

TOIMINTA- SUUNNITELMA 2026



TEKOÄLYN YHTEENVETO 500 SANAA

Suomen Painonnostoliiton (SPNL) toimintasuunnitelma 2026 pohjautuu strategiaan 2025–2028, jossa keskeisiä teemoja ovat urheilijälähtöisyys, seuratoiminnan kehittäminen, harrastajamäärien kasvattaminen ja kansainvälisen kilpailukyvyn vahvistaminen. Toiminta kattaa painonnoston lisäksi kahvakuulaurheilun ja toiminnallisen urheilun.

Organisaatio ja hallinto:

Vuoden 2026 organisaatio vahvistetaan syysliittokokouksessa 2025. Liittojohtokunta ja puheenjohtaja vastaavat strategisesta johtamisesta, ja operatiivisesta toiminnasta huolehtii kehityspäällikkö. Asiantuntijaryhmät koordinoivat omia sektoreitaan, kuten valmennusta, kilpailutoimintaa, koulutusta ja markkinointia. Hyvän hallinnon ja yhdenvertaisuuden toimiin tarkastelee avoimuutta ja Reilun kilpailun sääntöjen noudattamista.

Nuorisotoiminta ja harrasteliikunta:

Nuorisotoiminnan tavoitteena on Juniori Cupin vakiinnuttaminen, leiritystoiminnan laajentaminen ja kilpailuinnon kasvattaminen. Seuroja kannustetaan järjestämään punttikouluja ja osallistumaan Harrastamisen Suomen malliin. Tähtiseuratoimintaa laajennetaan tukemalla seuroja auditoinneissa ja toiminnan kehittämisessä.

Masters-toiminta:

Masters-urheilun kasvu jatkuu. Tavoitteita ovat kilpailutoiminnan kehittäminen, tuomari- ja toimitsijatoiminnan vahvistaminen, lisenssimäärien kasvattaminen ja avoimen viestinnän kehittäminen. Kilpailujen järjestämistä tuetaan kisaoppaan ja viestintäkanavien avulla.

Kilpa- ja huippu-urheilu:

Maajoukkue-toiminta tähtää kansainväliseen menestykseen: tavoitteena on kaksi urheilijaa Los Angelesin 2028 olympialaisiin, 4 EM- ja 2 MM-mitalia. Vuonna 2026 suunnataan vähintään 33 % maajoukkue-toimintaan. Valmennusta kehitetään yhteistyössä urheiluakatemioiden ja henkilökohtaisten valmentajien kanssa.

Koulutus:

Koulutustoiminnan painopiste on ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittäminen Kuortaneen ja muiden urheiluopistojen kanssa. Tavoitteena on lisätä koulutettujen toimijoiden määrää ja perustaa painonnoston lukiolinja Kuortaneelle. Verkkokoulutus ja käytännön lähijaksot yhdistetään tehokkaaksi koulutusmalliksi.

Lajijaostot:

Kahvakuulaurheilussa järjestetään kahdet SM-kilpailut ja panostetaan kilpailutietokannan uudistamiseen. Toiminnallisessa urheilussa kehitetään kilpailutoimintaa, koulutuksia ja kansainvälistä edustusta.

Markkinointi ja viestintä:



Markkinointia tehostetaan some-panostuksilla ja sponsorimyynnillä. SM-kilpailuista rakennetaan vuoden päätaphtuma. Some-vastaavien määrää kasvatetaan, ja viestintää kehitetään yhteistyössä eri asiantuntijaryhmien kanssa.

Vastuullisuus, yhdenvertaisuus ja ympäristö:

SPNL sitoutuu Reilun kilpailun ohjelmaan ja kilpailumanipulaation torjuntaan. Yhdenvertaisuussuunnitelmaa toteutetaan yhdessä muiden kamppailulajien kanssa. Ympäristöohjelmassa painotetaan kestävä matkustamista ja digitaalisten työkalujen käyttöä.

Kansainvälinen toiminta:

Liitto on aktiivinen Pohjoismaisessa ja kansainvälisessä yhteistyössä. Puheenjohtaja toimii myös NWF:n ja IWF:n hallituksissa, mikä mahdollistaa vaikuttamisen lajin kehitykseen kansainvälisesti.

Talous:

Talous perustuu valtionapuun (haettu 200 000 €), lisensseihin, koulutus- ja myyntituloihin. Talousarvio on tasapainossa ja painottaa resurssien kohdentamista huippu-urheiluun. Talouden seuranta kehitetään Netvisor-järjestelmän avulla.



TEKOÄLYN YHTEENVETO 500 SANAA	1
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA 2025-2028	1
Urheilijan polku	2
Harrastajan polku	2
Seuratoimijan polku	2
TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ	3
ORGANISAATIO JA VASTUU	4
YLEISTÄ TOIMINNASTA	5
Liittokokous	5
Liittojohtokunta	5
Puheenjohtaja	5
Toimihenkilöt	6
Muut vastuuhenkilöt	6
ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat	7
Hyvän hallinnon toimielin	7
Johtoryhmä	7
Sääntömuutostoimikunta	7
Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä	7
Valmennuksen asiantuntijaryhmä	8
Koulutuksen asiantuntijaryhmä	8
Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä	8
Masters asiantuntijaryhmä	8
Markkinoinnin, myynnin, tiedotuksen ja sosiaalisen median asiantuntijaryhmä	8
Kahvakuulaurheilun lajijaos	8
Toiminnallisen urheilun lajijaos	8
NUORISOTOIMINTA	9
HARRASTELIIKUNTA JA TÄHTISEURATOIMINTA	11
PIIRITOIMINTA	12
MASTERS	13
KILPA- JA HUIPPU-URHEILU	15
MAAJOUKKUETOIMINTA	15
Painonnoston luokkarajat	16
LIITON VALMENNUSORGANISAATIO 2025–2028	16
Valmentajat ja vastuukäryhmät 2025–2028	16



Valmentajapoolit	16
Maajoukkueet	16
KILPAILUTOIMINTA	17
TUOMARITOIMINTA	18
KOULUTUSTOIMINTA	19
KAHVAKUULAUURHEILU	21
TOIMINNALLINEN URHEILU	22
MARKKINOINTI-, MYYNTI- JA TIEDOTUSTOIMINTA SEKÄ SOME	23
VASTUULLISUUS	24
REILU KILPAILU	24
HYVÄ HALLINTO	24
YHDENVERTAISUUS	24
YMPÄRISTÖ	25
KANSAINVÄLINEN TOIMINTA	26
TALOUSTOIMINTA	27
TOIMINTAMÄÄRÄRAHA	27
KESKEISIMMÄT TOIMINTAA OHJAAVAT SÄÄNNÖT	29
TOIMINTAKILPAILU	29
TAPAHTUMAT	29

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



LIITTO: PUHTAAN VOIMAILUN JOHTAVA ASIAANTUNTIJA



PAINONNOSTOLIITTO

Urheilijan polku

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

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

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

Kansainvälinen vaatimustaso tunnistetaan 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 tuotteistetaan asiakkaiden tarpeita ja odotuksia vastaavaksi – ”asiakaslähtöisyys”.

Voimailun suosion ylläpitämisessä ja edistämisessä 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 – ”jäsenseurojen huomioiminen”.

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

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

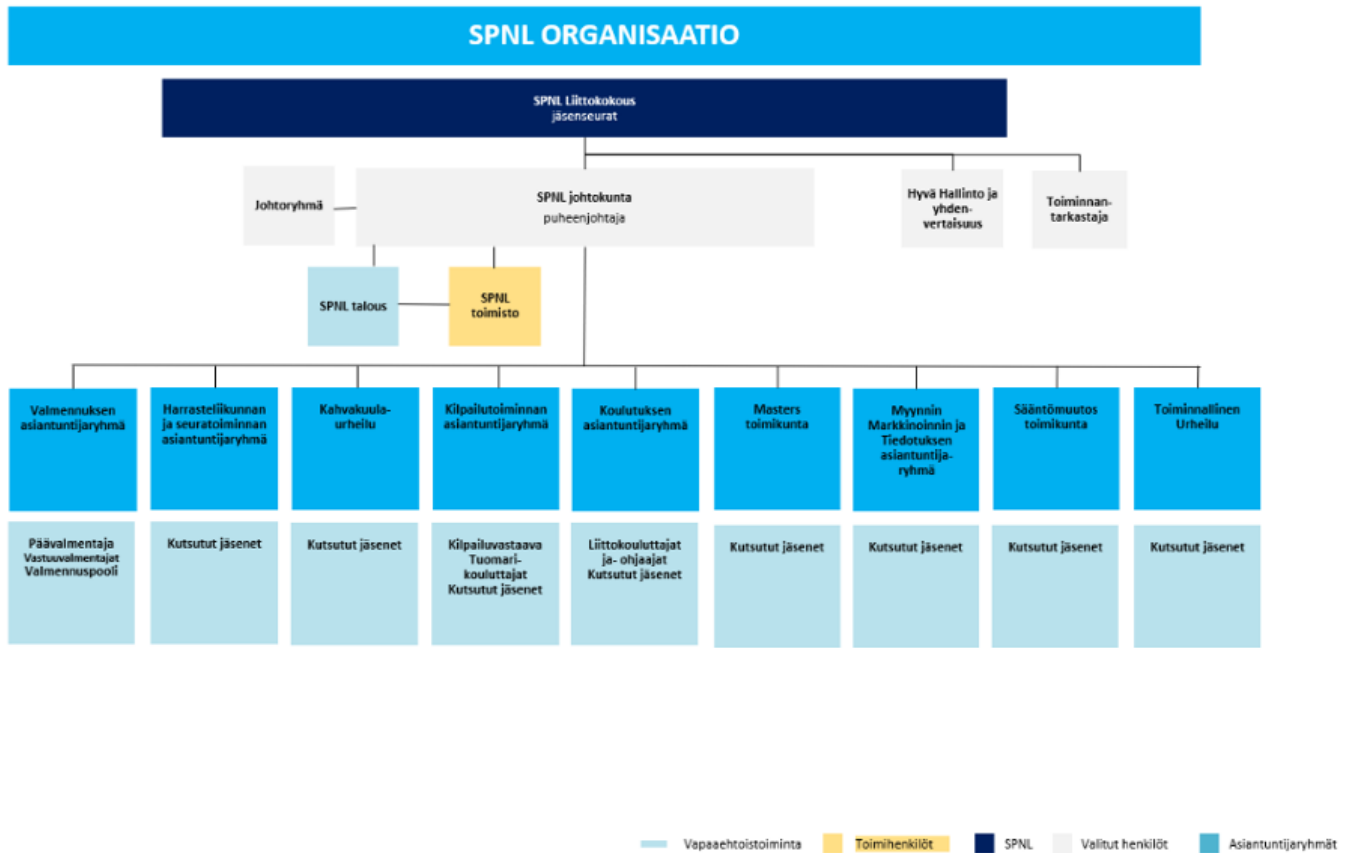
TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ

Painonnostoliiton tarkoituksena on edistää ja kehittää painonnostoa, kahvakuularheilua 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.

Kahvakuularheilu 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 2026 organisaatio vahvistetaan syysliittokokouksessa 2025. 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 painonnostossa 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:n lajien huippu-urheilua, seura-, urheilu- ja harrastetoimintaa Suomessa.

Liittokokous

Liiton ylintä päätösvaltaa käyttää liittokokous, jossa käsitellään SPNL:n 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 2026 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 lakisääteiset esimiesvastuut.

Toimihenkilöt

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

Vuonna 2026 liitossa työskentelee yksi kokoaikainen toimihenkilö, kehityspäällikkö. Toimipisteenä on Sporttitalo.

Muut vastuuhenkilöt

Päävalmentaja (OTO) vastaa kilpa- ja huippu-urheilusta sekä siihen liittyvästä kilpailu- ja leiritoiminnasta. 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 vastaa myynnin, markkinoinnin, tiedotuksen ja sosiaalisen median (MMTS) asiantuntijaryhmä (OTO) yhdessä toimiston kanssa. Tempaus-lehti julkaistaan vuosijulkaisuna.

Kilpailuvastaava toimii yhdessä kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän (KTA) ja SPNL:n toimiston kanssa. 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 lajijaosto.

ASiantuntijaryhmät ja Toimikunnat

Liittojohtokunnan nimittämät asiantuntijaryhmät vastaavat oman toimialueensa koordinoinnista ja kehittävät painonnostoa yhteistyössä muiden asiantuntijaryhmien, liiton toimihenkilön 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 2026 asiantuntijaryhmistä, vahvistaa niille ohjesäännöt ja valitsee kuhunkin niistä puheenjohtajan sekä 4–5 muuta jäsentä, joista yksi voi olla johtokunnan jäsen ja joka 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 äänestys-oikeus. Vuonna 2026 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 puheenjohtajan työkaluna. Se käsittelee luottamuksellisia tapauksia sekä laajoja kokonaisuuksia, jotka viedään johtokunnan käsittelyyn. Tarvittaessa kehityspäällikkö toimii johtoryhmän sihteerinä.

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-, seura- ja piiritoimintaa sekä terveysliikuntaa. Ryhmä kokoaa ja jakaa parhaita käytäntöjä, jotka tukevat seuratoiminnan kehittämistä ja tapahtumien järjestämistä, kuten Harrastamisen Suomen malli ja Tähtiseuratoiminta. Asiantuntijaryhmä kokoaa vuosittain seuratietokyselyn kentältä.

Valmennuksen asiantuntijaryhmä

Asiantuntijaryhmän vastuualueeseen kuuluvat valmennustoiminta 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 huomionosoitukset.

Masters asiantuntijaryhmä

Masters asiantuntijaryhmä toimii ja vastaa toiminnastaan itsenäisesti. Masters-toiminta on jaettu Masters- ja Grandmasters-toimintaan, jossa mestaruuskilpailut jakautuvat 35–49-vuotiaisiin ja 50–85+ -vuotiaisiin.

Markkinoinnin, myynnin, tiedotuksen ja sosiaalisen median asiantuntijaryhmä

Ryhmän tehtävänä on liiton asioista tiedottaminen sekä näkyvyyden parantaminen ja seuraajakunnan kasvattaminen sosiaalisessa mediassa ja verkossa. Tämän kautta mahdollistuu varainhankinnan tukeminen ja kehittäminen.

Kahvakuulaurheilun lajijaos

Kahvakuulaurheilun lajijaos toimii itsenäisesti mahdollistaen seuroille verkostoitumisen, kilpailutoiminnan järjestämisen ja lajin edistämisen. 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, kilpailujen järjestäminen ja aluekilpailujen järjestämisen tukeminen sekä maajoukkue toiminnan ja kansainvälisiin arvokilpailuihin osallistumisen järjestäminen.

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 Kuortaneen Urheiluopistolla kevääseen 2026 saakka ja uusi leiritys alkaa jälleen syksyllä 2026.

Nuoristoiminta toimii harraste- ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmän johdolla. MMTS-asiantuntijaryhmä tukee nuorten toimintaa kokoamalla nuoria yhteen sosiaalisen median kautta, kun sisältö tuotetaan heille ymmärrettävällä kielellä.

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 syyskilpailut ovat valtakunnallisia matalan kynnyksen salikilpailuja, joiden tavoitteena on kannustaa seuroja järjestämään osakilpailuja ja lisätä nuorten osallistumista painonnostokilpailuihin. Samalla lisätään tapahtumatarjontaa seuroille, jotta seurojen toiminta jatkuisi aktiivisena, ja saadaan paikallisesti kokemusta seurojen toimihenkilöille kilpailujen järjestämisestä.

Toimenpiteet 2026

Vuonna 2026 nuorisotoiminnan painopisteenä on Juniori Cupin vakiinnuttaminen pysyväksi käytännöksi valtakunnallisina salikilpailuina keväällä ja syksyllä. Kaikilla salikilpailuihin osallistujilla tulee olla vähintään harrastelilisenssi. Kilpailulisenssillä nostetut tulokset ovat piirikunnallisia tuloksia ja täten tilastokelpoisia. Seuroja rohkaistaan järjestämään kilpailuja matalalla kynnyksellä esimerkiksi omien harjoitusvuorojen yhteydessä, jotta nuorilla olisi mahdollisimman helppo mahdollisuus osallistua. Tavoitteena on, että jokainen seura saisi omat nuorensa mukaan vähintään yhteen Juniori Cupin osakilpailuun, ja mahdollisuuksien mukaan myös kahteen, yksi keväällä ja yksi syksyllä. Kilpailujen avulla halutaan samalla tarjota käytännön kokemusta uusille tuomareille ja seuratoimijoille.

Leiritoiminnassa kannustetaan seuroja järjestämään omia avoimi alueellisia punttileirejä, joista tiedotetaan liiton yhteisessä kalenterissa. Punttikarnevaalien konseptia uudistetaan ja tapahtumaa kasvatetaan entisestään useilla eri urheiluopistoilla ympäri Suomea. Leirityksen avulla pyritään tukemaan nuorten polkua

harrastajasta aina huippu-urheilijaksi saakka ja hyödyntämään sitä, että lapset ja nuoret aloittavat painonnoston harrastamisen entistä aikaisemmin. Tämä näkyy jo esimerkiksi Punttikarnevaaleissa, joiden osallistujien keski-ikä on laskenut 12 vuoteen, sekä maajoukkueiden kasvaneissa kokoonpanoissa nuorten arvokilpailuissa.

Toiminnan vastuullisuutta korostetaan edistämällä punttikouluvakuutusten käyttöä. Tavoitteena on, että jokainen punttikoululainen on vakuutettu, mikä osoittaa seuran sitoutumisen turvalliseen ja vastuulliseen toimintaan.

Yläkoululeiritys jatkuu Kuortaneen Urheiluopistolla v. 2026. Syksyllä 2026 tavoitteena on saada ammattivalmentaja yhteispalkkauksella Kuortaneen Urheiluopistolle, jossa tavoitteena on aloittaa painonnoston lukiolinja.

HARRASTELIIKUNTA JA TÄHTISEURATOIMINTA

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

Tavoitteet 2025–2028

Mahdollistaa matalan kynnyksen painonnoston harrastustoiminta mahdollisimman laajasti koko Suomessa. Olympiadin tavoitteena on kasvattaa seurojen lukumääriä, jotka ovat osallisena Harrastamisen Suomen mallissa sekä Tähtiseuratoiminnassa.

Toimenpiteet 2026

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.

Kehitetään seura- ja piiritoimintaa.

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-alue-toiminta/piiritoiminta).

Yleisen sarjan piirinmestaruuskilpailut järjestetään vuosittain tammikuun viimeisenä viikonloppuna.

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

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

MASTERS

Voimaharjoittelun suosio on edelleen korkealla työikäisten parissa, tästä osaltaan kertoo toiminnan jatkuva kasvu Masters-ikäryhmän urheilijoiden parissa. Kilpailijoiden määrän kasvamisen takia Suomenmestaruuskilpailut on 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
- Valmennusleirit toiminnan kehittäminen

Toimenpiteet 2026

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

Kehitetään yhteistyötä seurojen kanssa 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 eri viestintäkanavia, kuten WhatsApp-ryhmiä, Facebook-tiedotusta ja SPNL:n nettisivujen Masters-osiota. Tuotetaan säännöllisesti ajankohtaista ja kiinnostavaa sisältöä eri kanaviin.

Jatketaan Masters-kisajärjestäjä oppaan kehittämistä ja markkinointia 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.

Innostetaan masters-nostajia osallistumaan Rönнин Tempauksen ja Työnnön SM-kilpailuihin tavoitteena lisätä kilpailuaktiivisuutta huipputasolla Suomessa. Käynnistetään tiedottaminen ja markkinointi riittävän ajoissa tavoitteena varmistaa parhaiden masters-nostajien osallistuminen tapahtumaan.

Innostetaan masters-urheilijoita ja -toimitsijoita osallistumaan isolla joukkueella masters-tason SM-, EM- ja MM-kilpailuihin.

Kehitetään valmennustoimintaa jatkamalla omakustanteista harjoitusleiritoimintaa, joissa urheilijat voivat harjoitella yhdessä ja saada ammattitaitoista valmennusta. Leirien järjestäminen pyritään tekemään yhteistyössä paikallisten seurojen kanssa sekä suunnitellaan ulkomaan leiritoiminnan kehittämistä tulevaisuudessa.

KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

MAAJOUKKUETOIMINTA

Kilpa- ja huippu-urheilu on Suomen Painonnostoliiton ydintoimintaa. Liiton tarkoitus on luoda suomalaisille painonnostajille mahdollisuus tavoitella kansainvälistä menestystä sekä tukea urheilijoita ja heidän valmentajiaan. Suomessa pääosa maajoukkueurheilijoista asuu ja harjoittelee aktiivisilla painonnostopaikkakunnilla, joissa on hyvät olosuhteet harjoitteluun. Urheilijan kannalta merkittävää on päästä harjoittelemaan yhdessä muiden 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. Liitto kehittää toimintaa paikallisissa urheiluakatemioiden, erityisesti paikkakunnilla missä on aktiivista seuratoimintaa. Harjoittelua tehostetaan leireillä ja pienemmillä yhteisharjoituksilla.

Tavoitteet 2025–2028

Laadukas ja tuloksellinen maajoukkue-toiminta.

Kaksi urheilijaa olympiakarsinnasta Los Angeles 2028 Olympialaisiin.

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

EM-kilpailuista (yleinen) 4 mitalia.

MM-kilpailuista (yleinen) 2 mitalia ja 2 pistesijaa.

Toimenpiteet 2026

Liitto tukee urheilijoita valitsemalla heidät edustustehtäviin sekä antamalla taloudellista tukea kilpailuihin ja leireille liiton taloudellisen tilanteen mukaan.

Osoitetaan vähintään kolmasosa (33%) liiton saamasta OKM:n tuesta maajoukkue-toimintaan, sekä etsitään aktiivisesti muita keinoja maajoukkue-toiminnan lisärahoituksen saamiseksi.

Jatketaan keskustelua paikallisten urheiluakatemioiden kanssa yhteistyön kehittämisestä ja maajoukkueurheilijoiden päivittäisvalmennuksen tason nostamisesta. Tavoitteena on aloittaa painonnostolukio ja palkata nuorten valmennuspäällikkö yhteistyössä jonkin valmennuskeskuksen, SPNL:n ja Olympiakomitean kanssa.

Rakennetaan leiritys- ja kilpailusuunnitelma tukemaan urheilijoiden menestystä kansainvälisissä kilpailuissa.

Tuetaan henkilökohtaisten valmentajien ja liittovalmentajien yhteistyötä, muun muassa valmentajapäivien muodossa.

Uudistetut kansainvälisiin arvokilpailuihin osallistumisen oikeuttavat tulosrajat peilaavat jokaisessa sarjassa erikseen mahdollisimman samalla tavalla EM-kisojen tasoa ja siellä menestymismahdollisuutta. Arvokilpailujen uudet sarjakohtaiset tulosrajat toimivat myös pohjana maajoukkueeseen pääsyle samalla tavalla kuin nykyisetkin rajat.

Painonnoston luokkarajat

Kansallisten arvokilpailujen tulosrajat löytyvät liiton sivuilta:
www.painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat painonnosto.fi/kilpailu/tulosrajat.

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 vastuuikäryhmät 2025–2028

Päävalmentaja aikuisille ja liittovalmentajat nuorille (15- ja 17-vuotiaat sekä 20- ja 23-vuotiaat) tälle olympiadille jatkavat kesäkuussa 2025 vastaanotettuja tehtäviään.

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 päävalmentajan ja vastuuvallmentajien esityksen perusteella.

KILPAILUTOIMINTA

Painonnoston kansallisessa kilpailutoiminnassa noudatetaan soveltuvin osin kulloinkin voimassa olevia IWF:n teknisiä sääntöjä. Painonnoston harrastamisen kehittämiseksi SPNL ja sen jäsenseurat 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. Kaikilla tasoilla kilpailemiseen vaaditaan lisenssi. Salikilpailuihin riittää harrastajalisenssi (6 euroa).

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-kilpailujen osallistujamääriä peilaamalla tulosrajat sarjakohtaisesti nostajien sen hetkisen tason mukaan tavoitteena, että jokaisessa sarjassa on osallistujia vähintään 3 ja enintään 15 Suomen tilastojen parasta nostajaa.

Toimenpiteet 2026

Tuetaan seuroja toiminnan järjestämisessä ohjeistamalla ja neuvomalla.

Käsitellään kilpailutoiminnan kehittämis ehdotukset yhteistyössä asiantuntijaryhmien, liiton toimiston ja muiden toimijoiden kesken.

TUOMARITOIMINTA

Painonnostossa oleellisia toimijoita ovat tuomarit, jotka kilpailuissa päättävät onko urheilijan suoritus hyväksytty. Kaikilta kansallisten kilpailuiden toimihenkilöiltä, sekä jäsentenvälisten ja piirikunnallisten kilpailuiden tuomareilta edellytetään tuomarikorttia.

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 tulee lähettää hakemus kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmälle. KVI-luokan tuomarikokeeseen asiantuntijaryhmä kutsuu ansioituneita KVII-luokan tuomareita, jotka ovat osoittaneet halua ja kykyä toimia kansainvälisessä kilpailutoiminnassa. KVI-tason tuomari 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 2026

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. KVI-tason tuomareita tuetaan taloudellisesti kustantamalla heidän kansainvälinen tuomarikorttinsa silloin, kun heidät valitaan tuomareiksi EM- tai MM-tason kilpailuihin.

Kehitetään kansallista tuomarikoulutusta. Luodaan mentor-ohjelma, jossa kokeneet tuomarit siirtävät käytännössä tietotaitoansa uusille tuomareille.

KOULUTUSTOIMINTA

Suomen Painonnostoliitto järjestää valtakunnallisesti ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia, sekä voimaharjoittelun tekniikkapäiviä laadukkaalla ja ammattimaisella otteella. Valmennuksen tasokoulutukset on suunnattu SPNL alaisten lajien parissa urheilijoita valmentaville. Valmentajakoulutukset toteutetaan yhteistyössä Kuortane Olympic Training Centerin kanssa.

Tavoitteet 2025–2028

Ohjaajien ja valmentajien kehittäminen on nostettu tärkeäksi kehityskohteeksi seuraavalla olympiadille. Koulutuksen painopisto on Kuortaneen Urheiluopistolla, 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.

Koulutustoiminnan rakenteellisen ja sisällöllisen uudistuksen toteutus jatkuu Kuortaneen urheiluopistolla. Tavoitteena on nostaa ohjaajien ja valmentajien osaamisen tasoa, jotta koulutuksen jälkeen ohjaaja osaa ohjata turvallisesti ja innostavasti SPNL-lajien parissa. Valmentajakoulutusten uudistuksella tuodaan valmennusosaaminen korkeammalle tasolle, joka näkyy tulevaisuudessa lajin tason kokonaisvaltaisena kehityksenä.

Olympiadin 2025-2028 aikana on tärkeää kasvattaa koulutustoimintojen osallistujamääriä sekä lajien tietoisuuden lisäämistä, jotta saamme lisää koulutettuja ohjaajia ja valmentajia kaikkiin SPNL:n alaisiin lajeihin nostamaan valmennuksen ja ohjaamisen tasoa valtakunnallisesti.

Keskeisimmät koulutuksen painopisteet SPNL:n alaisten lajien osalta ovat seuraavat:

- Monipuolinen koulutustarjonta: Lajivalmentajien koulutusohjelma Ohjaajasta Huippuvalmentajaksi – Koulutusuudistus kaikille koulutustasoille.
- Koulutettujen ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittäminen ja määrän kasvattaminen.
- Kansallisesti yhtenäinen lajiliiton mentorointiohjelma VAT-, VEAT- ja JET-opiskelijoille.

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 harjoittelevat Kuortane Olympic Training Centerissä painonnostovalmentajan kanssa, jonka palkkaukseen SPNL osallistuu.

Toimenpiteet 2026

Kouluttajien pätevyysvaatimukset uudistetaan ja kouluttajien rekrytointi tehdään uudistettujen pätevyysvaatimusten mukaisesti koulutuksen asiantuntijaryhmän toimesta.

Lajivalmentajien vuonna 2025 uudistettu koulutusohjelma Ohjaajasta Huippuvalmentajaksi jatkuu vuonna 2026. Ohjaajakoulutuksia tavoitellaan järjestettäväksi 4-6 vuoden aikana. Ohjaajakoulutukset toteutetaan monilajisina ja vaihtelevissa sijainneissa. Syksyllä 2025 ensimmäinen uudistettu monilajinen valmentajakoulutustoteutus jatkuu kevään 2026 ajan. Toinen koulutustoteutus alkaa syksyllä 2026. Uudistettu Huippuvalmentajakoulutus toteutetaan ensimmäisen kerran syksyllä 2026.

Koulutustarjonta muiden lajien ohjaajille ja valmentajille toimii lajien tietoisuuden levittämisen lisäksi varainhankinnan työkaluna.

Painonnostolukio toteutuessaan tekee mahdolliseksi sen, että yhteistyöopistojen muiden lajien urheilijoille voidaan tarjota päivittäistä painonnostovalmennusta syksystä 2026 alkaen.

KAHVAKUULAUURHEILU

Kahvakuulaurheilu on ollut Suomen Painonnostonliiton alaisena lajina vuodesta 2008, sen toiminnasta vastaa SPNL:n kahvakuulaurheilun lajijaosto. Siihen kuuluu puheenjohtaja ja neljä (4) jäsentä. Puheenjohtajalla on puhe- ja läsnäolo-oikeus SPNL:n kokouksissa.

Kahvakuulan kansainvälinen kattojärjestö on International Union of Kettlebell Lifting (IUKL).

Tavoitteet 2025–2028

Kahvakuulaurheilun lajin sisäisen sekä ulkoisen viestinnän toteuttaminen laadukkaasti tavoitteena lajin markkinointi uusien harrastajien saamiseksi.

Jäsenseurojen ja urheilijoiden tukeminen lajin harrastus- ja kilpailutoiminnassa sekä tuomari- ja ohjaajakoulutuksien järjestäminen.

Kahvakuulaurheilun SM- ja masters SM-kilpailujen toteuttaminen. Menestyvän joukkueen lähettäminen lajin EM- ja MM-kilpailuihin, joista tavoitteena vähintään kolme arvokisamitalia. Maajoukkueasujen hankinta arvokilpailuja ja muita kansainvälisiä kilpailuja sekä edustustehtäviä varten.

Kahvakuulaurheilun sääntöjen päivittäminen ja kahvakuulaurheilun kilpailutietokannan kehittäminen vastaamaan lajin tarpeita.

Toimenpiteet 2026

Kahvakuulaurheilussa järjestetään kahdet SM-kilpailut vuonna 2026. Klassisen kahvakuulaurheilun biathlon, tempaus ja long cycle kilpaillaan Konnevedellä 14.2.2026, ja masters-sarjat, strong sport ja tempaus-12 nostetaan Espoossa SM-viikolla 30.7.-2.8.2026.

Kahvakuulaurheilujaosto pyrkii lähettämään maajoukkueen kansainvälisen lajiliiton IUKL:n EM- ja MM-kilpailuihin. EM-kilpailut järjestetään keväällä ja MM-kilpailut loppusyksyllä.

Kahvakuulaurheilujaosto on etsinyt ratkaisua kilpailutietokannan uusimiseen ja päivittämiseen. Tämä projekti on tavoitteena saada maaliin ennen helmikuussa järjestettäviä SM-kilpailuja.

Tavoitteenamme on myös saada lisenssimäärät kasvuun järjestämällä erilaisia lisenssinalaisia koulutuksia ja tapahtumia. Koulutustoiminnan kehittäminen on edelleen toimintamme keskiössä, jatkamme ohjaaja- ja tuomarikoulutusten järjestämistä, ja pyrimme tuomaan niiden rinnalle tekniikkakursseja ja -leirejä.

TOIMINNALLINEN URHEILU

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

Toiminnallisen Urheilun kansainvälinen kattojärjestö on International Functional Fitness Federation (IF3).

Tavoitteet 2025–2028

Toiminnallisen urheilun lajijaosto järjestää vuonna 2026 seurayhteistyöpäiviä (1–3 kertaa vuodessa), jotta olemassa olevat seurat saavat mahdollisuuden verkostoitua ja kokoontua keskustelemaan lajin edistämisestä.

Kansallisten mestaruuskilpailujen, Suomenmestaruus, 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 2026 vahvaa edustusta niin yleiseen sarjaan kuin junioreihin ja masters-ikäsarjoihin. Pyritään mahdollisuuksien mukaan saamaan mukaan lajin suomalaisia huippuja, jotka eivät ole vielä edustaneet Suomea IF3:n alaisissa kansainvälisissä kilpailuissa.

Vuonna 2026 järjestetään 4-6 ohjaajakoulutusta, joissa lajeina ovat toiminnallinen urheilu ja painonnosto.

Toimenpiteet 2026

Valmennustoimintaa lajiliiton vetämänä jatketaan vuonna 2026. Valmennustoiminnalla pyritään tukemaan jo aiempina vuosina kansainvälisissä kilpailuissa Suomea edustaneita urheilijoita kuin lajin tulevia suomalaisia huippuja.

MARKKINOINTI-, MYYNTI- JA TIEDOTUSTOIMINTA SEKÄ SOME

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 ja sen kehittämistä jatketaan.

Viestintätoiminnassa on päätetty panostaa enemmän markkinointitoimintaan ja tätä kehittämään on tullut valittu myynnin-, markkinoinnin, tiedotuksen ja somen 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. Muita SM-tason kilpailuita ovat 15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut, 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut, tempauksen ja työnnon SM-kilpailut, Mastersien ja Grand Mastersien SM-kilpailut.

Tehostaa sponsorimyyntiä ja yhteistyökumppaneiden löytämistä.

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

Toimenpiteet 2026

Sosiaalisen median osalta suurimpana tavoitteena on 3 000 Instagram-seuraajan saavuttaminen kesäkuuhun 2026 mennessä. Tämä pyritään saavuttamaan jatkamalla nykyistä sosiaalisen median linjaa, joka on osoittautunut toimivaksi. Myynnin osalta tavoitteena on 5% koulutusmyynnin kasvu vuoden 2026 aikana. Tähän pääseminen vaatii tehokkaampaa ja täsmällisempää markkinointia, jota myös some tukee.

Tiedon välityksen ja avoimuuden lisäämiseksi yritetään tuottaa käyttäjäkysely, jonka vastauksien pohjalta täsmennetään toimintaa.

Sponsoritoiminnassa tavoitteena on aloittaa sponsoreiden kontaktointi vuoden 2026 aikana.

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 Painonostoliiton toiminnassa, ja urheilutoimijoita tiedotetaan uudesta ohjelmasta. Vastuulliset toimintamallit ovat esillä niin urheilijoiden valmentautumisessa kuin uusien valmentajien ja ohjaajien sekä johtohenkilöiden koulutuksessa.

Toimenpiteet 2026

Toteutetaan ohjelman sisältämiä kilpailumanipulaation vastaisia toimia ja antidopingohjelmaa.

Kehitetään ohjelman 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 2026

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

YHDENVERTAISUUS

Suomen Painonnostoliiton tarkoituksena on edistää ja kehittää painonnostoa sekä toimia jäsenseurojen kattojärjestönä ja edunvalvojana. Toiminta pohjaa urheilun ja



liikunnan eettisiin arvoihin, urheilun reilun pelin periaatteisiin sekä yhdenvertaisuuteen ja laaja-alaiseen tasa-arvoon. Liiton yhdenvertaisuussuunnitelma on päivitetty viimeksi vuonna 2021, kun SPNL liittyi Kamppailulajien ja Painonnostoliiton yhdenvertaisuussuunnitelmaan (Aikidoliitto, Judoliitto, Karateliitto, Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Nyrkkeilyliitto, Painiliitto ja Taekwondoliitto).

Tavoitteet 2025–2028

Yhdenvertaisuuden edistäminen lajin parissa.

Toimenpiteet 2026

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 kestäväää 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 2026

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.

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. 2023-2025. SPNL:n kunniapuheenjohtaja Esa Lomma toimii NWF:n tilin- ja toiminnantarkastajana v. 2024-2025. Joka toinen vuosi urheilijat valitsevat keskuudestaan kaksi jäsentä NWF:n urheilijakomission jäseniksi, jossa Suomea edustavat Siri Sytelä ja Väinö Suoniemi. Lundahl istuu Kansainvälisen painonnostoliiton (IWF) hallituksessa v. 2025-2029.

Toimenpiteet 2026

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 sekä Kansainvälisen painonnostoliiton (IWF) hallituksessa tämä mahdollistaa tehostetun pohjoismaisen yhteistyön vaikeissa kansainvälisissä tilanteissa kuten Ukrainan tukemisessa.

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 kehityspäällikön, puheenjohtajan ja liittojohtokunnan kanssa.

Johtokunta seuraa taloudellista tilannetta kirjanpidon raporttien perusteella määrääjain. 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 2026. Talousarvio on tehty olettaen, että valtionavustuksena saadaan 200 000 euroa.

Koko toiminta perustuu puolelta osin valtiolta tulevaan tulospäätöseen toimintamäärärahaan. Vuoden 2026 talousarviossa 200 000 euron osuus on n. 51 % liiton koko talousarviosta.

Yhdistyksen oma pääoma oli vuoden 2024 tilinpäätöksen mukaan 49 815,06 euroa.

Painonnostoliiton vuoden 2026 talousarvio on laadittu tulojen ja menojen suhteen tasapainoiseksi.

Tavoitteet 2025-2028

Oletus on, että v. 2027 valtio leikkaa urheilulle tulevia tukia. Ennen vuotta 2027 SPNL pyrkii kasvattamaan omaa pääomaa niin, että rahat riittävät puolen vuoden ajaksi kiinteisiin kuluihin kuten palkkoihin ja tilavuokriin.

Toimenpiteet 2026

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

Hyödynnetään Netvisorin toimintoja talouden seurannassa.



Raportoidaan talousluvuista kuukausittain sovitulla tavalla johtokunnalle.

Rahastonhoitaja toimii yhteistyössä tilitoimiston ja tilintarkastajan kanssa.



KESKEISIMMÄT TOIMINTAA OHJAAVAT SÄÄNNÖT

Liiton toimintasäännöt (1.10.2025)

Painonnoston kilpailutoiminnan säännöt 2019 (24.11.2018)

Kahvakuulaurheilun kilpailutoiminnan säännöt (8.8.2025)

Toiminnallisen urheilun kilpailutoiminnan säännöt (12.01.2021)

Kurinpitosäännöt (21.9.2025)

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:n vahvistamien arviointikriteerien linjassa. 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>