

## Lajisuunnitteluvastaavan ja päätuomarin katsaus

Snowstorm 2026 -kilpailun finaali kilpailtiin Porin Urheilutalolla viikonloppuna. Finaalikelpailuun osallistui yli 130 nuorta urheilijaa ja kilpailun osallistujamäärä on jälleen kasvanut edellisiin vuosiin verrattuna. Kilpailu järjestettiin kuudessa ikäluokassa: 12-vuotiaat ja nuoremmat, 13-14-vuotiaat, 15-16-vuotiaat, 17-18-vuotiaat, 19-20-vuotiaat sekä tänä vuonna ensimmäistä kertaa mukana ollut 21-22-vuotiaiden ikäluokka.

Nuorimmat kilpailijat eli 12-vuotiaat ja nuoremmat kilpailivat kolmessa testissä lauantaina, kun taas 13-vuotiaista ylöspäin kaikki ikäluokat kohtasivat kuusi testiä kahden kilpailupäivän aikana. Viikonlopun päätteeksi kruunattiin Suomen parhaat toiminnallisen harjoittelun nuoret urheilijat jokaisessa ikäluokassa.

Vastasin kilpailun lajisuunnittelusta, sekä karsinnoissa, että finaalikelpailussa ja toimin finaalikelpailun vastaavana päätuomarina. Karsinnoista alkaen oli selvästi havaittavissa, että lajin kehittyessä myös kilpailijoiden taso on noussut huomasti. Tämä antoi lajisuunnittelulle hienon mahdollisuuden: pystyimme haastamaan kilpailijoita entistä monipuolisemmilla ja vaativammilla testeillä niin karsinnoissa kuin finaalisakin, ja tarjoamaan jokaiselle ikäluokalle kokonaisvaltaisen kilpailukokemuksen.

### Testit

#### Testi 1 - Kestävyystesti

Ensimmäinen testi mittasi urheilijoiden kestävyyttä kolmiosaisella kokonaisuudella, jossa jokainen osa haastoi kilpailijat eri tavalla.

Ensimmäisessä osiossa (1A) kilpailijat juoksivat aikaa vastaan juoksuradalla ikäsarjan mukaisen matkan, joka vaihteli 1 400-2 240 metrin välillä. Aikaa suoritukseen oli ikäsarjasta riippuen 8-12 minuuttia. Juoksuosuuden jälkeen oli kahden minuutin tauko, jonka aikana kilpailijat siirtyivät areenalle valmistautumaan toiseen osioon.

Toisessa osiossa (1B) kilpailtiin Concept2 BikeErg -pyörällä, jolla tavoitteena oli pyöräillä mahdollisimman monta metriä ikäsarjan mukaisessa 5-7 minuutin aikaikkunassa. Pyöräilyosuuden jälkeen pidettiin vielä yhden minuutin tauko ennen viimeistä osiota.

Kolmannessa osiossa (1C) kilpailijoilla oli kaksi minuuttia aikaa tehdä mahdollisimman monta toistoa naruhypyssä. Ikäsarjasta riippuen hyyt suoritettiin joko Single Under- tai

Double Under -tyyliin. Kilpailua edeltävänä iltana paljastimme kilpailijoille, että naruhyppyosuus toteutettaisiin Drag Rope -narulla, mikä toi testiin oman lisämausteensa jo muutenkin kumulatiivisesti rasittavan juoksu- ja pyöräilyosuuden jälkeen. Drag Rope osoittautui läpi ikäsarjojen riittävän haastavaksi elementiksi, ja sen tuoma yllätysmomentti oli onnistunut ratkaisu.

Logistisesti testi oli koko viikonlopun vaativin kokonaisuus: yläkerran juoksuradalla käynnistettiin seuraava lähtö jo siinä vaiheessa, kun alakerran areenalla edellisen lähdön pyöräily- ja naruhyppyosuudet olivat vielä käynnissä. Testin läpivienti onnistui kuitenkin erinomaisesti, ja kohtasimme ainoastaan kaksi pyörän monitorivikaa koko testin aikana ja molemmat saatiin ratkaistua nopeasti. Kokonaisuutena ensimmäinen testi oli erittäin onnistunut avaus kilpailuviikonlopulle.

## Testi 2 - Kehonpainotesti

Toinen testi painotti kehonpainoliikkeitä ja testasi kilpailijoiden liiketaitoa kahdeksan kierroksen kokonaisuudella kymmenen minuutin aikaikkunassa. Liikkeet vaihtelivat ikäsarjan mukaan, mutta kaikissa sarjoissa yhdisteltiin kolmea suhteellisen korkean taitotason liikettä.

Nuorimmat kilpailijat, 12-vuotiaat ja nuoremmat, suorittivat jokaisella kierroksella kymmenen ilmakykyä, kaksi Wall Walk -liikettä sekä viisi Toes to Rings eli varpaat renkasiin -liikettä. 13-vuotiaista ylöspäin kierros rakentui neljästä plus neljästä pistoolikykyä, viiden metrin käsilläkävelystä sekä tankovoimisteluliikkeestä, joka oli ikäsarjasta riippuen joko 5-7 Chest-to-Bar -leuanvetoa ja/tai 3 Bar Muscle-Up -liikettä.

Toistomäärät oli tietoisesti mitoitettu hallittaviksi, jotta kilpailijat pystyisivät etenemään testissä hallituissa pätkissä. Tästä huolimatta kokonaisuus osoittautui kilpailijoille vaativaksi, sillä kolmen teknisen liikkeen yhdistelmä paljasti väistämättä yksilöllisiä heikkouksia. Tämä on kuitenkin yksi toiminnallisen harjoittelun kilpailun tärkeimmistä tehtävistä: monipuolinen kokonaisuus nostaa esiin ne osa-alueet, joita on vielä vuosi aikaa kehittää ennen seuraavaa koetusta. Kokonaisuutena testi täytti tehtävänsä hyvin.

## Testi 3 - Finaali (12-vuotiaat ja nuoremmat) / Voimatesti (vanhemmat ikäluokat)

Kolmas testi oli samalla nuorimman ikäluokan finaali. 12-vuotiaat ja nuoremmat kilpailivat aikaa vastaan kolme kierrosta sisältävässä kokonaisuudessa, johon kuului kymmenen Jumping Pull-Up eli hyppyleuka -liikettä, kymmenen Dumbbell Ground to Overhead eli käsipaino lattiasta suoralle kädelle pään yläpuolelle -liikettä sekä kymmenen Burpee-liikettä käsipainon yli. Vauhti ja meininki olivat kohdillaan, kun nuorimmat ja sähkökimmät

kilpailijat pääsivät tyhjentämään tankkinsa lauantai-iltapäivän huumassa. Kolmannen testin päätteeksi kruunattiin nuorimman ikäluokan Suomen kovimmat toiminnallisen urheilun urheilijat.

Kaikilla vanhemmilla ikäluokilla kolmas testi oli voimatesti. Kilpailijoilla oli kolme 30 sekunnin nostoikkunaa, joiden aikana tavoitteena oli nostaa mahdollisimman monta kiloa tempauskompleksissa Snatch + Hang Snatch eli tempaus ja tempaus riipusta. Jokaisen nostoikkunan jälkeen oli 1 minuutin 30 sekunnin tauko ennen seuraavaa ikkunaa.

Tänä vuonna voimatestiin tuotiin ensimmäistä kertaa teema "Saturday Night Lights", jossa Porin Urheilutalon valaistusta himmennettiin ja areena valaistiin väri- ja spottivaloilla tunnelmalliseksi. Tavoitteena oli antaa kilpailijoille "ison maailman" kilpailufiiliksiä ja nostaa jännitystä entisestään, siinä myös kiitettävästi onnistuen. Areenalla nähtiin hienoja suorituksia, kovia rautoja ja useita henkilökohtaisia ennätyksiä. Saturday Night Lights oli upea päätös lauantain kilpailupäivälle.

#### Testi 4 - "Happokylpy"

Sunnuntain kisapäivä käynnistettiin testillä, joka oli suunniteltu suorasukaisesti varsinaiseksi "happokylvyksi". Testi rakentui tangolla tehtävien liikkeiden ja Echo Bike -pyöräilyn yhdistelmästä, jossa kumulatiivinen rasitus kasvoi kierros kierrokselta.

Kilpailijat aloittivat 45 maastavedolla ikäsarjan mukaisella painolla, jonka jälkeen siirryttiin Echo Bike -pyörälle polkemaan ikäsarjan mukainen määrä kaloreita, nuoremmilla 30 ja vanhemmilla 45 kaloria. Ensimmäisen pyöräilyosuuden jälkeen suoritettiin 30 Hang Power Clean eli rinnalleveto riipusta -liikettä, minkä jälkeen palattiin pyörälle polkemaan jälleen ikäsarjan mukaisesti 20 tai 30 kaloria. Tämän jälkeen edessä oli vielä 15 Shoulder to Overhead -liikettä ikäsarjan mukaisella painolla, jossa tanko siirrettiin eturäkistä olkapäiltä pään yläpuolelle suorille käsille. Testi päättyi viimeiseen Echo Bike -osuuteen, jossa jäljellä oli enää 10 tai 15 kaloria, mutta kumulatiivisen rasituksen alla ne tuntuivat varmasti ihan loputtoman pitkiltä.

Echo Bike oli tietoinen valinta tuoda mukaan Suomen kilpailuissa vähemmän käytetty väline ja se osoittautuikin ihan erinomaiseksi lisäksi. Useampi kilpailija kertoi polkevansa Echo Bikea ensimmäistä kertaa, ja kaikki laitteen tuntevat tietävät, kuinka brutaali se on etenkin väsymyksen kasvaessa. Testi palkitsi hyvin vauhdinjakonsa hallinneet kilpailijat ja rankaisi niitä, jotka hyökkäsivät liian hätäisesti lajin kimppeun heti alussa. Strateginen ulottuvuus teki testistä erityisen mielenkiintoisen seurattavan.

Pojilla ja tytöillä oli sama määrä kaloreita suoritettavana, mikä teki testistä erityisen vaativan varsinkin vanhempien tyttöjen sarjoissa. Tästä huolimatta kilpailijat selvittivät testiä hienosti, jokainen omaa kovinta mahdollista vauhtia kierros kerrallaan edeten. Räväkkä avaus sunnuntaille oli taattu.

## Testi 5 - Taitotesti

Viides testi mittasi selkeästi testin kaksi tavoin kilpailijoiden taito-ominaisuuksia. Testi rakentui kolmesta liikkeestä nousevalla toistomäärällä 9-15-21 kolmen kierroksen ajan.

Ensimmäisellä kierroksella suoritettiin yhdeksän boksia ylitystä kahta käsipainoa mukana kantaen, yhdeksän Toes-to-Bar eli varpaat tankoon -liikettä sekä yhdeksän käsiseisontapunnerrusta. Toisella kierroksella toistomäärä nousi viiteentoista ja kolmannella kahteenkymmeneen yhteen jokaisessa liikkeessä. Käsipainojen painot vaihtelivat ikäsarjan mukaan 10-15 kilon välillä, ja käsiseisontapunnerruksessa variaatiot ulottuivat lyhennetyin liikeradan versiosta tasalattialla tehtävään punnerrukseen ja aina Deficit- eli pidennetyin liikeradan käsiseisontapunnerrukseen asti.

Kuten testissä kaksi, myös tässä testissä vaativimmat taitoliikkeet eli Toes-to-Bar ja käsiseisontapunnerrus jättivät varmasti monelle kilpailijalle hampaankoloon kehitettävää ensi vuotta varten. Testi mittasi myös ovelasti vauhdinjakoa: matalammilla toistomäärillä sarjat oli helppo ottaa napsun verran liian nopeasti ja rasittavasti, jolloin toistomäärän noustessa ja kumulatiivisen rasituksen kertaantuessa liikkeiden laatu kärsi ja No Rep -toistoja alkoi kertyä. Voimisteluominaisuuksiltaan vahvat ja kovimman kapasiteetin omaavat kilpailijat menestyivät testissä selkeästi parhaiten.

## Testi 6 - Finaalitestit

Viikonlopun päättävä kuudes testi oli luonteeltaan selkeä sprinttityylinen tehotesti, jossa mitattiin kilpailijoiden nopeutta ja lyhyen aikaikkunan kestävyyttä. Kuuden minuutin aikaikkunassa suoritettiin aikaa vastaan ikäsarjan mukaisesti kymmenen leuanvetoa tai Chest-to-Bar eli rinta-tankoon leuanvetoa, kymmenen Dumbbell Snatch eli käsipainotempauksia sekä kymmenen Worm Over Burpee eli madon yli burpee -liikettä.

Testiin sisältyi kaksi tietoa yllätystä. Käsipainotempauksen paino oli tarkoituksella asetettu ehkä kokoa tai kaksi isommaksi kuin mihin kilpailijat ovat harjoituksissa ja kilpailuissa yleisesti tottuneet ja se otettiin hienosti vastaan. Toinen uusi elementti oli Yyteri Sandstorm -joukkuekilpailuista tuttu mato, jonka halusimme tuoda näytöstyyliin myös nuorten kilpailuihin Burpee-liikkeen muodossa. Mato toi testiin oman mausteensa

erikoisena liike-elementtinä, ja oli hienoa huomata, että Burpeita on selvästi harjoiteltu monissa eri muodoissa.

Testi oli luonteeltaan sähköinen ja näyttävä finaalityyli, joka paljasti selkeästi nopeimmat ja sprintt ominaisuuksiltaan kestävimmat urheilijat. Leuanvedot olivat hienoa katsottavaa, käsipaino haastoi sopivasti ja mato toi areenan tunnelmaan oman erikoisen lisänsä. Sähkö ja näyttävä päätös viikonlopulle ja jokaisessa ikäluokassa voittajat saatiin selville!

## **Yhteenveto**

Snowstorm 2026 -finaali oli lajisuunnittelun ja päätuomarin näkökulmasta kokonaisuutena erittäin onnistunut. Kilpailijoiden tason kehitys oli silmiinpistävä, sekä karsinnoissa että finaalissa oli selvästi nähtävissä, että suomalainen toiminnallisen harjoittelun nuorten kenttä kehittyi kovaa vauhtia. Tämä asetti lajisuunnittelulle korkean riman ja oli palkitsevaa huomata, että monipuoliset ja haastavat testit kohtasivat kilpailijoiden tason juuri oikealla tavalla.

Kuuden testin kokonaisuus kattoi laajasti toiminnallisen harjoittelun eri osa-alueet, kestävyuden, voiman, taidon, tehon ja vauhdin jaon hallinnan ja pisteiden jakautuminen tasaisesti läpi viikonlopun osoitti lajisuunnittelun onnistuneen. Kilpailu säilyi jännittävänä loppuun saakka, ja sähköinen tunnelma areenalla kertoi omaa tarinaansa siitä, mitä aidosti tasainen ja hyvin rakennettu kilpailu saa aikaan.

Ensi vuodelle odotamme taas isompaa osallistujamäärää karsintoihin, ja tämän vuoden karsinnan ja finaalin perusteella saimme jälleen arvokasta tietoa Suomen toiminnallisen harjoittelun nuorten tasosta. Tietoa, joka varmasti ohjaa lajisuunnittelua myös tulevaisuudessa.

Kiitos kaikille kilpailijoille, valmentajille ja huoltajille rakentavasta ja kunnioittavasta tavasta lähestyä meitä päätuomareita ja kaikista hyvistä keskusteluista viikonlopun aikana. Teitä varten täällä ollaan ja tätä tehdään. Iso kiitos kaikille mahtaville vapaaehtoisille tuomareille, jotka tulitte kentälle kerta toisensa jälkeen ja piditte parhaan kykynne mukaan kiinni siitä, että kilpailukenttä olisi jokaiselle kilpailijalle mahdollisimman tasa-arvoinen. Kiitos myös koko järjestävälle organisaatiolle siitä, että sain olla osa tätä kokonaisuutta.

Nähdään taas ensi vuonna!

*Olli Ruotsalainen, Yyteri Sandstorm ry*

## **Kokemus Snowstormista toiminnallisen urheilun jaoston edustajan silmin**

Toiminnallinen urheilu (Fin2F) on osa Suomen Painonnostoliittoa, ja kisaa oli jälleen seuraamassa kaksi jaoston edustajaa. Toiminnallisessa urheilussa panostetaan erityisesti lajin nuoriin harrastajiin ja kilpailijoihin, joille Snowstorm tarjoaa erinomaisen alustan päästä kokeilemaan kilpailemista sekä karsimaan paikoista edustaa Suomea kansainvälisissä arvokisoissa. Tapahtuma on lajin kattojärjestön IF3:n suurin kansallinen junioreiden kilpailu koko maailmassa osallistujamäärällä mitattuna sekä lisäksi myös laadullisesti erittäin korkeatasoinen ja turvallinen kokemus lajin parissa toimiville nuorille.

Kilpailu onnistui jälleen hienosti, ja järjestäjien usean vuoden kokemus junioreiden kisojen tuottamisesta näkyi positiivisella tavalla kaikessa toiminnassa. Tänä vuonna lajien vaatimustasoa oli jälleen nostettu ja ratkaisu toimi erinomaisesti, sillä myös junioreiden lajiosaaminen kehittyy huimaa vauhtia vuosi vuodelta. Korkeasta vaatimustasosta huolimatta valtaosa junioreista suoriutui lajeista hienosti omalla tasollaan.

Snowstorm takaa vuosittain turvallisen ja rakentavan kilpailukokemuksen lajin nuorille tekijöille. Olemme Fin2F:ssä erittäin kiitollisia siitä, että meillä on Snowstormin kautta mahdollisuus tarjota näin poikkeuksellisen hieno lajikokemus suomalaisille junioreille.

*Pekka Haataja, FIN2F*

## Mitä on toiminnallinen urheilu?

Toiminnallinen urheilu juontaa juurensa englanninkieliseen termiin "Functional Training", joka tarkoittaa suoraan suomennettuna "toiminnallista harjoittelua". Nykyään käytetään termiä functional fitness puhuttaessa eri maiden toiminnallisen urheilun lajiliitoista tai kansainvälisestä lajiliitosta (International Functional Fitness Federation, IF3).

Toiminnallinen Urheilu (lyh. FIN2F, <https://www.fin2f.fi/>) on Suomen Painonnostoliiton (lyh. SPNL, <https://painonnosto.fi/>) alle loppuvuodesta 2019 perustettu Olympiakomitean hyväksymä laji. Lajin kattojärjestönä toimii kansainvälisesti International Functional Fitness Federation (IF3), jossa on tällä hetkellä yli 60 jäsenmaata Suomen lisäksi. Järjestäytyneen toiminnan ansiosta lajissa voidaan mm. kruunata vuosittain suomenmestarit ja edetä SM-kilpailujen kautta kansainvälisiin arvokilpailuihin. Virallisen lajin olemassaolo ei poissulje muiden samantyyppisten lajien tai brändien alla tehtäviä harrastusmuotoja, kilpailemista tai yhteistyötä niiden välillä.

Toiminnallisessa urheilussa kehitetään kehon hyvinvoinnin ja terveyden kannalta monia tärkeitä ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta, nopeutta, koordinaatiota, lihasvoimaa, kehonhallintaa, räjähtävyyttä sekä hapenottokykyä. Harjoittelun tavoite on kehittää ihmisen kokonaisvaltaista toimintakykyä ja kuormittaa ihmiskehoa sille ominaisilla liikeradoilla ja suunnilla, jotta arjessa toimiminen helpottuu. Toimintakyvyn parantamisessa keskitytään monipuoliseen yleiskunnon parantamiseen sisältäen muun muassa voimantuoton, liikkuvuuden, aerobisen kestävyuden ja lihastasapainon. Toiminnallisen urheilun tarkoitus on haastaa ja kehittää kehoa ja sen rajoja, monipuolistaa harjoittelua sekä ehkäistä vammojen syntymistä.

Lajin yhtenä suurena kansallisena tavoitteena onkin pystyä panostamaan junioritoimintaan, jotta laji saadaan kasvamaan myös nuorten urheilijoiden keskuudessa. Kotimaan kilpailut järjestää aina jokin SPNL:n jäsenseura. Jotta urheilija voi osallistua virallisiin liiton alaisiin kilpailuihin, hänellä tulee olla jonkin SPNL:n alaisen seuran jäsenyys sekä SPNL:n kilpailulisenssi. Ostamalla kilpailulisenssin urheilija voi kilpailla myös painonnostossa ja kahvakuulassa, ja samalla sitoutuu myös SUEK:n ja WADA:n antidoping sääntöihin.

Toiminnallisen urheilun liiton IF3:n pitkän aikavälin tavoitteena on saada laji olympialaisiin. Laji oli ehdolla esittelyvuoroon jo Los Angelesin 2028 olympialaisiin. Tässä vaiheessa paikkaa ei vielä saavutettu, mutta tähtäin on siirretty nyt Brisbanen 2032 olympialaisiin ja lajia kehitetään määrätietoisesti olympiapaikan saavuttamiseksi.

## **Yhdistyksen taustaa ja kokemus kilpailujen järjestämisestä**

Yteri Sandstorm ry kokeneena kilpailujen järjestäjänä on toteuttamassa kolmannen kerran nuorille omaa kilpailua, joka on laadukas, turvallinen, reilu ja jossa on hyvää urheiluhenkeä noudattava ilmapiiri. Päätaphtuma on nuorten toiminnallisen urheilun SM-kilpailu, jonka ympärille pyrimme edelleen kehittämään tapahtumaa, sisältäen näytteilleasettajia, värivaloja, musiikkia. On hienoa saada olla mukana rakentamassa vahvoja juuria nuorten toiminnallisen urheilun Suomenmestaruuskisoille.

Tavoitteenamme on luoda innostava, motivoiva ja kannustava ilmapiiri ei ainoastaan kilpaileville nuorille vaan myös kilpailuja katsomaan tuleville nuorille, heidän vanhemmilleen ja muille lajista kiinnostuneille. Kilpailut voivat parhaimmillaan herättää nuorena kipinän lähteä edistämään omaa terveyttä.

## Toiminnallinen harjoittelu ja kilpailut Suomessa

Vaikka itse laji on vastikään virallisesti rekisteröity Suomessa liiton alaisuuteen on Suomessa voitu viimeisen 16 vuoden aikana nähdä toiminnallisessa urheilussa räjähdysmäinen kasvu CrossFit:n myötä. Tulevaisuuden näkymät lupaavat vastaavaa suosiota. Laji on kiinnostava ja koukuttaa!

Kilpailulajina toiminnallinen urheilu testaa urheilijan suorituskykyä ja taitoa eri osa-alueilla sekä kykyä suoriutua erilaisista liikkeistä ja liike yhdistelmistä mahdollisimman taloudellisesti. Kilpailuissa esiintyy osia mm. kestävyyslajeista, voimistelusta sekä painonnostosta ja voimannostosta. Kilpailuissa pyritään testaamaan kaikkia osa-alueita tasapuolisesti. Toiminnallisen urheilun kilpailut noudattavat aina kansainvälisen ja kansallisen kattojärjestön asettamia sääntöjä. FIN2F hyväksyy vuosittain yhdet kansalliset mestaruuskilpailut (SM-kilpailut) jokaista kilpailu luokkaa kohti (nuoret, avoin, masters ja joukkueet). Jokaisen sarjan parhaat saavat oikeuden edustaa Suomea IF3:n toiminnallisen urheilun maailmanmestaruuskilpailuissa.

Sari Vainio, Yyteri Sandstorm ry

Snowstorm kilpailunjohtaja

puh. 0408274831

Kai Vainio, Yyteri Sandstorm ry

yhdistyksen puheenjohtaja

puh. 0400270485