

# VUOSIKERTOMUS 2024

## Sisällysluettelo

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA.....	4
Missio, visio ja arvot .....	4
JÄRJESTÖTOIMINTA.....	5
ORGANISAATIO.....	5
Kevätkokous .....	5
Syyskokous.....	5
LIITTOJOHTOKUNTA .....	5
ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat.....	6
Johtoryhmä.....	6
Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä.....	6
Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä.....	6
Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä .....	6
Koulutusryhmä .....	7
Ohjaajakouluttajat.....	7
Markkinoinnin, myynnin ja tiedotuksen asiantuntijaryhmä .....	7
Masters-toimikunta .....	7
Sääntötoimikunta .....	7
Toiminnallisen urheilun asiantuntijaryhmä.....	7
Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä .....	8
LIITON VIRKAILIJAT .....	8
Toiminnanjohtaja (lakkautettiin 15.3.2024).....	8
Kehityspäällikkö 1.3.2024 alkaen (ent. Nuoriso- ja koulutus­päällikkö).....	8
VASTUUHENKILÖITÄ.....	8
Liittovalmentajat .....	8
Valmentajapooli .....	8
Muu toiminta.....	8
VARSINAINEN TOIMINTA.....	9
TALOUS .....	9
HARRASTAJAMÄÄRÄT .....	9
MARKKINOINTI, MYYNTI, VIESTINTÄ JA SOME (MMVS) .....	9
REILUN KILPAILUN OHJELMA.....	10
Kilpailumanipulaation vastaiset toimet.....	10
Dopingin käytön vastaiset toimet.....	10
Toimenpiteet .....	10

SUEK-mukana toiminnassa .....	11
YHDENVERTAISUUSTYÖ.....	11
Toimenpiteet .....	11
YMPÄRISTÖOHJELMA .....	1
Toimenpiteet .....	1
LAIJIAOSTOT .....	2
KAHVAKUULAUURHEILU .....	2
Kilpailutoiminta .....	2
Tuomaritoiminta.....	2
TOIMINNALLINEN URHEILU.....	3
Kilpailutoiminta .....	3
Ohjaaja- ja valmentajakoulutus.....	3
Valmennustoiminta .....	3
Kansainvälinen toiminta .....	3
Antidopingtoiminta ja vastuullisuus .....	3
TUOMARITOIMINTA .....	4
TUOMARIKORTIT .....	4
Kansainvälinen I.....	4
Kansainvälinen II.....	4
UUDET KANSALLISET KORTIT 2024 .....	4
Kansallinen I.....	4
Kansallinen II.....	5
Kansallinen III.....	6
KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISET TOIMIHENKILÖT .....	7
Teknisten toimihenkilöiden valinta .....	8
Suomen edustajat kansainvälisissä kilpailuissa .....	8
TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET .....	8
KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA VUODEN 2024 PAINOPISTEALUEET .....	8
PAINONNOSTOVALMENTAJIEN TASOKOULUTUS.....	11
PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILE LAJEILLE .....	11
HUOMIONOSOITUKSET .....	12
VUODEN PARHAAT .....	12
ANSIOMERKIT .....	13
Hopeinen ansiomerkki.....	13
Kultainen ansiomerkki .....	13
NUORISOTOIMINTA.....	13

HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA.....	13
JUNIORI CUP .....	14
NUORTEN LEIRITYS .....	15
Yläkoululeiritys .....	15
Punttikarnevaalit .....	15
Piirileiritys .....	15
KILPA- JA HUIPPU-URHEILU .....	15
KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2022-2024 .....	15
LIITON VALMENNUSORGANISAATIO .....	15
HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT, OLOSUHTEET JA TOIMINNAN KESKITTÄMINEN .....	16
Valmennuksen tavoitteet .....	16
Huippu-urheilun toimintatavat .....	16
MAAJOUKKUE.....	16
Liiton tuki maajoukkueurheilijoille .....	17
Suomen olympiakomitean ja OKM:n tuki sekä opiskeluapurahat .....	17
MASTERSTOIMINTA.....	17
LIITON JÄSENYEDET JA EDUSTUKSET.....	18
IWF – International Weightlifting Federation (Kansainvälinen painonnostoliitto) .....	18
EWF – European Weightlifting Federation (Euroopan painonnostoliitto) .....	18
NWF – Nordic Weightlifting Federation (Pohjoismaiden Painonnostoliitto) .....	19
2024 ARVOKILPAILUTULOKSET .....	19
TOIMINTAKILPAILUN PISTEET 2024.....	30
LIITTEET.....	31
TILINTARKASTUSKERTOMUS .....	31
TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS .....	31
TILINPÄÄTÖS 2024.....	31
TUNNUSLUVUT JA MITTARIT .....	31

# 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

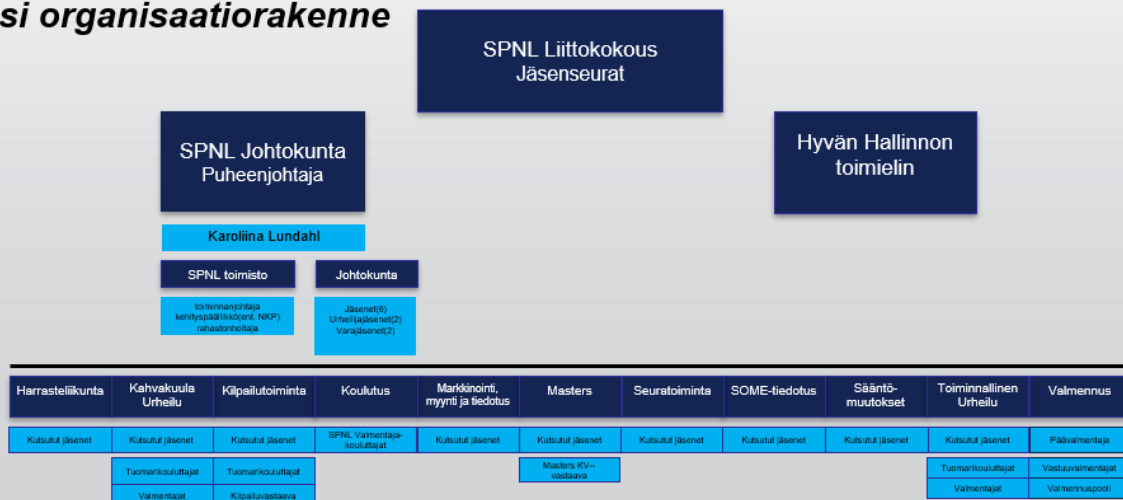


## JÄRJESTÖTOIMINTA

### ORGANISAATIO

# Organisaation uudistaminen strategian mukaiseksi

## Uusi organisaatorakenne



**NOSTAT JOKA PÄIVÄ  
- NOSTA OIKEIN !**

### Kevätkokous

Kokous pidettiin hybridimuotoisena 22.4.2024 Helsingissä. Paikalla oli 20 seuraa ja käytössä oli 110 ääntä.

### Syyskokous

Kokous pidettiin hybridimuotoisena 1.11.2024 Helsingissä. Paikalla 29 seuraa ja käytössä 135 ääntä.

### LIITTOJOHTOKUNTA

Johtokunta kokoontui vuoden 2024 aikana kolmetoista kertaa.

Karoliina Lundahl, puheenjohtaja

Tomi Tolsa, jäsen, 1. varapuheenjohtaja 1.11.2024 saakka

Pasi Vierelä, jäsen, 2. varapuheenjohtaja 1.11.2024 alkaen

Ina Pajula, jäsen

Heikki Keskitalo, jäsen 1.11.2024 saakka

Sadia Noor-E, jäsen

Juuso Tuulinen, jäsen, 1. varapuheenjohtaja 1.11.2024 alkaen

Pekka Haataja, jäsen 1.11.2024 alkaen  
Henrietta Halonen, jäsen 1.11.2024 alkaen

#### Varajäsenet

Tuomas Inkala, varajäsen 1.11.2024 alkaen  
Janne Ollonen, varajäsen 1.11.2024 alkaen  
Markku Inkeroinen, varajäsen 1.11.2024 saakka  
Jyri Ruutu, varajäsen 1.11.2024 saakka

#### Urheilijajäsenet

Väinö Suoniemi, urheilijaedustaja 1.11.2024 (toinen kausi)  
Ronja Leppiaho, urheilijaedustaja 1.11.2024 (ensimmäinen kausi)

## ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat

### Johtoryhmä

Karoliina Lundahl, puheenjohtaja  
Tomi Tolsa 30.4.2024 saakka  
Pasi Vierelä 1.11.2024 alkaen  
Juuso Tuulinen, sihteeri

Timo Ruuhijärvi, esittelijä 15.3.2024 saakka

### Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä

Tomi Palomäki, puheenjohtaja  
Markku Inkeroinen, varapuheenjohtaja  
Satu Tiihonen  
Harri Norberg  
Anne Vuorikoski

### Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä

Hannu Rintaluoma, puheenjohtaja  
Ronja Jämsen, varapuheenjohtaja ja koulutusvastaava  
Mikko Luostarinen, tiedotusvastaava  
Riikka Viiala, maajoukkuevastaava

### Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä

Heikki Rautapuro, puheenjohtaja  
Jari Hirvonen, kilpailuvastaava  
Jyri Ruutu, varajäsen  
Mauro Nieminen  
Joonas Lahtinen, kilpailujärjestelmän tekeminen  
Erja Leppiaho  
Taisto Kuoppala  
Petri Tanninen

### Koulutusryhmä

Jimmy Taivaloja, puheenjohtaja  
Tomi Palomäki, varalla Taso I koulutukseen  
Niina Saarman-Bartholdi, Tähtiseura

### Ohjaajakouluttajat

Painonnosto (PNOK): Taivaloja Jimmy, Palomäki Tomi, Perälä Petteri, Pekkala Miia, Noor-E Sadia, Heikkinen Pekka, Majander Laura, Leena-Kaisa Majander  
Toiminnallisen urheilu (TUOK), Ina Pajula  
Kahvakuulaurheilu (KKUOK), Ronja Jämsen

### Markkinoinnin, myynnin ja tiedotuksen asiantuntijaryhmä

Tomi Tolsa, puheenjohtaja 30.4.2024 saakka  
Pekka Haataja, puheenjohtaja 1.11.2024 alkaen  
Jukka Luonila  
Mikko Korhonen  
Teemu Roininen

### Masters-toimikunta

Jorma Pallari, puheenjohtaja  
Sadia Noor-E, varapuheenjohtaja, Masters vastaava  
Virve Leikola, varapuheenjohtaja, Grand Masters vastaava  
Nina Uurtamo  
Hanna Siiskonen  
Jouni Lohi  
Marianne Honkanen  
Anders Witting

### Sääntötoimikunta

Juuso Tuulinen, puheenjohtaja  
Harri Norberg

### Toiminnallisen urheilun asiantuntijaryhmä

Ina Pajula, puheenjohtaja  
Pekka Haataja, varapuheenjohtaja  
Tero Tiensuu  
Päivi Vartia



## Valmennuksen ja koulutuksen asiantuntijaryhmä

Heikki Keskitalo, puheenjohtaja

Teemu Roininen, varapuheenjohtaja

Pasi Vierelä, jäsen

Tomi Palomäki

Jere Silanne

Urheilijajäsenet (kutsutaan tarvittaessa): Väinö Suoniemi, Ronja Leppiaho

## LIITON VIRKAILIJAT

Toiminnanjohtaja (lakkautettiin 15.3.2024)

Timo Ruuhijärvi toimi liiton toiminnanjohtajana 15.3.2024 saakka

Kehityspäällikkö 1.3.2024 alkaen (ent. Nuoriso- ja koulutuspäällikkö)

Jarno Tiainen vastasi liiton nuoriso- ja koulutustoiminnasta 29.2.2024, sitten nimeke muuttui kehityspäälliköksi. Työntekijän henkilökohtainen nimenmuutos tuli voimaan kesäkuussa 2024, uusi sukunimi on Fabritius (ent. Tiainen).

## VASTUUHENKILÖITÄ

Liittovalmentajat

Antti Everi päävalmentaja, Rebin Rezazadeh 20- ja 23-vuotiaat, Juha Kukkonen 15- ja 17-vuotiaat

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

Päätoimittaja: Jaarli Pirkkiö

Webmaster: Eino Lindholm

Some-vastaava: Matti Keskiniemi

Kilpailuvastaava: Jari Hirvonen

Antidopingvastaava: Heikki Rautapuro

Masters-vastaava: Jorma Pallari

## VARSINAINEN TOIMINTA

### TALOUS

Vuoden 2024 tulos on 37 043,20 euroa ylijäämäinen. Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 49 815,07 euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion liikuntaa edistävien järjestöjen yleisavustus vuonna 2024 oli 189 466 euroa. Olympiakomitean huippu-urheilun tehostamistukea saimme urheilijoille 10 000 euroa sekä heidän valmentajilleen 2 500 euroa. Tilikauden tuotot olivat yhteensä 409 666,81 euroa ja kulut - 372 623,61 euroa. Tuotot vähenivät vuonna 2024 edellisestä vuodesta noin 10,5 %, mutta myös kulut olivat noin 23 % pienemmät. Liiton kirjanpidon ja palkanlaskennan on hoitanut Rantalainen Oy Helsinki. Tilintarkastajana on toiminut HT Markus Palmola (Nexia) ja toiminnantarkastajana Aino Linnamaa. Vuoden 2024 pääyhteistyökumppanit olivat Lapin urheiluopisto Santasport, Varalan Urheiluopisto, Process, Teroprint Oy 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 120 jäsenseuraa, joista noin sata ovat aktiivisia. Seuramääriä oli tarkistettu vastaamaan todellisuutta, joista 100 sadasta eri seurasta oli ostettu joku lajiliiton lisenssi. Seurat, jotka eivät ole aktiivisia on siirretty ns. passiivisen tilaan (ei voi ostaa lisenssejä eikä vakuutuksia), mutta ovat tervetulleita takaisin lajiliiton jäseneksi. Jäsenseurat ovat joko monilajiseuroja tai erikoistuneet painonnostoon, kahvakuula- tai toiminnalliseen urheiluun. Viime aikojen lisenssinostajien ja harrastajien määrä on jatkanut reipasta kasvuaan. Ostettujen lisenssien määrä nousi edellisestä vuodesta noin 10 % ja lisenssejä lunastettiin yhteensä 1283 kpl (1154 kpl, edellinen vuosi suluissa). Näistä aikuisten lisenssejä 245 (230) kpl, nuorten lisenssejä 297 (248) kpl, masterslisenssejä 538 (483) kpl, kertalisenssejä 62 (61) kpl ja kannatuslisenssejä 1 kpl (1).

Vuoden 2024 seuratieloituksen palautti ennätyselliset 83 (69, edellinen vuosi suluissa) jäsenseuraa, joissa jäseniä oli yhteensä 6268 (6693), kyselyssä painotettiin, että seurat ilmoittavat vain lajijaostonsa määrät. Ilmoituksen perusteella 58 % (60) jäsenistä on miehiä ja 42 % (40) naisia. Alle 20-vuotiaiden nuorten osuus koko jäsenmäärästä on edelleen 16 % (20). Harrastajamäärät seuroissa ovat laskeneet hiukan, tämä johtuu siitä, että lukuja on pyydetty tarkentamaan lajijaoston mukaisena. Materiaalin keruussa hyödynnetään Suomisportin toimintoja, kun seurojen jäsenet kirjautuvat liiton rekisteriin aktiivisen kilpailutoimintansa kautta.

### MARKKINOINTI, MYYNTI, VIESTINTÄ JA SOME (MMVS)

Tiimin toiminta organisoitiin uusiksi vuoden 2024 lopulla kun Markkinoinnin, Myynnin ja Viestinnän asiantuntijaryhmä yhdistettiin yhdeksi ryhmäksi SOME-asiantuntijaryhmän kanssa. Pääasiallinen syy tähän oli se, että SOME on tänä päivänä tärkein keino rakentaa näkyvyyttä ja siten kaiken markkinoinnin kulmakivi. Lisäksi ryhmän sisällä pidetyissä kehityskeskusteluissa todettiin, että mikäli halutaan realistisesti saada aikaan sponsorointia, on SOME-näkyvyyden oltava aktiivista ja vastata tämän hetken käyttäjien vaatimuksia sisällön suhteen.

Edellä mainitun lähestymisen tiimoilta ryhmä oli lähtenyt panostamaan merkittävästi SOME-näkyvyyteen ja tulokset ovat olleet muutoksen jälkeen mainioita. Näkyvyys on kasvanut, kun asiantuntijaryhmä otti rohkeampaa ja modernimpaa mallia sisällön tuottamiseen. Tämä näkyi sekä seuraajien että sisällön nähneiden ei-seuraajien merkittävänä kasvuna. Vuoden 2025 aikana on saada liiton seuraajamäärä Instagramissa 2500 seuraajaan.

Toinen uudistuksen kohde vuoden 2024 aikana oli SPNL:n verkkosivut. Sivuja ei olla vielä keretty uudistaa, mutta sivustosta oli saatava selkeämpi ja modernimpi toteutus, jotta se voi mahdollistaa uusien sponsoreiden hankkimisen. Lisäksi sivut eivät nykyisellään ole kovin käyttäjäystävälliset, niin myös siltä osin on odotettavissa parannuksia. Kolmantena painopisteenä asiantuntijaryhmällä oli sponsorimyynnin rakentaminen, kun SOME ja verkkosivu on saatu kuntoon. Suunnittelu kuitenkin sponsorimyynnin osalta jo etenee ja tavoitteena on luoda malli, jonka avulla liitolle olisi mahdollista hankkia selkeästi enemmän ulkoista rahaa sponsorien muodossa tulevien vuosien aikana.

## REILUN KILPAILUN OHJELMA

Suomen Painonnostoliitto on mukana Reilun kilpailun ohjelmassa, joka sisältää liiton antidopingohjelman sekä toimet kilpailumanipulaation torjumiseksi:

### [SPNL REILUN KILPAILUN OHJELMA \(painonnosto.fi\)](https://painonnosto.fi)

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

### Kilpailumanipulaation vastaiset toimet

Painonnostossa kilpailumanipulaation todennäköisyys on matala. Tästä huolimatta liitto kokee kilpailumanipulaation erittäin vakavana ja tekee työtä ehkäisemiseksi. Vuonna 2024 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 edistämisestä. Jäsenliittojen tuli varmistaa, että heidän urheilijansa ja taustavaikuttajansa sitoutuivat IWF:n antidopingohjelmaan.

Jäsenliittojen tuli tiedottaa IWF:ä kansallisella tasolla tapahtuneista dopingrikkomuksista ja niiden seurauksista. Jäsenliittojen tulee myös antaa henkilötiedot kaikista maajoukkueiden kanssa työskentelevistä valmentajista ja urheilijoiden tukihenkilöistä. Lisäksi jäsenliittojen tuli 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 tasolle suunnatuissa ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä: kasvatus, koulutus ja viestintä.

### Toimenpiteet

Suomen Painonnostoliitto vaati kaikilta kilpailutoiminnassa toimivien urheilijoiden voimassa olevaa Puhtaasti Paras-verkkokoulutusta. SPNL käytti reaaliaikaista ohjelmaa rekisterin koulutuksen suorittaneista ja sitä pysyttään nyt paremmin valvomaan ja tarkistetaan kilpailuilmoinnautumisien yhteydessä.

## SUEK-mukana toiminnassa

Vuoden 2024 aikana SUEK teetti dopingtestejä seuraavasti:

Painonnostossa tehtiin 51 testiä, kahvakuula- ja toiminnallinen urheilu kuuluvat Muut lajit-kategoriaan, jossa testimäärät ovat vähäisemmät. Kaikki tulokset olivat negatiivisia.

## YHDENVERTAISUUSTYÖ

Suomen Painonnostoliiton toiminta pohjautuu urheilun eettisiin arvoihin, reilun pelin periaatteisiin sekä yhdenvertaisuusuteen ja laaja-alaiseen tasa-arvoon. Vuonna 2024 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 2024 määrä kasvaa yhä enemmän ja heitä oli noin 47 % 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. 2024) puheenjohtaja, yksi varsinainen jäsen sekä yksi varajäsenistä olivat naisia eli toimintasääntökohta toteutui. Naisia ja miehiä oli tasaisesti myös päätöksiä valmistelemissä asiantuntijaryhmissä (~50–50 %). Johtokuntaan oli myös valittu urheilijajäseniä, yksi nainen ja yksi mies.

Painonnoston kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoi noin 190 kansallisen lajiliiton kuuluminen Kansainväliseen painonnostoliittoon sekä että SPNL:n alaiset painonnostoseurat toivottivat kaikki harrastajat tervetulleeksi taustaan katsomatta. SPNL:n yhdenvertaisuuskyselyn (2024) perusteella maahanmuuttajataustaisia henkilöitä toimi vastanneiden seuroissa niin harrastajina, ohjaajina kuin valmentajinakin.

Myös nuorten osallisuuden lisääminen oli yleisenä haasteena v. 2024. 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

Liitossa toimi hyvän hallinnon ja yhdenvertaisuuden toimielin, joka vastasi hyvän hallinnon toteutumisesta organisaatiossa ja jalkautti reilun kilpailun ohjesääntöjä liitto-organisaation toimintaan. Näkyvimpiä yhdenvertaisuustekoja oli SPNL:n edustajan osallistuminen Pride-kulkueeseen ja urheilijajäsenien valinta johtokuntaan. Edellä mainitut toimenpiteet veivät lajiliittoa kohti läpinäkyvämpää ja yhdenvertaisempaan toimintaa.

## YMPÄRISTÖOHJELMA

Kamppailulajiliittojen ja Painonnostoliiton, ns. Kampppailumaailman, yhteinen ympäristöohjelma 2025-2027 vahvistettiin lokakuussa 2024. Aikidoliitto, Judoliitto, Karateliitto, Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Nyrkkeilyliitto, Painiliitto, Painonnostoliitto ja Taekwondoliitto yhdessä kantoivat vastuuta ympäristöstä ja sen suojelemisesta varmistamalla, että lajimme harrastaminen jatkuu myös tulevaisuudessa. Osana tätä vastuunkantoa oli yhteisen ympäristöohjelman laatiminen. Ohjelman tavoitteena oli lisätä tietoisuutta ympäristöohjelmasta, sen sisällöstä ja vastuista. Tarkoituksena oli konkreettisesti toimeenpanna ohjelmassa esitetyt toimenpiteet ja saada aikaan vaikuttavia muutoksia ympäristön hyväksi. Ympäristöohjelmalla on tартtumapintoja myös Kampppailulajien ja Painonnostoliiton yhdenvertaisuussuunnitelmaan. Ohjelma nähtiin prosessinomaisena kehittymisenä, joka täydentyi tarpeenmukaisesti kulloistenkin sekä ulkoisten että sisäisten tekijöiden mukaisesti.

Pyrimme vastaamaan siihen, mitä Opetus- ja kulttuuriministeriö määrittelee ympäristövastuun olevan: Järjestö tunnistaa ja arvioi toimintansa ympäristövaikutukset esimerkiksi kilpailutoiminnan, tapahtumien, liikuntapaikkojen, matkojen ja hankintojen osalta. Järjestön toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa vähennetään toiminnan kielteisiä ympäristövaikutuksia ja edistetään ympäristökestävyyttä. Järjestö vaikuttaa kestävyttä edistävasti myös rakenteiden, viestinnän ja koulutuksen avulla.

Liikuntajärjestöjä koskevat ympäristöohjelmat v. 2024 olivat keino jalkauttaa toimenpiteitä, joita kansainvälisesti ohjaavat YK:n Agenda 2030, EU:n ilmastopolitiikka ja Pariisin ilmastopöytäkirja. Kansallisesti opetus- ja kulttuuriministeriö sovelsi eri ilmasto-ohjelmia lajiliitoille ja lajiliitot edelleen omille jäsenilleen eli urheiluseuroille. Lisäksi ympäristöohjelmia ohjasivat mm. liikuntalaki, kansainvälisten lajiliittojen säädökset ja Olympiakomitean vastuullisuusohjelma, johon Olympiakomitean jäsenjärjestöt ovat sitoutuneet.

Huomioimme ympäristövaikutukset kaikessa toiminnassamme siinä laajuudessa kuin se liittojemme perustehtävät huomioiden on mahdollista. Nykytilan päivityksen tekeminen auttaa tunnistamaan toimintamme kehityskohdat, mutta myös jo toimivat käytänteet. Näitä jo hyväksi havaittuja ja käytössä olevia toimintamalleja levitettiin heti käyttöön otettavaksi. Kuitenkin jo heti alusta lähtien suunnittelimme konkreettiset toimenpiteet, joilla mukana olevina järjestöinä pystyimme viestimään, ohjaamaan ja kannustamaan omia jäsenyhteisöjämme toimimaan ohjelman mukaisesti. Kampppailumaailma vaikutti viestinnän keinoin ympäristöohjelman tavoitteista 1000 jäsenyhteisön kautta 50.000 ihmiseen.

Teimme jo ennestään yhteistyötä monella eri osa-alueella. Yhteisen ympäristöohjelman kautta vastuullisuus-kysymykset nousivat entistä suurempaan rooliin järjestöjen yhteisessä tekemisessä.

### Toimenpiteet

Aino Linnamaa ja SPNL:n kehityspäällikkö osallistui ympäristötyöryhmän työskentelyyn muiden kampppailulajien kanssa. Työryhmä jatkaa toimintaansa.



## LAJIJAOSTOT

### KAHVAKUULAUURHEILU

Kahvakuulaurheilujaoston tavoitteena oli 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, sekä menestyvän joukkueen lähettäminen lajin EM- ja MM-kilpailuihin. Tarkasteltiin myös kahvakuulaurheilun sääntöjen päivitystarvetta, ja aloitettiin sääntöjen muutostyöt.

#### Kilpailutoiminta

10.4.2024 järjestettiin kahvakuulawebinaari, jossa käytiin läpi kahvakuulaurheilun ajankohtaisia asioita, pohdittiin yhdessä tarvittavia kehityskohteita, sääntöuudistuksien tarpeita ja ennen kaikkea sitä kuinka saataisiin lajin parin lisää urheilijoita. Webinaarissa oli paikalla SPNL kahvakuulaurheilun lajijaosto, sekä kutsuttuna seurojen edustajat. Asialistalla oli mm. kahvakuulaurheilijoiden vähentyvä määrä, kuinka tilanne saataisiin paremmaksi, kahvakuulaurheilun toiminta ja budjetti 2024, varainhankinta, tuomaritoiminta, koulutus, säännöt, tarvittavia sääntömuutoksia, sekä mahdolliset uudet lajit. Lisäksi seurat kertoivat asioitaan mm. harrastajamäärästä ja toiminnastaan.

Vuonna 2024 ei järjestetty kahvakuulaurheilun SM-kilpailuja, koska lukuisista yrityksistä huolimatta kilpailuille ei saatu järjestäjää. Valittiin aiempaan SM-kilpailumenestykseen perustuen joukkueet lajin EM- ja MM-kilpailuihin. EM-kilpailut järjestettiin Ranskassa (Pariisi) 17.-21.4. ja MM-kilpailut Kreikassa (Korfu) 10.-14.10.

Kahvakuulaurheilijatittelivät Euroopan parhaimmuudesta 17.-20.4.2024 Pariisissa Ranskassa. Suomea edusti kahden hengen joukkue, Terhi Ahonen ja Riikka Viiala. Terhi saavutti veteraanisarjassa kultaa sekä työstä että tempauksesta (217 SE). Riikka puolestaan mestaruussarjassa työnsi kultamitalin arvoisesti (22 SE) ja tempaus toi hopeaa. Päivän kääntyessä jo iltaan Terhi nosti mestaruussarjan tempauksen ja sijoittui komeasti kolmanneksi.

Toisena kilpailupäivänä urheilijamme kunnostautuivat long cyclessä: Terhi veteraanisarjassa ykkössijalle ja Riikka mestaruussarjassa toiseksi. Näin ollen all-aroundin eli kolmen lajin kokonaiskilpailun voitto meni Terhille ja Riikka sijoittui omassa sarjassaan toiseksi. Samaisena päivänä kilpailtiin myös Grand Prix -lajeissa. Riikka työnsi vihreää kuulaa SE-tuloksen verran (67). Naiset osallistuivat voitokkaasti myös 4x3 minuutin sekaviestiin, jossa tehdään kaksi erää työntöä ja kaksi tempausta.

Viimeisenä päivänä nostettiin military snatch. Terhi käynnisti päivän reippaasti 258 toistolla (12 kg) veteraanisarjassa ottaen viidennen kultamitalinsa. Mestaruussarjassa nosto jäi kesken, mutta oli se pronssimitalin arvoinen. Riikka paranteli ennätyksensä 164 toistoon (24 kg) ja sijoittui toiseksi.

MM-kilpailuissa Suomea edusti yhden hengen joukkue, kotiin tuomisinaan yksi kultamitali (Grand Prix), kaksi hopeaa sekä kaksi pronssia. Kolmipäiväisissä kilpailuissa oli n. 330 nostajaa 30 eri maasta, ja kilpailusuorituksia nähtiin 630.

#### Tuomaritoiminta

Kahvakuulakisojen tietokannan päivitystyö aloitettiin, ja se jatkuu vuonna 2025. Tarkoituksena on luoda kokonaan uusi, toimivampi tietokanta, jossa esim. ennätykset ovat helpommin haettavissa. Tietokantaan on tarkoitus jatkossa yhdistää sähköinen tuomarikortti.

Kahvakuulaurheilun tuomarikoulutus järjestettiin Helsingissä 15.12.2024. Koulutuksen yhteydessä pidettiin myös salikisat, jossa uudet tuomarit pääsivät kokeilemaan vasta opittuja tuomaritaitojaan.



Kahvakuulaurheilun toimintaa määrittä v. 2024 suuresti pieni budjetti, jolloin resurssit piti keskittää vain aivan välttämättömiin toimenpiteisiin. Lajin kehitystyö jäi tänäkin vuonna tekemättä, koska rahat eivät riittäneet edes kiinteisiin kuluihin. Yritimme selvittää mahdollisuuksia varainhankintaan mm. kahvakuulawebinaarissa, mutta käytännön tasolle sopivaa suunnitelmaa ei vielä saatu tehtyä. Selvitys- ja kehitystyö jatkuvat vuonna 2025.

## TOIMINNALLINEN URHEILU

Suomen Toiminnallinen Urheilu, FIN2F on Suomen Painonnostoliiton alainen (SPNL) jaosto. Siihen kuuluu maksimissaan puheenjohtaja ja viisi (5) varsinaista jäsentä ja kaksi (2) varajäsentä. Heidät valitaan vuosikokouksessa vuodeksi kerrallaan. Puheenjohtajalla on puhe- ja läsnäolo-oikeus SPNL:n kokouksissa.

Jaoston toiminnassa oli v. 2024 mukana aktiivisesti neljä henkilöä. Jaosto asetti tavoitteeksi kasvattaa jäsenmäärää entisestään pyrkimällä järjestämään laadukkaita kilpailutapahtumia sekä maajoukkueelle laadukasta yhteistoimintaa. Jaosto valmisti seuroille erilaisia ohjeita seuratoiminnan helpottamiseksi ja kehittämiseksi.

### Kilpailutoiminta

Jaosto järjesti toiminnallisen urheilun suomenmestaruuskilpailut kaikille ikäluokille sekä joukkueille joko itse tai yhteistyössä toiminnallisen urheilun seuran kanssa. Tavoitteeksi asetettiin, että ensi kaudella saamme kaikille ikäluokille järjestettyä SM-kilpailutapahtuman toiminnallisen urheilun seuran toimesta ja että kilpailut pyritään ajoittamaan niin, että ne eivät mene päällekkäin muiden toiminnallisen harjoittelun tapahtumien kanssa. Tämä mahdollisti urheilijoille halutessaan osallistumisen mahdollisimman moneen kilpailuun.

Vuonna 2024 Suomesta oli vahva edustus MM-kisoissa, etenkin juniorien sekä Masterssien toimesta.

### Ohjaaja- ja valmentajakoulutus

Ohjaajakoulutuksia järjestettiin vuonna 2024 kaksi kertaa. Vuoden 2024 aikana kaikkia Suomen Painonnostoliiton alaisia lajeja koskeva koulutus uudistus edistynyt hyvää vauhtia. Uudistuksen myötä myös toiminnallisen urheilun valmentajia voidaan kouluttaa lajiliitossa.

### Valmennustoiminta

Ennen vuoden 2024 MM-kilpailuja järjestettiin kaksipäiväinen valmistautumisleiri. Leiriin sisältyi yhteistreenejä, ravitsemus- ja kilpailuihin valmistautumisen -luento ja psyykkisen valmennuksen luento.

### Kansainvälinen toiminta

Jaosto oli yhteydessä International Functional Fitness Federationiin (IF3) säännöllisesti. Kuukausittain oli puhelinkokous, jossa oli mukana jaoston kansainvälisestä toiminnasta vastaava edustaja. Fin2F osallistui tässä foorumissa aktiivisesti kansainväliseen päätöksentekoon sekä keskusteluun lajin tulevaisuuden suunnasta. Jaoston tavoitteena oli tukea MM-kilpailuihin lähteviä urheilijoita mahdollisimman hyvin käytettävissä olevin resurssein. Jaosto etsii aktiivisesti sponsoreita ja pyrki saamaan parannuksia rahoitukseen osana SPNL:n budjettia, jotta urheilijoita voitaisiin tukea kisoihin lähtiessä edes perustasolla esimerkiksi maajoukkue vaatetuksen muodossa. Jaoston pitkän aikavälin tavoite on järjestää lajin MM-kilpailut Suomessa.

Yhteydenpito ja urheilijoiden tukeminen olivat 1. prioriteetin asioita.

### Antidopingtoiminta ja vastuullisuus

Jaosto kannusti kaikkia toiminnallisen urheilun kilpailuihin osallistuvia urheilijoita käymään läpi Puhtaasti paras -koulutuksen.



## 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

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

#### Kansainvälinen II

Aalto Sini, Parkanon Puntti  
 Joronen Jukka, Tampereen Pyrintö  
 Kononen Jyrki, Äänekosken Huima  
 Korkeasaari Pirjo, Raution Kisailijat  
 Kuivanen Taisto, Imatran Jyske  
 Kuusikko Miira, Parkanon Puntti  
 Leppänen Sami, Parikkalan Urheilijat  
 Leppäaho Erja, Rovaniemen Reipas  
 Moilanen Ari, Ounasvaaran Atleetti Klubi  
 Nieminen Kari, Riihimäen Kisko  
 Norberg Harri, Ounasvaaran Atleetti Klubi  
 Nuutinen Kalervo, Kuusankosken Kisa  
 Pallari Jorma, Harjun Voima Jyväskylä  
 Pirkkiö, Benjamin, Rovaniemen Reipas  
 Pirkkiö Jaarli, Rovaniemen Reipas  
 Savonen Arto, Lohja-Lifting  
 Toivonen Timo, Kuusankosken Kisa

## UUDET KANSALLISET KORTIT 2024

### Kansallinen I

Bäckström	Erika	Herakles
Hälikkä	Pasi	Kasitonnisen Urheilijat
Karvinen	Minna	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Kukkonen	Pia	Joensuun Punttipojat





Lammi	Toni	Tampereen Pyrintö
Likitalo	Matti	Herakles
Nykänen	Tapio	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Pietilä	Timo	Lohja-Lifting
Ruoti	Riku	Lohja Lifting

### Kansallinen II

Aarni	Anni	Lohja-Lifting
Björklund	Mattias	Herakles
Elo	Anna-Riina	Herakles
Haapala	Teemu	Puntti-Karhut
Hautaniemi	Eetu	Puntti-Karhut
Heikkilä	Sakari	Raution Kisailijat
Helin	Raimo	Tampereen Pyrintö
Holopainen	Sami	Leppävirran Urheilijat
Honkanen	Marianne	Tampereen Pyrintö
Hormavirta	Maria	Lohja-Lifting
Hyttinen	Tiina	Lempäälän Kisa
Immonen	Jenni	Pieksämäen Punttikarhut Ry
Kononen	Olga	Puntti-Karhut
Korhonen	Kii	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Korkiatupa	Vilma	Alahärmän Kisa
Kortelainen	Kari	Kuusankosken Kisa
Koutonen	Pekka	Kalajoen Junkkarit
Kukkonen	Jaana	Lohja-Lifting
Kunnari	Teresa	Alahärmän Kisa
Kyösti	Juho	Kalajoen junkkarit
Lahtinen	Tuula	Valkeakosken Painonnostokerho
Laine	Erkki	Hauhon Sisu
Lajunen	Juhani	Parikkalan Urheilijat
Lindroos	Tea	Lake End Lifting
Lybeck	Tuula	Porlammin Pamaus
Malmberg	Pekka	Nummelan Voimailijat
Malmsten	Milla	Lohtajan Veikot
MAZICI	Melek	Porlammin Pamaus
Merjamo	Ulla	Herakles
Mitrunen	Juho	Herakles
Nevalainen	Elli-Noora	Alppilan Puntti-Weikot
Ojala	Veikko	Puntti-Karhut
Pihlajamäki	Jani	Kurikan Puntti-Klubi
Pöldsalu	Endel	Herakles
Rautio	Anu	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Salomäki	Iiro	Lake End Lifting
Siiskonen	Hanna-Leena	Kiuruveden Urheilijat
Sillanpää	Petri-Olavi	Nummelan Voimailijat
Simola	Marika	Järvenpään Tempaus
Sundberg	Roy	Kuusankosken Kisa



Suomela	Veera	Kuusankosken Kisa
Svartberg	Oliver	Turun Atleettiklubi
Tiainen	Inka	Puntti-Karhut
Tihtonen	Tapio	Lohja-Lifting
Uimonen	Ville	Bodonos
Utoslahti	Aki	Herakles
Vainionpää	Tomi	Puntti-Karhut
Vierelä	Pasi	Rovaniemen Reipas
Ylimäki	Riku	Lahden Atomi

### Kansallinen III

Ahonen	Emilia	Lake End Lifting
Buhtin	Aleksandra	Lahden Atomi
Haapasalo	Ann-Marie	Raution Kisailijat
Halme	Laura	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Heikkilä	Crista	Raution Kisailijat
Heikkilä	Elina	Rauma Lifting
Huhtaniska	Jonna	Kasitonniset Urheilijat
Hyyryläinen	Antti	Alahärmän Kisa
Hyyryläinen	Katriina	Seinäjoki
Häjänen	Suvi	Keljon Viesti
Jokinen	Anetta	Lake End Lifting
Jokiranta	Titta	Lake End Lifting
Kaiponen	Mikko	Sawon voimailijat
Karttunen	Lotta	Lappeenrannan Painonnostajat
Kataja	Arja-Riikka	Lempäälän Kisa
Kaukosalmi	Pasi	Puntti-Karhut
Kerppo	Oskari	Turun Atleettiklubi
Korhonen	Aatu	Linna Lifting Club
Kortelainen	Kari	Kuusankosken Kisa
Koski	Paula	Raution kisailijat
Kulju	Janne	Kalajoen Junkkarit
Kunelius	Hanna	Herakles
Kunelius	Heidi	Herakles
Kyckling	Erika	LakeEnd Lifting
Laukkanen	Siiri	Harjun Woima Jyväskylä
Lindström	Venla	Harjun Woima Jyväskylä
Lybeck	Barbara	Porlammin Pamaus
Manninen	Heidi	Porlammin Pamaus
Myllylä	Salla	Lappeenrannan painonnostajat
Mäki	Ville	<b>Järvenpää</b>
Mäntylä	Jari	Kurikan Puntti-Klubi
Niva	Liisa	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Oikarainen	Juho	Herakles ry
Oura	Ville	Takomon Takoajat
Pasanen	Leena	Kurikan Puntti-Klubi
Patjas	Harri	Ounasvaaran Atleetti Klubi

Pekkanen	Aki	Mäntsälän Tempaus
Peltola	Sami	Alahärmän Kisa
Perez Gamarra	Susan Karen	Turun Atleettiklubi
Pohjanniemi	Petteri	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Poutamo	Janne	Harjun Woima Jyväskylä
Puhakainen	Petri	Herakles
Pylkkänen	Noora	Vihtavuoren Pamaus
Pöyhönen	Auli	Raution Kisailijat
Raudaskoski	Marika	Porlammin Pamaus
Rinne	Susanna	Turun Atleettiklubi
Savolainen	Iiris	Lempäälän Kisa
Selkälä	Eija	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Sihvonen	Miro	Kouvola
Sillanpää	Susanne	Raution Kisailijat
Soikkeli	Erno	Parikkalan Urheilijat
Särkijärvi	Jouni	Herakles
Tarvainen	Arto	Rauma Lifting
Tuomainen	Jenna	Linna Lifting Club
Uimonen	Maria	Bodonos
Uusitalo	Hanna-Mari	Oulun Pyrintö ry
Vierelä	Pasi	Rovaniemen Reipas
Vilén	Sanna	Tampereen Pyrintö
Vilenius	Irmeli	Lohja-Lifting
Vuori	Liisa	Lake End Lifting
Väliviita	Vappu	Ylöjärven Ryhti
Wallin	Piia	Family Power

## 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
- maanosaliittojen edustus/tasapaino
- 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 esitti kansainvälisiin arvokilpailuihin kansainvälisen tason KV1- ja KV2-tuomareita. Kattojärjestö valitsi v. 2024 seuraavat tuomarit omiin arvokilpailuihinsa:

### NWF

18-20.10.2024 Yleisen sarja PM-kilpailut Färsaaret, Tanska: Esa Lomma KV1, Juha Kukkonen KV1

15.-16.11.2024 17-20-vuotiaiden PM-kilpailut, Kööpenhamina, Tanska: Jari Hirvonen KV1, Erja Leppiaho KV2

### EWF

12.-20.2.2024 Yleisen sarjan EM-kilpailut, Sofia, Bulgaria: Taisto Kuoppala KV1

26.10.-3.11.2024 - ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut, Raszyn, Puola: Esa Lomma KV1

15.-23.6.2024 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut, Thessaloniki, Kreikka: Ei toimihenkilöitä

### MM

Olympialaiset Pariisi 2024: Ei toimihenkilöitä

## TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET

Tuomarit keräävät vuoden aikana pisteitä osallistuessaan tuomarointiin niin kotimaisissa kuin kansainvälisissä kilpailuissa. Voittaja saa valintansa mukaisen PM-kilpailumatkan palkinnoksi. Tuomariaktiivisuuskilpailun tulokset 2024:

### Tuomariaktiivisuuskilpailu 2024

Nimi	Seura	Pisteet
Hirvonen Jari	LoLif	176
Hämäläinen Ahti	LoLif	120
Nuutinen Kalervo	KuKisa	85
Norberg Harri	OAK	71
Leppiaho Erja	RoRe	63
Hirvonen Mika	Herakles	51



Inkeroinen	Markku	KuKisa	51
Pirkkiö	Benjamin	RoRe	50
Korhonen	Mikko	OP	47
Saarman-Bartholdi	Niina	Herakles	46
Laapotti	Jorma	OP	40
Roope	Aho	LeKi	34
Aho	Juha	LeKi	34
Ollonen	Janne	OAK	33
Ruutu	Jyri	OAK	33
Pirttilä	Lea	OAK	31
Savonen	Arto	LoLif	26
Sandell	Satu	OP	22
Alakopsa	Juhani	OP	21
Moilanen	Raija	OAK	20
Korhonen	Kii	OAK	19
Väänänen	Jorma	OP	19
Niemi	Janne	KJ	18
Laitinen	Matti	OP	17
Rautio	Anu	OAK	15
Husa-Russell	Johanna	OAK	15
Selkälä	Eija	OAK	12
Nykänen	Tapio	OAK	12
Koutonen	Pekka	KJ	12
Raudasoja	Mikko	OAK	11
Vasu	Eini	OP	11
Kannus	Pihla-Maria	KJ	11
Pimiä	Juhani	ÄH	10
Paananen	Mari	ÄH	10
Patjas	Harri	OAK	9
Karvinen	Minna	OAK	9
Heikkinen	Jani	KJ	9

Yrjänä	Mervi	KJ	9
Lund	Juhani	OP	8
Niemi	Juhani	KJ	8
Mansikkamäki	Titta	OP	7
Vihelä	Mika	KJ	7
Kemppe	Jaakko	OAK	6
Jokitalo	Unto	OP	6
Liius	Jonna	KJ	6
Kononen	Lumi	ÄH	5
Moilanen	Ari	OAK	4
Niva	Liisa	OAK	4
Jauhojärvi	Matilda	OAK	4
Turpeenniemi	Petri	OAK	4
Törmikoski	Lasse	OP	4
Kähtävä	Janne	KJ	4
Niemi	Hannu	KJ	4
Niemi	Heikki	KJ	4
Keskitalo	Hannes	OAK	3
Ville	Aro	OAK	3
Niemi	Lea	KJ	3
Niemi	Kauko	KJ	3
Nauha	Timo	KJ	3
Ollonen	Kai	OAK	2
Rautio	Kaisa	OAK	2
Lappalainen	Toni	OP	2
Kyösti	Juho	KJ	2
Jäppinen	Niko	KJ	2
Hietala	Simo	KJ	1

## KOULUTUSTOIMINTA & HARRASTE- JA KUNTOLIIKUNTA VUODEN 2024 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
- Toiminnallisen urheilun ohjaajakoulutukset

Vuonna 2024 liiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin on osallistunut yhteensä 57 henkilöä seuraavasti:

- Painonnoston ohjaajakoulutus 1, 22 hlöä
- Painonnoston ohjaajakoulutus 2, 6 hlöä
- Tason I valmentajakoulutus, 13 hlöä
- Toiminnallinen urheilu, 16 hlöä

### PAINONNOSTOVALMENTAJIEN TASOKOULUTUS

Suomen Painonnostoliitto järjesti valtakunnallista valmentajakoulutusta Varalan Urheiluopiston puitteissa Tason I valmentajakoulutuksen muodossa, jossa 13 valmentajaa ansaitsi todistuksen.

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

Ohjaajakoulutuksia kysyntä oli laskussa. Painonnoston ohjaajakoulutus 1 toteutettiin v. 2024 Helsingissä ja Oulussa, kahdesti Helsingissä ja kerran Oulussa, yhteistyössä urheiluopiston ja yksityisen liikunta-alan toimijoiden kanssa. Painonnoston ohjaajakoulutus 2 järjestettiin vuonna 2024 Helsingissä kerran. 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.



## TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Vuonna 2024 todettiin koulutusmäärien olleen selkeässä laskussa. Koulutus uudistus todettiin haastavaksi ja sen työstäminen tarvitsee vielä lisää aikaa. Koulutusmateriaalin valmistumista voidaan odottaa valmiiksi aikaisintaan syksyllä 2025.

## HUOMIONOSOITUKSET

### VUODEN PARHAAT

Alle 15-vuotias poikanostaja:	Tornbjörn Russell
Alle 15-vuotias tyttönostaja:	Pinja Eskelinen
Alle 17-vuotias poikanostaja:	Eliel Jännes
Alle 17-vuotias tyttönostaja:	Minni Hormavirta
Alle 20-vuotias miesnostaja:	Konsta Suoniemi
Alle 20-vuotias naisnostaja:	Janette Ylisoini
Alle 23-vuotias miesnostaja:	Timo Heikuksela
Alle 23-vuotias naisnostaja:	Ilona Teittinen
Naisnostaja:	Saara Retulainen
Miesnostaja:	Roni Peltonen
Painonnostaja:	Saara Retulainen
Toiminnallisen urheilun edustaja:	Ninja Koskinen
Kahvakuulan miesnostaja:	Tuomo Tenhunen
Kahvakuulan naisnostaja:	Sari Jäntti
Masters miesnostaja:	Kimmo Ulvas
Masters naisnostaja:	Johanna Husa-Russell
Valmentaja:	Eero Retulainen
Seurahenkilö:	Miira Kuusikko
Tiedottaja:	Matti Keskinie mi
Teko:	Sometiimi ,Facebook, Instagram, LinkedIn
Yhteistyökumppani:	VK-Kustannus
Punttikoulu:	Kauhajoen Karhut
Tuomari:	Erja Leppiaho
Aktiivisin tuomari:	Jari Hirvonen
Seura:	Harjun Voima Jyväskylä
Auloksen malja:	Fiina Hietanen





## ANSIOMERKIT

### Hopeinen ansiomerkki

Satu Sandell  
Jorma Laapotti  
Markku Inkeroinen

### Kultainen ansiomerkki

Jorma Väänänen  
Juhani Lund  
Eino Uutela  
Raimo Laine  
Jarkko Laitinen

### Pronssinen Ansiolevyke

Jarmo Meriluoto  
Jari Rautiainen  
Roy Sundberg

### Liiton Standaari

Kalervo Nuutinen

## NUORISOTOIMINTA

### HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA

Painonnostoliiton toteuttama nuorten harrastustoiminta toteutui pääasiassa seurojen järjestämien punttikoulujen, liiton piirivalmennustoimintaan kuuluvien leirien, punttikarnevaalien sekä Juniori Cupin kautta. Punttikouluissa opetettiin oikeaa nostotekniikkaa lähinnä keppi-, voimatanko- ja tankojumpan sekä keveiden painojen kanssa harjoitellen. Suuri osa harjoitusajasta käytettiin painonnostossa tarvittavien tärkeiden ominaisuuksien harjoittamiseen kuten yleisen koordinaation ja kestävyyden sekä nopeuden, liikkuvuuden ja ponnistusvoiman kehittämiseen.

Punttikouluissa harjoitettiin myös muita fyysisen suorituskyvyn osatekijöitä, kuten koordinaatiota, tasapainoa sekä pelattiin pelejä. Nuoria nostajia kannustettiin myös harrastamaan muita lajeja monipuolisen fyysisen kehittymisen takaamiseksi. Myös retkitoiminta kuten yhteiset uimareissut, pyöräily- ja soutu retket kuuluivat punttikoulutoimintaan. Punttikoulutoimintaa järjestettiin vuoden 2024 kuluessa eri puolilla Suomea.

Vuoden 2024 aikana Olympiakomitean ylläpitämään Sporttihakuun tuli näkyville yhä enemmän painonnostotapahtumia ja painonnosto oli v. 2024 yksi palvelun tehokkaimpia käyttäjiä. Yli 30 seuraa oli ottanut Maksuturvapalvelut käyttöön Suomisportissa ja myös myivät tätä kautta palveluitaan ja keräsivät jäsenmaksuja suoraan Suomisportin kautta. Seurat ottivat vastaan lapsia ja nuoria toimintaansa ympäri vuoden. Lähtökohtaisesti lapset ja nuoret saivat itse määritellä oman harrastuksen tasonsa ja kilpaileminen ei ollut 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 näkyi lasten- ja nuorten voimaharjoittelun lisääntymisenä ja saleille mennään yhä nuorempina.

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 herkkyykskausille 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.

Punttikouluissa kävi myös muiden lajien nuoria harjoittelemassa painonnostotekniikoita ja yleisen fysiikkaharjoittelun perusteita. Tätä kautta päästiin esittelemään nuorille painonnostoa harrastuksena sekä opettamaan oikeaa nostotekniikkaa tulevaa fysiikkaharjoittelua varten ja arkielämänkin hyödyksi. Lapsille ja nuorille opetettiin, että harjoitus on aloitettava huolellisella lämmittelyllä, johon kuuluu myös kehon valmistaminen hyvää liikkuvuutta vaativiin painonnostoliikkeisiin pelkän kepin avulla. Keppijumppa ja tankovoimistelu olivat yhtenä osa-alueena myös vuoden 2024 punttikouluissa.

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

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

Kilpailumuotoa uudistettiin menestyksekkäästi vuodelle 2024. Kevät- ja syyskisa toteutettiin jokaisen seuran omissa tiloissa ja uusia seuroja nähtiin mukana Juniori Cupissa ennätysmäärin, kun yhteensä yli 30 seuran edustajaa oli punttilavoilla. Juniori Cupin neljään osakilpailuun ja loppuhuipentumaan osallistui yhteensä 350 (254 / 2023) nostajaa, joka osoitti merkittävää kasvua osanottajamäärissä.



Cupin loppuhuipennustapahtuma pidettiin ensimmäistä kertaa Tampereella 26.10.2024. Osakilpailut kilpailtiin seuraavasti:

- Peruskoululaisten mestaruuskilpailut, Pori (PuKa)
- Kevätkierrros, kotisali
- Punttikarnevaalit, Tampere
- Syyskierrros, kotisali

#### NUORTEN LEIRITYS

Vuoden aikana kotimaisia leirejä järjestettiin:

- Tampere 4.1-7.1.2024
- Tampere 22.7-26.7.2024
- Ventspils, Latvia 25.8-31.8.2024

#### Yläkoululeiritys

Olympiakomitean yläkoululeiritystä jatkettiin yhteistyössä Varalan Urheiluopistolla keväällä 2024. Toiminta on koettu hyvänä osana urheilijan polkua ja lähes viikonnittaiset leiritykset toteutettiin vuonna 2024 kaksi kertaa.

#### Punttikarnevaalit

Vuonna 2024 järjestettiin ensimmäistä kertaa Tampereella 22.7.2024 - 26.7.2024 Punttileiri- ja karnevaalit, joihin osallistui yhteensä 33 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 2024 aikana liittovalmentajat.

Päävalmentaja: Antti Everi

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



Lisäksi sekä yleisessä sarjassa että nuorissa on omat valmennuspoolinsa.

### **Uudistettu urheilijasopimus selkeytti toimintaa ja tuki valmentajia**

Vuonna 2024 Suomen Painonnostoliitto otti käyttöön uudistetun **urheilijasopimusmallin**, jonka tavoitteena oli parantaa maajoukkueurheilijoiden valmentautumisen edellytyksiä, selkeyttää edustus-tehtävien velvollisuuksia sekä vahvistaa antidopingtyötä ja yhteistyökumppanuuksia.

Sopimus toi **selkeät raamit maajoukkueen toimintaan**, kattaen muun muassa SPNL:n tuen muodon ja määrän, urheilijan vastuut ja oikeudet sekä edustusasujen mainoskäytännöt. Lisäksi sopimus sisälsi yksityiskohtaiset ohjeet kilpailuihin osallistumisesta, PR-tilaisuuksista ja henkilökohtaisista yhteistyösopimuksista.

**Maajoukkuevalmentajien näkökulmasta** sopimus helpotti työtä tarjoamalla yhtenäiset pelisäännöt urheilijoiden kanssa toimimiseen, erityisesti leiripalautteen, olosuhteiden ja kilpailumatkojen osalta. Myös urheilijoille suunnattujen ohjeiden ja velvollisuuksien selkeyttäminen edisti ammatillista urheilijauraa tukevan toimintakulttuurin kehittämistä.

Sopimus pohjautui molemminpuoliseen sitoutumiseen, ja se otettiin **hyvin vastaan niin urheilijoiden kuin valmentajien keskuudessa**. Uudistus loi kestävä perustan kansainväliseen menestykseen tähtäävälle maajoukkue toiminnalle ja mahdollistaa entistä paremman tuen yksilölliseen valmentautumiseen.

## HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT, OLOSUHTEET JA TOIMINNAN KESKITTÄMINEN

Pääosa maajoukkueurheilijoista asui ja harjoitteli aktiivisilla painonnostopaikkakunnilla, joissa on hyvät olosuhteet harjoitteluun. Urheilijat hyödynsivät sen lisäksi eri kaupunkien urheiluakatemiaita tai olivat muuten hankkineet paikkakunnalta riittävän tukiverkoston lajiharjoittelun ympärille. Urheilijan kannalta merkittävää oli päästä harjoittelemaan yhdessä toisten tosissaan harjoittelevien ja itseään kovatasoisempien urheilijoiden kanssa.

Toiminta keskittyi luonnollisesti yliopistopaikkakunnille (Helsinki, Turku, Tampere, Rovaniemi), joissa on hyvät olosuhteet ja aktiivista painonnostotoimintaa. Liittovalmennus keskittyi myös 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 seurattiin maajoukkueurheilijoiden harjoittelua ja tuettiin sitä mahdollisuuksien mukaan. Vuoropuhelua käytiin sekä urheilijan että valmentajan kanssa. Pääosa harjoittelusta tapahtui urheilijan kotisalilla. Harjoittelua tehostettiin omakustanteisilla leireillä ja pienemmillä yhteisharjoituksilla. Leirimäärät, jotka olivat 100% omakustanteisia, olivat pieniä muihin lajeihin verrattuna.

## MAAJOUKKUE

Maajoukkueessa nostivat kaikki maajoukkuerajan tehneet urheilijat ja heidän kanssaan oli tehty urheilijasopimus. Aikuisten maajoukkueesta vastasi päävalmentaja ja nuorten maajoukkueesta vastaavan ikäluokan vastuvalmentajat. Maajoukkueenostajien keskuudesta nostajat valitsivat maajoukkuekapteenit. Kapteeneina 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 OKM:n tuki sekä opiskeluapurahat

**Suomen Olympiakomitean** tehostamistuesta yksilötukea ja OKM:n tukea saivat Saara Retulainen ja Janette Ylisoini.

Retulainen Saara 10 000

Ylisoini Janette 10 000

### Olympiakomitean valmentajatuki

Eero Retulainen 1250

Juha Kukkonen 1250

### Urheiluopistosäätiön myöntämät apurahat

Retulainen Saara 500

Selin Jutta 500

## MASTERSTOIMINTA

Masters-toiminta oli vuonna 2024 Suomen Painonnostoliiton toiminnassa merkittävää ja se tarjosi masters-ikäisille urheilijoille mahdollisuuden harrastaa ja kilpailla painonnostossa. Painonnosto edistää terveyttä, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä kaikenikäisillä.

Vuonna 2024 Suomen Painonnostoliiton masters-toimikuntaan kuuluivat Jorma Pallari (puheenjohtaja), Sadia Noor-E (varapuheenjohtaja, Masters-vastaava, johtokunnan edustaja), Virve Leikola (varapuheenjohtaja), Nina Uurtamo, Hanna Siiskonen, Jouni Lohi, Marianne Honkanen, Anders Witting ja Johannes Halmevuo. Merkittävin toimikunnan yhteistyön tulos oli kesäkuun 2024 alussa julkaistu masters-kisaopas tukemaan kilpailuvalmistautumista. Palautetta ja ehdotuksia urheilijoilta kerätään jatkuvasti ja opasta päivitetään. Kisaoppaan lisäksi masters-toimikunta osallistui seurajoukkuekilpailun masters-sarjan suunnitteluun. Toimikunta perehtyi liiton toimintaan ja puheenjohtaja Lundahl esitteli liiton toimintaa toimikunnan kokouksessa syksyllä 2024. Masters-toimikunta tarkasteli myös masters-kilpailujen sääntöjä ja teki niihin liittyviä aloitteita.

Suomisportin tilastojen mukaan vuonna 2024 masters-kilpailulisenssejä hankittiin yhteensä 483, mikä on 50 lisenssiä ja noin 12 % enemmän kuin vuonna 2023. Vuonna 2024 masters-SM-kilpailut järjestettiin ensimmäistä kertaa kahteen kilpailuun jaettuna. Kuusankosken Kisa järjesti Kouvolassa Grand Masters SM-kilpailut yli 50-vuotiaille huhtikuussa 2024 ja Masters SM-kilpailut alle 50-vuotiaille lokakuussa 2024. Grand Masters SM-kilpailuissa osallistujia oli 149 ja Masters SM-kilpailuissa ilmoittautuneita oli 139.



Masters EM-kilpailut järjestettiin Norjan Haugesundissa kesäkuussa 2024 ja Suomella oli siellä 50 urheilijan joukkue. Joukkuekilpailussa Suomen naiset sijoittuivat kolmanneksi ja miehet viidenneksi. Heinäkuussa 2024 Tempauksen ja Työnnön SM-kilpailuissa Rönnin lavalla oli ensimmäistä kertaa mukana masters-sarja. Masters-painonnoston yksi merkittävimpiä tapahtumia vuonna 2024 oli MM-kilpailut, jotka järjestettiin Rovaniemellä. Järjestävänä seurana oli Rovaniemen Reipas. Masters MM-kilpailuista on kattava raportti vuoden 2024 Tempaus-lehdessä.

Vuoden 2024 aikana tehty toimikunnan työ sekä aktiivinen masters-painonnostajien harrastus- ja kilpailutoiminta loivat hyvän pohjan masters-toiminnan jatkuvalle kehittämiselle ja kilpailutoiminnan kasvattamiselle tulevana vuosina ja edistivät myös masters-toiminnan integroitumista entistä vahvemmin myös Suomen Painonnostoliiton toimintaan.

## LIITON JÄSENYTYDET JA EDUSTUKSET

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

Vuoden aikana IWF vahvisti sitoutumistaan puhtaaseen urheiluun uusimalla yhteistyösopimuksensa Kansainvälisen testausviraston (ITA) kanssa seuraavalle nelivuotiskaudelle. Tämä kumppanuus on ollut keskeinen osa painonnoston maineen palauttamisessa ja lajin aseman varmistamisessa olympiaohjelmassa.

Kaiken kaikkiaan vuosi 2024 oli IWF:lle menestyksellinen, ja se osoitti lajin elinvoimaisuuden sekä urheilijoiden omistautumisen ja kilpailujen arvostuksen maailmanlaajuisesti, painonnoston tärkeimpänä tapahtumana Pariisin Olympialaiset, tällä kertaa ilman suomalaisedustusta.

Lundahl edusti Suomea IWF:n kongressissa 4.12.2024 Manama, Bahrainissa. Kokouksessa päätettiin uudet painoluokat, jotka tulevat voimaan 1.6.2025.

Suomen edustaja Karoliina Lundahl toimitti SPNL:n Vuoden Teko 2023 palkinnon IWF:n puheenjohtaja Mohammed Jaloodille, joka jakoi tunnustuksen yhdessä Keppi ja Porkkana-ohjelman kanssa. Perusteena oli että lokakuussa 2023 Kansainvälinen Olympiakomitea (KOK) nosti painonnoston takaisin olympialajiksi Los Angelesin olympialaisiin 2028.

IWF:n pääsihteeri Italian Antonio Urso kertoi alkuvuodesta 2024 että tuleva vuosi painonnoston parissa on hänelle viimeinen. Urso sai viimeiseksi vuodeksi avukseen IWF:n operatiiviseen johtoon valitun Achilleas Tsogan, joka aloitti tehtävässään IWF:n toiminnanjohtajana 1.3.2024. Tsoga oli Kansainvälisen olympiakomitean (KOK) palkkauksessa ennen tätä.

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

Eurooppalainen painonnostoperhe kokoontui yhteen yleisten EM-kilpailuiden lomassa Sofiassa, Bulgariassa. Suomen edustajina olivat puheenjohtaja Karoliina Lundahl ja SPNL kilpailutoimikunnan edustaja Taisto Kuopala.

Alkupuheissa kiiteltiin johtoa onnistuneesta työstä ja kuvailtiin Los Angeles 2028 projektin onnistumista painonnoston osalta ensiaskelena tuleville uudistuksille, ei vain 'tavoite saavutettu'-tehtävänä. Käytäväpuheissa kerrottiin, että seuraava tavoite on nostaa olympialaisissa olevien painoluokkien määrää, jotta painonnostossa jaettaisiin enemmän mitaleita sekä paluuta kahdeksaan painoluokkaan niin miehissä kuin naisissa.

Suomalaisia ei ollut EWF:n toimielimissä vuonna 2024.



## NWF – Nordic Weightlifting Federation (Pohjoismaiden Painonnostoliitto)

Painoluokat, mitkä ovat ainoastaan Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa hyväksytyt ylimääräisessä kokouksessa 7.2.2024.

Naiset alle 55-kiloiset kilpailtiin Q-pistein, muut sarjat, joissa kilpailtiin 59 kg, 64 kg, 71 kg, 81 kg ja yli 81 kiloisten Q-pistein.

Miehet alle 73-kiloiset kilpailtiin Q-pistein, muut sarjat, joissa kilpailtiin 81 kg, 89 kg, 96 kg, 102 kg ja yli 102 kiloisten Q-pistein.

Nuorten kilpailuissa käytettiin Q-pisteitä sarjojen ja parhaiden nostajien paremmuusjärjestystä mitatessa.

Nuorissa käytettiin Sinclair pisteitä parhaiden nostajien arvioimiseen.

Tyttöjen alle 17-vuotiaiden kilpailtiin 49-kiloisissa, Sinclair-pistein, muut sarjat, joissa kilpailtiin myös sinclair-pisteillä, jotka olivat 55 kg, 59 kg, 64 kg, 71 kg, ja yli 71-kiloiset.

Poikien alle 17-vuotiaiden kilpailtiin 61-kiloisissa, Sinclair-pistein, muut sarjat, joissa kilpailtiin myös sinclair-pisteillä, jotka olivat 67 kg, 73 kg, 81 kg, 89 kg, ja yli 89-kiloiset.

Yleiset pohjoismaiset mestaruuskilpailut (PM) järjestettiin 27.-28.10.2024, Färsaarilla, Tanskassa. Antti Everi edusti Suomea kongressissa, jossa Karoliina Lundahl jatkoi kauttaan NWF:n puheenjohtajana ja Esa Lomma puolestaan valittiin jatkokaudelle NWF:n tilintarkastajana. 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailut järjestettiin Tanskassa 18.-19.10.2024.

## 2024 ARVOKILPAILUTULOKSET

### 15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut, Thessaloniki Kreikka

U15

Tytöt

Sarja 49 kg (15.6.)

6. Eskelinen Pinja FIN OAK (-09/48,90) 132 kg T15SE/T17SE+PE (57+75 T15SE/T17SE+PE) 206,201 p.

U17

Tytöt

Sarja 64 kg (20.6)

11. Naskali Ilona FIN TP (-07/62,65) 155 kg (70+85) 203,832 p.

Rautio Kaisa FIN OAK (-07/64,00) – (75+-)

Sarja 71 kg (21.6.)

8. Kumlander Minea FIN TAK (-07/68,40) 164 kg (70+94) 204,947 p.



Sarja 76 kg (21.6.)

1. Hormavirta Minni FIN LoLif (-08/74,60) 206 kg (89+117) 246,947 p.

Heikkilä Iina FIN LPN (-07/73,00) – (65+-)

Pojat

Sarja 89 kg (22.6.)

8. Viio Julius FIN KJ (-07/88,95) 248 kg (105+143) 288,374 p.

Sarja 96 kg (23.6.)

6. Jännes Eliel FIN TP (-07/92,00) 285 kg P17SE/PE (123+162 P17SE/PE) 326,597 p.

### 20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut 2024, Raszyn Puola

20-vuotiaat

Naiset

Sarja 55 kg (27.10.)

12. Matilda Jauhojärvi FIN OAK (-06/53,35) 155 kg (71+84) 226,828 p.

Sarja 59 kg (28.10.)

Iiris Savolainen FIN LeKi (-06/57,00) – (0+0)

Sarja 64 kg (29.10.)

9. Inka Tiainen FIN (-05/62,10) 182 kg (78+104) 240,637 p.

Sarja 71 kg (30.10.)

Janette Ylisoini FIN Bodonos (-06/70,80) – (+-)

Sarja 76 kg (30.10.)

4. Minni Hormavirta FIN LoLif (-08/75,60) 209 kg (91+118) 248,018 p.

Hormavirta työnnön 3.

Miehet





Sarja 67 kg (28.10.)

11. Joonas Viitasaari FIN PuKa (-04/66,10) 227 kg (104+123) 309,933 p.

Sarja 73 kg (29.10.)

Veikko Ojala FIN PuKa (-06/72,40) – (+131)

Sarja 81 kg (30.10.)

Eetu Hautaniemi FIN PuKa (-05/81,00) – (121+-)

23-vuotiaat

Naiset

Sarja 71 kg (31.10.)

10. Ilona Teittinen FIN Herakles (-01/68,65) 190 kg (80+110) 236,963 p.

Aino Luostarinen FIN OAK (-03/70,85) – (+109)

Sarja 76 kg (31.10.)

6. Jannike Bäckström FIN RoRe (-03/71,70) 190 kg (84+106) 231,531 p.

Miehet

Sarja 96 kg (1.11.)

8. Väinö Suoniemi FIN OAK (-01/96,00) 284 kg (126+158) 319,849 p.

Sarja 102 kg (1.11.)

7. Konsta Suoniemi FIN OAK (-04/99,70) 316 kg (142+174) 350,788 p.

Sarja +109 kg (3.11.)

9. Matias Tuovinen FIN TP (-01/151,60) 343 kg (158+185) 345,41 p.

12. Hanno Keskitalo FIN OAK (-03/145,30) 321 kg (151+170) 324,762 p.

### 17-vuotiaiden MM-kilpailut, Lima, Peru

Tytöt



Sarja 76 kg

2. Minni Hormavirta FIN LoLif (-08/74,05) 211 kg (91+120) 252,945 p.

### 20-vuotiaiden MM-kilpailut, León Espanja

Naiset

Sarja 71 kg (23.9.)

3. Janette Ylisoini FIN Bodonos (-06/70,92) 228 kg (104+124) 279,429 p.

Miehet

Sarja 96 kg (25.9.)

16. Konsta Suoniemi FIN OAK (-04/95,46) 310 kg (140+170) 349,911 p.

### Yleisen sarjan EM-kilpailut Sofia, Bulgaria

Naiset

Sarja 45 kg (12.02.)

8. Sonja Koponen FIN TP (-89/45,00) 139 kg SE/PE/N35SE (63/N35SE+76 N35SE) 232,208 p.

Sarja 59 kg (14.02.)

3. Saara Retulainen FIN TAK (-93/) 214 kg SE/PE (95 SE/PE + 119 SE/PE) 292,283 p.

Retulainen työnnön 2. tempauksen 5.

Sarja 71 kg (16.02.)

7. Janette Ylisoini FIN Bodonos (-06/70,88) 224 kg SE/N20PE/N20SE/N23SE (101+123 SE/N20PE/N20SE/N23SE) 274,608 p.

18. Jannike Bäckström FIN RoRe (-03/68,96) 191 kg (87+104) 237,624 p.

Sarja 76 kg (17.2.)

8. Emma Gleisner FIN LeKi (-97/75,9) 199 kg (88+111) 235,702 p.

Miehet

Sarja 102 kg (18.2.)



17. Roni Peltonen FIN 8000Urh (-98/101,94) 328 kg (148 SE +180) 361,191 p.

Sarja 109 kg (19.2.)

13. Hannes Keskitalo FIN OAK (-96/109,0) 342 kg (144+198) 368,304 p.

Sarja +109 kg (20.2.)

13. Hanno Keskitalo FIN OAK (-03/144,0) 346 kg M23SE (160 SE/M23SE) + 186) 350,452 p.

### 17- ja 20-vuotiaiden Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, Kööpenhamina Tanska

17-vuotiaat

Tytöt

Sarja 49 kg

2. Wilhelmiina Juntto FIN (-11/37,30) 89 kg (38+51 T15/T17SE) 176,024 p.

Sarja 55 kg

1. Pinja Eskelinen FIN OAK (-09/50,90) 131 kg (57+74) 198,454 p.

2. Oona Puljujärvi FIN RoRe (-09/ 53,80) 127 kg (57+70) 184,737 p.

Sarja 59 kg

4. Liisa Niva FIN OAK (-08/58,60) 137 kg (62+75) 187,95 p.

Sarja 64 kg

1. Kaisa Rautio FIN OAK (-07/63,30) 176 kg (76+100) 230,003 p.

3. Ilona Naskali FIN TP (-07/63,10) 159 kg (72+87) 208,184 p.

Sarja 71 kg

4. Minea Kumlander FIN TAK (-07/69,40) 159 kg (69+90) 197,131 p.

6. Miina Valtonen FIN TAK (-07/69,20) 151 kg (66+85) 187,505 p.

Sarja +71 kg

1. Minni Hormavirta FIN LoLif (-08/76,30) 207 kg (90 +117) 244,562 p.



2. Fiina Hietanen FIN PuKa (-09/72,70) 156 kg (71+85) 188,75 p.

Nordic records:

YO F 81 Snatch 90 HORMAVIRTA Minni FIN YO

F 81 Clean&Jerk 117 HORMAVIRTA Minni FIN YO

F 81 Total 207 HORMAVIRTA Minni FIN JR

F 81 Snatch 90 HORMAVIRTA Minni FIN JR

F 81 Clean&Jerk 117 HORMAVIRTA Minni FIN JR

F 81 Total 207 HORMAVIRTA Minni FIN

Joukkuepisteet

1. Suomi 47

2. Tanska 34

3. Ruotsi 17

4. Norja 10

5. Islanti 3

6. Fär-saaret 0

Pojat

Sarja 61 kg

1. Kai Ollonen FIN OAK (-08/58,90) 202 kg (92+110) 298,143 p.

2. Torbjørn Russell FIN OAK (-10/51,90) 163 kg (76+87) 264,677 p.

3. Ville Suomalainen FIN TAK (-07/55,00) 145 kg (65+80) 225,073 p.

Sarja 73 kg

1. Kristen Sorvari FIN PuKa (-08/71,40) 183 kg (83+100) 238,327 p.

Sarja 81 kg

2. Elias Mäkitalo FIN OAK (-07/78,80) 188 kg (93+95) 231,794 p.

Sarja 89 kg



2. Peetu Akujärvi FIN OAK (-09/86,90) 160 kg (78+82) 188,017 p.

Sarja +89 kg

1. Eliel Jännes FIN TP (-07/94,90) 288 kg P17SE/PE (130+158) 325,844 p.

5. Touko Huhtimäki FIN TP (-07/101,80) 207 kg 897+110) 228,058 p.

Nordic Record:

YO M 96 Total 288 JÄNNES Eliel FIN

Joukkuepisteet

1. Suomi 43

2. Ruotsi 18

3. Norja 14

4. Tanska, Fär-saaret, Islanti 0

20-vuotiaat

Naiset

Sarja 55 kg

2. Matilda Jauhojärvi FIN OAK (-06/53,10) 157 kg (72+85) 230,535 p.

Sarja 59 kg

4. Iiris Savolainen FIN LeKi (-06/55,50) 142 kg (65+77) 202,084 p.

5. Venla Lindström FIN HWJ (-04/57,90) 140 kg (60+80) 193,595 p.

Jessica Selin FIN TP (-05/58,60) – (61+-)

Sarja 64 kg

1. Inka Tiainen FIN PuKa (-05/60,90) 179 kg (79+100) 239,566 p.

2. Lumi Kononen FIN ÄH (-06/63,00) 169 kg (77+92) 221,491 p.

Sarja 71 kg



1. Gerta Jürgenson FIN OAK (-05/66,40) 187 kg (84+103) 237,612 p.

3. Olivia Kononen FIN PuKa (-04/70,30) 165 kg (75+90) 203,16 p.

Sarja 81 kg

2. Emma Laukkarinen FIN TP (-04/73,60) 175 kg (78+97) 210,427 p.

Joukkuepisteet

1. Suomi 38

2. Tanska 30

3. Norja 21

4. Islanti 10

5. Ruotsi 4

6. Fär-saaret 3

Miehet

Sarja 73 kg

4. Joonas Viitasaari FIN PuKa (-04/66,30) 219 kg (101+118) 298,436 p.

Sarja 81 kg

2. Veikko Ojala FIN PuKa (-06/76,70) 251 kg (110+141) 313,947 p.

Sarja 89 kg

1. Eetu Hautaniemi FIN PuKa (-05/86,80) 288 kg M20SE (128+160) 338,609 p.

Sarja 96 kg

4. Verner Lepänaho FIN RoRe (-05/94,20) 209 kg (92+117) 237,172 p.

Sarja 102 kg

1. Konsta Suoniemi FIN OAK (-04/100,10) 315 kg (145+170) 349,163 p.

2. Miro Silanne FIN TP (-05/97,60) 190 kg (85+105) 212,613 p.



Sarja +102 kg (sopimussarja)

1. Jonne Akujärvi FIN OAK (-05/111,20) 268 kg (123+145) 286,861 p.
3. Jerry Jokinen FIN Atomi (-06/108,40) 238 kg (103+135) 256,748 p.

Joukkuepisteet

1. Suomi 41
2. Norja 28
3. Ruotsi 19
4. Tanska 16
5. Islanti 9
6. Fär-saaret –

#### **Yleisen sarjan MM-kilpailut, Manama Bahrain**

Naiset

Sarja 59 kg

7. Saara Retulainen FIN TAK (-93/59,00) 211 kg (92+119) 288,186 p.

Retulainen myös 7. tempauksessa ja työnnössä

#### **IWF World Cup, Phuket, Thaimaa**

Naiset

Sarja 59 kg (3.4.)

Saara Retulainen FIN TAK (-93/59,0) – (94+-)

Sarja 71 kg (7.4.)

20. Janette Ylisoini FIN Bodonos (-06/71,0) 228 kg (105+123) 279,264 p.

#### **Olympiakarsinta (long list)**

Naiset

Sarja 59 kg



13. Saara Retulainen FIN TAK

Sarja 71 kg

20. Janette Ylisoini FIN Bodonos

### **Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, Färösaaret Tanska**

Naiset

Sarja 55 kg (18.10.)

5. Miira-Mari Muukkonen FIN LoLif (-93/54,80) 148 kg (63+85) 212,495 p.

Sarja 59 kg (18.10.)

1. Saara Retulainen FIN TAK (-93/58,70) 202 kg (90+112) 276,814 p.

4. Siri Sytelä FIN AU (-00/59,00) 171 kg (76+95) 233,553 p.

5. Venla Silvennoinen FIN RoRe (-99/58,60) 164 kg (71+93) 224,991 p.

Sarja 64 kg (18.10.)

5. Amanda Lindberg FIN Herakles (-00/64,00) 167 kg (73+94) 216,806 p.

6. Venla Määttä FIN TAK (-98/60,10) 166 kg (75+91) 224,039 p.

Sarja 81 kg (sopimussarja) (19.10.)

1. Janette Ylisoini FIN Bodonos (-06/72,80) 228 kg (104 +124) 275,673 p.

4. Emma Gleisner FIN LeKi (-97/78,70) 200 kg (90+110) 232,907p.

6. Taika Pirilä FIN TAK (-98/76,20) 192 kg (82+110) 226,982 p.

Miehet

Sarja 73 kg (18.10.)

2. Joonas Viitasaari FIN PuKa (-04/67,80) 235 kg (107+128) 315,768 p.

Sarja 89 kg (19.10.)

2. Eetu Hautaniemi FIN PuKa (-05/84,50) 284 kg (127+157) 338,135 p.





Sarja +102 kg (sopimussarja) (19.10.)

3. Rebin-Kardo Rezazadeh FIN RoRe (-95/109,60) 305 kg (135+170) 327,901 p.

Joukkuekilpailu:

Naiset

1. Suomi 28 p.
2. Tanska 27 p.
3. Ruotsi 24 p.
4. Islanti 20 p.
5. Norja 17 p.
6. Färsaaret 0 p.

Miehet

1. Ruotsi 40 p.
2. Tanska 33 p.
3. Norja 16 p.
4. Suomi 14 p.
5. Islanti 6 p.
6. Färsaaret 5 p.

## TOIMINTAKILPAILUN PISTEET 2024

## SIJA-SEURA- PISTEET - (ÄÄNIMÄÄRÄ)

Sija	Seura	Pisteet	Äänet
1.	Ounasvaaran Atleetti Klubi	2120	1+8
2.	Herakles	2018	1+8
3.	Turun Atleettiklubi	1250	1+7
4.	Puntti-Karhut	1172	1+7
5.	Tampereen Pyrintö	1029	1+7
6.	Rovaniemen Reipas	1008	1+7
7.	Lohja-Lifting	930	1+6
8.	Kalajoen Junkkarit	746	1+6
9.	Oulun Pyrintö	642	1+6
10.	Kuusankosken Kisa	606	1+6
11.	Lempäälän Kisa	515	1+5
12.	Keljon Viesti	326	1+5
13.	Parkanon Puntti	265	1+4
14.	Äänekosken Huima	250	1+4
15.	Lahden Atomi	239	1+4
16.	Kasitonniisen Urheilijat	238	1+4
17.	Lake End Lifting	221	1+4
18.	Kurikan Punttiklubi KPK	214	1+4
19.	Harjun Voima Jyväskylä	187	1+4
19.	Lappeenrannan Painonnostajat	187	1+4
21.	Rauma Lifting	185	1+4
22.	Lohtajan Veikot	80	1+2
23.	Riihimäen Kisko	58	1+2
24.	Karvian Kiri	58	1+2
25.	Loviisan Toiminnallinen Urheilu	50	1+2
26.	Pieksämäen Punttikarhut	34	1+2
27.	Pieksämäen Voimailijat	28	1+1
28.	Kiuruveden Urheilijat	28	1+1
29.	Hyvinkään Ryhti	12	1+1
30.	Oulun Karateseura	10	1+1
31.	Mäntsälän Tempaus	9	1+1
32.	Lift Me Up	8	1+1

## LIITTEET

TILINTARKASTUSKERTOMUS

TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS

TILINPÄÄTÖS 2024

TUNNUSLUVUT JA MITTARIT

