



2025

VUOSIKERTOMUS

SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO



SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO

Sisällys

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA	4
MISSIO, VISIO JA ARVOT.....	4
JÄRJESTÖTOIMINTA	5
ORGANISAATIO	5
Kevätkokous	5
Syyskokous.....	5
LIITTOJOHTOKUNTA.....	5
ASIAANTUNTIJARYHMÄT JA TOIMIKUNNAT	6
Johtoryhmä.....	6
Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä	6
Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä.....	6
Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä	7
Koulutuksen asiantuntijaryhmä	7
Ohjaajakouluttajat	7
Markkinoinnin, myynnin, tiedotuksen ja somen asiantuntijaryhmä.....	7
Masters-toimikunta.....	7
Sääntömuutostoimikunta.....	8
Toiminnallisen urheilun asiantuntijaryhmä	8
Valmennuksen asiantuntijaryhmä	8
LIITON VIRKAILIJAT	8
Kehityspäällikkö	8
VASTUUHENKILÖITÄ.....	9
Liittovalmentajat.....	9
Valmentajapooli.....	9
Muu toiminta	9
VARSINAINEN TOIMINTA	9
TALOUS.....	9
HARRASTAJAMÄÄRÄT.....	10
MARKKINOINTI, MYYNTI, TIEDOTUS JA SOME (MMTS)	10
REILUN KILPAILUN OHJELMA	11
Kilpailumanipulaation vastaiset toimet	11
Dopingin käytön vastaiset toimet.....	11
Toimenpiteet.....	11
YHDENVERTAISUUSTYÖ	12
Toimenpiteet.....	12

YMPÄRISTÖOHJELMA	12
Toimenpiteet.....	13
LAJIAOSTOT	13
KAHVAKUULAUURHEILU	13
TOIMINNALLINEN URHEILU	14
Kansainvälinen toiminta	14
Kilpailutoiminta	14
Ohjaaja- ja valmentajakoulutus	15
Koulutusuudistuksen jalkauttaminen.....	15
Toteutuneet koulutukset.....	15
TUOMARITOIMINTA	15
TUOMARIKORTIT.....	15
Kansainvälinen I.....	15
Kansainvälinen II.....	16
UUDET KANSALLISET KORTIT 2025.....	16
Kansallinen I	16
Kansallinen II	17
Kansallinen III	18
KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISET TOIMIHENKILÖT.....	18
Teknisten toimihenkilöiden valinta	19
Suomen edustajat kansainvälisissä kilpailuissa	19
TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET	20
Tuomariaktiivisuuskilpailu 2025.....	20
Koulutustoiminta 2025	22
Ohjaaja- ja valmentajakoulutus.....	22
Toiminnan kehittäminen ja tulevaisuus	22
HUOMIONOSOITUKSET	23
VUODEN PARHAAT 2025.....	23
ANSIOMERKIT	24
Hopeinen ansiomerkki	24
Kultainen ansiomerkki.....	24
Pronssinen ansiolevyke	24
Nuorisotoiminta.....	24
HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA	24
Juniori Cup.....	24
Punttikarnevaalit.....	24

KILPA- JA HUIPPU-URHEILU.....	25
KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2026-2028	25
LIITON VALMENNUSORGANISAATIO	25
HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT, OLOSUHTEET JA TOIMINNAN KESKITTÄMINEN	26
Valmennuksen tavoitteet 1.6. alkaen	26
Huippu-urheilun toimintatavat	26
MAAJOUKKUE	26
Liiton tuki maajoukkueurheilijoille	26
Suomen olympiakomitean ja OKM:n tuki sekä opiskeluapurahat.....	27
MASTERS-TOIMINTA	27
LIITON JÄSENYYDET JA EDUSTUKSET	28
2025 ARVOKILPAILUTULOKSET	29
TOIMINTAKILPAILUN PISTEET 2025	36
LIITTEET	37
TILINTARKASTUSKERTOMUS	37
TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS	37
TILINPÄÄTÖS 2025	37
TUNNUSLUVUT JA MITTARIT	37

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGIA

MISSIO, VISIO JA ARVOT



MISSIO

Nostat joka päivä.
Nosta oikein.



VISIO

Yhdessä kohti
kansainvälistä
huippua

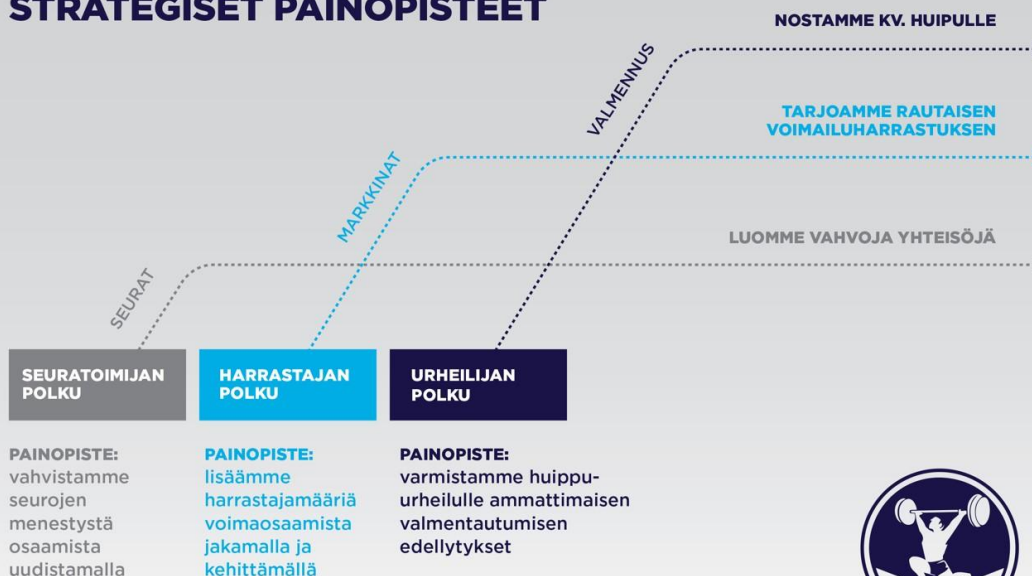


ARVOT

Rohkeasti
Tavoitteellisesti
Vastuullisesti
Avoimesti
Yhdenvertaisesti

Strategian painopisteet

SUOMALAISEN PAINONNOSTON STRATEGISET PAINOPISTEET



LIITTO: PUHTAAN VOIMAILUN JOHTAVA ASIAANTUNTIJA



PAINONNOSTOLIITTO

JÄRJESTÖTOIMINTA

ORGANISAATIO



Kevätkokous

Kokous pidettiin hybridimuotoisena 21.4.2025 Helsingissä. Paikalla oli 21 seuraa ja käytössä oli 114 ääntä.

Syyskokous

Kokous pidettiin ensimmäistä kertaa pandemian jälkeen läsnäolokokouksena 19.10.2025 Tampereella. Paikalla 12 seuraa ja käytössä 85 ääntä.

LIITTOJOHTOKUNTA

Johtokunta kokoontui vuoden 2025 aikana kolmetoista kertaa.

Karoliina Lundahl, puheenjohtaja

Ina Pajula, varsinainen jäsen 19.10.2025 alkaen

Tytti Becker, varsinainen jäsen 19.10.2025 alkaen

Timo Pietilä, varsinainen jäsen 19.10.2025 alkaen

Juuso Tuulinen, varsinainen jäsen 19.10.2025 saakka

Pasi Vierelä, varsinainen jäsen 19.10.2025 saakka

Janne Ollonen, varsinainen jäsen 19.10.2025 saakka

Henrietta Halonen, varsinainen jäsen

Pekka Haataja, varsinainen jäsen

Varajäsenet

Toni Lammi 19.10.2025 alkaen

Benjamin Pirkkiö 19.10.2025 alkaen

Tuomas Inkala, varajäsen 19.10.2025 saakka

Jyri Ruutu, varajäsen 19.10.2025 saakka

Urheilijajäsenet

Antti Peltokangas, urheilijaedustaja 19.10.2025 alkaen (ensimmäinen kausi)

Ronja Leppiaho, urheilijaedustaja (toinen kausi)

ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat

Johtoryhmä

Karoliina Lundahl, puheenjohtaja

Pekka Haataja

Ina Pajula

Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä

Tomi Palomäki, puheenjohtaja

Henrietta Halonen varapuheenjohtaja (johtokunnan edustaja)

Satu Tiihonen

Harri Norberg

Anne Vuorikoski

Kahvakuulaurheilun asiantuntijaryhmä

Ronja Jämsen, puheenjohtaja ja koulutusvastaava

Marie Högnäs, varapuheenjohtaja

Mikko Luostarinen, tiedotusvastaava

Riikka Viiala, maajoukkuevastaava

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä

Pasi Vierelä, puheenjohtaja 30.5. asti

Heikki Rautapuro, puheenjohtaja 1.6. lähtien

Jari Hirvonen, kilpailuvastaava

Janne Ollonen (johtokunnan edustaja 19.10.2025 saakka)

Timo Pietilä (johtokunnan edustaja 19.10.2025 alkaen)

Joonas Lahtinen, kilpailujärjestelmän tekeminen

Petri Tanninen

Koulutuksen asiantuntijaryhmä

Jimmy Taivaloja, puheenjohtaja

Ina Pajula, (johtokunnan edustaja)

Tomi Palomäki, varalla Taso I koulutukseen

Niina Saarman-Bartholdi, Tähtiseura

Ohjaajakouluttajat

Painonnosto (PNOK): Taivaloja Jimmy, Ina Pajula

Toiminnallisen urheilu (TUOK), Ina Pajula

Kahvakuulaurheilu (KKUOK), Ronja Jämsen

Markkinoinnin, myynnin, tiedotuksen ja somen asiantuntijaryhmä

Tytti Becker, puheenjohtaja (johtokunnan edustaja 19.10.2025 alkaen)

Henrietta Halonen (johtokunnan edustaja 19.10.2025 saakka)

Pekka Haataja

Mikko Korhonen

Teemu Roininen

Matti Keskiniemi

Eetu Kumpulainen

Elina Pynnönen

Masters-toimikunta

Jorma Pallari, puheenjohtaja

Sadia Noor-E, varapuheenjohtaja, Masters vastaava (johtokunnan edustaja)

Virve Leikola, varapuheenjohtaja, Grand Masters vastaava

Nina Uurtamo

Hanna Siiskonen

Jouni Lohi

Marianne Honkanen

Anders Witting

Johannes Halmevuo

Sääntömuutostoimikunta

Juuso Tuulinen, puheenjohtaja 19.10.2025 saakka (johtokunnan edustaja)

Harri Norberg 19.10.2025 saakka

Toiminnallisen urheilun asiantuntijaryhmä

Ina Pajula, puheenjohtaja

Pekka Haataja, varapuheenjohtaja

Tero Tiensuu

Valmennuksen asiantuntijaryhmä

Jimmy Taivaloja, puheenjohtaja

Ina Pajula (johtokunnan edustaja)

Pasi Vierelä, jäsen 19.10.2025 saakka

Tomi Palomäki

Jere Silanne

Urheilijajäsenet (kutsutaan tarvittaessa): Väinö Suoniemi 19.10.2025 saakka, Ronja Leppiaho, Antti Peltokangas 19.10.2025 alkaen.

LIITON VIRKAILIJAT

Kehityspäällikkö

Kehityspäällikkö vastasi liiton toimistosta.

Toimistoapuna oli Maria Uimonen ajalla 1.4.-31.7.2025.

VASTUUHENKILÖITÄ

Liittovalmentajat

Antti Everi, Rebin Rezazadeh 20- ja 23-vuotiaat, Juha Kukkonen 15- ja 17-vuotiaat 31.5.2025 saakka.

Teemu Roininen päävalmentaja, Rebin Rezazadeh 20- ja 23-vuotiaat, Juhamatti Mikkola 15- ja 17-vuotiaat 1.6.2025 alkaen.

Valmentajapooli

Fanny Niemelä (Alppilan Puntti-Weikot), Laura Niemelä (Lohja-Lifting), Ari Moilanen (Ounasvaaran Atleetti Klubi), Anni Jääskeläinen (Porlammin Pamaus), Rami Viitasaari (Puntti-Karhut), Juho Mitrunen (Herakles), Juha Mikkola (Puntti-Karhut), Arto Lähdekorpi (Parkanon Puntti).

Muu toiminta

Päätoimittaja: Jaarli Pirkkiö

Webmaster: Eino Lindholm, 30.6.2025 saakka

Some-vastaava: Matti Keskinieniemi

Kilpailuvastaava: Jari Hirvonen

Antidopingvastaava: Heikki Rautapuro

Masters-vastaava: Jorma Pallari

Tilastopalvelu: Allan Halme, Timo Pietilä

VARSINAINEN TOIMINTA

TALOUS

Vuoden 2025 tulos on 15 073,43 euroa ylijäämäinen. Tilikauden päättyessä liiton oma pääoma on 64 888,49 euroa, eikä liitolla ole pitkäaikaisia velkoja. Valtion liikuntaa edistävien järjestöjen yleisavustus vuonna 2025 oli 180 000 euroa. Olympiakomitean huippu-urheilun tehostamistukea saimme urheilijoille 10 000 euroa. Tilikauden tuotot olivat yhteensä vuonna 2025 405 133,86 euroa ja kulut -390 060,43 euroa. Tuotot vähenivät edellisestä vuodesta noin 1 % verran, mutta kulut nousivat n. 5 %. Liiton kirjanpidon ja palkanlaskennan on hoitanut Rantalainen Oy Helsinki. Tilintarkastajana on toiminut HT Markus Palmola (Nexia) ja toiminnantarkastajana Aino Linnamaa. Vuoden 2025 pääyhteistyökumppanit olivat Kuortaneen urheiluopisto, Santasport, Varalan Urheiluopisto, Teroprint Oy.

HARRASTAJAMÄÄRÄT

Liitto ei peri seuroilta jäsenmaksua vaan ainoastaan palvelumaksun, jonka maksamista edellytetään, jos seuran edustajista joku osallistuu SM-tason kilpailuihin. Liitolla on noin 120 jäsenseuraa, joista 88 eri seurasta oli ostettu joku lajiliiton lisenssi. Jäsenseurat ovat joko monilajiseuroja tai erikoistuneet painonnostoon, kahvakuula- tai toiminnalliseen urheiluun. Viime aikojen lisenssinostajien ja harrastajien määrä on jatkanut edelleen reipasta kasvuaan. Ostettujen lisenssien määrä nousi edellisestä vuodesta noin 8 % ja lisenssejä lunastettiin yhteensä 1384 kpl (1283 kpl, edellinen vuosi suluissa). Näistä aikuisten lisenssejä 235 (245) kpl, nuorten lisenssejä 307 (297) kpl, Masters-lisenssejä 566 (538) kpl, kertalicenssejä 42 (62) kpl ja painonnoston kannatuslisenssejä 1 kpl (1).

Vuoden 2025 seuratieloilmoituksen palautti 74 (83, edellinen vuosi suluissa) jäsenseuraa, joissa jäseniä oli yhteensä 11023 (6268), seuratielokysymykset on laadittu siten, että liiton toimintaa voidaan arvioida ja kehittää, vastauksia kerätään mm. valtionapua varten. Ilmoituksen perusteella 50 % (58) jäsenistä on miehiä ja 50 % (42) naisia. Alle 20-vuotiaiden nuorten osuus koko jäsenmäärästä on selkeästi kasvussa 27 % (16). Harrastajamäärät seuroissa ovat nousseet paljon, tämä johtuu siitä, että lajin tunnettavuus on tullut hyvin esille erilaisilla somealustoilla hyvän markkinoinnin ansiosta. Materiaalin keruussa hyödynnetään Suomisportin toimintoja, kun seurojen jäsenet kirjautuvat liiton rekisteriin aktiivisen kilpailutoimintansa kautta sekä seuroilta kerättyjä vuosittaisella seuratieloilmoituksella vuodelta 2025.

MARKKINOINTI, MYYNTI, TIEDOTUS JA SOME (MMTS)

Ryhmä lähti panostamaan merkittävästi SOME-näkyvyyteen ja tulokset ovat olleet muutoksen jälkeen mainioita. Näkyvyys on kasvanut, kun asiantuntijaryhmä otti rohkeampaa ja modernimpaa mallia sisällön tuottamiseen. Tämä näkyi sekä seuraajien että sisällön nähneiden ei-seuraajien merkittävänä kasvuna. Vuoden 2025 aikana oli tavoite saada liiton seuraajamäärä Instagramissa 2500 seuraajaa, joka toteutui.

Sivuja ei ole vielä ehditty uudistaa, mutta sivustosta oli saatava selkeämpi ja modernimpi toteutus, jotta se voi mahdollistaa uusien sponsoreiden hankkimisen. Lisäksi sivut eivät nykyisellään ole kovin käyttäjäystävälliset, niin myös siltä osin on odotettavissa parannuksia. Kolmantena painopisteenä asiantuntijaryhmällä oli sponsorimyynnin rakentaminen, kun SOME ja verkkosivut on saatu kuntoon. Suunnittelu kuitenkin sponsorimyynnin osalta jo etenee ja tavoitteena on luoda malli, jonka avulla liitolle olisi mahdollista hankkia selkeästi enemmän ulkoista rahaa sponsorioiden muodossa tulevien vuosien aikana. Sponsorimyyniin on laadittu työkaluksi kummiohjelma vuonna 2025, tämä työ aloitettiin kesällä. Kummiohjelmassa on loppuvaiheen kehitystyö kesken. Kartoitimme myös yleistä modernia sponsoristrategiaa sekä kirjasimme sen kehitystyön. Panostimme maajoukkueen näkyvyyteen tänä vuonna sekä kokeilimme erilaisia sisällöntuotannollisia tapoja sekä sisältöjä, kerätäksemme dataa siitä mikä tavoittaa kohderyhmämme sekä mikä herättää kiinnostusta ja positiivisen vasteen. Nettisivujen visuaalisuutta kohennettiin, mutta itsessään nettisivujen kehitystyö on kesken. Kartoitimme viestintää, kohderyhmiä sekä mainosmateriaaleja kesän aikana laajasti. Loimme ohjeistuksia sekä kävimme läpi lehdistötiedottamista. Tuotimme kyselyjä sekä kampanjoita ja ryhmällä on lisäksi hankeajatus työn alla, jolla on yhteiskunnallinen vaikuttavuus. Kävimme läpi myös koulutuksien viestintää ja myyntiä ja myyntitunneleita. Tuotimme SPNL:n kalenterin kv-kisakuvista. Ryhmän somessa tuotettiin satoja julkaisuja ja videoita. Nämä kaikki tuotettiin vapaaehtoisten voimin, sekä heidän omilla henkilökohtaisilla laitteillaan ja ohjelmistoilla.

Vapaaehtoinen myös hankki ilmaiseksi kuva ja videomateriaalia liiton käyttöön, ja olemme myös koonneet kuvapankin liiton käyttöön.

REILUN KILPAILUN OHJELMA

Suomen Painonnostoliitto on mukana Reilun kilpailun ohjelmassa, joka sisältää liiton antidopingohjelman sekä toimet kilpailumanipulaation torjumiseksi:

SPNL REILUN KILPAILUN OHJELMA (painonnosto.fi)

Painonnosto on kulkenut dopingin vastaisen taistelun eturintamassa jo pitkän aikaa ja tämä uudistus vahvisti liiton sitoutumista puhtaan urheilun ja eettisten pelisääntöjen edistämiseen painonnostossa. Liiton ohjelmassa on ajantasainen tieto antidopingista sekä päivitetty toimintaohjeet dopingtapauksien varalle. Ohjelmassa on myös kerrottu asiaan liittyvistä toimista ja koulutuksista.

Kilpailumanipulaation vastaiset toimet

Painonnostossa kilpailumanipulaation todennäköisyys on matala. Tästä huolimatta liitto kokee kilpailumanipulaation erittäin vakavana ja tekee työtä sen ehkäisemiseksi. Vuonna 2025 liitto panosti valistustyöhön, jotta urheilijat, valmentajat ja kaikki sidosryhmät ovat tietoisia manipulaation vaaroista ja seurauksista. Kaikkia toimijoita, niin urheilijoita, valmentajia, toimihenkilöitä sekä tukijoita, kehoitettiin toimimaan reilun kilpailun puolesta.

Dopingin käytön vastaiset toimet

Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF) antidopingohjelma pohjautuu WADA:n (Maailman antidopingtoimisto) säännöstöön (WADA Code 2021). Ohjelmassa on suuri painoarvo jäsenmaiden velvollisuudella ja vastuulla puhtaan urheilun edistämisestä. Jäsenliittojen tuli varmistaa, että heidän urheilijansa ja taustavaikuttajansa sitoutuivat IWF:n antidopingohjelmaan.

Jäsenliittojen tuli tiedottaa IWF:a kansallisella tasolla tapahtuneista dopingrikkomuksista ja niiden seuraamuksista. Jäsenliittojen tulee myös antaa henkilötiedot kaikista maajoukkueiden kanssa työskentelevistä valmentajista ja urheilijoiden tukihenkilöistä. Lisäksi jäsenliittojen tuli antaa kirjallinen allekirjoitettu vakuutus siitä, että kukaan näistä henkilöistä ei ole toimintakiellossa tai kurinpitokäsittelyn kohteena.

SPNL Reilun kilpailun ohjelman, joka sisältää antidopingohjelman, päätavoitteena on suomalaisen painonnoston, kahvakuulaurheilun ja toiminnallisen urheilun puhdas tulevaisuus. Painopiste on kaikille toiminnan tasoille suunnatuissa ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä: kasvatus, koulutus ja viestintä.

Painonnostoliitto sai kiitosta SUEK:n kanssa tehdystä yhteistyöstä puhtaan urheilun puolesta. SPNL pitää huolta päivitetystä ohjelmasta ja kaikki yhteistahot ovat selkeästi liiton etusivulla näkyvissä, SUEK, Puhtaasti Paras, Reilusti paras, KAMU ja ILMO.

Toimenpiteet

Suomen Painonnostoliitto vaati kaikilta kilpailutoiminnassa toimivien urheilijoiden voimassa olevaa Puhtaasti Paras-verkkokoulutusta. SPNL käytti reaaliaikaista ohjelmaa rekisterin

koulutuksen suorittaneista ja sitä pystytään nyt paremmin valvomaan ja tarkistetaan kilpailuilmoittautumisien yhteydessä. Liitto tiedottaa SUEK:n tekemiä julkaisuja aktiivisesti.

SUEK-mukana toiminnassa

Vuoden 2025 aikana SUEK teetti dopingtestejä seuraavasti:

Painonnostossa tehtiin 51 testiä, joista 36 ulkopuolisia testejä, kahvakuula 4- ja toiminnallinen urheilu 2. Kaikki tulokset olivat negatiivisia.

YHDENVERTAISUUSTYÖ

Suomen Painonnostoliiton toiminta pohjautuu urheilun eettisiin arvoihin, reilun pelin periaatteisiin sekä yhdenvertaisuuteen ja laaja-alaiseen tasa-arvoon. Vuonna 2025 voimassa oli Kampailulajien ja SPNL:n yhdenvertaisuusohjelma. Yhdenvertaisuustyön päivittäminen tapahtui yhdessä kampailulajien kanssa ja saatiin valmiiksi, mutta käyttöönotto ja jalkauttaminen siirtyi alkuvuoteen 2026.

Perinteisesti voimailulajit ovat olleet miesvaltaisia, toisaalta naisten määrä on lisääntynyt selvästi viime vuosikymmenenä. Vuonna 2004 naisia oli noin 14 %, kun vuonna 2025 määrä kasvaa yhä enemmän ja heitä oli noin 50 % painonnoston, kahvakuula- ja toiminnallisen urheilun lisenssinostajista. Lisenssien määrät ovat olleet jatkuvassa kasvussa ja voidaan todeta, että tytöillä sekä pojilla on samanlaiset mahdollisuudet harrastaa ja kilpailla.

Järjestötoiminnan osalta Painonnostoliiton toimintasäännöissä on määrätty liittojohtokunnan osalta yksi kiintiöpaikka vähemmistöä edustavalle sukupuolelle. Liiton seitsemänjäsenisen johtokunnan (v. 2025) jäsenet olivat jakaantuneet tasapuolisesti eli toimintasääntökohta toteutui. Naisia ja miehiä oli tasaisesti myös päätöksiä valmistelemissä asiantuntijaryhmissä (~50–50 %). Johtokuntaan oli myös valittu urheilijajäseniä, yksi nainen ja yksi mies.

Painonnoston kansainvälisyydestä ja rikkaasta kulttuuritaustasta kertoi noin 190 kansallisen lajiliiton kuulumisen Kansainväliseen painonnostoliittoon sekä että SPNL:n alaiset painonnostoseurat toivottivat kaikki harrastajat tervetulleeksi taustaan katsomatta. SPNL:n yhdenvertaisuuskyselyn (2025) perusteella maahanmuuttajataustaisia henkilöitä toimi vastanneiden seuroissa niin harrastajina, ohjaajina kuin valmentajina.

Myös nuorten osallisuuden lisääminen oli yleisenä haasteena v. 2025. Voimailulajien tulisi ottaa aktiivisempi rooli nuorten ohjaamisessa seuratoiminnan pariin ja lisätä nuorten vaikuttamismahdollisuuksia. Toisaalta ikääntyneiden tulisi toimia nuorille mentoreina hiljaisen tiedon ja osaamisen siirtämiseksi.

Toimenpiteet

Liitossa toimi hyvän hallinnon ja yhdenvertaisuuden toimielin, joka vastasi hyvän hallinnon toteutumisen tarkastelusta organisaatiossa ja jalkautti reilun kilpailun ohjesääntöjä liitto-organisaation toimintaan. Edellä mainitut toimenpiteet veivät lajiliittoa kohti läpinäkyvämpää ja yhdenvertaisempaa toimintaa.

YMPÄRISTÖOHJELMA

KAMPPAILULAJILIITTOJEN SEKÄ PAINONNOSTOLIITON YMPÄRISTÖTYÖRYHMÄ

Suomen Painonnostoliitto on mukana kamppailulajien yhteisessä ympäristötyössä. Ympäristöohjelma on laadittu vuonna 2024, ja sen toteutus, seuranta ja arviointi ajoittuvat vuosille 2025–2027.

Ympäristötyöryhmässä ovat mukana aikido-, judo-, karate-, miekkailu- ja 5-otteluliitto, nyrkkeily-, paini-, painonnosto- sekä taekwondoliitto. Yhteisenä tavoitteena on edistää ympäristökestävyyttä ja nostaa esiin konkreettisia ympäristöystävällisiä tekoja lajiliittojen toiminnassa.

Ohjelmakauden aikana ympäristöohjelmaa viestitään liittojen verkkosivuilla, sosiaalisessa mediassa sekä seurakirjeissä. Vuonna 2025 ympäristötyöryhmän vetovastuussa toimi Aikidoliitto.

Ympäristötyön tueksi on kehitetty Kamppailukompassi, joka sisältää sosiaalisen, ekologisen, taloudellisen ja urheilullisen näkökulman mittarit ja tavoitteet. Näiden avulla seurataan ja arvioidaan toiminnan vaikuttavuutta ohjelmakauden aikana.

Toimenpiteet

Vuonna 2025 ympäristötyön toimenpiteet kohdistuivat erityisesti viestintään, koulutusmateriaalien valmisteluun sekä toiminnan seurantaan. Ympäristöohjelmasta viestittiin aktiivisesti liittojen verkkosivuilla, sosiaalisessa mediassa ja seurakirjeissä.

Työryhmä aloitti ympäristökoulutusmateriaalin kokoamisen sekä verkkokoulutuksen suunnittelun. Lisäksi seurattiin toiminnan ympäristövaikutuksia keräämällä tietoa matkustamiseen liittyvistä kilometrimääristä ja niistä aiheutuvista kustannuksista.

Ympäristötyöryhmä kokoontui säännöllisesti ja seurasi tavoitteiden toteutumista. Toiminnan pohjaksi hyödynnettiin vuonna 2024 toteutetun ympäristökyselyn tuloksia.

Suomen Painonnostoliiton kehityspäällikkö osallistui aktiivisesti ympäristötyöryhmän työskentelyyn.

LAJIAOSTOT

KAHVAKUULAUURHEILU

Kahvakuulaurheilujaosto jatkoi tasaista perustyötään vuonna 2025. Suurimpana uudistuksena ja työtehtävänä olivat kahvakuulaurheilun uudet säännöt, jotka saatiin voimaan vuoden 2026 alusta. Sääntöjä harmonisoitiin kansainvälisen lajiliiton IUKL:n kanssa yhtenäisemmiksi mm. varusteiden osalta, sekä lisättiin uusina lajeina 12 minuutin tempaus ja Strong Sport.

SM-kilpailut käytiin Helsingissä 9.2.2025. Yhteen kisapäivään mahdutettiin kaikki kahvakuulaurheilun lajit, ja mestaruudet ratkottiin parinkymmenen urheilijan voimin. Järjestävänä seurana toimi Lift Me Up.

Maajoukkueesta Riikka Viiala ja Terhi Ahonen osallistuivat menestyksekkäästi EM-kilpailuihin huhtikuussa Bulgariassa ja MM-kilpailuihin Puolassa lokakuussa.

Vuoden 2025 parhaiksi kahvakuulaurheilijoiksi valittiin Terhi Ahonen ja Hannu Rintaluoma.

TOIMINNALLINEN URHEILU

Suomen Toiminnallinen Urheilu, FIN2F on Suomen Painonnostoliiton alainen (SPNL) jaosto. Siihen kuuluu maksimissaan puheenjohtaja ja viisi (5) varsinaista jäsentä ja kaksi (2) varajäsentä. Heidät valitaan vuosikokouksessa vuodeksi kerrallaan. Puheenjohtajalla on puhe- ja läsnäolo-oikeus SPNL:n kokouksissa.

Jaoston toiminnassa oli vuonna 2025 mukana aktiivisesti neljä henkilöä. Jaosto asetti tavoitteeksi kasvattaa jäsenmäärää entisestään pyrkimällä järjestämään laadukkaita kilpailutapahtumia sekä maajoukkueelle laadukasta yhteistoimintaa. Jaosto valmisti seuroille erilaisia ohjeita seuratoiminnan helpottamiseksi ja kehittämiseksi. Maajoukkueille järjestettiin myös ensimmäinen virallinen leiri Kuortaneen Urheiluopistolla. Toiminnallisen urheilun koulutusta on käsitelty vuosikertomuksen koulutustoimintaa koskevassa kohdassa.

Toiminnallisen urheilun kehittämisen suurimmat haasteet liittyvät edelleen vähäiseen rahoitukseen sekä vapaaehtoisresurssien määrään. Rahoituksen tilannetta on pyritty parantamaan osana SPNL:n taloudellista suunnittelua ja siihen oli nähtävissä pientä parannusta vuoden 2025 lopulla. Vuoden 2026 osalta budjetoinnissa pyritään saavuttamaan rahoituksen osalta tulos, joka olisi oikeudenmukaisempi ja ottaisi huomioon Toiminnallisen urheilun kehittyneen tilan ja vaikuttavuuden liiton toiminnassa. Jatkossa resurssien osalta pyritään tavoittelemaan mukaan entistä suurempaa määrää vapaaehtoisia, jotta toimintaa voidaan kehittää taloudellisesta tilanteesta huolimatta.

Kansainvälinen toiminta

Jaosto on jatkuvassa yhteydessä ja vuorovaikutuksessa lajin kansainvälisen liiton International Functional Fitness Federationin (IF3) kanssa. Kuukausittain pidetään etäkokous, jossa on mukana jaoston kansainvälisestä toiminnasta vastaava edustaja. Fin2F osallistui tässä foorumissa aktiivisesti kansainväliseen päätöksentekoon sekä keskusteluun lajin tulevaisuuden suunnasta.

Kilpailutoiminta

Jaosto järjesti toiminnallisen urheilun suomenmestaruuskilpailut kaikille ikäluokille sekä joukkueille yhteistyössä toiminnallisen urheilun seurojen kanssa. Myös tulevalla kaudella on tavoitteena, että saamme kaikille ikäluokille järjestettyä SM-kilpailutapahtuman toiminnallisen urheilun seuran toimesta ja että kilpailut pyritään ajoittamaan niin, että ne eivät mene päällekkäin muiden toiminnallisen harjoittelun tapahtumien kanssa. SM-kilpailut järjestetään vuoden ensimmäisellä puoliskolla, jotta niiden pohjalta saadaan valittua edustajat sekä EM- että MM-kisoihin kaikissa ikäryhmissä.

Vuonna 2025 Suomesta oli jälleen vahva edustus MM-kisoissa, etenkin juniorien toimesta. EM-kisoissa Senja Markkanen voitti hopeaa, joka on Suomen toiminnallisen urheilun ensimmäinen arvokisamitali yleisessä sarjassa. Senja Markkanen palkittiin MM-kisoissa kaikista eniten kehittyneen urheilijan palkinnolla. Junioreissa oli tyttöjen osalta myös vahvaa menestystä MM-kisoissa ja he voittivat kuusi mitalia, mukaan lukien Ninja Koskisen maailmanmestaruus tyttöjen sarjassa 19-20.

Ohjaaja- ja valmentajakoulutus

Vuosi 2025 merkitsi Suomen Painonnostoliiton koulutustoiminnassa merkittävää kehitysharppeusta. Edellisenä vuonna alkanut laaja koulutusuudistus saatettiin päätökseen, ja uudet sisällöt integroitiin osaksi liiton virallista koulutuspolkua.

Koulutusuudistuksen jalkauttaminen

Vuonna 2023 käynnistetty, kaikkia liiton alaisia lajeja koskeva koulutusrakenteen kokonaisuudistus saatiin valmiiksi vuoden 2025 alkupuoliskolla. Uudistuksen keskiössä oli:

- Monilajisuus: Sisältöjen yhtenäistäminen siten, että ne palvelevat sekä painonnostoa että toiminnallista urheilua.
- Toiminnallinen urheilu: Valmentajakoulutuksen laajentaminen kattamaan täysimääräisesti toiminnallisen urheilun vaatimukset, mikä avasi liitolle uuden ja kasvavan kohderyhmän.
- Modernit oppimismenetelmät: Koulutusmateriaalien ja pedagogisten ratkaisujen päivittäminen vastaamaan nykypäivän urheiluvalmennuksen standardeja.

Toteutuneet koulutukset

Vuosi 2025 oli koulutustoiminnassa merkittävä siirtymävuosi, jonka aikana uudet sisällöt jalkautettiin onnistuneesti käytäntöön. Vaikka osallistujamäärät pysyivät vielä maltillisina, uudistettu rakenne on otettu kentällä positiivisesti vastaan. Tämä antaa erinomaiset lähtökohdat koulutusmäärien suunnitellulle kasvattamiselle vuodesta 2026 alkaen.

- Ohjaajakoulutukset: Koulutuksia järjestettiin suunnitellusti, ja ne tavoittivat laajasti uusia seuratoimijoita.
- Valmentajakoulutukset: Uudistettu valmentajakoulutuspolku mahdollisti ensimmäistä kertaa virallisen pätevyyden tuottamisen myös toiminnallisen urheilun valmentajille liiton sisällä.

TUOMARITOIMINTA

TUOMARIKORTIT

Kansallisia tuomaritasoja on Suomessa kolme: K1, K2 ja K3, joista ylin on K1. Kansainvälisiin arvokilpailuihin vaaditaan kansainvälinen tuomarikortti, KV1 tai KV2. Niistä KV1-taso on korkeampi.

Kansainvälisten tuomarilisenssien haltijat 2025-2028:

Kansainvälinen I

Hirvonen	Jari	Lohja-Lifting	IWF Cat I Licence 2025-2028
Hämäläinen	Ahti	Lohja-Lifting	IWF Cat I Licence 2025-2028
Kukkonen	Timo	Parkanon Puntti	IWF Cat I Licence 2025-2028
Kuoppala	Taisto	Tampereen Pyrintö	IWF Cat I Licence 2025-2028
Lomma	Esa	Herakles	IWF Cat I Licence 2025-2028

Rautapuro	Heikki	Lohtajan Veikot	IWF Cat I Licence 2025-2028
-----------	--------	-----------------	-----------------------------

Kansainvälinen II

Aho	Roope	Lempäälän Kisa	IWF CAT II Licence 2025-2028
Hirvonen	Mika	Herakles	IWF CAT II Licence 2025-2028
Kononen	Jyrki	Harjun Voima Jyväskylä	IWF CAT II Licence 2025-2028
Korkeasaari	Pirjo	Raution Kisailijat	IWF CAT II Licence 2025-2028
Kuusikko	Miira	Parkanon Puntti	IWF CAT II Licence 2025-2028
Leppiaho	Erja	Rovaniemen Reipas	IWF CAT II Licence 2025-2028
Leppänen	Sami	Parikkalan Urheilijat	IWF CAT II Licence 2025-2028
Moilanen	Ari	Ounasvaaran Atleetti Klubi	IWF CAT II Licence 2025-2028
Norberg	Harri	Ounasvaaran Atleetti Klubi	IWF CAT II Licence 2025-2028
Nuutinen	Kalervo	Kuusankosken Kisa	IWF CAT II Licence 2025-2028
Pallari	Jorma	Harjun Voima Jyväskylä	IWF CAT II Licence 2025-2028
Pirkkiö	Benjamin	Rovaniemen Reipas	IWF CAT II Licence 2025-2028
Pirkkiö	Jaarli	Rovaniemen Reipas	IWF CAT II Licence 2025-2028
Räisänen	Paula	Herakles	IWF CAT II Licence 2025-2028
Saarman-Bartholdi, Niina		Herakles	IWF CAT II Licence 2025-2028
Savonen	Arto	Lohja-Lifting	IWF CAT II Licence 2025-2028
Toivonen	Timo	Kuusankosken Kisa	IWF CAT II Licence 2025-2028

UUDET KANSALLISET KORTIT 2025

Kansallinen I

Auni	Somero	Turun Atleettiklubi
Carola	Sevelius	Porlammin Pamaus
Minna	Karvinen	Ounasvaaran Atleettiklubi
Kristian	Laapotti	Tampereen Pyrintö
Petri	Turpeenniemi	Ounasvaaran Atleettiklubi
Toni	Lammi	Tampereen Pyrintö
Toni	Puurunen	Harjun Voima Jyväskylä

Kansallinen II

Eija	Selkälä	Ounasvaaran Atleettiklubi
Elise	Halonen	Sawon Voimailijat
Hanna-Kaisa	Tossavainen	Sawon Voimailijat
Harri	Patjas	Ounasvaaran Atleettiklubi
Harri	Pekonen	Turun Atleettiklubi
Jani	Heikkinen	Kalajoen Junkkarit
Ilona	Teittinen	Herakles
Jonna	Niemenmaa	Turun Atleettiklubi
Kai	Ollonen	Ounasvaaran Atleettiklubi
Kimmo	Koskinen	Lohja-Lifting
Kirsi	Kokkonen	Kasitonnisen Urheilijat
Marianna	Kuusikko	Parkanon Puntti
Matilda	Jauhojärvi	Ounasvaaran Atleettiklubi
Miia	Tofferi	Raution Kisailijat
Minna	Grönberg	Lake End Lifting
Mirva	Raivaluoma	Parkanon Puntti
Mona	Herva	Ounasvaaran Atleettiklubi
Nuutti	Mansukoski	Parkanon Puntti
Leena	Pasanen	Turun Atleettiklubi
Jari	Pellinen	Bodonos
Satu	Töykkälä	Turun Atleettiklubi
Tapio	Sippoin	Herakles
Timo	Antila	Kauhajoen Karhu
Titta	Jokiranta	Lake End Lifting
Miro	Sihvonen	Kuusankosken Kisa
Janette	Ylisoini	Bodonos

Kansallinen III

Eero	Lahtinen	Family Power
Elisa	Mansikkamäki	Elovainion Voima
Emma	Salonen	Takomon Takojat
Eve	Kinnunen	Joensuun Puntti-Pojat
Hanni	Harjanne	Herakles
Helmi	Koikkalainen	Lempäälän Kisa
Arttu	Kallio	Kalajoen Junkkarit
Saku	Mattila	Puntti-Karhut
Max	Barkman	Herakles
Milja	Junnikkala	Kalajoen Junkkarit
Otso	Harjanne	Herakles
Sakke	Petäjäsaari	Joensuun Puntti-Pojat
Sanna	Päivärinta	Kalajoen Junkkarit
Susanna	Pelander	Alahärmän Kisa
Tanja	Keppo	Kuusankosken Kisa
Pinja	Eskelinen	Ounasvaaran Atleettiklubi
Sofia	Vihelä	Joensuun Puntti-Pojat

KANSAINVÄLISTEN KILPAILUJEN TEKNISET TOIMIHENKILÖT

Kansalliset jäsenliitot voivat nimetä tuomariehdokkaitaan IWF:n mestaruuskilpailuihin - yleinen sarja, nuoret 20-vuotiaat, varhaisnuoret 17-vuotiaat ja FISU MM - yhden tuomarin kumpaakin sukupuolta kuhunkin kilpailuun. Sääntö ei koske lääkäreitä. Jäsenliittojen tulee varmistaa, että ehdokkaat täyttävät seuraavat kriteerit:

- ehdokkaalla on KVI-luokan kortti sekä voimassa oleva lisenssi
- ehdokkaalla on nimettävän kilpailun tasoon riittävä kokemus
- ehdokkaalla on virallinen tuomariasu
- ehdokas on koko kilpailun ajan käytettävissä
- ehdokas on luotettava ja vastuuntuntoinen
- ehdokas on hyvämaineinen
- ehdokkaalla on englannin kielen perustaidot
- ehdokasta esittävä jäsenliitto on myös rekisteröinyt kyseisen tuomarin IWF:n tuomarilistoille

Teknisten toimihenkilöiden valinta

Kahteen peräkkäiseen kilpailuun valittua tuomaria ei voida valita kolmanteen peräkkäiseen kilpailuun, vaikka se olisi vasta seuraavana vuonna.

Valinnassa huomioidaan:

- sukupuolten välinen tasa-arvo
- maanosaliittojen edustus/tasapaino
- nimeävän jäsenliiton kilpailijoiden edustus ko. kilpailussa
- kilpailun edellyttämät valintakriteerit
- toimihenkilöiden urakehitys
- toimihenkilöiden ikä suhteessa kilpailun ikätasoon

Koko toimihenkilövalintaan liittyvä IWF:n linjaus on esitetty World Weightlifting numerossa 134 osassa Technical Corner.

Suomen edustajat kansainvälisissä kilpailuissa

Painonnostoliitto esitti kansainvälisiin arvokilpailuihin kansainvälisen tason KV1- ja KV2-tuomareita. Kattojärjestö valitsi v. 2025 seuraavat tuomarit omiin arvokilpailuihinsa:

NWF

15.-16.11.2025

Yleisen sarjan PM-kilpailut Gardabaer, Islanti: Jari Hirvonen KV1, Jorma Pallari KV2

29.11.-1.12.2025

17-20-vuotiaiden PM-kilpailut, Halmstad, Ruotsi: Jari Hirvonen KV1, Erja Leppiaho KV2

EWF

13.-21.4.2025

Yleisen sarjan EM-kilpailut, Chisinau, Moldova: Esa Lomma KV1

28.10-4.11.2025

20 - ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut, Durres, Albania: Heikki Rautapuro KV1

23.-30.7.2025

15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut, Madrid, Espanja: Ei toimihenkilöitä

MM

2.-11.10.2025

Yleisen sarjan MM-kilpailut Forde, Norja: Ei toimihenkilöitä

TUOMARIEN AKTIIVISUUSKILPAILUN TULOKSET

Tuomarit keräävät vuoden aikana pisteitä osallistuessaan tuomarointiin niin kotimaisissa kuin kansainvälisissä kilpailuissa. Voittaja saa valintansa mukaisen PM-kilpailumatkan palkinnoksi. Tuomariaktiivisuuskilpailun tulokset 2025:

Tuomariaktiivisuuskilpailu 2025

Nimi, Seura, Pisteet

Hirvonen, Jari, LoLif, 173

Hämäläinen, Ahti, LoLif, 115

Pallari, Jorma, HWJ, 99

Pietilä, Timo, LoLif, 64

Pirkiö, Benjamin, RoRe, 54

Leppiaho, Erja, RoRe, 50

Aho, Juha, LeKipn, 49

Somero, Auni, TAK, 49

Norberg, Harri, OAK, 47

Hirvonen, Mika, Herakles, 32

Immonen, Jenni, PiePK, 25

Nuutinen, Kalervo, KuKisa, 25

Korhonen, Mikko, OP, 23

Palomäki, Tomi, KPK, 22

Selkälä, Eija, OAK, 21

Turpeenniemi, Petri, OAK, 20

Pirttilä, Lea, OAK, 17

Ollonen, Janne, OAK, 16

Siiskonen, Hanna, KiurU, 16

Honkanen, Marianne, EVO, 15

Niemi, Janne, KJ, 14

Niva, Liisa, OAK, 13

Nousiainen, Terho, KiurU, 13

Orava, Tiina, KPK, 13

Ruutu, Jyri, OAK, 11

Ollonen, Kai, OAK, 10

Heikkinen, Jani, KJ, 9
Pihlajamäki, Jani, KPK, 9
Patjas, Harri, OAK, 8
Raudasoja, Mikko, OAK, 8
Niemi, Juha, KJ, 7
Lindberg, Ilpo, Atomi, 6
Tikkala, Tuomo, Atomi, 6
Turpeenniemi, Päivi, OAK, 6
Kannus, Pihla-Maria, KJ, 5
Karvinen, Minna, OAK, 5
Moilainen, Ari, OAK, 5
Moilainen, Raija, OAK, 5
Aarra, Heidi, OKS, 4
Husa-Russell, Johanna, OAK, 4
Jauhojärvi, Matilda, OAK, 4
Koutonen, Pekka, KJ, 4
Herva, Mona, OAK, 3
Hietala, Simo, KJ, 3
Keskitalo, Hannes, OAK, 3
Kyösti, Juha, KJ, 3
Nykänen, Tapio, OAK, 3
Ollonen, Mika, OAK, 3
Rautio, Anu, OAK, 3
Torvinen, Elisa, OAK, 3
Vihelä, Mika, KJ, 3
Walamies, Markku, Atomi, 3
Ylimäki, Riku, Atomi, 3
Junnikkala, Milja, KJ, 2
Korhonen, Kii, OAK, 2
Kumpula, Anne, KJ, 2
Kähtävä, Aki, KJ, 2

Pahtakari, Petri, OAK, 2

Pohjanniemi, Petteri, OAK, 2

Rautio, Kaisa, OAK, 2

Vihelä, Sofia, KJ, 2

Koulutustoiminta 2025

Vuoden 2025 painopisteenä oli koulutusrakenteen kokonaisvaltainen uudistaminen sekä lajirajat ylittävän yhteistyön vahvistaminen. Keskeiset tavoitteet olivat:

- Lajiliiton valmentajakoulutusten sisällöllinen kehittäminen ja toteutus.
- Muille lajeille suunnatun voimaharjoittelukoulutuksen tuotteistaminen ja markkinapotentiaalin kartoitus.
- Toiminnallisen urheilun ohjaajakoulutusten vakiinnuttaminen osaksi koulutustarjontaa.

Ohjaaja- ja valmentajakoulutus

Suomen Painonnostoliiton koulutuksen asiantuntijaryhmä (Ina Pajula ja Jimmy Taivaloja) ovat uudistaneet painonnoston ohjaaja- ja valmentajakoulutusten rakenteen ja sisällöt. Uudistettu koulutuskokonaisuus jalkautettiin käytäntöön syksyllä 2025.

Vuoden 2025 aikana liiton järjestämiin koulutuksiin osallistui yhteensä 52 henkilöä. Osallistujamäärät jakautuivat seuraavasti:

Koulutus	Osallistujamäärä
Painonnoston ohjaajakoulutus	26 hlöä
Toiminnallisen urheilun ohjaajakoulutus	5 hlöä
Painonnoston ja toiminnallisen urheilun valmentajakoulutus	21 hlöä
Yhteensä	52 hlöä

Toiminnan kehittäminen ja tulevaisuus

Vuosi 2025 oli merkittävä virstanpylväs koulutussisältöjen modernisoinnissa. Onnistunut uudistusprosessi loi vahvan pohjan laadukkaalle valmennusosaamiselle.

Vuonna 2026 painopiste siirtyy osallistujamäärien kasvattamiseen. Tavoitteeseen pyritään erityisesti kohdennetun markkinoinnin ja koulutustuotteiden paremman näkyvyyden avulla, hyödyntäen vasta uudistettuja, vetovoimaisia sisältöjä.

HUOMIONOSOITUKSET

VUODEN PARHAAT 2025

Alle 15-vuotias poikanostaja:	Torbjørn Russell
Alle 15-vuotias tyttönostaja:	Ruska Hirttiö
Alle 17-vuotias poikanostaja:	Kai Ollonen
Alle 17-vuotias tyttönostaja:	Minni Hormavirta
Alle 20-vuotias miesnostaja:	Eetu Hautaniemi
Alle 20-vuotias naisnostaja:	Janette Ylisoini
Alle 23-vuotias miesnostaja:	Joonas Viitasaari
Alle 23-vuotias naisnostaja:	Viivi Körkkö
Naisnostaja:	Saara Retulainen
Miesnostaja:	Eetu Hautaniemi
Painonnostaja:	Saara Retulainen
Toiminnallisen urheilun edustaja:	Senja Markkanen
Kahvakuulan miesnostaja:	Hannu Rintaluoma
Kahvakuulan naisnostaja:	Ahonen Terhi
Masters (alle 50v.) miesnostaja:	Kristian Santikko
Masters (alle 50v.) naisnostaja:	Terhi Lumme
Grand Masters miesnostaja:	Uolevi Kahelin
Grand Masters naisnostaja:	Johanna Husa-Russell
Paras Adaptiivisen sarjan nostaja:	Ilmari Aaltonen
Valmentaja:	Eero Retulainen
Seurahenkilö:	Tomi Palomäki
Tiedottaja:	Tytti Becker
Teko:	Tilastohaaste-ryhmä: Allan Halme, Jere Johansson, Matti Keskinieemi, Joonas Lahtinen, Tomi Palomäki, Antti Seppälä
Yhteistyökumppani:	Sportheavy
Punttikoulu:	Oulun Pyrintö
Seura:	Herakles

Auliksen malja: Torbjørn Russell
Vuoden tuomari: Jorma Pallari

ANSIOMERKIT

Hopeinen ansiomerkki

Jarno Fabritius

Esa Alatörmänen

Kultainen ansiomerkki

Rami Viitasaari

Matti Vestman

Arto Savonen

Pronssinen ansiolevyke

Jarmo Meriluoto

Jari Rautiainen

Roy Sundberg

Nuorisotoiminta

HARRASTUS-, HARJOITUS- JA VALMENNUSTOIMINTA

Vuonna 2025 painonnostoliiton harraste- ja nuorisotoiminta toteutui pääosin seurojen punttikoulujen, Juniori Cup -tapahtumien sekä piiritoiminnan kautta. Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä tuki seuratoimintaa ja osallistui aktiivisesti Juniori Cup -toiminnan kehittämiseen.

Punttikoulut ja harrastustoiminta

Punttikoulut jatkoivat vakiintuneena tapana opettaa oikeaa nostotekniikkaa keppi-, voimatanko- ja kevyillä painoilla. Harjoituksissa korostettiin monipuolista fyysistä kehitystä (koordinaatio, nopeus, liikkuvuus, ponnistusvoima) sekä pelejä ja retkiä.

Juniori Cup

Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä edisti Juniori Cupin toteutusta ja pistelaskun automatisointia manuaalisen työn vähentämiseksi. Tapahtumiin kuuluivat peruskoululaisten mestaruuskilpailut, kevät- ja syyskisat kotisaleissa, punttikarnevaalit sekä loppuhuipennus palkinto- ja jakotilaisuuksineen. Osallistujamäärät pysyivät vahvoina.

Punttikarnevaalit

Kesällä 2025 järjestettiin punttikarnevaalit, jotka tarjosivat matalan kynnyksen tutustumista lajiin ja yhdistivät leiritoimintaa hauskaan yhdessäoloon.

Muut toimenpiteet

Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä kokoontui useamman kerran vuoden aikana ja osallistui Olympiakomitean Seurakehittäjien verkostopäiville.

Ryhmä organisoii Seura-, tuomari- ja valmentajapäivät 18.–19.10.2025 Varalaan ja kartoitti teemoja somekyselyllä. Otti vastuulleen myös Punttikarnevaalien järjestämisen.

Ryhmän toiminnan ytimessä oli vapaaehtoistyön keventäminen, turhien prosessien karsiminen ja resurssien järkevä kohdentaminen seurojen ja nuorten harrastustoiminnan hyväksi. Samalla käynnisteltiin keskustelut piiritoiminnan vahvistamiseksi.

KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN TAVOITTEET 2026-2028

- 2026 EM-kilpailuista (yleinen), 4 mitalia
- 2026 MM-kilpailut (yleinen), 3 mitalia
- 2028 EM-kilpailuissa A-ryhmissä nostaa kuusi suomalaista
- 2028 Olympialaisissa Suomesta on kaksi nostajaa

LIITON VALMENNUSORGANISAATIO

Liiton valmennustoimintaa johtaa ja kehittää päävalmentaja, jonka alaisuudessa toimivat vuoden 2025 aikana liittovalmentajat.

Päävalmentaja: Antti Everi 31.5. asti, 1.6. alkaen Teemu Roininen

Nuorten vastuuvallmentajat: Rebin Rezazadeh (20- ja 23-vuotiaat),

Juha Kukkonen 31.5. asti, Juha Mikkola 1.6. alkaen (15- ja 17-vuotiaat)

Lisäksi sekä yleisessä sarjassa että nuorissa on omat valmennuspoolinsa.

Uudistettu urheilijasopimus selkeytti toimintaa ja tuki valmentajia

Vuonna 2025 Suomen Painonnostoliitto jatkoi uudistetun urheilijasopimusmallin käyttöä. Tavoitteena oli selkeyttää liiton ja urheilijoiden välisiä velvollisuuksia ja oikeuksia sekä ehkäistä mahdollisia ristiriitatilanteita.

Sopimus tuo selkeät raamit maajoukkueen toimintaan, kattaen muun muassa, urheilijan vastuut ja oikeudet sekä edustusasujen mainoskäytännöt. Lisäksi sopimus sisälsi yksityiskohtaiset ohjeet kilpailuihin osallistumisesta, PR-tilaisuuksista ja henkilökohtaisista yhteistyösopimuksista.

Urheilijasopimusten tekeminen edistää ammatillista urheilijauraa tukevan toimintakulttuurin kehittämistä.

Sopimus pohjautuu molemminpuoliseen sitoutumiseen, ja se on otettu hyvin vastaan niin urheilijoiden kuin valmentajien keskuudessa.

HUIPPU-URHEILUN TOIMINTAYMPÄRISTÖT, OLOSUHTEET JA TOIMINNAN KESKITTÄMINEN

Pääosa maajoukkueurheilijoiden arkivalmentautumisesta tapahtui urheilijoiden edustamien seurojen toimintaympäristöissä tai muilla aktiivisilla painonnostopaikkakunnilla, joissa on hyvät olosuhteet harjoitteluun. Urheilijat hyödynsivät sen lisäksi vaihtelevasti eri kaupunkien urheiluakatemiaita omassa valmentautumisessaan.

Maajoukkue toiminta oli vuonna 2025 rajallisten resurssien johdosta vähäistä. Vuoden loppupuoliskolla leireille asetettiin urheilijoille omakustanneosuudet, joiden ansiosta pystyttiin järjestämään kolme maajoukkueleiriä Kuortaneen urheiluopistolla, sekä yksi nuorten maajoukkueleiri Varalan urheiluopistolla. Leirivuorokausia aikuisten ja nuorten maajoukkueille kertyi yhteensä 11.

Valmennuksen tavoitteet 1.6. alkaen

- Raivata esteitä urheilijoiden menestymisen tieltä
- Aktiivinen maajoukkue toiminnan kehittäminen kaikilla mittareilla
- Aktiivinen palautteen kerääminen urheilijoilta ja valmentajilta toiminnan kehittämiseksi
- Yhteistyön kehittäminen Olympiakomitean kanssa
- Olympiakarsintoihin osallistuvien urheilijoiden arkivalmentautumisen entistä aktiivisempi tukeminen
- Testiprotokollan luominen aikuisten ja nuorten maajoukkueille yhdessä asiantuntijatahojen kanssa
- Leirivuorokausien määrän selvä nosto
- Kansainvälisen yhteistyön lisääminen
- Maajoukkueen ammattimaisempi strateginen ja operatiivinen johtaminen
- Akatemioiden hyödyntäminen aiempaa paremmin maajoukkueurheilijoiden keskuudessa

Huippu-urheilun toimintatavat

Päivittäinen harjoittelu on urheilija-valmentajaparin ja sen ympärille koostetun tukiryhmän vastuulla. Liiton puolesta seurattiin maajoukkueurheilijoiden harjoittelua ja tuettiin sitä mahdollisuuksien mukaan. Vuoropuhelua käytiin sekä urheilijan että valmentajan kanssa. Pääosa harjoittelusta tapahtui urheilijan kotisalilla. Harjoittelua tehostettiin osittain tai kokonaan omakustanteisilla leireillä ja pienemmillä yhteisharjoituksilla. Leirimäärät olivat hyvin pieniä muihin lajeihin verrattuna.

MAAJOUKKUE

Maajoukkueessa nostivat kaikki maajoukkuerajan tehneet urheilijat ja heidän kanssaan oli tehty urheilijasopimus. Aikuisten maajoukkueesta vastasi päävalmentaja ja nuorten maajoukkueista vastaavan ikäluokan vastuvalmentajat.

Liiton tuki maajoukkueurheilijoille

- Valinnat edustustehtäviin ja erikseen määritelty taloudellinen tuki kilpailuihin ja leiritykseen.
- Liiton puolesta rakennetaan leiritys- ja kilpailusuunnitelma resurssien puitteissa parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan urheilijoiden menestystä kv-kilpailuissa.

- Urheilijoiden harjoitusten seuranta ja palautteet.

Suomen olympiakomitean ja OKM:n tuki sekä opiskeluapurahat

Suomen Olympiakomitean tehostamistuesta yksilötukea ja OKM:n tukea saivat Saara Retulainen, Janette Ylisoini ja Minni Hormavirta.

Retulainen Saara 10 000 €

Ylisoini Janette 10 000 €

Minni Hormavirta 6 000 €

Urheiluopistosäätiön myöntämät apurahat

Gleisner Emma 500 €

Savolainen Iiris 500 €

Keskitalo Hanno 500 €

URA-säätiön myöntämät apurahat

Jannike Bäckström 1 500 €

Emma Gleisner 1 500 €

Hanno Keskitalo 1 500 €

Anette Kirkanen 1 500 €

Ilona Teittinen 750 €

Joona Viitasaari 1 500 €

MASTERS-TOIMINTA

Masters-toiminta oli vuonna 2025 merkittävä osa Suomen Painonnostoliiton toimintaa ja tarjosi Masters-ikäisille urheilijoille monipuolisia mahdollisuuksia harrastaa ja kilpailla painonnostossa. Masters-painonnosto tukee terveyttä, toimintakykyä, yhteisöllisyyttä ja tavoitteellista urheilua eri ikäluokissa.

Vuonna 2025 Masters-toimikuntaan kuuluivat puheenjohtajana Jorma Pallari sekä jäseninä Sadia Noor-E, Virve Leikola, Johannes Halmevuo, Nina Uurtamo, Hanna Siiskonen, Jouni Lohi, Marianne Honkanen ja Anders Witting. Toimikunta kokoontui aktiivisesti vuoden aikana. Toiminnan painopisteitä olivat viestinnän kehittäminen, kilpailutoiminnan laadun parantaminen, tuomari- ja toimitsijatoiminnan kehittäminen sekä Masters-urheilijoiden kilpailuaktiivisuuden lisääminen.

Masters-kisaoppaan kehitystyötä jatkettiin vuoden aikana, ja siinä huomioitiin ajantasaiset kilpailukäytännöt sekä kansainväliset muutokset. Toiminnan tavoitteena oli yhtenäistää kilpailukäytäntöjä ja tukea kilpailujen järjestäjiä.

Kotimaisessa kilpailutoiminnassa järjestettiin perinteiset Masters- ja Grand Masters SM-kilpailut Jyväskylässä. Kilpailutoiminta säilyi aktiivisena ja tarjosi kilpailumahdollisuuksia eri

ikäluokille. Lisäksi Masters-sarja oli mukana seurajoukkuekilpailussa, mikä vahvisti Masters-urheilijoiden asemaa osana liiton kilpailujärjestelmää.

Kansainvälisessä toiminnassa suomalaiset Masters-nostajat osallistuivat aktiivisesti EM- ja MM-kilpailuihin. Suomalaisurheilijat saavuttivat kilpailuissa useita mitalisijoituksia sekä hyviä sijoituksia omissa sarjoissaan. Kansainvälinen menestys vahvisti Suomen asemaa Masters-painonnostossa.

Vuonna 2025 Masters-lisenssien määrä jatkoi kasvuaan. Masters kilpailulisenssejä lunastettiin 437 kappaletta, ja uutena lisenssityyppinä käyttöön otettiin eläkeläisten Masters kilpailulisenssi, joita hankittiin 48 kappaletta. Uuden lisenssityypin käyttöönotto kasvatti kokonaislisenssimäärää ja kuvastaa Masters-urheilun jatkuvaa kasvua sekä laajenevaa harrastajapohjaa.

Vuoden 2025 aikana tehty toimikunnan työ, aktiivinen kilpailutoiminta sekä kansainväliset saavutukset vahvistivat Masters-toiminnan asemaa yhtenä liiton keskeisistä ja kasvavista toimintamuodoista.

LIITON JÄSENYTYDET JA EDUSTUKSET

IWF – International Weightlifting Federation (Kansainvälinen painonnostoliitto)

IWF jatkaa sitoutumistaan puhtaaseen urheiluun uusimalla yhteistyösopimuksensa Kansainvälisen testausviraston (ITA) kanssa seuraavalle nelivuotiskaudelle. Tämä kumppanuus on ollut keskeinen osa painonnoston maineen palauttamisessa ja lajin aseman varmistamisessa olympiaohjelmassa.

Kaiken kaikkiaan vuosi 2025 oli IWF:lle menestyksenkäs, ja se osoitti lajin elinvoimaisuuden sekä urheilijoiden omistautumisen ja kilpailujen arvostuksen maailmanlaajuisesti, painonnoston tärkeimpänä uudistuksena oli uudet painoluokat, jotka tulivat voimaan 1.6.2025.

Lundahl edusti Suomea IWF:n kongressissa 2.10.2025 Fördessä, Norjassa. Kokouksessa päätettiin uudet painoluokat, jotka tulevat voimaan 1.6.2025 sekä määriteltiin uudet painoluokat 2028 Olympialaisiin. Kansainvälinen valmentajalisenssi otettiin käyttöön.

EWF – European Weightlifting Federation (Euroopan painonnostoliitto)

Eurooppalainen painonnostoperhe kokoontui yhteen yleisten EM-kilpailuiden lomassa Batumissa, Georgiassa. Suomen edustajina olivat puheenjohtaja Karoliina Lundahl ja Esa Lomma.

Dr. Milan Mihajlovic (SRB) esiintyi Suomessa IWF:n kouluttajana valmentaja, seura- ja tuomaripäivillä Tampereella Varalan Urheiluopistolla 17.-19.10.2025. Milan tutustui Suomen Olympiakomitean ja URHEA:n toimintaan Helsingissä vierailunsa aikana.

Suomalaisia ei ollut EWF:n toimielimissä vuonna 2025.

NWF – Nordic Weightlifting Federation (Pohjoismaiden Painonnostoliitto)

Pohjoismaalainen yhteistyö on vahvistunut vuosien varrella, josta esimerkkinä on pohjoismaalaisten edustus niin Euroopan kuin Kansainvälisen painonnostoliiton hallituksissa. Suomi esitti Karoliina Lundahlia jatkamaan NWF:n puheenjohtajana ja näin hänet valittiin

kolmannelle kaudelleen. Myös Esa Lomma valittiin jatkoon toiminnantarkastajana. Lomma on toiminut jo kolmen eri pohjoismaalaisen pääsihteerin aikana toiminnantarkastajana.

2025 ARVOKILPAILUTULOKSET

Yleisen sarjan MM-kilpailut, Førde Norja

Naiset

Sarja 48 kg (3.10.)

23. Koponen Sonja FIN TP (-89/47,71) 148 kg (65+83)

Sarja 63 kg (5.10.)

16. Tiainen Inka FIN PuKa (-05/62,19) 199 kg (85+114 N20SE)

Sarja 69 kg (6.10.)

Bäckström Jannike FIN RoRe (-03/68,51) – (-+107)

Sarja 77 kg (8.10.)

6. Ylisoini Janette FIN Bodonos (-06/75,27) 245 kg EE,PE,SE (111+134)

Tempauksen 4.

Miehet

Sarja 79 kg (6.10.)

21. Heikuksela Timo FIN KuKisa (-01/78,65) 293 kg SE (133 SE +160 SE)

Sarja 88 kg (7.10.)

18. Hautaniemi Eetu FIN PuKa (-05/87,79) 307 kg (138+169)

Sarja 94 kg (8.10.)

23. Nykänen Jesse FIN PuKa (-96/93,75) 310 kg (140+170)

IWF 17- ja 20-vuotiaiden MM-kilpailut Lima, Peru

U20

Naiset

Sarja 64 kg (2.5.)

13. Tiainen Inka FIN PuKa (-05/62,75) 194 kg (84+110) 264,945 p.

Sarja 71 kg (3.5.)

5. Ylisoini Janette FIN Bodonos (-06/70,80) 229 kg (104+125)

U17

Naiset

Sarja 76 kg (3.5.)

3. Hormavirta Minni FIN LoLif (-08/75,85) 207 kg (90+117)

Hormavirta 2. työnnössä ja 3. myös tempauksessa

Yleisen sarjan EM-kilpailut, Chisinau Moldova

Naiset

Sarja 45 kg (13.4.)

6. Sonja Koponen FIN TP (-89/45,00) 147 kg (66+81) 258,574 p.

Sarja 55 kg (13.4.)

12. Anette Kirkanen FIN RoRe (-00/54,80) 168 kg (78+90) 248,361 p.

Sarja 59 kg (15.4.)

Retulainen Saara FIN TAK (-93/58,80) – (–+115)

Retulaiselle työnnön Euroopanmestaruus!

16. Sytelä Siri FIN AU (-00/58,85) 175 kg (77+98) 247,422 p.

Sarja 71 kg (17.4.)

4. Ylisoini Janette FIN Bodonos (-06/70,9) 232 kg yL/23/20SE, 20vPE (107 yL/23/20SE, 20vPE+125) 299,842 p.

12. Luostarinen Aino FIN OAK (-03/70,70) 209 kg (94+115) 270,426 p.

Sarja 76 kg (18.4.)

16. Hormavirta Minni FIN LoLif (-08/75,75) 205 kg (90+115) 258,285 p.

20. Nurmi Nelli FIN TAK (-93/72,75) 197 kg (88+109) 252,019 p.

Sarja 81 kg (19.4.)

13. Gleisner Emma FIN LeKi (-97/79,9) 195 kg (85+110) 241,091 p.

Miehet

Sarja 89 kg (18.4.)

12. Hautaniemi Eetu FIN PuKa (-05/88,55) 306 kg M20SE (138 M20SE+168 M20SE) 385,119 p.

Sarja 96 kg (19.4.)

15. Peltokangas Antti FIN RoRe (-95/96,0) 310 kg (130+180) 375,744 p.

Sarja 109 kg (20.4.)

15. Rezazadeh Rebin Kardo FIN RoRe (-95/108,75) 321 kg (140+181) 373,062 p.

Peltonen Roni FIN 8000Urh (-98/108,75) – (–+0)

Sarja +109 kg (21.4.)

13. Keskitalo Hanno FIN OAK (-03/149,70) 340 kg (155+185) 359,804 p.

20- ja 23-vuotiaiden EM-kilpailut 2025, Durrës (ALB)

U20

Naiset

Sarja 58 kg (28.10.)

13. Matilda Jauhojärvi FIN OAK (-06/55,71) 160 kg (73+87) 233,957 p.

14. Iiris Savolainen FIN LeKi (-06/57,29) 155 kg (72+83) 222,673 p.

Sarja 63 kg (31.10.)

6. Inka Tiainen FIN PuKa (-05/62,00) 199 kg (85+114) 273,449 p.

Tiainen työnnön 3.

Sarja 69 kg (1.11.)

15. Kaisa Rautio FIN OAK (-07/67,18) 187 kg (80+107) 247,268 p.

20. Mona Herva FIN OAK (-06/67,84) 169 kg (75+94) 222,508 p.

Sarja 77 kg (2.11.)

1. Janette Ylisoini FIN Bodonos (-06/75,62) 244 kg N20EE (109 N20EE+135 yl/20/23SE, N20EE) 307,616 p.

1. myös tempauksessa ja työnnössä

Minni Hormavirta FIN LoLif (-08/76,65) – (98 T17/SE;+-)

5. tempauksessa

Sarja 86 kg (3.11.)

11. Helmi Koikkalainen FIN LeKi (-07/81,88) 179 kg (76+103N20SE) 219,5 p.

U23

Naiset

Sarja 58 kg (30.10.)

11. Viivi Körkkö FIN OAK (-02/57,38) 156 kg (69+87) 223,895 p.

Sarja 69 kg (1.11.)

12. Jannike Bäckström FIN RoRe (-03/68,89) 189 kg (85+104) 247,199 p.

U20

Miehet

Sarja 79 kg (30.10.)

12. Veikko Ojala FIN PuKa (-06/77,49) 259 kg (113+146 M20SE) 344,44 p.

Sarja 88 kg (1.11.)

Eetu Hautaniemi FIN PuKa (-05/87,68) – (136+-)

U23

Miehet

Sarja 65 kg (29.10.)

5. Joonas Viitasaari FIN PuKa (-04/64,33) 226 kg M23SE (101 M23SE+125 M23SE) 338,978 p.

Sarja 94 kg (4.11.)

11. Konsta Suoniemi FIN OAK (-04/91,15) 300 kg (135+165) 370,795 p.

Sarja +110 kg (4.11.)

7. Hanno Keskitalo FIN OAK (-03/156,65) 343 kg 23SE (163 yl/23SE+180) 358,165 p.

6. tempauksessa

15- ja 17-vuotiaiden EM-kilpailut, Madrid Espanja

U15

Tytöt

Sarja 40 kg (23.7.)

6. Juntto Wilhelmiina FIN OAK (-11/39,95) 96 kg T15SE (43+53) 199,287 p.

Sarja 53 kg (26.7.)

13. Härkönen Oona FIN (-11/52,7) 127 kg (60+67) 193,039 p.

U17

Tytöt

Sarja 53 kg (25.7.)

8. Eskelinen Pinja FIN OAK (-09/52,45) 145 kg N17SE (63+82 N17SE) 221,186 p.

Sarja 58 kg (26.7.)

13. Puljujärvi Oona FIN OAK (-09/55,69) 141 kg (63+78) 206,223 p.

Sarja 63 kg (26.7.)

13. Niva Liisa FIN (-08/62,49) 161 kg (72+89) 220,341 p.

Sarja 77 kg (29.7)

2. Minni Hormavirta FIN LoLif (-08/75,99) 219 kg N17SE/PE (95 N17pe+124 N17EE/SE/PE) 275,605 p.

1. työnnössä, 2. tempauksessa

U15

Pojat

Sarja 56 kg (24.7.)

4. Russell Torbjørn FIN OAK (-10/55,71) 190 kg P15/17SE (85 P15/17SE+105 P15/17SE) 328,02 p.
tempauksen ja työnnön 4.

U17

Pojat

Sarja 60 kg (24.7.)

6. Ollonen Kai FIN OAK (-08/58,91) 219 kg yL/17/20/23SE M17PE (100 yL/17/20/23SE M17PE+119 yL/17/20/23SE M17PE) 355,566 p.

Yleisen sarjan Pohjoismaiden mestaruuskilpailut 2025, Gardabaer, ISL

Naiset

Sarja 58 kg

1. Kirkanen Anette RoRe (2000/57,60) 173 kg (77+96) S 240,057p Q 247,717p
2. Häkkinen Ella Herakles (1998/57,00) 168 kg (74+94) S 234,764p Q 242,105p

Sarja 63 kg

1. Tiainen Inka PuKa (2005/61,80) 201 kg (86+115) S 266,555p Q 276,661p
2. Sytelä Siri AU (2000/61,80) 176 kg (78+98) S 233,401p Q 242,251p

Sarja 69 kg

1. Teittinen Ilona Herakles (2001/67,20) 188 kg (81+107) S 237,266p Q 248,558p
2. Bäckström Jannike RoRe (2003/68,10) 183 kg (83+100) S 229,247p Q 240,540p

Sarja 77 kg

1. Ylisoini Janette Bodonos (2006/74,60) 237 kg (112+125) S 283,076p Q 300,299p
2. Pirilä Taika TAK (1998/74,30) 0 kg (0+112)

Miehet

Sarja 65 kg

1. Viitasaari Joonas PuKa (2004/64,45) 225 kg (103+122) S 312,261p Q 336,977p

Sarja 79 kg

1. Ojala Veikko PuKa (2006/77,60) 264 kg (117+147) S 328,146p Q 350,830p
2. Heikuksela Timo KuKisa (2001/78,85) 0 kg (130+0)

Sarja 94 kg

1. Peltokangas Antti RoRe (1995/93,74) 306 kg (132+174) S 347,941p Q 374,172p

Sarja 110+ kg

1. Ylisoini Jukka RoRe (2003/126,53) 265 kg (110+155) S 274,429p Q 294,323p

Paras naisnostaja Q-pisteissä: Janette Ylisoini, FIN 300,299 p.

Naisten joukkue 2. joukkuekilpailussa 32.p

Miesten joukkue 4. joukkuekilpailussa 22.p

17-ja 20-vuotiaiden Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, Halmstad, SWE

U17

Tytöt

Sarja 48 kg

1. Hirttiö Ruska PuKa (2010/42,73) 110 kg (49+61) S 192,060p Q 239,051p

Sarja 58 kg

1. Eskelinen Pinja OAK (2009/54,58) 159 kg (72+87) S 228,935p Q 252,479p

2. Puljujärvi Oona OAK (2009/56,65) 146 kg (63+83) S 204,873p Q 224,187p

Sarja 63 kg

1. Niva Liisa OAK (2008/62,98) 159 kg (70+89) S 208,425p Q 215,307p

2. Lindgren Veera PuKa (2008/58,69) 145 kg (64+81) S 198,725p Q 206,302p

Sarja 69 kg

1. Rajainmäki Rauha PuKa (2008/66,72) 155 kg (67+88) S 196,413p Q 204,297p

Sarja 77 kg

1. Hormavirta Minni LoLif (2008/76,03) 225 kg (100+125) S 266,278p Q 292,880p

2. Valtonen Miina TAK (2007/69,34) 161 kg (70+91) S 199,704p Q 200,464p

Sarja 86 kg

1. Hietanen Fiina PuKa (2009/77,73) 159 kg (70+89) S 186,219p Q 221,258p

U17

Poijat

Sarja 65 kg

1. Russell Torbjørn OAK (2010/60,74) 212 kg SE15 (92SE15+120SE15) S 306,208p Q 426,582p

2. Suomalainen Ville TAK (2007/60,01) 161 kg (70+91) S 234,513p Q 262,383p

Sarja 71 kg

1. Leino Niilo RauLi (2009/69,34) 209 kg (89+120) S 276,987p Q 337,225p

Sarja 79 kg

1. Ojala Veikko PuKa (2006/77,91) 251 kg (110+141) S 311,326p Q 314,788p

2. Sorvari Kristen PuKa (2008/77,96) 211 kg (90+121) S 261,623p Q 289,816p

Sarja 88 kg

1. Akujärvi Peetu OAK (2009/82,20) 235 kg (105+130) S 283,576p Q 346,805p

U20

Naiset

Sarja 58 kg

1. Jauhojärvi Matilda OAK (2006/56,87) 159 kg (73+86) S 222,530p Q 216,840p

2. Savolainen Iiris LeKi (2006/57,30) 154 kg (70+84) S 214,441p Q 208,566p

Sarja 63 kg

1. Tiainen Inka PuKa (2005/61,95) 196 kg (88+108) S 259,535p Q 237,810p

2. Laine Maikki PuKa (2007/61,72) 146 kg (70+76) S 193,773p Q 193,256p

Sarja 69 kg

1. Rautio Kaisa OAK (2007/67,50) 193 kg (85+108) S 242,968p Q 242,615p

2. Jürgenson Gerta OAK (2006/67,28) 179 kg (82+97) S 225,756p Q 214,875p

Sarja 77 kg

1. Ylisoini Janette Bodonos (2006/74,72) 241 kg (110+131) S 287,627p Q 281,062p

U20

Miehet

Sarja 88 kg

1. Manderbacka Miro KJ (2005/87,38) 260 kg (113+147) S 304,759p Q 299,338p

Sarja 94 kg

1. Viio Julius KJ (2007/89,00) 228 kg (98+130) S 265,052p Q 280,464p

Sarja 110 kg

1. Jännes Eliel TP (2007/99,98) 310 kg (137+173) S 343,772p Q 386,086p

2. Huhtimäki Touko TP (2007/107,26) 243 kg (110+133) S 263,025p Q 308,345p

Sarja 110+ kg

1. Silanne Miro TP (2005/110,55) 221 kg (95+126) S 236,970p Q 253,961p

TOIMINTAKILPAILUN PISTEET 2025

SIJA-SEURA- PISTEET - (ÄÄNIMÄÄRÄ)

Sija	Seura	Kokonaispisteet	Äänimäärä
1	Ounasvaaran Atleetti Klubi	2132	1+8
2	Herakles	1423	1+7
3	PuKa	1291	1+7
4	Turun Atleettiklubi	1226	1+7
5	Tampereen Pyrintö	1069	1+7
6	Rovaniemen Reipas	1012	1+7
7	Lohja-Lifting	898	1+6
8	Kalajoen Junkkarit	702	1+6
9	Oulun Pyrintö	612	1+6
10	Kuusankosken Kisa	540	1+5
11	Keljon Viesti	341	1+5
12	Voimailuseura Bodonos	322	1+5
13	Harjun Voima Jyväskylä	302	1+5
14	Parkanon Puntti PaPu	266	1+4
15	Lake End Lifting	256	1+4
16	Kasitonniisen Urheilijat	216	1+4
17	Lohtajan Veikot	203	1+4
18	Äänekosken Huima	182	1+4
19	Suomen Kahvakuula	156	1+4
20	Lappeenrannan Painonnostajat, 144		1+3
21	Kurikan PunttiKlubi KPK	143	1+3
22	Riihimäen Kisko	132	1+3
23	Atomi	94	1+3
24	Ryhti	81	1+2
25	PiePK	54	1+2
26	Kiuruveden Urheilijat	13	1+1
27	Ylöjärven Ryhti	12	1+1
28	Oulun Karateseura	10	1+1

LIITTEET

TILINTARKASTUSKERTOMUS

TOIMINNANTARKASTUSKERTOMUS

TILINPÄÄTÖS 2025

TUNNUSLUVUT JA MITTARIT