



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
ASIAANTUNTIJARYHMÄT 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	7
Masters-toimikunta	7
Toiminnallisen urheilun asiantuntijaryhmä	7
Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä.....	7
Kehitysryhmä.....	7
LIITON VIRKAILIJAT	7
Toiminnanjohtaja.....	7
Nuoriso- ja koulutuspäällikkö	7
VASTUUHENKILÖITÄ	8
Liittovalmentajat.....	8
Valmentajapooli	8
Muu toiminta	8
VARSINAINEN TOIMINTA.....	9
TALOUS	9
HARRASTAJAMÄÄRÄT	9
MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ	9
REILUN KILPAILUN OHJELMA.....	10
Kilpailumanipulaation vastaiset toimet.....	10
Dopingin käytön vastaiset toimet.....	10

Toimenpiteet	11
SUEK mukana toiminnassa	11
YHDENVERTAISUUSTYÖ	11
Toimenpiteet	11
YMPÄRISTÖOHJELMA	12
Toimenpiteet	12
LAIJJAOSTOT	12
KAHVAKUULAUURHEILU	12
Kilpailutoiminta	12
Tuomaritoiminta	12
Koulutus	12
Muu toiminta	13
TOIMINNALLINEN URHEILU	13
Kilpailutoiminta	13
Koulutus	13
TUOMARITOIMINTA	13
TUOMARIKORTIT	13
Kansainvälinen I	13
Kansainvälinen II	14
UUDET KANSALLISET KORTIT	14
Kansallinen I	14
Kansallinen II	14
Kansallinen III	13
KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISET TOIMIHENKILÖT	17
Teknisten toimihenkilöiden valinta	17
Suomen edustajat kansainvälissä kilpailuissa	18
TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET	18
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
MASTERSTOIMINTA.....	29
LIITON JÄSENYTYKSET JA EDUSTUKSET.....	31
International Weightlifting Federation (Kansainvälinen painonnostoliitto, IWF)	31
European Weightlifting Federation (Euroopan painonnostoliitto, EWF)	31
Nordic Weightlifting Federation (Pohjoismaiden Painonnostoliitto, NWF).....	31
HUOMIONOSOITUKSET	32
VUODEN PARHAAT.....	32
ANSIOMERKIT	32
ARVOKILPAILUTULOKSET.....	33
PAINONNOSTON TOIMINTAKILPAILUN PISTEET.....	44
LIITTEET.....	45
TILINTARKASTUSKERTOMUS	45
TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS.....	45
TILINPÄÄTÖS 2023	45

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

Väinö Suoniemi, urheilijaedustaja 27.11.2023 alkaen

ASiantuntijaryhmät 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
Sadía Noor-E
Martti Pesu
Nina Uurtamo
Virve Leikola

Toiminnallisen urheilun asiantuntijaryhmä

Ina Pajula, puheenjohtaja
Antti Väkevää, 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 Rezazadeh, 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 (Porlammin 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.

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, kertalicenssejä 61 (45) kpl ja kannatuslisenssejä 2 kpl (1).

Suomen Painonnostoliiton lisenssien hinnat v. 2023:

- Masters 45€
- Aikuiset 34€
- Nuoret 23€
- Kannatus 50€
- Harrastaja 15€
- Toimitsija 10€
- Tuomarikoulutus 25€

Vuoden 2023 seuratietoilmoituksen 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.

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 – 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.

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://www.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 toimituksista 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:a 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 yhdenvertaisuusuuteen 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

Liitton perustettiin vuonna 2023 hyvän hallinnon ja yhdenvertaisuuden toimeen, 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 kestäväää 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.

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 junioreita. 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 Nafpliossa 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.

Yteri 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
 Keskinieniemi, 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, Kasitonniset Urheilijat
 Halmevuo, Johannes, Kasitonniset 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, Kasitonniset Urheilijat
 Hällfors, Teemu, Tampereen Pyrintö
 Iisakkila, Ville, Tampereen Pyrintö
 Ikonen, Jyri Hannu, Kasitonniset 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
 Kendler-Lahtinen, Sonja, Kasitonniset
 Urheilijat
 Kinnunen, Lotta, Lifting Varkaus
 Kokkonen, Kirsi, Kasitonniset 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, Kasitonniset Urheilijat
 Linjala, Tuomo, Kasitonniset Urheilijat
 Mallat, Pasi, Takomon Takoajat
 Malmberg, Pekka, Nummelan Voimailijat
 Malmivuo, Minna, Kasitonniset 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, Kasitonniset 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 kansainvälisissä 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

61, Ollonen, Janne, OAK, K1

54, Norberg, Harri, OAK, KV2

50, Nuutinen, Kalervo, KuKisa, KV2

43, Pirkkiö, Benjamin, RoRe, KV2

40, Savonen, Arto, LoLif, KV2

36, Rautapuro, Heikki, LoVe, KV1

35, Kuoppala, Taisto, TP, KV1

26, Paasovaara, Juhani, RoRe, K1

23, Aho, Roope, LeKi, K1



22, Aho, Juha, LeKi, K1
22, Kemppe, Jaakko, OAK, K2
20, Korhonen, Mikko, OP, K1
19, Pirttilä, Lea, OAK, K2
18, Kannus, Pihla-Maria, KJ, K2
15, Ruutu, Jyri, OAK, K1
14, Niemi, Kauko, KJ, K2
13, Moilanen, Raija, OAK, K2
12, Raudasoja, Mikko, OAK, K2
11, Niemi, Janne, KJ, K1
11, Niemi, Lea, KJ, K1
11, Nykänen, Tapio, OAK, K2
9, Inkeroinen, Markku, KuKisa, K2
9, Karvinen, Minna, OAK, K2
9, Palin, Mari, KJ, K3
8, Liius, Jonna, KJ, K2
7, Herva, Mona, OAK, K3
6, Nauha, Timo, KJ, K1
6, Niemi, Hannu, KJ, K1
6, Ollonen, Kai, OAK, K3
5, Jauhojärvi, Matilda, OAK, K3
5, Niemi, Juha, KJ, K2
5, Rautio, Anu, OAK, K3
5, Rautio, Kaisa, OAK, K3
4, Koutonen, Pekka, KJ, K3
3, Husa-Russell, Johanna, OAK, K2
3, Keskitalo, Hannes, OAK, K2
3, Kähtävä, Janne, KJ, K3
3, Lustila, Roosaa, OAK, K2
3, Virta, Jari, OAK, K2
3, Vuolo, Anna-Maija, OAK, K2
2, Korhonen, Kii, OAK, K3
2, Kyösti, Juho, KJ, K3
2, Manderbacka, Miro, KJ, K2
2, Pahtakari, Petri, OAK, K3
1, Aro, Ville, OAK, K2
1, Heikkinen, Jani, KJ, K3
1, Jäppinen, Elisa, KJ, K2
1, Jäppinen, Niko, KJ, K2
1, Kyösti, Hanna, KJ, K3
1, Moilanen, Ari, OAK, KV2
1, Saari, Maria, KJ, K3
1, Vihelä, Mika, KJ, K1

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 kuuluuissa 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, sukkaa 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 tankovoimistelut 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 11-12.2.2023, Kalajoki (KJ)

Kevätkierron

- Juniori Cup 2/4 Etelä-Suomen kevätkisa 22.4.2023, Kurikka (KPK)
- Juniori Cup (2/4) Pohjois-Suomen kevätkisa 22.4.2023, Rovaniemi (OAK)
- Punttikarnevaali 24-28.7.2023 Rovaniemi, (OAK)

Syyskierron

- Etelä- Suomen syyskisa 3.9.2023, Pori (PuKa)
- Pohjois-Suomen syyskisa 4.9.2023, 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 olympialajin yksilötukea saivat seuraavat urheilijat:

Retulainen Saara 8 000 € + valmentaja Eero Retulainen 1 250 €

Luostarinen Aino 4 000 €

Ylisoini Janette 3 000 €

Kesälajien valmennus- ja harjoitteluapurahat (OKM) myönnettiin seuraaville urheilijoille:

Retulainen Saara 10 000 €

Luostarinen Aino 6 000 €

Ylisoini Janette 6 000 €

Lisäksi Urheilijoiden Ammattienedistämissätiö (URA) myönsi opiskeluapurahoja seuraavasti:

Lukukausi 2022-23: Sytelä Siri 1 500 €

Lukukausi 2023-24: Bäckström Jannike 1 500 €

MASTERSTOIMINTA

Painonnostossa urheilija joka täyttää 35 vuotta voi kilpailla Masters-sarjassa. Kulunut vuosi oli edellisvuoden tapaan Aikuisurheilun osalta ennätysellinen niin osanottaja- kuin lisenssimäärissä mitattuna.

MASTERS LISENSSIMÄÄRÄT

- SPNL lisenssien määrä yhteensä / kaikki ikäluokat: 1126 (27.12.2023) (1260 v. 2022)
- Hankitut Masters lisenssit: 460 (8.9.2023) (542 v. 2022)
- Masters SM ilmoittautuneet: 271 (278 v. 2022)

MASTERS ASIANTUNTIJARYHMÄ

Masters asiantuntijaryhmä (MAST) kokoontui whatsapp-ryhmässä uudistetulla kokoonpanolla (5 hlöä) 17.3.2023 alkaen. Ryhmän puheenjohtajana jatkoi Jorma Pallari ja jäseninä jatkoivat Virve Leikola sekä Martti Pesu. Uusina jäseninä aloittivat Nina Uurtamo ja Sadia Noor-E. Ryhmä kokoontui vuoden 2023 aikana viisi kertaa etäyhteyksin sekä keskusteluilla WA-ryhmässä. Sen lisäksi MAST Strategiapäivät järjestettiin 11.7.2023.

Suurin muutos masterstoiminnassa näki valon, kun Masters SM-kisat päätettiin tulevaisuudessa jakaa kaksiin kisoihin: keväällä yli 50-vuotiaat ja syksyllä alla 50-vuotiaat.

MAST ehdotti Vuoden Parhaaksi Masters naisnostajaksi Johanna Husa-Russellia ja miesnostajaksi John Tenhumäkeä.

MASTERSIT TUOMAREINA JA TOIMIHENKILÖINÄ

Masters lisenssien määrä on vahvassa kasvussa. Lisäksi voidaan todeta, että mastersit ovat osallistuneet ahkerasti sekä SPNL:n Tuomarikoulutuksiin. Mastersit toimivat siis usein myös sekä tuomareina ja toimitsijoina kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa, sekä seuratoiminnan aktiiveina.

MASTERS KILPAILUTOIMINTA

Masters SM-kilpailut, Rovaniemi 31.3.-2.4.2023

Kilpailuihin osallistui 251 aikuisurheilijaa, joista 88 naisia, 163 miehiä. Rovaniemen Reippaan järjestämiä kisoja saattoi seurata paikan päällä Lapin urheiluopistolla tai livelähetyksen kautta. Ikäluokka M85 otettiin ensimmäistä kertaa Masters SM-kisojen ohjelmaan, kun Rovaniemen Reippaan Reino Laine nousi kisalavalle.

Seurakilpailun pisteitä oli jakamassa yhteensä 48 seuraa, mikä kertoo painonnoston suosioista aikuisurheilijoiden keskuudessa. Seurojen välisen pistekilpailun voitti Porlamin Pamaus, toisena Rovaniemen Reipas ja kolmantena Ounasvaaran Atleetti Klubi.

Masters EM-kilpailut, Waterford, Irlanti 12.-20.5.2023

Yhteensä 585 eurooppalaista aikuisurheilijaa kerääntyi Irlantiin kilpailemaan Euroopan mestaruuksista. Suomen joukkueessa kilpaili 16 naista ja 14 miestä. Suomalaiset saivat 8 kultamitalia, 5 hopeaa ja 4 pronssia. Johanna Husa-Russell palkittiin paitsi ikäluokkansa (W50) myös koko kilpailujen kolmanneksi parhaana naisnostajana. Suomenennätyksiä omissa ikä- ja painoluokissaan parantelivat Arto Rainio, Timo Kohtamäki ja Jarkko Takala. Joukkuekilpailussa Suomi sijoittui sekä naisten että miesten osalta neljänneksi.

Kilpailuiden tiedotusta eri mastersien somekanaviin hoisi paikanpäältä ansiokkaasti itsekkin kilpaillut Barbara Lybeck. Suomen joukkue toimi esimerkillisen urheilijamaisesti pitäen yllä hyvää tunnelmaa ja huolehtien toinen toisistaan siten ja kaikille löytyi joukkueen piiristä kisuhooltaja.

Suomen masters joukkue tunnetaan kansainvälisesti komeasta Maamme-laulun laulannasta, jolla kunnioitetaan Suomeen nostettuja kultamitaleita.

Masters MM-kilpailut, Wieliczka, Puola 18.-26.8.2023

Yhteensä 44 suomalaista aikuisurheilijaa (27 naista, 17 miestä) edusti Suomea MM-lavoilla. Kisojen kokonaiskilpailijamäärä kohosi 770 aikuisurheilijaan. Kisoista kotiin tuomisina oli 5 kultaa, 8 hopeaa ja 11 pronssia. Lisäksi naisten joukkue nappasi pronssia joukkuekilpailussa, miehet sijoituivat sijalle 10. SE-tuloksia paransivat Maija-Riitta Sankamo, Satu Niemelä, Pia Heinonen, Johanna Husa-Russell, Anna-Leena Weckman, Liisa Vuori, Heidi Kunelius, Erkki Laine ja Tuomas Kuronen.

Suomalaiset osallistuivat myös ahkerasti tuomaritoimintaan. Joukkueen johtajana toimi Jorma Pallari.

Anni Jääskeläinen kirjoitti kisaraportit EM ja MM-kisoista Tempaus lehden 2023 vuosijulkaisuun.

Vuoden 2024 Masters MM-kilpailut on myönnetty Suomelle. Kilpailut järjestetään Rovaniemellä 5.-14.9.2024.

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 Vähäköske 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.

Painonnoston Masters EM-kilpailut, Waterford, Irlanti 12.-20.5.2023:

Naiset

W65



Sarja 55 kg (12.5.)

2. Sankamo Maija FIN KuKisa (-56/54,20) 70 kg (30+40) 197,309 SHMF pistettä/ 101,288 Sinclair-pistettä

W55**Sarja 55 kg** (14.5.)

1. Niemelä Satu FIN APW (-68/53,60) 110 kg (47+63) 241,775/160,435 p.

Sarja 64 kg (14.5.)

2. Lybeck Barbara FIN PorPa (-66/63,15) 94 kg (41+53) 194,984/123,019 p.

Sarja 71 kg (14.5.)

3. Lohi Arja FIN (-68/68,38) 84 kg (37+47) 158,220/104,99 p.

W50**Sarja 55 kg** (15.5.)

1. Husa-Russell Johanna FIN OAK (-72/54,80) 132 kg (58+74) 259,456/189,523 p.

Sarja 59 kg (15.5.)

7. Gronberg Minna FIN JäTe (-73/58,40) 94 kg (42+52) 173,193/129,248 p.

Sarja 71 kg (15.5.)

4. Majamaa Karoliina FIN PorPa (-71/70,70) 110 kg (46+64) 189,182/135,033 p.

Sarja 76 kg (15.5.)

4. Selkälä Eija FIN OAK (-72/73,40) 114 kg (51+63) 187,917/137,266 p.

5. Niemi Susanna FIN OP (-71/72,70) 110 kg (50+60) 186,464/133,093 p.

W40**Sarja 49 kg** (17.5.)

1. Isokangas Anne FIN APW (-82/47,80) 96 kg (44+52) 176,032/152,673 p.

2. Kähkönen Anna-Maria FIN PorPa (-82/47,75) 86 kg (39+47) 157,827/136,884 p.

Sarja 59 kg (17.5.)

9. Rautio Anu FIN OAK (-81/57,29) 115 kg (48+67) 187,379/160,153 p.

Sarja 64 kg (17.5.)

6. Immonen Jenni FIN PiePK (-83/63,05) 131 kg (54+77) 195,287/171,605 p.

12. Raudaskoski Marika FIN PorPa (-82/63,20) 118 kg (52+66) 177,970/154,354 p.

Sarja 76 kg (18.5.)

3. Ochogo Nina FIN LoLif (-79/74,80) 145 kg (62+83) 208,420/172,963 p.

Sarja 87 kg (18.5.)

1. Jokiranta Titta FIN (-80/85,0) 133 kg (57+76) 195,659/149,848 p.

Miehet**M70****Sarja 89 kg** (12.5.)

1. Rainio Arto FIN Bodonos (-52/88,36) **151 kg M70SE (68 M70SE+83)** 336,360 p./176,105 p.

M65**Sarja 81 kg** (13.5.)

3. Viitasalo Harri FIN RiKi (-56/80,55) 130 kg (60+70) 275,433/158,477 p.

Sarja 89 kg (13.5.)

4. Pesu Martti FIN OP (-58/86,10) 118 kg (58+60) 231,583/139,256 p.

M60**Sarja 73 kg** (13.5.)

2. Hietanen Ismo FIN HeTa (-63/72,22) 143 kg (58+85) 280,085/184,997 p.

Sarja 89 kg (13.5.)

4. Vuolinko Tapio FIN HauSi (-62/88,50) 158 kg (68+90) 314,673/184,138 p.

6. Tihtonen Tapio FIN LoLif (-63/86,49) 147 kg (64+83) 262,100/173,117 p.

Sarja 96 kg (14.5.)

2. Kohtamäki Timo FIN Bodonos (-62/94,80) 182 kg (**88 M60SE+94**) 317,450/206,003 p.

M55

Sarja 67 kg (14.5.)

1. Huuskonen Jari FIN Herakles (-66/66,75) 147 kg (64+83) 286,629/199,463 p.

Sarja 96 kg (14.5.)

1. Lohi Jouni FIN RoRe (-68/91,15) 189 kg (84+105) 301,156/217,441 p.

M50**Sarja 81 kg (15.5.)**

1. Takala Jarkko FIN KuKisa (-72/80,33) 219 kg (94+125 **M50SE**) 346,747/267,345 p.

Sarja 96 kg (15.5.)

3. Parviainen Heikki FIN (-73/92,27) 184 kg (79+105) 267,000/210,596 p.

7. Kaisto Janne FIN RoRe (-69/92,53) 170 kg (76+94) 264,500/194,343 p.

M40**Sarja 81 kg (18.5.)**

6. Honkonen Sami FIN PorPa (-83/80,24) 206 kg (96+110) 285,588/251,619 p.

8. Vierelä Pasi FIN RoRe (-79/80,47) 205 kg (90+115) 297,289/250,032 p.

Painonnoston Masters MM-kilpailut, Wieliczka, Puola 18.-26.8.2023:**Naiset****W65****Sarja 55 kg (19.8.)**

2. Maija-Riitta Sankamo FIN KuKisa (-56/54,62) **76 kg N65SE (32+44 N65SE)** 213,056 SMF/109,372 Sinclair p.

3. Assi Koivisto-Allonen FIN PorPa (-57/54,08) 75 kg (33+42) 207,496/108,694 p.

Sarja 64 kg (19.8.)

3. Kirsi Pitkänen FIN TP (-58/60,68) 70 kg (30+40) 175,873/93,899 p.

W55**Sarja 55 kg (20.8.)**

1. Satu Niemelä FIN APW (-68/54,04) 113 kg (47+66 **N55SE**) 246,923/163,851 p.

Sarja 64 kg (20.8.)

Barbara Lybeck FIN PorPa (-66/63,84) – (+0)

Sarja 71 kg (20.8.)

2. Pia Heinonen FIN TAK (-68/70,14) **100 kg N55SE (42 N55SE+58 N55SE)** 185,778/123,277 p.

Sarja 81 kg (20.8.)

2. Hannele Korhonen FIN PuKa (-67/79,50) 111 kg (**45 N55SE+66**) 198,801/128,674 p.

W50**Sarja 55 kg (21.8.)**

1. Johanna Husa-Russell FIN OAK (-72/54,66) 136 kg (**62 N50SE +74**) 267,800/195,617 p.

3. Virve Leikola FIN PorPa (-72/54,16) 101 kg (45+56) 200,176/146,221 p.

Sarja 59 kg (21.8.)

Nina Uurtamo FIN 8000Urh (-70/57,98) – (47+-)

Minna Grönberg FIN Jäte (-73/58,80) – (+0)

Sarja 71 kg (22.8.)

3. Karoliina Majamaa FIN PorPa (-71/69,62) 117 kg (50+67) 202,880/144,811 p.

Sarja 76 kg (22.8.)

3. Eija Selkälä FIN OAK (-72/72,74) 110 kg (50+60) 182,154/133,056 p.

W45**Sarja 64 kg (23.8.)**

1. Titta Sillman FIN Herakles (-77/63,72) 143 kg (68+75) 231,553/186,136 p.

Sarja 76 kg (23.8.)

4. Ulla Merjamo FIN Herakles (-78/75,92) 129 kg (58+71) 186,841/152,772 p.

W40

Sarja 55 kg (23.8.)

2. Anna-Leena Weckman FIN LEL (-80/54,64) **134 kg N40SE (59 N40SE+75)** 228,841/192,79 p.

Sarja 64 kg (24.8.)

8. Jenni Immonen FIN PiePK (-83/63,46) 132 kg (56+76) 106,009/172,24 p.

Sarja 76 kg (24.8.)

6. Liisa Vuori FIN LEL (-83/72,18) **156 kg N40SE (71 N40SE +85 N40SE)** 215,588/189,445 p.

9. Sanna Vilén FIN TP (-82/74,88) 143 kg (58+85) 196,572/170,488 p.

Sarja 81 kg (24.8.)

2. Satu Töykkälä FIN TAK (-83/79,92) 149 kg (64+85) 196,098/172,318 p.

Sarja 87 kg (24.8.)

3. Titta Jokiranta FIN LEL (-80/85,72) 140 kg (62+78) 186,601/157,204 p.

W35**Sarja 55 kg** (25.8.)

3. Heidi Kunelius FIN LoLif (-88/54,74) **138 kg N35SE (62 N35SE+76)** 212,566/198,29 p.

Sarja 59 kg (25.8.)

6. Laura Partanen FIN JäTe (-84/58,44) 138 kg (61+77) 213,180/189,662 p.

Sarja 64 kg (26.8.)

2. Elin Lindqvist FIN SBC (-87/63,92) 151 kg (67+84) 217,761/196,181 p.

Jonna Surakka FIN JäTe (-85/63,90) – (62+-)

Sarja 71 kg (26.8.)

2. Terhi Lumme FIN Herakles (-85/71,00) 165 kg (77+88) 224,329/202,099 p.

Sarja 76 kg (26.8.)

5. Marika Simola FIN JäTe (-85/74,00) 144 kg (66+78) 191,679/172,684 p.

Miehet**M85****Sarja 73 kg** (18.8)

1. Pauli Juhani Oikarinen FIN KelVi (-38/69,30) 93 kg (40+53) 388,751 SMF/123,296 Sinclair p.

M75**Sarja 73 kg** (18.8.)

Timo Koivunen FIN PiVo (-47/72,52) – (-+0)

Sarja 89 kg (18.8.)

4. Heikki Niemelä FIN KJ (-47/82,60) 100 kg (45+55) 262,553/120,382 p.

M70**Sarja 81 kg** (18.8.)

3. Kari Tarkiainen FIN PiVo (-51/78,0) 130 kg (56+74) 314,718/161,146 p.

Sarja 89 kg (18.8.)

4. Arto Rainio FIN Bodonos (-52/88,40) 128 kg (62+66) 285,069/149,251 p.

Jouko Sutinen FIN HauSi (-49/85,16) – (49+-)

Sarja 109 kg (18.8.)

1. Erkki Laine FIN HauSi (-53/102,42) **140 kg M70SE (60 M70SE+80 M70SE)** 287,352/153,911 p.

M65**Sarja 73 kg** (19.8.)

3. Jyri Ikonen FIN LoLif (-57/72,26) 130 kg (54+76) 285,644/168,125 p.

M60**Sarja 73 kg** (19.8.)

3. Ismo Hietanen FIN HeTa (-63/72,62) 147 kg (58+89) 287,001/189,565 p.

Sarja 96 kg (20.8.)

2. Timo Kohtamäki FIN Bodonos (-62/94,96) 181 kg (85+96) 315,492/204,732 p.

Sarja 102 kg (20.8.)

Jari Hirvonen FIN LoLif (-63/100,44) – (93+0)

M55

Sarja 67 kg (20.8.)

3. Jari Huuskonen FIN Herakles (-66/66,70) 144 kg (64+80) 280,912/195,485 p.

Sarja 89 kg (20.8.)

4. Jouni Lohi FIN RoRe (-68/87,18) 192 kg (86+106) 312,024/225,288 p.

M50**Sarja 73 kg (21.8.)**

4. Harri Norberg FIN OAK (-71/72,14) 186 kg (84+102) 316,866/240,78 p.

M45**Sarja 96 kg (22.8.)**

10. Tommi Honkala FIN Herakles (-76/92,62) 197 kg (79+118) 277,570/225,117 p.

M40**Sarja 81 kg (23.8.)**

8. Pasi Vierelä FIN RoRe (-79/80,48) 206 kg (88+118) 298,720/251,236 p.

M35**Sarja 109 kg (26.8.)**

5. Tuomas Kuronen FIN Atomi (-85/107,50) 257 kg (**122 M35SE**+135) 308,279/277,979 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

Kahvakuulaurheilun EM-kilpailut 20. - 23.4.2023 Nafplio Kreikka, yleinen ja Masters

Yleinen sarja

Riikka Viiala (N -58 kg) Tampereen Pyrintö

1. long cycle 2x24 kg (14 SE)

2. työntö 2x24 kg (17 SE)



2. tempaus 24 kg (58)

Satu Kurki (N +68 kg) Hyvinkään Ryhti

1. long cycle 2x24 kg (25)

1. työntö 2x24 kg (62)

4. tempaus 24 kg (82)

Masters

Riikka Viiala (N -63 kg, 35-39 v) Tampereen Pyrintö

1. long cycle 2x16 kg (83)

1. työntö 2x16 kg (106)

1. tempaus 16 kg (206 SE)

Terhi Ahonen (N +68 kg, 50-54 v) Konneveden Urheilijat

1. long cycle 2x12 kg (77)

1. työntö 2x12 kg (92)

1. tempaus 12 kg (219)

Kahvakuularheilun MM-kilpailut 7. - 10.12.2023 Rezekne Latvia, yleinen ja Masters

Yleinen sarja

Riikka Viiala (N -58 kg) Tampereen Pyrintö

1. all-around (työntö + tempaus + long cycle) 2x24 kg (15 + 62 + 3)

3. military snatch (12-minuutin tempaus) 24 kg (148)

Sari Jänntti (N -85 kg) Äänekosken Huima

1. all-around (työntö + tempaus + long cycle) 2x16 kg (133 + 215 + 91)

Janica Jänntti (N +85 kg) Sumiaisten Kunto

1. all-around (työntö + tempaus + long cycle) 2x16 kg (87 + 178 + 71)

1. military snatch (12-minuutin tempaus) 16 kg (236)

Mikko Luostarinen (M -73 kg) Sumiaisten Kunto

1. military snatch (12-minuutin tempaus) 24 kg (207)

Masters

Riikka Viiala (N -63 kg, 35-39 v) Tampereen Pyrintö

1. all-around (työntö + tempaus + long cycle) 2x16 kg (113 + 209 SE + 82)

1. military snatch (12-minuutin tempaus) 16 kg (280)

Sari Jänntti (N +68 kg, 50-54 v) Äänekosken Huima

1. all-around (työntö + tempaus + long cycle) 2x12 kg (168 + 223 + 122 SE)

1. military snatch (12-minuutin tempaus) 12 kg (309)

Mikko Luostarinen (M -73 kg, 40-44 v) Sumiaisten Kunto

1. military snatch (12-minuutin tempaus) 24 kg (207)

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