



2027

TOIMINTASUUNNITELMA JA TALOUSARVIO 2027

SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO

SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA 2025-2028	1
Urheilijan polku	2
Harrastajan polku	2
Seuratoimijan polku	2
TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ	3
ORGANISAATIO JA VASTUU	3
YLEISTÄ TOIMINNASTA	4
Liittokokous	4
Liittojohtokunta	4
Puheenjohtaja	4
Toimihenkilöt	5
Muut vastuuhenkilöt	5
ASiantuntijaryhmät ja toimikunnat	6
Hyvän hallinnon ja yhdenvertaisuuden toimielin	6
Johtoryhmä	6
Sääntömuutostoimikunta	6
Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä	6
Valmennuksen asiantuntijaryhmä	6
Koulutuksen asiantuntijaryhmä	7
Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä	7
Masters asiantuntijaryhmä	7
Markkinoinnin, myynnin, tiedotuksen ja sosiaalisen median asiantuntijaryhmä	7
Kahvakuulaurheilun lajijaos	7
Toiminnallisen urheilun lajijaos	7
Tilastoryhmä	7
NUORISOTOIMINTA	8
Tavoitteet 2025–2028	8
Toimenpiteet 2027	8
SEURATOIMINNAN KEHITTÄMISEN ASiantuntijaryhmä	10
Tavoitteet 2025–2028	10
Toimenpiteet 2027	10
Mittarit 2027	10
PIIRITOIMINTA	11
MASTERS	12
Tavoitteet 2025–2028	12
Toimenpiteet 2027	12

KILPA- JA HUIPPU-URHEILU	13
MAAJOUKKUETOIMINTA	13
Tavoitteet 2025–2028	13
Toimenpiteet 2027	14
LIITON VALMENNUSORGANISAATIO 2025–2028	14
Valmentajat ja vastuukäryhmät 2025–2028	14
Valmentajapooli	14
Maajoukkueet	15
KILPAILUTOIMINTA	15
Tavoitteet 2025–2028	15
Toimenpiteet 2027	15
TUOMARITOIMINTA	16
Tavoitteet 2025–2028	16
Toimenpiteet 2027	16
KOULUTUSTOIMINTA	17
Tavoitteet 2025–2028	17
Toimenpiteet 2027	18
KAHVAKUULURHEILU	18
Tavoitteet 2025–2028	18
Toimenpiteet 2027	19
TOIMINNALLINEN URHEILU	20
Tavoitteet 2025–2028	20
Toimenpiteet 2027	20
MARKKINOINTI-, MYYNTI- JA TIEDOTUSTOIMINTA SEKÄ SOME	20
VASTUULLISUUS	22
REILU KILPAILU	22
HYVÄ HALLINTO	22
YHDENVERTAISUUS	22
YMPÄRISTÖ	23
TALOUSTOIMINTA	25
TOIMINTAMÄÄRÄRAHA	25
KESKEISIMMÄT TOIMINTAA OHJAAVAT SÄÄNNÖT	27

TOIMINTAKILPAILU

27

TAPAHTUMAT

27

SUOMEN PAINONNOSTOLIITON STRATEGIA 2025-2028



Urheilijan polku

Polun vaiheet ja nivelkohdat jäsennetään saumattomaksi kokonaisuudeksi, jossa kaikki toimenpiteet pohjautuvat urheilijan tarpeisiin – ”urheilijalähtöisyys”.

Valmennuslinja perustetaan kokonaisvaltaiseen valmennukseen, joka huomioi nostajan yksilöllisen kehittymisen ja kasvun täysipainoisesti eri osa-alueilla – ”valmentajalähtöisyys”.

Arkivalmentautumisen laatua tuetaan paikallisiin asiantuntijaverkostoin – ”toimintaympäristön vaatimusten huomioiminen”.

Kansainvälinen vaatimustaso tunnistetaan yhteisesti eri toimijoiden kesken ja tietoa sovelletaan lajin huipputalennukseen, sekä urheilijan polun ja sen toimintaympäristön kehittämiseen – ”lajin kehittyminen”.

Harrastajan polku

Seurojen ja niiden kumppanien toteuttama voimailun palvelukokonaisuus tuoteistetaan asiakkaiden tarpeita ja odotuksia vastaavaksi – ”asiakaslähtöisyys”.

Voimailun suosion ylläpitämisessä ja edistämässä hyödynnetään uusia palvelu- ja liikuntainnovaatioita – ”markkinoiden ja eri kohderyhmien huomioiminen”.

Harrastajien ja liikkujien määrän lisäämiseksi seuroja tuetaan strategisten kumppanuuksien luomisessa eri lajien ja paikallisten toimijoiden kanssa – ”kumppanuuksien luominen ja vahvistaminen”.

Seuratoimijan polku

Seuratoimintaa kehitetään ymmärtäen seurojen tarpeet ja liiton tarjonta – ”jäsenseurojen huomioiminen”.

Seuroja tuetaan niiden osaamisen kehittämisessä ja toiminnan tuoteistamisessa kohderyhmien sekä kumppanien kannalta houkuttelevaan muotoon – ”palveluiden kehittäminen”.

Hyvin toimiva seuratoiminta luo vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta koko painonnostoyhteisössä – ”yhteinen vahva brändi”.

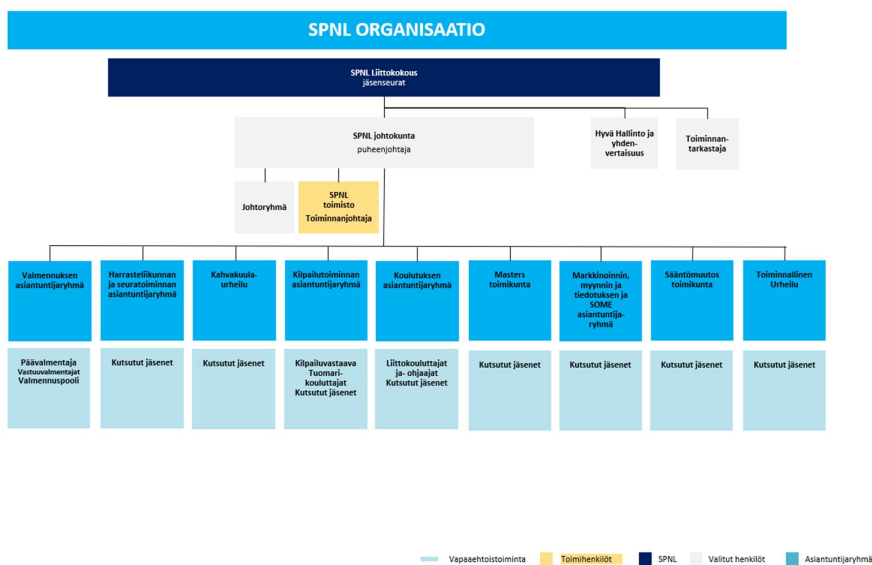


TOIMINTA-AJATUS JA TEHTÄVÄ

Painonnostoliiton tarkoituksena on edistää ja kehittää painonnostoa, kahvakuulaurheilua ja toiminnallista urheilua sekä toimia näiden urheilulajien parissa toimivien seurojen valtakunnallisena liittona. Liiton toiminnan perustana ovat suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiset Reilun Pelin -periaatteet ja yhdenvertaisuuden edistäminen. Painonnostoliitto on perustettu vuonna 1934 ja siitä lähtien se on toiminut lajin kotimaisena kattojärjestönä.

Kahvakuulaurheilu on kuulunut Painonnostoliiton lajivalikoimaan vuodesta 2008 ja toiminnallinen urheilu vuodesta 2020. Liiton toimikenttään kuuluu myös kansalaisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen.

ORGANISAATIO JA VASTUU



Vuoden 2027 organisaatio vahvistetaan syysliittokokouksessa 2026. Vastuuhenkilöt nimetään liittojohtokunnan ensimmäisessä varsinaisessa kokouksessa.

YLEISTÄ TOIMINNASTA

Suomen Painonnostoliitto (SPNL) toimii painonnoston kansallisena katto-organisaationa, joka vastaa SPNL lajien painonnoston, kahvakuulaurheilun ja toiminnallisen urheilun yhteyksistä eri sidosryhmiin. Keskeisimmät sidosryhmät painonnostossa ovat Kansainvälinen Painonnostoliitto (IWF International Weightlifting Federation), Euroopan Painonnostoliitto (EWF European Weightlifting Federation), Pohjoismainen Painonnostoliitto (NWF Nordic Weightlifting Federation), Kansainvälinen Masters Painonnostoliitto (IMWA International Masters Weightlifting Association), Suomen Olympiakomitea (OK), Suomen Paralympiakomitea, Opetus- ja Kulttuuri Ministeriö (OKM) sekä Suomen urheilun eettinen keskus SUEK, Suomen Aikidoliitto, Suomen Judoliitto, Suomen Karateliitto, Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Painiliitto sekä Suomen Taekwondoliitto. Suomen Painonnostoliitto on olemassa jäsenseurojaan ja niiden jäseniä varten. Tätä tarkoitusta varten toteutetaan ylläpitämällä ja kehittämällä SPNL:n lajien huippu-urheilu-, seura-, urheilu- ja harrastetoimintaa Suomessa.

Liittokokous

Liiton ylintä päätösvaltaa käyttää liittokokous, jossa käsitellään SPNL:n toimintasääntöjen § 12–15 mukaiset asiat. Liittokokouksissa äänivalta on liiton jäsenseuroilla toimintasääntöjen § 16 mukaisesti.

Kevätkokous järjestetään helmi-huhtikuussa ja syyskokous marras-joulukuussa. Tilanteen niin vaatiessa voidaan järjestää myös ylimääräisiä liittokokouksia toimintasääntöjen § 12 mukaisesti.

Liittojohtokunta

Liittokokouksen nimittämä liittojohtokunta toimii liiton toimeenpanevana elimenä hoitaen liiton asiat lakien, liittokokouksen päätösten ja liiton toimintasääntöjen § 20 ja § 22 mukaisesti. Johtokuntaan kuuluu vuonna 2027 puheenjohtajan lisäksi kuusi varsinaista jäsentä, kaksi urheilijajäsentä ja kaksi varajäsentä.

Puheenjohtaja

Syyskokouksen 2026 valitsema Painonnostoliiton puheenjohtaja johtaa liiton toimintaa yhdessä kahdeksanjäsenen johtokunnan kanssa kahden vuoden mandaatilla. Puheenjohtaja toimii liiton toimi- ja vastuuhenkilöiden esihenkilönä sisältäen normaalit lakisääteiset esihenkilövastuut.



Toimihenkilöt

Toiminnanjohtaja vastaa liiton operatiivisesta toiminnasta ja ratkaisee asiat, jotka eivät kuulu sääntöjen mukaan jonkun muun toimielimen tai puheenjohtajan ratkaisovaltaan.

Vuonna 2027 liitossa työskentelee yksi kokoaikainen toimihenkilö, toiminnanjohtaja. Toimipisteenä on Sporttitalo. Yhteispalkkauksessa Olympiakomitean ja Kuortaneen Urheiluopiston kanssa toimii Nuorten Olympiavalmentaja (NOV) Jarkko Velling.

Muut vastuuhenkilöt

Päävalmentaja (OTO) vastaa kilpa- ja huippu-urheilusta sekä siihen liittyvästä kilpailu- ja leiritöinnasta. Päävalmentajan apuna toimivat erikseen nimettävät liittovalmentajat sekä valmentajapooli, jossa valmennuksen lisäksi on muuta osaamista.

Erikseen nimettävät liitokouluttajat ja -ohjaajat vastaavat painonnoston, toiminnallisen urheilun ja kahvakuulaurheilun käytännön koulutustoiminnasta palkatun toimihenkilön ohjauksessa. Seurapalveluiden ja seurakäyntien osalta tehdään yhteistyötä harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmän kanssa.

Tiedottamisesta vastaa myynnin, markkinoinnin, tiedotuksen ja sosiaalisen median (MMTS) asiantuntijaryhmä (OTO) yhdessä toimiston kanssa. Tempaus-lehti julkaistaan vuosijulkaisuna.

Kilpailuvastaava toimii yhdessä kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän (KTA) ja SPNL:n toimiston kanssa. Kansallisen tason tuomarikoulutuksesta vastaavat erikseen nimettävät alueelliset tuomarikouluttajat.

Kahvakuulaurheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin kahvakuulaurheilun lajijaos.

Toiminnalliseen urheiluun liittyvää kilpailutoimintaa koordinoi kaikilta osin toiminnallisen urheilun lajijaosto.



ASiantuntijaryhmät ja Toimikunnat

Liittojohtokunnan nimittämät asiantuntijaryhmät vastaavat oman toimialueensa koordinoinnista ja kehittävät painonnostoa yhteistyössä muiden asiantuntijaryhmien, liiton toimihenkilön ja johtokunnan kanssa. Ryhmien puheenjohtajat vastaavat ryhmien kokoontumisesta, toiminnasta, raportoinnista ja asioiden esittelystä johtokunnalle.

Asiantuntijaryhmät päivitetään vuosittain asettamalla paikat avoimeen hakuun. Johtokunta tekee syysliittokokouksen jälkeen ensimmäisessä kokouksessaan päätöksen vuoden 2027 asiantuntijaryhmistä, vahvistaa niille ohjesäännöt ja valitsee kuhunkin niistä puheenjohtajan sekä 4–5 muuta jäsentä, joista yksi voi olla johtokunnan jäsen ja joka toimii yhdyshenkilönä johtokuntaan päin. Ryhmien kokoonpanossa otetaan huomioon sukupuolien sekä urheilijoiden edustus. Asiantuntijaryhmiin voidaan valita myös kaksi varajäsentä, joilla on äänioikeus asiantuntijaryhmän kokouksissa ja varsinaisen jäsenen puuttuessa myös äänestys-oikeus. Vuonna 2027 asiantuntijaryhmien tärkeys lajin kehittämisessä vahvistuu edelleen, kun liiton toimihenkilöiden määrä on pienentynyt.

Hyvän hallinnon ja yhdenvertaisuuden toimielin

Toimielin tarkastelee liitto-organisaation läpinäkyvyyttä, hyvää hallintotapaa sekä jalkauttaa Reilun kilpailun ohjesääntöjä liitto-organisaation toimintaan.

Johtoryhmä

Johtoryhmä toimii puheenjohtajan työkaluna. Se käsittelee luottamuksellisia tapauksia sekä laajoja kokonaisuuksia, jotka viedään johtokunnan käsittelyyn. Tarvittaessa toiminnanjohtaja toimii johtoryhmän sihteerinä.

Sääntömuutostoimikunta

Sääntömuutostoimikunta avustaa liiton jäsenseuroja liiton säännöstöön liittyvissä kysymyksissä, auttaa jäsenseuroja tekemään liittokokousesityksiä sekä valmistelee liiton henkilövaaleja. Toimikunnan tavoitteena on edistää liiton järjestötoimintaa avoimemmaksi ja saavutettavammaksi.

Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmä

Asiantuntijaryhmän tehtävänä on edistää harraste-, seura- ja piiritoimintaa sekä terveysliikuntaa. Ryhmä kokoaa ja jakaa parhaita käytäntöjä, jotka tukevat seuratoiminnan kehittämistä ja tapahtumien järjestämistä, kuten Harrastamisen Suomen malli ja Tähtiseuratoiminta. Asiantuntijaryhmä kokoaa vuosittain seuratietokyselyn kentältä.

Valmennuksen asiantuntijaryhmä

Asiantuntijaryhmän vastuualueeseen kuuluvat valmennustoiminta sekä kilpa- ja huippu-urheilu.



Koulutuksen asiantuntijaryhmä

Asiantuntijaryhmän vastuualueeseen kuuluvat koulutussuunnittelu ja sen toteutus sekä voimailupalvelut.

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmä

Asiantuntijaryhmän vastuualueena ovat sääntöasiat, kansallisen kilpailutoiminnan valvonta ja kehittäminen, tuomaritoiminta ja -koulutus sekä huomionosoitukset.

Masters asiantuntijaryhmä

Masters asiantuntijaryhmä toimii ja vastaa toiminnastaan itsenäisesti. Masters-toiminta on jaettu Masters- ja Grandmasters-toimintaan, jossa mestaruuskilpailut jakautuvat 35–49-vuotiaisiin ja 50–85+ -vuotiaisiin.

Markkinoinnin, myynnin, tiedotuksen ja sosiaalisen median asiantuntijaryhmä

Ryhmän tehtävänä on liiton asioista tiedottaminen sekä näkyvyyden parantaminen ja seuraajakunnan kasvattaminen sosiaalisessa mediassa ja verkossa. Tämän kautta mahdollistuu varainhankinnan tukeminen ja kehittäminen.

Kahvakuulaurheilun lajijaos

Kahvakuulaurheilun lajijaos toimii itsenäisesti mahdollistaen seuroille verkostoitumisen, kilpailutoiminnan järjestämisen ja lajin edistämisen. Sen tehtäviin kuuluu myös koulutustoiminnan vetäminen.

Toiminnallisen urheilun lajijaos

Toiminnallisen urheilun lajijaos mahdollistaa seuroille verkostoitumisen ja lajin edistämisen. Sen tehtäviin kuuluvat myös valmennus- ja koulutustoiminnan vetäminen, kilpailujen järjestäminen ja aluekilpailujen järjestämisen tukeminen sekä maajoukkue-toiminnan ja kansainvälisiin arvokilpailuihin osallistumisen järjestäminen.

Tilastoryhmä

Tilastoryhmä ylläpitää liiton tilastokantaa sekä vastaa kilpailu- ja ennätystilastojen ajantasaisuudesta sekä arkistoinnista. Ryhmä kehittää tilastointia, tuottaa tilastoja liiton ja jäsenseurojen käyttöön sekä tukee kilpailu- ja tulospalvelun kehittämistä.



NUORISOTOIMINTA

Painonnostoliiton toteuttama nuorten harrastustoiminta toteutuu pääasiassa seurojen järjestämien punttikoulujen, liiton aluevalmennustoimintaan kuuluvien leirien sekä Juniori Cupin kautta. Punttikouluissa opitaan oikeaa nostotekniikkaa lähinnä keppi-, voimatanko- ja tankojumpan sekä keveiden painojen kanssa harjoitellen. Juniori Cupin tarkoitus on kannustaa nuoria kilpailemaan matalalla kynnyksellä ja siten tukea kasvua urheilijana. Leirityksien lisäksi pyritään järjestämään erilaisia tapahtumia, kuten kesän suosituin tapahtuma Punttikarnevaalit. Uutena leiritapahtuma on syksyn Ruskaleiri. Yläkoululeirit jatkuvat Kuortaneen Urheiluopistolla kevääseen 2027 saakka ja uusi leiritapahtuma alkaa jälleen syksyllä 2028.

Nuorisotoiminta toimii harraste- ja seuratoiminnan asiantuntijaryhmän johdolla. MMTS-asiantuntijaryhmä tukee nuorten toimintaa kokoamalla nuoria yhteen sosiaalisen median kautta, kun sisältö tuotetaan heille ymmärrettävällä kielellä.

Tavoitteet 2025–2028

Lisätään yhteistyötä muiden kansainvälisten maajoukkueiden kanssa järjestämällä kansainvälisiä valmennusleirejä Suomessa.

Lisätään leiritysmahdollisuuksia nuorille harrastelijatasosta huippu-urheiluun.

Nuorison kilpailuinnostusta lisätään järjestämällä enemmän nuorille suunnattuja kilpailuja. Juniori Cupin kevät- ja syyskilpailut ovat valtakunnallisia matalan kynnyksen salikilpailuja, joiden tavoitteena on kannustaa seuroja järjestämään osakilpailuja ja lisätä nuorten osallistumista painonnostokilpailuihin. Samalla lisätään tapahtumatarjontaa seuroille, jotta seurojen toiminta jatkuisi aktiivisena, ja saadaan paikallisesti kokemusta seurojen toimihenkilöille kilpailujen järjestämisestä.

Toimenpiteet 2027

Vuonna 2027 nuorisotoiminnan painopisteenä on lisätä osallistujamääriä Juniori Cupin vakiinnuttaminen pysyväksi käytännöksi valtakunnallisina salikilpailuina keväällä ja syksyllä, jolloin tuloksia voi tehdä kolmen viikon aikaikkunassa. Kaikilla salikilpailuihin osallistujilla tulee olla vähintään harrasteliselassi. Kilpailulisenssillä nostetut tulokset ovat piirikunnallisia tuloksia ja täten tilastokelpoisia. Seuroja rohkaistaan järjestämään kilpailuja matalalla kynnyksellä esimerkiksi omien harjoitusvuorojen yhteydessä, jotta nuorilla olisi mahdollisimman helppo mahdollisuus osallistua. Tavoitteena on, että jokainen seura saisi omat nuorensa mukaan vähintään yhteen Juniori Cupin osakilpailuun, ja mahdollisuuksien mukaan myös kahteen, yksi keväällä ja yksi syksyllä. Kilpailujen avulla halutaan samalla tarjota käytännön kokemusta uusille tuomareille ja seuratoimijoille.

Leiritöiminnassa kannustetaan seuroja järjestämään omia avoimia alueellisia punttileirejä, joista tiedotetaan liiton yhteisessä kalenterissa. Punttikarnevaalien konseptia uudistetaan ja tapahtumaa kasvatetaan entisestään lisäämällä nuorille leiritöimintää,



joista yhdeksi vaihtoehdoksi on suunniteltu syksylle Ruska-leiri tapahtumaa. Leiritysten avulla pyritään tukemaan nuorten polkua harrastajasta aina huippu-urheilijaksi saakka ja hyödyntämään sitä, että lapset ja nuoret aloittavat painonnoston harrastamisen entistä aikaisemmin. Tämä näkyy jo esimerkiksi Punttikarnevaaleissa, joiden osallistujien keski-ikä on laskenut 12 vuoteen, sekä maajoukkueiden kasvaneissa kokoonpanoissa nuorten arvokilpailuissa.

Toiminnan vastuullisuutta korostetaan edistämällä punttikouluvakuutusten käyttöä. Tavoitteena on, että jokainen punttikoululainen on vakuutettu, mikä osoittaa seuran sitoutumisen turvalliseen ja vastuulliseen toimintaan.

Yläkoululeiritys jatkuu Kuortaneen Urheiluopistolla v. 2027 ja osallistumista yhteiseen rippikoululeiriin valmistellaan. Syksyllä 2027 tavoitteena on saada lisää ammattivalmentaja yhteispalkkauksella jonkin Urheiluopiston kanssa sekä jatkaa syksyllä 2026 aloitettua painonnoston lukiolinjaa Kuortaneen Urheiluopistolla.



SEURATOIMINNAN KEHITTÄMISEN ASiantuntijaryhmä

Seuratoiminnan kehittämisen asiantuntijaryhmän tehtävänä on tukea ja kehittää Suomen Painonnostoliiton jäsenseurojen toimintaa. Ryhmä auttaa seuroja kehittämään toimintaansa Olympiakomitean Tähtiseuraohjelman mukaisesti sekä vahvistaa seuratoiminnan laatua ja elinvoimaisuutta. Ryhmä kokoaa, jakaa ja jalkauttaa hyviä käytäntöjä, tukee seurojen toiminnan arviointia ja kehittämistä sekä kokoaa vuosittain seurakentän kehittämistarpeita ja palautetta. Lisäksi ryhmä osallistuu Junior Cupin ja Punttikarnevaalien kehittämiseen seuratoiminnan näkökulmasta yhteistyössä muiden asiantuntijaryhmien ja toimijoiden kanssa.

Tavoitteet 2025–2028

Lisätä jäsenseurojen osaamista ja valmiuksia kehittää toimintaansa suunnitelmallisesti.

Kasvattaa Tähtiseuraohjelmaan osallistuvien ja auditoitujen seurojen määrää.

Vahvistaa Junior Cupin asemaa seurojen matalan kynnyksen kilpailutoimintana.

Kehittää Punttikarnevaaleja seurojen, harrastajien ja nuorten yhteisenä valtakunnallisenä tapahtumana.

Edistää seurojen välistä yhteistyötä ja hyvien käytäntöjen jakamista valtakunnallisesti.

Toimenpiteet 2027

Tuetaan seuroja Olympiakomitean Tähtiseuraohjelman käynnistämässä, kehittämisprosessissa ja auditointiin valmistautumisessa.

Järjestetään seurakehittämiseen liittyviä koulutuksia, verkostotapaamisia ja seuraklinikoita.

Kartoitetaan vuosittain seurojen kehittämistarpeet seuratietokyselyn avulla ja hyödynnetään tuloksia seurapalveluiden kehittämisessä.

Kehitetään Junior Cupia yhdessä seurojen kanssa tavoitteena lisätä osallistuvien seurojen ja nuorten määrää.

Osallistutaan Punttikarnevaalien kehittämiseen tapahtuman vaikuttavuuden ja seurayhteistyön vahvistamiseksi.

Kootaan ja julkaistaan vuosittain esimerkkejä seurojen hyvistä toimintamalleista muiden seurojen hyödynnettäväksi.

Raportoidaan toiminnan tuloksista ja kehittämistoimenpiteistä liittojohtokunnalle säännöllisesti.

Mittarit 2027

Tähtiseuraohjelmassa mukana olevien seurojen määrä.

Junior Cupiin osallistuvien seurojen määrä.

Punttikarnevaalien ja Ruska-leirien osallistujamäärät.

PIIRITOIMINTA

SPNL:n piiri- ja aluetoiminta perustuvat soveltuvin osin SPNL:n piirijakoon, josta päättää liittojohtokunta. Piirijako astui voimaan 1.4.1994 (vahvistettu johtokunnassa 23.4.2016). Piirikartta ja luettelo piirien vastuuhenkilöistä löytyy liiton nettisivuilta osoitteesta: [painonnosto.fi/liitto/piiri- ja aluetoiminta/piiritoiminta](http://painonnosto.fi/liitto/piiri-ja-alue-toiminta/piiritoiminta).

Yleisen sarjan piirinmestaruuskilpailut järjestetään vuosittain tammikuun viimeisenä viikonloppuna.

Lisäksi piirit voivat halutessaan järjestää eri ikäryhmien piirinmestaruuskilpailuja sopivaksi katsomanaan ajankohtana. Järjestelyoikeuksista päättää kyseisen piirin painonnostoseurat.

Piirit voivat halutessaan yhdistää kilpailutoimintaa piirien kesken tai jakaa kilpailutoimintaa piirien sisällä.

MASTERS

Voimaharjoittelun suosio on edelleen korkealla työikäisten parissa, tästä osaltaan kertoo toiminnan jatkuva kasvu Masters-ikäryhmän urheilijoiden parissa. Kilpailijoiden määrän kasvamisen takia Suomenmestaruuskilpailut on mahdollista järjestää kahdessa osassa: Masters-nostajat ovat 35–49-vuotiaita ja Grand Masters-nostajat ovat iältään 50–85+ -vuotiaita.

Tavoitteet 2025–2028

Masters-toiminnan kehittäminen on pitkäjänteistä työtä. Toimikunta on määritellyt tuleville vuosille seuraavia kehityspisteitä ja tavoitteita:

- Avoin ja lajia kehittävä yhteistyö toimikunnassa
- Viestinnän kehittäminen
- Laadukkaat kilpailutapahtumat
- Tuomari- ja toimitsijatoiminnan kehittäminen
- Kilpailuaktiivisuus
- Masters-lisenssimäärien kasvattaminen
- Valmennusleirit toiminnan kehittäminen

Toimenpiteet 2027

Masters-toimikunta kokoontuu kuukausittain ja käsittelee ajankohtaiset asiat sekä suunnittelee tulevia tapahtumia ja projekteja. Tavoitteena on kehittää vuorovaikutusta edelleen myös muun liitto-organisaation ja asiantuntijaryhmien kanssa.

Kehitetään yhteistyötä seurojen kanssa ja markkinoidaan masters-urheilua eri kanavissa, jotta saadaan kasvatettua masters-lisenssimääriä.

Jatketaan avoimen ja vuorovaikutteisen viestinnän kehittämistä sujuvan tiedonkulun varmistamiseksi toimikunnan aktiviteeteista. Kehitetään ja hyödynnetään monipuolisia eri viestintäkanavia, kuten WhatsApp-ryhmiä, Facebook-tiedotusta ja SPNL:n nettisivujen Masters-osiota. Tuotetaan säännöllisesti ajankohtaista ja kiinnostavaa sisältöä eri kanaviin.

Jatketaan Masters-kisajärjestäjä oppaan kehittämistä ja markkinointia tukemaan seuroja eritasoisten kilpailujen järjestelyissä. Markkinoidaan opasta aktiivisesti eri kanavissa, kuten sosiaalisessa mediassa ja liiton verkkosivuilla. Masters-kisaoppaan kehitystä jatketaan lukijapalautteen perusteella, lisäksi seurataan sääntömuutoksia ja huomioidaan ne oppaan kehityksessä.

Kehitetään tuomari- ja toimitsijatoimintaa tavoitteena, että toiminta on palkitsevaa ja innostavaa kaikille kilpailuihin osallistuville (tuomarit, toimitsijat, kilpailijat). Kartoitetaan mahdollisen kannustinjärjestelmän kehittämistarve, joka palkitsee tuomareita ja toimitsijoita. Aktivoidaan masters-urheilijoita osallistumaan liiton tuomarikoulutuksiin.

tavoitteena lisätä toimitsijoiden määrää kilpailuissa kaikilla sarjatasoilla ja erityisesti masters-arvokilpailuissa.

Masters EM-kilpailut 2027 järjestetään Peurungalla, Laukaalla. Tapahtuma tulee olemaan Masters yhteisön suurin tavoite ensi vuonna, toimihenkilöiden, valmentajien, huoltajien ja urheilijoiden osalta.

Innostetaan masters-nostajia osallistumaan Rönнин Tempauksen ja Työnnön SM-kilpailuihin tavoitteena lisätä kilpailuaktiivisuutta huipputasolla Suomessa. Käynnistään tiedottaminen ja markkinointi riittävän ajoissa tavoitteena varmistaa parhaiden masters-nostajien osallistuminen tapahtumaan.

Innostetaan masters-urheilijoita ja -toimitsijoita osallistumaan isolla joukkueella masters-tason SM-, EM- ja MM-kilpailuihin.

Kehitetään valmennustoimintaa jatkamalla omakustanteista harjoitusleiritoimintaa, joissa urheilijat voivat harjoitella yhdessä ja saada ammattitaitoista valmennusta. Leirien järjestäminen pyritään tekemään yhteistyössä paikallisten seurojen kanssa sekä suunnitellaan ulkomaan leiritoiminnan kehittämistä tulevaisuudessa.

KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

MAAJOUKKUETOIMINTA

Kilpa- ja huippu-urheilu on Suomen Painonnostoliiton ydintoimintaa. Liiton tarkoitus on luoda suomalaisille painonnostajille mahdollisuus tavoitella kansainvälistä menestystä sekä tukea urheilijoita ja heidän valmentajiaan. Suomessa pääosa maajoukkueurheilijoista asuu ja harjoittelee aktiivisilla painonnostopaikkakunnilla, joissa on hyvät olosuhteet harjoitteluun. Urheilijan kannalta merkittävää on päästä harjoittelemaan yhdessä muiden tosissaan harjoittelevien ja itseään kovatasoisempien urheilijoiden kanssa.

Päivittäinen harjoittelu on urheilija-valmentajaparin ja sen ympärille koostetun tukiryhmän vastuulla. Liiton puolesta seurataan maajoukkueurheilijoiden harjoittelua ja tuetaan sitä mahdollisuuksien mukaan. Vuoropuhelua käydään sekä urheilijan että valmentajan kanssa. Pääosa harjoittelusta tapahtuu urheilijan kotisalilla. Liitto kehittää toimintaa paikallisissa urheiluakatemioiden, erityisesti paikkakunnilla missä on aktiivista seuratoimintaa. Harjoittelua tehostetaan leireillä ja pienemmillä yhteisharjoituksilla.

Tavoitteet 2025–2028

Laadukas ja tuloksellinen maajoukkue-toiminta.

Kaksi urheilijaa olympiakarsinnasta Los Angeles 2028 Olympialaisiin.

Olympialaisia lähestyessä valitaan erityisen tuen piiriin ne urheilijat, joilla on realistisimmat mahdollisuudet päästä olympialaisiin ja menestyä siellä.

EM-kilpailuista (yleinen) 4 mitalia.

MM-kilpailuista (yleinen) 2 mitalia ja 2 pistesijaa.



Toimenpiteet 2027

Liitto tukee urheilijoita valitsemalla heidät edustustehtäviin sekä antamalla taloudellista tukea kilpailuihin ja leireille liiton taloudellisen tilanteen mukaan.

Osoitetaan vähintään kolmasosa liiton saamasta OKM:n yleisavustuksesta sekä painonnoston lisenssi- ja palvelumaksujen tuotoista painonnoston kilpa- ja huippu-urheiluun, sekä etsitään aktiivisesti muita keinoja maajoukkue toiminnan lisärahoituksen saamiseksi.

Jatketaan keskustelua paikallisten urheiluakatemioiden kanssa yhteistyön kehittämisestä ja maajoukkueurheilijoiden päivittäisvalmennuksen tason nostamisesta. Vakiinutetaan NOV johtoinen painonnostolukiotoiminta Kuortaneen urheiluopistolle. Tämän ohessa NOV toimii päävalmentajan johtamana maajoukkue toiminnan osana mm. leiri- ja kilpailutoiminnassa sekä organisointitoissa.

Rakennetaan leiritys- ja kilpailusuunnitelma tukemaan urheilijoiden menestystä kansainvälisissä kilpailuissa. Tuetaan henkilökohtaisten valmentajien ja liittovalmentajien yhteistyötä, muun muassa valmentajapäivien muodossa. Perustetaan huippuvalmentajille keskusteluryhmä tukemaan vertaisoppimista ja tiedon jakamista.

Uudistetut kansainvälisiin arvokilpailuihin osallistumisen oikeuttavat tulosrajat peilaavat jokaisessa sarjassa erikseen mahdollisimman samalla tavalla EM-kisojen tasoa ja siellä menestymismahdollisuutta.

Painonnoston luokkarajat

Kansallisten arvokilpailujen tulosrajat löytyvät liiton sivuilta: <https://painonnosto.fi/kilpailu/tulos-ja-luokkarajat/>

LIITON VALMENNUSORGANISAATIO 2025–2028

Liiton valmennustoimintaa johtaa ja kehittää päävalmentaja, jonka alaisuudessa toimivat vuoden 2025–2028 aikana liittovalmentajat sekä valmentajapooli. Valmentajasopimukset tehdään olympiadin ajaksi. Edellä mainitut valmentajat eivät ole työsuhhteissa painonnostoliittoon vaan työ tehdään palkkioperusteisesti.

Vuonna 2025 aloittanut NOV valmentaja toimii Kuortaneen urheiluopistolla. NOV valmentajan työajasta 50% on SPNL:n käytettävissä.

Valmentajat ja vastuukäryhmät 2025–2028

Päävalmentaja aikuisille ja liittovalmentajat nuorille (15- ja 17-vuotiaat sekä 20- ja 23-vuotiaat) tälle olympiadille jatkavat kesäkuussa 2025 vastaanotettuja tehtäviään. NOV valmentaja toimii pääasiassa nuorten kanssa.

Valmentajapooli

Liiton valmennuspoolin rooli on auttaa liiton valmentajia kilpailuissa ja/tai leireillä. Pooliin voivat hakeutua maajoukkue toiminnasta kiinnostuneet lisenssin omaavat valmentajat. Poolia voidaan tarvittaessa täydentää olympiadin aikana.



Maajoukkueet

Maajoukkuerajan nostanut urheilija kuuluu automaattisesti maajoukkueeseen rajan tekovuonna ja sitä seuraavana vuonna. Urheilija voidaan pudottaa maajoukkueesta esimerkiksi tilanteessa, jossa hän on lopettanut uransa kansainvälisellä tasolla. Toisaalta loukkaantuminen ei pudota urheilijaa maajoukkueesta mikäli loukkaantumista edeltäneet näytöt riittävät. Jos urheilija tekee rajan kesken vuoden, kutsutaan hänet välittömästi maajoukkueeseen. Maajoukkuerajat päättää johtokunta päävalmentajan ja vastuuvallmentajien esityksen perusteella. Vuodelle 2027 virallinen maajoukkueraja on MM-kilpailuiden C-rajaa.

KILPAILUTOIMINTA

Painonnoston kansallisessa kilpailutoiminnassa noudatetaan soveltuvin osin kulloinkin voimassa olevia IWF:n teknisiä sääntöjä. Painonnoston harrastamisen kehittämiseksi SPNL ja sen jäsenseurat järjestävät painonnostokilpailuja. Kilpailutoiminnassa noudatetaan Reilun Pelin periaatetta. Painonnostokilpailut voivat olla kansainvälisiä arvokilpailuja, Suomenmestaruuskilpailuja, kansallisia, piirikunnallisia ja jäsentenvälisiä kilpailuja tai piiri- ja seuraotteluja. SM- ja kansallisten kilpailujen kilpailuluvat myöntää SPNL. Se hakee myös kansainvälisiä arvokilpailuja Suomeen yhdessä seurojen kanssa. Piirin seurat päättävät piirikunnallisesta kilpailutoiminnasta. Kaikilla tasoilla kilpailemiseen vaaditaan lisenssi ja jäsentenvälisiin kilpailuihin riittää harrastajalisenssi.

Kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmän jäsenistöstä valittava kilpailuvastaava hoitaa kilpailutoiminnan valvomisen. Kilpailutoiminnassa valvottavia asioita ovat muun muassa kilpailuihin liittyvien sääntöasioiden noudattaminen ja että kilpailuvälineet, tilat sekä järjestelyt ovat riittävällä tasolla. Kilpailuvastaavalla on oikeus tehdä ehdotuksia asiantuntijaryhmälle kilpailutoiminnan kehittämisestä.

Tavoitteet 2025–2028

Lisätä seurojen järjestämää kilpailutoimintaa.

SM-kilpailutapahtumien kehittäminen yhdessä kaikkien toimijoiden kanssa.

Lisätään ja pidetään yllä SM-kilpailujen osallistujamääriä peilaamalla tulosrajat sarjakohtaisesti nostajien sen hetkisen tason mukaan tavoitteena, että jokaisessa sarjassa on osallistujia vähintään 3 ja enintään 15 Suomen tilastojen parasta nostajaa.

Toimenpiteet 2027

Tuetaan seuroja toiminnan järjestämisessä ohjeistamalla ja neuvomalla.

Käsitellään kilpailutoiminnan kehittämis ehdotukset yhteistyössä asiantuntijaryhmien, liiton toimiston ja muiden toimijoiden kesken.

TUOMARITOIMINTA

Painonnostossa oleellisia toimijoita ovat tuomarit, jotka kilpailuissa päättävät onko urheilijan suoritus hyväksytty. Kaikilta kansallisten kilpailuiden toimihenkilöiltä, sekä jäsentenvälisten ja piirikunnallisten kilpailuiden tuomareilta edellytetään tuomarikorttia.

SPNL tuomareiden luokitukset ovat seuraavat:

- III-tason kansallinen tuomari
- II-tason kansallinen tuomari
- I-tason kansallinen tuomari
- II-tason kansainvälinen tuomari (Cat-II, englanninkielinen)
- I-tason kansainvälinen tuomari (Cat-I, englanninkielinen)

Kansallisista tuomarikokeista KII-luokkaan (II-tason kansallinen) asti vastaavat nimetyt alueelliset tuomarikouluttajat. Tullakseen KI- tai KVII-luokan tuomariksi halukkaan tulee lähettää hakemus kilpailutoiminnan asiantuntijaryhmälle. KVI-luokan tuomariko-keeseen asiantuntijaryhmä kutsuu ansioituneita KVII-luokan tuomareita, jotka ovat osoittaneet halua ja kykyä toimia kansainvälisessä kilpailutoiminnassa. KVI-tason tuomari voi toimia kansainvälisissä arvokilpailuissa kuten EM-, MM- ja O-kilpailuissa.

Tavoitteet 2025–2028

Tavoitteena on lisätä aktiivisten tuomareiden määrää kansallisella ja kansainvälisellä tasolla.

Tukea tuomaritoimintaa taloudellisesti.

Toimenpiteet 2027

Kannustetaan tuomareita hakeutumaan KI- ja KVII-luokan tuomarikorttikokeeseen, sekä kutsumalla KVI-luokan kokeeseen sellaisia KVII-luokan tuomareita, jotka ovat osoittaneet halua ja kykyä toimia kansainvälisissä arvokilpailuissa. KVI-tason tuomareita tuetaan taloudellisesti kustantamalla heidän kansainvälinen tuomarikorttinsa silloin, kun heidät valitaan tuomareiksi EM- tai MM-tason kilpailuihin.

Kehitetään kansallista tuomarikoulutusta. Luodaan mentor-ohjelma, jossa kokeneet tuomarit siirtävät käytännössä tietotaitoansa uusille tuomareille.

Kommentoanut [KL1]: Johtokunta on kesällä v. 2025 päättänyt että se tukee kv-tuomareita maksamalla heidän olympiadin kv-tuomarikortin, kun tuomari valitaan kv-kisoihin tuomariksi (EM- ja MM-tason kisat).

Kommentoanut [KL2]: Voiko tähän lisätä kommentin uusien tuomareiden käytännön koulutuksesta? On tullut esitys mentor-ohjelmasta, jossa osaavat tuomarit siirtävät tietoaan uusille tuomareille käytännössä.

KOULUTUSTOIMINTA

Suomen Painonnostoliitto järjestää valtakunnallisesti ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia, sekä voimaharjoittelun tekniikkapäiviä laadukkaalla ja ammattimaisella otteella. Valmennuksen tasokoulutukset on suunnattu SPNL alaisten lajien parissa urheilijoita valmentaville. Valmentajakoulutukset toteutetaan yhteistyössä Kuortane Olympic Training Centerin kanssa.

Tavoitteet 2025–2028

Ohjaajien ja valmentajien kehittäminen on nostettu tärkeäksi kehityskohteeksi seuraavalla olympiadiille. Koulutuksen painopisto on Kuortaneen Urheiluopistolla, mutta yhteistyötä tehdään jatkossa myös muiden urheiluopistojen kanssa kuten Rovaniemellä SantaSport Lapin Urheiluopisto, Tampereella Varalan Urheiluopisto, Helsingissä Urhea, Nastolassa Liikuntakeskus Pajulahti ja Heinolassa Vierumäen Urheiluopisto. Näissä on tarkoitus jakaa painonnosto-osaamista muiden lajien kanssa ja samalla tuoda kahvakuula- ja toiminnallista urheilua tutummaksi koko valtakunnassa.

Koulutustoiminnan rakenteellisen ja sisällöllisen uudistuksen toteutus jatkuu Kuortaneen urheiluopistolla. Tavoitteena on nostaa ohjaajien ja valmentajien osaamisen tasoa, jotta koulutuksen jälkeen ohjaaja osaa ohjata turvallisesti ja innostavasti SPNL-lajien parissa. Valmentajakoulutusten uudistuksella tuodaan valmennusosaaminen korkeammalle tasolle, joka näkyy tulevaisuudessa lajin tason kokonaisvaltaisena kehityksenä.

Olympiadin 2025-2028 aikana on tärkeää kasvattaa koulutustoimintojen osallistujamääriä sekä lajien tietoisuuden lisäämistä, jotta saamme lisää koulutettuja ohjaajia ja valmentajia kaikkiin SPNL:n alaisiin lajeihin nostamaan valmennuksen ja ohjaamisen tasoa valtakunnallisesti.

Keskeisimmät koulutuksen painopisteet SPNL:n alaisten lajien osalta ovat seuraavat:

- Monipuolinen koulutustarjonta: Lajivalmentajien koulutusohjelma Ohjaajasta Huippuvalmentajaksi – Koulutus uudistus kaikille koulutustasoille.
- Koulutettujen ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittäminen ja määrän kasvattaminen.
- Kansallisesti yhtenäinen lajiliiton mentorointiohjelma VAT-, VEAT- ja JET-opiskelijoille.

Olympiadin 2025-2028 ajaksi valmistellaan esitystä painonnoston lukiolinjan perustamisesta jonkin urheiluopiston kanssa, jonka tavoitteena on saada kahdeksan motivoitunutta tulevaa huippu-urheilijaa valmistumaan painonnoston lukiolinjalta. Urheilijat opiskelevat opistossa ja harjoittelevat opistolla ammattivalmentajan kanssa.

Toimenpiteet 2027

Kouluttajien pätevyysvaatimukset uudistetaan ja kouluttajien rekrytointi tehdään uudistettujen pätevyysvaatimusten mukaisesti koulutuksen asiantuntijaryhmän toimesta.

Lajivalmentajien vuonna 2025 uudistettu koulutusohjelma Ohjaajasta Huippuvalmentajaksi jatkuu vuonna 2027. Uudistettu monilajinen valmentajakoulutus toinen toteutus alkaa talvella 2027. Uudistettu Huippuvalmentajakoulutus toteutetaan ensimmäisen kerran syksyllä 2027.

Ohjaajakoulutuksia tullaan siirtämään yhteistyömalliin seurojen kanssa ympäri Suomen. Koulutustarjonta muiden lajien ohjaajille ja valmentajille toimii lajien tietoisuuden levittämisen lisäksi varainhankinnan työkaluna.

NOV palkkaus 2026 on tehnyt mahdolliseksi sen, että yhteistyöopistojen muiden lajien urheilijoille voidaan tarjota päivittäistä painonnostovalmennusta Kuortaneen OTC.

KAHVAKUULAUURHEILU

Kahvakuulaurheilu on ollut Suomen Painonnostonliiton alaisena lajina vuodesta 2008, sen toiminnasta vastaa SPNL:n kahvakuulaurheilun lajijaosto. Siihen kuuluu puheenjohtaja ja neljä (4) jäsentä. Puheenjohtajalla on puhe- ja läsnäolo-oikeus SPNL:n kokouksissa.

Kahvakuulan kansainvälinen kattojärjestö on International Union of Kettlebell Lifting (IUKL).

Tavoitteet 2025–2028

Kahvakuulaurheilun lajin sisäisen sekä ulkoisen viestinnän toteuttaminen laadukkaasti tavoitteena lajin markkinointi uusien harrastajien saamiseksi.

Jäsenseurojen ja urheilijoiden tukeminen lajin harrastus- ja kilpailutoiminnassa sekä tuomari- ja ohjaajakoulutuksien järjestäminen.

Kahvakuulaurheilun SM- ja masters SM-kilpailujen toteuttaminen. Menestyvän joukkueen lähettäminen lajin EM- ja MM-kilpailuihin, joista tavoitteena vähintään kolme arvokisamitalia. Maajoukkueasujen hankinta arvokilpailuja ja muita kansainvälisiä kilpailuja sekä edustustehtäviä varten.

Kahvakuulaurheilun sääntöjen päivittäminen ja kahvakuulaurheilun kilpailutietokannan kehittäminen vastaamaan lajin tarpeita.



Toimenpiteet 2027

Kahvakuulaurheilujaosto jatkaa perustyötä vuonna 2027. Tavoitteenamme on lisätä lajin tunnettuutta mm. järjestämällä kursseja, ja tukemalla seurojen toimintaa mahdollisuuksien mukaan.

SM-kilpailuille ei saatu järjestäjää, joten tällä hetkellä (10.8.2026) näyttää siltä, että vuonna 2027 ei kilpailla suomenmestaruuksista. Otamme kuitenkin seuroilta hakemuksia edelleen vastaan, mikäli joku seura ilmoittaa kiinnostuksestaan järjestää SM-kilpailut.

Vuonna 2027 tavoitteenamme olisi järjestää vähintään yksi KKOK1-koulutus, sekä lanseerata KKOK2-koulutus.

TOIMINNALLINEN URHEILU

Toiminnallinen urheilu on ollut Suomen Painonnostoliiton alaisena lajina vuodesta 2020. Sen toiminnasta vastaa SPNL:n lajijaos Suomen Toiminnallinen Urheilu (FIN2F).

Toiminnallisen urheilun kansainvälinen kattojärjestö on International Functional Fitness Federation (IF3).

Tavoitteet 2025–2028

Toiminnan vuosittaisessa keskiössä on kansallisten mestaruuskilpailujen eli Suomen mestaruuskilpailujen järjestäminen yleiselle sarjalle sekä junioreille ja masters-ikäsarjoille. Lajin kehityksessä ja kilpailutoiminnassa panostetaan erityisesti junioreihin, joiden SM-kisat ovat vuoden tärkeimmät kisat ja myös maailman suurimmat IF3:n alaiset junioreiden kansalliset kisat.

Kansainvälisiin kilpailuihin (EM ja MM) tavoitellaan vuosittain vahvaa edustusta niin yleiseen sarjaan kuin junioreihin ja masters-ikäsarjoihin. Mahdollisuuksien mukaan pyritään saamaan mukaan lajin suomalaisia huippuja, jotka ovat edustaneet Suomea IF3:n alaisissa kansainvälisissä kilpailuissa rajatusti. Suomeen tavoitellaan mahdollisesti lajin EM-kisoja vuodelle 2028.

Vuosittain järjestetään 4–6 ohjaajakoulutusta, joissa lajeina ovat toiminnallinen urheilu ja painonnosto.

Toimenpiteet 2027

Saatava taloudellinen tuki rajoittaa edelleen lajin kehittämistä Suomessa. Kevätliittokokous teki keväällä 2026 päätöksen, jonka mukaan jaoston saamaa tukea tulee arvioida tarkemmin. Tämän päätöksen pohjalta tehtävien muutosten myötä taloudellisen tilanteen tulisi parantua, jotta rahoitus ei täysin estä lajin kehittämistä Suomessa.

Toinen suurin rajoittava tekijä on jaostossa toimivien vapaaehtoisten määrä. Vuodelle 2027 tavoitellaan merkittävää kasvua vapaaehtoisten määrään: nykyisten vapaaehtoisten määrä (4) nostetaan tasolle 8–10. Parantamalla rahoitustilannetta ja resursseja lajia saadaan kehitettyä nopeasti jo vuoden 2027 aikana.

MARKKINOINTI-, MYYNTI- JA TIEDOTUSTOIMINTA SEKÄ SOME

Painonnostoliiton markkinoinnista ja viestinnästä vastaavat liiton toimiston henkilökunnan lisäksi kansainvälisten kilpailujen osalta some-vastaava, joukkueenjohtajat, Tempaus-lehden toimituskunta ja webmaster. Tiedotuksen tärkeimpinä osa-alueina ovat maajoukkuevalintojen, liiton päätösten ja kilpailutulosten nopea tiedottaminen. Sosiaalista mediaa hyödynnetään liiton epävirallisena tiedotuskanavana ja sen kehittämistä jatketaan.

Viestintätoiminnassa on päätetty panostaa enemmän markkinointitoimintaan ja tätä kehittämään on tullut valittu myynnin-, markkinoinnin, tiedotuksen ja somen asiantuntijaryhmä, joka puolestaan avaa kanavia maajoukkueen ja painonnoston markkinointiin eri mainosmyyjien kautta.

Tavoitteet 2025–2028

Kehittää painonnoston vuoden huipputapahtumaa (SM-kilpailut), jossa yleisen sarjan SM-kilpailut ovat vuoden kotimaiset pääkilpailut. Muita SM-tason kilpailuita ovat 15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut, 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut, tempauksen ja työn SM-kilpailut, Mastersien ja Grand Mastersien SM-kilpailut.

Tehostaa sponsorimyyntiä ja yhteistyökumppaneiden löytämistä.

Hyödyntää myynnissä, markkinoinnissa ja tiedotuksessa entistä enemmän sosiaalista mediaa yhdessä some-vastaavan kanssa.

Toimenpiteet 2027

Sosiaalisen median osalta suurin tavoite on rikkoa 3500 seuraajan raja loppuvuoteen 2027 mennessä. Tämän saavuttamiseksi jatketaan hyväksi havaittua tiedottamisen linjaa, sekä yritetään hankkia lisää vapaaehtoisia tukemaan sometoimintaa. Myynnin osalta tavoitteet pidetään samana vuodelle 2027, eli 5% kasvua koulutusmyynnissä. Tähän pääseminen vaatii tehokkaampaa markkinointia. Sponsoritoiminnassa on tavoitteena aloittaa sponsoreiden kontaktointi vuoden 2027 aikana.



VASTUULLISUUS

REILU KILPAILU

Vuoden 2022 jälkeen urheilujärjestöiltä on osana suomalaisen urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaa edellytetty antidopingohjelman lisäksi ohjelma myös kilpailumanipulaation torjumiseksi. Ohjelmien perustana on vuonna 2021 laadittu kilpailumanipulaation kansallinen tilannekuva. Tämän pohjalta on luotu kriteeristö, joissa määritellään puitteet urheilujärjestöjen kilpailumanipulaation torjuntaohjelmille. Reilun kilpailun ohjelma on hyväksytty 4.3.2023.

Tavoitteet 2025–2028

Reilun kilpailun ohjelma huomioidaan kaikessa Painonostoliiton toiminnassa, ja urheilutoimijoita tiedotetaan uudesta ohjelmasta. Vastuulliset toimintamallit ovat esillä niin urheilijoiden valmentautumisessa kuin uusien valmentajien ja ohjaajien sekä johtohenkilöiden koulutuksessa.

Toimenpiteet 2027

Toteutetaan SPNL:n Reilun kilpailun ohjelman mukaisia antidopingtoimenpiteitä ja kilpailumanipulaation vastaisia toimia.

Kehitetään ja tarvittaessa päivitetään Reilun kilpailun ohjelmaa SUEKin arvioinnin, muuttuvien säännösten ja päivitettyjen kriteerien perusteella.

HYVÄ HALLINTO

Hyvän hallinnon toimielin tarkastelee liitto-organisaation läpinäkyvyyttä, hyvää hallintotapaa sekä jalkauttaa Reilun kilpailun ohjesääntöjä liitto-organisaation toimintaan.

Tavoitteet 2025–2028

Parantaa viestintää liiton ja seurojen välillä.

Lisätä päätöksenteon läpinäkyvyyttä.

Lisätä eri toimijoiden vaikutusmahdollisuuksia.

Toimenpiteet 2027

Jalkautetaan urheiluyhteisön Reilun Pelin eettisiä periaatteita ja hyvän hallinnon toimintatapoja liitto- ja seurasollla.

YHDENVERTAISUUS

Suomen Painonnostoliiton tarkoituksena on edistää ja kehittää painonnostoa sekä toimia jäsenseurojen kattojärjestönä ja edunvalvojana. Toiminta pohjaa urheilun ja

liikunnan eettisiin arvoihin, urheilun reilun pelin periaatteisiin sekä yhdenvertaisuuteen ja laaja-alaiseen tasa-arvoon. Liiton yhdenvertaisuussuunnitelma on päivitetty viimeksi vuonna 2021, kun SPNL liittyi Kamppailulajien yhdenvertaisuussuunnitelmaan (Aikidoliitto, Judoliitto, Karateliitto, Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Nyrkkeilyliitto, Painiliitto, Painonnostoliitto ja Taekwondoliitto).

Tavoitteet 2025–2028

Yhdenvertaisuuden edistäminen lajin parissa.

Toimenpiteet 2027

Toteutetaan Kamppailulajien yhdenvertaisuussuunnitelmaa 2026–2027.

Toteutetaan suunnitelman mukaiset vuoden 2027 toimenpiteet ja osallistutaan yhteisen yhdenvertaisuussuunnitelman päivittämiseen syksyllä 2027.

YMPÄRISTÖ

SPNL ympäristöohjelma on päivitetty 28.10.2024 yhdessä Kamppailulajien kanssa (Aikidoliitto, Judoliitto, Karateliitto, Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Nyrkkeilyliitto, Painiliitto, Painonnosto ja Taekwondoliitto) ja sitä on toteutettu vuodesta 2022 lähtien.

Tavoitteet 2025–2028

Huomioida ympäristövaikutukset kaikessa toiminnassamme siinä laajuudessa kuin se perustehtävät huomioiden on mahdollista.

Tukea kestävää kehitystä ja ilmastonmuutoksen hillintää sekä auttaa siihen sopeutumisessa.

Tavoitteena on jakaa tietoa, tukea lajimme seuroja ympäristöasioissa ja kannustaa kaikkia lajimme toimijoita huomioimaan ympäristöasiat kaikessa toiminnassaan.

Toimenpiteet 2027

Toteutetaan Kamppailulajien ja Painonnostoliiton yhteistä ympäristöohjelmaa.

Otetaan käyttöön kamppailulajien yhteinen ympäristövastuun koulutuspaketti ja hyödynnetään sitä seurojen ja liiton toimijoiden koulutuksessa.

Edistetään ympäristön kannalta kestäviä matkustusratkaisuja sekä hyödynnetään etäosallistumista koulutuksissa ja kokouksissa.



KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

Tavoitteet 2025–2028

Painonnostoliitolla (SPNL) on tavoitteena olla aktiivisesti ja aloitteellisesti mukana kansainvälisessä toiminnassa. Karoliina Lundahl toimii Pohjoismaisen Painonnostoliiton (NWF) puheenjohtajana toimikaudella v. 2023-2025. SPNL:n kunniapuheenjohtaja Esa Lomma asettuu uudelleen ehdolle NWF:n tilin- ja toiminnantarkastajaksi v. 2026-2027. Joka toinen vuosi urheilijat valitsevat keskuudestaan kaksi jäsentä NWF:n urheilijakomission jäseniksi, jossa Suomea edustavat Siri Sytelä ja Väinö Suoniemi (2024-2026). Lundahl istuu Kansainvälisen painonnostoliiton (IWF) hallituksessa v. 2025-2029.

Toimenpiteet 2027

Suomen Painonnostoliiton kansainvälisen toiminnan tavoitteena on edistää painonnoston kestävä kehitystä, Reilun Pelin periaatteita, hyvää hallintoa, yhdenvertaisuutta ja puhdasta urheilua sekä vahvistaa lajin asemaa olympialiikkeessä matkalla kohti Los Angelesin 2028 olympialaisia.

SPNL ylläpitää aktiivista yhteistyötä Pohjoismaisen Painonnostoliiton (NWF), Euroopan Painonnostoliiton (EWF) ja Kansainvälisen Painonnostoliiton (IWF) kanssa sekä hyödyntää suomalaisten toimijoiden kansainvälisiä luottamustehtäviä suomalaisen ja pohjoismaisen painonnoston kehittämisessä.

Karoliina Lundahlin toiminta NWF puheenjohtajana ja IWF hallituksen jäsenenä vahvistaa Suomen edustusta ja vaikuttamismahdollisuuksia kansainvälisessä painonnostossa.

TALOUSTOIMINTA

Painonnostoliiton toiminnan rahoitus perustuu valtionapuun, koulutustuottoihin, mainos- ja myyntituottoihin, lisenssimaksuihin sekä jäsenseuroilta perittäviin jäsen- ja palvelumaksuihin.

Liiton talouden käytännön suunnittelusta ja seurannasta vastaa toiminnanjohtaja yhteistyössä puheenjohtajan ja johtokunnan kanssa.

Johtokunta seuraa liiton taloudellista tilannetta säännöllisesti kirjanpidon raporttien perusteella. Talousseurannassa toteuttaa verrataan talousarvioon ja edellisen vuoden vastaavaan ajanjaksoon. Lisäksi hyödynnetään toimialakohtaista talousseurantaa ja raportointia.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) myöntämällä valtionavulla on keskeinen merkitys Painonnostoliiton taloudelle ja toiminnan toteuttamiselle.

Huippu-urheiluun liittyvää Olympiakomitean valmennustukea haetaan vuosittain. Lisäksi haetaan toiminnan kehittämiseen soveltuvia hankeavustuksia silloin, kun niiden tavoitteet ja kriteerit ovat Painonnostoliiton strategian ja toiminnan tavoitteiden mukaisia.

TOIMINTAMÄÄRÄRAHA

Tulevan vuoden valtionavun lopullinen suuruus selviää alkuvuodesta 2027. Talousarvio on laadittu olettaen, että valtionavustuksena saadaan 172 000 euroa.

Valtion yleisavustus muodostaa merkittävän osan Suomen Painonnostoliiton toiminnan rahoituksesta. Vuoden 2027 talousarviossa valtionavustuksen osuus on noin XX % liiton koko talousarviosta.

Yhdistyksen oma pääoma oli vuoden 2025 tilinpäätöksen mukaan 64 888,50 euroa.

Painonnostoliiton vuoden 2027 talousarvio on laadittu tulojen ja menojen suhteen tasapainoiseksi.

Tavoitteet 2025-2028

Oletus on, että v. 2027 valtio ei leikkaa urheilulle myönnettyjä tukia. Ennen vuotta 2027 SPNL pyrkii kasvattamaan omaa pääomaa niin, että rahat riittävät puolen vuoden ajaksi kiinteisiin kuluihin kuten palkkoihin ja tilavuokriin.

Toimenpiteet 2027

Liiton toimintaa ja taloutta ohjataan hyväksytyn toimintasuunnitelman ja talousarvion sekä käytettävissä olevien resurssien perusteella.

Kilpa- ja huippu-urheiluun sekä maajoukkue toimintaan kohdennetaan taloudellisia resursseja liiton strategisten ja urheilullisten tavoitteiden sekä taloudellisen tilanteen mukaisesti. Huippu-urheiluun panostamista jatketaan tavoitteena kansainvälinen menestys ja urheilijoiden eteneminen kohti Los Angelesin 2028 olympialaisia.

Hyödynnetään Netvisorin toimintoja talouden suunnittelussa, seurannassa ja raportoinnissa. Talouden toteutumista seurataan toimialakohtaisesti ja talousluvusta raportoidaan kuukausittain johtokunnalle.

Taloushallinto järjestetään tarkoituksenmukaisella tavalla yhteistyössä tilitoimiston ja tilintarkastajan kanssa. Talouden toteutumista seurataan säännöllisesti ja mahdollisiin poikkeamiin reagoidaan toimintavuoden aikana.

KESKEISIMMÄT TOIMINTAA OHJAAVAT SÄÄNNÖT

Liiton toimintasäännöt (3.9.2026)

Painonnostourheilun kilpailutoiminnan säännöt (voimassa 1.1.2026 alkaen)

Kahvakuulaurheilun kilpailutoiminnan säännöt (8.8.2025)

Toiminnallisen urheilun kilpailutoiminnan säännöt (12.1.2021)

Kurinpitosäännöt (21.9.2025)

Kamppailulajien yhdenvertaisuussuunnitelma 2026–2027

Ympäristöohjelma 2025–2027

SPNL Reilun kilpailun ohjelma (hyväksytty 4.3.2023)

Kulloinkin voimassa olevat säännöt ja ohjeet julkaistaan liiton säännöstösivulla.

Toiminnan ja talouden toteutumista seurataan tunnuslukujen, mittareiden ja talousraportoinnin avulla.

TOIMINTAKILPAILU

Toimintakilpailulla aktivoidaan seuratoimintaa ja ohjataan sitä OKM:n vahvistamien arviointikriteerien linjassa. Toimintakilpailussa on huomioitu lajispesifiset toiminnot liiton valitsemin painotuksin.

Toimintakilpailulomake: Liiton lomaketietokanta painonnosto.fi-osoitteessa.

TAPAHTUMAT

Tapahtumakalenteri listana: <https://painonnosto.fi/tapahtumakalenteri>