



Kuva: Kari Kinnunen



VUOSIKERTOMUS 2013

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 JA YLIMÄÄRÄINEN KOKOUS	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 projektityöntekijä	6
LIITON JÄSENYTYDET 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	7
IWF – International Weightlifting Federation	7
EWF – European Weightlifting Federation	7
NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet	7
Baltia	7
TALOUS	7
VUODEN PARHAAT 2013	8
ANTIDOPINGTOIMINTA	8
TASA-ARVOTYÖ	10
SUVAITSEVAISUUS	10
HARRASTAJAMÄÄRÄT	11
SÄÄNTÖASIAT	11
POHJOISMAISET ELIITTIMERKIT	11
TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET	12
KANSAINVÄLISET TUOMARILISENSSIT	13
Kansainvälinen II	13
Kansainvälinen I	13
Uusia kansallisia kortteja	13
Kansallinen III	13
Kansallinen II	14
Kansallinen I	15
Piirien tuomarikouluttajat	15
HUOMIONOSOITUKSET	15
Liiton onnittelukirje	15
Hopeinen ansiolevyke	15
Hopeinen ansiomerkki	15
Kultainen ansiomerkki	15
Liiton pöytästandaari	16
NTF 2nd Degree Honorary Medal	16
EWF Gold Collar for Sporting Merit	16
MARKKINOINTI JA TIEDOTUS	16
NUORISOTOIMINTA	17
HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA	17
NUORTEN LEIRITYS	18
ALUEVALMENNUSLEIRITYS	18

HARRASTELIIKUNTA	19
VUODEN 2013 PAINOPISTEALUEET	19
PAINONNOSTON OHJAAJAKOULUTUS MUILLE LAJEILLE	19
TOIMINNAN TULOKSET	19
VOIMAN POLKU –SEMINAARI	20
TOIMINNAN KEHITTÄMINEN	20
KOULUTUSTILASTO	20
KAHVAKUULAUURHEILU	21
KILPA – HUIPPU-URHEILU	22
VALMENNUSTOIMINNAN TAVOITTEET 2013-2016	22
LIITON VALMENNUSORGANISAATIO	22
RYHMÄ RIO	22
Nostajien velvoitteet	22
Liiton tuki	22
SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN TUKI	23
MAAJOUKKUELEIRITYS	23
URHEILIJANA KASVU JA KEHITTYMINEN	23
VALMENTAJIEN KOULUTUS	24
PÄIVITTÄISHARJOITTELU VALMENNUSKESKUKSESSA	24
Liikunnan perustutkinto (LPT)	24
ANTIDOPINGTOIMINTA	24
KAIKEN TAKANA ON PERUSTOIMINTA	25
TOIMINTAKILPAILUN PISTEET 2013	25
KANSAINVÄLISYYS	26
KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISTEN TOIMIHENKILÖIDEN	
TEHTÄVÄT VUONNA 2013	26
PAINONNOSTON TUKI RY	27
LIITTEET	28
KILPAILUTOIMINNAN TULOKSET	
TILINTARKASTUSKERTOMUS	
TILINPÄÄTÖS 2013	

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 voimapiiritoiminnasta 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 20.4.2013 Vierumäellä. Kokouksessa 15 seuralla oli äänioikeus ja käytettävissä yhteensä 65 ääntä.

Syysliittokokous ja ylimääräinen kokous

Syysliittokokous ja ylimääräinen kokous pidettiin 7.12.2013 Vierumäellä. Kokouksissa 19 seuralla oli äänioikeus ja käytettävissä yhteensä 74 ääntä.

Liittojohtokunta

Johtokunta kokoontui vuoden 2013 aikana 18 kertaa.

Kokouksiin osallistumiset:

Kimmo Kuukasjärvi, puheenjohtaja 17/18

Ahti Hämäläinen, 18/18

Raimo Turunen, 17/18

Heikki Rautapuro, 18/18

Ida Salmela, 11/18

Tenho Tokola, 15/18

Eveliina Koivula, 10/18

Taru Itäpelto, 14/18

Tuomo Heinonen, 12/18

Pekka Kare, kunniapuheenjohtaja, 4/18

Esa Lomma, kunniapuheenjohtaja, 14/18

Karoliina Lundahl, valmennus- ja koulutuspäällikkö, 14/18

Tomi Tolsa, toiminnanjohtaja, 17/18

Tarmo Kuusisto, 1/18

Taisto Kuoppala, AD-vastaava, 2/18

Petri Tanninen, 1/18

Joonas Lahtinen, tekninen valiokunta, 2/18

Valiokunnat ja työryhmät

Valmennus – ja koulutusvaliokunta

Raimo Turunen, pj.
Jaakko Kailajärvi, mentor
Mika Tiainen
Pekka Niemi
Tenho Tokola
Karoliina Lundahl
Jouni Vähäsantanen
Saija Määttä

Tekninen valiokunta

Heikki Rautapuro, pj.
Taisto Kuoppala, AD-vastaava
Ahti Hämäläinen

Joonas Lahtinen

Markkinointi- ja viestintävaliokunta

Taru Itäpelto, pj.
Eveliina Koivula
Tarja Tokola
Eino Lindholm
Tuomo Heinonen
Heikki Rautapuro
Jaarli Pirkkiö
Raimo Turunen

Kahvakuulavaliokunta

Eveliina Koivula pj.
Teemu Jokela
Sinikka Huttunen
Anneli Kuukkanen
Niina Salonen
Simo Kurvinen
Pasi Janhunen
Kristiina Laine

Kuntoliikuntavaliokunta

Ida Salmela, pj.
Kimmo Kuukasjärvi
Tuomo Heinonen

Liiton virkailijat

Liiton toiminnanjohtaja

Tomi Tolsa toimi liiton toiminnanjohtajana.

Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkö

Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkönä toimi Karoliina Lundahl.

Liiton projektityöntekijä

Eveliina Koivula toimi voimavalmennusseminaarin projektityöntekijänä 21.1.-20.6.

Liiton jäsenyydet ja edustukset

Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU) ja VALO ry

Liiton edustajina toimivat Esa Lomma ja Tomi Tolsa.
Valon hallitus hyväksyi SPNL:n jäsenekseen 17.4.2013.

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 ja varajäsenenä Karoliina Lundahl.

Urheiluhallit Oy

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

IWF – International Weightlifting Federation

Taisto Kuoppala edusti Suomea IWF:n kongressissa 19.10.2013 Wroclawissa, Puolassa.

Taisto Kuoppala edusti Suomea nuorten MM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä teknisessä kongressissa 3.5.2013 Limassa (Peru).

Kimmo Kuukasjärvi ja Taisto Kuoppala edustivat Suomea IWF:n vaalikongressissa 20.-21.5.2013 Moskovassa, Venäjällä.

Karoliina Lundahl nimettiin IWF:n naiskomiteaan ”Women’s Commission”.

Taisto Kuoppala nimettiin IWF:n Doping Hearing Panel –ryhmään.

EWF – European Weightlifting Federation

Raimo Turunen edusti Suomea EWF:n teknisessä kongressissa 2.9.2013 Klaipedassa, Liettua.

Esa Lomma ja Taisto Kuoppala edustivat Suomea EWF:n kongressissa 21.9.2013 Tallinnassa, Virossa.

Taisto Kuoppala osallistui EWF:n teknisen ja tieteellisen komitean kokouksiin 7.4. Tiranassa (Albania) ja 20.9.2013 Tallinnassa (Viro).

NTF – Nordiska Tyngdlyftningsförbundet (Pohjoismaiden Painonnostoliitto)

Liiton puheenjohtaja Kimmo Kuukasjärvi valittiin NTF:n hallitukseen.

Joonas Lahtinen ja Mika Tiainen edustivat Suomea yleisen sarjan PM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä NTF:n kongressissa 16.8.2013 Akureyrissä, Islannissa.

Heikki Rautapuro, Joonas Lahtinen, Taisto Kuoppala ja Pekka Niemi edustivat Suomea 17- ja 20-vuotiaiden PM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä NTF:n kongressissa Kööpenhaminassa, Tanskassa. Rautapuro ja Kuoppala osallistuivat samassa yhteydessä NTF:n järjestämään tuomareiden koulutustilaisuuteen.

Baltia

Esa Lomma, Taisto Kuoppala ja Mika Tiainen edustivat Suomea Baltic Cup mestaruuskilpailujen yhteydessä pidetyssä kokouksessa 26.7.2013 Tallinnassa, Virossa. Taisto Kuoppala toimi Baltic Cup mestaruuskilpailujen koordinaattorina.

Talous

Vuoden 2013 tulos on 14 335,11 euroa ylijäämäinen. Taseesta ilmenevän pitkäaikaisen saamisen toteutuminen on epävarmaa (Hanna Keräseltä 10 915,97 euroa).

Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 107 869,93 euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion toiminta-avustus oli 200 000 euroa ja Olympiakomitean tuki 7 250 euroa. Tilikauden 2013 tuotot olivat yhteensä 374 346,20 euroa ja kulut 360 011,09 euroa. Julkisen tuen osuus hyväksyttävistä toimintamenoista oli 61,70 %. Edellisestä vuodesta tuotot kasvoivat noin 3 % ja kulut pienivät noin 3 %.

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 2013

Alle 15v. poikanostaja	Jasper Kosonen
Alle 15v. tyttönostaja	Kirsi-Marja Mukkala
Alle 17v. poikanostaja	Jesse Nykänen
Alle 17v. tyttönostaja	Ida Peltola
Alle 20v. poikanostaja	Henri Kaikkonen
Alle 20v. tyttönostaja	Anni Rastas
Alle 23v. miesnostaja	Milko Tokola
Alle 23v. naisnostaja	Meri Ilmarinen
Miesnostaja	Miika Antti-Roiko
Naisnostaja	Meri Ilmarinen
Painonnostaja	Meri Ilmarinen
Master-miesnostaja	Yrjö Haatanen
Master-naisnostaja	Taru Itäpelto
Auliksen malja	Hannes Keskitalo
Punttikoulu	Puntti-Karhut
Seura	Tampereen Pyrintö
Seurahenkilö	Aatos Hirvonen
Teko	EM-kilpailuiden värisuora: Meri Ilmarinen, Petri Tanninen & Jari Hirvonen
Tiedottaja	Finnish Weightlifting Team –facebook ryhmä
Tuomari	Taisto Kuoppala
Valmentaja	Petri Tanninen
Yhteistyökumppani	Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö
Kahvakuulaurheilu	Marko Pääkkönen (miesnostaja) Taija Merisalo (naisnostaja)

Tuomarien aktiivisuuskilpailun voitti Taisto Kuoppala.

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 uusi-taan.

Vuoden 2013 aikana WADA:n uusi säännöstö on ollut lausuntokierroksella ja se hyväksyttiin 15.11.2013 Johannesburgissa, Etelä-Afrikassa. Uusi säännös-tö astuu voimaan vuoden 2015 alusta. Keskeisin muutos on ensimmäisestä dopingrikkomuksesta seuraava neljän vuoden urheilun kilpailu- ja toimintakiel-to (aikaisemman kahden vuoden sijasta) ellei urheilija voi osoittaa tahatto-muutta.

Kaikki liiton alaisiin kilpailuihin osallistuvat lisenssiurheilijat sitoutuvat liiton lii-ton antidopingsopimukseen. Sopimus sisältää myös urheilijan henkilökohtai-sen taloudellisen vastuun mahdollisten rikkomusten osalta. Jokaiselle lisen-sinostajalle lähetettiin uusi painos Kielletyt ja sallitut lääkeaineet urheilussa – oppaasta. Antidopingvalistustyötä tehtiin koulutusten, leirien ja seminaarien yhteydessä ADT:ltä saaduilla materiaaleilla sekä liiton omalla materiaalilla.

IWF on kansainvälisistä lajiliitoista edelläkävijä WADA:n ADAMS-olinpaikkalistojen osalta. Keväästä 2011 alkaen IWF on vaatinut, että heidän kalenterikilpailuihin osallistuvat urheilijat ovat rekisteröitynä ADAMS:iin ja että he täyttävät olinpaikkatietonsa säännöllisesti. Näin ollen Suomen Painonnos-toliitto voi valita edustajat arvokilpailuihin vain niistä urheilijoista, jotka ovat täyttäneet tietonsa ADAMS:iin. Yhteystietojen, leirien ja kilpailujen lisäksi ur-heilijat ilmoittavat yhden tunnin ikkunan, jolloin he ovat valmiita testattavaksi. Uudet urheilijat täyttävät listat, kun he saavat kutsun maajoukkueleirille tai hei-dät valitaan ensimmäistä kertaa arvokilpailuihin. Urheilijat ovat velvollisia täyt-tämään listat kunnes tekevät kirjallisen lopettamispäätöksen. Painonnostajia on ADAMS:ssa 53 urheilijaa (tilanne 31.12.2013). Vuoden 2013 aikana IWF on tiukentanut ADAMS:in sisältöä jokaisen urheilijan kohdalta sekä tarkentanut kohderyhmää, jonka tulee kuulua ADAMS:iin.

SPNL pyrkii kaikin käytettävissä olevin keinoin olemaan aktiivinen toimija anti-dopingtyössä 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.

ADT valitsi vuodelle 2013 viisi tapahtumaa Puhtaasti Paras –ohjelmaansa ja SPNL:n Voimavalmennusseminaari 24.-26.5.2013 oli yksi niistä. Seminaarissa tuotiin esille ADT:n Puhtaasti Paras –ohjelmaa sekä liiton tiukkaa dopinginvas-taista asennetta.

SPNL:n antidopingvastaavana toimi Taisto Kuoppala. Hän osallistui ADT:n ja liiton yhteiseen palaveriin 25.4.2013 Valo-talossa, Helsingissä. Palaverissa liit-toa edustivat myös puheenjohtaja Kimmo Kuukasjärvi ja valmennus- ja koulu-tuspäällikkö Karoliina Lundahl. Palaverissa käytiin läpi ADT:n ja liiton yhteis-työn eri osa-alueiden käytänteet ja niiden päivittäminen mm. koulutuksen, viestinnän, erivapausmenettelyn ja testaustoiminnan osalta.

ADT järjesti lajiliitoille kaksi koulutustilaisuutta 11.1. ja 22.11, joissa käsiteltiin antidopingtoimintaan liittyviä ajankohtaisia asioita.

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 Painonnostoliiton tasa-arvo-ohjelma 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. Vuoden 2013 liittojohtokunnassa naisten osuus oli 33% ja valiokunnissa naisten osuus vaihteli. Liiton toimihenkilöinä olivat kummatkin sukupuolet edustettuina (kaksi naista ja yksi mies). 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 nousussa ja osassa seuroissa naisten osuus on yhtä suuri kuin miesten. Naislisenssinostajien määrä on kolminkertaistunut viiden viimeisen vuoden aikana. Naisvalmentajia ja -tuomareita toivotaan lisää mukaan toimintaan.

Suvaitsevaisuus

Lajin kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoo lähes 200 kansallisen lajiliiton kuuluminen IWF:oon. 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 kanssaihmisten 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 jäseneseuraa, lisäystä on tullut nimenomaan kahvakuula-seurojen muodossa. Tätä kautta myös harrastajamäärä on ollut kasvussa.

Seurojen jäsenet eivät kirjaudu liiton rekisteriin muutoin kuin aktiivisen kilpailutoimintansa kautta. Ostettujen lisenssien määrä kasvoi edellisestä vuodesta noin 5 % ja lisenssejä lunastettiin yhteensä 560 kpl. Näistä aikuisten A-lisenssejä 188 kpl, nuorten B-lisenssejä 40 kpl, tyttöjen ja poikien C-lisenssejä 94 kpl, masterslisenssejä 163 kpl, kertalisenssejä 59 kpl ja punttikoululisenssejä 16 kpl. Punttikoululisenssien pienen määrän selittää se, että suurimmilla punttikouluilla on oma ryhmävakuutus.

Sääntöasiat

Kansainväliset uudistetut säännöt julkaistiin kolmiosaisena pakettina alkuvuodesta 2013. Tärkein eli ”Tekniset ja kilpailusäännöt ja määräykset” (IWF Technical and Competition Rules & Regulations 2013-2016) käännettiin Taisto Kuoppalan toimesta suomen kielelle. Sääntökäännökset on ladattu liiton internet-sivuille. Sääntöjen rakenteelliset ja sisällölliset muutokset käsiteltiin tuomarien koulutustilaisuudessa 8.-9.6.2013 Suomen Urheiluopistolla. Kouluttajana toimi Taisto Kuoppala, yhdeksän osallistujaa.

Kansainväliseen tuomarikorotuskokeeseen liittyvät teoreettiset kysymykset uudistettiin myös ja ne julkaistiin loppuvuodesta. Ne ovat luettavissa IWF:n internet-sivuilta.

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

Vuonna 2013 suomalaiset eivät saaneet eliittimerkkejä.

Tuomarien aktiivisuuskilpailun tulokset

Nimi	Seura	Pisteet
Taisto Kuoppala	TP	102
Ahti Hämäläinen	LoLif	76
Heikki Rautapuro	LoVe	72
Raimo Turunen	Bodonos	71
Rauno Tapio	OAK	51
Jukka Luonila	PuKa	45
Joonas Lahtinen	RoRe	43
Harri Norberg	OAK	43
Leila Koivusipilä	RK	40
Jukka Ainali	RK	34
Seppo Mukkala	RoRe	25
Eero Oja	OAK	18
Pekka Torvi	RK	17
Juha Vuorivirta	Herakles	16
Markku Liimatainen	Bodonos	14
Anna-Maija Vuolo	OAK	12
Juha-Matti Leivo	OAK	12
Yrjö Haatanen	Bodonos	10
Veli-Matti Nieminen	Bodonos	10
Esa Alatörmänen	OAK	9
Pasi Kailajärvi	TAK	9
Matti Salminiitty	TAK	9
Mirka Viitamäki	TöVe	7
Ari Saapunki	TöVe	7
Aaro Antila	TöVe	6
Riina Tikka	GS Lieto	6
Esa Dufva	MiVo	5
Tapani Rinne	TAK	5
Asta Keskitalo	TAK	5
Terhi Vierelä	TAK	5
Konsta Parkkali	TAK	5
Eino Svartberg	TAK	5
Oliver Svartberg	TAK	5
Amanda Tuomola	TAK	5
Antti Vainio	TAK	5
Akseli Vainio	TAK	5
Peter Hilden	TAK	5
Petteri Ahola	TAK	5
Heikki Vierelä	TAK	5
Esko Hilden	TAK	5
Mika Ollonen	OAK	3
Kimmo Ulvas	OAK	3
Matias Koski	OAK	3
Sami Saapunki	OAK	3
Santeri Sillman	OAK	3
Aleksi Karjalainen	OAK	3
Matias Alatörmänen	OAK	3
Veikko Oja	OAK	3
Tommi Rinne	TAK	3
Asko Kajanoja	TAK	3
Kirsi Rontu	TAK	3

Petri Kantola	TAK	2
Klaus Eloranta	TAK	1
Seppo Sarkki	TAK	1
Ari Moilanen	OAK	1

Kansainväliset tuomarilisenssit

Kansainvälisten tuomarilisenssien haltijat 2013-2016:

Kansainvälinen II (15)

Augustin Taisto	Tapanilan Erä
Everi Antti	Puntti-Karhut (kv. tuomarikoe suoritettu 2013)
Hirvonen Jari	Lohja-Lifting
Kuivanen Taisto	Imatran Jyske
Kukkonen Sini	Parkanon Puntti (kv. tuomarikoe suoritettu 2013)
Kuusikko Miira	Parkanon Puntti
Laalo Sinikka	Parkanon Puntti
Lahtinen Joonas	Rovaniemen Reipas
Lomma Jonna	Herakles
Moilanen Ari	Ounasvaaran Atleettiklubi
Oksanen Matti	Tampereen Sisu
Pirkkiö Jaarli	Rovaniemen Reipas
Rautapuro Heikki	Lohtajan Veikot
Ruotsala Tauno	Lohtajan Veikot
Tossavainen Juha	Keravan Bodonos

Kansainvälinen I (9)

Everi Matti	Puntti-Karhut
Hämäläinen Ahti	Lohja Lifting
Kitunen Matti	Lempäälän Kisa
Kormilainen Arto	Joensuun Puntti-Pojat
Kukkonen Timo	Parkanon Puntti
Kuoppala Taisto	Tampereen Pyrintö
Lomma Esa	Herakles
Niskanen Pentti	Iisalmen Visa
Turunen Raimo	Keravan Bodonos

Uusia kansallisia kortteja

Kansallinen III (47)

Tuomola Amanda	Turun Atleettiklubi
Hilden Esko	Turun Atleettiklubi
Vainio Akseli	Turun Atleettiklubi
Arola Petteri	Turun Atleettiklubi
Svartberg Eino	Turun Atleettiklubi
Svartberg Oliver	Turun Atleettiklubi
Vierelä Terhi	Turun Atleettiklubi
Vierelä Heikki	Turun Atleettiklubi
Vainio Antti	Turun Atleettiklubi
Keskitalo Asta	Turun Atleettiklubi
Parkkali Konsta	Turun Atleettiklubi
Siurua Marianne	Puntti-Karhut
Puurula Juha	Reisjärven Pilke
Vainio Ida	Puntti-Karhut

Korhonen Aura	Puntti-Karhut
Korhonen Hannele	Puntti-Karhut
Lähteenmäki Jarkko	Merikarvian Voimailijat
Hirttiö Tiina	Puntti-Karhut
Mäkelä Emilia	Puntti-Karhut
Rättyä Ulla	Raution Kisailijat
Rättyä Keijo	Raution Kisailijat
Heikkilä Sakari	Raution Kisailijat
Järvinen Lauri	Raution Kisailijat
Niemi Katja	Kalajoen Junkkarit
Manderbacka Mervi	Kalajoen Junkkarit
Mattila Katja	Raution Kisailijat
Ainali Anniina	Raution Kisailijat
Ruhkala Asko	Raution Kisailijat
Ylitervo Päivi	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Murtovaara Jakke	CFO Barbell Club
Koskinen Essi	CFO Barbell Club
Kylänpää Antti	CFO Barbell Club
Kiviniemi Risto	CFO Barbell Club
Jussila Miro	CFO Barbell Club
Koski Matias	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Hintsala Jesse	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Keskitalo Hannes	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Seipäjärvi Juho	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Sillman Santeri	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Tolsa Tomi	Seurattomat
Jokinen Jussi	Tampereen Pyrintö
Suoniemi Juhana	Tampereen Pyrintö
Laapotti Kristian	Tampereen Pyrintö
Mäki Petri	Tampereen Pyrintö
Koivuniemi Joonas	Tampereen Pyrintö
Harmaala Pekka	Tampereen Pyrintö
Seppä Mika	Tampereen Pyrintö

Kansallinen II (21)

Malkavaara Heikki	Puntti-Karhut
Talasterä Suvi	Puntti-Karhut
Haikonen Satu	Tampereen Pyrintö
Kosonen Jasper	Puntti-Karhut
Olkinuora Ale	Lempäälän Kisa
Hokkanen Topi	Herakles
Paananen Mari	Äänekosken Huima
Korpinen Sari	Lempäälän Kisa
Vuolo Anna-Maija	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Turpeenniemi Petri	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Leivo Juha-Matti	Ounasvaaran Atleetti Klubi
Mansikkamäki Titta	Oulun Pyrintö
Suojanen Joonas	Tampereen Pyrintö
Welling Jarkko	Tampereen Pyrintö
Koponen Aatu	Tampereen Pyrintö
Myllykoski Elle	Tampereen Pyrintö
Mäkitalo Tuomas	Tampereen Pyrintö
Häkli Mika	Lempäälän Kisa
Yli-Hallila Tiia	Tampereen Pyrintö
Siltala Santeri	Tampereen Pyrintö

Salmela Ida

Tampereen Pyrintö

Kansallinen I (6)

Hakala Vesa

Halttunen Ari

Niemi Janne

Aho Juha

Oinas Hannu

Luonila Jukka

Tampereen Sisu

Konneveden Urheilijat

Kalajoen Junkkarit

Lempäälän Kisa

Helsingin Tarmo

Puntti-Karhut

Piirien tuomarikouluttajat

Etelä-Suomen piiri

Hämeen piiri

Keski-Suomen piiri

Lounais-Suomen piiri

Etelä-Pohjanmaan piiri

Keski-Pohjanmaan piiri

Pohjois-Savon piiri

Lapin piiri

Taisto Augustin

Matti Kitunen

Pentti Noronen

Matti Everi

Reijo Vireaho, Reijo Palomäki, Juhani

Salovaara

Heikki Rautapuro

Pentti Niskanen

Jaarli Pirkkiö, Harri Norberg

Huomionosoitukset

Vuoden 2013 aikana liitto muisti tasavuotia täyttäneitä painonnostohenkilöitä ja liittoon kuuluvia seuroja.

Liiton onnittelukirje

Haatanen Yrjö

Kinnunen Ahti

Augustin Taisto

Leppä Jouko

Luttinen Ylermi

Tapio Rauno

Lindholm Eino

Häkkinen Keijo

Lehtinen Markku

Kukkonen Timo

Hirvonen Jari

Hopeinen ansiolevyke

Ryynänen Tuomo

Hopeinen ansiomerkki

Rönkkö Raimo

Anttila Sauli

Julkunen Esa

Kultainen ansiomerkki

Lahtonen Markku

Samuelsson Susanna

Männistö Aki

Salo Pekka

Nousiainen Terho
Heiskanen Pentti

Liiton pöytästandaari

Ounasvaaran Atleetti Klubi 10v.
Riihimäen Kisko 100v.

NTF 2nd Degree Honorary Medal

Ahti Hämäläinen

EFW Gold Collar for Sporting Merit

Esa Lomma
Taisto Kuoppala

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 2013 kohokohdista oli painonnoston SM-kilpailujen televisiointi ja näyttö MTV3 Max -kanavalta. Vuonna 2013 aikakauslehdet julkaisivat useita laajoja artikkeleita painonnostosta ja huippunostajista.

Liiton nettisivut www.painonnosto.fi ovat jo tovin olleet eniten seurattu päätiedotuskanava. Sivusto on toteutettu yhteistyössä Ambientia Oy:n kanssa. Sivuilta on kattavasti tietoa liiton ja seurojen toiminnasta. Sivuilta löytää myös johtokunnan päätöksiä ja yhteystiedot sekä paljon muuta hyödyllistä tietoa lajiin liittyen. Liiton 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 vuosikertomukset ja johtokunnan kokousten pöytäkirjat sähköisessä muodossa.

Tempaus-lehdellä on myös oma paikkansa suomalaisten painonnostoihmisten sydämissä. Lehti ilmestyi vuoden aikana kolme kertaa.

Jo perinteeksi muodostunut seinäkalenteri valmistui vuodeksi 2014. Liiton 80-vuotisen historian kunniaksi kalenterissa esitellään painonnoston ja liiton historiaa sekä suomalaisia painonnostajia eri vuosikymmeniltä. 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 alueleirien, Alueleirihuipentuman, valtakunnallisen Punttikoululeirin, Punttikarnevaalikilpailun ja Leiritulien kautta. Punttikouluissa opitaan oikeaa nostotekniikkaa lähinnä keppi-, voimatanko- ja tankojumpan sekä keveiden painojen kanssa harjoitellen. Suuri osa harjoitusajasta käytetään painonnostossa tarvittavien tärkeiden ominaisuuksien harjoittamiseen kuten yleisen koordinaation ja kestävyuden sekä nopeuden, liikkuvuuden ja ponnistusvoiman kehittämiseen. Punttikouluissa pelataan pelejä ja nostajia kannustetaan myös harrastamaan muita lajeja, jotta nuori kehittyisi monipuolisesti. Myös retkitoiminta ja yhteiset uimareissut kuuluvat punttikoulutoimintaan.

Punttikoulutoimintaa järjestettiin vuoden 2013 kuluessa eri puolilla Suomea. Vilkkainta toiminta oli Porissa Puntti-Karhujen järjestämänä, mutta toiminta on ollut vireää myös Kalajoen Junkkareiden ja Rovaniemellä Ounasvaaran Atleetiklubin järjestäminä. 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.

Suomen Painonnostoliitto tukee punttikoulutoimintaa valtakunnallisella Punttikoulupassilla (2011) ja Lasten Voimapiiri –DVD:llä (2010). Niissä annetaan tietoa punttikoulujen sisällöstä ja ohjataan valmentajat yhtenäiseen perusvalmennukseen Suomessa. Punttikoulupassista nuori löytää oikeaoppiset tekniikat, hyvän harjoituksen mallin ja kolmivuotisen harjoitusohjelman. Harjoitusohjelma on laadittu herkkyyksikausille ottaen huomioon painopisteajattelun harjoittelun suunnittelussa. Se opettaa nuoret lajissa tarvittavien perusasioiden harjoittamiseen, joita ovat esimerkiksi taito ja fyysiset ominaisuudet. Lisäksi hän saa tietoa nuoren urheilijan unen ja ravinnon tarpeesta. Passi toimii nuorelle myös motivoivana kannusteena, johon voi kerätä idoliensa nimikirjoituksia.

Punttikouluissa 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 ja arkielämänkin hyödyksi. Keppijumppa ja tankovoimistelu olivat yhtenä osa-alueena myös vuoden 2013 punttikouluissa. Lapsille ja nuorille opetettiin, että harjoitus on aloitettava huolellisella lämmittelyllä, johon kuuluu myös kehon valmistaminen hyvää liikkuvuutta vaativiin painonnostoliikkeisiin pelkän kepin avulla.

Valmennustoiminnan osalta punttikouluohjaajakoulutus on osa I-tason painonnostovalmentajakoulutusta. Punttikouluosuus on sähköisenä Lasten Voimapiiri DVD:llä (2010). Opetusjärjestys perustuu bulgarialaismalliin, jossa lapsi opetetaan ensin kyykkäämään oikeaoppisesti ja vasta sitten siirrytään lajinostoihin.

Punttikoulujen vetämisestä ja valmennuksesta vastasivat painonnostoseurojen valmentajat, joista useimmat ovat käyneet Vierumäellä järjestetyt liiton tasokoulutukset.

Nuorten leiritys

Kaksi suurinta leiritapahtumaa nuorille painonnostajille olivat Alueleirihuipentuma 4.-6.1.2013, johon kutsuttiin kaksikymmentä nuorta huippua kaikkialta Suomesta, sekä Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun järjestämä Leiritulettapahtuma 3.-6.6.2013, johon osallistui 5 nuorta. Leirit järjestettiin Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Alueleirihuipentumasta vastasi aluevalmennuskoordinaattori Raimo Turunen yhdessä neljän aluevastaavan kanssa. Leirituli- en ohjaajana toimi Juuso Tuulinen. Leireillä nostettiin painoja, heitettiin kuulaa ja hypättiin vauhditonta pituutta. Kesäleirillä pelattiin lisäksi rantalentopalloa, jalkapalloa ja tutustuttiin Leiritulien lajikirjoon. Tärkeänä osana leiritoimintaa on tutustuminen uusiin ystäviin eri puolilta maata ja hyvän yhteishengen luominen.

Aluevalmennusleiritys

Seuratoiminnan ja valmennuksen perustyön tukemiseksi Suomi on jaettu kuuteen alueeseen, joissa seuroja kannustetaan yhteisiin harjoituksiin SPNL:n valitseman aluevastaavan kanssa. Aluevalmennuskoordinaattori Raimo Turusen tehtävänä oli aktivoida ja tukea alueita, yhtenäistää valmennuskenttää ja raportoida valmennus- ja koulutusvaliokunnille uusista lahjakkuuksista eri alueilla.

SPNL:n valitsemat aluevastaavat tukevat seuratoimintaa ja toteuttavat yhteistä valmennus- ja koulutuslinjaa:

- Etelä-Suomi: Raimo Turunen
- Länsi-Suomi: Jukka Lehtikangas
- Pohjanmaat: Heikki Rautapuro
- Keski-Suomi: Pekka Niemi
- Pohjois-Suomi: Saija Määttä
- Itä-Suomi: Paavo Laamanen

Yksi-, kaksi- tai kolmepäiväisiksi leiri- ja valmennustilaisuuksiksi kirjattiin yhteensä 297 leiripäivää, aktiivisimpana alueena Länsi-Suomi. Ilahduttavaa on, että entinen hiljainen alue Itä-Suomi on noussut kolmanneksi aktiivisimmaksi alueeksi.

Alue	Leiripäiviä v. 2013
Etelä-Suomi	25
Länsi-Suomi	122
Pohjanmaat	81
Keski-Suomi	12
Pohjois-Suomi	0
Itä-Suomi	57
Yhteensä	297

HARRASTELIIKUNTA

Vuoden 2013 painopistealueina ovat olleet:

- Liiton järjestämien koulutusten vakiointi ja edelleen kehittäminen
- Voimaharjoittelun tietoisuuden edistäminen osana muiden lajien harjoittelua
- Painonnoston tuominen osaksi kunto- ja harrasteliikuntaa
- Kouluttaa muiden lajien valmentajia ja ohjaajia hallitsemaan painonnostotekniikat

Painonnoston ohjaajakoulutus muille lajeille

Muiden lajien valmentajille, ohjaajille ja urheilijoille suunnattu Painonnoston ohjaajakoulutus järjestettiin vuonna 2013 kolme kertaa yhteistyössä Suomen Urheiluopiston kanssa Vierumäellä. Koulutuksiin osallistui yhteensä 48 henkilöä.

Painonnoston ohjaajakoulutuksen sisältö ja kouluttajien laatu on saanut suurta kiitosta ja koulutuksien palautekyselyiden keskiarvosana on 4,7 (asteikolla 1-5). Vastuu koulutusten suunnittelusta ja toteuttamisesta on ollut Kimmo Kuuskasjärvellä.

Jatkokehittelyn tuloksena vuonna 2014 järjestetään Painonnoston ohjaajakoulutus 2, joka syventää Painonnoston ohjaajakoulutus 1:ssä käsiteltyjä aiheita ja antaa lisäoppia voimaharjoittelun käytännön toteuttamiseen muiden lajien voimaharjoittelussa sekä jakaa voimavalmennustietoutta yli lajirajojen.

Toiminnan tulokset

Harrasteliikuntaa toteuttaneen Suomalaisen Ryhtiliikkeen toiminta on yhdistetty osaksi Suomen Painonnostoliittoa. Ryhtiliikkeen perintö jatkuu menneiden vuosien tavoin hyvänä ja Ryhtiliikkeen kouluttamat 1800 ohjaajaa tavoittavat arviolta edelleen noin 10 000 kuntoilijaa ympäri maan.

Keppijumppaa harrastavia arvioidaan olevan yhteensä noin 200 000. Tähän lukuun lasketaan sauvajumppaajat ja voimatankoilijat sekä muun muassa puolustusvoimien sekä eri lajiliittojen liikunta- ja valmennuskoulutuksessa mukana oleva keppijumppatoiminta.

Painonnoston ohjaajakoulutuksissa on koulutettu 48 eri lajin valmentajaa, ohjaajaa ja urheilijaa. Painonnostovalmennus ja oikeaoppisen suoritustekniikan opettamisen mallit ovat koulutustoiminnan johdosta yhä paremmin muiden lajien käytössä ja siten kehittämässä suomalaista urheilua ja liikuntaa.

Voiman Polku -seminaari

SPNL:n kolmas voimavalmennusseminaari toteutettiin Voiman Polku -teemalla 24.-26.5.2013 Suomen Urheiluopistolla. Seminaarin projektityöntekijänä toimi Eveliina Koivula, joka loi tapahtumalle nykyaikaiset Internet-sivut. Suomen Urheiluopiston hyvät olosuhteet siivittivät tiivistä seminaarityöskentelyä niin luennoilla kuin käytännössäkin.

Seminaarin avasivat Suomen Urheiluopiston rehtori Erkka Westerlund ja Suomen Olympiakomitean puheenjohtaja Risto Nieminen, joka painotti satapäiselle seminaariväelle lajien välisen yhteistyön merkitystä. Polkuajattelua viestittiin useiden lajien voimaharjoittelun näkökulmasta, joita esittelivät lajiensa asiantuntijat kuten Lontoon 2012 Olympiakilpailuiden hopeamitalisti Tuuli Petäjä valmentajansa Mikke Saaren kanssa. Luennoilla kuultiin huippuosaamista ravinnon ja henkisen harjoittelun osalta Juha Hulmilla ja Marko Siivoselta. Kati Pasanen luennoi miten kasvaminen työstä naiseksi vaikuttaa urheilijan voimaharjoittelun onnistumiseen. Painonnoston erikoisosaamista esittelivät Jaakko Kailajärvi, Karoliina Lundahl ja Saija Määttä.

Tapahtumassa tuotiin esille vahvasti Suomen Painonnostoliiton antidopingtyötä, kun Suomen Antidoping toimikunta oli valinnut seminaarin yhdeksi vuoden 2013 viidestä Puhtaasti Parasta tapahtumasta. Markkinatorilla seminaariosallistujat pääsivät tutustumaan tuotteisiin ja toteuttamaan tapahtuman avauksessa peräänkuulutettua tärkeätä lajien välistä crosstalkia.

Toiminnan kehittäminen

Lajiyhteistyö ja ammattitaidon jakaminen ovat avainasemassa suomalaisen urheilun kehittämisessä. Koulutustoiminnan kehittämistä jatketaan ja toimintaa pyritään laajentamaan vastaamaan mahdollisimman monen lajin tarpeita.

Koulutustilasto

Vuonna 2013 liiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin on osallistunut yhteensä 373 henkilöä seuraavasti:

-Tason 1 ja 2 valmentajakoulutus	36
-liikunnanohjauksen perustutkinto	2
-Valmentajan ammattitutkinto	1
-Valmentajan erikoisammattitutkinto	1
-Painonnoston ohjaajakoulutus	134
-Kahvakuulaohjaajakoulutus	39
-Tuomaripäivät	9
-Voimavalmennusseminaari	100
-Seuratoimijoiden seminaarit ja koulutukset	51

KAHVAKUULAUURHEILU

Kilpailutoiminta

Viime vuonna Suomessa nostettiin 32 kahvakuulakilpailua, joissa osallistujia oli yhteensä 816.

Klassisen kaksioittelun biathlonin SM -kisoihin Kuusamossa osallistui yhteensä 61 nostajaa, joista 37 oli naista ja 24 miestä. Hyvinkäällä Hakalanmäen Ryhdin isännöimissä Long Cycle Suomen mestaruuskilpailuissa osallistujia oli 74, joista 46 naista ja 28 miestä.

SM-kilpailujen lisäksi järjestettiin yhdet kansalliset kilpailut Kuusamon Erä-
Veikkojen toimesta.

IUKL-liiton järjestämiin arvokilpailuihin osallistui 19 suomalaista urheilijaa. Euroopan mestaruuskilpailussa Suomen kahvakuulajoukkue saavutti yhteensä 17 mitalia: 5 kultaista, 8 hopeista ja 4 pronssista. Veteraanien MM-kisoista joukkueella oli tuliaisina 3 kultaa ja 2 hopeaa. Venäjän Tyumenissa järjestetyissä Maailmanmestaruuskisoissa Suomen kolmehenkisen joukkueen mitali-saalis oli yksi kulta ja kaksi pronssia.

Muu toiminta

Vuoden 2013 aikana pidettiin viisi tuomarikoulutusta sekä ensimmäiset kaksi Kahvakuulaohjaajakoulutusta Vierumäellä (39 osallistujaa). Syksyllä 2013 valiokunta teki tarkennuksia kilpailusääntöihin.

Kahvakuulaurheilu oli myös näkyvästi esillä GoExpo tapahtumassa, jossa järjestettiin kutsukilpailuna biathlon kilpailut.

Hankinnat

Vuoden aikana hankittiin kahvakuulaurheilijoille edustusverkkarit ja SM-kisa- ja koulutuskäyttöön standardipainoiset kuulat sekä ostettiin tulostaulujärjestelmä kilpailujärjestäjien käyttöön.

KILPA – HUIPPU-URHEILU

Valmennustoiminnan tavoitteet 2013–2016

- naisnostajan saaminen Rio de Janeiron 2016 olympialaisiin
- miesnostajan saaminen Rio de Janeiron 2016 olympialaisiin
- urheiluakatemia toiminnan tehostaminen
- koko maassa toimiva seura- ja alueleirijärjestelmä
- maajoukkuevalmentajien koulutus
- Vierumäen valmennuskeskuksen optimointi

Liiton valmennusorganisaatio

Liiton valmennus- ja koulutustoimintaa johtaa ja kehittää valmennusvaliokunta, jonka alaisuudessa toimivat vuoden 2013 aikana valmennus- ja koulutusvastaavat:

-aikuisten päävalmentaja:	Mika Tiainen
-aikuisten vastuvalmentaja:	Pekka Niemi
-nuorten päävalmentaja:	Pekka Niemi
-20-vuotiaiden vastuvalmentaja:	Jouni Vähäsantanen
-17-vuotiaiden vastuvalmentaja:	Saija Määttä
-valmennus- ja koulutus pääällikkö:	Karoliina Lundahl

Ryhmä Rio

SPNL:n ehdoton kärki valittiin Ryhmään Rio niistä Rio de Janeiron olympialaisiin tähtävistä nostajista, joilla on realistinen mahdollisuus kilpailla olympiakilpailuissa vuonna 2016. Ryhmä Rio elää kehityksen mukaan: ryhmästä voi pudota ja siihen voi nousta tilanteen mukaan. Tarkasteluajankohta on 1-2 kertaa vuodessa.

Ryhmään Rio kuuluivat vuonna 2013 miehet Miika Antti-Roiko, Milko Tokola ja Eero Retulainen sekä naiset Anna Everi ja Meri Ilmarinen.

Ryhmä Rion vastuvalmentajina toimivat aikuisten vastuvalmentajat Mika Tiainen ja Pekka Niemi.

Nostajien velvoitteet

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

Liiton tuki

- o valinnat edustustehtäviin
- o ympärivuotinen leiritus Suomen Urheiluopistolla (32 leirivuorokautta)
- o säännöllinen fyysisten ominaisuuksien testaus

- o tuki harjoittelun suunnitteluun
- o harjoittelun analysointi ja kehittymisen seuranta
- o liiton lisenssivakuutus
- o toimiva taustaryhmä

Suomen Olympiakomitean tuki

Anna Everi jatkoi viimeistä vuotta Haastaja-tuella. Miika Antti-Roiko ja Milko Tokola nimettiin OK:n tukiurheilijoiksi. Kaikki urheilijat kuuluivat Olympiakomitean Huippu-urheiluvakuutuksen piiriin.

Maajoukkueleiritys

Vuonna 2013 pidettiin kaksi maajoukkueleiriä naisten ja miesten maajoukkueille Suomen Urheiluopistolla. Talvileirin ajankohtana oli 1.-3.2.2013 ja kesäleirin ajankohtana oli 9.-11.8.2013. Maajoukkuetta nuorennettiin ja leirille valittiin nostajat pitäen silmällä Rio de Janeiron joukkuekilpailun karsintoja keväällä 2016 sekä ottaen huomioon kansainväliset säännöt joukkueen kokoonpanosta.

Miehet:

Matias Mukkala, Henri Kaikkonen, Milko Tokola, Eero Retulainen, Kimmo Lehtikangas, Teemu Roininen, Miika Antti-Roiko ja Eero Oja.

Naiset:

Sini Kukkonen, Jenni Puputti, Anna Everi, Anni Vuohijoki, Meri Ilmarinen ja Anni Rastas.

Valmentajina toimivat aikuisten vastuvalmentajat Mika Tiainen ja Pekka Niemi.

Arvokilpailuihin valmistaville urheilijoille järjestettiin EM-leiri 22.-24.3.2013 Suomen Urheiluopistolla. Leirille ottivat osaa Sini Kukkonen, Jenni Puputti, Anna Everi, Milko Tokola, Miika Antti-Roiko, Teemu Roininen ja Eero Oja. Valmentajina leirillä toimivat Mika Tiainen ja Pekka Niemi. MM-kilpailuiden valmistautumisleiri pidettiin Helsingin Ruskeasuon painonnostosalissa 5.-6.10.2013. Leirille osallistuivat Anni Vuohijoki, Teemu Roininen ja Eero Oja. Valmennuksesta vastasi Mika Tiainen.

Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen

Yhteistyössä SPNL:n ja Suomen Urheiluopiston kanssa painonnostajat leireilevät jo neljättä vuotta Urheilijana kasvu ja kehittyminen –ohjelman merkeissä (UK&K) kahdeksalla nelipäiväisellä leirillä. UK&K-vuosi pyörii kouluvuoden mukaan ja niin vuoden 2012-13 loppuleiritykset pidettiin kevään ja kesän 2013 aikana. Kevään leiritykseen osallistuivat Ryhmä Rio Anna Everi, Miika Antti-Roiko ja Milko Tokola sekä Ryhmä 2020 Eero Retulainen, Kimmo Lehtikangas, Eero Oja ja Henri Kaikkonen. Omakustanteisina leirillä olivat mukana Teemu Roininen, Miika Tokola, Jere Johansson, Anni Vuohijoki, Anni Rastas ja Eveliina Hytönen.

Syksyllä 2013 aloitettiin uusi kouluvuosi, jolloin Ryhmän Rion kokoonpano oli Anna Everi, Meri Ilmarinen, Eero Retulainen, Miika Antti-Roiko ja Milko Tokola.

Ryhmään 2020 kuuluivat Kimmo Lehtikangas, Henri Kaikkonen, Eero Oja ja Anni Vuohijoki. Kun nuori nostaa ikäryhmänsä arvokilpailun harkintarajan rikki, hän nousee Ryhmään 2020 osallistuessaan UK&K-leiritykseen. Ryhmän kanssa harjoitteli myös LPT-opiskelija Joonatan Kaikkonen sekä omakustanteisesti myös Anni Rastas.

Syksyllä 2013 aloitettiin alle 17-vuotiaille urheilijoille tarkoitettu Junior UK&K-leiritys, johon kuului kahdeksan kolmipäiväistä leiriä. Ryhmän harjoittelusta vastasi valmennus- ja koulutuspäällikkö Karoliina Lundahl. JrUK&K-ryhmään kuuluivat Jesse Nykänen, Mikko Brunou, Joonas Kankaanpää, Samuel Kaikkonen ja Suvi Talasterä.

Leirien käytännön asioista vastasi SPNL:n valmennus- ja koulutuspäällikkö Karoliina Lundahl, Ryhmä Rion valmennuksesta vastasi vkvk:n puheenjohtaja Raimo Turunen sekä aikuisten vastuvalmentajat Tiainen ja Niemi. Ryhmä 2020:n valmennuksesta vastasi vkvk:n puheenjohtaja Raimo Turunen.

Yksi iso osa leiritystä on valmentajakoulutuksen suorittaminen urheilijoilla. Keväällä 2013 Taso I valmentajakoulutustodistuksen saivat Anna Everi, Jani Heikkinen, Eveliina Hytönen, Anni Rastas ja Anni Vuohijoki. Tason II valmentajakoulutustodistuksen saivat Milko Tokola, Miika Antti-Roiko, Teemu Roininen Eero Oja ja Jere Johansson.

Valmentajien koulutus

Suomen Painonnostoliitto järjesti valtakunnallista valmentajakoulutusta Suomen Urheiluopiston puitteissa tason I valmentajakoulutuksen muodossa 28.6.-18.8.2013, jolloin tason I valmentajatodistuksen saivat viisitoista valmentajaa. Kun mukaan lasketaan Urheilijana Kasvu ja Kehittyminen ohjelman puitteissa jaetut viisi Tason I valmentajatodistusta, yhteismääräksi saadaan 20 uutta tason I valmentajaa. 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). Tason I valmentajakoulutukseen kuuluu Punttikouluosuus.

Päivittäisharjoittelu valmennuskeskuksessa

Liikunnan perustutkinto (LPT)

Liikuntaneuvojiksi opiskelevat painonnostajat harjoittelivat viikolla Suomen Urheiluopistolla ja viikonloppuisin kotona. Syksyllä 2013 Joonatan Kaikkonen aloitti kolmannen vuotensa LPT-koulutuksessa. Monimuotokoulutuksessa opiskeleva Henri Kaikkonen astui palvelukseen Lahden Urheilujoukkoihin kesäkuussa 2013 ja piti tauon opiskelussa.

Antidopingtoiminta

Urheilijat, jotka tähtäsivät IWF:n kalenterikilpailuihin kuten arvokilpailuihin ja muihin isompiin kansainvälisiin kilpailuihin, kuuluivat IWF:n kansainväliseen

testauspooliin. IWF käyttää jo neljättä vuotta WADA:n ADAMS-järjestelmää urheilijoiden olinpaikkalistojen täyttämässä. ADAMS on internetpohjainen järjestelmä, johon 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 53 urheilijaa (tilanne 31.12.2013).

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 2013 toteutui 10 alueleiriä, joissa nostettiin painoja 297 leirivuorokautena. Päivittäisharjoittelun takaamiseksi SPNL tuki aluevalmennustoimintaa sekä tarjosi nuorille mahdollisuuden asua ja harjoitella Suomen Urheiluopistolla osallistuen LPT-koulutukseen tai osallistumalla ympärivuotiseen UK&K- tai JrUK&K-ohjelmaan.

Toimintakilpailun pisteet 2013

Seura	pisteet
Punnti-Karhut	1515
Tampereen Pyrintö	780
Ounasvaaran Atleettiklubi	701
Suomen Kahvakuula	367
Rovaniemen Reipas	361
Raution Kisailijat	353
Kalajoen Junkkarit	336
Lohtajan Veikot	231
Lempäälän Kisa	215
Turun Atleettiklubi	211
Lift Me Up	201
Lohja Lifting	200
Bodonos	176
Hakalanmäen Ryhti	135
Haapajärven Karateseura	100
GS Lieto	90
Kuusamon Erä-Veikot	80
Olympianostajat	48
Töysän Veto	10

Kansainvälisyys

Uusi Olympiadi kansainvälisessä painonnostossa alkoi uusien toimihenkilöiden valinnoilla. Valintojen tärkeys ja merkitys tuli voimakkaasti esiin IWF:n Moskovan vaalikongressissa 20.-21.5.2013. Läsänä oli delegaatiot 138 jäsenmaasta. Suomen edustajina olivat puheenjohtaja Kimmo Kuukasjärvi ja Taisto Kuoppala. Kongressin pitopaikka oli Royal Hotel Radisson Moscow Ukraina.

Jo heti ensimmäisessä valinnassa kun äänestettiin IWF:n puheenjohtajaa, voitiin havaita kentän jakautuminen kahteen pääleiriin: istuvan puheenjohtaja Tamas Ajanin (HUN) ja vastaehdokkaan EWF:n puheenjohtajan Antonio Urson (ITA) tukijoihin. Muut neljä ehdokasta vetivät pois ehdokkuutensa ennen vaalia. Painonnostoliitto antoi kannatuksensa liiton johtokunnan päätöksen mukaisesti Tamas Ajanille, joka myös valittiin selkeällä äänten enemmistöllä 80 – 55 neljän vuoden jatkokaudelle. Myös IWF:n pääsihteerinä jatkaa toista kauttaan Kiinan Ma Wenguang.

Muissa valinnoissa tämä kahtiajakautuminen näkyi ja Eurooppa kärsi siitä eniten. Edellisen olympiadin 22 edustajaa väheni 18 edustajaan ja pohjoismaista ei mennyt yksikään ehdokas läpi. Kaudella 2009-2013 pohjoismailla oli neljä edustajaa.

Uusi IWF:n hallitus nimesi vuoden 2013 aikana alakomiteoita yhteensä yhdeksän ja sinne Suomi sai paikan. Liiton valmennus- ja koulutuspäällikkö Karoliina Lundahl nimettiin edustajaksi IWF:n naiskomiteaan (Women's Commission). Taisto Kuoppala jatkaa Antidoping Hearing Panel –ryhmän jäsenenä.

Euroopan Unionin jäsenmaiden painonnostoa valvomaan ja kehittämään perustettiin loppuvuodesta EUWC-liitto, European Union Weightlifting Confederation. Liiton kohderyhmänä on erityisesti alle 20-vuotiaat nuoret miehet ja naiset. Tavoitteena on järjestää vuosittain EU:n mestaruuskilpailut nuorten ja varhaisnuorten ikäryhmissä. Lisäksi toiminnan painopisteenä on valmentajien koulutus harjoitusleirien ja seminaarien muodossa.

Kansainvälisten kilpailujen teknisten toimihenkilöiden tehtävät vuonna 2013

EM-kilpailut Tirana Albania	Tekninen tarkastaja	Taisto Kuoppala
Baltic Cup mestaruuskilp. Tallinna Viro	Juryn pj. Tuomari Tuomari	Taisto Kuoppala Esa Lomma Ahti Hämäläinen
Nuorten MM-kilpailut Lima, Peru	Juryn jäsen	Taisto Kuoppala
17v. EM-kilpailut Klaipeda, Liettua	Juryn jäsen	Raimo Turunen
Universiadit Kazan, Venäjä	Juryn pj.	Taisto Kuoppala
PM-kilpailut Akureyri Islanti	Tuomari ja tekn.tark.	Joonas Lahtinen
17v. ja 20v. PM-kilpailut Tanska Kööpenhamina	Juryn jäsen Tuomari ja tekn.tark. Tuomari ja tekn.tark.	Taisto Kuoppala Heikki Rautapuro Joonas Lahtinen

Suomi-Ruotsi-maaottelu Ruotsi Upplands Väsby	Tuomari Tuomari ja tekn.tark.	Ahti Hämäläinen Heikki Rautapuro
20v. ja 23v. EM-kilpailut Tallinna Viro	Juryyn jäsen Tekninen tarkastaja	Esa Lomma Taisto Kuoppala
MM-kilpailut Wroclaw, Puola	Juryyn pj.	Taisto Kuoppala
IWF GP President's Cup, Moskova Venäjä	Juryyn pj.	Taisto Kuoppala

Painonnoston Tuki ry

Yhdistyksen hallituksen kokoonpano oli vuonna 2013:

Pekka Kare, puheenjohtaja
Kalervo Kylmäkorpi
Sirpa Arvonen

LIITTEET

**Kilpailutoiminnan tulokset
Tilintarkastuskertomus
Tilinpäätös 2013**