

Sääntömuutosesitys Suomen Painonnostoliiton kevättiittokokoukseen 12.4.2026

SEURAJOUKKUEKILPAILUSÄÄNNÖT

Voimassaolevien sääntöjen vertailu esitettyihin sääntömuutoksiin.

Päivitys 2024 syysliittokokouksen jälkeen, voimassa 1.1.2025	Päivitys 2026 kevättiittokokouksen jälkeen, voimassa (takautuvasti) 1.1.2026 alkaen
<p>22 § Osallistumisoikeus</p> <p>Suomen Painonnostoliiton seurajoukkuekilpailuun ovat oikeutetut osallistumaan kaikki liiton vuosittaiset velvoitteet täyttäneet jäsen seurat. Mestaruussarjassa voi nostaa vain yksi joukkue jokaisesta seurasta jokaisessa ikäluokassa, kun taas ykkössarjassa seurat voivat nostaa niin monella joukkueella kuin pystyvät noudattamalla seuraavia sääntöjä. Osallistumisoikeus on Suomen kansalaisilla ja Suomessa pysyvästi asuvilla ulkomaalaisilla, jotka edustavat Painonnostoliiton jäsen seuraa, ellei näissä säännöissä toisin mainita.</p>	<p>22 § Osallistumisoikeus</p> <p>Suomen Painonnostoliiton seurajoukkuekilpailuun ovat oikeutetut osallistumaan kaikki liiton vuosittaiset velvoitteet täyttäneet jäsen seurat. Mestaruussarjassa voi nostaa vain yksi joukkue jokaisesta seurasta jokaisessa ikäluokassa, kun taas ykkössarjassa seurat voivat nostaa niin monella joukkueella kuin pystyvät noudattamalla seuraavia sääntöjä. Osallistumisoikeus on Suomen kansalaisilla ja Suomessa pysyvästi asuvilla ulkomaalaisilla, jotka edustavat Painonnostoliiton jäsen seuraa, ellei näissä säännöissä toisin mainita.</p>

23 § Kilpailusarjat ja ajankohdat

Kilpailu käydään kahdessa sarjassa: mestaruussarjassa ja ykkössarjassa. Kaikissa sarjoissa käydään kahden kierroksen sisältävä runkosarja, jossa kierrosten joukkuepisteet lasketaan yhteen. Lisäksi mestaruussarjassa käydään loppuottelu kuuden parhaan joukkueen kesken ikäluokissa 17-vuotiaat, 20-vuotiaat, Masters, yleinen naiset ja yleinen miehet. Kierrosten aikajaksot ovat 1.1.-31.5 ja 1.6.-31.10.

Tulokset on toimitettava liittoon liittojohtokunnan hyväksymällä tavalla kevätkierrokselta viimeistään 4. kesäkuuta ja syyskierrokselta viimeistään 4. marraskuuta mennessä. Liittojohtokunta määrittelee loppuottelun ajankohdan ja paikan.

23 § Kilpailusarjat ja ajankohdat

Kilpailu käydään kahdessa sarjassa: mestaruussarjassa ja ykkössarjassa. Kaikissa sarjoissa käydään kahden kierroksen sisältävä runkosarja, jossa kierrosten joukkuepisteet lasketaan yhteen. Lisäksi mestaruussarjassa käydään loppuottelu viiden parhaan joukkueen kesken [sarjoissa Masters, nuoret, yleinen naiset ja yleinen miehet](#). Kierrosten aikajaksot ovat 1.1.-31.5. ja 1.6.-31.10.

Tulokset [muodostetaan runkosarjan kierroksille automaattisesti priorisoiden yleisen sarjan joukkueita, eli jos nostajan tulos mahtuu yleiseen sarjaan, käytetään se sinne](#). Halutessaan seurat voivat kuitenkin muuttaa runkosarjan joukkueidensa kokoonpanoja. Mahdolliset muutokset joukkueiden kokoonpanoihin on toimitettava liittoon liittojohtokunnan hyväksymällä tavalla kevätkierrokselta viimeistään 4. kesäkuuta ja syyskierrokselta viimeistään 4. marraskuuta mennessä. [Jos muutoksia ei tule, jää automaattisesti luotu runkosarjan tulos joukkueelle voimaan.](#)

Liittojohtokunta määrittelee loppuottelun [paikan ja tarkemman ajankohdan nostettavaksi kyseisen vuoden marras-joulukuun aikana.](#)

24 § Hyväksyttävät joukkueet ja tulokset

Mestaruussarjassa ja ykkössarjassa joukkueen nostajien on saavutettava tuloksensa liiton kilpailukalenterissa mainituissa kansallisissa kilpailuissa tai sitä arvokkaammissa kilpailuissa. Tulokset mestaruussarjassa ja ykkössarjassa lasketaan kulloinkin Suomen Painonnostoliiton vuosittain vahvistaman pistejärjestelmän mukaan miehille miesten pisteet ja naisille naisten pisteet. Masters mestaruusseurajoukkueen pisteissä käytetään Suomen Painonnostoliiton vuosittain vahvistamia ikäkorjauskertoimia.

Kaikissa kilpailuissa noudatetaan SM-kilpailuiden mestaruussääntöjen ikä- ja sarjarajoituksia. Joukkueiden jäsenten ei tarvitse olla eri kierroksilla samat, mutta heidän tulee olla seuransa jäseniä. Yhtä nostajaa voi käyttää vain yhdessä ikäluokan joukkueessa samalla kierroksella, eli kevät- ja syyskierroksella ja loppuottelussa.

Seura voi ilmoittaa useampia joukkueita ykkössarjan jokaiseen ikäluokkaan, mutta mestaruussarjan eri ikäluokissa voi olla vain yksi joukkue samasta seurasta. Ykkössarjassa ei järjestetä loppuottelua.

Ykkössarjajoukkueen kokoonpano

Joukkueessa nostavat enintään neljä nostajaa, joista kaksi ovat miesnostajia ja kaksi naisnostajia.

17v. mestaruussarjajoukkueen kokoonpano

Joukkueessa nostavat enintään neljä nostajaa, joista kaksi ovat korkeintaan 17-vuotiasta poikanostajaa ja kaksi korkeintaan 17-vuotiasta tyttönostajaa.

20v. mestaruussarjajoukkueen kokoonpano

Joukkueessa nostavat enintään neljä nostajaa, joista kaksi ovat korkeintaan 20-vuotiasta poikanostajaa ja kaksi korkeintaan 20-vuotiasta tyttönostajaa.

24 § Hyväksyttävät joukkueet ja tulokset

Mestaruussarjassa ja ykkössarjassa joukkueen nostajien on saavutettava tuloksensa liiton kilpailukalenterissa mainituissa kansallisissa kilpailuissa tai sitä arvokkaammissa kilpailuissa. Tulokset mestaruussarjassa ja ykkössarjassa lasketaan kulloinkin Suomen Painonnostoliiton vuosittain vahvistaman pistejärjestelmän mukaan miehille miesten pisteet ja naisille naisten pisteet. [Mastersien ja nuorten mestaruussarjajoukkueiden](#) pisteissä käytetään Suomen Painonnostoliiton vuosittain vahvistamia ikäkorjauskertoimia.

Kaikissa kilpailuissa noudatetaan SM-kilpailuiden mestaruussääntöjen ikä- ja sarjarajoituksia. Joukkueiden jäsenten ei tarvitse olla eri kierroksilla samat, mutta heidän tulee olla seuransa jäseniä. Yhtä nostajaa voi käyttää vain yhdessä ikäluokan joukkueessa samalla kierroksella, eli kevät- ja syyskierroksella ja loppuottelussa.

Seura voi ilmoittaa useampia joukkueita ykkössarjan jokaiseen ikäluokkaan, mutta mestaruussarjan eri ikäluokissa voi olla vain yksi joukkue samasta seurasta. Ykkössarjassa ei järjestetä loppuottelua.

Ykkössarjajoukkueen kokoonpano

Joukkueessa nostavat enintään neljä nostajaa, joista kaksi on miesnostajia ja kaksi naisnostajia.

Masters mestaruussarjajoukkueen kokoonpano

Joukkueessa nostavat enintään neljä Masters-nostajaa, joista kaksi on miehiä ja kaksi naisia.

[Nuorten mestaruussarjajoukkueen kokoonpano](#)

[Joukkueessa nostavat enintään neljä nostajaa, joista kaksi on korkeintaan 20-vuotiasta miesnostajaa ja kaksi korkeintaan 20-vuotiasta naisnostajaa.](#)

<p>Naisten mestaruussarjajoukkueen kokoonpano</p> <p>Joukkueessa nostavat enintään neljä naisnostajaa.</p> <p>Miesten mestaruussarjajoukkueen kokoonpano</p> <p>Joukkueessa nostavat enintään neljä miesnostajaa.</p> <p>Masters mestaruussarjajoukkueen kokoonpano</p> <p>Joukkueessa nostavat enintään neljä Mastersnostajaa, joista kaksi ovat miehiä ja kaksi naisia.</p> <p>Loppuottelut</p> <p>Loppuottelussa seura ei voi käyttää samaa nostajaa kuin yhdessä joukkueessa. Joukkueen kokoonpanon täytyy täyttää samat kriteerit kuin alkukierroksilla.</p> <p>17v. mestaruussarjan loppuotteluun valitaan kuusi (6) parasta joukkuetta mestaruussarjan alkukierrosten yhteispisteiden perusteella.</p> <p>20v. mestaruussarjan loppuotteluun valitaan kuusi (6) parasta joukkuetta mestaruussarjan alkukierrosten yhteispisteiden perusteella.</p> <p>Naisten mestaruussarjan loppuotteluun valitaan kuusi (6) parasta joukkuetta mestaruussarjan alkukierrosten yhteispisteiden perusteella.</p> <p>Miesten mestaruussarjan loppuotteluun valitaan kuusi (6) parasta joukkuetta mestaruussarjan alkukierrosten yhteispisteiden perusteella.</p> <p>Masters mestaruussarjan loppuotteluun valitaan kuusi (6) parasta joukkuetta mestaruussarjan alkukierrosten yhteispisteiden perusteella.</p> <p>Yleistä loppuottelusta</p>	<p>Naisten mestaruussarjajoukkueen kokoonpano</p> <p>Joukkueessa nostavat enintään neljä naisnostajaa.</p> <p>Miesten mestaruussarjajoukkueen kokoonpano</p> <p>Joukkueessa nostavat enintään neljä miesnostajaa.</p> <p>Loppuottelut</p> <p>Loppuottelussa seura ei voi käyttää samaa nostajaa kuin yhdessä joukkueessa. Joukkueen kokoonpanon täytyy täyttää samat kriteerit kuin alkukierroksilla.</p> <p>Mastersien mestaruussarjan loppuotteluun valitaan viisi (5) parasta joukkuetta mestaruussarjan alkukierrosten yhteispisteiden perusteella.</p> <p>Nuorten mestaruussarjan loppuotteluun valitaan viisi (5) parasta joukkuetta mestaruussarjan alkukierrosten yhteispisteiden perusteella.</p> <p>Naisten mestaruussarjan loppuotteluun valitaan viisi (5) parasta joukkuetta mestaruussarjan alkukierrosten yhteispisteiden perusteella.</p> <p>Miesten mestaruussarjan loppuotteluun valitaan viisi (5) parasta joukkuetta mestaruussarjan alkukierrosten yhteispisteiden perusteella.</p> <p>Yleistä loppuottelusta</p> <p>Mestaruussarjan loppuottelut käydään saman viikonlopun aikana. Loppuotteluun lähdetessä seuroilla ei ole lähtöpisteitä. Finaalit nostetaan round-systeemillä.</p> <p>Finaaliin selvinneen joukkueen on ilmoitettava kilpailuun yksi (1) vähintään kansallisen 2-luokan tuomari. Suositus on, ettei kilpailun juryssä olisi finaali-joukkueen seuraan kuuluvaa kansainvälistä tuomaria.</p>
---	--

<p>Mestaruussarjan loppuottelut käydään saman viikonlopun aikana. Loppuotteluun lähdetessä seuroilla ei ole lähtöpisteitä. Finaalit nostetaan round-systeemillä.</p> <p>Finaaliin selvinneen joukkueen on ilmoitettava kilpailuun yksi (1) vähintään kansallisen 2-luokan tuomari. Suositus on, ettei kilpailun juryssä olisi finaali joukkueen seuraan kuuluvaa kansainvälistä tuomaria.</p> <p>Liittojohtokunta määrittelee loppuottelun paikan ja tarkemman ajankohdan nostettavaksi kyseisen vuoden marras-joulukuun aikana. Loppuottelun kilpailukutsu ja ilmoittautumiset tehdään Suomisportin kautta.</p> <p>Kaikki loppuottelut käydään omina kilpailuina ja nostetaan järjestyksessä 17-vuotiaat, 20-vuotiaat, Masters, yleinen naiset ja yleinen miehet.</p> <p>Seurojen kustannukset</p> <p>Seurajoukkuefinaalin järjestävä seura maksaa SPNL:n kilpailulupamaksun voimassa olevan hinnaston mukaisesti.</p> <p>Seurat maksavat SPNL:lle osallistumismaksun per joukkue voimassa olevan hinnaston mukaisesti.</p> <p>Liitto toimittaa loppuotteluissa jaettavat mitalit järjestävälle seuralle ja laskuttaa järjestävää seuraa mitaleista voimassa olevan säännösten ja hinnaston mukaisesti.</p> <p>Toimihenkilöiden ja kilpailujärjestelmän kustannuksissa sovelletaan SM-tason kilpailuiden käytäntöä johtokunnan määrittelemien vuosittaisten osallistumismaksujen mukaisesti.</p>	<p>Loppuottelun kilpailukutsu ja ilmoittautumiset tehdään Suomisportin kautta.</p> <p>Kaikkien sarjojen loppuottelut käydään erillisinä kilpailuina. Sarjat nostetaan järjestyksessä Masters, nuoret ja yleisen sarjan ryhmät (naiset/miehet). Yleisen sarjan ryhmät (naiset/miehet) nostetaan kilpailun järjestäjän päättämässä järjestyksessä.</p> <p>Seurajoukkueloppuottelussa kilpaillaan myös koko kilpailutapahtuman parhaiden seurojen välisestä järjestyksestä, joka määräytyy eri sarjoista koottujen yhteispisteiden perusteella. Kustakin sarjasta jaetaan pisteitä voittajalle 6, toiselle 4, kolmannelle 3, neljännelle 2 ja viidennelle 1. Tasatuloksessa merkitsee 1. sijojen määrä, sitten 2. sijojen jne. Näidenkin mennessä tasan joukkueiden yhteenlasketut pisteet kulloinkin Suomen Painonnostoliiton vuosittain vahvistaman pistejärjestelmän mukaan laskettuna määräävät sijoituksen.</p> <p>Seurojen kustannukset</p> <p>Seurajoukkuefinaalin järjestävä seura maksaa SPNL:n kilpailulupamaksun voimassa olevan hinnaston mukaisesti.</p> <p>Seurat maksavat SPNL:lle osallistumismaksun per joukkue voimassa olevan hinnaston mukaisesti. Osallistumismaksut tilitetään SM-tason kilpailuiden käytännön mukaisesti järjestävälle seuralle.</p> <p>Liitto toimittaa loppuotteluissa jaettavat mitalit järjestävälle seuralle ja laskuttaa järjestävää seuraa mitaleista voimassa olevan säännösten ja hinnaston mukaisesti.</p> <p>Toimihenkilöiden ja kilpailujärjestelmän kustannuksissa sovelletaan SM-tason kilpailuiden käytäntöä johtokunnan määrittelemien vuosittaisten osallistumismaksujen mukaisesti.</p>
--	--

25 § Palkitseminen

Liitto palkitsee parhaat joukkueet liittojohtokunnan päättämällä tavalla. Epäselvissä tapauksissa seura voi tehdä kirjallisen valituksen Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmälle (KTA), joka käsittelee valituksen ja toimittaa sen johtokunnalle päätettäväksi

25 § Palkitseminen

Liitto palkitsee parhaat joukkueet liittojohtokunnan päättämällä tavalla. Epäselvissä tapauksissa seura voi tehdä kirjallisen valituksen Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmälle (KTA), joka käsittelee valituksen ja toimittaa sen johtokunnalle päätettäväksi.