



Kuva: Pekka Paljakka / UrheiluSuomi

VUOSIKERTOMUS 2011

Suomen Painonnostoliitto ry.



Sisällysluettelo

SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO RY	4
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ	4
SUOMEN PAINONNOSTOLIITON ARVOT	4
TOIMINNAN VISIO	4
JÄRJESTÖTOIMINTA	5
KEVÄTLIITTOKOKOUS	5
SYYSLIITTOKOKOUS	5
LIITTOJOHTOKUNTA	5
VALIOKUNNAT JA TYÖRYHMÄT	5
<i>Valmennus – ja koulutusvaliokunta</i>	5
<i>Tekninen valiokunta</i>	5
<i>Markkinointivaliokunta</i>	6
<i>Kahvakuulavalioikunta</i>	6
LIITON VIRKAILIJAT	6
<i>Liiton toiminnanjohtaja</i>	6
<i>Liiton toimistopäällikkö</i>	6
<i>Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkö</i>	6
<i>Liiton toimistos sihteeri</i>	6
<i>Liiton projektisihteeri (Voimavalmennusseminaari)</i>	6
LIITON JÄSENYKSET JA EDUSTUKSET	6
<i>Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU)</i>	6
<i>Nuori Suomi</i>	6
<i>Suomen Kuntoliikuntaliitto (Kunto)</i>	6
<i>Olympiakomitean valtuuskunta</i>	6
<i>Urheiluhallit Oy</i>	6
<i>IWF – International Weightlifting Federation</i>	6
<i>EWf – European Weightlifting Federation</i>	7
<i>NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet (Pohjoismaiden Painonnostoliitto)</i>	7
<i>Baltia</i>	7
TALOUS	7
UUODEN PARHAAT 2011	8
ANTIDOPINGTOIMINTA	9
TASA-ARVOTYÖ	9
SUVAITSEVAISUUS	10
HARRASTAJAMÄÄRÄT	11
SEURA-, ALUE- JA PIIRITOIMINTA	11
<i>Länsi-Suomi</i>	11
<i>Piirien tuomarikouluttajat</i>	12
SÄÄNTÖASIAI	12
POHJOISMAISET ELIITIMERKIT	13
TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET	13
KANSAINVÄLISET TUOMARISENSSIT	14
<i>Kansainvälinen II</i>	14
<i>Kansainvälinen I</i>	14
<i>Uusia kansallisia kortteja</i>	15
<i>Kansallinen III</i>	15
<i>Kansallinen II</i>	16
HUOMIONOSOITUKSET	16
MARKKINOINTI JA TIEDOTUS	16

NUORISOTOIMINTA.....	18
HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA.....	18
NUORTEN LEIRITYS	19
HARRASTELIIKUNTA	20
AIKUISTEN PUNTTI- JA KAHVAKUULALEIRITYS	20
LASTEN VOIMAPIIRI OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE	20
TILASTOINTI JA TOIMINNAN TULOKSET.....	20
KAHVAKUULAUURHEILU	22
KILPA – HUIPPU-URHEILU	23
VALMENNUSTOIMINNAN TAVOITTEET 2011–2016.....	23
LIITON VALMENNUSORGANISAATIO	23
ALUEVALMENNUS.....	23
RYHMÄ 2012	24
<i>Nostajien velvoitteet</i>	24
<i>Liiton tuki</i>	24
<i>Ryhmän 2012 valmennustoiminta</i>	24
SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN HAASTAJA-RYHMÄ.....	24
MAAJOUKKUEIRITYS	24
URHEILIJANA KASVU JA KEHITTYMINEN	25
VALMENTAJIEN KOULUTUS.....	25
VALMENNUSKESKUS	25
<i>Liikunnan perustutkinto (LPT)</i>	25
ANTIDOPINGTOIMINTA	26
KAIKEN TAKANA ON PERUSTOIMINTA	26
VOIMAVALMENNUSSEMINAARI YHDISTÄMÄSSÄ KAIKKIEN LAJIEN VOIMAHARJOITTELUA	26
TOIMINTAKILPAILUN PISTEET 2011	27
KANSAINVÄLISYYS	27
<i>IWF Club Coach Manual</i>	27
<i>MM-kilpailujen kehittämissuunnitelmia</i>	28
KANSAINVÄLISISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN TEHTÄVÄT VUONNA 2011	28
PAINONNOSTON TUKI RY.....	29
KILPAILUTOIMINNAN TULOKSET	30
LIITTEET	78
TILINTARKASTUSKERTOMUS	78
TILINPÄÄTÖS 2011	78

SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO RY

Suomen Painonnostoliiton toiminta-ajatus ja tehtävä

Liiton tarkoituksena on edistää ja kehittää painonnosto- ja kahvakuulaurheilua sekä toimia painonnosto- ja kahvakuulaseurojen valtakunnallisena liittona. Tämän lisäksi nyt, kun vuonna 1994 perustettu Suomalainen Ryhtiliike ry siirtää toimintansa Suomen Painonnostoliiton Kuntoliikuntavaliokunnan alaiseksi, laajenee toimintakenttämme siten, että tavoitteenamme on lisäksi edistää kansalaisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

Liitto toimii yhteistyössä seurojen kanssa kouluttaen eri tasoilla urheilijoita, valmentajia ja toimitsijoita vastaamaan toiminta-ajatuksemme mukaisiin tehtäviin lasten voimapiiritöinnästä aina kansainväliseen huippuluokkaan saakka.

Liitto edistää painonnosto-, kahvakuula- ja terveysliikuntaharrastusta lasten, nuorten, aikuisten ja ikääntyneen väestön keskuudessa kansanterveydelliset seikat huomioiden.

Toiminta pohjaa urheilun ja liikunnan eettisiin arvoihin, urheilun reilun pelin periaatteisiin sekä sukupuolten väliseen tasa-arvoon.

Suomen Painonnostoliiton arvot

Liitto pohjaa toimintansa moraalisiin ja eettisiin arvoihin

- toimimme avoimesti
- olemme rehellisiä toisiamme sekä myös itseämme kohtaan
- vaalimme terveellisiä elämäntapoja
- olemme toimissamme vastuullisia toisiamme ja ympäristöä kohtaan
- kunnioitamme toinen toistamme, hyväksymme erilaisuuden

Toiminnan visio

Liiton visio on kasvaa huippu-urheilun ohella merkittäväksi yhteiskunnalliseksi liikuttajaksi.

Huippuvalmennuksen ohella liitto kehittää toimintaansa lasten, nuorten, aikuisten sekä ikääntyneiden terveysliikunnan alueella.

JÄRJESTÖTOIMINTA

Kevätliittokokous

Kevätliittokokous pidettiin 9.4.2011 Vierumäellä. Kokouksessa 11 seuralla oli äänioikeus ja käytettävissä yhteensä 47 ääntä.

Syysliittokokous

Syysliittokokous pidettiin 3.12.2011 Tampereella. Kokouksessa 21 seuralla oli äänioikeus ja käytettävissä yhteensä 79 ääntä.

Liittojohtokunta

Johtokunta kokoontui vuoden 2011 aikana 24 kertaa.

Kokouksiin osallistumiset:

Ylermi Luttinen, puheenjohtaja 24/24

Ahti Hämäläinen, 24/24

Taisto Kuoppala, 21/24

Harri Norberg, 22/24

Jari Pohja, 23/24

Heikki Rautapuro, 23/24

Ida Salmela, 22/24

Rauno Tapio, 20/24

Matti Everi, johtok. jäsen 31.5., tj 1.6. alkaen, 21/24

Pekka Kare, kunniapuheenjohtaja, 4/24

Esa Lomma, kunniapuheenjohtaja, 6/24

Karoliina Lundahl, valmennus- ja koulutuspäällikkö, 19/24

Ulla Everi, toimistosihteeri, 9/24

Tarmo Kuusisto, puheenjohtaja 2012, 1/24

Markku Lehtinen, johtok. jäsen 2010, 1/24

Valiokunnat ja työryhmät

Valmennus – ja koulutusvaliokunta

Karoliina Lundahl, pj. 22.10.2011 asti

Jari Pohja, pj. 22.10.2011 alkaen

Jaakko Kailajärvi, mentor

Petri Tanninen

Mika Tiainen

Pekka Niemi

Jukka Lehtikangas

Rauno Tapio

Tekninen valiokunta

Taisto Kuoppala, pj.

Antti Everi

Matti Everi

Taisto Augustin

Ahti Hämäläinen

Tarmo Kuusisto

Heikki Rautapuro

Markkinointivaliokunta

Harri Norberg pj. 4.3. alkaen
Hanna Keränen pj. 4.3. asti
Sini Kukkonen
Tarja Tokola
Ida Salmela
Kari Kinnunen

Kahvakuulavaliokunta

Kimmo Kuukasjärvi pj.
Ari Kaikkonen
Kukka Laakso
Marko Suomi
Terhi Vierelä
Anne-Marie Sipilä

Liiton virkailijat**Liiton toiminnanjohtaja**

Matti Everi toimi liiton toiminnanjohtajana 1.6.-31.12.

Liiton toimistopäällikkö

Hanna Keränen toimi liiton toimistopäällikkönä 1.1.-28.2.

Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkö

Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkönä toimi Karoliina Lundahl.

Liiton toimistosihteeri

Ulla Everi toimi toimistosihteerinä 1.6.-31.12.

Liiton projektisihteeri (Voimavalmennusseminaari)

Anna Everi toimi projektisihteerinä 15.1.-31.5.

Liiton jäsenyydet ja edustukset**Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU)**

Liiton edustajana toimi Esa Lomma.

Nuori Suomi

Liiton edustajana toimi Esa Lomma.

Suomen Kuntoliikuntaliitto (Kunto)

Liiton edustajana toimi Esa Lomma.

Olympiakomitean valtuuskunta

Liiton edustajana toimi Esa Lomma.

Urheiluhallit Oy

Suomen Painonnostoliitto ry on Urheiluhallit Oy:n osakkeenomistaja.

IWF – International Weightlifting Federation

Esa Lomma edusti Suomea ”IWF World Anti-Doping Conference” -tapahtumassa Istanbulissa Turkissa 17-18.3.2011.

Taisto Kuoppala edusti Suomea IWF:n kongressissa Limassa Perussa 9.5.2011.

Taisto Kuoppala osallistui Universiadien painonnostokilpailujen yhteydessä pidettyyn tekniseen kokoukseen Shenzhenissä Kiinassa 11.8.2011.

Taisto Kuoppala edusti Suomea IWF:n kongressissa Penangissa Malesiassa 29.6.2011. Hän osallistui myös IWF:n Valmennus- ja tutkimuskomitean kokoukseen, joka pidettiin 26.6.2010.

Taisto Kuoppala edusti Suomea IWF:n vuosikongressissa Pariisissa Ranskassa 4.11.2011. Hän osallistui myös IWF:n Valmennus- ja tutkimuskomitean kokoukseen, joka pidettiin 1.11.2011.

Taisto Kuoppala kuului IWF:n Doping Hearing Panel -ryhmään (Dopingtapauksien kuulemiskomitea).

EWF – European Weightlifting Federation

Matti Everi ja Taisto Kuoppala edustivat Suomea EWF:n vuosikongressissa Kazanissa Venäjällä 10.4.2011. Taisto Kuoppala osallistui myös EWF:n teknisen ja tieteellisen komitean kokoukseen 8.4.2011.

Raimo Turunen edusti Suomea EWF:n teknisessä kongressissa Ciechanovissa Puolassa 22.8.2011.

Taisto Kuoppala edusti Suomea EWF:n kongressissa Bukarestissa Romaniassa 10.9.2011. Taisto Kuoppala osallistui myös EWF:n teknisen ja tieteellisen komitean kokoukseen 9.9.2011.

NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet (Pohjoismaiden Painonnostoliitto)

Liiton puheenjohtaja Ylermi Luttinen kuului NTF:n hallitukseen.

Harri Norberg edusti Suomea nuorten ja 17-vuotiaiden PM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä NTF:n kongressissa Stavangerissa 28.10.2011. Samoien kilpailujen yhteydessä pidettyyn tuomarikonferenssiin osallistuivat Heikki Rautapuro, Ahti Hämäläinen ja Raimo Turunen.

Ylermi Luttinen, Esa Lomma, Matti Everi, Taisto Kuoppala, Harri Norberg, Karoliina Lundahl ja Juha Juhola edustivat Suomea NTF:n kongressissa Porissa 7.11.2011. Kongressi valitsi Taisto Kuoppalan NTF:n varapuheenjohtajaksi.

Baltia

Taisto Kuoppala edusti Suomea Baltic Cup mestaruuskilpailujen yhteydessä pidetyssä kokouksessa Gdanskissa Puolassa 22.7.2011.

Talous

Vuonna 2011 liiton talouteen kiinnitettiin erityistä huomiota. Kaikki hankintojen ja laskujen hyväksymiset päätettiin antaa puheenjohtaja Ylermi Luttisen tehtäväksi. Näin menokuri säilyi hyvänä ja vuoden aikana pystyttiin tukemaan urheilijoita ja kilpailumatkoja entistä enemmän. Valmennusbudjetti ylitettiin johto-

kunnan päätöksillä selvästi. Erilaisia turhaksi katsottuja kokousmatkoja karsittiin ja hankintoja pyrittiin järkeistämään.

Tarvikemyyntiä hoidettiin aktiivisesti ja siitä saadut tuotot yli kaksinkertaistuvat. Myös Tempaus-lehteen hankittiin mainosmyyjä ja näin saatiin lisätuloja. Mainosmyynti jatkuu myös vuonna 2012.

Kansainvälinen Painonnostoliitto myönsi jälleen Voimavalmennusseminaarin järjestämiseksi 6 000 USD:n avustuksen liiton hakemuksen mukaisena. Voimavalmennusseminaari onnistui taloudellisesti kohtuullisesti, mutta osanottajamäärä jäi odotetusta. Kuluja karsimalla selvittiin nolatilanteeseen.

Vuoden 2011 tulos on 44 941,72 euroa. Taseesta ilmenevän pitkäaikaisen saamisen toteutuminen on epävarmaa (Hanna Keräseltä 10 915,97 euroa).

Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 102 872,93 euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion toiminta-avustus oli 200 000 euroa ja Olympiakomitean tuki 3000 euroa (Miika Antti-Roiko). Tilikauden 2011 tuotot olivat yhteensä 309 245,58 euroa ja kulut 264 303,86, josta valtionosuus 200 000 on 75,67%.

Liiton kirjanpidon ja palkanlaskennan on hoitanut SLU-palvelut ja liiton tilintarkastajana on toiminut KHT Jukka Havaste Nexia Tilintarkastus Oy:stä ja toiminnantarkastajana Esa Lomma.

Vuoden pääyhteistyökumppanit olivat Suomen Urheiluopisto, IP-Agency Oy, Viking Line ja Ambientia.

Vuoden parhaat 2011

painonnostaja	Milko Tokola
tyttönostaja	Iida Peltola
poikanostaja	Jani Heikkinen
nuori naisnostaja	Meri Ilmarinen
nuori miesnostaja	Milko Tokola
23 v. naisnostaja	Katariina Vestman
23 v. miesnostaja	Miika Antti-Roiko
naisnostaja	Anna Everi
miesnostaja	Milko Tokola
veteraaninainen	Susanna Samuelsson
veteraanimies	Valto Masalin
valmentaja	Petri Tanninen
punttikoulu	Puntti-Karhut
seura	Rovaniemen Reipas
Auliksen malja 2011	Eero Retulainen
Vuoden 2011 seurahenkilö	Raimo Turunen
Vuoden 2011 yhteistyökumppani	IP-Agency Oy (Adidas)
Vuoden tiedottaja 2011	Eino Lindholm
Vuoden 2011 tuomari	Matti Everi
Vuoden 2011 Teko	Liiton talouden kuntoon saattaminen Matti Everi ja Ylermi Luttinen

Tuomarien aktiivisuuskilpailun voitti Ahti Hämäläinen.

Antidopingtoiminta

SPNL:lla on erillinen antidopingohjelma, jonka etenemistä seurataan johtokunnan vuosittaisen syysseminaarin yhteydessä. Tällöin vastuuhenkilöt esittävät omat raporttinsa. Samalla laaditaan suunnitelman mahdolliset korjaukset ja tarkistukset. Nykyinen antidopingohjelma tuli voimaan vuoden 2008 alusta.

Kaikki liiton alaisiin kilpailuihin osallistuvat lisenssiurheilijat solmivat liiton kanssa kirjallisen antidopingsopimuksen. Sopimus sisältää myös urheilijan henkilökohtaisen taloudellisen vastuun mahdollisten rikkomusten osalta. Jokaiselle lisenssinostajalle lähetetään uusi painos Kielletyt ja sallitut lääkeaineet urheilussa – opas. Antidopingvalistustyötä tehdään koulutusten, leirien ja seminaarien yhteydessä.

Kansainvälisellä tasolla IWF on jatkanut tiukkaa dopingin vastaista taistelua. Sanktioiden lisäksi IWF on panostanut tiedotukseen ja koulutukseen. Jokaisessa MM-tason tapahtumassa järjestettiin yksi tai kaksi seminaaria, joissa antidoping oli keskeisenä teemana. IWF:n ”World Antidoping Conference”, joka järjestettiin Istanbulissa Turkissa 17-18.3.2011, oli menestys. Osanottajia oli 92 maasta ja luennoitsijat maailman eliittiä.

Keväällä 2011 IWF siirtyi paperisista olinpaikkalistoista WADA:n ADAMS-järjestelmään. ADAMS on internetpohjainen järjestelmä, jonne urheilijoilla on omat tunnukset. Urheilijat olivat itse vastuussa tietojensa päivittämisestä ADAMS:iin. Suomen Painonnostoliitto valitsi urheilijat arvokilpailuihin vain niistä urheilijoista, jotka olivat täyttäneet tietonsa ADAMS:iin. Yhteystietojen, leirien ja kilpailuiden lisäksi urheilijat ilmoittivat yhden tunnin ikkunan, jolloin he olivat valmiita testattavaksi. Painonnostajia on ADAMS:ssa 42 urheilijaa (tilanne 31.12.2011). Uudet urheilijat täyttivät listat, kun saivat kutsun maajoukkueleirille tai heidät valittiin ensimmäistä kertaa arvokilpailuihin. Urheilijat olivat velvollisia täyttämään listat kunnes tekivät kirjallisen lopettamispäätöksen.

SPNL pyrkii kaikin käytettävissä olevin keinoin olemaan aktiivinen toimija antidopingtyössä niin kotimaassa kuin kansainvälisesti. Tempaus-lehdessä on kerrottu kaikille lisenssin ostajille ja seurojen yhteyshenkilöille ajankohtaista tietoa antidopingasioista. Kielletyt ja sallitut lääkeaineet urheilussa -vihkonen on postitettu nostajien lisäksi seurojen yhteyshenkilöille.

ADT suoritti edellisvuosien tapaan varsinaiset testaukset itsenäisesti. ADT auttoi SPNL:a myös uuden antidopingsitoumuksen laadinnassa. Täydennetty sitoumus tuli voimaan vuoden 2011 alusta. ADT järjesti lajiliitoille koulutustilaisuuksia, joissa käsiteltiin ajankohtaisia asioita.

Vuoden aikana tuli esiin kaksi uutta dopingtapausta. Niin Heidi Harjun kuin Vesa Ranta-Knuutilan tapaukset saatettiin sääntöjen mukaiseen ratkaisuun.

Tasa-arvotyö

Suomen Painonnostoliiton tehtävä on edistää ja kehittää painonnostoa sekä olla jäsenseurojen kattojärjestö ja edunvalvoja. Seurojen kattojärjestönä liitto palvelee seuroja parhaiden mahdollisten kykyjensä mukaisesti. Toiminta pohjautuu suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiseen Reilun Pelin periaatteen ja laaja-alaisen tasa-arvon edistämiseen. Suomen Painonnostoliitto on toteutta-

nut toiminnassaan tasa-arvo-ohjelmaa myös toimintavuonna 2011. Tasa-arvo-ohjelma on liiton tasa-arvotyöryhmän laatima ja se pyrkii vahvistamaan tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja suvaitsevaisuutta lajin keskuudessa. Liiton toteuttama tasa-arvotyö on ollut hyvänä esimerkkinä seuroille ja yhdenvertaisuutta on pyritty vahvistamaan niin sukupuolten, alueiden, kuin iän ja etnisen taustan keskuudessa.

Lajin hyödyiksi voidaan katsoa sen edullisuus ja vahvat painonnostoseurat, joita on ympäri Suomea. Kilpailusarjojen runsaus takaa kaikille mahdollisuudet osallistua kilpailutoimintaan, joka on vilkasta koko maassamme. Liitto jatkaa myös hyväksi todettua perinnettä, jossa harrastajalta peritään vain seuran jäsenmaksu, niin taataan että harrastusmahdollisuus on kaikilla, taloudelliseen tilanteeseen katsomatta. Muitakin esteitä lajin pariin pääsemiselle on arvioitava ja mahdollisuuksien mukaan poistettava. Yksi haaste liitolle on herätellä hiljaiseloa viettäneet seurat jälleen henkiin. Hiljaisemmilla alueilla saattaa olla mitä parhain potentiaali ja sen hyödyntäminen onkin tulevien vuosien haaste.

Naisten edustus liitossa niin urheilijoiden kuin toimihenkilöidenkin keskuudessa on lähes kiitettävällä tasolla, vaikka laji mielletään vielä varsin miehiseksi. Liitto on asettanut tavoitteekseen että 30% sen päätöksentekoeleimissä toimivista olisivat naisia mutta vuotena 2011 tämä ei aivan toteutunut. Liittojohtokunnassa naisten osuus oli 11% ja valiokunnissa naisten osuus vaihteli. Liiton työntekijöinä naisten osuus oli taas vallitseva. Painonnostoliitto kannustaa edelleen molempia sukupuolia sekä kaiken ikäisiä asettumaan ehdolle toimielimensä valitsemisiin ja edustusta mahdollisimman laajalta alueelta ja monesta seurasta toivottaisiin.

Naispainonnostajien osuus harrastajista on kohtuullinen, muutamissa seuroissa, osuus on lähes yhtä suuri kuin miesten. Painonnoston imago on ollut nousussa edustavien naispainonnostajiemme ansiosta ja lisänote lajillemme on aina tervetullut. Naispainonnostajamme ovat menestyneet myös veteraanien kansainvälisissä arvokilpailuissa miesten rinnalla. Kansainväliselle tasolle toivoisimme naisnostajiemme lisäksi naisvalmentajia ja erityisesti naistuomareita.

Suvaitsevaisuus

Lajin kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoo 186 kansallisen lajiliiton kuuluminen IWF:iin toimintavuonna 2011. Suomessakin lajin harrastajat tulevat universaalisti monesta kulttuurista ja kotimaamme sisällä alueelliset kulttuurierot voivat tuntua suurilta. Kulttuurierot ovatkin yksi lajin monista rikkauksista. Liitto haluaa toimintaansa mukaan lajin aktiivisia harrastajia ja toimijoita mahdollisimman laajalta alueelta ja keskustelua on käyty myös uinuvien seurojen aktivoimisesta. Liitto tunnistaa myös sen yhteiskunnallisen vaikuttavuuden ja vastuun. Kunnioitus omaa ja kanssaihminen elämää kohtaan edistää yhteiskunnan hyvinvointia.

Liikuntaharrastuksen yhteiskunnallinen merkitys on suuri. Lajissamme toimivien on otettava tämä vastuu ylpeydellä ja kunnioituksella kannettavakseen ja edistettävä sitä parhaansa mukaan. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti yksilön terveyteen ja sosiaalinen hyöty on korvaamaton. Toivottaessamme tervetulleiksi kaikki harrastajat, taustaan katsomatta voi vaikuttavuutemme kasvaa ja hyöty kansanterveydellisestikin olla merkittävä. Maahanmuuttajille liikuntaharrastus tarjoaa keinon sopeutua uuteen yhteiskuntaan ja uuteen kotimaahan ja lajimme pariin kynnys on matala. Asiallinen ja kunnioittava käytös

kaikkia uusia ja vanhoja harrastajia kohtaan ajaa lajiamme varmasti eteenpäin jatkossakin.

Harrastajamäärät

Liitto ei peri seuroilta jäsenmaksua vaan ainoastaan palvelumaksun, jonka maksamista edellytetään, jos seuran nostajista joku osallistuu SM-tason kilpailuihin. Liitolla on 280 jäsenseuraa, lisäystä on tullut nimenomaan kahvakuula-seurojen muodossa. Tätä kautta myös harrastajamäärä on selvästi kasvanut.

Seurojen jäsenet eivät kirjaudu liiton rekisteriin muutoin kuin aktiivisen kilpailutoimintansa kautta. Ostettujen lisenssien määrä kasvoi yli 8 % ja lisenssejä lunastettiin yhteensä 417 kpl. Näistä aikuisten A-lisenssejä 201 kpl, nuorten B-lisenssejä 39 kpl, tyttöjen ja poikien C-lisenssejä 84 kpl, kertalicenssejä 66 kpl ja punttikoululisenssejä 27 kpl. Punttikoululisenssien hyvin pienen määrän selittää se, että lähes kaikilla suurimmilla punttikouluilla on oma ryhmävuokaus.

Seura-, alue- ja piiritoiminta

Seuratoiminta on koko lajin harrastuksen perusta niin kilpa- kuin kuntourheilussakin. Aktiivisinta painonnostotoiminta on tällä hetkellä Lapissa, Pohjanmaalla, Hämeessä ja Satakunnassa. Sen sijaan Etelä- ja Itä-Suomi ovat seuratoiminnan alueina hiljaisempia. Seurajoukkuekilpailuun osallistui suuri määrä joukkueita, joista 38 osallistui molemmille kierroksille.

Pääosin piirien toiminta tapahtui järjestämällä eri ikäluokkien piirinmestaruuskilpailuja. Joissakin piireissä järjestettiin myös leirejä rinnakkain alueleirien kanssa. Myös kansallisen tason tuomarikoulutustoiminta tapahtui piireittäin.

Piirinmestaruuskilpailut järjestettiin piireittäin aikuisille, alle 20-vuotiaille ja alle 17-vuotiaille. Osa piireistä järjesti pm-kilpailut myös alle 14-vuotiaille ja veteraaneille. Lisäksi suoritettiin piiriottelu Etelä-Pohjanmaan, Keski-Pohjanmaan ja Keski-Suomen piirien kesken. Tämä kilpailu on yksi pisimpään yhtäjaksoisesti pidetyistä kilpailuista.

Merkittävin liiton tapahtuma oli nuorten yhteisleiri, johon kutsuttiin parhaat nuoret alueittain. Muuten alueleiritoiminta oli viiden alueen vastuulla: Lappi, Pohjanmaa ja Keski-Suomi, Länsi-Suomi, Itä-Suomi ja Etelä-Suomi.

Alueleirejä järjestettiin seuraavasti:

Länsi-Suomi

Toiminnasta Länsi-Suomessa vastasi Olympianostajat ry, jonka ohjelmaan leirien lisäksi kuului kilpailujen järjestäminen. Liiton alueista Länsi-Suomi oli leiritöiminnassään aktiivisin.

Alueleirit:

- 5.2. Alueleiri, Pori, peruskoululaiset, punttikoululaiset
- 20.3. Alueleiri, Tampere, nuoret ja aikuiset
- 15.-17.4. Teholeiri, Merikarvia (kutsutut)
- 14.5. Alueleiri, Lempäälä, alle 17-vuotiaat
- 9.-10.7. Camp Leppikulju (kutsutut)

- 23.7. Suurleiri, Turku, kaikki ikäluokat
- 27.-28.8. Teholeiri, Pori (kutsutut)
- 10.9. Alueleiri, Parkano, nuoret
- 16.10. Alueleiri, Tampere, nuoret ja aikuiset
- 11.-13.11. Teholeiri, Merikarvia (kutsutut)
- 19.11. Alueleiri, Turku, punttikoululaiset
- 27.-30.12. Alueleiri, Vierumäki, kaikki ikäluokat, 50 osanottajaa

Keskimääräinen yhden- ja kahden päivän leirien osanottomäärä oli 25, joten yhteensä henkilöleirivuorokausia tuli yli 600.

Piirien tuomarikouluttajat

Etelä- Suomen piiri	Taisto Augustin
Hämeen piiri	Matti Kitunen
Lounais-Suomen piiri	Matti Everi
Etelä-Pohjanmaan piiri	Reijo Vireaho, Reijo Palomäki, Juhani Salovaara
Keski-Pohjanmaan piiri	Heikki Rautapuro
Pohjois-Savon piiri	Pentti Niskanen
Lapin piiri	Jaarli Pirkkiö, Harri Norberg

Sääntöasiat

Penangissa Malesiassa nuorten MM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä kongressissa päätettiin painonnoston kilpailuasusta seuraavaa:

Kilpailuasun tulee olla (4.1.1):

- yksiosainen
- ei tarvitse olla ihonmyötäinen (uutta)
- kaulukseton

Kilpailuasun voi olla:

- minkä värinen tahansa

Kilpailuasun ei saa peittää:

- kyynärpäitä
- polvia

Kilpailuasun alla voi olla yksiosainen ihonmyötäinen asu (uutta 4.1.2). Sen tulee täyttää seuraavat kriteerit:

- tulee olla yksiosainen
- tulee olla ihonmyötäinen
- tulee olla kaulukseton
- saa peittää kyynärpäät ja polvet
- saa olla minkä värinen tahansa
- ei saa olla kuvioitu tai kuvitettu

Kilpailuasun alla saa pitää T-paitaa (uutta 4.1.3). T-paidan tulee täyttää seuraavat kriteerit:

- tulee olla kaulukseton
- ei saa peittää kyynärpäitä
- saa olla minkä värinen tahansa
- myös korkea poolo-kaulus on sallittu

Kilpailijan päähineestä ei ole säännöissä mainintaa ja siksi päähineitä tai tukkalaitteita saa käyttää. On kuitenkin huomioitava, että mitä tahansa päässä

onkin, sitä pidetään osana päättä ja tanko ei saa missään noston vaiheessa siihen osua. Tuomarin on hylättävä nosto, mikäli näkee näin tapahtuvan.

Pohjoismaiset eliittimerkit

Pohjoismaiden eliittimerkin uudet tulosrajat:

Naiset:

48 kg	143 kg
53 kg	161 kg
58 kg	176 kg
63 kg	189 kg
69 kg	202 kg
75 kg	213 kg
+ 75 kg	234 kg

Miehet:

56 kg	248 kg
62 kg	265 kg
69 kg	282 kg
77 kg	299 kg
85 kg	313 kg
94 kg	325 kg
105 kg	337 kg
+ 105 kg	354 kg

Eliittimerkin saivat vuonna 2011 suomalaisista Anna Everi, Antti Everi, Johan Nyström ja Katariina Vestman.

Tuomarien aktiivisuuskilpailun tulokset

Nimi	Seura	Pisteet
Ahti Hämäläinen	LoLif	105
Taisto Kuoppala	TP	92
Raimo Turunen	Bodonos	84
Heikki Rautapuro	LoVe	61
Matti Oksanen	TaSi	47
Harri Norberg	OAK	43
Joonas Lahtinen	RoRe	40
Rauno Tapio	OAK	40
Martti Pirkkiö	RoRe	35
Seppo Mukkala	RoRe	33
Jaarli Pirkkiö	RoRe	28
Eino Uutela	KuKis	22
Markku Liimatainen	Bodonos	21
Esa Alatörmänen	OAK	20
Taisto Augustin	TaErä	18
Pentti Noronen	ViPa	18
Ari Moilanen	OAK	17
Mika Ollanen	OAK	16
Ari Saapunki	TöVe	16
Petri Tanninen	RoRe	16
Juhani Tossavainen	Bodonos	15
Jukka Ainali	RK	14
Eero Oja	OAK	13
Lea Niemi	KJ	13
Heikki Kasanen	Bodonos	12
Pekka Reponen	Bodonos	12
Yrjö Haatanen	Bodonos	12

Tanja Kultti	RoRe	11
Kauko Niemi	KJ	11
Tea Suojanen	TP	9
Lippo Norberg	OAK	8
Mirka Viitamäki	TöVe	8
Juha-Matti Leivo	OAK	8
Kimmo Ulvas	OAK	8
Tanja Kultti	RoRe	6
Samuli Pirkkiö	RoRe	6
Jorma Pallari	RoRe	6
Anna-Maija Vuolo	OAK	4
Matti Salminiitty	TAK	4
Pasi Kailajärvi	TAK	4
Valo Lintula	RoRe	4
Aaro Antila	TöVe	3
Petri Kantola	TAK	3
Tommi Rinne	TAK	3
Matias Mukkala	RoRe	3
Tenho Tokola	RoRe	3
Reijo Vainio	TAK	2
Robert Pirkkiö	RoRe	2
Matias Alatörmänen	OAK	2
Aleksi Karjalainen	OAK	2
Veikko Oja	OAK	1
Klaus Eloranta	TAK	1
Johann Laukka	TAK	1

Kansainväliset tuomarilisenssit

Kansainvälisten tuomarilisenssien haltijat 2009-2012:

Kansainvälinen II

Augustin Taisto	Tapanilan Erä
Hirvonen Jari	Lohja-Lifting
Kuusikko Miirö	Parkanon Puntti
Lahtinen Joonas	Rovaniemen Reipas, uusi lisenssi
Lomma Jonna	Herakles
Moilanen Ari	Ounasvaaran Atleettiklubi
Nieminen Kari	Riihimäen Kisko
Oksanen Matti	Tampereen Sisu
Pirkkiö Jaarli	Rovaniemen Reipas
Rautapuro Heikki	Lohtajan Veikot
Severov Boris	Tampereen Pyrintö
Tanninen Petri	Rovaniemen Reipas
Tossavainen Juha	Keravan Bodonos
Vireaho Reijo	Kauhajoen Karhu

Kansainvälinen I

Everi Matti	Puntti-Karhut
Hämäläinen Ahti	Lohja Lifting
Kare Pekka	Siuntion Sisu
Kitunen Matti	Lempäälän Kisa
Kormilainen Arto	Joensuun Puntti-Pojat
Kukkonen Timo	Parkanon Puntti

Kuoppala Taisto	Tampereen Pyrintö
Lomma Esa	Herakles
Niskanen Pentti	Iisalmen Visa
Uutela Eino	Kouvolan Atles
Vainio Reijo	Turun Atleettiklubi
Turunen Raimo	Keravan Bodonos

Uusia kansallisia kortteja

Kansallinen III

Myllykoski Elle	Tampereen Pyrintö
Yli-Hallila Tiia	Tampereen Pyrintö
Haikonen Satu	Tampereen Pyrintö
Lammervo Eemeli	Tampereen Pyrintö
Jokinen Kimmo	Tampereen Pyrintö
Saranko Jani	Tampereen Pyrintö
Mäkitalo Tuomas	Tampereen Pyrintö
Siltala Santeri	Tampereen Pyrintö
Saranko Joni	Tampereen Pyrintö
Nylund Marjaana	Kankaanpään Voimailijat
Juvonen Janne	Puntti-Karhut
Aronen Emma	Puntti-Karhut
Vesterinen Juho	Rovaniemen Reipas
Ylinen Eero	Alavuden Urheilijat
Kailajärvi Karri	Alavuden Urheilijat
Kallioniemi Ilkka	Alavuden Urheilijat
Peltola Iida	Alavuden Urheilijat
Wahlsten Anders	Vaasan Kiisto
Hahkala Mikko	Vaasan Kiisto
Niemi Lasse	Kalajoen Junkkarit
Rahkola Santeri	Kalajoen Junkkarit
Nauha Hanna	Kalajoen Junkkarit
Heikkinen Jani	Kalajoen Junkkarit
Heikkinen Janne	Kalajoen Junkkarit
Isökääntä Olli	Kalajoen Junkkarit
Sumell Esko	Kalajoen Junkkarit
Rahkola Arto	Kalajoen Junkkarit
Ruotsalainen Kaisa	Herakles
Vuorivirta Juha	Herakles
Hassinen Riitta	Herakles
Ronkainen Tiia	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Suoraniemi Pirita	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Karjalainen Aleksi	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Karjalainen Aarni	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Aro Ville	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Moilanen Antti	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Leivo Juha-Matti	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Alitörmänen Matias	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Heiskanen Petja	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Vuori Anna-Maija	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Hytönen Elmeri	Äänekosken Huima
Hytönen Eveliina	Äänekosken Huima
Hytönen Teijo	Äänekosken Huima
Paananen Mari	Äänekosken Huima

Kansallinen II

Kotipuro Matti	Tampereen Pyrintö
Nurmi Simo	Tampereen Pyrintö
Varheensalo Jani-Petri	Puntti-Karhut
Luttinen Ylermi	Puntti-Karhut
Mukkala Matias	Rovaniemen Reipas
Sytelä Markku	Alavuden Urheilijat
Ulvas Kimmo	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Aho Roope	Lempäälän Kisa
Kantola Tenho	Helsingin Tarmo
Rahila Joni	Parkanon Puntti
Masalin Valto	Bodonos
Niemi Janne	Kalajoen Junkkarit
Heikkinen Reijo	Kajaanin Kuohu
Korhonen Sami	Kajaanin Kuohu
Romppainen Pertti	Kajaanin Kuohu
Niemenmaa Pasi	Kauhajoen Karhu
Torvi Sami	Raution Kisailijat

Huomionosoitukset

Vuoden 2011 aikana liitto muisti tasavuotia täyttäneitä painonnostohenkilöitä ja liittoon kuuluvia seuroja.

Markkinointi ja tiedotus

Painonnostoliiton markkinoinnista ja tiedotuksesta vastasi liiton toimiston henkilökunnan lisäksi markkinointivaliokunta sekä Tempaus-lehden toimituskunta. Markkinointia ja tiedotusta tarvittiin monella osa-alueella ja siksi myös osamisvaatimukset olivat laajat ja monipuoliset. Tiedotuksen tärkeimpinä osa-alueina olivat edelleen maajoukkuevalintojen, liiton päätösten ja kilpailutulosten nopea tiedottaminen. Vuonna 2011 markkinoinnin suuri ponnistus oli mm. Voimavalmennusseminaari ja yksi vuoden kohokohdista painonnoston PM-kisojen televisiointi ja näyttö Ylen kanavalta. PM-kisojen televisiointi Porissa oli hieno mahdollisuus lajin tunnettavuuden parantamiseen ja edustavien urheilijoidemme mahtavien lajisuoritusten näyttämiseen. Oman jännityksensä kisaan toi tietysti maiden välinen mittelo, mikä lisäsi varmasti katsojien mielenkiintoa lähetystä kohtaan.

Liiton nettisivut www.painonnosto.fi ovat jo tovin olleet eniten seurattu päätietotuskanava. Sivusto on toteutettu yhteistyössä Ambientia Oy:n kanssa. Sivuilta on kattavasti tietoa liiton ja seurojen toiminnasta sekä muun muassa palsta missä voi esittää kysymyksiä asiantuntijoille. Sivuilta löytää myös johtokunnan päätöksiä ja yhteystiedot sekä paljon muuta hyödyllistä tietoa lajiin liittyen. Liitossa myytävien tuotteiden myynti tapahtuu myös nettisivujen kautta. Painonnostoliiton sisäisessä viestinnässä käytettiin Foppa-oppimisalustaa, Foppa on oiva työkalu sisäiseen viestintään ja siellä säilyy hyvin esimerkiksi menneiden vuosien toimintakertomukset ja johtokunnan kokousten pöytäkirjat sähköisessä muodossa.

Tempaus-lehdellä on myös oma paikkansa suomalaisten painonnostoihmisten sydämissä. Lehti ilmestyi poikkeuksellisesti vuonna 2011 vain 2 kertaa, touku-kuussa ja lokakuussa. Tempauslehdelle muodostettiin toimituskunta toiminta-

vuodeksi 2011 ja sen jäseniksi valittiin Ylermi Luttinen, Jaarli Pirkkiö, Harri Norberg ja Matti Everi. Tempaus-lehden uudeksi päätoimittajaksi valittiin Jaarli Pirkkiö. Tempaus-lehden lisäksi jäsenmaksun maksaneille seuroille toimitettiin Seuraposti-julkaisu.

Toukokuun lopulla Vierumäellä järjestetty toinen Voimavalmennusseminaari onnistui taas hyvin ja paljon opittiin tulevia seminaareja varten. Seminaari oli jälleen melkoinen markkinointiponnistus mutta se kannatti ja paremman organisoinnin takia myyntipöydältä myytiin yli 2000 € enemmän tuotteitamme vuoteen 2010 verrattuna. Seminaarissa nähtiin oman alansa asiantuntijoita sekä inspiroivia esiintyjiä ja toiminnallisia osuuksiakin lisättiin edellisen vuoden palautteiden perusteella. Seminaarissa pystyi aistimaan ihmisten kiinnostuksen painonnostoa kohtaan ja toivottavasti seminaari yhdisti lajeja ja madalsi kynystä vuorovaikutukseen yli lajirajojen. Seminaarin yhteydessä oli mahdollisuus tulla markkinoimaan myös omaa yritystään markkinatorille ja muutama yritys mielenkiintoisine tuotteineen ja palveluineen sinne oli myös löytänyt.

Jo perinteeksi muodostunut vuosikalenteri valmistui vuodeksi 2012 ja sen valmistumisesta vastasi markkinointivaliokunnan puheenjohtaja Harri Norberg. Mainoksia haali muutama lajiaktiivi ja niitä saatiinkin taas mukavasti lajin sisältä ja ulkoa. Kalenteri ajaa myös liiton toimintakalenterin tehtävää ja sinne on merkitty valmiiksi jo tulevan vuoden tapahtumat, kisat ja muut tärkeät tapahtumat.

Vuonna 2011 solmimme yhteistyösopimuksen Adidaksen kanssa ja urheilijamme nähtiin edustavina Adidaksen asuissa kansainvälisissä kisoissa. Sopimus solmittiin neuvotteluiden jälkeen, jotka Matti Everi hoiti ansiokkaasti.

NUORISOTOIMINTA

Harrastus-, harjoitus- ja valmennustoiminta

Painonnostoliiton toteuttama nuorten harrastustoiminta kanavoituu pääasiassa seurojen järjestämien punttikoulujen sekä liiton järjestämien valtakunnallisten Punttikoululeirin, Punttikarnevaalilpailun, Alueleirihuipentuman ja Leiritulien kautta. Punttikouluissa opitaan oikeaa nostotekniikkaa lähinnä keppi- ja tanko-jumpan sekä keveiden painojen kanssa harjoitellen. Suuri osa harjoitusajasta käytetään muiden painonnoston tärkeiden ominaisuuksien kuten liikkuvuuden ja ponnistusvoiman sekä yleisesti koordinaation ja kunnon kehittämiseen. Punttikouluissa voidaan myös pelata pelejä ja harrastaa yhdessä muitakin asioita kuten käydä uimassa tai retkellä.

Punttikoulutoimintaa järjestettiin vuoden 2011 kuluessa eri puolilla Suomea. Seurat ottivat vastaan lapsia ja nuoria ympäri vuoden. Lähtökohtaisesti lapset ja nuoret saavat itse määritellä oman harrastuksensa tason. Kilpaileminen ei ole punttikoulujen yhteydessä välttämätöntä. Punttikoulutoiminta on kuitenkin koko suomalaisen painonnoston perusta, josta ammennetaan uusia painonnostosta innostuneita nuoria niin harrastajiksi, urheilijoiksi, toimihenkilöiksi kuin myöhemmin valmentajiksi. Punttikoulun aloittavat ovat iältään tyypillisesti 8-15-vuotiaita tyttöjä ja poikia. Lahjakkuuksien etsiminen alkaa jo punttikouluista, mutta kaikki otetaan mukaan.

Punttikouluissa käy myös muiden lajien nuoria harjoittelemassa painonnoston ja yleisen fysiikkaharjoittelun perusteita. Tätä kautta on päästy esittelemään nuorille painonnostoa harrastuksena sekä opettamaan oikea nostotekniikka tulevaa fysiikkaharjoittelua varten sekä arkielämänkin hyödyksi. Keppijumppa ja tankovoimistelu olivat yhtenä osa-alueena myös vuoden 2011 punttikouluissa. Lapsille ja nuorille opetettiin, että harjoitus on aloitettava huolellisella lämmittelyllä, johon kuuluu myös kehon valmistaminen hyvää liikkuvuutta vaativiin painonnostoliikkeisiin pelkän kepin avulla.

Helmikuussa Lahdessa pidetyt peruskoululaisten mestaruuskisat kokosivat enemmän lapsia ja nuoria yhteen kuin edellisvuonna, joka on merkki siitä, että punttikoulutoiminta tuotti yhä parempaa tulosta. Uusissa seuroissa on alettu viirittelemään punttikoulutoimintaa, millä on välitön positiivinen vaikutus kaikkialla Suomessa tehtävään työhön.

Tärkeimpänä vuotuisena lapsille ja nuorille suunnattuna tapahtumana järjestettiin Kalajoella jo viidennen kerran heinä-elokuun vaihteessa valtakunnallinen punttikoululeiri, johon osallistui kymmenittäin lapsia ja nuoria ympäri Suomen. Leirillä nostettiin painoja, heitettiin kuulaa, hypättiin vauhditonta pituutta, pelattiin rantalentopalloa ja jalkapalloa. Tärkeänä osana leiritointia on tutustuminen uusiin ystäviin eri puolilta maata ja yhteishengen luominen. Vuoden 2011 Alueleirihuipentuma kokosi (loppiaisenä 2012) Vierumäelle 26 valtakunnan nuorta kärkinostajaa eripuolelta Suomea.

Vuonna 1986 Pirkanmaan ammattioppilaitoksessa ja Sammon lukiossa aloitettu urheilijoiden valmennus- ja koulutustoiminta saavutti 25 vuoden iän. Kyseisissä oppilaitoksissa on opiskellut lukuisia maamme huippunostajia. Tänä päivänä nuorten urheilijoiden koulutusmahdollisuudet ovat yhä parantuneet ja toimintaa on eri puolilla valtakuntaa. Vierumäki-yhteistyö on merkittävä osa nuorten koulutus- ja urheilumahdollisuuksia.

Valmennustoiminnan osalta punttikouluohjaajakoulutus on osa I-tason painonnostovalmentajakoulutusta. Punttikoulujen vetämisestä ja valmennuksesta vastasivat painonnostoseurojen valmentajat, joista useimmat ovat käyneet Vierumäellä järjestetyt liiton tasokoulutukset.

Nuorten leirit

17- ja 20 -vuotiaille järjestettiin Alueleirihuipentuma 2010 vuoden 2011 puolella loppiaisviikonloppuna 6.-8.1.2011. Leirille kutsuttiin kaksikymmentä nuorta aktiivisilta aluevalmennusalueilta. Leirin vetäjinä olivat Pekka Niemi, Kari Salonen, Karoliina Lundahl ja Harri Norberg.

Vierumäellä osallistuttiin 10-14 -vuotiaille tarkoitettuun Leiritulet - liikuntaleirille 13.-16.6.2011. Leirin järjestää vuosittain Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu. Painonnoston lajivastaajana toimi Pekka Niemi.

Kalajoella järjestettiin valtakunnallinen punttikoululeiri 1.-4.8.2011.

HARRASTELIIKUNTA

Vuoden 2011 painopistealueina ovat olleet:

- Keppi- ja tankojumppatoiminta osana liiton seurojen kehittämistoimintaa.
- Aikuisten harrastustoiminta osana seuratoimintaa. "Aikuisten punttikoulut"
- Painonnoston tuominen osaksi koululiikuntaa, jopa välituntiliikuntaa.
- Yhteistyö Carousel Oy:n kanssa kuntoilijoille ja harrastajille soveltuvien CSteel –ulkokuntosalilaitteiden (painonnostotelineet) osalta.
- Osallistuminen nuorten Your Move-liikuntatapahtumaan 27.5.-1.6.2011

Aikuisten puntti- ja kahvakuulaleiritys

Suomen Urheiluopistolla järjestettiin toista kertaa aikuisten harrasteliikuntaan tähtäävä yhdistetty painonnosto- ja kahvakuulaleiri. Leirin vetäjinä toimivat painonnoston puolella Pekka Niemi ja kahvakuulavetäjänä Kimmo Kuukasjärvi. Kurssille osallistui 10 miestä ja naista aina aloittelijasta kokeneeseen nostaajaan. Kurssilla pidettiin luentoja, joissa käytiin läpi nostamisen perusteita ja oikeita tekniikoita niin painonnostossa kuin kahvakuulassa. Painonnostossa aloittelijoille toteutettiin Lasten Voimapiirin punttikouluohjeistusta.

Lasten Voimapiiri ohjaajakoulutus muille lajeille

Punttikouluosuuden sähköistämisen myötä syntyneet Punttikoulupassi ja Lasten Voimapiiri DVD saivat jatkoa Lasten Voimapiiri ohjaajakoulutuksella 4.-6.11.2011. Koulutuksessa tähdättiin painonnostotekniikoiden opettamista muiden lajien valmentajille sekä kuntoilijoille, jotka harrastavat voimailua omaksi ilokseen. Kurssilla sai avaimet turvallisen voimaharjoittelun aloittamiseen niin nuorilla kuin aikuisilla.

Tilastointi ja toiminnan tulokset

Harrasteliikuntaa toteuttavan Suomalaisen Ryhtiliikkeen vuosien mittaan kouluttamat 1800 ohjaajaa tavoittaa noin 18 000 kuntoilijaa. Keppijumppaa harrastavia arvioidaan olevan yhteensä noin 350 000. Tähän lukuun lasketaan sauvajumppaajat ja muun muassa puolustusvoimien sekä eri lajiliittojen liikunta- ja valmennuskoulutuksessa mukana oleva keppijumppatoiminta.

Seuraavan sivun taulukkoon on koottu Tampereen Pyrinnön painonnostojaoston pitämät tankojumppaharjoitukset muille lajeille sekä harrastajille. Aktiivista muiden lajien painonnostomaista liikkuttamista eli tanko- ja keppijumppat tehdään myös muissa kaupungeissa kuten Porissa Puntti-Karhuissa ja Oulussa Oulun Pyrinnössä.

Tampereen Pyrintö ry / Painonnostajaoston tankojumppatilasto 2011

Tapahtuma	Harjoituksia	Nuoria	Aikuisia	Yhteensä
Nääshalli/tankojumppa	56	521	849	1370
Nääshalli/nuorten kurssi	56	272		272
Nääshalli/aikuisten kurssi	18		270	270
Cross-fit Tampere	1		18	18
TPV, B-juniorit	5	78		78
Yhteensä	136	871	1137	2008

KAHVAKUULAUrHEILU

Vuosi 2011 oli kahvakuulaurheilulle edellisen vuoden tapaan menestyksenkäs monella saralla. Biathlonin SM-kilpailut järjestettiin perinteen mukaisesti kevällä jo kolmannen kerran, järjestäjänä Kuusamon Eräveikot. ja Long cyclen SM-kilpailut järjestettiin elokuun lopussa Girevoy Sport Liedon toimesta. Kansallisten arvokilpailujen järjestäjät osoittivat järkähtämätöntä ammattitaitoa ja pyyteettömyyttä lajia kohtaan erinomaisten kisajärjestelyjen ja korkean hengen muodossa.

Kansallisten arvokilpailujen lisäksi kotimaassa järjestettiin 12 muuta nostopahtumaa ja suomalaiset nostajat osallistuivat myös menestyksenkästä ulkomailla järjestettäviin kilpailuihin ja IUKL:n arvokilpailuihin. Ventspils Atlansamatöörakilpailu Latviassa, Long cycle -kilpailu Irlannissa ja veteraanien MM-kilpailut Virossa osoittivat Suomen nostajien kovan tason kansainvälisillä mitareillakin tarkastellessa. Veteraanien MM-kisat olivat erityisen menestyksenkäät Suomen nostajien voittaessa useita kulta- ja hopeamitaleita. Kansallisella tasolla niin Biathlonissa kuin Long cyclessä rikottiin useita Suomen ennätyksiä. Suomen nostajien taso vastaa jo kansainvälistä tasoa ja tulevaisuudessa on odotettavissa lisää kansainvälistä arvokisamenestystä.

Kahvakuulaurheilun seuratoiminta aktivoitui kautta maan ja Suomen Painonnostoliiton alaisia jäsenseuroja, joissa harjoitellaan kahvakuulalla löytyy maasta lähes jokaisesta maakunnasta. Seurojen määrän kasvu ja lajin positiivinen näkyvyys mediassa näkyi harrastajamäärän voimakkaassa kasvussa sekä erityisesti kilpailevien nostajien määrän kasvussa.

Kahvakuulaurheilun henki ja yhteisöllisyys ovat voimavaroja, joiden avulla vuonna 2012 tullaan tekemään historiaa niin kotimaassa kuin ulkomailla.

Valmennustoiminnan tavoitteet 2011–2016

- naisnostajan saaminen Lontoon 2012 ja Rio de Janeiron 2016 olympialaisiin: A-ryhmä edustus
- miesnostajan saaminen Lontoon 2012 ja Rio de Janeiron 2016 olympialaisiin: B-ryhmän voitto
- koko maassa toimiva alueleirijärjestelmä
- valmentajien tasokoulutus pyritään saamaan pakolliseksi maajoukkuetoiminnassa
- Vierumäen valmennuskeskuksen optimointi

Liiton valmennusorganisaatio

Liiton valmennus- ja koulutustoimintaa johtaa ja kehittää valmennusvaliokunta, jonka alaisuudessa toimivat vuoden 2011 aikana valmennus – ja koulutusvastaaavat:

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| - naisten ja miesten vastuvalmentajat | Mika Tiainen, Petri Tanninen |
| - nuorten vastuvalmentajat | Pekka Niemi,
Jukka Lehtikangas |
| - valmentajien koulutus | Karoliina Lundahl |

Aluevalmennus

Seuratoimintaa ja valmennuksen perustyötä tukemaan valittiin jälleen aluevalmentajat eri puolilta Suomea. Seuratoiminnan tukemista ja yhteistä valmennus- ja koulutuslinjaa toteuttivat alueelliset vastuvalmentajat:

- | | |
|--|------------------------------------|
| - Etelä-Suomi | Mika Tiainen, Matti Vestman |
| - Länsi-Suomi | Kari Salonen,
Jukka Lehtikangas |
| - Etelä- ja Keski-Pohjanmaa sekä Keski-Suomi | Pekka Niemi |
| - Pohjois-Suomi ja Pohjois-Pohjanmaa | Petri Tanninen,
Harri Norberg |

Aluevalmennuksesta kokonaisuutena vastasi valmennus- ja koulutusvaliokunta. Yksi- tai kaksipäiväisiä leiri- ja valmennustilaisuuksia järjestettiin alueilla yhteensä 20 kpl.

Aktiivisin alue oli Länsi-Suomen alue, joka järjesti 12 alueleiriä nuorille, yhteensä noin 600 henkilöleirivuorokautta. Aluevalmentajina toimivat Jukka Lehtikangas ja Kari Salonen. Lisäksi alueen seura Olympianostajat muun muassa tuki merkittävästi urheilijoiden omakustannusmatkoja lajin arvokilpailuihin.

Ryhmä 2012

Liiton valmennusjärjestelmää kehitettiin yhteistoiminnassa Suomen Urheilupuiston kanssa. Kehittämistoiminnan pääpaino oli nuorissa lupaavissa Lontoon olympialaisiin tähtäävissä nostajissa.

Ryhmä 2012 elää kehityksen mukaan. Ryhmästä voi pudota ja siihen voi nousta tilanteen mukaan. Tarkasteluajankohta on vuodenvaihte. Ryhmän 2012 kokoonpano vuonna 2011: miehet Miika Antti-Roiko ja Milko Tokola sekä naiset Anna Everi, Heidi Harju (lokakuuhun 2011 asti) ja Katariina Vestman (alkaen marraskuusta 2011).

Nostajien velvoitteet

- harjoittelun vuosisuunnitelma ja pääpiirteinen urasuunnitelma
- erittäin kova motivaatio ja halu sitoutua
- osallistuminen testi- ja kilpailuihin valmistaville leireille
- vuosisuunnitelman noudattaminen
- harjoituspäiväkirjan pitäminen
- olinpaikkalistojen täyttäminen WADA:n Adams-järjestelmään

Liiton tuki

- valinnat edustustehtäviin
- kansainväliset valmennusyhteydet ja leiritys
- säännöllinen fyysisten ominaisuuksien testaus
- tuki harjoittelun suunnitteluun
- harjoittelun analysointi ja kehittymisen seuranta
- liiton lisenssivakuutus
- toimiva taustaryhmä

Ryhmän 2012 valmennustoiminta

Ryhmän 2012 kesäleiri pidettiin Suomen Urheilupuistolla Vierumäellä 17.-19.8.2011. Leirille osallistuivat Miika Antti-Roiko, Anna Everi ja Milko Tokola. Valmentajista paikalla olivat Mika Tiainen ja Petri Tanninen.

Suomen Olympiakomitean Haastaja-ryhmä

Miika Antti-Roiko jatkoi OK:n Haastaja-ryhmässä.

Maajoukkueleiritys

Vuonna 2011 pidettiin maajoukkueleirit täysille maajoukkueille talvella 18.-20.2.2011 sekä kesällä 19.-21.8.2011 Suomen Urheilupuistolla. Leireille osallistuivat:

Miehet:

Sami Torvi, Arto Lähdekorpi, Toni Lintula, Sami Raappana, Mikko Kuusisto, Milko Tokola, Teemu Roininen, Eero Retulainen, Toni Puurunen, Miika Antti-Roiko ja Eero Oja.

Naiset:

Sini Kukkonen, Tuija Inkerö, Anna Everi, Jenni Puputti, Heidi Harju, Meri Ilmarinen, Katariina Vestman ja Päivi Aho.

Valmentajina toimivat aikuisten vastuvalmentajat Mika Tiainen ja Petri Tanninen sekä valmennus- ja koulutuspäällikkö Karoliina Lundahl.

Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen

Yhteistyössä SPNL:n ja Suomen Urheiluopiston kanssa syksyllä 2010 alkoi nuorille tulevaisuuden lupauksille Urheilijana kasvu ja kehittyminen -ohjelma (UK&K). Painonnoston osalta se merkitsi kymmentä viiden päivän leiriä ajalla syyskuu 2010 – kesäkuu 2011, joista kuusi leiriä pidettiin vuoden 2011 puolella. Syksyllä 2011 leiri jatkui kahdeksalla neljän päivän leirillä, joista kaksi jaksoa pidettiin vuoden 2011 puolella.

SPNL:n nuoret lupaavat nostajat olivat vuoden 2010-11 ryhmässä Meri Ilmarinen, Eero Oja ja Milko Tokola ja vuoden 2011-12 ryhmässä Meri Ilmarinen, Milko Tokola, Miika Tokola, Miika Antti-Roiko, Jere Johansson sekä Eero Retulainen. He harjoittelivat yhdessä LPT-opiskelijoiden Joonatan ja Henri Kaikkosen kanssa SPNL:n valmennus- ja koulutuspäällikön Karoliina Lundahlin valvonnassa. Leirillä saatiin valmiiksi Taso I painonnostokoulutus v.2011 ja syksyllä 2011 aloitettiin Taso I valmentajien osalta Tason II valmentajakoulutus.

Valmentajien koulutus

Suomen Painonnostoliitto järjesti valtakunnallista valmentajakoulutusta Suomen Urheiluopiston puitteissa Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen ohjelman sekä LPT-koulutuksen puitteissa. Taso I kurssitodistuksen saivat Meri Ilmarinen, Minna Nauha, Miika Antti-Roiko, Milko Tokola ja Eero Oja. Kouluttajana toimi SPNL:n valmennus- ja koulutuspäällikkö Karoliina Lundahl.

Tasokoulutuksissa käytettiin sähköistä oppimisalustaa Foppaa, jonne SPNL:n lajimateriaali oli siirretty osittain. Täysi kirjallinen materiaali löytyi kansioista. Kursseilla käytiin läpi mm. DVD-materiaalia Suomalainen Painonnostoharjoittelu (2009) sekä Lasten Voimapiiri (2010).

Valmennuskeskus

Liikunnan perustutkinto (LPT)

Liikuntaneuvojiksi opiskelevat painonnostajat harjoittelivat viikolla Suomen Urheiluopistolla ja viikonloppuisin kotona. Miika Antti-Roiko ja Minna Nauha valmistuivat liikuntaneuvojiksi ja SPNL antoi heille stipendin valmistujaislahjaksi.

Kevään 2011 yhteishaussa LPT-koulutukseen pääsi Joonatan Kaikkonen ja LPT monimuotokoulutukseen Henri Kaikkonen. Joonatan Kaikkonen aloitti peruskoulupohjaiset opintonsa elokuussa 2011. Henri Kaikkosen monimuotokoulutus pyörähti käyntiin lokakuussa 2011.

Antidopingtoiminta

Urheilijat, jotka tähtäsivät IWF:n kalenterikilpailuihin kuten arvokilpailuihin ja muihin isompiin kansainvälisiin kilpailuihin, kuuluivat IWF:n kansainväliseen testauspooliin. Keväällä 2011 IWF siirtyi paperisista olinpaikkalistoista WADA:n ADAMS-järjestelmään. ADAMS on internetpohjainen järjestelmä, jonne urheilijoilla on omat tunnuksensa. Urheilijat olivat itse vastuussa tietojensa päivittämisestä ADAMS:iin. Suomen Painonnostoliitto valitsi urheilijat arvokilpailuihin vain niistä urheilijoista, jotka olivat täyttäneet tietonsa ADAMS:iin. Yhteistietojen, leirien ja kilpailuiden lisäksi urheilijat ilmoittivat yhden tunnin ikkunan, jolloin he olivat valmiita testattavaksi. Painonnostajia on ADAMS:ssa 42 urheilijaa (tilanne 31.12.2011).

Uudet urheilijat täyttivät listat, kun saivat kutsun maajoukkueleirille tai heidät valittiin ensimmäistä kertaa arvokilpailuihin. Urheilijat olivat velvollisia täyttämään listat kunnes tekivät kirjallisen lopettamispäätöksen.

Kaiken takana on perustoiminta

Koko toiminta perustuu nyt ja jatkossa seura- ja aluetoimintaan. Vuonna 2011 toteutui 19 alueleiriä. Päivittäisharjoittelun takaamiseksi SPNL tuki aluevalmennustoimintaa sekä tarjosi nuorille mahdollisuuden asua ja harjoitella Suomen Urheiluopistolla osallistuen LPT- tai UK&K-ohjelmaan.

Maajoukkuetoimintaa leimasi tavoite saada yksi nais- ja yksi miesnostaja Lontoon Olympiakilpailuihin 2012. Suomen joukkueella on onnistuessaan mahdollisuus saavuttaa tavoite. Kilpailu maapaikoista on kova. Koko joukkueen tarvitsee harjoitella määrätietoisesti, jotta tavoite saavutetaan.

Voimavalmennusseminaari yhdistämässä kaikkien lajien voimaharjoittelua

Voimavalmennusseminaari järjestettiin 27.-29.5.2011 toisen kerran yhteistyössä Suomen Urheiluopiston ja Suomen Valmentajien kanssa. SPNL sai seminaariin tukea Kansainväliseltä Painonnostoliitolta 6000\$ tunnustuksena painonnoston levittämisestä alueellaan.

Neljän eri maailmanmestarin sekä kahden maailmanennätyksen rikkojan avuin kerrottiin oman lajinsa voimaharjoittelusta. Tapahtuma keräsi yli sata osallistujaa useista eri lajeista. Seminaarin runkona pidettiin päivän aikana luento-osuuksia ja kahtena iltana toteutettuja käytännön osuuksia, joissa seminaariosallistujat pääsivät harjoittelemaan asiantuntijoiden opein.

Toimintakilpailun pisteet 2011

Seura	pisteet
Puntti-Karhut	904
Rovaniemen Reipas	684
Tampereen Pyrintö	662
Ounasvaaran AtleettiKlubi	556
Parkanon Puntti	265
Oulun Pyrintö	257
Lohtajan Veikot	251
Raution Kisailijat	244
Kalajoen Junkkarit	241
Herakles	218
Lohja Lifting	174
Bodonos	165
Lahden Atomi	137
Lempäälän Kisa	110
Porlamin Pamaus	89
Olympianostajat	80
Girevoy Sport Lieto	74
Turun AtleettiKlubi	73
Kurikan PunttiKlubi	72
Kuusankosken Kisa	72
Suomen Kahvakuula	54
Tampereen Sisu	52
Siuntion Sisu	40
Töysän Veto	21
Pornainen Heavy Team	11

Kansainvälisyys

IWF Club Coach Manual

Level 1 – taso 1

Saatuaan valmiiksi valmennusoppaan “IWF Club Coach Manual – level 1”

IWF:n valmennus- ja tutkimuskomitean asettama työryhmä johtajanaan Professori Kyle Pierce – USA, valmisti loppuvuodesta käsikirjaan liittyvän DVD:n.

Se tukee käsikirjaa selkein liikemallein ja selostuksin. Alkuperäinen on tehty englanninkielisenä mutta siihen on tekeillä usealla kielellä tekstitykset.

Käsikirja on jo käännetty espanjaksi, arabiaksi ja koreaksi.

Level 2 – taso 2

IWF:n valmennus ja tutkimuskomitea jatkoi vuoden 2011 aikana seuraavan käsikirjan kirjoittamista nimikkeellä ”IWF Club Coach Manual Level 2” (IWF:n valmennuksen käsikirja – taso 2). Penangissa pidetyssä komitean kokouksessa tarkennettiin käsikirjan sisällysluettelo ja kirjoittajat. Sisällysluettelon pääkohdat ovat:

1. Anatomia ja fysiologia
2. Painonnoston biomekaniikka
3. Painonnostotekniikka
4. Virheet ja niiden korjaaminen
5. Suunnittelu ja ohjelmointi
6. Yleiskuntoharjoittelu
7. Kilpailutaktiikka
8. Apuharjoitteet

9. Naispainonnostovalmennus
10. Lasten valmennus
11. Psyykkinen valmennus painonnostossa
12. Painonhallinta
13. Painonnostajan ravinto
14. Vammat ja ensiapu painonnostossa
15. Painonnostotilat ja välineet
16. Testaaminen painonnostossa
17. Painonnoston historia
18. Painonnoston terminologia - sanakirja

Tavoitteena on saada käsikirja 2 valmiiksi ennen kuin komitean toimikausi päättyy eli vuoden 2012 aikana.

Kyseisistä käsikirjoista jaetaan näytekappaleet jokaiseen jäsenliittoon ja niitä voi jatkossa tilata veloituksetta koulutuskäyttöön.

MM-kilpailujen kehittämissuunnitelmia

Yhdessä IWF:n Teknisen valiokunnan kanssa Valmennus- ja tutkimuskomitea esitti vuoden 2011 aikana MM-kilpailujen kehittämisideana kilpailujen jakamisen kahteen osaan, jolloin A- ja B-ryhmät kilpailisivat erikseen viiden päivän aikana. C-, D- ja mahdolliset E-ryhmät kilpailisivat ensin neljän-viiden päivän aikana. Perussyynä on se, että kilpailuista on tullut niin massiivisia ja pitkäkestoisia, että on mahdotonta saada TV-yhtiöitä panostamaan ja varaamaan kalustonsa ja henkilöstönsä yli kymmeneksi päiväksi kun ne joka tapauksessa ovat kiinnostuneita vain A-ryhmistä. Kilpailujen kansainvälinen toimihenkilöstö olisi myös jaettu kahteen ryhmään, jolloin paljon runsaslukuisempi tuomarijoukko saisi kokemusta MM-kilpailujen tehtävistä. Esitys sai varauksettoman IWF:n hallituksen tuen, kunhan siihen liittyvät monet ongelmakohdat ratkaistaan.

Kansainvälisisten kilpailujen teknisten toimihenkilöiden tehtävät vuonna 2011

Eestin mestaruuskilpailut Tarto	Juryn puheenjohtaja	Matti Everi
EM-kilpailut Kazan Venäjä	Tuomari	Matti Everi
17v. MM-kilpailut Lima Peru	Juryn jäsen	Taisto Kuoppala
17v. EM-kilpailut Ciechanow Puola	Tuomari	Raimo Turunen
20v. MM-kilpailut Penang Malesia	Juryn jäsen	Taisto Kuoppala
Kesäuniversiadiat Shenzhen Kiina	Juryn presidentti	Taisto Kuoppala
Baltic Cup mest.kilp. Gdansk Puola	Juryn jäsen Tuomari	Taisto Kuoppala Ahti Härmäläinen
EM-20 ja EM-23 Bukarest Romania	Juryn jäsen	Taisto Kuoppala
17v. ja 20v. PM-kilpailut Stavanger Norja	Tuomari ja tekn. tark. Tuomari ja tekn. tark. Tuomari, tekn.tark. ja	Ahti Härmäläinen Heikki Rautapuro

	chief marshall	Raimo Turunen
PM-23, PM-yl ja PM seuraj. Pori	Kilpailun johtaja Juryyn jäsen Tuomari ja tekn.tark. Tuomari ja tekn. tark.	Matti Everi Taisto Kuoppala Ahti Hämäläinen Heikki Rautapuro Joonas Lahtinen
	Tuomari	
MM-kilpailut Pariisi Ranska	Juryyn presidentti	Taisto Kuoppala
London Prepares Test Event Lontoo	Juryyn jäsen	Taisto Kuoppala

Painonnoston Tuki ry

Yhdistyksen hallituksen kokoonpano oli vuonna 2011:

Pekka Kare, puheenjohtaja
Kalervo Kylmäkorpi
Sirpa Arvonen

KILPAILUTOIMINNAN TULOKSET

Suomen Cupin loppuottelu Lempäälä 16.1.

Naiset:

1) Heidi Harju	Kankaanpään Voimailijat	476,101	239,096	181 kg (83+98)
2) Anna Everi	Puntti-Karhut	462,068	229,087	177 kg (77+100)
3) Jenni Puputti	Tampereen Pyrintö	405,747	199,395	155 kg (70+85)
4) Sini Kukkonen	Parkanon Puntti	400,213	193,667	141 kg (63+78)
5) Meri Ilmarinen	Lohja Lifting	386,108	194,854	167 kg (74+93)
6) Tuija Inkerö	Rovaniemen Reipas	346,536	174,804	133 kg (60+73)

Miehet:

1) Miika Antti-Roiko	Kalajoen Junkkarit	755,550	380,175	334 kg (149+185)
2) Milko Tokola	Rovaniemen Reipas	721,543	351,849	275 kg (125+150)
3) Teemu Roininen	Lenpääjän Kisa	692,559	345,893	339 kg (146+193)
4) Mikko Kuusisto	Parkanon Puntti	681,423	332,401	258 kg (115+143)
5) Eero Oja	Ounasvaaran Atleetti Klubi	652,785	319,220	290 kg (130+160)
6) Jari Hirvonen	Lohja Lifting	642,238	314,410	287 kg (132+155)
7) Robert Pirkkiö	Rovaniemen Reipas	622,098	308,897	258 kg (120+138)
8) Petteri Heinonen	Parkanon Puntti	616,321	308,532	254 kg (108+146)

Etelä-Suomen piirinmestaruuskilpailut Helsinki 29.1.

Naiset:

Sarja 58 kg

1. Riitta Hassinen	Herakles	119 kg (53+66)
2. Annukka Rintamäki	Nummelan Voimailijat	97 kg (40+57)

Sarja 69 kg

1. Meri Ilmarinen	Lohja Lifting	171 kg (75+96)
-------------------	---------------	----------------

Sarja 75 kg

1. Susanna Samuelsson	Riihimäen Kisko	160 kg (70+90)
-----------------------	-----------------	----------------

Miehet:

Sarja 56 kg

1. Mikael Helin	Nummelan Voimailijat	38 kg (16+22)
-----------------	----------------------	---------------

Sarja 69 kg

1. Jari Huuskonen	Herakles	189 kg (84+105)
2. Harri Helin	Nummelan Voimailijat	173 kg (74+99)
3. Oskari Kruth	Bodonos	145 kg (70+75)

Sarja 77 kg

1. Aleks Rintamäki	Nummelan Voimailijat	180 kg (80+100)
--------------------	----------------------	-----------------

Sarja 85 kg

1. Jarkko Nieminen	Herakles	230 kg (100+130)
2. Peter Sundberg	Nummelan Voimailijat	205 kg (85+120)

Sarja 94 kg

1. Kim Fellman	Riihimäen Kisko	275 kg (122+153)
2. Kusti Skyten	Herakles	186 kg (83+103)

Sarja 105 kg

1. Juha Kantola	Helsingin Tarmo	230 kg (100+130)
-----------------	-----------------	------------------

Sarja +105 kg

1. Toni Flinck	Herakles	300 kg (135+165)
2. Heikki Kasanen	Bodonos	179 kg (79+100)
3. Eino Lindholm	Tikkurilan Kajastus	130 kg (55+75)

Seurojen välinen pistekilpailu:

1. Herakles	33 pistettä
2. Nummela Voimailijat	29
3. Riihimäen Kisko	14
4. Bodonos	9
5. Lohja Lifting ja Helsingin Tarmo	7
7. Tikkurilan Kajastus	4

Hämeen piirinmestaruuskilpailut Tampere 29.1.**Naiset:****Sarja 48 kg**

1. Johanna Tammela	Tampereen Sisu	50 kg (21+29)
--------------------	----------------	---------------

Sarja 53 kg

1. Satu Haikonen	Tampereen Pyrintö	70 kg (30+40)
------------------	-------------------	---------------

Sarja 63 kg

1. Jenni Puputti	Tampereen Pyrintö	161 kg (76+85)
------------------	-------------------	----------------

Sarja 69 kg

1. Tiina Elomaa	Tampereen Pyrintö	121 kg (55+66)
2. Sanna Järvinen	Tampereen Pyrintö	93 kg (40+53)

Miehet:**Sarja 56 kg**

1. Joni Saranko	Tampereen Pyrintö	128 kg (58+70)
2. Jani Saranko	Tampereen Pyrintö	88 kg (38+50)
Jesse Nykänen	Lahden Atomi	-

Sarja 62 kg

1. Antti Rämö	Lahden Atomi	143 kg (68+75)
2. Aki Vartiainen	Tampereen Sisu	88 kg (37+51)

Sarja 77 kg

1. Heikki Ulmanen	Tampereen Pyrintö	230 kg (100+130)
2. Kasimir Johansson	Tampereen Pyrintö	230 kg (105+125)
3. Antti Hyyry	Raution Kisailijat	226 kg (101+125)
4. Aatu Koponen	Tampereen Pyrintö	206 kg (90+116)
5. Mikko Kannasoja	Tampereen Sisu	203 kg (98+105)
6. Pekka Harnaala	Tampereen Pyrintö	188 kg (77+111)

Sarja 85 kg

1. Markus Nykänen	Lahden Atomi	182 kg (81+101)
2. Matti Kotipuro	Tampereen Pyrintö	165 kg (70+95)
Jere Johansson	Tampereen Pyrintö	- (120+0)

Sarja 105 kg

1. Janne Rintala	Tampereen Pyrintö	250 kg (110+140)
2. Juha Aho	Lempäälän Kisa	201 kg (86+115)
Ville Iisakkila	Tampereen Pyrintö	-

Sarja +105 kg

1. Teemu Roininen
2. Roope Aho

Lempäälän Kisa
Lempäälän Kisa

335 kg (145+190)
174 kg (74+100)

Seurojen välinen pistekilpailu:

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| 1. Tampereen Pyrintö | 65 pistettä |
| 2. Lahden Atomi ja Tampereen Sisu | 14 |
| 4. Lempäälän Kisa | 12 |

Itä-Suomen piirinmestaruuskilpailut Joensuu 29.1**Naiset****Sarja 58 kg**

1. Hanna Multanen

Joensuun Puntti-Pojat

116 kg (53+63)

Miehet**Sarja 77 kg**

1. Rami Kukkonen

Joensuun Puntti-Pojat

200 kg (90+110)

Sarja 94 kg

1. Iiro Hartikainen

Joensuun Puntti-Pojat

285 kg (125+160)

Sarja 105 kg

- Pasi Puustinen

Joensuun Puntti-Pojat

- (0+132)

Kaakkois-Suomen piirinmestaruuskilpailut Kouvola 29.1.**Pojat alle 17-vuotiaat:****Sarja 50 kg**

1. Saku Heikuksela
2. Timo Heikuksela

Kuusankosken Kisa
Kuusankosken Kisa

68 kg (30+38)
57 kg (25+32)

Miehet:**Sarja 62 kg**

1. Timo Toivonen

Kuusankosken Kisa

155 kg (70+85)

Sarja 69 kg

1. Miika Pöntynen

Elimäen Vauhti

170 kg (80+90)

Sarja 85 kg

1. Ilkka Heikuksela
2. Teemu Yläräkkö

Kuusankosken Kisa
Elimäen Vauhti

245 kg (110+135)
220 kg (100+120)

Sarja 105 kg

1. Harri Eerola
2. Sami Arola

Kuusankosken Kisa
Elimäen Vauhti

222 kg (100+122)
218 kg (102+116)

Seurojen välinen pistekilpailu:

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1. Kuusankosken Kisa | 33 pistettä |
| 2. Elimäen Vauhti | 17 |

Kainuun piirinmestaruuskilpailut Kajaani 29.1.

Pojat alle 17-vuotiaat:

Sarja 30 kg

1. Veli-Matti Juntunen	Kuhmon Kiva	28 kg (12+16)
------------------------	-------------	---------------

Miehet:

Sarja 56 kg

1. Eetu Näsänen	Kajaanin Kuohu	64 kg (27+37)
-----------------	----------------	---------------

Sarja 62 kg

1. Risto Pöllänen	Kuhmon Kiva	99 kg (43+56)
-------------------	-------------	---------------

Sarja 77 kg

1. Henri Hämäläinen	Kuhmon Kiva	94 kg (43+56)
---------------------	-------------	---------------

Sarja 85 kg

1. Veijo Valtanen	Kajaanin Kuohu	175 kg (75+100)
2. Mikko Halinen	Kajaanin Kuohu	145 kg (65+80)

Sarja 94 kg

1. Sami Korhonen	Kajaanin Kuohu	183 kg (81+102)
2. Vaito Kääriäinen	Kuhmon Kiva	140 kg (70+70)

Sarja 105 kg

1. Teemu Heikkinen	Kajaanin Kuohu	170 kg (75+95)
--------------------	----------------	----------------

Seurojen välinen pistekilpailu:

1. Kajaanin Kuohu	33 pistettä
2. Kuhmon Kiva	26

Keski-Pohjanmaan piirinmestaruuskilpailut Rautio 29.1.

Naiset:

Sarja 53 kg

1. Anniina Ainali	Raution Kisailijat	74 kg (32+42)
-------------------	--------------------	---------------

Sarja 58 kg

1. Johanna Hyry	Raution Kisailijat	106 kg (48+58)
-----------------	--------------------	----------------

Sarja 63 kg

1. Eija Mustasaari	Raution Kisailijat	133 kg (58+75)
--------------------	--------------------	----------------

Sarja 69 kg

1. Pirjo Palosaari	Raution Kisailijat	119 kg (52+67)
--------------------	--------------------	----------------

Sarja +75 kg

1. Rebekka Roukala	Raution Kisailijat	95 kg (43+52)
--------------------	--------------------	---------------

Miehet:

Sarja 56 kg

1. Marko Välikangas	Lohtajan Veikot	110 kg (50+60)
---------------------	-----------------	----------------

2. Rene Roukala	Raution Kisailijat	88 kg (35+53)
3. Severi Rahkola	Kalajoen Junkkarit	57 kg (25+32)

Sarja 62 kg

1. Sami Torvi	Raution Kisailijat	212 kg (95+117)
2. Santeri Rahkola	Kalajoen Junkkarit	128 kg (57+71)
3. Joni Rusanen	Lohtajan Veikot	95 kg (40+55)

Sarja 69 kg

1. Suthat Duangprom	Lohtajan Veikot	180 kg (90+90)
2. Joni Ahola	Kalajoen Junkkarit	151 kg (68+83)
3. Hannu Karhula	Raution Kisailijat	50 kg (70+80)
4. Lasse Niemi	Kalajoen Junkkarit	109 kg (50+59)

Sarja 77 kg

1. Heikki Rautapuro	Lohtajan Veikot	200 kg (88+112)
2. Marko Kiviniemi	Lohtajan Veikot	196 kg (90+106)
3. Olli Isokääntä	Kalajoen Junkkarit	171 kg (80+91)

Sarja 85 kg

1. Jani Heikkinen	Kalajoen Junkkarit	242 kg (108+134)
2. Eemi Apuli	Kalajoen Junkkarit	235 kg (105+130)
3. Raimo Andersson	Lohtajan Veikot	168 kg (76+92)
4. Tuomas Sumell	Kalajoen Junkkarit	141 kg (65+76)

Sarja 94 kg

1. Miika Antti-Roiko	Kalajoen Junkkarit	310 kg (130+180)
2. Hannu Niemi	Kalajoen Junkkarit	198 kg (92+106)
3. Petri Hakkarainen	Lohtajan Veikot	190 kg (75+115)
4. Niko Ahola	Kalajoen Junkkarit	155 kg (70+85)

Sarja 105 kg

1. Markku Roukala	Raution Kisailijat	247 kg (112+135)
2. Mikko Siermala	Kalajoen Junkkarit	235 kg (105+130)
2. Janne Niemi	Kalajoen Junkkarit	227 kg (100+127)

Sarja +105 kg

1. Juha Roukala	Raution Kisailijat	247 kg (120+127)
2. Kari Virkkala	Lohtajan Veikot	240 kg (105+135)

Seurojen välinen pistekilpailu:

1. Raution Kisailijat	65 pistettä
2. Kalajoen Junkkarit	60
3. Lohtajan Veikot	43

Keski-Suomen piirinmestaruuskilpailut Konnevesi 29.1.

Naiset:

Sarja 58 kg

1. Piia Hård	Keljon Viesti	82 kg (35+47)
--------------	---------------	---------------

Sarja +75 kg

1. Mari Paananen	Äänekosken Huima	130 kg (60+70)
2. Eveliina Hytönen	Äänekosken Huima	128 kg (53+75)

Miehet:

Sarja 62 kg

1. Santeri Suihko	Keljon Viesti	158 kg (68+90)
-------------------	---------------	----------------

Sarja 69 kg

1. Juhani Oikarinen	Keljon Viesti	115 kg (50+65)
---------------------	---------------	----------------

Sarja 77 kg

1. Pertti Rossi	Konneveden Urheilijat	134 kg (59+75)
-----------------	-----------------------	----------------

Sarja 85 kg

1. Risto Hård	Keljon Viesti	150 kg (64+86)
Jari Saastamoinen	Keljon Viesti	-

Sarja 94 kg

1. Elmeri Hytönen	Äänekosken Huima	135 kg (57+78)
-------------------	------------------	----------------

Sarja 105 kg

1. Marko Pietiläinen	Keljon Viesti	275 kg (125+150)
2. Ville Hytönen	Konneveden Urheilijat	270 kg (115+155)

Seurojen välinen pistekilpailu:

1. Keljon Viesti	35 pistettä
2. Äänekosken Huima	19
3. Konneveden Urheilijat	12

Lapin piirinmestaruuskilpailut Rovaniemi 29.1.**Naiset:****Sarja 48 kg**

1. Kirsi-Marja Mukkala	Rovaniemen Reipas	58 kg (25+33)
------------------------	-------------------	---------------

Sarja 58 kg

1. Tuija Inkerö	Rovaniemen Reipas	133 kg (59+74)
-----------------	-------------------	----------------

Sarja 69 kg

1. Tiia Ronkainen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	118 kg (53+65)
-------------------	----------------------------	----------------

Miehet:**Sarja 56 kg**

1. David Htaw	Rovaniemen Reipas	130 kg (60+70)
2. Valtteri Jonninen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	128 kg (58+70)
3. Petja Heiskanen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	86 kg (36+50)

Sarja 62 kg

1. Matias Mukkala	Rovaniemen Reipas	200 kg (90+110)
-------------------	-------------------	-----------------

Sarja 69 kg

1. Juho Seipäjärvä	Ounasvaaran Atleetti Klubi	226 kg (96+130)
2. Miika Tokola	Rovaniemen Reipas	217 kg (96+121)
3. Jussi Mukkala	Rovaniemen Reipas	145 kg (60+85)
4. Aleksi Karjalainen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	127 kg (57+70)

Sarja 77 kg

1. Milko Tokola	Rovaniemen Reipas	293 kg (130+163)
2. Harri Norberg	Ounasvaaran Atleetti Klubi	212 kg (96+116)
Rikhard Pirkkiö	Rovaniemen Reipas	-(98+0)

Sarja 85 kg

1. Sami Raappana	Rovaniemen Reipas	264 kg (114+150)
2. Robert Pirkkiö	Rovaniemen Reipas	250 kg (115+135)

Sarja 94 kg

1. Aarni Karjalainen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	182 kg (82+100)
Matias Alatörmänen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	- (62+0)

Sarja 105 kg

1. Eero Oja	Ounasvaaran Atleetti Klubi	296 kg (132+164)
2. Santeri Ahola	Rovaniemen Reipas	237 kg (102+135)
Juho Vesterinen	Rovaniemen Reipas	- (105+0)

Sarja +105 kg

1. Juha-Matti Leivo	Ounasvaaran Atleetti Klubi	270 kg (115+155)
---------------------	----------------------------	------------------

Seurojen välinen pistekilpailu:

1. Rovaniemen Reipas	61 pistettä
2. Ounasvaaran Atleetti Klubi	52

Lounais-Suomen piirinmestaruuskilpailut Pori 29.1.**Naiset:****Sarja 58 kg**

1. Sini Kukkonen	Parkanon Puntti	145 kg (65+80)
------------------	-----------------	----------------

Sarja +75 kg

1. Ann-Catrin Lindholm	Puntti-Karhut	87 kg (36+51)
------------------------	---------------	---------------

Miehet:**Sarja 56 kg**

1. Jasper Kosonen	Puntti-Karhut	112 kg (51+61)
2. Samuel Kaikkonen	Parkanon Puntti	77 kg (35+42)
3. Joonas Kankaanpää	Puntti-Karhut	75 kg (30+45)
4. Niko Koskela	Parkanon Puntti	67 kg (27+40)
5. Juuso Kuustie	Parkanon Puntti	52 kg (22+30)

Sarja 62 kg

1. Arto Lähdekorpi	Parkanon Puntti	198 kg (90+108)
2. Janne Harjula	Parkanon Puntti	145 kg (62+83)
Jere Harjula	Parkanon Puntti	- (53+0)

Sarja 69 kg

1. Henri Kaikkonen	Parkanon Puntti	224 kg (99+125)
--------------------	-----------------	-----------------

Sarja 77 kg

1. Mikko Kuusisto	Parkanon Puntti	259 kg (117+142)
2. Heimo Törmä	Puntti-Karhut	145 kg (62+83)

Sarja 85 kg

1. Ville Ylipaasto	Siikaisten Sisu	243 kg (105+138)
2. Kimmo Lehtikangas	Puntti-Karhut	243 kg (113+130)
3. Petteri Heinonen	Parkanon Puntti	235 kg (105+130)
4. Joonatan Kaikkonen	Parkanon Puntti	191 kg (85+106)
5. Antti Ristolainen	Puntti-Karhut	93 kg (42+51)
Tino Lindroos	Kankaanpään Voimailijat	- (0+125)

Sarja 94 kg

1. Ville Levomäki	Puntti-Karhut	266 kg (121+145)
2. Miika Kiiski	Puntti-Karhut	216 kg (106+110)
3. Eero Koivisto	Puntti-Karhut	205 kg (94+111)

Sarja 105 kg

1. Juha Harrivaara	Puntti-Karhut	257 kg (109+148)
2. Rasmus Vianto	Puntti-Karhut	160 kg (70+90)
3. Roni Lehtimäki	Parkanon Puntti	60 kg (25+35)

Sarja +105 kg

1. Juuso Tuulinen	Puntti-Karhut	180 kg (90+90)
2. Juha Juhola	Puntti-Karhut	170 kg (70+100)

Seurojen välinen pistekilpailu:

1. Puntti-Karhut	70 pistettä
2. Parkanon Puntti	58
3. Siikaisten Sisu	7

Pohjois-Savon piirinmestaruuskilpailut Kiuruvesi 29.1.**Miehet:****Sarja 69 kg**

1. Saku Qvick	Isalmen Visa	67 kg (27+40)
---------------	--------------	---------------

Sarja 77 kg

1. Kalevi Tikkanen	Kiuruveden Jänne	163 kg (73+90)
--------------------	------------------	----------------

Sarja 85 kg

1. Tuomo Ryytänen	Isalmen Visa	170 kg (70+100)
2. Juhani Huttunen	Kiuruveden Jänne	152 kg (67+85)

Sarja 94 kg

1. Teppo Houtsonen	Kiuruveden Jänne	220 kg (100+120)
2. Petri Tikkanen	Kiuruveden Jänne	210 kg (90+120)
3. Tatu Partanen	Kiuruveden Jänne	210 kg (95+115)

Sarja 105 kg

1. Jani Qvick	Isalmen Visa	160 kg (70+90)
2. Simo Wächter	Isalmen Visa	121 kg (50+71)

Sarja +105 kg

1. Pentti Heiskanen	Isalmen Visa	170 kg (70+100)
2. Aarne Remes	Kiuruveden Jänne	130 kg (55+75)
3. Pentti Niskanen	Isalmen Visa	102 kg (40+62)

Seurojen välinen pistekilpailu:

1. Isalmen Visa	37 pistettä
2. Kiuruveden Jänne	28

Etelä-Pohjanmaan piirinmestaruuskilpailut Kauhajoki 30.1.**Naiset:****Sarja 58 kg**

1. Iida Kalmari	Alavuden Urheilijat	88 kg (37+51)
2. Pilvi Vuolle	Kauhajoen Karhu	76 kg (32+44)

Sarja 63 kg

1. Jonna Niemenmaa	Kauhajoen Karhu	52 kg (25+27)
--------------------	-----------------	---------------

Sarja 75 kg

1. Carita Keskinen	Kauhajoen Karhu	110 kg (50+60)
--------------------	-----------------	----------------

Sarja +75kg

1. Mirka Viitamäki	Töysän Veto	145 kg (65+80)
--------------------	-------------	----------------

Miehet:**Sarja 56 kg**

1. Juho Lassila	Kurikan Punttiklubi	114 kg (51+63)
2. Lauri Seppälä	Kurikan Punttiklubi	108 kg (49+59)
3. Miro Sytelä	Alavuden Urheilijat	102 kg (45+57)
4. Jaakko Muilu	Kurikan Punttiklubi	63 kg (27+36)
5. Jesse Ojanen	Kurikan Punttiklubi	51 kg (22+29)
Jere Ojanen	Kurikan Punttiklubi	-

Sarja 69 kg

1. Ville Seppälä	Kurikan Punttiklubi	152 kg (70+82)
2. Samuli Alanen	Kurikan Punttiklubi	130 kg (55+75)

Sarja 77 kg

1. Ilkka Kallioniemi	Alavuden Urheilijat	200 kg (90+110)
2. Pekka Seppälä	Kurikan Punttiklubi	190 kg (85+105)
3. Osmo Kantoniemi	Kurikan Punttiklubi	154 kg (72+82)

Sarja 85 kg

1. Hannu Mäki-Korpela	Mietaan Nuorisoseuran Urheilijat	246 kg (106+140)
2. Jorma Kyrönperä	Vaasan Kiisto	205 kg (90+115)
3. Petri Lindfors	Kurikan Punttiklubi	202 kg (90+112)
4. Juha Rinta-Halkola	Kauhajoen Karhu	177 kg (77+100)

Sarja 94 kg

1. Mika Palomäki	Kurikan Punttiklubi	278 kg (120+158)
2. Eero Ylinen	Alavuden Urheilijat	195 kg (85+110)
3. Andreas Wahlsten	Vaasan Kiisto	190 kg (80+110)
Mika Koitto	Vaasan Kiisto	-

Sarja 105 kg

1. Pauli Laine	Kauhajoen Karhu	193 kg (83+110)
----------------	-----------------	-----------------

Sarja +105kg

1. Tuomo Talvitie	Kauhajoen Karhu	145 kg (60+85)
-------------------	-----------------	----------------

Seurojen välinen pistekilpailu:

1. Kurikan Punttiklubi	49 pistettä
2. Kauhajoen Karhu	36
3. Alavuden Urheilijat	23
4. Töysän Veto	7
4. Mietaan Nuorisoseuran Urheilijat	7
6. Vaasan Kiisto	4

Pohjois-Pohjanmaan piirinmestaruuskilpailut Oulu 31.1.**Naiset****Sarja 63 kg**

1. Titta Mansikkamäki	Oulun Pyrintö	112 kg (49+63)
-----------------------	---------------	----------------

Sarja 69 kg

1. Eini Vasu	Oulun Pyrintö	105 kg (43+62)
--------------	---------------	----------------

Miehet

Sarja 62 kg

1. Kari Jylhä	Oulun Pyrintö	115 kg (50+65)
---------------	---------------	----------------

Sarja 69 kg

1. Jere Karvinen	Kempeleen Pyrintö	155 kg (70+85)
------------------	-------------------	----------------

Sarja 94 kg

1. Heikki Haanpää	Oulun Pyrintö	201 kg (96+105)
-------------------	---------------	-----------------

Sarja 105 kg

1. Martti Pesu	Oulun Pyrintö	180 kg (80+100)
----------------	---------------	-----------------

Sarja +105 kg

1. Tuomas Haanpää	Oulun Pyrintö	245 kg (110+135)
-------------------	---------------	------------------

Seurojen välinen pistekilpailu:

1. Oulun Pyrintö	42 pistettä
2. Kempeleen Pyrintö	7

Peruskoululaisten mestaruuskilpailut Lahti 12.-13.2.

Tytöt:

Sarja 32 kg

1. Kirsi-Marja Mukkala	Rovaniemi	57 kg (23+34)
------------------------	-----------	---------------

Sarja 36 kg

1. Siri Sytelä	Alavus	64 kg (28+36)
2. Laura Manni	Lohja	54 kg (23+31)

Sarja 40 kg

1. Jenna Koski	Sievi	37 kg (15+22)
2. Helmi Nauha	Kalajoki	28 kg (13+15)

Sarja 44 kg

1. Johanna Tammela	Tampere	49 kg (19+30)
2. Saara Sormunen	Kalajoki	39 kg (17+22)

Sarja 48 kg

1. Iida Peltola	Töysä	99 kg (44+55)
2. Janina Hirvonen	Lohja	76 kg (33+43)

Sarja 53 kg

1. Pirita Suoraniemi	Rovaniemi	82 kg (38+44)
2. Anniina Ainali	Kannus	78 kg (35+43)

Sarja 58 kg

1. Hanna Nauha	Kalajoki	97 kg (44+53)
----------------	----------	---------------

Sarja 63 kg

1. Suvi Talasterä	Pori	74 kg (32+42)
2. Annina Nisander	Pori	72 kg (32+40)
3. Jonna Niemenmaa	Kauhajoki	58 kg (27+31)

Sarja +63 kg

1. Tiia Ronkainen	Rovaniemi	118 kg (50+68)
2. Ann-Catrin Lindholm	Pori	99 kg (35+64)

3. Rebekka Roukala	Kalajoki	98 kg (44+54)
4. Heidi Kömi	Pori	50 kg (21+29)

Pojat:

Sarja 35 kg

1. Joonas Kankaanpää	Pori	77 kg (33+44)
2. Saku Heikuksela	Kouvola	71 kg (31+40)
3. Timo Heikuksela	Kouvola	60 kg (26+34)
4. Severi Rahkola	Kalajoki	50 kg (20+30)
5. Eetu Frifeldt	Pori	44 kg (19+25)
6. Mikael Helin	Vihti	41 kg (17+24)

Sarja 40 kg

1. Samuel Kaikkonen	Hämeenkyrö	78 kg (35+43)
---------------------	------------	---------------

Sarja 45 kg

1. Rene Roukala	Kalajoki	90 kg (36+54)
2. Jarkko Kailajärvi	Alavus	80 kg (36+44)
3. Niko Koskela	Hämeenkyrö	70 kg (30+40)
4. Konsta Parkkali	Turku	61 kg (27+34)
5. Akseli Vainio	Turku	59 kg (25+34)
6. Jesse Ojanen	Kurikka	52 kg (22+30)
7. Joonas Nauha	Kalajoki	32 kg (13+19)

Sarja 50 kg

1. Jani Saranko	Akaa	106 kg (46+60)
2. Jere Ojanen	Kurikka	80 kg (35+45)
3. Leevi Pasanen	Vihti	54 kg (22+32)

Sarja 56 kg

1. Jesse Nykänen	Lahti	142 kg (65+77)
2. Santeri Rahkola	Kalajoki	136 kg (58+78)
3. David Htaw	Rovaniemi	136 kg (62+74)
4. Joni Saranko	Akaa	131 kg (61+70)
5. Jasper Kosonen	Pori	124 kg (57+67)
6. Miro Sytelä	Alavus	107 kg (46+61)
7. Lauri Seppälä	Kurikka	107 kg (47+60)
8. Valtteri Jonninen	Rovaniemi	106 kg (56+50)
9. Petja Heiskanen	Rovaniemi	90 kg (40+50)
10. Jaakko Muilu	Kurikka	66 kg (30+36)

Sarja 62kg

1. Antti Rämö	Lahti	152 kg (67+85)
2. Jere Harjula	Parkano	119 kg (51+68)
3. Aki Vartiainen	Tampere	89 kg (39+50)

Sarja 69 kg

1. Jani Lindberg	Nastola	181 kg (84+97)
2. Ville Seppälä	Kurikka	156 kg (70+86)
3. Janne Harjula	Parkano	143 kg (65+78)
4. Lasse Niemi	Kalajoki	107 kg (46+61)

Sarja 77 kg

1. Ilkka Kallioniemi	Töysä	198 kg (91+107)
2. Tapio Toiviainen	Loimaa	141 kg (61+80)
3. Mikko Manni	Lohja	107 kg (47+60)
4. Henri Lindfors	Kurikka	104 kg (48+56)

Sarja 85 kg

1. Joonatan Kaikkonen	Hämeenkyrö	185 kg (86+99)
2. Juho Rinta-Halkola	Kauhajoki	177 kg (77+100)
3. Tuomas Sumell	Kalajoki	147 kg (70+77)

4. Eelis Hjelm	Lohja	105 kg (47+58)
5. Antti Ristolainen	Pori	95 kg (43+52)

Sarja +85 kg

1. Juuso Tuulinen	Pori	213 kg (93+120)
2. Roope Aho	Lempäälä	173 kg (73+100)
3. Janne Juvonen	Pori	101 kg (43+58)
4. Roni Lehtimäki	Parkano	62 kg (26+36)

Kuntien välinen pistekilpailu:

1. Pori	44 pistettä
2. Kalajoki	43
3. Rovaniemi	25
4. Hämeenkyrö	18
5. Lohja	17
6. Lahti ja Töysä	14
8. Kurikka	14
9. Alavus	13
10. Parkano	12
11. Tampere	11
12. Akaa	10
13. Kouvola ja Kauhajoki	9
15. Sievi ja Nastola	7
17. Kannus, Lempäälä ja Loimaa	5
20. Vihti	5
21. Turku	5

Suomen mestaruuskilpailut Rovaniemi 6.-7.3.

Naiset:

Sarja 48 kg

1. Tea Grönman	Tampereen Pyrintö	107 kg (47+60)
2. Iida Peltola	Alavuden Urheilijat	100 kg (45+55)

Tempaus: 1. Grönman, 2. Peltola

Työntö: 1. Grönman, 2. Peltola

Sarja 53 kg

1. Sini Kukkonen	Parkanon Puntti	143 kg (65kg+78).
2. Tuija Inkerö	Rovaniemen Reipas	125 kg (56+69)
3. Riitta Hassinen	Herakles	116 kg (54+62)
4. Hanna Multanen	Joensuun Puntti-Pojat	112 kg (52+60)
5. Annukka Rintamäki	Nummelan Voimailijat	97 kg (42+55)
6. Pirita Suoraniemi	Onasvaaran Atleetti Klubi	94 kg (41+53)

Tempaus: 1. Kukkonen, 2. Inkerö, 3. Hassinen, 4. Multanen, 5. Rintamäki, 6. Suoraniemi

Työntö: 1. Kukkonen, 2. Inkerö, 3. Hassinen, 4. Multanen, 5. Rintamäki, 6. Suoraniemi

Sarja 58 kg

1. Päivi Aho	Tampereen Pyrintö	50 kg (66+84)
2. Emma Aronen	Puntti-Karhut	104 kg (45+59)
3. Johanna Hyry	Raution Kisailijat	101 kg (47+54)
4. Hanna Nauha	Kalajoen Junkkarit	92 kg (42+50)

Tempaus: 1. Aho, 2. Hyry, 3. Aronen, 4. Nauha

Työntö: 1. Aho, 2. Aronen, 3. Hyry, 4. Nauha

Sarja 63 kg

1. Anna Everi	Puntti-Karhut	186 kg (81+105)
2. Jenni Puputti	Tampereen Pyrintö	164 kg (76+88)
3. Eija Mustasaari	Raution Kisailijat	136 kg (59+77)

4. Pirjo Palosaari	Raution Kisailijat	122 kg (54+68)
5. Titta Mansikkamäki	Oulun Pyrintö	115 kg (50+65)

Tempaus: 1. Everi, 2. Puputti, 3. Mustasaari, 4. Palosaari, 5. Mansikkamäki
 Työntö: 1. Everi, 2. Puputti, 3. Mustasaari, 4. Palosaari, 5. Mansikkamäki

Sarja 69 kg

1. Katariina Vestman	Porlamin Pamaus	205 kg (89+116)
2. Tiina Elomaa	Tampereen Pyrintö	138 kg (62+76)
3. Tiia Ronkainen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	118 kg (53+65)
Taru Itäpelto	Lahden Atomi	- (0+76)

Tempaus: 1. Vestman, 2. Elomaa, 3. Ronkainen
 Työntö: 1. Vestman, 2. Itäpelto, 3. Elomaa, 4. Ronkainen

Sarja 75 kg

1. Meri Ilmarinen	Lohja-Lifting	177 kg (77+100)
2. Mari Paananen	Äänekosken Huima	119 kg (53+66)

Tempaus: 1. Ilmarinen, 2. Paananen
 Työntö: 1. Ilmarinen, 2. Paananen

Sarja +75 kg

1. Susanna Samuelsson	Riihimäen Kisko	165 kg (73+92)
2. Elisa Kallunki	Ounasvaaran Atleetti Klubi	165 kg (74+91)
3. Katja Greus	Lahden Atomi	160 kg (70+90)
4. Mirka Viitamäki	Töysän Veto	157 kg (70+87)
5. Eveliina Hytönen	Äänekosken Huima	133 kg (57+76)

Tempaus: 1. Kallunki, 2. Samuelsson, 3. Greus, 4. Viitamäki, 5. Hytönen
 Työntö: 1. Samuelsson, 2. Kallunki, 3. Greus, 4. Viitamäki, 5. Hytönen

Miehet:

Sarja 56 kg

1. Arto Lähdekorpi	Parkanon Puntti	175 kg (80+95)
2. Timo Toivonen	Kuusankosken Kisa	143 kg (68+75)
3. Ari Välimaa	Lohja-Lifting	120 kg (55+65)

Tempaus: 1. Lähdekorpi, 2. Toivonen, 3. Välimaa
 Työntö: 1. Lähdekorpi, 2. Toivonen, 3. Välimaa

Sarja 62 kg

1. Sami Torvi	Raution Kisailijat	211 kg (98+113)
2. Matias Mukkala	Rovaniemen Reipas	208 kg (96+112)
3. Jarkko Welling	Tampereen Pyrintö	205 kg (94+111)
4. Jari Huuskonen	Herakles	180 kg (80+100)
Harri Helin	Nummelan Voimailijat	- (72+0)

Tempaus: 1. Torvi, 2. Mukkala, 3. Welling, 4. Huuskonen, 5. Helin
 Työntö: 1. Torvi, 2. Mukkala, 3. Welling, 4. Huuskonen

Sarja 69 kg

1. Mikko Kuusisto	Parkanon Puntti	262 kg (116+146)
2. Juho Seipäjärvä	Ounasvaaran Atleetti Klubi	234 kg (99+135)
3. Heikki Ulmanen	Tampereen Pyrintö	234 kg (107+127)
4. Toni Lappalainen	Oulun Pyrintö	233 kg (108+125)
5. Antti Hyry	Raution Kisailijat	226 kg (104+122)
6. Henri Kaikkonen	Parkanon Puntti	221 kg (100+121)
Marko Mäki-Korpela	Kurikan Punttiklubi	- (100+0)
Jorma Pallari	Rovaniemen Reipas	- (98+0)

Tempaus: 1. Kuusisto, 2. Lappalainen, 3. Ulmanen, 4. Hyry, 5. Mäki-Korpela, 6. Kaikkonen, 7. Seipäjärvi, 8. Pallari

Työntö: 1. Kuusisto, 2. Seipäjärvi, 3. Ulmanen, 4. Lappalainen, 5. Hyry, 6. Kaikkonen

Sarja 77 kg

1. Milko Tokola	Rovaniemen Reipas	294 kg (133+161)
2. Petteri Heinonen	Parkanon Puntti	251 kg (113+138)
3. Jarkko Nieminen	Herakles	224 kg (100+124)
4. Miika Tokola	Roavaniemen Reipas	223 kg (97+126)
5. Aatu Koponen	Tampereen Pyrintö	216 kg (94+122)
6. Klaus Eloranta	Turun Atleetti Klubi	213 kg (95+118)
Eemi Apuli	Kalajoen Junkkarit	- (0+0)

Tempaus: 1. Tokola Milko, 2. Heinonen, 3. Nieminen, 4. Tokola Miika, 5. Eloranta, 6. Koponen

Työntö: 1. Tokola Milko, 2. Heinonen, 3. Tokola Miika, 4. Nieminen, 5. Koponen, 6. Eloranta

Sarja 85 kg

1. Iiro Hartikainen	Joensuun Puntti-Pojat	286 kg (132+154)
2. Jere Johansson	Tampereen Pyrintö	273 kg (124+149)
3. Eero Retulainen	Lohja-Lifting	272 kg (121+151)
4. Robert Pirkkiö	Rovaniemen Reipas	267 kg (122+145)
5. Hannu Mäki-Korpela	Mietaan Nuorisoseuran Urheilijat	244 kg (107+137)
6. Jani Heikkinen	Kalajoen Junkkarit	236 kg (105+131)
- Ville Levomäki	Puntti-Karhut	- (0+145)
- Mika Palomäki	Kurikan Punttiklubi	- (116+0)

Tempaus: 1. Hartikainen, 2. Johansson, 3. Pirkkiö, 4. Retulainen, 5. Palomäki, 6. Mäki-Korpela, 7. Heikkinen

Työntö: 1. Hartikainen, 2. Retulainen, 3. Johansson, 4. Pirkkiö, 5. Levomäki, 6. Mäki-Korpela, 7. Heikkinen

Sarja 94 kg

1. Miika Antti-Roiko	Kalajoen Junkkarit	340 kg (145+195)
2. Jari Kemi	Parkanon Puntti	280 kg (125+155)
3. Kim Fellman	Riihimäen Kisko	270 kg (125+145)
Ville Iisakkila	Tampereen Pyrintö	- (0+138)

Tempaus: 1. Antti-Roiko, 2. Fellman, 3. Kemi

Työntö: 1. Antti-Roiko, 2. Kemi, 3. Fellman, 4. Iisakkila

Sarja 105 kg

1. Toni Puurunen	Rovaniemen Reipas	330 kg (148+182)
2. Eero Oja	Ounasvaaran Atleettiklubi	305 kg (138+167)
3. Janne Rintala	Tampereen Pyrintö	262 kg (117+145)
Mikko Siermala	Kalajoen Junkkarit	- (110+0)
Juha Harrivaara	Puntti-Karhut	- (110+0)
Jari Hirvonen	Lohja-Lifting	- (0+0)

Tempaus: 1. Puurunen, 2. Oja, 3. Rintala, 4. Siermala, 5. Harrivaara

Työntö: 1. Puurunen, 2. Oja, 3. Rintala

Sarja +105 kg

1. Teemu Roininen	Lempäälän Kisa	342 kg (153+189)
2. Toni Flinck	Herakles	298 kg (135+163)
3. Juha-Matti Leivo	Ounasvaaran Atleetti Klubi	287 kg (125+162)
Ari Illman	Riihimäen Kisko	- (0+157)
Antti Niiranen	Bodonos	- (0+0)

Tempaus: 1. Roininen, 2. Flinck, 3. Leivo

Työntö: 1. Roininen, 2. Flinck, 3. Leivo, 4. Illman

Seurojen välinen pistekilpailu:

1. Tampereen Pyrintö	129 p.
2. Parkanon Puntti	96
3. Rovaniemen Reipas	92
4. Ounasvaaran Atleetti Klubi	68
5. Raution Kisailijat	62
6. Herakles	47
7. Lohja-Lifting	44
8. Puntti-Karhut	39
9. Riihimäen Kisko	35
10. Kalajoen Junkkarit	34
11. Joensuun Puntti-Pojat	30
12. Lempäälän Kisa	21
Porlammin Pamaus	21
15. Äänekosken Huima	21
16. Atomi	17
17. Oulun Pyrintö	17
18. Alavuden Urheilijat	15
Kuusankosken Kisa	15
20. Töysän Veto	9
21. Nummelan Voimailijat	8
22. Turun Atleetti Klubi	4
Mietaan Nuorisoseuran Urheilijat	4
Kurikan PunttiKlubi	4

Euroopan mestaruuskilpailut Kazan, Venäjä 11.-17.4.

Naiset:

Sarja 48 kg

1. Nurcan Taylan	Turkki	195 kg (90+105)
2. Nurdan Karagoz	Turkki	180 kg (80+100)
3. Genny C. Pagliaro	Italia	180 kg (82+98)
4. Marzena Karpinska	Puola	170 kg (77+93)
5. Estefania Juan	Espanja	169 kg (76+93)
6. Melanie Bardis	Ranska	161 kg (70+91)

Sarja 53 kg

1. Aylin Dasdelen	Turkki	202 kg (90+112)
2. Elen Grigorjan	Armenia	195 kg (85+110)
3. Julia Rohde	Saksa	187 kg (83+104)
4. Aysegul Coban	Turkki	180 kg (75+105)
5. Maria Vidlyvana	Ukraina	178 kg (83+95)
6. Jennifer Lombardo	Italia	167 kg (74+93)
...10. Sini Kukkonen	Suomi	155 kg (70+85)

Sarja 58 kg

1. Nastassia Novikava	Valko-Venäjä	225 kg (100+125)
2. Julia Paratova	Ukraina	200 kg (92+108)
3. Aleksandra Klejnowska-Krzywanska	Puola	196 kg (86+110)
4. Bediha Tunadagi	Turkki	195 kg (87+108)
5. Fetie Kasaj	Albania	190 kg (83+107)
6. Natallia Kolas	Valko-Venäjä	189 kg (83+106)
...8. Heidi Harju	Suomi	188 kg (84+104)
9. Anna Everi	Suomi	179 kg (76+103)

Sarja 63 kg

1. Marina Shainova	Venäjä	245 kg (104+141)
2. Svetlana Tsarukajeva	Venäjä	245 kg (112+133)
3. Sibel Simsek	Turkki	238 kg (108+130)
4. Ruth Kasirye	Norja	219 kg (98+121)
5. Nikoletta Nagy	Unkari	210 kg (93+117)

6. Anna Lesniewska	Puola	206 kg (90+116)
--------------------	-------	-----------------

Sarja 69 kg

1. Oksana Slivenko	Venäjä	265 kg (120+145)
2. Tatjana Matvejeva	Venäjä	251 kg (110+141)
3. Eszter Krutzler	Unkari	231 kg (104+127)
4. Dzina Sazanavets	Valko-Venäjä	223 kg (98+125)
5. Ewa Mizdal	Puola	222 kg (99+123)
6. Julia Artemova	Ukraina	221 kg (100+121)

Sarja 75 kg

1. Nadezhda Jevstjuhina	Venäjä	292 kg (130+162)
2. Natalia Zabolotnaja	Venäjä	286 kg (133+153)
3. Lidia Valentin	Espanja	264 kg (122+142)
4. Nadija Myronjuk	Ukraina	233 kg (108+125)
5. Yvonne Kranz	Saksa	213 kg (94+119)
6. Mandy Wedow	Saksa	212 kg (97+115)

Sarja +75 kg

1. Tatjana Kashirina	Venäjä	327 kg (146+181)
2. Hripsime Hurshudjan	Armenia	254 kg (114+140)
3. Ummuhan Ucar	Turkki	249 kg (113+136)
4. Kathleen Schoppe	Saksa	231 kg (100+131)
5. Anna-Rosa Campalini	Italia	221 kg (98+123)

Miehet:

Sarja 56 kg

1. Oleg Sirghi	Moldova	262 kg (112+150)
2. Gokhan Kilic	Turkki	256 kg (118+138)
3. Florin Ionut Croitoru	Romania	256 kg (115+141)
4. Tom Goegebuer	Belgia	254 kg (114+140)
5. Stanislav Tshadovitsh	Valko-Venäjä	252 kg (118+134)
6. Ghenadie Dudoglu	Moldova	250 kg (115+135)

Sarja 62 kg

1. Bunyami Sezer	Turkki	298 kg (140+158)
2. Victor Antoniu Buci	Romania	290 kg (134+156)
3. Hursit Atak	Turkki	289 kg (128+161)
4. Dimitris Minasidis	Kypros	282 kg (125+157)
5. Marius Giscan	Romania	281 kg (119+162)
6. Damian Wisniewski	Puola	280 kg (130+150)

Sarja 69 kg

1. Vladislav Lukanin	Venäjä	332 kg (146+186)
2. Razvan Constantin Martin	Romania	331 kg (150+181)
3. Daniel Godelli	Albania	321 kg (145+176)
4. Alexandru Spac	Moldova	315 kg (145+170)
5. Samvel Grigorjan	Armenia	313 kg (140+173)
6. Vanik Avetisjan	Armenia	312 kg (138+174)

Sarja 77 kg

1. Semih Yagci	Turkki	347 kg (155+192)
2. Arajik Mirzojan	Armenia	347 kg (160+187)
3. Alexandru Rosu	Romania	340 kg (155+185)
4. Richard Tkac	Slovakia	335 kg (152+183)
5. Krzysztof Zwarycz	Puola	335 kg (153+182)
6. Andre Winter	Saksa	323 kg (143+180)
...9. Milko Tokola	Suomi	300 kg (136+164)

Sarja 85 kg

1. Aleksei Jufkin	Venäjä	385 kg (170+215)
2. Apti Auhadov	Venäjä	385 kg (173+212)
3. Benjamin Hennequin	Ranska	373 kg (165+208)
4. Mikalai Novikau	Valko-Venäjä	365 kg (165+200)

5. Janos Baranyai	Unkari	361 kg (160+201)
6. Anatoli Moshik	Israel	356 kg (165+191)

Sarja 94 kg

1. Andrei Demanov	Venäjä	391 kg (171+220)
2. Anatoli Ciricu	Moldova	390 kg (173+217)
3. Gevorik Pogosjan	Armenia	389 kg (173+216)
4. Aurimas Didzbalis	Liettua	382 kg (177+205)
5. Tomasz Zielinski	Puola	368 kg (166+202)
6. David Matam Matam	Ranska	365 kg (165+200)
...10. Miika Antti-Roiko	Suomi	341 kg (146+195)

Sarja 105 kg:

1. Hadzhimurat Akkajev	Venäjä	425 kg (195+230)
2. Gla Matshavariani	Georgia	400 kg (183+217)
3. Bartłomiej Bonk	Puola	394 kg (180+214)
4. Mihail Audzejeu	Valko-Venäjä	394 kg (181+213)
5. Oleksi Torohti	Ukraina	385 kg (170+215)
6. Kornel Czekiel	Puola	384 kg (174+210)

Sarja +105 kg:

1. Dmitri Lapikov	Venäjä	419 kg (192+227)
2. Ihor Shimetshko	Ukraina	412 kg (195+217)
3. Jiri Orsag	Tšekki	410 kg (184+226)
4. Jauheni Zharnasek	Valko-Venäjä	410 kg (187+223)
5. Bunyami Sudas	Turkki	408 kg (184+224)
6. Irakli Turmanidze	Georgia	406 kg (188+218)
...12) Teemu Roininen	Suomi	335 kg (145+190)

17-vuotiaiden MM-kilpailut Lima, Peru 10.-14.5.

Tytöt:

Sarja 44 kg

1. Chunlian Chen	Kiina	145 kg (65+80)
2. Diana Chay Dzul	Meksiko	141 kg (61+80)
3. Diana Munoz Lopez	Meksiko	138 kg (59+79)

Sarja 48 kg

1. Pei Xiong	Kiina	168 kg (73+95)
2. Elena Andries	Romania	168 kg (74+94)
3. Alexa Silva Lopez	Meksiko	151 kg (66+85)

Sarja 53 kg

1. Quan Liu	Kiina	191 kg (83+108)
2. Caixia Ding	Kiina	185 kg (85+100)
3. Ksenia Maksimova	Venäjä	171 kg (77+94)

Sarja 58 kg

1. Shanshan Meng	Kiina	213 kg (95+118)
2. Sukanya Srisurat	Thaimaa	186 kg (75+111)
3. Ani Sargsjan	Venäjä	169 kg (71+98)

Sarja 63 kg

1. Diana Ahmetova	Venäjä	219 kg (99+120)
2. Zoe Smith	Iso-Britannia	201 kg (91+110)
3. Chun Li	Kiina	200 kg (90+110)

Sarja 69 kg

1. Daria Goltsova	Venäjä	216 kg (93+123)
2. Boonnatee Klakasikit	Thaimaa	210 kg (94+116)
3. Hatice Demirel	Turkki	185 kg (80+105)

Sarja +69 kg

1. Nadezhda Nogaj	Kazakstan	272 kg (121+151)
2. Gladis Guadalupe Bueno Placencia	Meksiko	224 kg (104+120)
3. Ying-Yuan Lo	Taiwan	199 kg (86+113)

Pojat:**Sarja 50 kg**

1. Jiang Hao	Kiina	221 kg (100+121)
2. Alejandro Posada	Kolumbia	199 kg (89+110)
3. Krongrat Panrak	Thaimaa	196 kg (90+106)

Sarja 56 kg

1. Jhon Serna	Kolumbia	236 kg (101+135)
2. Arun Kon-Ngoen	Thaimaa	230 kg (102+128)
3. Javier Mosquera	Kolumbia	229 kg (104+125)

Sarja 62 kg

1. Karrat Mohammed Jawad Kadhum	Irak	262 kg (119+143)
2. Sergei Petrov	Venäjä	256 kg (118+138)
3. Andranik Karapedjan	Armenia	255 kg (120+135)

Sarja 69 kg

1. Razmik Unanjan	Venäjä	288 kg (126+162)
2. Jian Tang	Kiina	287 kg (136+151)
3. Adilbek Balhajev	Kazakstan	285 kg (130+155)

Sarja 77 kg

1. Viktor Getts	Venäjä	311 kg (138+173)
2. Milad Orangi	Iran	291 kg (136+155)
3. Patryk Slowikowski	Puola	267 kg (122+145)

Sarja 85 kg

1. Artjom Okulov	Venäjä	347 kg (156+191)
2. Mikajel Mikajeljan	Armenia	310 kg (140+170)
3. Arif Koc	Turkki	288 kg (130+158)

Sarja 94 kg

1. Aleksei Kosov	Venäjä	353 kg (172+181)
2. Ian Wilson	USA	320 kg (140+180)
3. Wu Changsheng	Kiina	319 kg (143+176)

Sarja +94 kg

1. Gor Minasjan	Armenia	379 kg (174+205)
2. Alireza Kazeminejad	Iran	367 kg (166+201)
3. Timur Nanijev	Venäjä	358 kg (163+195)

Veteraanien SM-kilpailut Oulu 16.4.**Naiset:****Naiset 35-39 –vuotiaat:****Sarja 75 kg**

1. Susanna Samuelsson	Riihimäen Kisko	160 kg (70+90)
-----------------------	-----------------	----------------

Sarja +75 kg

1. Mari Paananen	Äänekosken Huima	121 kg (53+86)
2. Marika Roukala	Raution Kisailijat	86 kg (36+50)

Naiset 40-44 –vuotiaat:**Sarja 58 kg**

1. Titta Mansikkamäki
2. Kaisa Lilja

Oulun Pyrintö
Kiuruveden Jänne

115 kg (50+65)
89 kg (39+89)

Sarja 69 kg

1. Pirjo Palosaari

Raution Kisailijat

125 kg (54+71)

Naiset 45-49 –vuotiaat:**Sarja 58 kg**

1. Anne Rautiainen

Nummelan Voimailijat

84 kg (34+50)

Miehet:**Miehet 35-39 –vuotiaat:****Sarja 77 kg**

1. Toni Lappalainen

Oulun Pyrintö

231 kg (99+132)

Sarja 94 kg

1. Petri Hakkarainen
2. Markku Inkeroinen
3. Ari Hirvi

Lohtajan Veikot
Kuusankosken Kisa
Lohtajan Veikot

193 kg (83+110)
145 kg (62+83)
130 kg (50+80)

Sarja 105 kg

1. Tuomas Haanpää
2. Marko Salovaara

Oulun Pyrintö
Pornaisten Heavy-Team

240 kg (110+130)
205 kg (85+120)

Sarja +105 kg

1. Timo Hyyppä

Lohtajan Veikot

221 kg (96+125)

Miehet 40-44 –vuotiaat:**Sarja 77 kg**

1. Harri Norberg
2. Heikki Rautapuro

Ounasvaaran Atleetti Klubi
Lohtajan Veikot

207 kg (92+115)
203 kg (92+111)

Sarja 85 kg

1. Jaarli Pirkkiö

Rovaniemen Reipas

247 kg (110+137)

Sarja 94 kg

1. Juha Aho
2. Jarmo Halme

Lempäälän Kisa
Helsingin Poliisi-Voimailijat

195 kg (80+115)
172 kg (76+96)

Sarja 105 kg

1. Markku Roukala
- Harri Eerola

Raution Kisailijat
Kuusankosken Kisa

245 kg (115+130)
-

Sarja +105 kg

1. Kaj Mattila

Pornaisten Heavy-Team

142 kg (57+85)

Miehet 45-49 –vuotiaat:**Sarja 69 kg**

1. Harri Helin

Nummelan Voimailijat

172 kg (72+100)

Sarja 77 kg

1. Vesa Hakala	Tampereen Sisu	201 kg (91+110)
----------------	----------------	-----------------

Sarja 85 kg

1. Mika Helenius	Riihimäen Kisko	205 kg (90+115)
2. Veijo Valtanen	Kajaanin Kuohu	183 kg (80+103)
3. Timo Nauha	Kalajoen Junkkarit	168 kg (73+95)
4. Pentti Etelämäki	Lohtajan Veikot	143 kg (60+83)
Eero Rossinen	Lohja-Lifting	- (110+0)

Sarja 94 kg

1. Jyrki Auvinen	Elimäen Vauhti	215 kg (95+120)
2. Timo Kohtamäki	Helsingin Poliisi-Voimailijat	205 kg (95+110)

Sarja 105 kg

1. Juha Korri	Lohtajan Veikot	210 kg (90+120)
2. Kari Ruotsala	Lohtajan Veikot	177 kg (80+97)

Sarja +105 kg

1. Jari Hirvonen	Lohja-Lifting	265 kg (125+140)
2. Ari Halttunen	Konneveden Urheilijat	222 kg (95+127)

Miehet 50-54 –vuotiaat:**Sarja 62 kg**

1. Kari Jylhä	Oulun Pyrintö	117 kg (52+65)
---------------	---------------	----------------

Sarja 69 kg

1. Kalevi Kannasoja	Tampereen Sisu	195 kg (90+105)
2. Hannu Karhula	Riihimäen Kisko	98 kg (68+30)

Sarja 77 kg

1. Kalevi Tikkanen	Kiuruveden Jänne	169 kg (78+91)
2. Jarmo Lemström	Lohtajan Veikot	155 kg (70+85)

Sarja 85 kg

1. Keijo Tahvanainen	Bodonos	217 kg (95+122)
2. Veijo Mäntymäki	Lahden Atomi	192 kg (80+112)
3. Jari Saastamoinen	Keljon Viesti	160 kg (70+90)

Sarja 94 kg

1. Pertti Romppainen	Kajaanin Kuohu	200 kg (85+115)
2. Martti Pesu	Oulun Pyrintö	182 kg (82+100)
3. Juha Lantto	Ounasvaaran Atleetti Klubi	155 kg (70+85)

Sarja 105 kg

1. Matti Vestman	Porlammin Pamaus	236 kg (105+131)
2. Kari Virkkala	Lohtajan Veikot	225 kg (100+125)

Sarja +105 kg

1. Juha Roukala	Raution Kisailijat	251 kg (121+130)
-----------------	--------------------	------------------

Miehet 55-59 –vuotiaat:**Sarja 56 kg**

1. Ari Välimaa	Lohja-Lifting	130 kg (60+70)
----------------	---------------	----------------

Sarja 62 kg

1. Kalervo Nuutinen	Kuusankosken Kisa	130 kg (62+68)
---------------------	-------------------	----------------

Sarja 77 kg

1. Harri Viitasalo	Riihimäen Kisko	173 kg (78+95)
2. Tuomo Ryyänen	Iisalmen Visa	165 kg(65+100)
3. Pekka Terho	Keljon Viesti	118 kg (53+65)

Sarja 85 kg

1. Vesa Männistö	Riihimäen Kisko	190 kg (90+100)
2. Raimo Andersson	Lohtajan Veikot	170 kg (75+95)
3. Markku Walamies	Lahden Atomi	139 kg (60+79)

Sarja 94 kg

1. Matti Laitinen	Oulun Pyrintö	185 kg (80+105)
-------------------	---------------	-----------------

Sarja 105 kg

1. Juhani Alakopsa	Oulun Pyrintö	170 kg (74+96)
2. Lauri Vilen	Keljon Viesti	145 kg (65+80)
3. Juha Vuorivirta	Herakles	135 kg (58+77)

Sarja +105 kg

1. Eino Lindholm	Tikkurilan Kajastus	202 kg (91+111)
2. Heikki Kasanen	Bodonos	138 kg (68+70)

Miehet 60-64 –vuotiaat:**Sarja 69 kg**

1. Matti Törmä	Sumiaisten Kunto	154 kg (69+85)
2. Heimo Törmä	Punnti-Karhut	148 kg (64+84)

Sarja 77 kg

1. Lasse Törmikoski	Oulun Pyrintö	166 kg (76+90)
2. Juhani Huttunen	Kiuruveden Jänne	156 kg (68+88)
3. Heikki Niemelä	Lohtajan Veikot	155 kg (65+90)

Sarja 85 kg

1. Kari Tarkiainen	Leppävirran Urheilijat	180 kg (80+100)
2. Aarne Ylisoini	Lohtajan Veikot	153 kg (70+83)
3. Tuomo Puutio	Lohtajan Veikot	140 kg (60+80)
4. Pertti Varis	Konneveden Urheilijat	128 kg (53+75)
Tuomo Tikkala	Lahden Atomi	-

Sarja 105 kg

1. Kari Taali LoVe	152 kg (59+93)
--------------------	----------------

Miehet 65-69 –vuotiaat:**Sarja 69 kg**

1. Pertti Rossi	Konneveden Urheilijat	118 kg (50+68)
-----------------	-----------------------	----------------

Sarja 77 kg

1. Juhani Törmälä	Oulun Pyrintö	108 kg (50+58)
-------------------	---------------	----------------

Sarja 85 kg

1. Lauri Järvinen	Raution Kisailijat	118 kg (51+67)
2. Taisto Purola	Kurikan Punttiklubi	118 kg (48+70)

Sarja 94 kg

1. Markku Liimatainen	Bodonos	153 kg (60+93)
2. Aimo Varis	Konneveden Urheilijat	152 kg (61+91)

Sarja 105 kg

1. Vaito Kääriäinen	Kuhmon Kiva	142 kg (67+75)
---------------------	-------------	----------------

Sarja +105 kg

1. Mikko Seikkula	Lohtajan Veikot	140 kg (60+80)
-------------------	-----------------	----------------

Miehet 70-74 –vuotiaat:**Sarja 56 kg**

1. Martti Heikura	Oulun Pyrintö	107 kg (45+62)
-------------------	---------------	----------------

Sarja 62 kg

1. Matti Oksanen	Tampereen Sisu	95 kg (40+55)
2. Paavo Törmikoski	Oulun Pyrintö	91 kg (38+53)

Sarja 69 kg

1. Juhani Oikarinen	Keljon Viesti	123 kg (53+70)
2. Mauri Lappalainen	Bodonos	113 kg (51+62)

Sarja 77 kg

1. Jorma Harjapää	Helsingin Tarmo	98 kg (43+55)
2. Pentti Noronen	Vihtavuoren Pamaus	80 kg (35+45)

Sarja 94 kg

1. Pekka Salo	Riihimäen Kisko	171 kg (75+96)
---------------	-----------------	----------------

Miehet 75-79:**Sarja 85 kg**

1. Rolf Skogström	Oulaisten Huima	103 kg (45+58)
-------------------	-----------------	----------------

Sarja 94 kg

1. Valto Masalin	Bodonos	130 kg (55+75)
------------------	---------	----------------

Sarja +105 kg

1. Pentti Niskanen	Iisalmen Visa	110 kg (45+65)
--------------------	---------------	----------------

Seurojen välinen pistekilpailu:

1. Lohtajan Veikot	80 pistettä
2. Oulun Pyrintö	73
3. Raution Kisailijat	38
4. Riihimäen Kisko	35
5. Bodonos	31
6. Tampereen Sisu	21
7. Konneveden Urheilijat	20
7. Keljon Viesti	20
9. Kiuruveden Jänne	17
10. Lohja-Lifting	14
10. Nummelan Voimailijat	14
12. Iisalmen Visa	12
12. Kajaanin Kuohu	12
12. Kuusankosken Kisa	12
12. Pornaisten Heavy-Team	12
16. Ounasvaaran Atleetti Klubi	11
17. Helsingin Poliisi-Voimailijat	10
18. Atomi	9
19. Elimäen Vauhti	7
19. Helsingin Tarmo	7
19. Kuhmon Kiva	7

19. Lempäälän Kisa	7
19. Leppävirran Urheilijat	7
19. Oulaisten Huima	7
19. Porlammin Pamaus	7
19. Rovaniemen Reipas	7
19. Sumiaisten Kunto	7
19. Tikkurilan Kajastus	7
19. Äänekosken Huima	7
30. Kurikan PunttiKlubi	5
30. Puntti-Karhut	5
30. Vihtavuoren Pamaus	5
33. Herakles	4
33. Kalajoen Junkkarit	4

17-vuotiaiden SM-kilpailut Pori 21.-22.5.

Tytöt:

Sarja 44 kg

1. Riikka Honkanen	Porlammin Pamaus	60 kg (28+32)
2. Johanna Tammela	Tampereen Sisu	51 kg (21+30)

Sarja 48 kg

1. Iida Peltola	Alavuden Urheilijat	100 kg (46+54)
2. Janina Hirvonen	Lohja-lifting	74 kg (30+44)

Sarja 53 kg

1. Piri Suoraniemi	Ounasvaaran Atleetti Klubi	92 kg (41+51)
2. Lotta Salmi	Porlammin Pamaus	76 kg (33+43)
3. Tiina Laine	Kauhajoen Karhu	53 kg (25+28)

Sarja 58 kg

1. Hanna Nauha	Kalajoen Junkkarit	100 kg (47+53)
2. Iida Kalmari	Alavuden Urheilijat	95 kg (40+55)
3. Anniina Ainali	Raution Kisailijat	86 kg (38+48)
4. Amanda Tuomola	Turun Atleetti Klubi	76 kg (33+43)

Sarja 63 kg

1. Annina Nisander	Puntti-Karhut	79 kg (34+45)
2. Jonna Niemenmaa	Kauhajoen Karhu	65 kg (30+35)

Sarja 69 kg

1. Tiia Ronkainen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	124 kg (54+70)
2. Hannamari Konttinen	Porlammin Pamaus	106 kg (46+60)

Sarja +69 kg

1. Elisa Kallunki	Ounasvaaran Atleetti Klubi	166 kg (73+93)
2. Rebekka Roukala	Raution Kisailijat	101 kg (46+55)

Pojat:

Sarja 50 kg

1. Jani Saranko	Tampereen Pyrintö	101 kg (43+58)
2. Rene Roukala	Raution Kisailijat	93 kg (38+55)
3. Jarkko Kailajärvi	Alavuden Urheilijat	91 kg (40+51)
4. Joonas Kankaanpää	Puntti-Karhut	84 kg (36+48)
5. Samuel Kaikkonen	Parkanon Puntti	79 kg (35+44)
6. Joonas Piirainen	Porlammin Pamaus	74 kg (33+41)
7. Oskari Ritola	Bodonos	56 kg (26+30)

Sarja 56 kg

1. Jesse Nykänen	Lahden Atomi	147 kg (67+80)
2. Joni Saranko	Tampereen Pyrintö	142 kg (64+78)
3. Santeri Rahkola	Kalajoen Junkkarit	141 kg (62+79)
4. Jasper Kosonen	Puntti-Karhut	129 kg (56+73)
5. Miro Sytelä	Alavuden Urheilijat	105 kg (48+57)
6. Jere Ojanen	Kurikan Punttiklubi	81 kg (34+47)

Sarja 62 kg

1. Santeri Suihko	Keljon Viesti	165 kg (70+95)
2. David Htaw	Rovaniemen Reipas	155 kg (65+90)
3. Jere Harjula	Parkanon Puntti	126 kg (56+70)
4. Lauri Seppälä	Kurikan Punttiklubi	111 kg (48+63)
5. Petja Heiskanen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	111 kg (49+62)
- Antti Rämö	Lahden Atomi	- (0+95)

Sarja 69 kg

1. Jani Lindberg	Lahden Atomi	190 kg (87+103)
2. Oliver Liesmäki	Turun Atleetti Klubi	155 kg (68+87)
3. Ville Seppälä	Kurikan Punttiklubi	151 kg (68+83)
4. Aleks Karjalainen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	144 kg (66+78)

Sarja 77 kg

1. Ilkka Kallioniemi	Alavuden Urheilijat	207 kg (96+111)
2. Rami Kukkonen	Joensuun Puntti-Pojat	196 kg (90+106)
3. Samuli Alanen	Kurikan Punttiklubi	135 kg (55+80)
4. Lasse Niemi	Kalajoen Junkkarit	115 kg (51+64)

Sarja 85 kg

1. Rikhard Pirkkiö	Rovaniemen Reipas	217 kg (100+117)
2. Joonatan Kaikkonen	Parkanon Puntti	190 kg (83+107)
3. Juho Rinta-Halkola	Kauhajoen Karhu	176 kg (76+100)
4. Olli Isokääntä	Kalajoen Junkkarit	175 kg (80+95)
5. Antti Ristolainen	Puntti-Karhut	99 kg (45+54)

Sarja 94 kg

1. Jani Heikkinen	Kalajoen Junkkarit	247 kg (115+132)
2. Matias Alatörmänen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	165 kg (65+100)
3. Pekka Karilahti	Kankaanpään Voimailijat	163 kg (73+90)
4. Elmeri Hytönen	Äänekosken Huima	147 kg (63+84)
5. Janne Juvonen	Puntti-Karhut	115 kg (50+65)

Sarja +94 kg

1. Juuso Tuulinen	Puntti-Karhut	221 kg (95+126)
2. Jyri Ojanen	Kurikan Punttiklubi	192 kg (81+111)
3. Rasmus Vianto	Puntti-Karhut	163 kg (75+88)
4. Kaapro Eräpuro	Bodonos	130 kg (60+70)

Seurojen välinen pistekilpailu:

1. Ounasvaaran Atleetti Klubi	31 pistettä
2. Puntti-Karhut	28
3. Alavuden Urheilijat	25
4. Kalajoen Junkkarit	24
5. Porlammin Pamaus	18
6. Kurikan Punttiklubi	17
7. Lahden Atomi	14
8. Raution Kisailijat	14
9. Kauhajoen Karhu	13
10. Tampereen Pyrintö ja Rovaniemen Reipas	12
12. Parkanon Puntti	11
13. Turun Atleetti Klubi	8
14. Keljon Viesti	7

15. Tampereen Sisu ja Lohja-Lifting	5
17. Kankaanpään Voima	4
18. Äänekosken Huima ja Bodonos	3

Veteraanien Euroopan mestaruuskilpailut Heinsheim, Saksa 28.5.-4.6.

Suomalaisedustajien sarjojen tulokset:

Naiset:

35-39 -vuotiaat

Sarja 75 kg

1. Susanna Samuelsson	Suomi	165 kg (70+95)
-----------------------	-------	----------------

40-44 -vuotiaat

Sarja 63 kg

2. Pirjo Palosaari	Suomi	123 kg (53+70)
--------------------	-------	----------------

Miehet:

75-79 -vuotiaat

Sarja 77 kg

7. Rolf Skogström	Suomi	95 kg (45+50)
-------------------	-------	---------------

Sarja 94 kg

1. Valto Masalin	Suomi	130 kg (55+75)
------------------	-------	----------------

70-74 -vuotiaat

Sarja 56 kg

2. Matti Oksanen	Suomi	95 kg (38+57)
------------------	-------	---------------

Sarja 69 kg

6. Juhani Oikarinen	Suomi	115 kg (45+70)
---------------------	-------	----------------

Sarja 94 kg

3. Pekka Salo	Suomi	160 kg (70+90)
---------------	-------	----------------

65-69 -vuotiaat

Sarja 77 kg

5. Pertti Rossi	Suomi	132 kg (57+75)
-----------------	-------	----------------

60-64 -vuotiaat

Sarja 69 kg

- Lasse Törmikoski	Suomi	-
--------------------	-------	---

55-59 -vuotiaat

Sarja 56 kg

1. Ari Välimaa	Suomi	120 kg (60+60)
----------------	-------	----------------

Sarja 62 kg

3. Kalervo Nuutinen	Suomi	134 kg (61+73)
---------------------	-------	----------------

Sarja +105 kg

5. Heikki Kasanen	Suomi	173 kg (73+100)
-------------------	-------	-----------------

50-54 -vuotiaat

Sarja 69 kg

1. Kalevi Kannasoja	Suomi	193 kg (88+105)
---------------------	-------	-----------------

Sarja +105 kg

2. Kari Virkkala	Suomi	230 kg (100+130)
------------------	-------	------------------

45-49 -vuotiaat

Sarja 62 kg

2. Jari Huuskonen	Suomi	178 kg (82+96)
- Harri Helin	Suomi	- (71-0)

Sarja 69 kg

3. Jorma Pallari	Suomi	210 kg (98+112)
------------------	-------	-----------------

Sarja 77 kg

6. Vesa Hakala	Suomi	201 kg (91+110)
----------------	-------	-----------------

Tempauksen ja työnnon Suomen mestaruuskilpailut Rönni 3.7.

Nuoret naiset:

Tempaus

1. Meri Ilmarinen	Lohja-Lifting	92,14	81 kg
2. Tiia Ronkainen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	67,59	57 kg
3. Iida Peltola	Alavuden Urheilijat	65,08	42 kg
4. Pirita Suoraniemi	Ounasvaaran Atleetti Klubi	59,33	42 kg

Työntö

1. Meri Ilmarinen	Lohja-Lifting	114,89	101 kg
2. Iida Peltola	Alavuden Urheilijat	86,77	56 kg
3. Tiia Ronkainen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	80,63	68 kg
4. Pirita Suoraniemi	Ounasvaaran Atleetti Klubi	74,87	53 kg

Naiset:

Tempaus

1. Jenni Puputti	Tampereen Pyrintö	96,60	76 kg
2. Sini Kukkonen	Parkanon Puntti	96,51	71 kg
3. Päivi Aho	Tampereen Pyrintö	84,06	65 kg
4. Hanna Multanen	Joensuun Puntti-Pojat	73,95	54 kg
5. Mirka Viitamäki	Töysän Veto	66,59	66 kg

Työntö

1. Jenni Puputti	Tampereen Pyrintö	118,21	93 kg
2. Sini Kukkonen	Parkanon Puntti	112,82	83 kg
3. Päivi Aho	Tampereen Pyrintö	111,22	86 kg
4. Mirka Viitamäki	Töysän Veto	82,74	82 kg
5. Hanna Multanen	Joensuun Puntti-Pojat	82,17	60 kg

Nuoret miehet:**Tempaus**

1. Eero Retulainen	Lohja-Lifting	146,95	123 kg
2. Ilkka Kallioniemi	Alavuden Urheilijat	121,66	96 kg
3. Aatu Koponen	Tampereen Pyrintö	121,44	94 kg
Henri Kaikkonen	Parkanon Puntti	-	-

Työntö

1. Eero Retulainen	Lohja-Lifting	189,97	159 kg
2. Henri Kaikkonen	Parkanon Puntti	176,27	130 kg
3. Aatu Koponen	Tampereen Pyrintö	155,03	120 kg
4. Ilkka Kallioniemi	Alavuden Urheilijat	138,13	109 kg

Miehet**Tempaus**

1. Iiro Hartikainen	Joensuun Puntti-Pojat	154,98	132 kg
2. Teemu Roininen	Lempäälän Kisa	146,09	142 kg
3. Petteri Heinonen	Parkanon Puntti	140,91	115 kg
4. Marko Mäki-Korpela	Kurikan Puntti-Pojat	139,88	107 kg
5. Jarkko Nieminen	Herakles	138,17	110 kg
6. Antti Hyry	Raution Kisailijat	132,42	103 kg
7. Ville Iisakkila	Tampereen Pyrintö	130,61	117 kg
8. Miika Tokola	Rovaniemen Reipas	125,43	100 kg
9. Ville Levomäki	Puntti-Karhut	121,21	105 kg
Arto Lähdekorpi	Parkanon Puntti	-	-

Työntö

1. Iiro Hartikainen	Joensuun Puntti-Pojat	192,56	164 kg
2. Teemu Roininen	Lempäälän Kisa	192,38	187 kg
3. Petteri Heinonen	Parkanon Puntti	180,11	147 kg
4. Antti Hyry	Raution Kisailijat	170,99	133 kg
5. Marko Mäki-Korpela	Kurikan Puntti-Pojat	169,94	130 kg
6. Ville Iisakkila	Tampereen Pyrintö	164,10	147 kg
7. Jarkko Nieminen	Herakles	163,29	130 kg
8. Ville Levomäki	Puntti-Karhut	161,61	140 kg
9. Miika Tokola	Rovaniemen Reipas	155,53	124 kg
10. Arto Lähdekorpi	Parkanon Puntti	153,26	105 kg

Nuorten Suomen mestaruuskilpailut Karvia 6.-7.8.**Naiset 20-vuotiaat:****Sarja 48 kg**

1. Iida Peltola	Alavuden Urheilijat	102 kg (45+57)
2. Janina Hirvonen	Lohja-Lifting	73 kg (33+40)

Sarja 58 kg

1. Emma Aronen	Puntti-Karhut	117 kg (52+65)
2. Johanna Hyry	Raution Kisailijat	100 kg (46+54)
3. Piri Suoraniemi	Ounasvaaran Atleetti Klubi	93 kg (43+50)

Sarja 63 kg

1. Minna Nauha
2. Anniina Ainali

Kalajoen Junkkarit
Raution Kisailijat

140 kg (63+77)
87 kg (39+48)

Sarja 69 kg

1. Tiia Ronkainen
2. Hannamari Konttinen

Ounasvaaran Atleetti Klubi
Porlammin Pamaus

127 kg (56+71)
107 kg (47+60)

Sarja 75 kg

1. Meri Ilmarinen

Lohja-Lifting

179 kg (79+100)

Sarja +75 kg

1. Elisa Kallunki
2. Eveliina Hytönen
3. Rebekka Roukala

Ounasvaaran Atleetti Klubi
Äänekosken Huima
Raution Kisailijat

151 kg (65+86)
134 kg (60+74)
82 kg (36+46)

Naiset 23-vuotiaat:**Sarja 53 kg**

1. Pauliina Utoslahti
2. Maria Koivusipilä
3. Annukka Rintamäki

Tampereen Pyrintö
Raution Kisailijat
Nummelan Voimailijat

106 kg (46+60)
93 kg (43+50)
88 kg (38+50)

Sarja 58 kg

1. Emma Aronen
2. Johanna Hyry
3. Pirta Suoraniemi

Punntti-Karhut
Raution Kisailijat
Ounasvaaran Atleetti Klubi

117 kg (52+65)
100 kg (46+54)
93 kg (43+50)

Sarja 63 kg

1. Minna Nauha
2. Anniina Ainali

Kalajoen Junkkarit
Raution Kisailijat

140 kg (63+77)
87 kg (39+48)

Sarja 69 kg

1. Tiia Ronkainen
2. Hannamari Konttinen

Ounasvaaran Atleetti Klubi
Porlammin Pamaus

127 kg (56+71)
107 kg (47+60)

Sarja 75 kg

1. Meri Ilmarinen

Lohja-Lifting

179 kg (79+100)

Sarja +75 kg

1. Elisa Kallunki
2. Eveliina Hytönen
3. Rebekka Roukala

Ounasvaaran Atleetti Klubi
Äänekosken Huima
Raution Kisailijat

151 kg (65+86)
134 kg (60+74)
82 kg (36+46)

Miehet 20-vuotiaat:**Sarja 56 kg**

1. Jesse Nykänen
2. Joni Saranko
3. Santeri Rahkola
4. Jani Saranko

Lahden Atomi
Tampereen Pyrintö
Kalajoen Junkkarit
Tampereen Pyrintö

155 kg (70+85)
139 kg (59+80)
137 kg (59+78)
117 kg (52+65)

Sarja 62 kg

1. Matias Mukkala
2. Jere Harjula
3. Petja Heiskanen

Rovaniemen Reipas
Parkanon Punntti
Ounasvaaran Atleetti Klubi

208 kg (93+115)
130 kg (57+73)
105 kg (45+60)

Sarja 69 kg

1. Henri Kaikkonen
2. Aatu Koponen

Parkanon Punntti
Tampere Pyrintö

228 kg (103+125)
217 kg (96+121)

3. Jani Lindberg	Lahden Atomi	200 kg (90+110)
4. Ville Seppälä	Kurikan Punttiklubi	163 kg (74+89)

Sarja 77 kg

1. Ilkka Kallioniemi	Alavuden Urheilijat	207 kg (97+110)
2. Antti Ruhkala	Raution Kisailijat	194 kg (88+106)
3. Matti Kotipuro	Tampereen Pyrintö	170 kg (75+95)
4. Karri Kailajärvi	Alavuden Urheilijat	165 kg (75+90)
5. Olli Isokääntä	Kalajoen Junkkarit	162 kg (75+87)
6. Aleksi Karjalainen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	153 kg (68+85)
Joonatan Kaikkonen	Parkanon Puntti	- (0+105)

Sarja 85kg

1. Milko Tokola	Rovaniemen Reipas	295 kg (135+160)
2. Eero Retulainen	Lohja-Lifting	287 kg (127+160)
3. Tino Lindroos	Kankaanpään Voima	227 kg (102+125)
4. Eemi Apuli	Kalajoen Junkkarit	220 kg (100+120)
5. Kimmo Lehtikangas	Puntti-Karhut	208 kg (103+108)
6. Markus Nykänen	Lahden Atomi	186 kg (80+106)

Sarja 94 kg

1. Robert Pirkkiö	Rovaniemen Reipas	252 kg (115+137)
2. Jani Heikkinen	Kalajoen Junkkarit	252 kg (115+137)
3. Peter Sundberg	Nummelan Voimailijat	220 kg (100+120)
4. Petri Lindfors	Kurikan Punttiklubi	219 kg (96+123)
5. Rikhard Pirkkiö	Rovaniemen Reipas	218 kg (105+113)
6. Eero Koivisto	Puntti-Karhut	203 kg (89+114)
7. Eero Ylinen	Alavuden Urheilijat	180 kg (80+100)
8. Aarni Karjalainen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	130 kg (60+70)

Sarja +105 kg

1. Eero Oja	Ounasvaaran Atleetti Klubi	271 kg (121+150)
2. Juuso Tuulinen	Puntti-Karhut	225 kg (95+130)
3. Roope Aho	Lempäälän Kisa	190 kg (80+110)
4. Jyri Ojanen	Kurikan Punttiklubi	189 kg (83+106)

Miehet 23-vuotiaat:

Sarja 56 kg

1. Joni Saranko	Tampereen Pyrintö	139 kg (59+80)
2. Santeri Rahkola	Kalajoen Junkkarit	137 kg (59+78)
3. Jani Saranko	Tampereen Pyrintö	117 kg (52+65)

Sarja 62 kg

1. Matias Mukkala	Rovaniemen Reipas	208 kg (93+115)
2. Jere Harjula	Parkanon Puntti	130 kg (57+73)

Sarja 69 kg

1. Henri Kaikkonen	Parkanon Puntti	228 kg (103+125)
2. Aatu Koponen	Tampereen Pyrintö	217 kg (96+121)
3. Oskari Kruth	Bodonos	168 kg (81+87)

Sarja 77 kg

1. Miika Tokola	Rovaniemen Reipas	226 kg (101+125)
2. Jaakko Hihnala	Raution Kisailijat	205 kg (91+114)
3. Topi Lehtikangas	Puntti-Karhut	203 kg (90+113)
4. Antti Ruhkala	Raution Kisailijat	194 kg (88+106)
5. Olli Isokääntä	Kalajoen Junkkarit	162 kg (75+87)
6. Aleksi Karjalainen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	153 kg (68+85)
Pekka Harmaala	Tampereen Pyrintö	- (0+118)
Joonatan Kaikkonen	Parkanon Puntti	- (0+105)

Sarja 85kg

1. Milko Tokola	Rovaniemen Reipas	295 kg (135+160)
2. Eero Retulainen	Lohja-Lifting	287 kg (127+160)
3. Tino Lindroos	Kankaanpään Voimailijat	227 kg (102+125)
4. Eemi Apuli	Kalajoen Junkkarit	220 kg (100+120)
5. Kimmo Lehtikangas	Puntti-Karhut	208 kg (103+108)

Sarja 94 kg

1. Robert Pirkkiö	Rovaniemen Reipas	252 kg (115+137)
2. Jani Heikkinen	Kalajoen Junkkarit	252 kg (115+137)
3. Teppo Houtsonen	Kiuruveden Jänne	240 kg (110+130)
4. Santeri Ahola	Rovaniemen Reipas	238 kg (103+135)
5. Peter Sundberg	Nummelan Voimailijat	220 kg (100+120)
6. Rikhard Pirkkiö	Rovaniemen Reipas	218 kg (105+113)
7. Eero Koivisto	Puntti-Karhut	203 kg (89+114)
Miika Antti-Roiko	Kalajoen Junkkarit	- (146+0)

Sarja 105 kg

1. Ville Iisakkila	Tampereen Pyrintö	260 kg (115+145)
Pasi Puustinen	Joensuun Puntti-Pojat	- (0+0)

Sarja +105 kg

1. Eero Oja	Ounasvaaran Atleetti Klubi	271 kg (121+150)
2. Juho Vesterinen	Rovaniemen Reipas	261 kg (116+145)
3. Janne Rintala	Tampereen Pyrintö	260 kg (116+144)

Seurojen välinen pistekilpailu:**Nuoret 20-vuotiaat:**

1. Ounasvaaran Atleetti Klubi	30 pistettä
2. Rovaniemen Reipas	23
3. Kalajoen Junkkarit	21
4. Raution Kisailijat	19
5. Alavuden Urheilijat	17
5. Lohja-Lifting	17
5. Tampereen Pyrintö	17
8. Puntti-Karhut	15
9. Lahden Atomi	12
9. Parkanon Puntti	12
11. Kurikan PunttiKlubi	9
12. Porlamin Pamaus	5
12. Äänekosken Huima	5
14. Nummelan Voimailijat	4
14. Kankaanpään Voimailijat	4
14. Lempäälän Kisa	4

Nuoret 23-vuotiaat:

1. Rovaniemen Reipas	37
2. Tampereen Pyrintö	34
3. Raution Kisailijat	27
4. Ounasvaaran Atleetti Klubi	26
5. Kalajoen Junkkarit	22
6. Puntti-Karhut	13
7. Lohja-Lifting	12
7. Parkanon Puntti	12
9. Nummelan Voimailijat	6
10. Porlamin Pamaus	5
10. Äänekosken Huima	5
12. Bodonos	4
12. Kankaanpään Voimailijat	4
12. Kiuruveden Jänne	4

Yhteispisteet:

1. Rovaniemen Reipas	60
2. Ounasvaaran Atleetti Klubi	56
3. Tampereen Pyrintö	51
4. Raution Kisailijat	46
5. Kalajoen Junkkarit	43
6. Lohja-Lifting	29
7. Puntti-Karhut	28
8. Parkanon Puntti	24
9. Alavuden Urheilijat	17
10. Lahden Atomi	12
11. Nummelan Voimailijat	10
11. Porlammin Pamaus	10
11. Äänekosken Huima	10
14. Kurikan PunttiKlubi	9
15. Kankaanpään Voimailijat	8
16. Bodonos	4
16. Kiuruveden Jänne	4
16. Lempäälän Kisa	4

26. Universiadiit Shenzhen, Kiina 15-16.8.

Sarja 77 kg

1. Aghasi Aghasyan	Armenia	337 kg (151+186)
2. Viacheslav Lastukhin	Venäjä	332 kg (150+182)
3. Victor Kharchenko	Venäjä	331 kg (145+186)
...18. Antti Hyry	Suomi	252 kg (112+140)
Petteri Heinonen FIN	Suomi	- (105+0)

Sarja 85 kg

1. Rinat Kireev	Venäjä	365 kg (165+200)
2. Shichong Zhang	Kiina	353 kg (163+190)
3. Jun Ho Ryu	Korea	351 kg (158+193)
...17. Jere Johansson	Suomi	278 kg (124+154)

17-vuotiaiden Euroopanmestaruuskilpailut Ciechanów, Puola 27.8.

Suomalaisedustajien sarjojen tulokset:

Tytöt:

Sarja +69 kg

1. Viktorya Aniskevitsh	Valko-Venäjä	201 kg (90+111)
2. Rabia Kaya	Turkki	196 kg (88+108)
3. Anastasia Romanova	Ukraina	195 kg (90+105)
4. Iryna Deha	Ukraina	193 kg (91+102)
5. Veronika Prokopova	Venäjä	183 kg (80+103)
6. Alena Kolas	Valko-Venäjä	180 kg (80+100)
...10. Elisa Kallunki	Suomi	157 kg (70+87)

Pojat:

Sarja 94 kg

1. Nikita Solovjov	Venäjä	319 kg (144+175)
2. Oleg Sadrin	Moldova	314 kg (138+176)
3. Mher Poghosjan	Armenia	310 kg (140+170)
4. Jaroslaw Samoraj	Puola	308 kg (143+165)
5. Vazgen Kotsharjan	Armenia	300 kg (135+165)
6. Philipp Forster	Itävalta	293 kg (133+160)
...12. Jani Heikkinen	Suomi	249 kg (112+137)

Muiden sarjojen kuusi parasta:

Tytöt:

Sarja 44 kg

1. Julia Rypinskaja	Valko-Venäjä	135 kg (60+75)
2. Fatma Korkmaz	Turkki	130 kg (55+75)
3. Adelina Broasca	Romania	126 kg (55+71)
4. Olga Fernandez	Espanja	125 kg (57+68)
5. Alena Ljahavets	Valko-Venäjä	124 kg (56+68)
6. Alessandra Pagliaro	Italia	121 kg (56+65)

Sarja 48 kg

1. Laura Ionela Pricop	Romania	145 kg (60+85)
2. Irina Baimulkina	Venäjä	139 kg (65+74)
3. Gamze Sahin	Turkki	131 kg (60+71)
4. Marlena Polakowska	Puola	126 kg (61+65)

5. Alba Sanchez	Espanja	123 kg (55+68)
6. Pellino Carnevale	Italia	122 kg (57+65)

Sarja 53 kg

1. Izabella Jajljan	Armenia	170 kg (77+93)
2. Darja Tseveleva	Valko-Venäjä	168 kg (77+91)
3. Svetlana Jershova	Venäjä	156 kg (71+85)
4. Izabela Wroblewska	Puola	142 kg (66+76)
5. Natalia Farina	Italia	140 kg (60+80)
6. Aljona Vashyna	Ukraina	138 kg (58+80)

Sarja 58 kg

1. Elena Toma Loredana	Romania	178 kg (82+96)
2. Emel Gunes	Turkki	172 kg (75+97)
3. Olena Kohanenko	Ukraina	168 kg (73+95)
4. Agata Grzegorek	Puola	167 kg (73+94)
5. Ani Sargsjan	Venäjä	165 kg (75+90)
6. Julia Belevets	Ukraina	164 kg (76+88)

Sarja 63 kg

1. Darja Patshabut	Valko-Venäjä	202 kg (95+107)
2. Neslihan Okumus	Turkki	194 kg (89+105)
3. Andreea Marcovici	Romania	183 kg (83+100)
4. Tetjana Ashymbreiner	Ukraina	179 kg (80+99)
5. Anzhelik Hlebnikova	Ukraina	165 kg (75+90)
6. Tamara Voit	Saksa	162 kg (74+88)

Sarja 69 kg

1. Sumeyye Kentli	Turkki	198 kg (87+111)
2. Maria Beloborova	Venäjä	193 kg (86+107)
3. Hatice Demirel	Turkki	190 kg (80+110)
4. Jolanta Wior	Puola	178 kg (82+86)
5. Tabea Tabel	Saksa	173 kg (77+96)
6. Eleni Konstantinidi	Kreikka	172 kg (76+96)

Pojat:

Sarja 50 kg

1) Mirco Scarantino	Italia	189 kg (83+106)
2. Vjatsheslav Jarkin	Venäjä	182 kg (80+102)
3. Allahjar Abishov	Azerbaidzhan	182 kg (81+101)
4. Furkan Govdeli	Turkki	181 kg (81+100)
5. Ioan Tiberiu Blidari	Romania	180 kg (79+101)
6. Omer Faruk Aksoy	Turkki	174 kg (78+96)

Sarja 56 kg

1. Pasha Ibrahimli	Azerbaidzhan	233 kg (105+128)
2. Asali Abdulgashumov	Venäjä	224 kg (98+126)
3. Michael di Giusto	Italia	217 kg (96+121)
4. Oksan Yilmaz	Turkki	211 kg (94+117)
5. Ramini Shamilishvili	Georgia	205 kg (90+115)
6. Adrian Müller	Saksa	205 kg (91+114)

Sarja 62 kg

1. Carp Flori Bejenariu	Romania	264 kg (119+145)
2. Artsjom Shahau	Valko-Venäjä	264 kg (119+145)
3. Elhan Aligulizada	Azerbaidzhan	258 kg (112+146)
4. Shota Mishvelidze	Georgia	249 kg (114+135)
5. Florin Iulian Mihai	Romania	244 kg (107+137)
6. Harutjun Kadimjan	Armenia	240 kg (110+130)

Sarja 69 kg

1. Ivan Klim	Valko-Venäjä	289 kg (131+158)
--------------	--------------	------------------

2. Alexandru N. Pinte	Romania	283 kg (123+160)
3. Andranik Karapetjan	Armenia	283 kg (130+153)
4. Jaba Tshiburdanidze	Georgia	280 kg (128+152)
5. Aleksei Osipov	Venäjä	273 kg (118+155)
6. Jeyhun Taghizade	Azerbaidzhan	255 kg (115+140)

Sarja 77 kg

1. Sjarhei Haranin	Valko-Venäjä	313 kg (140+173)
2. Oleksandr Pjeljeshenko	Ukraina	297 kg (134+163)
3. Andrei Jupatau	Valko-Venäjä	290 kg (125+165)
4. Turan Abdullajev	Azerbaidzhan	289 kg (133+156)
5. Razmik Oltesjan	Armenia	288 kg (132+156)
6. Iurie Bulat	Moldova	287 kg (137+150)

Sarja 85 kg

1. Nailhan Nabijev	Azerbaidzhan	332 kg (146+186)
2. Georgi Kuptsov	Venäjä	326 kg (148+178)
3. Konstantin Roshtshupkin	Venäjä	324 kg (143+181)
4. Mikajel Makajeljan	Armenia	314 kg (140+174)
5. Sjarhei Shestavets	Valko-Venäjä	309 kg (146+163)
6. Matthias Hofmann	Saksa	305 kg (141+164)

Sarja yli 94 kg

1. Gor Minasjan	Armenia	390 kg (181+209)
2. Jegor Ivanov	Venäjä	342 kg (147+195)
3. Bartosz Lozinski	Puola	315 kg (140+175)
4. Kostadin Petrov	Bulgaria	306 kg (130+176)
5. Silvio Bijelic	Kroatia	300 kg (130+170)
6. Tobias Clauss	Saksa	291 kg (126+165)

Etelä-Suomen mestaruuskilpailut Tampere 3.9.

Naiset:

Sarja 48 kg

1. Iida Peltola	Alavuden Urhelijat	98 kg (43+55)
-----------------	--------------------	---------------

Sarja 53 kg

1. Hanna Multanen	Joensuun Puntti-Pojat	116 kg (53+63)
-------------------	-----------------------	----------------

Sarja 58 kg

1. Sini Kukkonen	Parkanon Puntti	155 kg (70+85)
2. Riitta Hassinen	Herakles	124 kg (56+68)
3. Pauliina Utoslahti	Tampereen Pyrintö	116 kg (52+64)

Sarja 63 kg

1. Anna Everi	Puntti-Karhut	183 kg (81+102)
2. Päivi Aho	Tampereen Pyrintö	161 kg (71+90)
3. Mari Lakka	Tampereen Pyrintö	105 kg (43+62)
4. Annina Nisander	Puntti-Karhut	76 kg (33+43)

Sarja 69 kg

1. Jenni Puputti	Tampereen Pyrintö	163 kg (77+86)
2. Tiia Yli-Hallila	Tampereen Pyrintö	113 kg (50+63)
3. Sanna Järvinen	Tampereen Pyrintö	110 kg (48+62)

Sarja 75 kg

1. Mari Paananen	Äänekosken Huima	122 kg (55+67)
------------------	------------------	----------------

Sarja +75 kg

1. Eveliina Hytönen	Äänekosken Huima	135 kg (59+76)
---------------------	------------------	----------------

Miehet:

Sarja 56 kg

1. Jasper Kosonen	Puntti-Karhut	145 kg (64+81)
2. Timo Toivonen	Kuusankosken Kisa	140 kg (65+75)
3. Joni Saranko	Tampereen Pyrintö	137 kg (62+75)
4. Jani Saranko	Tampereen Pyrintö	122 kg (52+70)
5. Samuel Kaikkonen	Parkanon Puntti	91 kg (40+51)
6. Joonas Kankaanpää	Puntti-Karhut	86 kg (38+48)

Sarja 62 kg

1. Arto Lähdekorpi	Parkanon Puntti	206 kg (90+116)
2. Jarkko Welling	Tampereen Pyrintö	193 kg (87+106)
3. Jesse Nykänen	Lahden Atomi	170 kg (80+90)
4. Harri Helin	Nummelan Voimailijat	161 kg (71+90)
5. Lauri Seppälä	Kurikan Punttiklubi	114 kg (52+62)
6. Jere Ojanen	Kurikan Punttiklubi	97 kg (42+55)
Jari Huuskonen	Herakles	- (86+0)

Sarja 69 kg

1. Aatu Koponen	Tampereen Pyrintö	219 kg (96+123)
2. Antti Rämö	Lahden Atomi	172 kg (77+95)
3. Ville Seppälä	Kurikan Punttiklubi	169 kg (78+91)
4. Aki Vartiainen	Tampereen Sisu	96 kg (41+55)
Joonas Vermeulen	Nummelan Voimailijat	- (0+90)

Sarja 77 kg

1. Mikko Kuusisto	Parkanon Puntti	270 kg (120+150)
2. Antti Hyyry	Raution Kisailijat	246 kg (110+136)
3. Heikki Ulmanen	Tampereen Pyrintö	230 kg (105+125)
4. Pekka Harmaala	Tampereen Pyrintö	220 kg (94+126)
5. Mikko Kannasoja	Tampereen Sisu	215 kg (100+115)
6. Ilkka Kallioniemi	Alavuden Urheilijat	204 kg (94+110)
7. Jani Lindberg	Lahden Atomi	203 kg (94+109)
8. Aleksi Koivisto	Nummelan Voimailijat	200 kg (90+110)
9. Antti Seppälä	Bodonos	195 kg (90+105)
10. Samuli Alanen	Kurikan Punttiklubi	145 kg (60+85)
Matti Kotipuro	Tampereen Pyrintö	- (70+0)

Sarja 85 kg

1. Jere Johansson	Tampereen Pyrintö	275 kg (120+155)
2. Peter Sundberg	Nummelan Voimailijat	225 kg (95+130)
3. Eero Rossinen	Lohja-Lifting	225 kg (100+125)
4. Hannu Mäki-Korpela	Mietaan Nuorisoseuran Urheilijat	223 kg (97+126)
5. Markus Nykänen	Lahden Atomi	192 kg (82+110)

Sarja 94 kg

1. Ville Levomäki	Puntti-Karhut	252 kg (112+140)
2. Joona Suojanen	Tampereen Pyrintö	235 kg (100+135)
3. Santeri Siltala	Tampereen Pyrintö	206 kg (86+120)
4. Juha Aho	Lempäälän Kisa	192 kg (85+107)

Sarja 105 kg

1. Otto Hietanen	Puntti-Karhut	261 kg (110+151)
2. Ville Iisakkila	Tampereen Pyrintö	260 kg (110+150)
3. Markku Inkeroinen	Kuusankosken Kisa	147 kg (60+87)
Jari Hirvonen	Lohja-Lifting	-
Pekka Niiranen	Bodonos	-

Sarja +105 kg

1. Teemu Roininen	Lempäälän Kisa	338 kg (142+196)
2. Antti Niiranen	Bodonos	278 kg (128+150)
3. Juuso Tuulinen	Puntti-Karhut	216 kg (90+126)

4. Roope Aho	Lempäälän Kisa	175 kg (75+100)
5. Antti Toivanen	Bodonos	160 kg (70+90)
Toni Flink	Herakles	- (133+0)

Seurojen välinen pistekilpailu:

1. Tampereen Pyrintö	73 pistettä
2. Puntti-Karhut	35
3. Parkanon Puntti	23
4. Äänekosken Huima	14
5. Lempäälän Kisa	13
6. Lahden Atomi	12
7. Alavuden Urheilijat	9
8. Kuusankosken Kisa	9
9. Nummelan Voimailijat	8
10. Joensuun Punttipojat	7
11. Bodonos (Kerava)	7
12. Kurikan Punttiklubi	7
13. Tampereen Sisu	6
14. Raution Kisailijat	5
15. Helsingin Herakles	5
16. Lohja Lifting	4
17. Mietaan Nuorisoseuran Urheilijat	3

Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut Rovaniemi 3.9.

Naiset:

Sarja 48 kg

1. Kirsi-Marja Mukkala	Rovaniemen Reipas	63 kg (27+36)
------------------------	-------------------	---------------

Sarja 58 kg

1. Titta Mansikkamäki	Oulun Pyrintö	123 kg (53+70)
2. Pirita Suoraniemi	Ounasvaaran Atleetti Klubi	101 kg (46+55)

Sarja 63 kg

1. Eija Mustasaari	Raution Kisailijat	136 kg (58+78)
--------------------	--------------------	----------------

Sarja 69 kg

1. Pirjo Palosaari	Raution Kisailijat	127 kg (56+71)
2. Tiia Ronkainen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	126 kg (57+69)

Miehet:

Sarja 56 kg

1. Elias Pesola	Rovaniemen Reipas	70 kg (30+40)
-----------------	-------------------	---------------

Sarja 62 kg

1. Matias Mukkala	Rovaniemen Reipas	202 kg (90+112)
-------------------	-------------------	-----------------

Sarja 69 kg

1. Toni Lappalainen	Oulun Pyrintö	230 kg (102+128)
2. Sami Torvi	Raution Kisailijat	217 kg (97+120)
3. Harri Norberg	Ounasvaaran Atleetti Klubi	200 kg (92+108)
4. Jussi Mukkala	Rovaniemen Reipas	158 kg (70+88)

Sarja 77 kg

1. Miika Tokola	Rovaniemen Reipas	223 kg (102+121)
2. Jaakko Hihnala	Raution Kisailijat	215 kg (95+120)
3. Aleksi Karjalainen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	163 kg (72+91)

Sarja 85 kg

1. Milko Tokola	Rovaniemen Reipas	302 kg (137+165)
2. Sami Raappana	Rovaniemen Reipas	271 kg (121+150)
3. Jaarli Pirkkiö	Rovaniemen Reipas	242 kg (106+136)
4. Matias Alatörmänen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	164 kg (67+97)
5. Ville Aro	Ounasvaaran Atleetti Klubi	163 kg (74+89)
6. Rolf Skogström	Oulaisten Huima	103 kg (45+58)

Sarja 94 kg

1. Santeri Ahola	Rovaniemen Reipas	225 kg (100+125)
2. Aarni Karjalainen	Ounasvaaran Atleetti Klubi	198 kg (87+111)

Sarja 105 kg

1. Miika Antti-Roiko	Kalajoen Junkkarit	339 kg (145+194)
2. Kimmo Ulvas	Ounasvaaran Atleetti Klubi	276 kg (116+160)
3. Juho Vesterinen	Rovaniemen Reipas	258 kg (118+140)
4. Tuomas Haanpää	Oulun Pyrintö	236 kg (106+130)
5. Martti Pesu	Oulun Pyrintö	170 kg (75+95)

Seurojen välinen pistekilpailu:

1. Rovaniemen Reipas	58 pistettä
2. Ounasvaaran Atleetti Klubi	33
3. Raution Kisailijat	24
4. Oulun Pyrintö	19
5. Kalajoen Junkkarit	7
6. Oulaisten Huima	1

Nuorten EM-kilpailut Bukarest, Romania 10.-18.9.**Suomalaisedustajien sarjojen tulokset:****Naiset 20-vuotiaat:****Sarja 75 kg**

1. Olga Zubova	Venäjä	238 kg (103+135)
2. Ganna Kozenko	Ukraina	221 kg (100+121)
3. Oksana Karpunen	Venäjä	216 kg (95+121)
4. Nina Schroth	Saksa	208 kg (99+109)
5. Malgorzata Wiejak	Puola	196 kg (89+107)
6. Meri Ilmarinen	Suomi	177 kg (77+100)

Miehet 20-vuotiaat:**Sarja 69 kg**

1. Artiom Pipa	Moldova	308 kg (140+168)
2. Giorgi Lomtadze	Georgia	307 kg (140+167)
3. Firidun Gulijev	Azerbaidzhan	303 kg (130+173)
4. Junder Beitula	Bulgaria	301 kg (131+170)
5. Simon Brandhuber	Saksa	293 kg (132+161)
6. Sulyman Rusgar	Turkki	291 kg (130+161)
...14. Henri Kaikkonen	Suomi	240 kg (106+134)

Sarja 77 kg

1. Albert Sajahov	Venäjä	338 kg (151+187)
2. Hysen Pulaku	Albania	330 kg (150+180)
3. Andres Mata	Espanja	330 kg (145+185)
4. Razvan Constantin Martin	Romania	329 kg (148+181)
5. Antonis Martasidis	Kreikka	322 kg (140+182)
6. Viktor Getts	Venäjä	314 kg (138+176)
...8. Milko Tokola	Suomi	301 kg (138+176)

Miehet 23-vuotiaat:**Sarja 94 kg**

1. Aljaksandr Makaranka	Valko-Venäjä	372 kg (170+202)
2. Martin Sabantshijev	Venäjä	366 kg (165+201)
3. Marius Danciu	Romania	366 kg (167+199)
4. Adrian Zbirnea	Moldova	355 kg (165+190)
5. Pawel Koszalka	Puola	347 kg (157+190)
6. Robert Oswald	Saksa	341 kg (151+190)
7. Miika Antti-Roiko	Suomi	338 kg (148+190)
Jari Kemi	Suomi	- (127+0)

PM-kilpailut Pori 8.-9.10.**Naiset 23-vuotiaat:****Sarja 48-58 kg**

1. Linn Fridström	Ruotsi	172,730
2. Iida Peltola	Suomi	155,783
3. Pauliina Utoslahti	Suomi	153,650
4. Piriita Suoraniemi	Suomi	134,381

Sarja 63-69 kg

1. Laura Hammelstrup	Tanska	209,439
2. Minna Nauha	Suomi	183,581
3. Sarah Hammelstrup	Tanska	179,487
4. Marit Årdalsbakke	Norja	161,582
5. Sunniva Bruland	Norja	139,047
6. Tiia Ronkainen	Suomi	95,378

Sarja -75 ja +75 kg

1. Eveliina Hytönen	Suomi	147,902
2. Maja Moeller	Tanska	125,089

Seurajoukkuekilpailu:

Mirva Salmi	Lohja-Lifting	124,366
-------------	---------------	---------

Miehet 23-vuotiaat:**Sarja 62 kg**

1. Matias Mikkala	Suomi	298,729
--------------------------	--------------	----------------

Sarja 69 kg

1. Henri Kaikkonen	Suomi	321,344
2. Aatu Koponen	Suomi	301,122

Sarja 77 kg

1. Miika Tokola	Suomi	278,442
2. Kris Suckow Breum	Tanska	272,341

Sarja 85 kg

1. Alexander Hanssen	Norja	320,057
----------------------	-------	---------

Seurajoukkuekilpailu:

Ville Levomäki	Punnti-Karhut	298,636
Joonatan Kaikkonen	Parkanon Punntti	253,645

Sarja 94 kg

1. Robert Pirkkiö	Suomi	311,390
--------------------------	--------------	----------------

Seurajoukkuekilpailu:

Maciej Makinia	AK	368,489
Toni Grönman	Puntti-Karhut	302,871

Sarja 105 kg

1. Ville Iisakkila	Suomi	305,378
2. Juho Vesterinen	Suomi	292,012

Seurajoukkuekilpailu:

Otto Hietanen	Puntti-Karhut	298,272
Juha Harrivaara	Puntti-Karhut	280,348

Sarja +105 kg

1. Paw Moeller	Tanska	300,315
2. Janne Rintala	Suomi	275,791

Naiset:**Sarja 48–58 kg**

1. Angelica Roos	Ruotsi	214,077
2. Christina Trier Ejstrup	Tanska	213,567
3. Sini Kukkonen	Suomi	209,010
4. Lena Berntsson	Ruotsi	207,877
5. Päivi Aho	Suomi	202,436

Sarja 63-69 kg

1. Ruth Kasirye	Norja	277,894
2. Anna Everi	Norja	245,742
3. Jenni Puputti	Suomi	214,412
4. Madeleine Ahlner	Ruotsi	210,285
5. Elin Lindström	Ruotsi	200,349

Sarja -75 ja +75 kg

1. Annika Berntsson	Ruotsi	213,776
2. Katariina Vestman	Suomi	213,214
3. Meri Ilmarinen	Suomi	192,675
4. Tiina Elomaa	Suomi	150,650

Miehet:**Sarja 62 kg**

1. Sami Torvi	Suomi	302,904
2. Arto Lähdekorpi	Suomi	284,316

Sarja 77 kg

1. Milko Tokola	Suomi	371,272
2. Mikko Kuusisto	Suomi	356,680
3. Steinar Kvame	Norja	314,773

Sarja 85 kg

1. Iiro Hartikainen	Suomi	358,030
2. Håvard Grostad	Norja	342,595
3. Jere Johansson	Suomi	327,803
4. Yngve Apneseth	Norja	324,910
Martin Rotwall	Ruotsi	-
Allan Flitner	Tanska	-

Sarja 94 kg

1. Miika Antti-Roiko	Suomi	359,655
2. Jarleif Amdal	Norja	349,946
3. Sindre Rorstadbotnen	Norja	314,411

Sarja 105 kg

1. Kim Eirik Tollefsen	Norja	346,948
2. Gisli Kristjansson	Islanti	343,827
3. Oystein Robberstad	Norja	330,462
4. Viktor Hovlid	Ruotsi	312,608

Sarja +105 kg

1. Jim Gyllenhammar	Ruotsi	394,358
2. Teemu Roininen	Suomi	340,142

Maiden väliset pisteet:**Naiset 23-vuotiaat:**

1. Suomi	870,333 pistettä
2. Tanska	514,015
3. Norja	300,629
4. Ruotsi	172,730

Miehet 23-vuotiaat:

1. Suomi	90
2. Tanska	22
3. Norja	12

Naiset:

1. Suomi	1428,139
2. Ruotsi	1046,364
3. Norja	277,894
4. Tanska	213,567

Miehet:

1. Suomi	87
2. Norja	67
3. Ruotsi	12
4. Islanti	10

Seurajoukkueiden PM-kilpailu:**Naiset:**

1. Mossebergs Atletklubb	Tanska	427,853
2. Tampereen Pyrintö	Suomi	416,848
3. AK Atlas	Tanska	388,926
4. Lohja Lifting	Suomi	317,041
5. Tambarskjelvar IL	Norja	300,629
6. Ounasvaaran Atleetti Klubi	Suomi	229,417

Miehet:

1. Rovaniemen Reipas	Suomi	966,799
2. Parkanon Puntti	Suomi	962,340
3. Tambarskjelvar IL	Norja	954,094
4. Tampereen Pyrintö	Suomi	934,303
5. Puntti-Karhut	Suomi	899,779
6. AK Atlas	Tanska	640,830

Nuorten PM-kisat Stavanger, Norja 29.-30.10.**Tytöt 17-vuotiaat:****Sarjat 58-63 kg**

1. Stina-Maria Sandgren	Ruotsi	129 kg (57+72)
2. Pirita Suoraniemi	Suomi	105 kg (46+59)

Sarjat -69 kg ja +69 kg

1. Linn Therese Dagsland	Norja	130 kg (58+72)
2. Tiia Ronkainen	Suomi	121 kg (55+66)
3. Emma Ek	Ruotsi	117 kg (50+67)

Tyttöjen joukkuekilpailu:

1. Ruotsi	302,64 p.
2. Suomi	289,50 p.
3. Norja	155,52 p.

Pojat 17-vuotiaat:**Sarja 50 kg**

1. Daniel Kristensen	Tanska	133 kg (61+72)
----------------------	--------	----------------

Sarja 62 kg

1. Oskar Stillman	Ruotsi	184 kg (82+102)
-------------------	--------	-----------------

Sarja 69 kg

1. Kris Suckow-Breum	Tanska	213 kg (94+119)
2. Jantsen Överås	Norja	212 kg (96+116)
3. Eddie Berglund	Ruotsi	200 kg (90+110)
4. Even H. Walaker	Norja	192 kg (84+108)

Sarja 77 kg

1. Rasmus Liwendahl	Ruotsi	215 kg (93+122)
2. Ilkka Kallioniemi	Suomi	214 kg (100+114)
3. Adam Biske	Ruotsi	210 kg (88+122)
4. Denis Pedersen	Tanska	201 kg (85+116)
5. Daniel Andersen	Tanska	195 kg (85+110)
6. Gudmundur Högni Hilmarsson	Islanti	181 kg (80+101)
7. Johan Fredrik Murberg	Norja	179 kg (81+98)

Sarja 85 kg

1. Pietro Annuzzi	Tanska	260 kg (115+145)
2. Andreas Dyberg	Ruotsi	240 kg (107+133)
3. Tore Gjöringbö	Norja	222 kg (97+125)

Sarja 94 kg

1. Jani Heikkinen	Suomi	254 kg (114+140)
2. Rikhard Pirkkiö	Suomi	224 kg (104+120)
3. Sander G. Idsdal	Norja	200 kg (90+110)

Poikien joukkuekilpailu:

1. Ruotsi	52 pistettä
2. Tanska	51
3. Norja	41
4. Suomi	32 p
5. Islanti	6 p

Nuoret naiset 20-vuotiaat:**Sarja 63 kg**

1. Carita Hansson	Ruotsi	182 kg (81+101)
2. Marit Årdalsbakke	Norja	133 kg (58+75)
3. Sunniva Bruland	Norja	113 kg (52+61)

Sarja 75 kg

1. Meri Ilmarinen	Suomi	177 kg (80+97)
--------------------------	--------------	-----------------------

Nuorten naisten joukkuekilpailu:

1. Norja	310,38 pistettä
2. Ruotsi	226,26
3. Suomi	200,74

Nuoret miehet 20-vuotiaat:**Sarja 56 kg**

1. Thomas Eide	Norja	173 kg (77+96)
2. Bilal Al-Husseini	Ruotsi	163 kg (77+86)

Sarja 62 kg

1. Matias Mukkala	Suomi	200 kg (90+110)
--------------------------	--------------	------------------------

Sarja 69 kg

1. Henri Kaikkonen	Suomi	228 kg (103+125)
2. Aatu Koponen	Suomi	223 kg (100+123)
3. Kristian Ulvan	Norja	212 kg (94+118)
4. Anton Hilmersson	Norja	200 kg (90+110)

Sarja 77 kg

1. Milko Tokola	Suomi	290 kg (130+160)
2. Mads Held	Tanska	249 kg (112+137)
3. Klaus Eloranta	Suomi	226 kg (103+123)

Sarja 85 kg

1. Simon Darville	Tanska	263 kg (119+144)
2. Robert Pirkkiö	Suomi	263 kg (122+141)
3. Steffan Petersen	Tanska	238 kg (108+130)

Sarja 94 kg

1. Emil Svensson	Ruotsi	281 kg (125+156)
2. Sindre Rörstadsbotnen	Norja	277 kg (120+157)
3. Christoffer Ljungberg	Ruotsi	234 kg (104+130)

Sarja 105 kg

1. Tobias Lindroth	Ruotsi	270 kg (120+150)
2. Kristian Hellenen	Ruotsi	263 kg (118+145)

Nuorten miesten joukkuekilpailu:

1. Suomi	65 pistettä
2. Ruotsi	51
3. Norja	41
4. Tanska	31

Veteraanien MM-kilpailut, Limassol, Kypros 29.10.-5.11**Suomalaisedustajien sarjojen tulokset:****Naiset:****35-39 -vuotiaat:****Sarja 75 kg**

1. Susanna Samuelsson	Suomi	160 kg (70+90)
------------------------------	--------------	-----------------------

40-44 -vuotiaat:

Sarja 63 kg

1. Annett Damme	Saksa	133 kg (57+76)
2. Pirjo Palosaari	Suomi	125 kg (55+70)

Miehet:

40-44 -vuotiaat:

Sarja 85 kg

1. Victor Paredes	Venezuela	276 kg (123+153)
...4. Jaarli Pirkkiö	Suomi	243 kg (105+138)

45-49 -vuotiaat:

Sarja 62 kg

1. Myhailo Kuharski	Ukraina	210 kg (96+114)
2. Harri Helin	Suomi	165 kg (70+95)

Sarja 69 kg

1. Jorma Pallari	Suomi	206 kg (96+110)
------------------	-------	------------------------

Sarja +105 kg

1. Konstantin Smolonogin	Venäjä	283 kg (125+158)
2. Jari Hirvonen	Suomi	278 kg (128+150)

50-54 -vuotiaat:

Sarja 94 kg

1. Sergei Jermakov	Venäjä	262 kg (122+140)
...3. Aki Männistö	Suomi	200 kg (90+110)
4. Martti Pesu	Suomi	178 kg (75+103)

55-59 -vuotiaat:

Sarja 56 kg

1. Lhagva Sharav	Mongolia	147 kg (60+87)
...3. Ari Välimaa	Suomi	132 kg (62+70)

60-64 -vuotiaat:

Sarja 69 kg

1. Jürgen Greiner	Saksa	192 kg (86+106)
...6. Lasse Törmikoski	Suomi	156 kg (70+86)

Sarja 85 kg

1. Valerio Fontanals	El Salvador	172 kg (78+94)
...4. Heikki Niemelä	Suomi	155 kg (65+90)

70-74 -vuotiaat:

Sarja 56 kg

1. Garri Geyman	Venäjä	117 kg (45+72)
2. Matti Oksanen	Suomi	97 kg (42+55)

75-79 -vuotiaat:

Sarja 62 kg

1. Teddy Kaplan	Israel	120 kg (50+70)
...5. Yrjö Haatanen	Suomi	85 kg (35+50)

Sarja 85 kg

1. Marian Linkowski	Puola	150 kg (67+83)
...5. Rolf Skogström	Suomi	90 kg (35+55)

Sarja 94 kg

1. Valto Masalin	Suomi	123 kg (53+70)
-------------------------	--------------	-----------------------

MM-kilpailut Pariisi, Ranska 5.-13.11.

Naiset:

Sarja 48 kg:

1. Tian Yuan	Kiina	207 kg (90+117)
2. Panida Khamsri	Thaimaa	187 kg (80+107)
3. Nurdan Karagoz	Turkki	183 kg (80+103)
4. Wipada Sirimongkhon	Thaimaa	183 kg (80+103)
5. Marzena Karpinska	Puola	183 kg (82+101)
6. Ngangbam Soniya Chanu	Intia	171 kg (75+96)

Sarja 53 kg

1. Zulfija Tshinshanlo	Kazakstan	227 kg (97+130)
2. Aylin Dasdelen	Turkki	219 kg (93+126)
3. Ji Jing	Kiina	214 kg (93+121)
4. Hsu Shu-Ching	Taiwan	213 kg (93+120)
5. Yuderqui Contreras	Dominikaaninen tasavalta	206 kg (95+111)
6. Hiromi Miyake	Japani	203 kg (88+115)
...Sini Kukkonen	Suomi	- (0+83)

Sarja 58 kg

1. Nastassja Novikava	Valko-Venäjä	237 kg (101+136)
2. Li Xueying	Kiina	236 kg (103+133)
3. Pimsiri Sirikaew	Thaimaa	230 kg (99+131)
4. Julia Kalina	Ukraina	223 kg (100+123)
5. Jong Chun Mi	Pohjois-Korea	222 kg (95+127)
6. Jackelina Heredia Cuesta	Kolumbia	220 kg (95+125)

Sarja 63 kg

1. Svetlana Tsarukajeva	Venäjä	255 (117+138)
2. Maija Maneza	Kazakstan	248 (109+139)
3. Xiaofang Ouyang	Kiina	246 (113+133)
4. Roxana Daniela Cocos	Romania	243 (107+136)
5. Pak Hyon Suk	Pohjois-Korea	241 (108+133)
6. Marina Shainova	Venäjä	241 (106+135)
...23. Anna Everi	Suomi	187 (80+107)
...27. Jenni Puputti	Suomi	167 (79+88)

Sarja 69 kg

1. Oksana Slivenko	Venäjä	266 kg (118+148)
2. Xiang Yanmei	Kiina	264 kg (116+148)
3. Tatjana Matvejeva	Venäjä	253 kg (110+143)
4. Huang Shih Hsu	Taiwan	251 kg (116+135)
5. Maryna Shkermankova	Valko-Venäjä	238 kg (107+131)
6. Julia Artemova	Ukraina	234 kg (107+127)

Sarja 75 kg

1. Nadezhda Jevstjuhina	Venäjä	293 kg (130+163)
2. Svetlana Podobedova	Kazakstan	287 kg (131+156)
3. Kim Un Ju	Pohjois-Korea	265 kg (114+151)
4. Iryna Kulesha	Valko-Venäjä	261 kg (121+140)
5. Lidia Valentin	Espanja	258 kg (120+138)
6. Kang Yue	Kiina	251 kg (116+135)

Sarja +75 kg

1. Zhou Lulu	Kiina	328 kg (146+182)
2. Tatjana Kashirina	Venäjä	322 kg (147+175)
3. Olha Korobka	Ukraina	284 kg (127+157)
4. Maryam Usman	Nigeria	273 kg (117+156)
5. Julia Dovhal	Azerbaidzhan	263 kg (118+145)
6. Aleksandra Aborneva	Kazakstan	260 kg (110+150)

Miehet:**Sarja 56 kg**

1. Wu Jingbiao	Kiina	292 kg (133+159)
2. Zhao Chaojun	Kiina	284 kg (128+156)
3. Valentin Hristov	Azerbaidzhan	276 kg (122+154)
4. Le Quoc Toan Tran	Vietnam	275 kg (125+150)
5. Sergio Alvarez	Kuuba	272 kg (118+154)
6. Om Yun Chol	Pohjois-Korea	267 kg (115+152)

Sarja 62 kg

1. Zhang Jie	Kiina	321 kg (145+176)
2. Kim Un Guk	Pohjois-Korea	320 kg (150+170)
3. Eko Yuli Irawan	Indonesia	310 kg (139+171)
4. Oscar Albeiro Figueroa Mosquera	Kolumbia	308 kg (138+170)
5. Umurbek Bazarbajev	Turkmenistan	303 kg (135+168)
6. Cha Kum Chol	Pohjois-Korea	298 kg (138+160)

Sarja 69 kg

1. Deshang Tang	Kiina	341 kg (155+186)
2. Oleg Tshen	Venäjä	336 kg (156+180)
3. Chao Wu	Kiina	335 kg (150+185)
4. Mete Binay	Turkki	334 kg (157+177)
5. Sardar Hasanov	Azerbaidzhan	326 kg (150+176)
6. Won Jeongsik	Etelä-Korea	326 kg (144+182)
...43. Mikko Kuusisto	Suomi	261 kg (117+144)

Sarja 77 kg

1. Lu Xiaojun	Kiina	375 kg (170+205)
2. Su Dajin	Kiina	372 kg (166+206)
3. Sa Jaehyouk	Etelä-Korea	360 kg (157+203)
4. Tigran G. Martirosjan	Armenia	356 kg (166+190)
5. Ibrahim Ramadan	Egypti	345 kg (150+195)
6. Razvan Martin	Romania	344 kg (158+186)
...28. Milko Tokola	Suomi	295 kg (130+165)

Sarja 85 kg

1. Kianoush Rostami	Iran	382 kg (173+209)
2. Benjamin Hennequin	Ranska	378 kg (170+208)
3. Adrian Zielinski	Puola	376 kg (174+202)
4. Rinat Kirejev	Venäjä	374 kg (170+204)
5. Apti Auhadov	Venäjä	370 kg (168+202)
6. Gabriel Sincaian	Romania	370 kg (169+201)

Sarja 94 kg

1. Ilja Iljin	Kazakstan	407 kg (181+226)
2. Artem Ivanov	Ukraina	407 kg (186+221)

3. Saeid Mohammadpourkarkaragh	Iran	402 kg (181+221)
4. Aleksandr Ivanov	Venäjä	401 kg (186+215)
5. Ruslan Nurudinov	Uzbekistan	398 kg (177+221)
6. Andrei Demanov	Venäjä	398 kg (178+220)
...Miika Antti-Roiko	Suomi	- (146+0)

Sarja 105 kg

1. Hadzhimurat Akkajev	Venäjä	430 kg (198+232)
2. Dmitri Klovov	Venäjä	428 kg (196+232)
3. Oleksi Torohti	Ukraina	410 kg (181+229)
4. Gia Matshavariani	Georgia	409 kg (187+222)
5. Bartlomiej Bonk	Puola	406 kg (185+221)
6. Navab Nasirshelal	Iran	403 kg (180+223)

Sarja +105 kg

1. Behdad Salimikordasiabi	Iran	464 kg (214+250)
2. Sajjad Anoushiravani Hamlabad	Iran	439 kg (198+241)
3. Jeon Sang-Guen	Etelä-Korea	433 kg (192+231)
4. Tshingiz Mogushkov	Venäjä	432 kg (192+240)
5. Ihor Shymetshko	Ukraina	430 kg (200+230)
6. An Yong-Kwon	Etelä-Korea	418 kg (196+222)
...35. Teemu Roininen	Suomi	339 kg (145+194)

Opiskelijoiden SM-kilpailut, Tampere 18.11

Naiset:

1. Tiina Elomaa	TTY	139 kg (64+75)	166,74
2. Anni Vuohijoki	TTY	133 kg (55+78)	160,64
3. Mari Paananen	JY	128 kg (59+69)	144,97
4. Sanna Järvinen	TY	114 kg (50+64)	135,94
5. Noora Männistö	TTY	108 kg (41+67)	128,38
6. Elle Myllykoski	TY	109 kg (49+60)	124,62
7. Satu Haikonen	TTY	84 kg (37+47)	113,61
8. Marja Lotta Vessari	VY	89 kg (37+52)	97,50

Miehet

Korkea-aste:

1. Jere Johansson	TTY	276 kg (120+156)	327,25
2. Antti Hyry	TAMK	229 kg (103+126)	292,22
3. Aatu Koponen	TAMK	223 kg (97+126)	290,61
4. Topi Lehtikangas	SAMK	213 kg (97+116)	274,75
5. Pasi Puustinen	ISY	245 kg (110+135)	271,26
6. Oskari Kruth	Metropolia	180 kg (85+95)	242,83
7. Santeri Siltala		205 kg (85+120)	235,40

2. aste

1. Robert Pirkkiö	LAO	273 kg (123+150)	316,48
2. Matias Mukkala	LAO	216 kg (96+120)	304,36
3. Tino Lindroos	SATAEDU	235 kg (110+125)	279,89
4. Rikhard Pirkkiö	LAO	227 kg (105+122)	277,45
5. Petri Lindfors	KurLu	223 kg (100+123)	264,42
6. Suthat Duangprom	KAO	193 kg (83+110)	257,25
7. Eero Koivisto	Winnova	205 kg (93+112)	243,22
8. Juuso Tuulinen	Kankp.Op	215 kg (95+120)	228,95
9. Matias Alatörmänen	MuLu	185 kg (80+105)	215,55
10. Aleks Karjalainen	OuLu	174 kg (78+96)	210,22
11. Jyri Ojanen	Sedu	200 kg (85+115)	206,00
12. Ville Aro	LAO	160 kg (70+90)	190,18
13. Henri Kaikkonen	PIRKO	137 kg (0+137)	181,81
14. Rasmus Vianto	PoLyLu	167 kg (75+92)	179,19
15. Joni Rusanen	KAO	110 kg (45+65)	159,86

16. Kaapro Eräpuro	Ravk.Per.	120 kg (55+65)	121,82
17. Roope Aho	TAO	90 kg (0+90)	91,06
Joonatan Kaikkonen	SuoUO	-	

Open-sarja

1. Tuomas Mäkitalo	TTY	240 kg (103+137)	279,33
2. Petteri Keränen	RAMK	198 kg (82+116)	248,20
3. Jermu Mäki	TTY	201 kg (91+110)	243,48
4. Eetu Laamanen	TAMK	180 kg (80+100)	229,13
5. Tapio Toiviainen	KuLu	175 kg (77+98)	215,88
6. Sami Soppela	RAMK	164 kg (74+90)	215,06
7. Aki Kopra	TTY	162 kg (70+92)	198,38
8. Eemeli Lammervo	TTY	148 kg (68+80)	185,05
9. Mikko Matalamäki	TTY	153 kg (67+86)	167,70

Seurajoukkueiden SM-loppuottelu Rovaniemi 10.12.

1. Rovaniemen Reipas 1838,557 pistettä

Mirka Nissi	160,816 (73,63/56+69=125)
Milko Tokola	366,668 (76,35/135+156=291)
Sami Raappana	329,211 (80,56/118+151=269)
Matias Mukkala	315,406 (62,63/100+121=221)
Robert Pirkkiö	310,369 (86,64/120+143=263)
Toni Puurunen	356,081 (99,38/144+176=320)

2. Tampereen Pyrintö 1735,116 pistettä

Tiina Elomaa	195,834 (65,87/62+80=142)
Aatu Koponen	302,501 (68,03/99+125=224)
Simo Nurmi	322,258 (72,89/103+146=249)
Jere Johansson	333,643 (86,82/124+159=283)
Heikki Ulmanen	296,145 (70,88/105+120=225)
Ville Iisakkila	284,736 (98,49/115+140=255)

3. Ounasvaaran Atleetti Klubi 1668,839 pistettä

Tiia Ronkainen	168,720 (67,24/54+70=124)
Juho Seipäjärvi	292,677 (70,69/94+128=222)
Harri Norberg	276,298 (68,24/93+112=205)
Juhana Leppiaho	295,300 (74,44/101+130=231)
Eero Oja	313,145 (110,6/127+165=292)
Kimmo Ulvas	322,699 (92,75/122+160=282)

4. Puntti-Karhut 1660,556 pistettä

Anna Everi	271,877 (60,1/82+103=185)
Eero Koivisto	236,423 (84,56/88+110=198)
Topi Lehtikangas	272,967 (72,94/96+115=211)
Juha Harrivaara	285,104 (103,42/110+150=260)
Ville Levomäki	297,148 (90,58/117+140=257)
Otto Hietanen	297,037 (102,48/117+153=270)

London Prepares (esiolympialaiset) Lontoo, Iso-Britannia 10.-11.12.

Suomalaisedustajien sarjojen tulokset:

Naiset:

Sarja 69 kg

1. Wiriya Suwannaratana	Thaimaa	240 (105+135)
2. Yue Kang	Kiina	240 (110+130)
3. Ruth Kasirye	Norja	219 (98+121)
4. Ewa Mizdal	Puola	219 (98+121)
5. Christine Girard	Kanada	213 (94+119)
6. Anna Lesniewska	Puola	202 (88+114)
...10. Katariina Vestman	Suomi	175 (77+98)

Sarja +75 kg

1. Julia Dovhal	Azerbaidzhan	255 (117+138)
2. Lidia Valentin	Espanja	254 (117+137)
3. Mami Shimamoto	Japani	238 (105+133)
4. Kathleen Schoppe	Saksa	235 (101+134)
5. Sarah Robles	USA	226 (103+123)
6. Fumiko Jonai	Japani	220 (90+130)
...10. Meri Ilmarinen	Suomi	186 (84+102)

Suomen Cupin loppuottelu Merikarvia 17.12.**Naiset:**

1. Anna Everi	Puntti-Karhut	468,513
2. Meri Ilmarinen	Lohja-Lifting	419,674
3. Päivi Aho	Tampereen Pyrintö	414,108
4. Eija Mustasaari	Raution Kisailijat	344,618
5. Tiina Elomaa	Tampereen Pyrintö	332,872
6. Mirka Viitamäki	Töysän Veto	310,718
7. Pirjo Palosaari	Raution Kisailijat	310,683

Miehet:

1. Miika Antti-Roiko	Kalajoen Junkkarit	761,916
2. Milko Tokola	Rovaniemen Reipas	741,283
3. Mikko Kuusisto	Parkanon Puntti	697,371
4. Jere Johansson	Tampereen Pyrintö	646,283
5. Henri Kaikkonen	Parkanon Puntti	626,193
6. Robert Pirkkiö	Rovaniemen Reipas	622,455
7. Teemu Roininen	Lempäälän Kisa	533,596

LIITTEET

**Tilintarkastuskertomus
Tilinpäätös 2011**