön harjoituksissa esille, miten yhdistää urheilijan kehittyminen ja terveet treenipäivät. Tapahtuma sai jälleen paljon hyvää palautetta ja sille toivottiin jatkoa tulevaisuudessa.

# NUORISOTOIMINTA

## HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA

Painonnostoliiton toteuttama nuorten harrastustoiminta toteutuu pääasiassa seurojen järjestämien punttikoulujen, liiton piirivalmennustoimintaan 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 souturetket kuuluvat punttikoulutoimintaan. Punttikoulutoimintaa järjestettiin vuoden 2023 kuluessa eri puolilla Suomea.

Vuoden 2023 aikana Olympiakomitean ylläpitämään Sporttihakuun on tullut yhä enemmän painonnostotapahtumia näkyville ja painonnosto onkin yksi palvelun tehokkaimpia käyttäjiä. 30 seuraa on ottanut Maksuturvapalvelut käyttöön Suomisportissa ja myös myyvät tätä kautta palveluitaan ja keräävät jäsenmaksuja suoraan Suomisportin kautta. 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. 8 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 2023 punttikouluissa. Lapsille ja nuorille opetettiin, että harjoitus on aloitettava huolellisella lämmittelyllä, johon kuuluu myös kehon valmistaminen hyvää liikkuvuutta vaativiin painonnostoliikkeisiin pelkän kepin avulla. Valmennustoiminnan osalta punttikouluohjaajakoulutus on osa I-tason painonnostovalmentajakoulutusta. Punttikouluosuus on kuvattuna liiton verkkosivuilla

Punttikoulu-osiossa. Opetusjärjestys perustuu bulgarialaismalliin, jossa lapsi opetetaan ensin kyykkäämään oikeaoppisesti ja vasta sitten siirrytään lajinostoihin. Punttikoulujen vetämisestä ja valmennuksesta vastasivat painonnostoseurojen valmentajat, joista useimmat ovat käyneet Varalassa järjestetyillä liiton valmentajatasokoulutuksissa.

## JUNIORI CUP

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

## Osakilpailut

Peruskoululaisten mestaruuskilpailut, Kalajoki (KJ)

Kevätkierron

- Juniori Cup 2/4 Etelä-Suomen kevätkiisa, Kurikka (KPK)
- Juniori Cup (2/4) Pohjois-Suomen kevätkiisa, Rovaniemi (OAK)
- Punttikarnevaali 2023 Rovaniemi, (OAK)

Syyskierron

- Etelä- Suomen syyskiisa, Pori (PuKa)
- Pohjois-Suomen syyskiisa, Oulu (APW)
- Loppuhuipennustapahtuma pidettiin 28.10.2023 Rovaniemellä (OAK)

Juniori Cupin neljään osakilpailuun ja loppuhuipentumaan osallistui yhteensä 104 (94/ 2022) nostajaa.

## NUORTEN LEIRITYS

Vuoden aikana kotimaisia leirejä järjestettiin seuraavasti:

- Rovaniemi 5.1-8.1.2023
- Kerava 24.2.2023
- Rovaniemi 13.4-16.4.2023
- Pori 26.5-28.5.2023
- Vierumäki 12.6-18.6.2023

## Yläkoululeirit

Olympiakomitean yläkoululeiritystä jatkettiin yhteistyössä Varalan Urheiluopistolla keväällä 2023. Toiminta on koettu hyvänä osana urheilijan polkua ja lähes viikonmittaiset leiritykset toteutettiin vuonna 2023 kaksi kertaa.

## Punttikarnevaalit

Vuonna 2023 järjestettiin myös Rovaniemellä 24.7.2023 - 28.7.2023 Punttileiri- ja karnevaalit, joihin osallistui 46 (43/2022) 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 yhdeksää alutta sekä yhtenäistää valmennuskenttää. Piirileiritykset on tarkoitettu pääsääntöisesti alle 20-vuotiaille nostajille, mutta mukaan on voinut osallistua myös vanhempia nostajia. Piirimestarit vastasivat leirityksen käytännön toteutuksesta.

# KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

## KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2022-2024

- Kaksi nostajaa olympiakarsinnasta olympialaisiin
- EM-kilpailuista (yleinen), 2 mitalia
- MM-kilpailut (yleinen), 2 pistesijaa

## LIITON VALMENNUSORGANISAATIO

Liiton valmennustoimintaa johtaa ja kehittää päävalmentaja, jonka alaisuudessa toimivat vuoden 2023 aikana liittovalmentajat.

Päävalmentaja: Antti Everi

Nuorten vastuvalmentajat: Rebin Rezazadeh (20- ja 23-vuotiaat), Juha Kukkonen (15- ja 17-vuotiaat)

Lisäksi sekä yleisessä sarjassa että nuorissa on omat valmennuspoolinsa.

## HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT, OLOSUHTEET JA TOIMINNAN KESKITTÄMINEN

Pääosa maajoukkueurheilijoista asuu ja harjoittelee aktiivisilla painonnostopaikkakunnilla, joissa on hyvät olosuhteet harjoitteluun. Urheilijat hyödyntävät eri kaupunkien urheiluakatemoita 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 maajoukkue-toiminta
- 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 ovat pieniä muihin lajeihin verrattuna.

## MAAJOUKKUE

Parhaista nostajista muodostettiin naisten ja miesten maajoukkueet, joista vastasi päävalmentaja Antti Everi. Maajoukkueenostajien keskuudesta nostajat valitsivat maajoukkuekapteenit. Kapteeneina vuonna olympiadilla 2021-2024 toimivat Saara Retulainen 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
- Urheilijoiden harjoitusten seuranta ja palautteet

## Suomen olympiakomitean ja Opetus- ja kulttuuriministeriön tuki sekä opiskeluapurahat

OK:n tehostamistuesta yksilötukea ja OKM:n tukea saivat seuraavat urheilijat:

Retulainen Saara 10 000 €

Luostarinen Aino 6 000 €

Ylisoini Janette 6 000 €

## LIITON JÄSENYTYDET JA EDUSTUKSET

### International Weightlifting Federation (Kansainvälinen painonnostoliitto, IWF)

Kansainvälinen painonnostoliitto (IWF) on viimeisten vuosien aikana kehittänyt toimintaansa läpinäkyvämmäksi pysyäkseen olympialajina. Loppuvuodesta tähän saatiin vahvistus Kansainväliseltä olympiakomitealta (KOK), että painonnosto nousee olympialajiksi Los Angelesiin 2028. Lajin valmistautuessa Pariisiin 2024 olympialaisia varten lajissa toteutettiin KOK:n suosituksia lähes sellaisenaan.

Suomalaisia ei IWF:n toimielimissä tällä kertaa ole ja seuraavat paikat tulevat hakuun Pariisiin olympialaisten jälkeen keväällä 2025. Karoliina Lundahl edusti Suomea IWF:n kongressissa 12.9.2023 Riyadhissa, Saudi-Arabiassa.

### European Weightlifting Federation (Euroopan painonnostoliitto, EWF)

Esa Lomma ja Taisto Kuoppala edustivat Suomea EWF:n kongressissa Jerevanissa, Armeniassa, 14.4.2023. Euroopan painonnostoliitto on panostanut kehittämään sosiaalisen median näkyvyyttä uudistamalla nettisivut ja tuomalla maailmalla esiin eurooppalaisia nostajia ja heidän saavutuksiaan. Kongressissa jaettiin Euroopan liiton kunniaapalkinto 'EWF Bronze Star' Karoliina Lundahlille hänen elämäntyöstään lajin kehittämisessä.

Suomalaisia ei ole EWF:n toimielimissä vuonna 2023.

### Nordic Weightlifting Federation (Pohjoismaiden Painonnostoliitto, NWF)

Yleiset pohjoismaiset mestaruuskilpailut (PM) järjestettiin 26.-28.10.2023, Landskronassa, Ruotsissa. Arto Savonen edusti Suomea kongressissa, jossa Karoliina Lundahl valittiin uudelleen NWF:n puheenjohtajaksi seuraavalle kaksivuotiskaudelle ja Esa Lomma puolestaan valittiin jatkokaudelle NWF:n tilintarkastajana. Jorma Pallarille myönnettiin NWF:n Honorary Medal Cat. 2 hänen työstään Masters-painonnoston kehittämisestä. 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut järjestettiin Rovaniemellä 10.-11.11.2023 ja kongressi pidettiin etänä 8.11.2023. Suomea edusti Karoliina Lundahl.

# HUOMIONOSOITUKSET

## VUODEN PARHAAT

Alle 15-vuotias poikanostaja: Kai Ollonen	Alle 15-vuotias tyttönostaja: Minni Hormavirta
Alle 17-vuotias poikanostaja: Eliel Jännes	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: Siri Sytelä
Naisnostaja: Saara Retulainen	Miesnostaja: Hannes Keskitalo
Painonnostaja: Hannes Keskitalo	Valmentaja: Miika Antti-Roiko
Toiminnallisen urheilun miesedustaja: Tero Pykäläinen	Toiminnallisen urheilun naisedustaja: Senja Markkanen
Kahvakuulan miesnostaja: Aleksi Tyhkanen	Kahvakuulan naisnostaja: Suvi Muittari
Masters miesnostaja: John Tenhunmäki	Masters naisnostaja: Johanna Husa-Russell
Seurahenkilö: Harri Norberg	Tiedottaja: Eino Lindholm
Teko: Keppi- ja Porkkana sekä IWF puheenjohtaja Mohammed Jalood	Tuomari: Esa Lomma
Seura: Puntti-Karhut	Yhteistyökumppani: MP- Paino
Punttikoulu: Lempäälän Kisa	Auliksen malja: Veikko Ojala

**Taulukko 2.** Vuoden parhaat 2023

## ANSIOMERKIT

### *SPNL Hopeinen ansiomerkki*

Lindberg Ilpo

### *SPNL Kultainen ansiomerkki*

Eskelinen Juhamatti

Kukkonen Timo

Hirvonen Jari

Lindholm Eino

Tapio Rauno

### *EWF Bronze Star for Sporting Merit*

Karoliina Lundahl

### *NWF Honorary Medal Cat. 2*

Jorma Pallari





# ARVOKILPAILUTULOKSET

## Painonnoston MM-kilpailut, yleinen, Riadh, Saudi-Arabia:

### Naiset

Sarja 64 kg (9.9.)

28. Saara Retulainen FIN TAK (-93/62,95) 172 kg (80+92) 225,531 p.

Sarja 71 kg (11.9. ja 13.9.)

24. Janette Ylisoini FIN Bodonos (-06/70,58) (+) 218 kg (98+120 yl/17/20/23SE) 267,852 p. (11.9.)

32. Aino Luostarinen FIN OAK (-03/69,04) 205 kg (90+115) 254,881 p. (13.9.)

Sarja 76 kg (14.9.)

13. Jutta Selin FIN TP (-99/71,58) 196 kg (88+108) 239,05 p.

### Miehet

Sarja 102 kg (13.9.)

28. Hannes Keskitalo FIN OAK (-96/101,90) 336 kg SE (143+193 SE) 370,052 p.

## Painonnoston MM-kilpailut, 17-vuotiaat, Durres, Albania:

### Tytöt 17v.

Sarja 71 kg

4. Janette Ylisoini FIN Bodonos (-06/70,50) 198 kg (91+107) 243,425 p.

Ylisoini tempauksen hopeamitalisti, työnnön 5.

Minni Hormavirta FIN LoLif (-08/70,40) – (-+100)

Hormavirta työnnön 9.

## Painonnoston EM-kilpailut, yleinen, Jerevan, Armenia:

### Naiset

Sarja 59 kg (17.4.)

5. Saara Retulainen FIN TAK (-93/58,76) 200 kg (89+111) 273,89 p.

Marianne Saarhelo FIN Herakles (-94/58,18) ei nostanut

Sarja 64 kg (18.4.)

9. Anni Vuohijoki FIN RoRe (-88/63,62) 202 kg N35SE (89 N35SE+113 N35SE) 263,18 p.

10. Aino Luostarinen FIN OAK (-03/63,62) 201 kg (86+115 N20/23 SE) 261,878 p.

Luostarinen työnnön 6.

Sarja 71 kg (19.4.)

13. Janette Ylisoini FIN Bodonos (-06/70,76) 198 kg (90+108) 242,951 p.

15. Jannike Bäckström FIN RoRe (-03/68,02) 191 kg (84+107) 239,424 p.

Sarja 76 kg (20.4.)

12. Jutta Selin FIN TP (-99/74,28) 198 kg (89+109) 236,996 p.

### Miehet

Sarja 89 kg (20.4.)

Antti Peltokangas FIN RoRe (-95/88,42) – (-+167)

Sarja 96 kg (21.4.)

14. Roni Peltonen FIN TP (-98/95,40) 300 kg (135+165) 338,709 p.  
Sarja 109 kg (22.4.)  
Hannes Keskitalo FIN OAK (-96/102,12) ei nostanut.

### **Painonnoston EM-kilpailut 20- ja 23-vuotiaat, Bukarest, Romania:**

Nuoret naiset alle 20v.

64 kg (29.7.)

6. Jannike Bäckström FIN RoRe (-03/64,00) 182 kg (81+101) 236,28 p.

Olivia Kononen FIN PuKa (-04/63,70) – (-+80)

Bäckström työnnön 5.

sarja 71 kg (30.7.)

2. Janette Ylisoini FIN Bodonos (-06/70,75) 215 kg (96+119 Nyl/17/20/23SE) 263,83 p.

4. Aino Luostarinen FIN (-03/67,20) 205 kg (89+116) 258,721 p.

Ylisoini hopealla myös tempauksessa ja työnnössä, Luostariselle pronssia työnnössä.

sarja 76 kg (30.7.)

8. Minni Hormavirta FIN LoLif (-08/73,35) 191 kg T15SE/EE (84 T15SE+107 T15EE) 230,059 p.

Naiset alle 23v.

sarja 55 kg (27.7.)

6. Anette Kirkanen FIN RoRe (-00/55,00) 164 kg (76+88) 234,867 p.

Siri Sytelä FIN AU (-00/55,00) – (-+90)

Kirkanen tempauksen 4., Sytelä työnnön 6.

sarja 59 kg (28.7.)

5. Vilma Väisänen FIN EWA (-02/58,60) 171 kg (76+95) 234,594 p.

Nuoret miehet 20v.

sarja 67 kg (28.7.)

7. Joonas Viitasaari FIN PuKa (-04/65,45) 235 kg M20/23SE (103 M20SE+132 M20/23SE) 322,895 p.

sarja 73 kg (29.7.)

17. Juuso Kokko FIN EWA (-04/72,25) 245 kg M20SE (107+138 M20SE) 316,876 p.

sarja 81 kg (30.7.)

11. Eetu Hautaniemi FIN PuKa (-05/80,90) 277 kg M20/23SE (127 M20/23SE+150 M20/23SE) 336,936 p.

sarja 96 kg (1.8.)

9. Konsta Suoniemi FIN OAK (-04/95,40) 306 kg (140+166) 345,483 p.

sarja 102 kg (1.8.)

8. Jonne Akujärvi FIN OAK (-05/100,35) 272 kg (125+147) 301,224 p.

sarja +109 kg (3.8.)

5. Hanno Keskitalo FIN OAK (-03/135,40) 332 kg M20SE (155 M20/23SE+177) 339,379 p.

Miehet alle 23v.

sarja 96 kg (1.8.)

12. Väinö Suoniemi FIN OAK (-01/95,95) 285 kg (125+160) 321,1041 p.

sarja +109 kg (3.8.)

7. Matias Tuovinen FIN TP (-01/144,60) 329 kg (152+177) 333,056 p.

Tuovinen tempauksen 5.

### **Painonnoston EM-Kilpailut 15- ja 17-vuotiaat, Chisinau, Moldova:**

Tytöt 15v.

1. Minni Hormavirta FIN LoLif (-08/70,70) 193 kg T15SE (85 T15SE + 108 T15SE) 236,922 p.

Hormavirta voitti molemmat nostomuodot.

Tytöt 17v.

Sarja 55 kg

6. Iiris Savolainen FIN LeKi (-06/53,80) 145 kg (67 T17SE+78) 210,92 p.

8. Matilda Jauhojärvi FIN OAK (-06/54,65) 143 kg (64+79) 205,712 p.

Sarja 64 kg

3. Iita Kononen FIN ÄH (-06/63,8) 174 kg (77+97) 226,317 p.

5. Kaisa Rautio FIN OAK (-07/63,75) 158 kg (69+89) 205,602 p.

Kononen tempauksen 3. työnnön 3.

Rautio tempauksen 7. työnnön 5.

Sarja 71 kg

1. Janette Ylisoini FIN Bodonos (-06/70,85) 218 kg yl/23/20/17SE (100 yl/23/20/17SE +118) 267,312 p.

Gerta Jürgenson FIN OAK (-06/67,70) – (80+-)

Ylisoini voitti molemmat nostomuodot ja valittiin kilpailuiden parhaaksi 17-vuotiaaksi tyttönostajaksi.

Jürgenson tempauksen 5.

Pojat 15v.

Sarja 55 kg (3.7.)

7. Kai Ollonen FIN OAK (-08/54,05) 174 kg (77+97) 273,705 p.

Pojat 17v.

Sarja 73 kg

6. Veikko Ojala FIN PuKa (-06/71,5) 228 kg (103+125) 296,688 p.

Sarja 81 kg (7.7.) B-ryhmä

14. Hannes Pränni FIN OAK (-06/80,65) 238 kg (108+130) 289,952 p.

16. Julius Viio FIN KJ (-07/80,85) 227 kg (100+127) 276,204 p.

### **Painonnoston PM-kilpailut, yleinen, Landskrona, Ruotsi:**

Naiset

sarja 55 kg

4. Iiris Savolainen FIN (-06/53,44) 148 kg (64+84) 222,672 Q-points

sarja 71 kg

5. Jannike Bäckström FIN (-03/67,28) 183 kg (82+101) 241,820 Q-points

sarja 76 kg

1. Janette Ylisoini FIN (-06/73,47) 212 kg (97+115) 270,179 Q-points

sarja 81 kg

1. Emma Gleisner FIN (-97/77,44) 202 kg (91+111) 252,488 Q-points

Maapisteet, naiset:



Tanska 47p.  
 Islanti 28p.  
 Ruotsi 26p.  
 Norja 24p.  
 Suomi 19p.  
 Färsaaret 3p.

#### Miehet

sarja 81 kg

3. Eetu Hautaniemi FIN (-05/81,00) 274 kg (125+149) 356,395 Q-points

sarja 96 kg

1. Jesse Nykänen FIN (-96/96,00) 310 kg (140+170) 375,744 Q-points

3. Antti Peltokangas FIN (-95/94,89) 306 kg (130+176) 372,478 Q-points

sarja 102 kg

1. Roni Peltonen FIN (-98/101,75) 322 kg (142+180) 382,427 Q-points

3. Väinö Suoniemi FIN (-01/98,05) 292 kg (132+160) 351,259 Q-points

109 kg

3. Rebin-Kardo Rezazadeh FIN (-96/) 301 kg (132+169) 350,957 Q-points

5. Joonas Hasu FIN (-99/) 287 kg (119+168) 335,796 Q-points

+109 kg

2. Hanno Keskitalo (-03/) 325 kg (150+175) 350,044 Q-points

Maapisteet, miehet:

Suomi 37p.

Ruotsi 31p.

Tanska 24p.

Norja 18p.

Färsaaret 15p.

Islanti 7p.

#### **Painonnoston 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut, Rovaniemi, Suomi:**

Tytöt 17v.

Sarja 49 kg

1. Pinja Eskelinen FIN OAK (-09/47,8) 125 kg T15/17SE/PE (54+71 T15/17SE/PE) 198,793 p.

Sarja 55 kg

2. Matilda Jauhojärvi FIN OAK (-06/54,9) 151 kg (67+84) 216,525 p.

3. Iiris Savolainen FIN LeKi (-06/54,4) 148 kg (67+81) 213,594 p.

Sarja 59 kg

2. Liisa Niva FIN OAK (-08/59,0) 128 kg (55+73) 174,824 p.

Sarja 64 kg

1. Kaisa Rautio FIN OAK (-07/63,4) 172 kg (76+96) 224,561 p.

4. Mona Herva FIN OAK (-06/62,35) 137 kg (60+77) 180,692 p.

Sarja 71 kg

1. Janette Ylisoini FIN Bodonos (-06/71,0) 220 kg (102+118) 269,465 p.

2. Gerta Jürgenson FIN OAK (-06/68,65) 171 kg (76+95) 213,267 p.



## Sarja 76 kg

1. Minni Hormavirta FIN LoLif (-08/72,5) 189 kg (83+106) 229 p.
3. Iita Kononen FIN ÄH (-06/74,05) 166 kg (74+92) 198,999 p.

## Pojat 17v.

## Sarja 55 kg

1. Kai Ollonen FIN OAK (-08/55,0) 188 kg (83+105) 291,819 p.

## Sarja 67 kg

2. Joona Jokela FIN OAK (-06/65,95) 161 kg (72+89) 220,14 p.

## Sarja 73 kg

1. Veikko Ojala FIN PuKa (-06/72,25) 229 kg (101+128) 296,182 p.
4. Olli Partanen FIN PuKa (-06/72,05) 175 kg (78+97) 226,704 p.

## Sarja 89 kg

1. Eliel Jännes FIN TP (-07/85,45) 255 kg (115+140) 302,004 p.
2. Hannes Pränni FIN OAK (-06/86,1) 249 kg (110+139) 293,855 p.

## Sarja 96 kg

2. Julius Viio FIN KJ (-07/90,95) 241 kg (104+137) 277,527 p.
3. Jerry Jokinen FIN Atomi (-06/94,05) 221 kg (101+120) 250,952 p.

## Sarja +102 kg

3. Antti Vähäköski FIN YlöjRy (-07/105,25) 183 kg (83+100) 199,313 p.

## Nuoret naiset alle 20v.

## Sarja 59 kg

5. Jessica Selin FIN TP (-05/58,0) 125 kg (55+70) 172,655 p.
6. Saimi Lönnqvist FIN Herakles (-07/57,65) 118 kg (55+63) 163,644 p.

## Sarja 64 kg

2. Olivia Kononen FIN PuKa (-04/64,0) 154 kg (67+87) 199,929 p.
4. Jessica Parhiala FIN RoRe (-03/62,1) 140 kg (65+75) 185,105 p.

## Sarja 71 kg

1. Jannike Bäckström FIN RoRe (-03/67,45) 185 kg (83+102) 232,994 p.
4. Miina Valtonen FIN TAK (-07/65,9) 138 kg (62+76) 176,112 p.

## Sarja 76 kg

3. Emma Laukkarinen FIN TP (-04/72,75) 170 kg (74+96) 205,618 p.
4. Marla Sinisaari FIN RoRe (-05/76,0) 169 kg (77+92) 200,043 p.

## Sarja 81 kg

2. Iina Heikkilä FIN LPN (-07/76,15) 154 kg (68+86) 182,115 p.

## Nuoret miehet alle 20v.

## Sarja 67 kg

1. Joona Viitasaari FIN PuKa (-04/65,6) 225 kg (104 M20SE+121) 308,7 p.
2. Arttu Isosaari FIN Herakles (-04/63,15) 177 kg (82+95) 248,976 p.

## Sarja 81 kg

1. Eetu Hautaniemi FIN PuKa (-05/80,65) 271 kg (124+147) 330,155 p.
2. Onni Ruoho FIN TAK (-04/80,3) 225 kg (105+120) 274,722 p.

Bjarki Breidfjörð Björnsson ISL (-03/80,9) – (121+-)

Sarja 89 kg

3. Miro Manderbacka FIN KJ (-05/88,35) 233 kg (107+126) 271,752 p.

Sarja 96 kg

1. Konsta Suoniemi FIN OAK (-04/95,6) 320 kg M20/23SE (145 M20/23SE+175 M20/23SE) 360,989 p.

Sarja 102 kg

1. Jaro Haapakoski FIN RoRe (-03/99,15) 215 kg (100+115) 239,16 p.

2. Miro Silanne FIN TP (-05/99,25) 207 kg (88+119) 230,174 p.

Sarja +109 kg

1. Hanno Keskitalo FIN OAK (-03/140,7) 330 kg (150+180 M20SE) 335,308 p.

2. Jukka Ylisoini FIN RoRe (-03/115,3) 250 kg (110+140) 264,835 p.

Maapisteet:

Alle 17-vuotiaat tytöt:

Suomi 54 p.

Tanska 39 p.

Ruotsi 30 p.

Norja 10 p.

Islanti 5 p.

Alle 17-vuotiaat pojat:

Suomi 54 p.

Norja 35 p.

Ruotsi 28 p.

Tanska 7 p.

Alle 20-vuotiaat nuoret naiset:

Norja 43 p.

Tanska 36 p.

Suomi 33 p.

Ruotsi 9 p.

Färsaaret 3 p.

Islanti 2 p

.

Alle 20-vuotiaat nuoret miehet:

Suomi 59 p.

Tanska 18 p.

Norja 12 p.

Islanti 10 p.

Ruotsi 5 p.

**Toiminnallisen urheilun Masters & nuorten MM-kilpailut, 30.9.-2.10.2023, Vancouver, Kanada**

15-16 v.

Gry Flink 2. sija



17-18v.

Ninja Koskinen 3. sija

40-44 v.

Kajsa Ojala 1. sija

50-54 v.

Pertti Kiiskinen 2. sija

**Toiminnallisen urheilun avoimen sarjan & 19-20 v. MM-kilpailut, 24.-26.11.2023, Oslo, Norja**

19-20v.

Tessa Borodulin 7. sija

Naiset

Senja Markkanen 21. sija

Malin Henriksson 27. Sija

Miehet

Tero Pykäläinen 45. sija

# PAINONNOSTON TOIMINTAKILPAILUN PISTEET

SIJA – SEURA - PISTEET - (ÄÄNIMÄÄRÄ)

Sija	Seura	Pisteet	Äänet
1.	Ounasvaaran Atleetti Klubi	1956	1+8
2.	Herakles	1376	1+7
3.	Puntti-Karhut	1043	1+7
4.	Turun Atleettiklubi	990	1+6
5.	Tampereen Pyrintö	812	1+6
6.	Rovaniemen Reipas	738	1+6
7.	Kalajoen Junkkarit	720	1+6
8.	Lohja-Lifting	552	1+5
9.	Kuusankosken Kisa	398	1+5
10.	Lempäälän Kisa	314	1+4
11.	Bodonos	282	1+4
12.	Äänekosken Huima	268	1+4
13.	Oulun Pyrintö	266	1+4
14.	Porlammin Pamaus	208	1+4
15.	Keljon Viesti	202	1+4
16.	Lohtajan Veikot	199	1+4
17.	Lake End Lifting	190	1+4
18.	Parkanon Puntti	181	1+4
19.	Lahden Atomi	165	1+4
20.	Kasitonnisen Urheilijat	164	1+4
21.	Harjun Voima Jyväskylä	118	1+3
22.	Kurikan Puntti-Klubi	81	1+2
23.	Ylöjärven Ryhti	72	1+2
24.	Suomen Kahvakuula	66	1+2
25.	Sumiaisten Kunto	62	1+2
26.	Tampereen Sisu	48	1+2
27.	Hyvinkään Ryhti	44	1+2
28.	Riihimäen Kisko	26	1+1
29.	Pieksämäen Punttikarhut	19	1+1
30.	Pieksämäen Voimailijat	8	1+1
31.	Loviisan Toiminnallinen Urheilu	6	1+1



# LIITTEET

TILINTARKASTUSKERTOMUS

TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS

TILINPÄÄTÖS 2023