



# **SUOMEN VOIMASTOLIITTO RY**

## **TOIMINTASUUNNITELMA**

VUODELLE 2016

# SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2016

### Sisällysluettelo

1.	HALLINTO JA TALOUS, LIITON KOKOUKSET .....	4
1.1.	<a href="#">Hallinto</a> .....	4
1.2.	<a href="#">Talous</a> .....	4
1.3.	<a href="#">Liiton kokoukset</a> .....	4
2.	VALMENNUS- JA KOULUTUSTOIMINTA .....	4
2.1	<a href="#">Liiton päävalmentaja</a> .....	4
2.2	<a href="#">Leirit</a> .....	5
2.3	<a href="#">Julkaisut</a> .....	5
2.4	<a href="#">Tuomarikouluttajat</a> .....	5
3.	KILPAILUTOIMINTA .....	5
3.1	<a href="#">Ilmoittautuminen</a> .....	5
3.2	<a href="#">Kisailmoitus</a> .....	5
3.3	<a href="#">Klassiset kilpailut</a> .....	5
3.4	<a href="#">Joukkue SM-kisat</a> .....	6
3.5	<a href="#">Valintamenettely MM ja EM-kilpailuihin sekä klassisen voimanoston MM ja EM-kilpailuihin</a> .....	6
3.6	<a href="#">Valintamenettely, veteraanit</a> .....	7
3.7	<a href="#">Tulosrajat vuoden 2016 MM ja EM-kisoihin</a> .....	8
3.8	<a href="#">Aluejako</a> .....	9
3.9	<a href="#">Voimamalja</a> .....	10
3.10	<a href="#">Voimamaljapisteiden jakoperusteet</a> .....	10
3.11	<a href="#">Säännöt seuran vaihdossa</a> .....	11
3.12	<a href="#">Ulkomaalaisen kilpailu- ja edustus oikeus</a> .....	11
3.13	<a href="#">Luokitustaulukot</a> .....	12
3.14	<a href="#">Tulosrajat v. 2016 SM-kisoihin</a> .....	14
3.15	<a href="#">Tulosrajat v. 2016 klassisiin SM-kisoihin</a> .....	15
3.16	<a href="#">Kilpailuajankohdan muutokset</a> .....	15
3.17	<a href="#">SM-kisakalenteri 2016</a> .....	16
	<a href="#">SM-kisakalenteri 2017</a> .....	16
3.18	<a href="#">MM, EM ja PM-kisakalenteri 2016</a> .....	16
4.	VIESTINTÄ JA JULKAISUTOIMINTA/VOIMANOSTAJA-LEHTI .....	16
4.1	<a href="#">Voimanostaja-lehti</a> .....	16
4.2	<a href="#">Verkkosivut</a> .....	16
5.	MAKSUT JA KORVAUKSET .....	17
5.1	<a href="#">Jäsenmaksu</a> .....	17
5.2	<a href="#">Kannatusjäsenmaksu</a> .....	17
5.3	<a href="#">Voimanostajalehden vuosikerta</a> .....	17
5.4	<a href="#">Voimanostajalehden irtonumero</a> .....	17
5.5	<a href="#">SM-kilpailujen osanottomaksut</a> .....	17
5.6	<a href="#">Lisenssi</a> .....	17
5.7	<a href="#">Kilpailulupamaksu</a> .....	17
5.8	<a href="#">Kilometrikorvaus</a> .....	18

5.9	<a href="#">Päivärahat</a>	18
5.10	<a href="#">Tarvikeväilytys</a>	18
6.	KANSAINVÄLINEN TOIMINTA	18
6.1	<a href="#">Kansainvälinen toiminta</a>	18
6.2	<a href="#">Edustus</a>	18
6.3	<a href="#">Kv. tuomaritoiminta</a>	18
7.	ANTIDOPING	19
7.1	<a href="#">Periaatteet</a>	19
7.2	<a href="#">Toiminta/toimenpiteet</a>	19
7.3	<a href="#">Antidopingsäännöt</a>	19
7.4	<a href="#">Antidopingohjelma</a>	19
7.5	<a href="#">Antidopingsopimus</a>	19
7.6	<a href="#">Testaustoiminta</a>	19
7.7	<a href="#">Testiin valittavat urheilijat</a>	20
7.8	<a href="#">Vastuu</a>	20
7.9	<a href="#">Seuraamukset</a>	20
8.	TESTIKULUT	20
9.	VALITTAMINEN	20
10.	MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET	20

## SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

# 1. HALLINTO JA TALOUS, LIITON KOKOUKSET

## 1.1. Hallinto

Suomen Voimanostoliiton toimintaa hoitaa toimeenpanevana elimenä liittohallitus (hallitus). Sen tehtävänä on myös valvoa ja kehittää voimanostotoimintaa valtakunnallisessa laajuudessa, päättää liiton edustajien osallistumisesta kansainvälisiin kilpailuihin, sekä esittää liiton edustajia kansainväliseen järjestötoimintaan.

- 1.1.1 Hallituksen alaisuudessa toimii vuonna 2007 perustettu veteraanivaliokunta, jonka tehtävänä on kehittää veteraanien voimanostourheilua Suomessa, sekä mm. koota veteraanien kv. kisajoukkueet ja osallistua niiden matka- ja majoitusjärjestelyihin.
- 1.1.2 Vuoden 2008 alussa liittoon perustettiin hallituksen alaisena toimivat viestintävaliokunta ja nuorisovaliokunta.
- 1.1.3 Vuoden 2010 alussa liittoon perustettiin kaksivuotinen päävalmentajan tehtävä, ja valmennusvaliokunta perustettiin syksyllä 2010.
- 1.1.4 Vuoden 2011 alussa liittoon perustettiin tuomarivaliokunta.

## 1.2. Talous

Tulopuolella ei ole tiedossa mitään, joka merkittävästi parantaisi liiton taloudellista tilannetta. Kilpailulisensseistä, jäsenmaksuista ja SM-kilpailujen osanottomaksuista saatavien tuottojen arvioidaan nousevan hieman edellisten vuosien tasolta.

Kansainvälisistä kisamatkoista aiheutuvat kulut kasvavat entisestään klassisen voimanoston MM- ja EM-kisojen mukaan tulon vuoksi. Toisaalta kaikkiin varustevoimanoston kisoihin ei välttämättä ole lähdössä joukkuetta lainkaan.

Hallitus pitää yllä jatkuvaa talouden seurantajärjestelmää, sekä tekee vuoden alussa talousarvion puitteissa rahoitussuunnitelman mm. kansainvälisten kilpailumatkojen osalta. Seurat ja urheilijat joutuvat kuitenkin hankkimaan omaa rahoitusta kv. kilpailumatkoille.

Säännöllistä palkkiota maksetaan liiton sihteerille ja kirjanpitäjälle. Edellä mainitut palkkiot maksetaan vuoden 2016 vahvistetun talousarvion kohdassa palkat ja sosiaalikulut olevaan yhteissummaan, 29 000 euroa, perustuen. Hallituksella on lisäksi oikeus päättää asianmukaisen palkkion maksamisesta yksittäisille jäsenilleen tai hallituksen ulkopuolisille henkilöille eri toimeksiannosta suoritetuista tehtävistä.

Valtionavustusta vuodelle 2016 anotaan 163 900,00 euroa. Liiton sihteeri on toimittanut puheenjohtajan laatiman avustusanomuksen OKM:lle (hakuaika päättyy 30.09.2015).

## 1.3 Liiton kokoukset

Sääntömääräinen kevätkokous pidetään 16.4.2016.

Sääntömääräinen syyskokous pidetään 22.10.2016.

Hallituksen kokouksia pidetään tarpeen mukaan. Osa hallituksen kokouksista pidetään Skype-yhteydellä tai sähköpostitse ajan ja rahan säästämiseksi.

# 2. VALMENNUS- JA KOULUTUSTOIMINTA

## 2.1 Liiton päävalmentaja

Liiton päävalmentaja on Kaj Mattila, jonka tehtäviin kuuluu valmennuksen koordinointi liitossa. Päävalmentajan tehtäviin kuuluu myös, liiton resurssit huomioiden, liiton valmentajakoulutuksen kehittäminen yhteistyössä Suomen Painonnostoliiton kanssa.

## 2.2 Leirit

Vuoden 2016 aikana pyritään järjestämään vähintään kaksi avoimen luokan ja kaksi nuorten voimanostoleiriä.

## 2.3 Julkaisut

Voimanostaja-lehdessä julkaistaan erilaisia valmennus- ja treeniartikkeleita sekä julkaistaan antidopingasiaa koskevia artikkeleita.

Liitto **julkaisee** voimanostoharjoittelun perusoppaan vuonna 2016.

## 2.4 Tuomarikouluttajat

Liiton tuomarikouluttajat pitävät sekä liiton että jäsenseurojen järjestämiä, kansallisen II-luokan tuomarikursseja ja kokeita, sekä valvovat kansallisen I-luokan tuomarikokeita.

# 3. KILPAILUTOIMINTA

## 3.1 Ilmoittautuminen

SM-kilpailuihin ilmoittautuminen päättyy noin kolme (3) viikkoa ennen kilpailua.

Kaikilla avoimen luokan ja nuorten SM-kilpailuihin osallistuvilla nostajilla on ilmoittauduttaessa oltava tulos/tulosraja tehtynä.

Samassa SM-kilpailutapahtumassa nostaja voi osallistua eri ikäluokkien kilpailuihin, jos se kilpailun aikataulu huomioiden on mahdollista. Tällöin nostajasta tulee maksaa osallistumismaksu kuhunkin ikäluokkaan. Yhdellä kilpailunostolla ei voi kuitenkaan osallistua kahteen joko samana tai eri päivänä järjestettävään kilpailuun.

Kaikki ilmoittautumiset SM-kilpailuihin on lähetettävä liiton sihteerille tai kisakutsussa mainittuun osoitteeseen kilpailukutsussa mainittuun määräpäivään mennessä. Vain liiton jäsenseuran kautta tulevat ilmoittautumiset hyväksytään. Jäsenseura vastaa siitä, että ilmoittautuminen on perillä ajoissa.

## 3.2 Kisailmoitus

Liiton jäsenseurojen järjestämät voimanoston tai penkki-punnerruksen jäsentenväliset, piirikunnalliset, kansalliset, sekä aluemestaruuskilpailut tai kutsukilpailut tulee ilmoittaa liittoon viimeistään kolme (3) viikkoa ennen kilpailuja, jotta kilpailut voidaan hyväksyä virallisena kilpailuna.

Kisailmoitus laitetaan Voimanostaja-lehteen, jos ilmoitus on ajoissa (n. 3 kk ennen kilpailua) liiton sihteerillä.

## 3.3 Klassiset kilpailut

Klassisen penkki-punnerruksen ja klassisen voimanoston SM-kisat järjestetään vuonna 2016. Klassisen voimanoston SM-kisat pidetään kolmena viikonvaihteena erikseen nuorille, avoimelle luokalle ja veteraaneille. Kilpailusääntöinä käytetään IPF:n teknisiä sääntöjä ja noudatetaan varusteiden osalta IPF:n Approval list -dokumenttia.

Klassinen ja varustekilpailu voidaan käydä yhtenä kilpailuna siten, että klassisen ja varustekilpailun nostajat punnitaan yhdessä punnituksessa, mutta kilpailua varten heidät jaetaan kahteen ryhmään: klassiset omaansa ja varustenostajat omaansa. Kilpailun järjestäjän on tehtävä kummastakin ryhmästä oma kilpailupöytäkirja. Tällaiseen kilpailuun osallistuvan nostajan on ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettava kummassa ryhmässä (klassinen vai varuste) aikoo nostaa. Kilpailusta maksetaan liitolle yksi kilpailulupamaksu.

Yhteistulosennätys rekisteröidään vain, jos ennätyksen tehneen nostajan kaikissa nostoissa on ollut vähintään kansallisen I-luokan tuomarit.

Klassisessa voimanostossa ja penkki-punnerruksessa voidaan järjestää kilpailuja myös 12 –

14 – vuotiainen nuorten ikäluokassa. Ikäluokassa voivat kilpailla nostajat, jotka täyttävät viimeistään kilpailun järjestämispäivänä 12 vuotta mutta enintään 14 vuotta kuluvan vuoden aikana.

Yhteistulosennätys rekisteröidään vain, jos ennätyksen tehneen nostajan kaikissa nostoissa on ollut vähintään kansallisen I-luokan tuomarit.

### 3.4 Joukkue SM-kisat

Voimanoston ja penkkipunnerruksen joukkue SM-kilpailuita ei järjestetä vuodesta 2016 lähtien.

### 3.5 Valintamenettely MM ja EM-kilpailuihin sekä klassisen voimanoston MM ja EM-kilpailuihin

3.5.1 Voidakseen tulla otetuksi huomioon vuoden 2016 kv. kisavalinnoissa urheilijan on osallistuttava siihen vuoden 2016 SM-kilpailuun, jossa tehdyt tulokset otetaan huomioon kulloinkin kyseessä olevaa arvokisajoukkuetta valittaessa.

Tullakseen valituksi maajoukkueeseen tulee urheilijan ilmoittaa halukkuudestaan kyseisen maajoukkueen koordinaattorille hyvissä ajoin ennen alustavan ilmoittautumisajan päättymistä. Maajoukkuekoordinaattorin tulee tehdä esitys liiton hallitukselle viimeistään viikkoa ennen ilmoittautumisajan umpeutumista, jotta joukkueet ehditään valita asianmukaisesti ja ilmoittautumiset hoitaa ajallaan.

Penkkipunnerruksen arvokisajoukkuetta valittaessa otetaan huomioon myös voimanoston SM-kisoissa tehdyt penkkipunnerrustulokset. Veteraanien kisoissa tehtyjä tuloksia ei oteta huomioon avoimen luokan arvokisavalinnoissa. Joukkueita valittaessa huomioidaan, että urheilija täyttää myös eettisesti kestävän urheilun ihanteet. Jos voimanoston ja penkkipunnerruksen SM-kilpailut järjestetään samana viikonloppuna, mutta eri päivinä, niin voimanostajien penkkipunnerrustulokset otetaan tasavertaisesti huomioon maajoukkueita valittaessa.

Klassisen voimanoston avointen sarjojen EM- ja MM-joukkueet valitaan poikkeuksellisesti vuonna 2016 vuoden 2015 EM- ja MM-kilpailuiden menestyksen ja toissijaisesti rankingin perusteella hallituksen harkinnan mukaan.

3.5.2 Urheilijan tekemä tulos otetaan huomioon vain, jos se ylittää vähintään sen painoluokan kv. tulosrajan, jossa hän kilpaili SM-kilpailussa. Jos urheilija tekee samalla myös ylemmän sarjan tulosrajan, niin hänen tuloksensa voidaan ottaa huomioon valittaessa urheilijaa tai urheilijoita tähän ylempään sarjaan. Ylemmässä sarjassa kilpaillut ja siinä tämän ylemmän sarjan tulosrajan tehnyt urheilija voidaan valita seuraavaan, alempaan sarjaan kuin missä hän kilpaili SM-kilpailussa edellyttäen, että kyseessä olevassa alemmassa sarjassa on enintään yksi tämän kyseisen sarjan tulosrajan tehnyt urheilija. Ylemmässä sarjassa tulosrajan tehnyt urheilija ei voi alemman sarjan joukkuevalinnassa syrjäyttää ko. alemmassa sarjassa kilpaillutta ja siinä tämän sarjan tulosrajan tehnyttä urheilijaa.

3.5.3 Voidakseen tulla valituksi EM-kisajoukkueeseen, urheilijan on saavutettava vähintään EM-tulosraja. Jos EM-ajan tehneitä urheilijoita on vähemmän kuin joukkueeseen sääntöjen mukaan mahtuu, hallitus voi harkintansa mukaan valita EM-tulosrajan lähelle päässeen nostajan tai nostajia EM-kisajoukkueeseen. Tässä tapauksessa liitto ei osallistu kyseisen nostajan tai kyseisten nostajien kisamatkasta aiheutuviin kustannuksiin.

3.5.4 Vuoden 2015 miesten ja naisten varustevoimanoston MM-kilpailussa tehty, vähintään asetettuun tulosrajaan yltänyt tulos voidaan ottaa huomioon vuoden 2016 avoimen luokan varustevoimanoston EM-kisajoukkuetta valittaessa. Urheilijan on kuitenkin otettava osaa kyseiseen vuoden 2016 avoimen luokan SM-kilpailuun, jotta hänen tuloksensa voidaan ottaa edellä mainitulla tavalla huomioon.

3.5.5 MM-kisajoukkueet valitaan asetetun MM-tulosrajan tehneiden tai ylittäneiden urheilijoiden joukosta.

- 3.5.6 Sellaiseen painoluokkaan, jossa on enintään yksi MM-tulosrajan tehnyt nostaja, voidaan MM-kisoihin valita nostaja, joka on tehnyt kyseisen painoluokan EM-kisarajan. Näin valittuja nostajia voi olla useammassa kuin yhdessä painoluokassa. Tässä tapauksessa liitto ei osallistu kyseisen nostajan tai kyseisten nostajien kisamatkasta aiheutuviin kustannuksiin.
- 3.5.7 Avoimen luokan sekä nuorten Suomen mestari vuonna 2016, joka tekee SM-kilpailussa vähintään painoluokkansa MM-tulosrajaan yltäneen tuloksen, valitaan pääsääntöisesti kyseessä olevaan vuoden 2016 MM-kisajoukkueeseen.
- 3.5.8 Vain SM-, EM- ja MM-kilpailuissa tehdyt, vähintään asetettuun tulosrajaan yltäneet tulokset otetaan kunkin sarjan sisäisessä paremmuusjärjestyksessä huomioon arvokisajoukkueita valittaessa.
- 3.5.9 Länsi-Euroopan mestaruuskisoihin ja Pohjoismaiden mestaruuskisoihin ei ole asetettu tulosrajoja. Länsi-Euroopan mestaruuskisoihin ja Pohjoismaiden mestaruuskisoihin sekä muihin kansainvälisiin mestaruuskilpailuihin osallistutaan vain, jos hallitus niin päättää.
- 3.5.10 Urheilija voidaan valita varsinaiseksi tai varanostajaksi kv. mestaruuskilpailuun vain, jos hän on tehnyt vähintään ko. kilpailua varten asetettuun tulosrajaan yltäneen tuloksen siihen mennessä, kun liiton hallitus tekee joukkuevalinnan ko. kilpailuun.
- 3.5.11 Myös klassisen voimanoston EM ja MM-kisavalinnat tehdään soveltuvin osin yllä olevien yleisten valintakriteerien (kohdat 3.5.1–3.5.10) perusteella.

### **3.6 Valintamenettely, veteraanit**

- 3.6.1 Kohtia 3.5.1–3.5.11 ei sovelleta veteraanien kv. kisajoukkueisiin.
- 3.6.2 Veteraanivaliokunta kokoaa veteraanien kv. kisajoukkueet ja ilmoittaa kunkin joukkueen alustavan kokoonpanon liiton sihteerille ennen kuhunkin kisaan ilmoitetun ennakoilmoittautumisajan päättymistä, sekä vahvistaa joukkueen kokoonpanon viimeistään kaksi päivää ennen lopullisen ilmoittautumisajan päättymistä. Liiton sihteeri tekee varsinaiset kv. kisailmoittautumiset veteraanijaoston antamien tietojen perusteella.
- 3.6.3 Veteraanijaosto kerää veteraanikisoihin lopullisessa ilmoittautumisessa ilmoitetuilta urheilijoilta kisakutsussa ilmoitetut doping- ja osallistumismaksut ja maksaa ne pankkisiirtona suoraan, kisasta riippuen joko IPF:n tai EPF:n tilille.
- 3.6.4 Veteraanien kv. kisajoukkueeseen päästäkseen veteraanuurheilijan on hyvässä ajoin ennen kunkin kv. mestaruuskilpailun ennakoilmoittautumisajan (60 pv.) päättymistä otettava itse yhteyttä veteraanijaoston puheenjohtajaan ja ilmoitettava hänelle halukkuutensa osallistua kyseiseen kisaan. Veteraanijaosto kokoaa kunkin kisajoukkueen em. tavalla ilmoittautuneiden joukosta paremmuusjärjestyksessä SM- tai muissa kisoissa tehtyjen tulosten perusteella siten, että SM-kisoissa tehdyt tulokset ovat etusijalla.

### 3.7 Tulosrajat vuoden 2016 MM ja EM-kisoihin

Miehet voimanosto			Klassinen	
Sarja	EM	MM	EM	MM
59,0	585,0	605,0	497,5	515,0
66,0	645,0	667,5	552,5	570,0
74,0	705,0	727,5	605,0	625,0
83,0	760,0	785,0	647,5	670,0
93,0	807,5	835,0	692,5	715,0
105,0	850,0	877,5	727,5	750,0
120,0	885,0	912,5	755,0	780,0
120+	907,5	937,5	780,0	805,0

Miehet penkki-punnerrus			Klassinen	
Sarja	EM	MM	EM	MM
59,0	162,5	170,0		
66,0	185,0	192,5		
74,0	205,0	212,5		
83,0	230,0	237,5		
93,0	250,0	260,0		
105,0	270,0	280,0		
120,0	285,0	295,0		
120+	300,0	310,0		

Naiset voimanosto			Klassinen	
Sarja	EM	MM	EM	MM
47,0	357,5	370,0	270,0	280,0
52,0	387,5	400,0	292,5	302,5
57,0	415,0	430,0	315,0	325,0
63,0	450,0	465,0	340,0	352,5
72,0	492,5	510,0	375,0	387,5
84,0	542,5	560,0	397,5	410,0
84+	580,0	600,0	417,5	432,5

Naiset penkki-punnerrus			Klassinen	
Sarja	EM	MM	EM	MM
47,0	85,0	90,0		
52,0	90,0	95,0		
57,0	97,5	102,5		
63,0	107,5	112,5		
72,0	122,5	127,5		
84,0	137,5	142,5		
84+	150,0	155,0		

M18 voimanosto			Klassinen	
Sarja	EM	MM	EM	MM
53,0	305,0	322,5	290,0	300,0
59,0	340,0	362,5	325,0	337,5
66,0	380,0	402,5	360,0	372,5
74,0	415,0	440,0	395,0	407,5
83,0	452,5	477,5	427,5	442,5
93,0	485,0	507,5	455,0	470,0
105,0	502,5	532,5	480,0	495,0
120,0	522,5	550,0	492,5	510,0
120+	530,0	557,5	500,0	517,5

M23 voimanosto			Klassinen	
Sarja	EM	MM	EM	MM
53,0	435,0	460,0	357,5	370,0
59,0	485,0	515,0	400,0	412,5
66,0	542,5	572,5	445,0	460,0
74,0	592,5	627,5	485,0	502,5
83,0	645,0	680,0	527,5	545,0
93,0	690,0	722,5	562,5	580,0
105,0	717,5	757,5	587,5	607,5
120,0	745,0	785,0	610,0	630,0
120+	755,0	795,0	617,5	637,5

N18 voimanosto			Klassinen	
Sarja	EM	MM	EM	MM
43,0	190,0	197,5	172,5	180,0
47,0	202,5	210,0	182,5	190,0
52,0	220,0	227,5	197,5	205,0
57,0	235,0	245,0	215,0	222,5
63,0	255,0	265,0	232,5	240,0
72,0	280,0	290,0	252,5	262,5
84,0	305,0	317,5	277,5	287,5
84+	320,0	335,0	292,5	302,5

N23 voimanosto			Klassinen	
Sarja	EM	MM	EM	MM
43,0	282,5	295,0	200,0	207,5
47,0	300,0	315,0	215,0	222,5
52,0	325,0	340,0	232,5	240,0
57,0	350,0	367,5	247,5	257,5
63,0	380,0	397,5	270,0	280,0
72,0	415,0	435,0	295,0	305,0
84,0	455,0	477,5	322,5	335,0
84+	475,0	500,0	337,5	350,0

M18/M23 penkki-punnerrus				
Sarja	EM/M18	MM/M18	EM/M23	MM/M23
53,0		80,0		115,0
59,0		95,0		137,5
66,0		107,5		155,0
74,0		117,5		170,0
83,0		132,5		190,0
93,0		145,0		210,0
105,0		157,5		225,0
120,0		165,0		237,5
120+		175,0		250,0

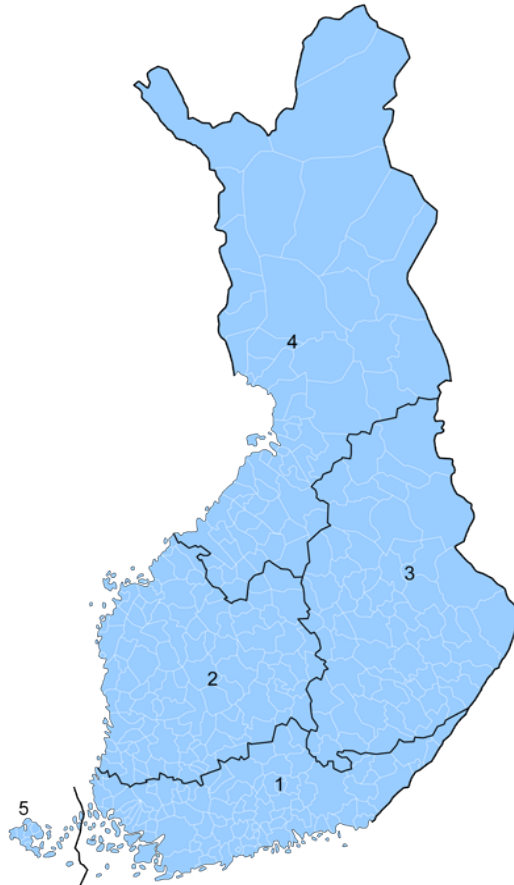
N18/N23 penkki-punnerrus				
Sarja	EM/N18	MM/N18	EM/N23	MM/N23
43,0		45,0		67,5
47,0		47,5		72,5
52,0		50,0		77,5
57,0		55,0		85,0
63,0		60,0		90,0
72,0		67,5		102,5
84,0		75,0		115,0
84+		82,5		125,0



### 3.8 Aluejako

Tilastokeskuksen suuralueiden mukainen:

1. Etelä-Suomi
2. Länsi-Suomi
3. Itä-Suomi
4. Pohjois-Suomi
5. Ahvenanmaa – Åland



### 3.9 Voimamalja

Voimamalja on seurojen välinen pistekilpailu, jossa seurat saavat pisteitä seuran edustajien SM-kisamenestyksen ja kansainvälisen mestaruuskisakisamenestyksen perusteella kunkin kalenterivuoden aikana.

### 3.10 Voimamaljapisteiden jakoperusteet

Pisteet voimanoston SM-kisoista sekä voimanoston kansainvälisistä mestaruuskisoista lasketaan kullekin seuralle sen edustajien saavuttamien sijoitusten perusteella seuraavasti:

1. 24 pistettä
2. 18 pistettä
3. 16 pistettä
4. 14 pistettä
5. 12 pistettä
6. 10 pistettä
7. 8 pistettä
8. 6 pistettä
9. 4 pistettä
- >9. 2 pistettä (9. sijoittuneen jälkeen jokainen, joka saa kilpailussa tuloksen saa kaksi pistettä).

Pisteet penkkipunnerruksen SM-kisoista sekä penkkipunnerruksen kansainvälisistä mestaruuskisoista lasketaan kullekin seuralle sen edustajien saavuttamien sijoitusten perusteella seuraavasti:

1. 12 pistettä
2. 9 pistettä
3. 8 pistettä
4. 7 pistettä
5. 6 pistettä
6. 5 pistettä
7. 4 pistettä
8. 3 pistettä
9. 2 pistettä
- >9. 1 piste (9. sijoittuneen jälkeen jokainen, joka saa kilpailussa tuloksen saa yhden pisteen).

Pisteet voimanoston joukkue SM-kilpailuista jaetaan kunkin joukkueen SM-finaalissa saavuttaman sijoituksen perusteella seuraavasti:

1. 48 pistettä
2. 36 pistettä
3. 32 pistettä
4. 28 pistettä
5. 24 pistettä
6. 20 pistettä

Pisteet penkkipunnerruksen joukkue SM-kilpailuista jaetaan kunkin joukkueen SM-finaalissa saavuttaman sijoituksen perusteella seuraavasti:

1. 24 pistettä
2. 18 pistettä
3. 16 pistettä
4. 14 pistettä
5. 12 pistettä
6. 10 pistettä
7. 8 pistettä
8. 6 pistettä
9. 4 pistettä
- >9. 2 pistettä (9. sijoittuneen jälkeen jokainen seura, joka saa kilpailussa tuloksen saa kaksi pistettä).

- Voimanoston ja penkkipunnerruksen joukkue SM-finaalista annetaan pisteitä seuralle sen saavuttaman sijoituksen perusteella vain, jos SM-finaaliin osaa ottava joukkue aloittaa kilpailun täydellä neljän nostajan joukkueella.

- Jos seuraa edustava urheilija tai muu henkilö on kalenterivuoden aikana tehnyt dopingrikkomuksen, jonka johdosta hänet on määrätty tai määrätään kuusi kuukautta tai sitä pidempään urheilun toimintakieltoon, kyseisen seuran siihen mennessä samana kalenterivuonna saamat voimamalljapisteet nollataan ja seura poistetaan kyseisen vuoden voimamallja-kilpailusta.
- Voimamallja-pytty on kiertopalkinto. Pytyn saa lopullisesti haltuunsa seura, joka saavuttaa voiton kolmena peräkkäisenä vuonna, tai seura, jolla on eniten kiinnityksiä pyttyyn silloin, kun siihen kaiverruksille varattu tila tulee täyteen. Liitto kaiverruttaa pokaaliin vuosittain voittajajoukkueen tiedot. Jos pokaalia on turmeltu, sen korjauskulut tai uuden pokaalin hinta, jos pokaalia ei voi korjata, peritään vahingon aiheuttaneelta seuralta. Kunkin vuoden voittajaseuralle annetaan lisäksi pienempi pytty, joka jää aina kyseisen seuran haltuun.

### 3.11 Säännöt seuran vaihdossa

Seurasiirto tehdään kirjallisesti. Nostaja voi edustaa uutta seuraansa yhden (1) kuukauden kuluttua siitä, kun seurasiirtoilmoitus on tehty liitolle.

### 3.12 Ulkomaalaisen kilpailu- ja edustus oikeus

Ulkomaalainen urheilija voi osallistua kansallisiin tai sitä alemmantasoisiiin SVNL:n alaisiin kilpailuihin edellyttäen, että hän on saanut omalta kansalliselta liitoltaan, mikäli sellainen on olemassa, kirjallisen luvan ottaa osaa kilpailuihin Suomessa. Ko. kirjallinen lupa tai oikeaksi todistettu jäljennös siitä on toimitettava Suomen Voimanostoliittoon (sihteerille) viimeistään kolme viikkoa ennen ensimmäistä Suomessa järjestettävää kilpailua, johon ulkomaalainen urheilija aikoo osallistua. Omalta kansalliselta liitolta saatu kirjallinen lupa tai oikeaksi todistettu jäljennös siitä on esitettävä kilpailun järjestäjälle kilpailuun ilmoitauduttaessa tai viimeistään ennen punnituksen alkua kilpailuissa, joihin ilmoitaudutaan kilpailupaikalla.

Ulkomaalainen urheilija, joka on liittynyt Suomen Voimanostoliiton jäsenseuran jäseneksi ja on todistettavasti asunut Suomessa vakituisesti vähintään vuoden ajan, voi edustaa ko. SVNL:n jäsenseuraa Suomen mestaruuskilpailuissa ja sitä alemmantasoisissa SVNL:n alaisissa kilpailuissa ja tehdä niissä Suomen ennätyksiä edellyttäen, että hän täyttää kaikki ne ehdot ja velvoitteet, mitä SVNL vaatii Suomen kansalaiselta kilpailuoikeuksien saamiseksi. Jos kyseinen urheilija kuitenkin kilpailee Suomen ulkopuolella ja edustaa samalla muuta kuin SVNL:n jäsenseuraa tai Suomen Voimanostoliittoa, hän ei voi tehdä siinä kilpailussa Suomen ennätystä.

Suomessa asuminen voidaan pääsääntöisesti osoittaa kotipaikkatodistuksella, joka on toimitettava Suomen Voimanostoliittoon (sihteerille) viimeistään neljä viikkoa ennen ensimmäistä SM-kilpailua, johon ko. urheilija aikoo osallistua. Sen jälkeen ulkomaan kansalaisen ei tarvitse SVNL:n alaisia mestaruus- eikä muita kilpailuja varten toimittaa liittoon uutta kotipaikkatodistusta niin kauan kuin vakituinen asuminen Suomessa jatkuu.

Suomen Voimanostoliiton jäsenseuran jäseneksi liittynyt ulkomaalainen urheilija, joka on edustanut kansainvälisessä kilpailussa jotakin muuta maata kuin Suomea, voi Suomen Voimanostoliiton valitsemana edustaa Suomea IPF:n alaisissa kansainvälisissä mestaruus- ja muissa kv. kilpailuissa sen jälkeen, kun on todistettavasti (kv. liitolle esitettävä todiste [kotipaikkatodistus]) asunut Suomessa vakituisesti vähintään kolmen vuoden ajan. Tämä kolmen vuoden aika voidaan peruuttaa kokonaan tai lyhentää sitä ko. maiden kansallisten liittojen tekemällä sopimuksella, jos IPF:n hallitus hyväksyy tässä kohdassa tarkoitetun peruuttamisen tai lyhentämisen.

### 3.13 Luokitustaulukot

SMRI = SUURMESTARILUOKKA

MRI = MESTARILUOKKA

1. L = I-LUOKKA

2. L = II-LUOKKA

#### VOIMANOSTO MIEHET

SARJA	SMRI	MRI	1. L	2. L
59,0	662,5	605,0	507,5	437,5
66,0	730,0	667,5	560,0	482,5
74,0	797,5	727,5	610,0	527,5
83,0	860,0	785,0	657,5	567,5
93,0	915,0	835,0	700,0	602,5
105,0	960,0	877,5	735,0	635,0
120,0	1000,0	912,5	765,0	660,0
120+	1027,5	937,5	785,0	680,0

#### PENKKIPUNNERRUS MIEHET

59,0	187,5	162,5	125,0	102,5
66,0	210,0	182,5	140,0	112,5
74,0	230,0	202,5	160,0	132,5
83,0	255,0	225,0	180,0	150,0
93,0	280,0	247,5	200,0	167,5
105,0	297,5	265,0	210,0	175,0
120,0	315,0	280,0	217,5	182,5
120+	332,5	295,0	225,0	190,0

#### VOIMANOSTO NAISET

SARJA	SMRI	MRI	1. L	2. L
47,0	407,5	370,0	302,5	245,0
52,0	440,0	400,0	327,5	262,5
57,0	472,5	430,0	352,5	282,5
63,0	510,0	465,0	380,0	305,0
72,0	562,5	510,0	420,0	337,5
84,0	615,0	560,0	457,5	370,0
84+	660,0	600,0	490,0	395,0

#### PENKKIPUNNERRUS NAISET

47,0	100,0	85,0	65,0	55,0
52,0	107,5	90,0	70,0	60,0
57,0	115,0	97,5	77,5	62,5
63,0	125,0	105,0	82,5	67,5
72,0	140,0	120,0	92,5	75,0
84,0	155,0	132,5	105,0	82,5
84+	165,0	145,0	112,5	90,0

**LUOKITUSTAULUKKO - KLASSINEN**

SMRI = SUURMESTARILUOKKA

MRI = MESTARILUOKKA

1. L = I-LUOKKA

2. L = II-LUOKKA

**KLASSINEN VOIMANOSTO – MIEHET**

SARJA	SMRI	MRI	1. L	2. L
59,0	530,0	485,0	407,5	350,0
66,0	585,0	535,0	450,0	387,5
74,0	640,0	582,5	490,0	422,5
83,0	690,0	630,0	527,5	455,0
93,0	732,5	670,0	560,0	482,5
105,0	770,0	702,5	590,0	510,0
120,0	800,0	730,0	612,5	530,0
120+	822,5	750,0	630,0	545,0

**KLASSINEN PENKKIPUNNERRUS - MIEHET**

59,0	142,5	122,5	95,0	77,5
66,0	157,5	137,5	105,0	85,0
74,0	172,5	152,5	120,0	100,0
83,0	192,5	170,0	135,0	112,5
93,0	210,0	187,5	150,0	127,5
105,0	225,0	200,0	157,5	132,5
120,0	237,5	210,0	165,0	137,5
120+	250,0	222,5	170,0	142,5

**KLASSINEN VOIMANOSTO - NAISET**

SARJA	SMRI	MRI	1. L	2. L
47,0	327,5	297,5	242,5	197,5
52,0	352,5	320,0	262,5	210,0
57,0	380,0	345,0	282,5	227,5
63,0	410,0	372,5	305,0	245,0
72,0	450,0	410,0	337,5	270,0
84,0	492,5	450,0	367,5	297,5
84+	530,0	480,0	392,5	317,5

**KLASSINEN PENKKIPUNNERRUS - NAISET**

47,0	75,0	65,0	50,0	42,5
52,0	82,5	67,5	52,5	45,0
57,0	87,5	75,0	60,0	47,5
63,0	95,0	80,0	62,5	52,5
72,0	105,0	90,0	70,0	57,5
84,0	117,5	100,0	80,0	62,5
84+	125,0	110,0	85,0	67,5

Liitto luovuttaa diplomin vain niille luokkarajan saavuttaneille urheilijoille, jotka ovat kaikessa voimanoistourheiluun kuuluvassa toiminnassa kunnioittaneet ja noudattaneet liiton sääntöjä ja Reilun Pelin periaatteita sekä ovat pyytäneet diploma.

Diplomia ei luovuteta urheilijalle, jolle on dopingrikkomuksen vuoksi määrätty urheilun toimintakieltoa, tai joka on muutoin toiminnallaan osoittanut välinpitämättömyyttä liiton antidopingtyössä noudatettavaa toimintaperiaatetta kohtaan.

### 3.14 Tulosrajat v. 2016 SM-kisoihin

Voimanosto				
Sarja	M17	M20	M23	Miehet
53,0	-	285,0	340,0	-
59,0	-	310,0	390,0	507,5
66,0	-	330,0	422,5	560,0
74,0	-	352,5	452,5	610,0
83,0	-	377,5	492,5	657,5
93,0	-	397,5	530,0	700,0
105,0	-	420,0	565,0	735,0
120,0	-	440,0	600,0	765,0
120+	-	447,5	610,0	785,0

Penkkipunnerrus				
Sarja	M17	M20	M23	Miehet
53,0	-	52,5	80,0	-
59,0	-	60,0	87,5	125,0
66,0	-	65,0	100,0	140,0
74,0	-	70,0	117,5	160,0
83,0	-	77,5	130,0	180,0
93,0	-	85,0	142,5	200,0
105,0	-	87,5	150,0	210,0
120,0	-	95,0	157,5	217,5
120+	-	97,5	165,0	225,0

Voimanosto				
Sarja	N17	N20	N23	Naiset
43,0	-	117,5	190,0	-
47,0	-	135,0	202,5	245,0
52,0	-	157,5	225,0	262,5
57,0	-	182,5	247,5	282,5
63,0	-	202,5	265,0	305,0
72,0	-	222,5	282,5	337,5
84,0	-	252,5	310,0	370,0
84+	-	262,5	315,0	395,0

Penkkipunnerrus				
Sarja	N17	N20	N23	Naiset
43,0	-	27,5	32,5	-
47,0	-	30,0	37,5	55,0
52,0	-	32,5	45,0	60,0
57,0	-	35,0	50,0	62,5
63,0	-	37,5	55,0	67,5
72,0	-	42,5	60,0	75,0
84,0	-	50,0	67,5	82,5
84+	-	55,0	70,0	90,0

### 3.15 Tulosrajat v. 2016 klassisiin SM-kisoihin

Klassinen voimanosto				
Sarja	M14/M17	M20	M23	Miehet
53,0	-	197,5	215,0	-
59,0	-	215,0	250,0	407,5
66,0	-	230,0	270,0	450,0
74,0	-	245,0	290,0	490,0
83,0	-	262,5	315,0	527,5
93,0	-	277,5	340,0	560,0
105,0	-	292,5	360,0	590,0
120,0	-	305,0	385,0	612,5
120+	-	312,5	400,0	630,0

Klassinen penkki-punnerrus				
Sarja	M14/M17	M20	M23	Miehet
53,0	-	42,5	60,0	-
59,0	-	50,0	65,0	95,0
66,0	-	55,0	75,0	105,0
74,0	-	57,5	87,5	120,0
83,0	-	65,0	97,5	135,0
93,0	-	70,0	105,0	150,0
105,0	-	75,0	112,5	157,5
120,0	-	80,0	117,5	165,0
120+	-	85,0	122,5	170,0

Klassinen voimanosto				
Sarja	N14/N17	N20	N23	Naiset
43,0	-	95,0	152,5	-
47,0	-	107,5	162,5	197,5
52,0	-	125,0	180,0	210,0
57,0	-	145,0	197,5	227,5
63,0	-	162,5	212,5	245,0
72,0	-	177,5	225,0	270,0
84,0	-	202,5	247,5	297,5
84+	-	210,0	252,5	317,5

Klassinen penkki-punnerrus				
Sarja	N14/N17	N20	N23	Naiset
43,0	-	25,0	25,0	-
47,0	-	25,0	27,5	42,5
52,0	-	25,0	32,5	45,0
57,0	-	27,5	37,5	47,5
63,0	-	30,0	40,0	52,5
72,0	-	32,5	45,0	57,5
84,0	-	37,5	50,0	62,5
84+	-	40,0	52,5	67,5

14 v. ja 17 v. nuorten ikäluokassa ja veteraaneissa kilpaileville ei ole SM-tulosrajoja. Em. ikäluokissa kilpailevilla on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

14 v. nuorten ikäluokassa voivat kilpailla viimeistään kilpailupäivänä 12 vuotta täyttävät ko. vuonna enintään 14 vuotta täyttävät. 14 v. ja 17 v. nuorten ikäluokassa voidaan kilpailla ainoastaan klassisessa voimanostossa ja penkki-punnerruksessa.

### 3.16 Kilpailuajankohdan muutokset

Liittoon ilmoitetut kilpailut on pidettävä ilmoitettuna ajankohtana ja ilmoitetussa paikassa. Jos kuitenkin ajankohtaa tai kilpailupaikkaa muutetaan alun perin ilmoitetusta, siitä on ilmoitettava liitolle viimeistään yhtä (1) viikkoa ennen kuin kilpailu muutetussa paikassa tai

muutettuna ajankohtana pidetään. Jos muutoksesta ei ilmoiteta edellä mainitulla tavalla, mitätöidään ko. kilpailussa tehdyt tulokset.

### 3.17 SM-kisakalenteri 2016

- o Voimanosto ja penkki-punnerrus, kaikki ikäluokat 5. – 7.2.2016
- o Klassinen voimanosto, veteraanit, 19. – 20.3.2016
- o Klassinen voimanosto, nuoret, 19. – 20.11.2016
- o Klassinen penkki-punnerrus, kaikki ikäluokat, 3.-4.12.2016
- o Klassinen voimanosto, avoin, 9. – 11.12.2016

### SM-kisakalenteri 2017

- o Klassinen voimanosto, veteraanit, 13. – 15.1.2017
- o Voimanosto ja penkki-punnerrus, kaikki ikäluokat 3. – 5.2.2017
- o Klassinen penkki-punnerrus, kaikki ikäluokat, 1.-3.12.2017
- o Klassinen voimanosto, nuoret, 18. – 19.11.2017
- o Klassinen voimanosto, avoin, 8. – 10.12.2017

Liiton hallitus voi tehdä muutoksia kisakalenteriin pakottavista syistä.

### 3.18 MM, EM ja PM-kisakalenteri 2016

- o Voimanosto, nuorten PM, helmikuu 2016, paikka, Ruotsi
- o Klassisen voimanosto EM, avoin ja nuoret, 7. – 12.3.2016, Tartto, Viro
- o Voimanosto, nuorten (18 ja 23 v) EM, 13.-17.4.2016, Malaga, Espanja
- o SELL Student Games, 13. – 15.5.2016, Tampere, Suomi
- o Penkki-punnerrus, veteraanien MM, 13.-16.4.2016, Rödbby, Tanska
- o Voimanosto, miesten ja naisten EM, 10.-14.5.2016, Pilsen, Tšekki
- o Penkki-punnerrus, avoin ja nuorten (18 v ja 23 v) MM, 18.-21.5.2016, Potchefstroom, Etelä-Afrikka
- o Klassinen voimanosto MM, 19.-26.6.2016, Killeen, USA
- o Voimanosto, veteraanien EM, 12.-16.7.2016, Pilsen, Tšekki
- o Penkki-punnerrus, miesten ja naisten EM, 18.-20.8.2016, Rödbby, Tanska
- o Voimanosto, nuorten (18 ja 23 v) MM, 8.-13.8.2016, Wraclaw, Puola
- o Voimanosto, Länsi-Euroopan mestaruuskisat, 8.-10.9.2016, paikka, Italia
- o Voimanosto, veteraanien MM, 2.-8.10.2016, Tallinna, Viro
- o Penkki-punnerrus, veteraanien EM, 13.-15.10.2016 Hamm, Luxemburg
- o Voimanosto, miesten ja naisten MM, 7.-12.11.2016, Orlando, USA

## 4. VIESTINTÄ JA JULKAISUTOIMINTA/VOIMANOSTAJA-LEHTI

### 4.1 Voimanostaja-lehti

Liiton virallinen viestintäväline on VOIMANOSTAJA-lehti. Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Liiton hallitus päättää joulukuussa 2015 lehden painopaikasta tarjousten perusteella. Lehden päätoimittajana vuonna 2016 toimivat vuoron perään Anni Vuohijoki ja Heikki Virtanen. Lehden taiteajana toimii Antti Savolainen.

Tilaushinta kotimaassa on 35,00 euroa/vuosikerta ja irtonumeron hinta on 10,00 euroa.

Tilaushinta ulkomaille on 55,00 euroa/vuosikerta.

Lehden ilmoitusmyynnin tehostamiseksi pyritään hankkimaan lehdelle provisiopalkkainen ilmoitusmyyjä. Lehteen pyritään hankkimaan jäsenten toimesta mainoksia. Mainoksen hankkija saa 50 % palkkion liitolle tilitetyn mainoksen hinnasta.

### 4.2 Verkkosivut

Voimanostaja-lehden lisäksi viestinnässä käytetään liiton verkkosivuja [www.suomenvoimanostoliitto.fi](http://www.suomenvoimanostoliitto.fi) ja facebook – sivuja sekä tarpeen mukaan myös muita yleisiä viestintävälineitä.



## 5. MAKSUT JA KORVAUKSET

### 5.1 Jäsenmaksu

SVNL:n jäsenmaksu on 200,00 euroa/seura.

### 5.2 Kannatusjäsenmaksu

SVNL:n kannatusjäsenmaksu 100,00 euroa/jäsen.

### 5.3 Voimanostajalehden vuosikerta

35,00 euroa kotimaahan ja 55,00 euroa ulkomaille.

### 5.4 Voimanostajalehden irtonumero

Irtonumeron hinta on 10,00 euroa.

### 5.5 SM-kilpailujen osanottomaksut

<b>Voimanosto</b>	60,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	25,00 euroa
Seuran osuus	35,00 euroa
Nuoret 14/17v. ikäluokka	30,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	15,00 euroa
Seuran osuus	15,00 euroa
<b>Penkkipunnerrus</b>	50,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	30,00 euroa
Seuran osuus	20,00 euroa
Nuoret 14/17v. ikäluokka	25,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	12,50 euroa
Seuran osuus	12,50 euroa

Klassisten SM-kilpailujen osanottomaksut ovat samat kuin yllä mainitut.

SM-kilpailujen osanottomaksut on maksettava liiton yleisille ilmoittautumisen yhteydessä. Nostaja katsotaan kilpailijaksi, kun osanottomaksu on maksettu.

Muiden kilpailujen osanottomaksusta päättää järjestävä seura.

### 5.6 Lisenssi

Lisenssin hinta vuodelle 2016 on 70,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden).

Nuorten 14 ja 17 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2016 on 35,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden).

Lisenssin hinta Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n alaisille nostajille on 35,00 euroa.

### 5.7 Kilpailulupamaksu

Kilpailulupamaksu on 60,00 euroa / kilpailu.

Kilpailulupamaksu (60,00 euroa) pitää olla maksettuna kun kilpailuista ilmoitetaan liittoon.

Maksu sisältää lehti-ilmoituksen (yksi ilmoitus / kilpailu) VOIMA*nostaja* -lehdessä, sekä tiedot liiton nettisivuilla.

Kilpailulupamaksun suorittanut seura voi ilmoittaa kilpailun olevan virallinen, jos asianmukaiset

tuomarit ovat läsnä.

Voimanostaja -lehteen ilmoitus ehtii jos se tulee sihteerille ajoissa (n. 3 kk ennen kilpailuja).

## 5.8 Kilometrikorvaus

SVNL:n kilometrikorvaus oman auton käytöstä on 0,35 euroa/km.

## 5.9 Päivärahat

SM-kilpailuihin valituille tuomareille ja muille SM-kisoissa liiton puolesta virkailijana toimiville maksetaan päivärahaa matkan keston perustuen. Kokopäiväraha (yli 10 tunnin matka) on 27,50 euroa ja osapäiväraha 14,00 euroa (6-10 tunnin matka).

Yli matkavuorokauden (24 tuntia) kestävästä matkoista alkaa uusi osapäiväraha, kun matka ylittää edellisen täyden vuorokauden vähintään kahdella tunnilla ja uusi kokopäiväraha, kun matka ylittää kuudella tunnilla edellisen täyden matkavuorokauden. Päivärahaa ei makseta kotipaikkakunnalla tapahtuvista matkoista, joiden pituus yhteen suuntaan on 15 kilometriä tai vähemmän.

Kv. kilpailuihin ulkomailla osallistuville liiton nimeämille virkailijoille maksetaan ulkomaan kokopäivärahaa 30 euroa/pv täysien matkapäivien (kisapäivien) ajalta. Ulkomaan osapäiväraha on 15 euroa. Paluupäivän koko- tai osapäiväraha määräytyy matkustusajan mukaan, ks. edellinen kappale.

Hallituksen ja jaostojen kokousten kokousmatkoista ei makseta päivärahaa. Hallituksen kokoukseen osallistuville hallituksen jäsenille maksetaan 25,00 euron suuruinen kokouskulukorvaus.

## 5.10 Tarvikeväilytys

Tuomarimerkki 10,00 euroa/kpl  
Postikulut lisätään postituksen yhteydessä.

# 6. KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

## 6.1 Kansainvälinen toiminta

Otetaan osaa kansainväliseen kilpailu- ja järjestötoimintaan.

## 6.2 Edustus

Liittoa/Suomea edustavat kansainvälisissä järjestötehtävissä:

**Kalevi Sorsa:** Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) antidopingkomitean jäsen. Tekee IPF:n rankingtilastot ja huolehtii niiden päivityksestä. Toimii IPF:n Appeal Committeeen jäsenenä. On ehdolla IPF:n kongressissa IPF:n lainsäädäntökomitean (Law & Legislation Committee) puheenjohtajaksi.

**Jari Rantapelkonen:** IPF:n kurinpitokomitean jäsen ja Euroopan Voimanostoliiton (EPF) lainsäädäntökomitean puheenjohtaja sekä EPF:n hallituksen jäsen.

**Tero Hyttinen:** Pohjoismaiden Voimanostoliiton (NPF) hallituksen jäsen.

**Mervi Sirkiä:** Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) Entourage Commissionin jäsen.

## 6.3 Kv. tuomaritoiminta

Pyritään lähettämään kansainvälisiä tuomareita MM ja EM-kisoihin. Tuomari pyritään lähettämään edellä mainittuihin kisoihin sen sijaan, että maksettaisiin IPF:lle tai EPF:lle tuomarin puuttumisesta johtuva 500 euron sakko/kisa. Kansainvälisten tuomareiden

lähettämällä halutaan varmistaa näiden pätevyiden säilyminen jatkossa, mikä edellyttää lähetettävien tuomareiden kierrättämistä mahdollisuuksien mukaan.

## 7. ANTIDOPING

### 7.1 Periaatteet

Doping on vastoin urheilun peruseriaatteita ja lääketieteellistä etiikkaa, sekä vastoin urheilun Fair Play henkeä.

Doping vaarantaa urheilijan terveyden.

Doping on kiellettyä.

Doping on väärin.

Suomen Voimanostoliitto tekee dopingin vastaista työtä urheilijoiden fyysisen ja moraalisen terveyden suojelemiseksi sekä voimanostourheilun parhaan edun puolesta.

### 7.2 Toiminta/toimenpiteet

Tiedotus / valistus / koulutus:

- Liitto noudattaa johdonmukaisesti ja julkisesti dopingin vastaista linjaa.
- Liitto tekee jatkuva yhteistyötä Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n kanssa.
- Liitto harjoittaa antidopingasiaa koskevaa tiedotus- ja valistustoimintaa mm. *Voimanostaja*-lehden sekä liiton verkkosivujen välityksellä. Jokainen liiton kilpailulisenssin lunastanut saa neljä kertaa vuodessa ilmestyvän *Voimanostaja*-lehden, joka on liiton virallinen tiedotuskanava. Kiireellisempää tiedottamista koskevassa asiassa käytetään jäsenkirjettä ja/tai liiton verkkosivuja.
- Jokaiselle liiton leirille kutsutaan ADT:n edustaja pitämään antidopingasiaa koskeva koulutus/valistustilaisuus.
- Erillisiä koulutus ja/tai tiedotustilaisuuksia järjestetään tarpeen mukaan.
- Liiton hallitukselle järjestetään tarvittaessa (esim. sääntöjen muuttuessa) kohdennettua koulutusta tai tiedotusta.
- Kannustetaan leireillä ja muissa yhteyksissä urheilijoita ja valmentajia pitkäjänteiseen valmentautumiseen niin huipulle pyrittäessä kuin muutenkin.

### 7.3 Antidopingsäännöt

Suomen Voimanostoliitossa noudatetaan ADT:n ylläpitämää Suomen antidopingsäännöstöä sekä Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) antidopingsääntöjä. Lisäksi liiton kurinpitösäännöissä on antidopingasiaa koskevia sääntöjä.

### 7.4 Antidopingohjelma

Suomen Voimanostoliiton antidopingohjelma on tämän toimintasuunnitelman liitteenä.

### 7.5 Antidopingsopimus

Liitto tekee jokaisen urheilijan kanssa antidopingsopimuksen, jolla urheilija sitoutuu noudattamaan puhtaan urheilun periaatetta ja sitoutuu liiton sääntöihin ja niiden myötä mm. Suomen antidopingsäännöstöön, Maailman antidopingsäännöstöön (World Anti-Doping Code) ja kaikkiin sen piiriin kuuluviin, voimassa oleviin kansainvälisiin normeihin, sekä Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) antidopingsääntöihin ja -määräyksiin, sekä sitoutuu noudattamaan niitä.

7.5.1 SVNL:n alaisiin kilpailuihin osallistuvan urheilijan on toimitettava antidopingsopimus liitolle viimeistään kolme (3) kuukautta ennen ensimmäisen kilpailun alkua, johon urheilija aikoo osallistua. Sen jälkeen antidopingsopimus on voimassa toistaiseksi.

### 7.6 Testaustoiminta

Vuoden 2004 alusta lähtien voimassa olleen käytännön mukaisesti vastaa Suomen Antidopingtoimikunta (ADT) sekä kilpailujen yhteydessä että kilpailujen ulkopuolella suoritettavasta ns. harjoituskauden dopingtestauksesta. Liitto voi sen lisäksi tilata ADT:lta liiton lukuun (kustannuksella) tehtäviä testejä.

## 7.7 Testiin valittavat urheilijat

Suomen Voimanostoliiton edustamissa lajeissa (voimanosto ja penkkipunnerrus) voidaan tehdä tai teettää dopingtestejä SVNL:n, ADT:n; WADA:n, tai kansainvälisen liiton (IPF/EPF) aloitteesta kaikille liiton antidopingsäännöstöön sitoutuneille urheilijoille. ADT:n testauspooliin kuuluvat urheilijat muodostavat dopingtestauksen ydinryhmän.

## 7.8 Vastuu

Myös jäsenseurojen tulee kantaa vastuuta puhtaan urheilun linjasta sekä järjestää antidopingtyötä koskevaa valistusta jäsenilleen.

Kuitenkin urheilija itse on aina lopullisessa vastuussa kiellettyjen lääkeaineiden tai menetelmien väärinkäytöstä.

## 7.9 Seuraamukset

Dopingtapauksen johdosta määrättävät seuraamukset ovat IPF:n Antidopingsääntöjen mukaiset.

## 8. TESTIKULUT

- 8.1** Kansainvälisissä kilpailuissa tehdyt EE:t tai ME:t hyväksytään vain jos ennätyksen tehneen urheilijan dopingtestitulokset on negatiivinen. Kansainvälinen liitto (joko IPF tai EPF) on vastuussa ennätystestien tekemisestä ennätyksen tehneille urheilijoille IPF:n sääntöjen mukaisesti.

## 9. VALITTAMINEN

- 9.1** Liiton hallituksen antamasta rangaistuspäätöksestä dopingasiassa voi valittaa ensisijaisesti Urheilun oikeusturvalautakunnalle.

## 10. MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET

- 10.1** Otetaan mahdollisuuksien mukaan osaa mm. Valon ja ADT:n järjestämiin koulutus- ja muihin tilaisuuksiin, sekä muiden urheilujärjestöjen järjestämiin tilaisuuksiin joihin liitto saa kutsun.

Riihimäki 24.10.2015

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

Tero Hyttinen  
puheenjohtaja

Jari Rantapelkonen  
sihteeri