



Kuva: József Szaka / IWF



VUOSIKERTOMUS 2012

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
Valmennus- ja koulutusvaliokunta	5
Tekninen valiokunta	5
Markkinointi- ja viestintävaliokunta	6
Kahvakuulavaliokunta	6
Kuntoliikuntavaliokunta	6
LIITON VIRKAILIJAT	6
Liiton toiminnanjohtaja	6
Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkö	6
Liiton toimistos sihteeri	6
LIITON JÄSENYYYDET JA EDUSTUKSET	6
Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU) ja VALO ry	6
Nuori Suomi	6
Suomen Kuntoliikuntaliitto (Kunto)	6
Olympiakomitean valtuuskunta ja varsinainen kokous	6
Urheiluhallit Oy	6
IWF – International Weightlifting Federation	7
EWF – European Weightlifting Federation	7
NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet	7
Baltia	7
TALOUS	7
VUODEN PARHAAT 2012	8
ANTIDOPINGTOIMINTA	9
TASA-ARVOTYÖ	9
SUVAITSEVAISUUS	10
HARRASTAJAMÄÄRÄT	11
SEURA-, ALUE- JA PIIRITOIMINTA	11
Länsi-Suomi	11
Keski-Suomi	12
Etelä- ja Keski-Pohjanmaa	12
Etelä-Suomi	12
Itä-Suomi	12
Alueleirihuipentuma	13
Piirien tuomarikouluttajat	13
SÄÄNTÖASIAT	13
POHJOISMAISET ELIITTIMERKIT	14
TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET	14
KANSAINVÄLISET TUOMARILISENSSIT	15
Kansainvälinen II	15
Kansainvälinen I	15
Uusia kansallisia kortteja	15
Kansallinen III	15
Kansallinen II	16
Kansallinen I	16
HUOMIONOSOITUKSET	16
Liiton onnittelukirje	16
Pronssinen ansiolevyke	17
Kultainen ansiolevyke	17
Hopeinen ansiomerkki	17
Liiton diplomi	17
Liiton pöytästandaari	17
EWF Gold Collar for Sporting Merit	17
IWF Award of Merit	17

MARKKINOINTI JA TIEDOTUS	17
NUORISOTOIMINTA	19
HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA	19
NUORTEN LEIRITYS	20
ALUEVALMENNUSLEIRITYS	20
HARRASTELIIKUNTA	22
PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE	22
TILASTOINTI JA TOIMINNAN TULOKSET	22
KAHVAKUULAUURHEILU	23
KILPA – HUIPPU-URHEILU	24
VALMENNUSTOIMINNAN TAVOITTEET 2012-2016	24
LIITON VALMENNUSORGANISAATIO	24
RYHMÄ 2012 JA RYHMÄ RIO	24
Nostajien velvoitteet	24
Liiton tuki	25
SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN HAASTAJA-RYHMÄ	25
MAAJOUKKUELEIRITYS	25
URHEILIJANA KASVU JA KEHITTYMINEN	25
SUOMALAINEN PAINONNOSTAJA OLYMPIALAISSA	26
VALMENTAJIEN KOULUTUS	27
PÄIVITTÄISHARJOITTELU VALMENNUSKESKUKSESSA	27
Liikunnan perustutkinto (LPT)	27
ANTIDOPINGTOIMINTA	27
KAIKEN TAKANA ON PERUSTOIMINTA	27
TOIMINTAKILPAILUN PISTEET 2012	28
KANSAINVÄLISYYS	28
KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN	
TEHTÄVÄT VUONNA 2012	29
PAINONNOSTON TUKI RY	29
LIITTEET	30
KILPAILUTOIMINNAN TULOKSET	
TILINTARKASTUSKERTOMUS	
TILINPÄÄTÖS 2012	

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 3.3.2012 Porissa. Kokouksessa 11 seuralla oli äänioikeus ja käytettävissä yhteensä 54 ääntä.

Syysliittokokous

Syysliittokokous pidettiin 8.12.2012 Vierumäellä. Kokouksessa 19 seuralla oli äänioikeus ja käytettävissä yhteensä 80 ääntä.

Liittojohtokunta

Johtokunta kokoontui vuoden 2012 aikana 13 kertaa.

Kokouksiin osallistumiset:

Tarmo Kuusisto, puheenjohtaja 13/13

Ahti Hämäläinen, 13/13

Taisto Kuoppala, 12/13

Raimo Turunen, 13/13

Petri Tanninen, 10/13

Heikki Rautapuro, 12/13

Ida Salmela, 13/13

Kimmo Kuukasjärvi, 10/13

Tenho Tokola, 11/13

Pekka Kare, kunniapuheenjohtaja, 3/13

Esa Lomma, kunniapuheenjohtaja, 10/13

Karoliina Lundahl, valmennus- ja koulutuspäällikkö, 7/13

Ulla Everi, toimistosihteeri 29.2. asti, 1/13

Matti Everi, toiminnanjohtaja 29.2. asti, 1/13

Tomi Tolsa, toiminnanjohtaja 1.2. alkaen, 12/13

Jorma Pallari, masters-vastaava, 1/13

Valiokunnat ja työryhmät

Valmennus – ja koulutusvaliokunta

Raimo Turunen, pj.
Jaakko Kailajärvi, mentor
Petri Tanninen
Mika Tiainen
Pekka Niemi
Jukka Lehtikangas
Karoliina Lundahl

Tekninen valiokunta

Taisto Kuoppala, pj.
Matti Everi, 30.6. asti
Ahti Hämäläinen
Joonas Lahtinen
Heikki Rautapuro

Markkinointi- ja viestintävaliokunta

Tenho Tokola, pj.
Sini Kukkonen
Tarja Tokola
Tomi Tolsa

Kahvakuulavaliokunta

Kimmo Kuukasjärvi pj.
Kukka Laakso
Anne-Marie Sipilä
Eveliina Koivula
Simo Kurvinen
Kristiina Laine
Kalle Pyykkönen
Niina Salonen

Kuntoliikuntavaliokunta

Ida Salmela, pj. 16.5. asti
Kimmo Kuukasjärvi, pj. 17.5. alkaen
Juhani Salakka, mentor
Pekka Kare, mentor

Liiton virkailijat

Liiton toiminnanjohtaja

Matti Everi toimi liiton toiminnanjohtajana 29.2. saakka ja Tomi Tolsa 1.2. alkaen.

Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkö

Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkönä toimi Karoliina Lundahl.

Liiton toimistosihteeri

Ulla Everi toimi toimistosihteerinä 29.2. saakka.

Liiton jäsenyydet ja edustukset

Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU) ja VALO ry

Liiton edustajana toimi Esa Lomma ja Tomi Tolsa.

Nuori Suomi

Liiton edustajana toimi Tomi Tolsa.

Suomen Kuntoliikuntaliitto (Kunto)

Liiton edustajana toimi Esa Lomma.

Olympiakomitean valtuuskunta ja varsinainen kokous

Liiton edustajana toimi Esa Lomma.

Urheiluhallit Oy

Suomen Painonnostoliitto ry on Urheiluhallit Oy:n osakkeenomistaja. Edustajana toimi Esa Lomma.

IWF – International Weightlifting Federation

Taisto Kuoppala edusti Suomea IWF:n olympiakisojen teknisessä kongressissa Lontoossa 26.7.2012.

Taisto Kuoppala ja Jaakko Kailajärvi edustivat Suomea 17-vuotiaiden MM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä teknisessä kongressissa 17.9.2012 Kosicessa Slovakiassa.

Taisto Kuoppala edusti Suomea IWF:n teknisessä kongressissa 3. Opiskelijoiden MM-kilpailujen yhteydessä Eilatissa Israelissa 5.11.2012.

Taisto Kuoppala edusti Suomea IWF:n sääntökongressissa Bakussa Azerbaidzanissa 12.-13.12.2012.

Taisto Kuoppala kuului IWF:n Doping Hearing Panel –ryhmään. Hän osallistui yhteen kuulemiseen Budapestissa Unkarissa 9.2.2012.

EWF – European Weightlifting Federation

Taisto Kuoppala valittiin EWF:n hallituksen kokouksessa 8.4.2012 EWF:n tekniseen ja tieteelliseen komiteaan nelivuotiskaudelle 2012-2016.

Matti Everi ja Taisto Kuoppala edustivat Suomea EWF:n vaalikongressissa Antalyassa Turkissa 8.4.2012.

Raimo Turunen edusti Suomea EWF:n teknisessä kongressissa Bukarestissa Romaniassa 25.8.2012.

Taisto Kuoppala edusti Suomea EWF:n kongressissa Eilatissa Israelissa 1.12.2012. Taisto Kuoppala osallistui myös EWF:n teknisen ja tieteellisen komitean kokoukseen 30.11.2012.

NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet (Pohjoismaiden Painonnosto-liitto)

NTF:n varapuheenjohtajana toimi Taisto Kuoppala ja liiton puheenjohtaja Tarmo Kuusisto kuului NTF:n hallitukseen.

Taisto Kuoppala, Joonas Lahtinen ja Heikki Rautapuro edustivat Suomea Landskronassa Ruotsissa yleisen sarjan PM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä NTF:n kongressissa 28.9.2012.

Taisto Kuoppala, Tarmo Kuusisto, Miir Kuusikko, Joonas Lahtinen ja Tomi Tolsa edustivat Suomea 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä NTF:n kongressissa Parkanossa 26.10.2012.

Baltia

Taisto Kuoppala ja Mika Tiainen edustivat Suomea Baltic Cup mestaruuskilpailujen yhteydessä pidetyssä kokouksessa Ventspilsissä Latviassa 9.6.2012. Taisto Kuoppala toimi Baltic Cup mestaruuskilpailujen koordinaattorina.

Talous

Vuoden 2012 tulos on 9 338,11 euroa alijäämäinen. Taseesta ilmenevän pitkäaikaisen saamisen toteutuminen on epävarmaa (Hanna Keräseltä 10 915,97 euroa).

Tilikauden tulosta rasittivat myös 2010 ja 2011 kulut, joita maksettiin yhteensä 9 871,71 euroa. Summa koostui seuraavasti:

- NTF juhlakirja 1000€
- NTF jäsenmaksu 600€ (2011)
- IWF sakko 4 283,89€ (2010)
- SLU taloushallintopalvelut 3 093,91€ (2010)
- SLU taloushallintopalvelut 893,91€ (2011)

Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 93 534,82 euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion toiminta-avustus oli 200 000 euroa ja Olympiakomitean tuki 10 317 euroa. Tilikauden 2012 tuotot olivat yhteensä 363 695,98 euroa ja kulut 373 034,09 euroa. Julkisen tuen osuus hyväksyttävistä toimintamenoista oli 61,48 %. Edellisestä vuodesta tuotot kasvoivat noin 18 % ja kulut noin 42 %.

Liiton kirjanpidon ja palkanlaskennan on hoitanut Tilitoimisto Deebetti 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, M&P Paino ja Ambientia.

Vuoden parhaat 2012

painonnostaja	Anna Everi
kahvakuulaurheilija	Marko Pääkkönen
tyttönostaja	Kirsi-Marja Mukkala
poikanostaja	Joonatan Kaikkonen
nuori naisnostaja	Anni Rastas
nuori miesnostaja	Milko Tokola
23 v. naisnostaja	Meri Ilmarinen
23 v. miesnostaja	Eero Oja
naisnostaja	Anna Everi
miesnostaja	Miika Antti-Roiko
masters-nainen	Pirjo Palosaari
masters-mies	Ari Välimaa
valmentaja	Arto Savonen
punttikoulu	Puntti-Karhut
seura	Tampereen Pyrintö
auliksen malja	Eero Retulainen
seurahenkilö	Ilpo Lindberg
yhteistyökumppani	M&P Paino Oy
tiedottaja	Jaarli Pirkkiö
tuomari	Taisto Kuoppala
teko	Suomalainen painonnostaja Lontooseen: Kari Niemi-Nikkola & Taisto Kuoppala

Tuomarien aktiivisuuskilpailun voitti Ahti Hämäläinen.

Antidopingtoiminta

Suomen Painonnostoliitto sitoutuu noudattamaan kulloinkin voimassaolevaa Suomen antidopingsäännöstöä, maailman antidopingsäännöstöä (WADA Code), Kansainvälisen Painonnostoliiton antidopingsäännöstöä sekä Kansainvälisen Olympiakomitean antidopingsäännöstöä koskien olympiakisoja.

SPNL:llä on erillinen antidopingohjelma, joka tuli voimaan vuoden 2008 alusta ja sitä päivitetään samalla kun nykyistä maailman antidopingsäännöstöä uusitaan.

Kaikki liiton alaisiin kilpailuihin osallistuvat lisenssiurheilijat sitoutuvat liiton liiton antidopingsopimukseen. Sopimus sisältää myös urheilijan henkilökohtaisen taloudellisen vastuun mahdollisten rikkomusten osalta. Jokaiselle lisenssinostajalle lähetetään uusin painos Kielletyt ja sallitut lääkeaineet urheilussa – oppaasta. Antidopingvalistustyötä tehdään koulutuste, leirien ja seminaarien yhteydessä.

Keväällä 2011 IWF siirtyi paperisista olinpaikkalistoista WADA:n ADAMS-järjestelmään. ADAMS on internetpohjainen järjestelmä, jonne urheilijoilla on omat tunnuksensa. Urheilijat ovat itse vastuussa tietojensa päivittämisestä ADAMS:iin. Suomen Painonnostoliitto valitsee urheilijat arvokilpailuihin vain niistä urheilijoista, jotka ovat täyttäneet tietonsa ADAMS:iin. Yhteystietojen, leirien ja kilpailujen lisäksi urheilijat ilmoittavat yhden tunnin ikkunan, jolloin he ovat valmiita testattavaksi. Uudet urheilijat täyttävät listat, kun saavat kutsun maajoukkueleirille tai heidät vslitaan ensimmäistä kertaa arvokilpailuihin. Urheilijat ovat velvollisia täyttämään listat kunnes tekevät kirjallisen lopettamis päätöksen. Painonnostajia on ADAMS:ssa 47 urheilijaa (tilanne 31.12.2012).

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 postitetaan lisenssinostajien lisäksi seurojen yhteyshenkilöille. ADT suorittaa varsinaiset testaukset itsenäisesti.

SPNL tilasi ADT:n koulutuksen kaksi kertaa vuonna 2012. Ensimmäisellä kerralla ADT toimitti SPNL:lle räätälöidyn koulutuksen aikuisten ja nuorten maajoukkue-tason urheilijoille. Toisella kerralla koulutettiin valmentajia, jotka osallistuivat tason II valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen.

ADT järjesti lajiliitoille kaksi koulutustilaisuutta 11.1. ja 22.11, joissa käsiteltiin antidopingtoimintaan liittyviä ajankohtaisia asioita. SPNL haki loppuvuodesta 2012 mahdollisuutta osallistua ADT:n Puhtaasti Paras tapahtumaohjelmaan vuonna 2013. Puhtaasti Paras tapahtumia järjestetään vuosittain viisi ja SPNL:n Voimavalmennusseminaari 24.-26.5.2013 on yksi niistä.

Tasa-arvotyö

Suomen Painonnostoliiton tehtävä on edistää ja kehittää painonnostoa sekä olla jäsenseurojen kattojärjestö ja edunvalvoja. Seurojen kattojärjestönä liitto palvelee seuroja parhaan mahdollisen kyvyn mukaisesti. Toiminta pohjautuu suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiseen Reilun Pelin periaatteen ja laaja-alaisen tasa-arvon edistämiseen. Suomen Painonnostoliitto on päivittänyt liiton tasa-arvo-ohjelman 2012. Tasa-arvo-ohjelma on liiton tasa-arvotyöryhmän laa-

tima 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 2012 tämä ei aivan toteutunut. Liittojohtokunnassa naisten osuus oli 11% ja valiokunnissa naisten osuus vaihteli. Liiton työntekijöinä olivat kummatkin sukupuolet edustettuina tasapuolisesti. Painonnostoliitto kannustaa edelleen molempia sukupuolia sekä kaiken ikäisiä asettumaan ehdolle toimielintensä valitsemisiin ja edustusta mahdollisimman laajalta alueelta ja monesta seurasta toivottaisiin.

Naispainonnostajien osuus harrastajista on kohtuullinen, muutamissa seuroissa, osuus on jopa 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 189 kansallisen lajiliiton kuuluminen IWF:iin toimintavuonna 2012. 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 kanssaihmistien 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 noin 28 % ja lisenssejä lunastettiin yhteensä 533 kpl. Näistä aikuisten A-lisenssejä 175 kpl, nuorten B-lisenssejä 39 kpl, tyttöjen ja poikien C-lisenssejä 80 kpl, masterslisenssejä 147 kpl, kertalisenssejä 73 kpl ja punttikoululisenssejä 19 kpl. Punttikoululisenssien hyvin pienen määrän selittää se, että lähes kaikilla suurimmilla punttikouluilla on oma ryhmävakuutus.

Seura-, alue- ja piiritoiminta

Seuratoiminta on koko lajin harrastuksen perusta niin kilpa- kuin kuntourheilussakin. Aktiivisinta painonnostotoiminta on tällä hetkellä Lapissa, Pohjanmaalla, Hämeessä ja Satakunnassa. Itä-Suomi herätettiin henkiin vuonna 2012, kun Imatralla alkoivat aluevalmennusleirit usean vuoden tauon jälkeen. Etelä-Suomi kamppailee urheilijoista muiden suurten lajien kanssa pääkaupunkiseudullamme. Seurajoukkuekilpailuun osallistui suuri määrä joukkueita, joista 41 osallistui kaikille kolmelle kierrokselle.

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 vete-raaneille. Lisäksi suoritettiin piiriottelu Etelä-Pohjanmaan, Keski-Pohjanmaan ja Keski-Suomen piirien kesken. Tämä kilpailu on yksi pisimpään yhtäjaksoisesti pidetyistä kilpailuista.

Merkittävin liiton tapahtuma oli 17- ja 20-vuotiasiin nostajiin kohdistuva yhteinen alueleiri, johon kutsuttiin 20 parasta nuorta ympäri Suomea. Painonnoston alueleiritoiminnassa Suomi jakautuu Suomessa viiteen alueeseen: Pohjois-Suomi, Etelä- ja Keski-Pohjanmaa sekä 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.

Alueleirit:

- 4.2. Alueleiri, Pori, punttikoululaiset
- 11.3. Alueleiri, Tampere, nuoret
- 5.5. Alueleiri, Lempäälä, nuoret
- 14.-15.7. Camp Leppikulju

- 29.9. Alueleiri, Parkano, punttikoululaiset
13.10. Alueleiri, Tampere, nuoret
6.-9.12. Alueleiri, Vierumäki, nuoret ja aikuiset

Keskimääräinen yhden- ja kahden päivän leirien osanottomäärä oli 25, joten yhteensä henkilöleirivuorokausia kertyi noin 275.

Keski-Suomi

Keski-Suomen ensimmäinen alueleiri pidettiin Äänekoskella 5.5.2012, jossa oli 13 osallistujaa. Leirillä järjestettiin kaksi yhteisharjoitusta sekä ravintoluento, jonka piti liikuntatieteiden tutkintoaan viimeistelevä Jorma Pallari.

Keski-Suomen toinen alueleiri pidettiin Konnevedellä 15.9.2012, jossa oli 12 osallistujaa. Erikoista ja hienoa oli, että tuore olympiakävijä Miika Antti-Roiko saapui näyttämään nostamisen mallia.

Aluevalmennuskoordinaattori Jere Johansson toimi kummallakin leireillä vaativana kirittäjänä ja analysoijana.

Leirivuorokausia kertyi yhteensä 25.

Etelä- ja Keski-Pohjanmaa

Kalajoen Junkkarit järjesti vuonna 2012 kaksi kolmipäiväistä leiriä Kuortaneen urheiluopistolla. Ensimmäinen leiri järjestettiin huhtikuussa ja toinen marraskuussa. Molemmilla leireillä oli yhdeksän nostajaa. Lisäksi huhtikuun leirillä valmennustietoutta ja tekniikkavinkkejä tarjosi Juha Roukala.

Molemmilla leireillä pidettiin neljä punttitreeniä. Kevään leirillä pääpaino oli pidemmissä sarjoissa ja tekniikassa ja syksyn leirillä kolisteltiin isompia rautoja. Punttiharjoitusten ohella pelattiin palauttavia pallopelejä ja suoritettiin ohjattu venyttely kaikille osallistujille. Lisäksi kummallakin leirillä analysoitiin urheilijoiden nostovideoita ajan kanssa.

Leirivuorokausia kertyi yhteensä 54.

Etelä-Suomi

Keravalla pidettiin 16.6.2012 alueleiri päiväleirinä, johon osallistui 21 henkilöä. Leirin vetäjänä toimi Raimo Turunen. Leiripäivä koostui kahdesta yhteisharjoituksesta.

Toinen Etelä-Suomen alueen leiri pidettiin Nummelassa elokuussa. Leirin kutsujana oli aluevalmennuskoordinaattori Jere Johansson. Leirillä osallistujia 15.

Leirivuorokausia kertyi yhteensä 36.

Itä-Suomi

Aluevastaavan Paavo Laamasen kutsumana pidettiin Itä-Suomessa kaksi alueleiriä. Toinen pidettiin päiväleirinä Imatralla 20.10.2012, jossa osallistujina olivat 23 nostajaa. Aluevalmennuskoordinaattori Jere Johansson oli paikalla leirillä. Toinen leiri oli myös päivän leiri ja se pidettiin Lappeenrannassa. Osallistujia oli yhteensä 11.

Pitkän hiljaisuuden jälkeen Itä-Suomessa pidettiin 34 leirivuorokautta.

Alueleirihuipentuma

Alueleirihuipentuma järjestettiin Vierumäellä heti vuoden vaihteen jälkeen 4.-6.1.2013. Leirille valittiin osallistujat junioreiden sinclair-listojen perusteella. Leiriohjelma seurasi alueleirien linjaa sisältäen määräosuuksia ja maksiminou-
suja. Leirivuorokausia alueleirihuipentumasta kertyi 60.

Alueleirityksen yhteisvuorokaudet olivat 484.

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

Tärkein sääntöihin liittyvä tapahtuma oli ensimmäistä kertaa toteutettu erillinen sääntökongressi, joka oli kaksipäiväinen. Azerbaidzanin Painonnostoliitto vastasi järjestelyistä. Sääntöihin tuli runsaasti rakenteellisia muutoksia ja aikaisemmasta käytännöstä poiketen IWF Handbook 2012-2016 tullaan julkaisemaan kolmessa osassa:

1. osa: IWF:n perussäännöt ja lisämääräykset (Constitution and Bylaws)
2. osa: Tekniset ja kilpailusäännöt ja määräykset (Technical and Competition Rules & Regulations)
3. osa: Antidopingsäännöt (Antidoping Policy)

Kaikki sääntömuutokset astuivat voimaan 1.1.2013. Ne ovat englanninkielisinä ladattavissa IWF:n nettisivuilta ja suomenkieliseen muotoon säännöt käännetään (lo. Antidopingsäännöt) kevään 2013 aikana.

Kilpailukäytänteisiin vaikuttavia muutoksia tuli muun muassa seuraavasti:

- alkavalla olympiadilla otetaan koekäyttöön 30 kg:n levy (musta)
- kinesioteipin käyttö sallitaan muualla paitsi kyynärpäiden alueella
- proteesien käyttö sallittu (proteesin oltava mukana punnituksessa)
- kilpailun alku 6.5.1.: Kilpailu alkaa siitä hetkestä, kun esittely alkaa. Kun urheilijat on esitelty kelloon asetetaan 10 min ja seuraavaksi esitellään tekniset toimihenkilöt
- kun yhdistettyjä ryhmiä ja useampia kuin kaksi urheilijaa samasta maasta annetaan jokaista lisäurheilijaa kohden kaksi lisäkulkulupaa (1 urheilija – 3 kulkulupaa, 2 urheilijaa – 4 kulkulupaa jne.)
- painonnostokengän muodolla ja mitoilla ei ole rajoituksia
- ranne- tai polvisiteen ei tarvitse olla yhtenäinen: voi koostua kahdesta tai useammasta osasta ja voi olla miten pitkä tahansa
- urheilijan avustajille (valmentajat, joukkueenjohtajat jne.) on lavan lähelle merkittävä paikka, jossa he voivat seurata urheilijansa suoritusta lavalla. Tekninen tarkastaja valvoo säännön noudattamista.

Euroopan Painonnostoliiton kongressissa Eilatissa 1.12.2012 päätettiin ottaa uusi ikäluokka kilpailtavaksi EM-tasolla. 17-vuotiaiden EM-kilpailujen yhteydessä tullaan 2013 lähtien kilpailemaan myös alle 15-vuotiaiden sarjassa. Painoluokat tulevat olemaan pojissa 45, 50, 56, 62, 69, 77, 85 ja +85 kg ja tytöissä 40, 44, 48, 53, 58, 63 ja +63kg.

Pohjoismaiset eliittimerkit

Pohjoismaiden eliittimerkin uudet tulosrajat:

Naiset:		Miehet:	
48 kg	143 kg	56 kg	248 kg
53 kg	161 kg	62 kg	265 kg
58 kg	176 kg	69 kg	282 kg
63 kg	189 kg	77 kg	299 kg
69 kg	202 kg	85 kg	313 kg
75 kg	213 kg	94 kg	325 kg
+ 75 kg	234 kg	105 kg	337 kg
		+ 105 kg	354 kg

Eliittimerkin saivat vuonna 2012 suomalaisista Miika Antti-Roiko ja Milko Tokola.

Tuomarien aktiivisuuskilpailun tulokset

Nimi	Seura	Pisteet
Ahti Hämäläinen	LoLif	114
Taisto Kuoppala	TP	104
Heikki Rautapuro	LoVe	67
Raimo Turunen	Bodonos	64
Joonas Lahtinen	RoRe	58
Harri Norberg	OAK	57
Rauno Tapio	OAK	45
Jyrki Kononen	ÄänHu	29
Eero Oja	OAK	26
Taisto Augustin	TaErä	26
Markku Liimatainen	Bodonos	23
Jukka Alnali	RK	21
Timo Nauha	KJ	20
Seppo Mukkala	RoRe	20
Ari Moilanen	OAK	19
Veli-Matti Nieminen	Bodonos	17
Hannu Niemi	KJ	16
Mika Ollonen	OAK	15
Lea Niemi	KJ	15
Kauko Niemi	KJ	14
Juha Vuorivirta	Herakles	9
Tanja Kultti	RoRe	9
Juhani Tossavainen	Bodonos	8
Ari Saapunki	TöVe	8
Anne-Marie Sipilä	GS Lieto	7
Esa Alatörmänen	OAK	6

Saija Määttä	OAK	6
Juha Kukkonen	LoLif	6
Pekka Reponen	Bodonos	6
Yrjö Haatanen	Bodonos	6
Tiia Ronkainen	OAK	4
Veikko Oja	OAK	4
Esa Dufva	LeppU	4
Juha-Matti Leivo	OAK	3
Anna-Maija Vuolo	OAK	3
Ville Aro	OAK	3
Aleksi Karjalainen	OAK	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

Nisander Miika	Puntti-Karhut
Talasterä Suvi	Puntti-Karhut
Kosonen Jasper	Puntti-Karhut
Nisander Annina	Puntti-Karhut
Vianto Rasmus	Puntti-Karhut

Kankaanpää Joonas	Puntti-Karhut
Berg Vesa	Imatran Jyske
Jukarainen Jani	Lappeenrannan Painonnostajat
Kupiaiainen Jarkko	Lappeenrannan Painonnostajat
Leppänen Terhi	Imatran Jyske
Dufva Esa	Leppävirran Urheilijat
Laamanen Paavo	Imatran Jyske
Laamanen Pirjo	Imatran Jyske
Stubbe Riikka	Imatran Jyske
Taponen Kari	Imatran Jyske
Leppänen Sami	Imatran Jyske
Selenius Joonas	Imatran Jyske
Hirn Jukka	Imatran Jyske
Savolainen Sanna	Oulun Pyrintö
Haanpää Heikki	Oulun Pyrintö
Haanpää Tuomas	Oulun Pyrintö
Korpinen Kari	Lempäälän Voimailijat
Olkinuora Ale	Lempäälän Kisa
Häkli Mika	Lempäälän Kisa
Seppälä Jani	Bodonos
Qaraman Joonas	Herakles
Pisto Sannimaria	Bodonos
Hokkanen Topi	Herakles
Kanninen Martti	Bodonos
Toivainen Antti	Bodonos
Seppälä Antti	Bodonos

Kansallinen II

Kiiski Miika	Puntti-Karhut
Tuulinen Juuso	Puntti-Karhut
Lehtikangas Kimmo	Puntti-Karhut
Vasu Eini	Oulun Pyrintö
Vuorivirta Juha	Herakles
Itäpelto Taru	Herakles

Kansallinen I

Lähdekorpi Arto	Parkanon Puntti
Juhola Juha	Puntti-Karhut
Oja Eero	Ounasvaaran Atleettiklubi
Tapio Rauno	Ounasvaaran Atleettiklubi
Nieminen Veli-Matti	Bodonos
Niemi Tuija	Tampereen Pyrintö
Kononen Jyrki	Äänekosken Huima

Huomionosoitukset

Vuoden 2012 aikana liitto muisti tasavuotia täyttäneitä painonnostohenkilöitä ja liittoon kuuluvia seuroja.

Liiton onnittelukirje

Heikkinen Reijo	50v.
Salanto Kimmo	50v.
Laine Raimo	60v.
Nieminen Kari	60v.

Kuusela Tapio	60v.
Jaakonsaari Marja	60v.
Niemi Pekka	60v.
Pitkänen Matti	70v.
Haara Taito	70v.
Kangasniemi Kauko	70v.
Niskanen Pentti	80v.

Pronssinen ansiolevyke

Johansson Jere
 Suojanen Joona
 Koponen Aatu
 Elomaa Tiina
 Mäki Petri
 Suoniemi Juhana
 Aho Päivi
 Puputti Jenni
 Suojanen Tea

Kultainen ansiolevyke

Hakanen Jarmo
 Joronen Jukka
 Jarkko Welling

Hopeinen ansiomerkki

Kantola Petri 50v.

Liiton diplomi

Salonen Kari
 Lehtinen Helena

Liiton pöytästandaari

Purontakanen Jouko	eläkkeelle siirtyminen OK:n pääsihteerin tehtävistä
Antila Aaro	
Tampereen Pyrintö	50v.
Tokola Tenho	50v.
Grönman Jouni	50v.
Salovaara Juhani	80v.

EWF Gold Collar for Sporting Merit

Everi Matti

IWF Award of Merit

Kailajärvi Jaakko

Markkinointi ja tiedotus

Painonnostoliiton markkinoinnista ja tiedotuksesta vastasi liiton toimiston henkilökunnan lisäksi markkinointi- ja viestintävaliokunta sekä Tempaus-lehden toimituskunta. Markkinointia ja tiedotusta tarvittiin monella osa-alueella ja siksi myös osaamisvaatimukset olivat laajat ja monipuoliset. Tiedotuksen tärkeimpinä osa-alueina olivat edelleen maajoukkuevalintojen, liiton päätösten ja kilpailutulosten nopea tiedottaminen. Yksi vuoden 2012 kohokohdista oli painonnoston Suomi-Ruotsi-ottelun televisiointi ja näytö Ylen kanavalta. Katsojia lä-

hetys kokosi keskimäärin 207 000. Lisäksi lähetys oli nähtävissä YLE Areenalta. Maaottelun televisiointi Tampereella oli hieno mahdollisuus lajin tunnettavuuden parantamiseen ja edustavien urheilijoidemme mahtavien lajisuoritus-ten näyttämiseen. Oman jännityksensä kisaan toi tietysti maiden välinen mittele, mikä lisäsi varmasti katsojien mielenkiintoa lähetystä kohtaan. Vuoden 2012 olympialaisista ja olympialaisten suomalaisnostajasta uutisoitiin valtakunnallisessa mediassa näkyvästi. Nuoret lupauksemmekin herättivät medias-ssa kiinnostusta jopa Milko Tokolan vuoden nuori urheilija ehdokkuuteen asti.

Liiton nettisivut www.painonnosto.fi ovat jo tovin olleet eniten seurattu päätiedotuskanava. Sivusto on toteutettu yhteistyössä Ambientia Oy:n kanssa. Sivuilla 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 vuoden aikana kolme kertaa.

Jo perinteeksi muodostunut vuosikalenteri valmistui vuodeksi 2013. Kalenteri ajaa myös liiton toimintakalenterin tehtävää ja sinne on merkitty valmiiksi jo tulevan vuoden tapahtumat, kisat ja muut tärkeät tapahtumat.

NUORISOTOIMINTA

Harrastus-, harjoitus- ja valmennustoiminta

Painonnostoliiton toteuttama nuorten harrastustoiminta kanavoituu pääasiassa seurojen järjestämien punttikoulujen sekä liiton järjestämien valtakunnallisten Punttikoululeirin, Punttikarnevaalikilpailun, 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 retkillä.

Punttikoulutoimintaa järjestettiin vuoden 2012 kuluessa eri puolilla Suomea. Vilkkainta toiminta oli Porissa Puntti-Karhujen järjestämänä, mutta toiminta on ollut vireää myös Kalajoella ja Rovaniemellä, muitakaan paikkakuntia unohtamatta. 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 ja kaikki halukkaat otetaan mukaan toimintaan. Viime vuosina uusia painonnoston harrastajia on löytynyt yhä enemmän muiden lajien parista.

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 2012 punttikouluissa. Lapsille ja nuorille opetettiin, että harjoitus on aloitettava huolellisella lämmittelyllä, johon kuuluu myös kehon valmistaminen hyvää liikkuvuutta vaativiin painonnostoliikkeisiin pelkän kepin avulla.

Helmikuussa Tampereella pidetyt peruskoululaisten mestaruuskisat kokosivat enemmän lapsia ja nuoria yhteen kuin edellisvuosina, 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. Opiskelijoiden kamppailu- ja voimailupäivät pidettiin niin ikään Tampereella marraskuussa ja keräsivät runsaan joukon nuoria opiskelijoita painonnoston ja yleensä voimailun pariin.

Tärkeimpänä vuotuisena lapsille ja nuorille suunnattuna tapahtumana järjestettiin Kalajoella jo kuudennen 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 2012 Alueleirihuipentuma kokosi (4. – 6. tammikuuta 2013) Vierumäelle 22 valtakunnan nuorta kärkinostajaa eripuolelta Suomea.

Vuonna 1986 Pirkanmaan ammattioppilaitoksessa ja Sammon lukiossa aloitettu urheilijoiden valmennus- ja koulutustoiminta saavutti 26 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 leiritys

17- ja 20 -vuotiaille järjestettiin Alueleirihuipentuma 2012 vuoden 2013 puolella loppiaisviikonloppuna 4.- 6.1.2013. Leirille kutsuttiin kaksikymmentä nuorta aktiivisilta aluevalmennusalueilta. Leirin vetäjinä olivat Jukka Lehtikangas, Jere Johansson ja Pekka Niemi. Raimo Turunen ja Mika Tiainen vierailivat leirillä lauantaina 5.1.

Vierumäellä osallistuttiin 10-14 -vuotiaille tarkoitettuun Leiritulet-liikuntaleirille 13.-16.6.2012. Leirin järjestää vuosittain Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu. Painonnoston lajivastaavina toimivat LPT-opintojaan suorittavat Joonatan ja Henri Kaikkonen.

Kalajoella järjestettiin valtakunnallinen punttikoululeiri 31.7-3.8.2012. Punttikarnevaalien lajiohjelmassa on tempauksen ja työnnön lisäksi kuulaheitto taaksepäin 2kg:n kuulalla, hyppyliikkeenä kolmen tassu sekä 30m:n juoksu. Lapset kilpailevat ikäryhmissä 12- ja 15-vuotiaat. Leirin valmentajina toimivat Joonatan ja Henri Kaikkonen. Milko Tokola ja Kimmo Lehtikangas osallistuivat hienolla esimerkillään leirin onnistumiseen. Leirin vastuvalmentaja oli Pekka Niemi.

Seuroissa ja alueilla järjestettiin useita alueellisia nuorten leirejä alueleirikoordinaattorin ja aluevalmentajien toimesta. Myös Olympianostajat olivat erittäin voimakkaasti leiritoiminnassa mukana.

Nuorten vastuvalmentajina toimivat vuonna 2012 Jukka Lehtikangas ja Pekka Niemi.

Aluevalmennusleiritys

Seuratoimintaa ja valmennuksen perustyötä tukemaan valittiin ensimmäistä kertaa aluevalmennuskoordinaattori kiertämään eri alueiden leirejä. Jere Johansson toimi aluevalmennuskoordinaattorina ja vieraili kaikilla viidellä alueella vähintään kerran vuoden aikana.

Viidelle alueelle jälleen aluevalmentajat eri puolilta Suomea. Seuratoiminnan tukemista ja yhteistä valmennus- ja koulutuslinjaa toteuttivat alueelliset vastuvalmentajat:

- Etelä-Suomi: Mika Tiainen
- Länsi-Suomi: Jukka Lehtikangas
- Etelä- ja Keski-Pohjanmaa sekä Keski-Suomi: Pekka Niemi
- Pohjois-Suomi ja Pohjois-Pohjanmaa: Petri Tanninen

Aluevalmennuksesta kokonaisuutena vastasi valmennus- ja koulutusvaliokunta apunaan aluevalmennuskoordinaattori Jere Johansson. Yksi-, kaksi- tai kolmepäiväisiä leiri- ja valmennustilaisuuksia järjestettiin alueilla yhteensä 19 kpl.

HARRASTELIIKUNTA

Vuoden 2012 painopistealueina ovat olleet:

- Liiton järjestämien koulutusten vakiointi ja koko vuoden kattavan koulutuskalenterin suunnittelu
- Voimaharjoittelu tietoisuuden parantaminen osana muiden lajien harjoittelua
- Painonnoston tuominen osaksi kunto- ja harrasteliikuntaa

Painonnoston ohjaajakoulutus muille lajeille

Lasten Voimapiiri koulutus uudistettiin ja nimi vaihdettiin Painonnoston ohjaajakoulutukseksi. Koulutus suunnattiin muiden lajien harrastajille, urheilijoille ja valmentajille.

Vuoden aikana ohjaajakoulutus järjestettiin kolme kertaa Suomen Urheiluopistolla ja kerran yksityisen liikunta-alan harjoittajan tiloissa. Koulutuksiin osallistui yhteensä 57 ihmistä.

Koulutuksen jatkokehittely aloitettiin syksyllä 2012 tavoitteena luoda laadukas ja muita lajeja palveleva jatkumo koulutus tarjonnassa. Suunnittelun tuloksena vuonna 2013 tullaan järjestämään Painonnoston ohjaajakoulutus 2, joka syventää Painonnoston ohjaajakoulutus 1:ssä käsiteltyjä aiheita ja antaa lisäoppia voimaharjoittelun käytännön toteuttamiseen muiden lajien voimaharjoittelussa.

Tilastointi ja toiminnan tulokset

Harrasteliikuntaa toteuttavan Suomalaisen Ryhtiliikkeen toiminta yhdistettiin osaksi Suomen Painonnostoliittoa. Ryhtiliikkeen perintö jatkui menneiden vuosien tavoin rikkaana ja Ryhtiliikkeen kouluttamat 1800 ohjaajaa tavoittaa edelleen 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.

Aktiivisimmat harrastajat ovat Tampereen Pyrinnön, Porin Puntti-Karhujen ja Oulun Pyrinnön alueilla.

Tampereen Pyrintö ry / Painonnostajaoston tilasto 2012

Tapahtuma	Harjoituksia	Nuoria	Aikuisia	Yhteensä
Näashalli/tankojumppa/tekniikka	130	908	724	1632
Näashalli/nuorten kurssi	57	278		278
Näashalli/aikuisten kurssi	28		272	272
Painonnostokurssi TTY	12		120	120
Nostotekniikka, Tampereen Saints	12	300		300
Yhteensä	239	1486	1116	2602

KAHVAKUULAUURHEILU

Valiokunta on kokoontunut toimintakudellaan kahdesti, lisäksi on käyty vilkasta keskustelua ja tarvittaessa äänestetty ja tehty päätöksiä Kahvakuulafoorumilla toimineessa suljetussa ryhmässä.

Näkyvimpiä aikaansaannoksia ovat olleet oman verkkosivuston (kahvakuulaurheilu.net) avaaminen, sekä omat mitalit, jotka olivat käytössä syksyn SM-kisoissa. Suomalaista mediaa on tiedotettu molempien SM-kisojen yhteydessä ja lajille on hankittu lisäjulkisuutta muun muassa antamalla lehti- ja radiohaastatteluita. Aineistoa on toimitettu myös jokaiseen Tempaus-lehteen. Osa näistä artikkeleista on julkaistu myös omilla verkkosivuilla.

Alkuvuodesta valmisteltiin tarkennuksia kilpailusääntöihin, jotka hyväksyttiin liittojohtokunnassa. Niiden pohjalta uudistettiin myös tuomarikoulutusmateriaalit ja startattiin Laatutalkoot-kampanja.

Valiokunta esitti liittojohtokunnalle kisajoukkueen lähettämistä IGSF:n MM-kisoihin kesäkuussa 2012, sillä ne olivat ensimmäiset, joissa naiset saivat kisata Long cycle:ssa. Joukkueeseen kuului kolme nostajaa. Vuonna 2013 joukkue on päätetty nimetä ainoastaan IUKL:n järjestämiin EM- ja MM-kisoihin ja sitä varten kahvakuulaurheilijoille, -valmentajille ja -huoltajille on tilattu omat Adidas-edustusasut.

Valiokunta esitti myös ensi vuodeksi liiton budjettiin hankintamäärärahoja SM-kisa- ja koulutuskäyttöön soveltuvia standardipainoisia kuulia varten, sekä tulostaulujärjestelmän lunastamiseksi Hakalanmäen Ryhdiltä. Syysliittokokous hyväksyi nämä toimintasuunnitelmaan kirjatut asiat.

Loppuvuodesta laadittiin kahvakuulaurheilun oma toimintasuunnitelma, johon kirjattiin tavoitteita seuraavan vuoden ja viiden vuoden tähtäimellä. Valiokunta kokosi myös työryhmän laatimaan ensimmäistä koulutusohjelmaa ja kahvakuulaohjaajakoulutus tullaan järjestämään Vierumäellä kevään 2013 aikana. Ohjelmarunkoa valmistellaan myös tason I valmentaja- ja ohjaajakoulutukseen, joka alkaisi kesällä 2013.

KILPA – HUIPPU-URHEILU

Valmennustoiminnan tavoitteet 2012–2016

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

Liiton valmennusorganisaatio

Liiton valmennus- ja koulutustoimintaa johtaa ja kehittää valmennusvaliokunta, jonka alaisuudessa toimivat vuoden 2012 aikana valmennus – ja koulutusvastaavat:

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

Ryhmä 2012 ja Ryhmä Rio

SPNL:n ehdoton kärki valittiin Ryhmään 2012 niistä Lontoon olympialaisiin tähtäävistä nostajista, joilla on realistinen mahdollisuus kilpailla olympiakilpailuissa. Ryhmä 2012 perustettiin Pekingin olympialaisten jälkeen ja Lontoon olympialaisten jälkeen sen nimi muuttuu Ryhmä Rioksi. Ryhmä 2012/Ryhmä Rio elää kehityksen mukaan: ryhmästä voi pudota ja siihen voi nousta tilanteen mukaan. Tarkasteluajankohta on vuodenvaihte. Kun karsinnat Lontoon olympiakilpailuihin olivat selvät, niin

Ryhmän 2012 ja Ryhmä Rion kokoonpano oli vuonna 2012: miehet Miika Antti-Roiko ja Milko Tokola sekä naiset Anna Everi ja Katariina Vestman.

Ryhmän 2012 vastuvalmentajina toimivat aikuisten vastuvalmentajat Mika Tiainen ja Petri Tanninen.

Ryhmän Rio vastuvalmentajat ovat kvkv:n puheenjohtaja Raimo Turinen sekä vastuvalmentajat Tiainen ja Tanninen.

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

Suomen Olympiakomitean Haastaja-ryhmä

Miika Antti-Roiko sai tukea OK:n Haastaja-ryhmässä. Kyseessä oli toinen vuosi kaksivuotisesta tuesta.

Anna Everi valittiin uutena Haastajaryhmään. Kyseessä on ensimmäinen vuosi kaksivuotisesta tuesta.

Maajoukkueleiritys

Vuonna 2012 pidettiin maajoukkueleiri naisten ja miesten maajoukkueille talvella 17.-19.2.2012 Suomen Urheiluopistolla. Leireille osallistuivat:

Miehet:

Arto Lähdekorpi, Matias Mukkala, Mikko Kuusisto, Milko Tokola, Teemu Roininen, Eero Retulainen, Miika Antti-Roiko ja Eero Oja.

Naiset:

Sini Kukkonen, Anna Everi, Jenni Puputti, Meri Ilmarinen, Katariina Vestman, Päivi Aho ja Tea Suojanen.

Valmentajina toimivat aikuisten vastuvalmentajat Mika Tiainen ja Petri Tanninen sekä valmennus- ja koulutuspäällikkö Karoliina Lundahl. Leirillä vieraili kvk:n puheenjohtaja Raimo Turunen.

EM-leiri pidettiin neljän päivän leirinä 22.-25.3.2012. Olympiakarsintaa varten valmistautuvat miesten ja naisten joukkueet viimeistelivät kuntoaan Suomen Urheiluopistolla. Vastuvalmentajat Tiainen ja Tanninen olivat leirin vastuussa.

Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen

Yhteistyössä SPNL:n ja Suomen Urheiluopiston kanssa jo kolmatta vuotta nuoret tulevaisuuden lupaukset leireilevät Urheilijana kasvu ja kehittyminen – ohjelman merkeissä (UK&K). Painonnoston osalta se merkitsi kymmentä viiden päivän leiriä ajalla syyskuu 2011 – heinäkuu 2012, joista kuusi leiriä pidettiin vuoden 2012 puolella. Syksyllä 2012 leiri jatkui kahdeksalla neljän päivän leirillä, joista neljä jaksoa pidettiin vuoden 2012 puolella.

SPNL:n nuoret lupaavat nostajat (7kpl) olivat vuoden 2011-12 ryhmässä Meri Ilmarinen, Eero Oja, Milko Tokola, Miika Tokola, Miika Antti-Roiko, Eero Re-

tulainen sekä Jere Johansson. Vuoden 2012-13 ryhmää laajennettiin seuraavasti ja ensimmäinen leiri pidettiin elokuussa 2012:

SPNL tarjosi Ryhmä Rion jäsenet harjoittelemaan liiton kustannuksella ympärivuotiseen UK&K-leiritykseen. Heistä Miika Antti-Roiko, Anna Everi ja Milko Tokola ottivat kutsun vastaan. Ryhmä Rion päätähtäin on Rio de Janeiron olympialaiset 2016.

Ryhmä 2020 kuuluvat urheilijat maksavat leirityksestään noin puolet. Ryhmään 2020 kutsuttiin nuoria lupaavia urheilijoita, joista Eero Retulainen, Henri Kaikkonen, Kimmo Lehtikangas ja Jani Heikkinen ottivat kutsun vastaan. Kun nuori nostaa ikäryhmänsä arvokilpailun harkintarajan rikki, voidaan hänet nostaa Ryhmään 2020. Ehtona on osallistuminen UK&K-ryhmään.

UK&K-leirillä on mukana myös Ryhmä Rion ja Ryhmä 2020 ulkopuolella harjoittelevat aikuiset Teemu Roininen, Miika Tokola ja Jere Johansson sekä naisista Anni Vuohijoki, Anni Rastas sekä Eveliinä Hytönen. Koko ryhmä harjoitteli yhdessä LPT-opiskelijoiden Joonatan ja Henri Kaikkosen kanssa.

UK&K-leiritys on antanut valmentajille mahdollisuuden toimia kentällä yhdessä urheilijoiden kanssa. Leirin käytännön asioista vastaa SPNL:n valmennus- ja koulutuspäällikkö Karoliina Lundahl, Ryhmä Rion valmennuksesta vastaa vkvk:n puheenjohtaja Raimo Turunen sekä aikuisten vastuvalmentajat Tiainen ja Tanninen ja Ryhmä 2020:n valmennuksesta vastaa vkvk:n puheenjohtaja Raimo Turunen yhdessä nuorten vastuvalmentajien Pekka Niemen ja Jukka Lehtikankaan kanssa.

Yksi iso osa leiritystä on valmentajakoulutuksen suorittaminen urheilijoilla. Keväällä 2012 Taso I valmentajakoulutustodistuksen saivat Henri Kaikkonen, Eero Retulainen, Miika Tokola, Teemu Roininen ja Jere Johansson. Syksyllä 2012 Taso II valmentajakoulutuksessa jatkoivat Milko Tokola ja Miika Antti-Roiko ja sen aloittivat Eero Retulainen, Eero Oja, Miika Tokola, Teemu Roininen ja Jere Johansson.

Suomalainen painonnostaja olympialaisissa

SPNL oli hakenut henkilökohtaista kutsua Puntti-Karhujen Anna Everille, joka sijoittui hienosti 6. sijalle kevään EM-kilpailuissa, mutta jäi ilman kiintiöpaikkaa olympialaisiin. Aivan viime hetkillä Suomelle tarjottiin peruutuspaikkaa miesten sarjaan 94kg Kalajoen Junkkarien Miika Antti-Roikolle. Avainasemassa suomalaisen painonnostajan lavalle saamisessa olivat Lontoon olympiakilpailuihin valittu suomalainen tuomari Taisto Kuoppala sekä Suomen olympiajoukkueen johtaja Kari Niemi-Nikkola. Nopeassa ajassa he varmistivat Antti-Roikolle olympiapaikan.

Antti-Roiko oli astunut armeijan palvelukseen kesäkuun alussa, kun selvisi ettei olympiapaikka irronnut huhtikuuisissa EM-karsinnoissa. Nopealla varoitussajalla mies saatiin armeijan metsäleiriltä olympialavalle nostamaan Suomen siniristilippu rinnassa. Antti-Roiko sijoittui sarjassa 94kg sijalle 19.

Valmentajien koulutus

Suomen Painonnostoliitto järjesti valtakunnallista valmentajakoulutusta Suomen Urheiluopiston puitteissa tason I valmentajakoulutuksen muodossa - 24.2.-13.5.2012. Tason I valmentajatodistuksen saivat kaksitoista valmentajaa. Koulutus järjestettiin yhteistyössä Suomen Voimannostoliiton kanssa Suomen Urheiluopistolla. Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen ohjelman puitteissa tason I kurssitodistuksen saivat Henri Kaikkonen, Eero Retulainen, Miika Tokola ja Jere Johansson. Kouluttajana toimi kaikissa koulutuksissa 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 muun muassa DVD-materiaalia Suomalainen Painonnostoharjoittelu (2009) sekä Lasten Voimapiiri (2010).

Päivittäisharjoittelu valmennuskeskuksessa

Liikunnan perustutkinto (LPT)

Liikuntaneuvojiksi opiskelevat painonnostajat harjoittelivat viikolla Suomen Urheiluopistolla ja viikonloppuisin kotona. Keväällä 2012 Joonatan Kaikkonen ja Henri Kaikkonen päättivät ensimmäisen vuotensa LPT-koulutuksessa. Joonatan Kaikkosen peruskoulupohjaisiin opintoihin kuului syksyllä 2012 lukion käynti Heinolan lukiossa. Monimuotokoulutuksessa opiskeleva Henri Kaikkonen suoritti opiston talven lähijaksoja tammikuun loppuun asti.

LPT-urheilijat edustivat Suomea ikäluokkansa EM-kilpailuissa. Joonatan sijoitui 17-vuotiaiden EM-kilpailuissa 10. sijalle sarjassa 94kg ja Henri nosti 20-vuotiaiden EM-kilpailuissa sijalle 17.

Antidopingtoiminta

Urheilijat, jotka tähtäsivät IWF:n kalenterikilpailuihin kuten arvokilpailuihin ja muihin isompiin kansainvälisiin kilpailuihin, kuuluivat IWF:n kansainväliseen testauspooliin. IWF käyttää jo kolmatta vuotta WADA:n ADAMS-järjestelmää urheilijoiden olinpaikkalistojen täyttämisessä. ADAMS on internetpohjainen järjestelmä, jonne urheilijoilla on omat tunnuksensa, ja 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 47 urheilijaa (tilanne 31.12.2012).

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 2012 toteutui 19 alueleiriä. Päivittäisharjoittelun takaamiseksi SPNL tuki aluevalmennustoimintaa sekä tarjosi nuorille mahdollisuuden asua ja harjoitella Suo-

men Urheiluopistolla osallistuen LPT-koulutukseen tai osallistumalla ympäri-
vuotiseen UK&K-ohjelmaan.

Maajoukkuetoimintaa leimasi tavoite saada yksi nais- ja yksi miesnostaja Lonto-
on Olympiakilpailuihin 2012. Tavoite täyttyi miesten osalta, kun Miika Antti-
Roiko sai viime hetken kutsun Lontoon olympiakilpailuihin. Antti-Roiko sijoittui
sarjassa 94kg sijalle 19.

Toimintakilpailun pisteet 2012

Seura	pisteet
Puntti-Karhut	1168
Tampereen Pyrintö	944
Ounasvaaran Atleettiklubi	572
Parkanon Puntti	363
Suomen Kahvakuula	356
Lohtajan Veikot	264
Raution Kisailijat	259
Kalajoen Junkkarit	253
Lohja-Lifting	234
Bodonos	234
Konneveden Urheilijat	220
Oulun Pyrintö	194
Hakalanmäen Ryhti	121
GS Lieto	110
Kuusamon Erä-Veikot	60
Olympianostajat	54
Töysän Veto	26

Kansainvälisyys

Olympiavuosi on aina erityisen vilkas ja tapahtumarikas. Ensiksi keväällä
maanosaliitot valitsivat toimihenkilöt seuraavaksi neljän vuoden toimikaudeksi.
Euroopan mestaruuskilpailujen yhteydessä Antalyassa huhtikuussa Euroopan
liiton presidentiksi valittiin uudestaan Italian Antonio Urso 26 äänellä. Hänen
vastaehdokkaansa Romanian Nicu Vlad sai 20 ääntä. Euroopan liiton toimisto
muutti San Marinosta Turkkiin Istanbuliin, sillä EWF:n pääsihteeriksi valittiin
tiukan äänestyksen jälkeen Turkin Hasan Akkus 25 äänellä. Vastaehdokkaana
oli Saksan Christian Baumgartner, joka sai 21 ääntä. Ainoastaan kuusi entistä
jäsentä kolmestatoista säilytti paikkansa uudessa hallituksessa.

Myös tekninen ja tiedekomitea sai runsasti uusia jäseniä, sillä kymmenen vii-
destätoista on uusia. Suomen ehdokas Taisto Kuoppala säilytti paikkansa.
Samoin lääketieteellinen komitea uudistui; kymmenestä jäsenestä kuusi on
uusia.

Lontoon olympialaisten painonnostokilpailut onnistuivat kaikin puolin loistavas-
ti. Järjestelyt olivat korkeinta mahdollista tasoa ja urheilijat tekivät korkealuok-
kaisia tuloksia kautta linjan; 33 uutta olympiaennätystä ja 11 maailmanennä-
tystä näki päivänvalon olympianostojen aikana. 6500 katsojan katsomo oli mil-
tei ääriään myöten täynnä jokaisen kilpailuryhmän aikana ja brittiyleisä antoi
kaikille urheilijoille kannustusta tangon painosta riippumatta. Yhteensä 84 kan-
sakuntaa mitteli voimiaan painonnostolavalla ja Suomellekin tarjottiin mahdoli-

suus päästä mukaan viime hetkellä. Miika Antti-Roiko edusti Suomea olympialavalla sarjassa 94 kg.

Kansainvälisten kilpailujen teknisten toimihenkilöiden tehtävät vuonna 2012

EM-kilpailut Antalya Turkki	Tuomari	Matti Everi
Baltic Cup mestaruuskilp. Ventspils Latvia	Juryn pj. Tuomari Tuomari	Taisto Kuoppala Heikki Rautapuro Ahti Hämäläinen
Olympiakisat Lontoo Iso-Britannia	Tekninen tarkastaja	Taisto Kuoppala
17v. EM-kilpailut Bukarest Romania	Tuomari	Raimo Turunen
Opiskelijoiden MM-kilpailut Eilat Israel	Pääyhdyshenkilö	Taisto Kuoppala
PM-kilpailut Landkrona Ruotsi	Juryn pj. Tuomari ja tekn.tark. Tuomari ja tekn.tark.	Taisto Kuoppala Joonas Lahtinen Heikki Rautapuro
17v. ja 20v. PM-kilpailut Parkano	Juryn pj. tuomari ja tekn.tark. tuomari ja tekn.tark. tuomari ja tekn.tark. tuomari ja tekn.tark.	Taisto Kuoppala Ahti Hämäläinen Heikki Rautapuro Joonas Lahtinen Taisto Augustin
Suomi-Ruotsi-maaottelu Tampere	Juryn pj. Tekninen tarkastaja Tuomari Tuomari Tuomari	Taisto Kuoppala Ahti Hämäläinen Esa Lomma Heikki Rautapuro Joonas Lahtinen
20v. ja 23v. EM-kilpailut Eilat Israel	Tekninen tarkastaja	Taisto Kuoppala

Painonnoston Tuki ry

Yhdistyksen hallituksen kokoonpano oli vuonna 2012:

Pekka Kare, puheenjohtaja
Kalervo Kylmäkorpi
Sirpa Arvonon

LIITTEET

**Kilpailutoiminnan tulokset
Tilintarkastuskertomus
Tilinpäätös 2012**