

Suomen Painonnostoliitto

# Toimintasuunnitelma

2025



# Sisällysluettelo

|  |   |
|--|---|
| SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA 2025-2028.....            | 1 |
| Urheilijan polku .....                                       | 1 |
| Harrastajan polku .....                                      | 2 |
| Seuratoimijan polku .....                                    | 2 |
| TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ.....                              | 3 |
| ORGANISAATIO JA VASTUU .....                                 | 3 |
| YLEISTÄ TOIMINNASTA .....                                    | 4 |
| Liittokokous .....   | 4 |
| Liittojohtokunta .....                                       | 4 |
| Puheenjohtaja .....  | 4 |
| Toimihenkilöt .....  | 5 |
| Muut vastuhenkilöt .....                                     | 5 |
| Asiantuntijaryhmät ja toimikunnat .....                      | 6 |
| Hyvän hallinnon toimielin .....                              | 6 |
| Johtoryhmä.....  | 6 |
| Sääntömuutostoimikunta .....                                 | 6 |
| Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä .....  | 6 |
| Valmennuksen asiantuntijaryhmä .....                         | 6 |
| Koulutuksen asiantuntijaryhmä .....                          | 7 |
| Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä .....                    | 7 |
| Masters asiantuntijaryhmä .....                              | 7 |
| Markkinoinnin, myynnin ja tiedotuksen asiantuntijaryhmä..... | 7 |
| Kahvakuulaurheilun lajijaos .....                            | 7 |
| Toiminnallisen urheilun lajijaos.....                        | 7 |
| Liiton valmennusorganisaatio 2025–2028 .....                 | 7 |
| Valmentajat ja vastuikäryhmät 2025–2028 .....                | 7 |
| Valmentajapoolit.....  | 7 |
| Maajoukkueet .....   | 8 |
| NUORISOTOIMINTA .....  | 8 |
| Tavoitteet 2025–2028 .....                                   | 8 |
| Toimenpiteet 2025 .....                                      | 8 |
| HARRASTELIIKUNTA JA TÄHTISEURATOIMINTA .....                 | 9 |



|   |    |
|---|----|
| Tavoitteet 2025–2028 .....                      | 9  |
| Toimenpiteet 2025 .....                         | 9  |
| MASTERS .....                                   | 10 |
| Tavoitteet 2025–2028 .....                      | 10 |
| Toimenpiteet 2025 .....                         | 10 |
| KILPA- JA HUIPPU-URHEILU .....                  | 11 |
| MAAJOUKKUETOIMINTA.....                         | 11 |
| Tavoitteet 2025–2028 .....                      | 12 |
| Toimenpiteet 2025 .....                         | 12 |
| KILPAILUTOIMINTA .....                          | 12 |
| Tavoitteet 2025–2028 .....                      | 13 |
| Toimenpiteet 2025 .....                         | 13 |
| TUOMARITOIMINTA.....                            | 13 |
| Tavoitteet 2025–2028 .....                      | 13 |
| Toimenpiteet 2025 .....                         | 14 |
| Painonnoston luokkarajat .....                  | 14 |
| PIIRITOIMINTA .....                             | 14 |
| KOULUTUSTOIMINTA.....                           | 15 |
| Tavoitteet 2025–2028 .....                      | 15 |
| Toimenpiteet 2025 .....                         | 16 |
| KAHVAKUULAUURHEILU .....                        | 16 |
| Tavoitteet 2025–2028 .....                      | 17 |
| Toimenpiteet 2025 .....                         | 17 |
| TOIMINNALLINEN URHEILU .....                    | 18 |
| Tavoitteet 2025–2028 .....                      | 18 |
| Toimenpiteet 2025 .....                         | 18 |
| MARKKINOINTI-, MYYNTI- JA TIEDOTUSTOIMINTA..... | 18 |
| Tavoitteet 2025–2028 .....                      | 19 |
| Toimenpiteet 2025 .....                         | 19 |
| KANSAINVÄLINEN TOIMINTA.....                    | 19 |
| Tavoitteet 2025–2028 .....                      | 19 |
| Toimenpiteet 2025 .....                         | 20 |
| VASTUULLISUUS .....                             | 20 |



|   |    |
|---|----|
| REILU KILPAILU.....                           | 20 |
| Tavoitteet 2025–2028 .....                    | 20 |
| Toimenpiteet 2025 .....                       | 20 |
| HYVÄ HALLINTO .....                           | 20 |
| Tavoitteet 2025–2028 .....                    | 20 |
| Toimenpiteet 2025 .....                       | 21 |
| YHDENVERTAISUUS.....                          | 21 |
| Tavoitteet 2025–2028 .....                    | 21 |
| Toimenpiteet 2025 .....                       | 21 |
| YMPÄRISTÖ .....                               | 22 |
| Tavoitteet 2025–2028 .....                    | 22 |
| Toimenpiteet 2025 .....                       | 22 |
| TALOUSTOIMINTA.....                           | 23 |
| Toimintamääräraha.....                        | 23 |
| Toimenpiteet 2025 .....                       | 23 |
| KESKEISIMMÄT TOIMINTAA OHJAAVAT SÄÄNNÖT ..... | 24 |
| Toimintakilpailu.....                         | 24 |
| TAPAHTUMAT .....                              | 24 |





## SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA 2025-2028



### MISSIO

Nostat joka päivä.  
Nosta oikein.



### VISIO

Yhdessä kohti  
kansainvälistä  
huippua



### ARVOT

Rohkeasti  
Tavoitteellisesti  
Vastuullisesti  
Avoimesti  
Yhdenvertaisesti

## SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGISET PAINOPISTEET



## Urheilijan polku

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

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

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

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

## Harrastajan polku

**Seurojen** ja niiden kumppanien toteuttama voimailun palvelukokonaisuus tuoteistetaan asiakkaiden tarpeita ja odotuksia vastaavaksi- ”asiakslähtöisyys”

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

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

## Seuratoimijan polku

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

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

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

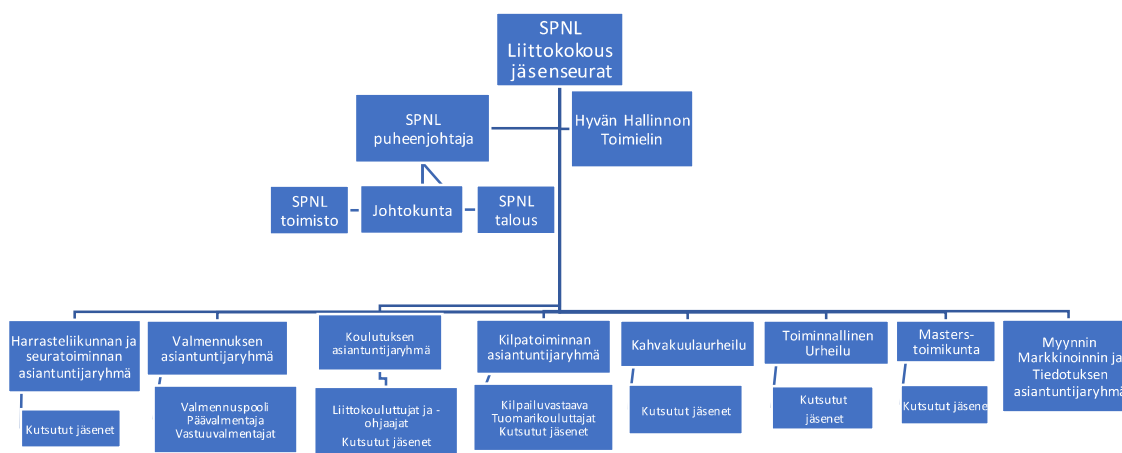


## TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ

Painonnostoliiton tarkoituksena on edistää ja kehittää painonnostoa, kahvakuulaurheilua ja toiminnallista urheilua sekä toimia näiden urheilulajien parissa toimivien seurojen valtakunnallisena liittona. Liiton toiminnan perustana ovat suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiset Reilun Pelin periaatteet ja yhdenvertaisuuden edistäminen. Painonnostoliitto on perustettu vuonna 1934 ja siitä lähtien se on toiminut lajin kotimaisena kattojärjestönä.

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

## ORGANISAATIO JA VASTUU



Vuoden 2025 organisaatio vahvistetaan syysliittokokouksessa 2024. Vastuuhenkilöt nimetään liittojohtokunnan ensimmäisessä varsinaisessa kokouksessa.



## YLEISTÄ TOIMINNASTA

Suomen Painonnostoliitto (SPNL) toimii painonnoston kansallisena katto-organisaationa, joka vastaa SPNL lajien painonnoston, kahvakuulaurheilun ja toiminnallisen urheilun yhteyksistä eri sidosryhmiin. Keskeisimmät sidosryhmät ovat Kansainvälinen Painonnostoliitto (IWF International Weightlifting Federation), Euroopan Painonnostoliitto (EWF European Weightlifting Federation), Pohjoismainen Painonnostoliitto (NWF Nordic Weightlifting Federation), Kansainvälinen Masters Painonnostoliitto (IMWA International Masters Weightlifting Association), Suomen Olympiakomitea (OK), Suomen Paralympiakomitea, Opetus- ja Kulttuuri Ministeriö (OKM) sekä Suomen urheilun eettinen keskus SUEK, Suomen Aikidoliitto, Suomen Judoliitto, Suomen Karateliitto, Suomen Miekkaile- ja 5-otteluliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Painiliitto sekä Suomen Taekwondoliitto. Suomen Painonnostoliitto on olemassa jäsenseurojaan ja niiden jäseniä varten. Tätä tarkoitusta varten toteutetaan ylläpitämällä ja kehittämällä SPNL lajeja huippu-urheilu-, seura-, urheilu- ja harrastetoimintaa Suomessa.

### Liittokokous

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

Kevätkokous järjestetään helmi-huhtikuussa ja syyskokous marras-joulukuussa. Tilanteen niin vaatiessa voidaan järjestää myös ylimääräisiä liittokokouksia toimintasääntöjen § 12 mukaisesti.

### Liittojohtokunta

Liittokokouksen nimittämä liittojohtokunta toimii liiton toimeenpanevana elimenä hoitaen liiton asiat lakien, liittokokouksen päätösten ja liiton toimintasääntöjen 20 § ja 22 § mukaisesti. Johtokuntaan kuuluu vuonna 2025 puheenjohtajan lisäksi kuusi varsinaista jäsentä, kaksi urheilijajäsentä ja kaksi varajäsentä.

### Puheenjohtaja

Syyskokouksen valitsema Painonnostoliiton puheenjohtaja johtaa liiton toimintaa yhdessä kahdeksanjäsenen johtokunnan kanssa. Puheenjohtaja toimii liiton toimi- ja vastuuhenkilöiden esimiehenä sisältäen normaalit lakisäätteiset esimiesvastuut.



## Toimihenkilöt

Kehityspäällikkö vastaa liiton operatiivisesta toiminnasta ja ratkaisee asiat, jotka eivät kuulu sääntöjen mukaan jonkun muun toimielimen tai puheenjohtajan ratkaisovaltaan.

Vuonna 2025 liitossa työskentelee yksi kokoaikainen toimihenkilö, kehityspäällikkö, sekä työharjoittelija (tammi-helmikuu 2025). Toimipisteenä on Sporttitalo.

## Muut vastuuhenkilöt

Päävalmentaja (OTO) vastaa kilpa- ja huippu-urheilusta sekä siihen liittyvästä kilpailu- ja leiritoinnasta. Päävalmentajan apuna toimivat erikseen nimettävät liittovalmentajat sekä valmentajapooli, jossa valmennuksen lisäksi on muuta osaamista.

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

Tiedottamisesta vastaavat kehityspäällikkö ja SOME-vastaava (OTO). Tempaus-lehti julkaistaan vuosijulkaisuna.

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän ja SPNL toimiston kanssa yhdessä toimii kilpailuvastaava. Kansallisen tason tuomarikoulutuksesta vastaavat erikseen nimettävät alueelliset tuomarikouluttajat.

Kahvakuulaurheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin kahvakuulaurheilun lajijaos. Toiminnalliseen urheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin toiminnallisen urheilun lajijaos.

## Asiantuntijaryhmät ja toimikunnat

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

Asiantuntijaryhmät päivitetään vuosittain asettamalla paikat avoimeen hakuun. Johtokunta tekee syysliittokokouksen jälkeen ensimmäisessä kokouksessaan päätöksen vuoden 2025 asiantuntijaryhmistä, vahvistaa niille ohjesäännöt ja valitsee kuhunkin niistä puheenjohtajan sekä 4–5 muuta jäsentä, joista yksi voi olla johtokunnan jäsen ja toimii yhdyshenkilönä johtokuntaan päin. Ryhmien kokoonpanossa otetaan huomioon sukupuolien- sekä urheilijoiden edustus. Asiantuntijaryhmiin voidaan valita myös kaksi varajäsentä, joilla on äänioikeus asiantuntijaryhmän kokouksissa ja varsinaisen jäsenen puuttuessa myös äänestysoikeus. Vuonna 2025 asiantuntijaryhmien tärkeys lajin kehittämisessä vahvistuu, kun liiton toimihenkilöiden määrä on pienentynyt.

## Hyvän hallinnon toimielin

Toimielin tarkastelee liitto-organisaation läpinäkyvyyttä, hyvää hallintotapaa sekä jalkauttaa Reilun kilpailun ohjesääntöjä liitto-organisaation toimintaan.

## Johtoryhmä

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

## Sääntömuutostoimikunta

Sääntömuutostoimikunta avustaa liiton jäsenseuroja liiton säännöstöön liittyvissä kysymyksissä, auttaa jäsenseuroja tekemään liittokokousesityksiä sekä valmistelee liiton henkilövaaleja. Toimikunnan tavoitteena on edistää liiton järjestötoimintaa avoimemmaksi ja saavutettavammaksi.

## Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä

Asiantuntijaryhmän tehtävänä on edistää harraste- ja seuratoimintaa sekä terveysliikuntaa. Ryhmä kokoaa ja jakaa parhaita käytäntöjä, jotka tukevat seuratoiminnan kehittämistä ja tapahtumien järjestämistä, kuten Harrastamisen Suomen malli ja Tähti-seuratoiminta.

## Valmennuksen asiantuntijaryhmä

Asiantuntijaryhmän vastuualueeseen kuuluvat valmennustoiminta, seura- ja piiritointa sekä kilpa- ja huippu-urheilu.



## Koulutuksen asiantuntijaryhmä

Asiantuntijaryhmän vastuualueeseen kuuluvat koulutussuunnittelu ja sen toteutus sekä voimailupalvelut.

## Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä

Asiantuntijaryhmän vastuualueena ovat sääntöasiat, kansallisen kilpailutoiminnan valvonta ja kehittäminen, tuomaritoiminta ja -koulutus sekä huomionsoitukset.

## Masters asiantuntijaryhmä

Masters asiantuntijaryhmä toimii ja vastaa toiminnastaan itsenäisesti.

## Markkinoinnin, myynnin ja tiedotuksen asiantuntijaryhmä

Ryhmän tehtävänä on liiton varainhankinnan tukeminen ja kehittäminen.

## Kahvakuulaurheilun lajijaos

Kahvakuulaurheilun lajijaos toimii itsenäisesti käsitellen myös johtokunnan toimivaltaan kuuluvia asioita pois lukien ryhmän kokoonpano, budjetti ja jäsenyydet eri yhteisöissä. Sen tehtäviin kuuluu myös koulutustoiminnan vetäminen.

## Toiminnallisen urheilun lajijaos

Toiminnallisen urheilun lajijaos mahdollistaa seuroille verkostoitumisen ja lajin edistämisen. Sen tehtäviin kuuluvat myös valmennus- ja koulutustoiminnan vetäminen sekä kilpailujen järjestäminen ja aluekilpailujen järjestämisen tukeminen.

## Liiton valmennusorganisaatio 2025–2028

Liiton valmennustoimintaa johtaa ja kehittää päävalmentaja, jonka alaisuudessa toimivat vuoden 2025–2028 aikana liittovalmentajat sekä valmentajapooli. Valmentajasopimukset tehdään Olympiadin ajaksi.

## Valmentajat ja vastuukäryhmät 2025–2028

Päävalmentaja aikuisille ja liittovalmentajat nuorille (15- ja 17-vuotiaat sekä 20- ja 23-vuotiaat) tulevat hakuun vuoden 2024 lopussa.

## Valmentajapoolit

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



## Maajoukkueet

Maajoukkuerajan nostanut urheilija kuuluu automaattisesti maajoukkueeseen rajan tekovuonna ja sitä seuraavana vuonna. Urheilija voidaan pudottaa maajoukkueesta esimerkiksi tilanteessa, jossa hän on lopettanut uransa kansainvälisellä tasolla. Toisaalta loukkaantuminen ei pudota urheilijaa maajoukkueesta, mikäli loukkaantumista edeltäneet näytöt riittävät. Jos urheilija tekee rajan kesken vuoden, kutsutaan hänet välittömästi maajoukkueeseen. Maajoukkuerajat päättää johtokunta.

## NUORISOTOIMINTA

Painonnostoliiton toteuttama nuorten harrastustoiminta toteutuu pääasiassa seurojen järjestämien punttikoulujen, liiton aluevalmennustoimintaan kuuluvien leirien sekä Juniori Cupin kautta. Punttikouluissa opitaan oikeaa nostotekniikkaa lähinnä keppi-, voimatanko- ja tankojumpan sekä keveiden painojen kanssa harjoitellen. Juniori Cupin tarkoitus on kannustaa nuoria kilpailemaan matalalla kynnyksellä ja siten tukea kasvua urheilijana. Leirityksien lisäksi pyritään järjestämään erilaisia tapahtumia, kuten kesän suosituin tapahtuma Punttikarnevaalit. Yläkoululeiritys jatkuu Varalan Urheiluopistolla kevääseen 2025 saakka.

### Tavoitteet 2025–2028

Lisätään yhteistyötä muiden kansainvälisten maajoukkueiden kanssa järjestämällä kansainvälisiä valmennusleirejä Suomessa.

Lisätään leiritysmahdollisuuksia nuorille harrastelijatasosta huippu-urheiluun.

Nuorison kilpailuinnostusta lisätään järjestämällä enemmän nuorille suunnattuja kilpailuja. Juniori Cupin kevät- ja syyskisa on muutettu nyt valtakunnalliseksi salikilpailuksi, jossa seuroja kannustetaan järjestämään matalatasoinen Juniori Cupin osakilpailu, jolla saataisiin lisää nuoria kilpailemaan painonnostossa. Samalla on lisätty tapahtumatarjontaa seuroille, jotta seurojen toiminta jatkuisi aktiivisena sekä saadaan paikallisesti kokemusta seurojen toimihenkilöille kilpailujen järjestämisestä.

### Toimenpiteet 2025

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

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





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

Juniori Cup säännöt päivitetään siten, että seuroille syntyy mahdollisuus järjestää sekä keväällä että talvella yksi osakilpailu jäsentenväliseksi tapahtumaksi omalla paikkakunnallaan, joka huomioidaan JC-osakilpailuna. Myös lisäkilpailutapahtumaa harkitaan liittäväksi vuodesta 2026 alkaen.

Seuroja kannustetaan järjestämään lapsille ja nuorille suunnattuja Punttileirejä ja -karnevaaleja omalla alueellaan ja kutsumaan saman alueen seuroja punttileiritapahtumiin. Punttileirit ovat avoimia ja näkyvät liiton kalenterissa. Punttikarnevaaleja on tarkoitus kasvattaa entisestään ja tuoda uudistuksia koko konseptiin. Tapahtumapaikkana useat urheiluopistot ympäri Suomea.

## HARRASTELIIKUNTA JA TÄHTISEURATOIMINTA

Painonnosto on erinomainen laji, sillä sen harrastaminen kehittää ja ylläpitää yleiseen toimintakykyyn tarvittavia ominaisuuksia. Lajia voi harrastaa matalalla kynnyksellä ilman tarvetta kilpailla, vaikka kilpailu onkin osa lajin viehätystä. Liiton tavoitteena on mahdollistaa mahdollisimman monelle rautainen harrastus nyt ja tulevaisuudessa.

### Tavoitteet 2025–2028

Mahdollistaa matalan kynnyksen painonnostoharrastustoiminta mahdollisimman laajasti koko Suomessa. Olympiadin tavoitteena on kasvattaa seurojen lukumääriä, jotka ovat osallisena Harrastaminen Suomi mallissa sekä Tähtiseuratoiminnassa.

### Toimenpiteet 2025

Rohkaistaan seuroja osallistumaan Harrastamisen Suomen malliin, jotta painonnostoharrastus tulisi tutuksi lapsille ja nuorille.

Kannustetaan seuroja järjestämään punttikouluja eri ikäryhmille.

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



## MASTERS

Voimaharjoittelun suosio on edelleen korkealla työikäisten parissa, tästä osaltaan kertoo toiminnan kasvu Masters-ikäryhmän urheilijoiden parissa. Kilpailijoiden määrän kasvamisen takia Suomenmestaruuskilpailut on vuodesta 2024 lähtien mahdollista järjestää kahdessa osassa. Masters-nostajat ovat 35-49-vuotiaita ja Grandmasters-nostajat ovat iältään 50-85+ -vuotiaita.

### Tavoitteet 2025–2028

Masters-toiminnan kehittäminen on pitkäjänteistä työtä. Toimikunta on määritellyt tuleville vuosille seuraavia kehityspisteitä ja tavoitteita:

- Avoin ja lajia kehittävä yhteistyö toimikunnassa
- Viestinnän kehittäminen
- Laadukkaat kilpailutapahtumat
- Tuomari- ja toimitsijatoiminnan kehittäminen
- Kilpailuaktiivisuus
- Masters-lisenssimäärien kasvattaminen
- Valmennusleiritoiminnan kehittäminen

### Toimenpiteet 2025

Masters toimikunta kokoontuu kuukausittain ja käsittelee mm. ajankohtaiset asiat ja suunnittelee tulevia tapahtumia ja projekteja. Tavoitteena on kehittää vuorovaikutusta edelleen myös muun liitto-organisaation ja asiantuntijaryhmien kanssa.

Kehitetään yhteistyötä seurojen kanssa lisenssimäärän kasvattamiseksi ja markkinoidaan Masters urheilua eri kanavissa, jotta saadaan kasvatettua masters-lisenssimääriä.

Jatketaan avoimen ja vuorovaikutteisen viestinnän kehittämistä sujuvan tiedonkulun varmistamiseksi toimikunnan aktiviteeteista. Kehitetään ja hyödynnetään monipuolisia viestintäkanavia, kuten WhatsApp-ryhmiä, Facebook-tiedotusta ja SPNL:n nettisivujen Masters-osiota. Tuotetaan säännöllisesti ajankohtaista ja kiinnostavaa sisältöä eri kanaviin.

Käynnistetään masters-kisajärjestäjä oppaan kehittäminen ja markkinointi tukemaan seuroja eritasoisten kilpailujen järjestelyissä. Markkinoidaan opasta aktiivisesti eri kanavissa, kuten sosiaalisessa mediassa ja liiton verkkosivuilla. Masters-kisaoppaan kehitystä jatketaan lukijapalautteen perusteella, lisäksi seurataan sääntömuutoksia ja huomioidaan ne oppaan kehityksessä.

Kehitetään tuomari- ja toimitsijatoimintaa tavoitteena, että toiminta on palkitsevaa ja innostavaa kaikille kilpailuihin osallistuville (tuomarit, toimitsijat, kilpailijat). Kartoitetaan mahdollisen kannustinjärjestelmän kehittämistarve, joka palkitsee tuomareita ja



toimitsijoita. Aktivoidaan Masters urheilijoita osallistumaan liiton tuomarikoulutuksiin, tavoitteena lisätä toimitsijoiden määrää kilpailuissa kaikilla sarjatasoilla ja erityisesti masters-arvokilpailuissa.

Rönnin Tempauksen ja Työnnön SM-kilpailujen masters-nostajien innostaminen, tavoitteena lisätä kilpailuaktiivisuutta. Käynnistetään tiedottaminen ja markkinointi riittävän ajoissa tavoitteena varmistaa parhaiden masters-nostajien osallistuminen Rönnin Tempauksen ja Työnnön SM-kilpailuihin.

Masters urheilijoiden ja toimitsijoiden innostaminen osallistumaan jälleen isolla joukkueella SM-, EM- ja MM-kilpailuihin. Tavoitteena Seurajoukkuekilpailun masters-sarjan käynnistäminen.

Kehitetään valmennusleiritoimintaa. Jatketaan omakustanteista harjoitusleiritoimintaa, joissa urheilijat voivat valmistautua yhdessä ja saada ammattitaitoista valmennusta. Leirien järjestäminen yhteistyössä paikallisten seurojen kanssa ja myös mahdollisesti ulkomaan leiritoiminnan kehittäminen.

## KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

### MAAJOUKKUETOIMINTA

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

Päivittäinen harjoittelu on urheilija-valmentajaparin ja sen ympärille koostetun tukiryhmän vastuulla. Liiton puolesta seurataan maajoukkueurheilijoiden harjoittelua ja tuetaan sitä mahdollisuuksien mukaan. Vuoropuhelua käydään sekä urheilijan että valmentajan kanssa. Pääosa harjoittelusta tapahtuu urheilijan kotisalilla ja lukioikäisillä mahdollisesti myös painonnostolukiossa. Harjoittelua tehostetaan leireillä ja pienemmillä yhteisharjoituksilla.



## Tavoitteet 2025–2028

Laadukas ja tuloksellinen maajoukkue toiminta.

Urheilija olympiakarsinnasta Los Angeles 2028 Olympialaisiin.

Olympialaisia lähestyessä valitaan erityisen tuen piiriin ne urheilijat, joilla on realistisin mahdollisuus päästä olympialaisiin ja menestyä siellä.

EM-kilpailuista (yleinen), 2 mitalia.

MM-kilpailut (yleinen), 2 pistesijaa.

## Toimenpiteet 2025

Liitto tukee urheilijoita valitsemalla heidät edustustehtäviin ja tukee kilpailuihin ja leireille osallistumista taloudellisesti liiton taloudellisen tilanteen mukaan.

Tavoitteena on osoittaa kolmasosa (33%) liiton kokonaisbudjetista maajoukkue toimintaan.

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

Tuetaan henkilökohtaisten ja liittovalmentajien yhteistyötä.

Uudistetut kansainvälisten arvokilpailuiden tulosrajat peilaavat jokaisessa sarjassa erikseen mahdollisimman samalla tavalla EM-kisojen tasoa ja siellä menestymismahdollisuutta. Arvokisojen uudet sarjakohtaiset tulosrajat toimivat myös pohjana maajoukkueeseen pääsulle samalla tavalla kuin nykyisetkin rajat.

## KILPAILUTOIMINTA

Painonnoston kansallisessa kilpailutoiminnassa noudatetaan soveltuvin osin kulloinkin voimassa olevia IWF:n teknisiä sääntöjä. Painonnoston harrastamisen kehittämiseksi SPNL ja sen jäsen seurat järjestävät painonnostokilpailuja. Kilpailutoiminnassa noudatetaan Reilun Pelin periaatetta. Painonnostokilpailut voivat olla kansainvälisiä arvokilpailuja, Suomenmestaruuskilpailuja, kansallisia, piirikunnallisia ja jäsentenvälisiä kilpailuja tai piiri- ja seuraotteluja. SM- ja kansallisten kilpailujen kilpailuluvat myöntää SPNL. Se hakee myös kansainvälisiä arvokilpailuja Suomeen yhdessä seurojen kanssa. Piirin seurat päättävät piirikunnallisesta kilpailutoiminnasta.

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



## Tavoitteet 2025–2028

Lisätä seurojen järjestämää kilpailutoimintaa.

SM-kilpailutapahtumien kehittäminen yhdessä kaikkien toimijoiden kanssa.

Lisätään ja pidetään yllä SM-kisojen osallistujamääriä peilaamalla tulosrajat sarjakoh-  
taisesti nostajien sen hetkisen tason mukaan tavoitteena, että jokaisessa sarjassa on  
osallistujia vähintään 3 ja enintään 15 Suomen tilastojen parasta nostajaa.

## Toimenpiteet 2025

Tuetaan seuroja toiminnan järjestämisessä, ohjeistamalla ja neuvomalla. Käsitellään  
kilpailutoiminnan kehittämissuhteet yhteistyössä asiantuntijaryhmien, liiton toi-  
miston ja muiden toimijoiden kesken.

## TUOMARITOIMINTA

Painonnostossa oleellisia toimijoita ovat tuomarit, jotka kilpailuissa päättävät onko ur-  
heilijan suoritus hyväksytty. Kaikilta kansallisten kilpailuiden toimihenkilöiltä, sekä jä-  
sentenvälisten ja piirikunnallisten kilpailuiden tuomareilta edellytetään tuomarikort-  
tia.

SPNL tuomareiden luokitukset ovat seuraavat:

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

Kansallisista tuomarikokeista KII-luokkaan (II-tason kansallinen) asti vastaavat nimetyt  
alueelliset tuomarikouluttajat. Tullakseen KI- tai KVII-luokan tuomariksi halukkaan tu-  
lee lähettää hakemus kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmälle. KVI-luokan tuomariko-  
keeseen asiantuntijaryhmä kutsuu ansioituneita KVII-luokan tuomareita, jotka ovat  
osoittaneet halua ja kykyä toimia kansainvälisessä kilpailutoiminnassa. KVI-tason tuo-  
mari voi toimia kansainvälisissä arvokilpailuissa kuten EM-, MM- ja O-kilpailuissa.

## Tavoitteet 2025–2028

Tavoitteena on lisätä aktiivisten tuomareiden määrää kansallisella ja kansainvälisellä  
tasolla.

Tukea tuomaritoimintaa taloudellisesti.



## Toimenpiteet 2025

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

Kehittämällä kansallista tuomarikoulutusta.

Tulosrajat kansallisiin arvokilpailuihin

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

## Painonnoston luokkarajat

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

## PIIRITOIMINTA

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

Yleisen sarjan piirinmestaruuskilpailut järjestetään vuosittain tammikuun viimeisenä viikonloppuna.

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

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



## KOULUTUSTOIMINTA

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

### Tavoitteet 2025–2028

Ohjaajien ja valmentajien kehittäminen on nostettu tärkeäksi kehityskohteeksi seuraavalla Olympiadille. Koulutuksen painopisto siirretään Kuortaneelle vuoden 2025 alusta, mutta yhteistyötä tehdään jatkossa myös muiden Urheiluopistojen kanssa kuten Rovaniemellä SantaSport Lapin Urheiluopisto, Tampereella Varalan Urheiluopisto, Helsingissä Urhea, Nastolassa Liikuntakeskus Pajulahti ja Heinolassa Vierumäen Urheiluopisto. Näissä on tarkoitus jakaa painonnosto-osaamista muiden lajien kanssa ja samalla tuoda kahvakuula- ja toiminnallista urheilua tutummaksi koko valtakunnassa. Koulutusmateriaalin kehittämistä tullaan tekemään painonnoston ja kahvakuulaurheilun lisäksi myös toiminnallisessa urheilussa sekä jatkaa Lapin Urheiluopiston kanssa Real Analyzerin käyttöä yhtenä tarjottavana koulutuskokonaisuutena liiton koulutustarjontaan.

Koulutustoiminnan rakenneuudistus toteutetaan yhdessä Kuortaneen urheiluopiston kanssa. Tavoitteena on nostaa ohjaajien ja valmentajien osaamisen tasoa, jotta koulutuksen jälkeen ohjaaja osaa ohjata turvallisesti ja innostavasti SPNL-lajien parissa. Verkkokoulutusmallia kehitetään entisestään ja tarkoituksena olisi, että ensimmäinen koulutuskerta tapahtuisi yksinomaan verkossa, jota seuraa käytännön lähijakson toteuttaminen Kuortaneella.

Olympiadin aikana on tärkeää kasvattaa koulutustoimintojen osallistujamääriä sekä lajien tietoisuuden lisäämistä, jotta saamme lisää koulutettuja ohjaajia ja valmentajia painonnoston lisäksi myös kahvakuulaurheiluun sekä toiminnalliseen urheiluun. Jotta lajeja saadaan tunnetuksi ja voidaan vastata kasvavaan kysyntää pätevistä ohjaajista, koulutuksia järjestetään ympäri Suomea usealla eri paikkakunnalla. Kaikki koulutustapahtumat on merkitty liiton kalenteriin jo edellisvuoden aikana.



Keskeisimmät koulutuksen painopisteet kaikkien kolmen lajin osalta ovat seuraavat:

- Monipuolinen koulutustarjonta painonnostossa, kahvakuulaurheilussa ja toiminnallisessa urheilussa.
- Koulutettujen ohjaajien/valmentajien, tuomareiden, kilpailun johtajien sekä urheilun eettisistä asioista vastaavien seurahenkilöiden osaamisen kehittäminen ja määrän kasvattaminen.
- Seurojen kehityksen ja ammattimaistumisen tukeminen, seuroille pysyviä palkattuja valmentajia, mallia Tähtiseuroista.
- Tähtiseuratoiminta, saada yksi seura lisää jakamalla osaamista jo hyviksi koe- tuista toimintatavoista.

Olympiadin 2025-2028 ajaksi valmistellaan esitystä painonnoston lukiolinjan perustamisesta Kuortaneen lukioon, jonka tavoitteena on saada kahdeksan motivoitunutta tulevaa huippu-urheilijaa valmistumaan painonnoston lukiolinjalta. Urheilijat opiskelevat Kuortaneen lukiossa ja valmennuksesta Kuortaneen Olympic Training Centerissä vastaa nuorten valmennuspäällikkö.

Haetaan myös kehittämistukea liiton toiminnan ohjausjärjestelmään, jolla saataisiin kehitettyä kilpailutapahtumien johtajien osaamista sekä kerättyä reaaliaikaista dataa kaikesta mitä kilpailutoimintaan liittyy.

## Toimenpiteet 2025

Liitolla on kahdeksan valmentajakouluttajaa ja heidän tukenansa toimii kehityspäällikkö tapahtumien organisoimisessa. Valmentajakouluttajat toimivat pareittain ympäri Suomea saaden toisilta tukea koulutustapahtuman kehittämiseen.

Tavoitteena on aloittaa painonnostolukio ja palkata nuorten valmennuspäällikkö yhteistyössä jonkun valmennuskeskuksen, SPNL:n ja Olympiakomitean kanssa.

Tasokoulutuksissa tavoitteena on pitää kaksi valmentajatason koulutusta sekä yli 10 ohjaajakoulutustapahtumaa ympäri Suomea. Vuoden 2025 syksyllä alkaa painonnoston Tason II valmentajakoulutus Kuortane Olympic Training Centerissä.

Valtion on kiristänyt tukeaan opistoille ns. vapaan sivistystoiminnan tukea, joka vaikuttaa myös hintojen nousuun väistämättä. Valmentajakoulutustapahtumia tehostetaan yhdessä Kuortane Olympic Training Centerin kanssa ja mietitään koulutustarjontaa myös muille lajeille. Painonnostolukio toteutuessaan tekee mahdolliseksi, että Kuortaneen lukion muiden lajien urheilijoille voidaan tarjota päivittäistä painonnosto- valmennusta syksystä 2025 alkaen.

## KAHVAKUULAUURHEILU

Kahvakuulaurheilu on ollut Suomen Painonnostonliiton alaisena lajina vuodesta 2008, sen toiminnasta vastaa SPNL kahvakuulaurheilun lajijaosto. Siihen kuuluu





puheenjohtaja ja neljä (4) jäsentä. Puheenjohtajalla on puhe- ja läsnäolo-oikeus SPNL:n kokouksissa.

### Tavoitteet 2025–2028

Kahvakuulaurheilun lajin sisäisen sekä ulkoisen viestinnän toteuttaminen laadukkaasti.

Jäsenseurojen ja urheilijoiden tukeminen lajin harrastus- ja kilpailutoiminnassa.

Lajin markkinointi uusien harrastajien saamiseksi.

Kahvakuulaurheilun SM- ja Masters SM-kilpailujen toteuttaminen.

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

Kahvakuulaurheilun sääntöjen päivittäminen.

Maajoukkueasujen hankinta arvokilpailuja ja muita kansainvälisiä kilpailuja sekä edustustehtäviä varten.

Kahvakuulaurheilun kisatietokannan kehittämisen jatkaminen vastaamaan lajin tarpeita.

Tuomarikoulutuksen ja kahvakuulaohjaajakoulutuksen järjestäminen.

### Toimenpiteet 2025

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

Tuetaan jäsenseuroja ja urheilijoita koulutuksella, neuvonnalla ja materiaalilla.

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

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

Valitaan joukkueet lajin EM- ja MM-kilpailuihin. EM-kilpailut järjestetään Bulgariassa (Sofia) 9.–13.4.2025 ja MM-kilpailut kahtena erillisenä kilpailuna Kiinassa (Haining) elokuussa ja Puolassa (Kalisz) 16.–20.10.2025. Saavutetaan em. kilpailuista vähintään kolme mitalia.



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

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

Toteutetaan kahvakuulaurheilun kisatietokannan korjaus- ja ylläpito- sekä kehitystöitä.

Järjestetään tarpeeseen perustuen tuomarikoulutusta ja kahvakuulaohjaajakoulutuksia.

## TOIMINNALLINEN URHEILU

Toiminnallinen urheilu on ollut Suomen Painonnostonliiton alaisena lajina vuodesta 2020, sen toiminnasta vastaa SPNL lajijaos Suomen Toiminnallinen Urheilu, (FIN2F).

### Tavoitteet 2025–2028

Toiminnallisen urheilun lajijaosto järjestää vuonna 2025 seurayhteistyöpäiviä (1–3 kertaa vuodessa), jotta olemassa olevat seurat saavat mahdollisuuden verkostoitua ja kokoontua keskustelemaan lajin edistämisestä.

Kansallisten mestaruuskilpailujen, Suomen mestaruus, järjestäminen yleiselle sarjalle sekä junioreille, että masters ikäsarjoille.

Alueellisten kilpailutapahtumien järjestämisen tukeminen, jotta laji saa tunnettuutta sekä osallistumiskynnys harrastajille helpottuu.

Kansainvälisiin kilpailuihin (EM ja MM) tavoitellaan myös vuonna 2025 vahvaa edustusta niin yleiseen sarjaan kuin junioreihin ja masters ikäsarjoihin.

Vuonna 2025 järjestetään 2–3 toiminnallisen urheilun ohjaajakoulutusta sekä ensimmäinen toiminnallisen urheilun valmentajakoulutus.

### Toimenpiteet 2025

Valmennustoiminta lajiliiton vetämänä alkaa vuonna 2025. Valmennustoiminnalla pyritään tukemaan jo aiempina vuosina kansainvälisissä kilpailuissa Suomea edustaneita urheilijoita kuin lajin tulevia suomalaisia huippuja.

## MARKKINOINTI-, MYYNTI- JA TIEDOTUSTOIMINTA

Painonnostoliiton markkinoinnista ja viestinnästä vastaavat liiton toimiston henkilökunnan lisäksi kansainvälisten kilpailujen osalta SOME-vastaava, joukkueenjohtajat, Tempaus-lehden toimituskunta ja webmaster. Tiedotuksen tärkeimpinä osa-alueina



ovat maajoukkuevalintojen, liiton päätösten ja kilpailutulosten nopea tiedottaminen. Sosiaalista mediaa hyödynnetään liiton epävirallisena tiedotuskanavana.

Viestintätoiminnassa on päätetty panostaa enemmän markkinointitoimintaan ja tätä kehittämään on tullut valittu myynnin-, markkinoinnin ja tiedotuksen asiantuntijaryhmä, joka puolestaan avaa kanavia maajoukkueen ja painonnoston markkinointiin eri mainosmyyjien kautta.

### Tavoitteet 2025–2028

Kehittää painonnoston vuoden huipputapahtumaa (SM-kilpailut), jossa yleisen sarjan SM-kilpailut ovat vuoden kotimaiset pääkilpailut.

Tehostaa vuonna 2024 aloitettua sponsorimyyntiä ja yhteistyökumppaneiden löytämistä.

Hyödyntää myynnissä, markkinoinnissa ja tiedotuksessa entistä enemmän sosiaalista mediaa yhdessä SOME-vastaavan kanssa.

### Toimenpiteet 2025

Tulevan vuoden 2025 aikana jatketaan myynnin ja markkinoinnin panostusta myös maajoukkueiden manageritoiminnan muodossa. Maajoukkueiden managerina vuonna 2025 toimii tehtävässä vuonna 2024 aloittanut Teemu Roininen.

Sponsorimyyntiä ja yhteistyökumppaneiden löytämistä tehostetaan tarkastelemalla nykyistä tapaa tehdä myyntiä ja kuinka tarjota kiinnostavampia yhteistyömuotoja kumppaneille.

Sosiaalisen median hyödyntämistä lisätään rekrytoimalla vuonna 2024 aloittaneen SOME-vastaavan lisäksi uusia tekijöitä hoitamaan sisällön tuotantoa.

## KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

### Tavoitteet 2025–2028

Painonnostoliitolla (SPNL) on tavoitteena olla aktiivisesti ja aloitteellisesti mukana kansainvälisessä toiminnassa. Karoliina Lundahl toimii Pohjoismaisen Painonnostoliiton (NWF) puheenjohtajana toimikaudella v. 2024-2026. SPNL:n kunniapuheenjohtaja Esa Lomma toimii NWF:n tilin- ja toiminnantarkastajana v. 2024-2025. SPNL:n johtokunnan jäsen toimii NWF:n hallituksen jäsenenä. Joka toinen vuosi valitaan kaksi jäsentä NWF:n urheilijakomission jäseniksi, jossa Suomea edustavat Saara Retulainen ja Jesse Nykänen. Karoliina Lundahl on valittu kansainväliseen urheilujohtamisen koulutusohjelmaan, NILE Nordic International Leadership Education.



## Toimenpiteet 2025

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

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

## VASTUULLISUUS

### REILU KILPAILU

Vuoden 2022 jälkeen Urheilujärjestöiltä on osana suomalaisen urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaa edellytetty antidopingohjelman lisäksi ohjelma myös kilpailumanipulaation torjumiseksi. Ohjelmien perustana on vuonna 2021 laadittu kilpailumanipulaation kansallinen tilannekuva. Tämän pohjalta on luotu kriteeristö, joissa määritellään puitteet urheilujärjestöjen kilpailumanipulaation torjuntaohjelmille. Reilun kilpailun ohjelma on hyväksytty 4.3.2023.

#### Tavoitteet 2025–2028

Reilun kilpailun ohjelma huomioidaan kaikessa Painonnostoliiton toiminnassa, ja urheilutoimijoita tiedotetaan uudesta ohjelmasta. Vastuulliset toimintamallit ovat esillä niin urheilijoiden valmentautumisessa kuin uusien valmentajien ja ohjaajien sekä johtohenkilöiden koulutuksessa.

## Toimenpiteet 2025

Toteutetaan ohjelman sisältämiä kilpailumanipulaation vastaisia toimia ja antidopingohjelmaa.

Kehittää ohjelmaa sen toimenpiteitä saadun arvioinnin perusteella.

## HYVÄ HALLINTO

Hyvän hallinnon toimielin tarkastelee liitto-organisaation läpinäkyvyyttä, hyvää hallintotapaa sekä jalkauttaa Reilun kilpailun ohjesääntöjä liitto-organisaation toimintaan.

#### Tavoitteet 2025–2028

Parantaa viestintää liiton ja seurojen välillä.



Lisätä päätöksenteon läpinäkyvyyttä.

Lisätä eri toimijoiden vaikutusmahdollisuuksia.

#### Toimenpiteet 2025

Jalkauttaa Reilun kilpailun ohjesääntöjä liitto-organisaation toimintaan niin seura-  
kuin liittotasolla.

## YHDENVERTAISUUS

Suomen Painonnostoliiton tarkoituksena on edistää ja kehittää painonnostoa sekä toi-  
mia jäsenseurojen kattojärjestönä ja edunvalvojana. Toiminta pohjaa urheilun ja lii-  
kunnan eettisiin arvoihin, urheilun reilun pelin periaatteisiin sekä yhdenvertaisuuteen  
ja laaja-alaiseen tasa-arvoon. Liiton yhdenvertaisuussuunnitelma on päivitetty vii-  
meksi vuonna 2021, kun SPNL liittyi Kamppailulajien ja Painonnostoliiton yhdenvertai-  
suussuunnitelmaan (Aikidoliitto, Judoliitto, Karateliitto, Miekkailu- ja 5-otteluliitto,  
Nyrkkeilyliitto, Painiliitto ja Taekwondoliitto).

#### Tavoitteet 2025–2028

Yhdenvertaisuuden edistäminen lajin parissa.

#### Toimenpiteet 2025

Toteutetaan ja noudatetaan yhdenvertaisuussuunnitelmaa.

Päivitetään ja toteutetaan suunnitelmaa yhdessä siinä mukana olevien lajien kanssa.



## YMPÄRISTÖ

SPNL ympäristöohjelma on päivitetty 28.10.2024 yhdessä Kamppailulajien kanssa (Aikidoliitto, Judoliitto, Karateliitto, Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Nyrkkeilyliitto, Painiliitto ja Taekwondoliitto) ja sitä on toteutettu vuodesta 2022 lähtien.

### Tavoitteet 2025–2028

Huomioida ympäristövaikutukset kaikessa toiminnassamme siinä laajuudessa kuin se perustehtävät huomioiden on mahdollista.

Tukea kestävää kehitystä ja ilmastonmuutoksen hillintää sekä auttaa siihen sopeutumisessa.

Tavoitteena on jakaa tietoa, tukea lajimme seuroja ympäristöasioissa ja kannustaa kaikkia lajimme toimijoita huomioimaan ympäristöasiat kaikessa toiminnassaan.

### Toimenpiteet 2025

Haemme matkustamiseen ympäristön kannalta edullisia ratkaisuja. Luomme toimintatapoja, joiden avulla jäsenyhteisömme voivat muovata toimintaansa ympäristöystävällisempään suuntaan.

Viestintäteknologian hyödyntäminen mahdollistaa esimerkiksi matkustuksen vähentämisen koulutusten ja kokousten yhteydessä. Liitolla on käytössä digitaaliset oppimisolusta ja kattavat ohjelmat.



## TALOUSTOIMINTA

Painonnostoliiton toiminnan rahoitus perustuu valtionapuun, koulutustuottoihin, mainos- ja myyntituottoihin, lisenssimaksuihin sekä jäsenseuroilta perittäviin jäsen- ja palvelumaksuihin.

Liiton talouden käytännön suunnittelusta ja seurannasta vastaa rahastonhoitaja (OTO) yhdessä puheenjohtajan ja liittojohtokunnan kanssa.

Johtokunta seuraa taloudellista tilannetta kirjanpidon raporttien perusteella määräajoin. Talousseurannassa tuloslaskelmaa verrataan edellisen vuoden vastaavaan jaksoon ja lisäksi hyödynnetään toimialakohtaisia raportteja.

Toiminta- ja hankeavustuksista OKM:n jakama valtionapu on Painonnostoliitolle ratkaiseva talouden ja toiminnan kannalta.

Huippu-urheiluun liittyvä Olympiakomitean valmennustuki on haettavissa vuosittain kuten myös muiden toimialojen hankeavustukset. Hankkeisiin haetaan avustusta, jos kriteerit ovat Painonnostoliiton strategian kanssa linjassa.

### Toimintamääräraha

Tulevan vuoden valtionavun suuruus selviää alkuvuodesta 2025. Talousarvio on tehty olettaen, että valtionavustuksena saadaan 220 000 euroa.

Koko toiminta perustuu puolelta osin valtiolta tulevaan tulosperusteiseen toimintamäärärahaan. Vuoden 2025 talousarviossa 220 000 euron osuus on n. 53 % liiton koko talousarviosta.

Yhdistyksen oma pääoma oli vuoden 2023 tilinpäätöksen mukaan 12771,87 euroa.

Painonnostoliiton vuoden 2025 talousarvio on laadittu tulojen ja menojen suhteen tasapainoiseksi.

### Toimenpiteet 2025

Liiton toimintaa ja taloutta ohjataan kulloinkin voimassa olevan normiston sekä käytävissä olevien resurssien ja informaation avulla. Tavoitteena on suunnata kokonaisbudjetista 33% kilpa- ja huippu-urheiluun.

Hyödynnetään Netvisorin toimintoja talouden seurannassa.

Nimetään rahastonhoitaja toimimaan yhteistyössä tilitoimiston ja SPNL:n välillä.



## KESKEISIMMÄT TOIMINTAA OHJAAVAT SÄÄNNÖT

Liiton toimintasäännöt (21.06.2023)  
Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt 2019 (24.11.2018)  
Kahvakuulaurheilun kilpailutoiminnan säännöt (21.06.2022)  
Toiminnallisen urheilun kilpailutoiminnan säännöt (12.01.2021)  
Kurinpitosäännöt (5.12.2015)  
Yhdenvertaisuussuunnitelma (2022)  
Ympäristöohjelma (28.10.2024)  
Reilun kilpailun ohjelma (1.1.2023)

Kulloinkin voimassa oleva säännöstö: <https://painonnosto.fi/liitto/liiton-saannosto/>  
Toiminnan ja talouden toteutumista seurataan tunnuslukujen ja mittareiden, sekä talousraporttien avulla.

### Toimintakilpailu

Toimintakilpailulla aktivoidaan seuratoimintaa ja ohjataan sitä OKM vahvistamien arviointikriteerien suunnassa. Toimintakilpailussa on huomioitu lajispesifiset toiminnot liiton valitsemin painotuksin.

Toimintakilpailulomake:

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

### TAPAHTUMAT

Tapahtumakalenteri listana: <https://painonnosto.fi/tapahtumakalenteri>

