



# **SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY**

## **TOIMINTASUUNNITELMA**

VUODELLE 2018

# SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2018

### Sisällysluettelo

1.	HALLINTO JA TALOUS, LIITON KOKOUKSET .....	4
1.1.	<a href="#">Hallinto .....</a>	<a href="#">4</a>
1.2.	<a href="#">Talous .....</a>	<a href="#">4</a>
1.3.	<a href="#">Liiton kokoukset .....</a>	<a href="#">4</a>
2.	VALMENNUS- JA KOULUTUSTOIMINTA .....	5
2.1	<a href="#">Liiton päävalmentaja .....</a>	<a href="#">5</a>
2.2	<a href="#">Leirit .....</a>	<a href="#">5</a>
2.3	<a href="#">Julkaisut.....</a>	<a href="#">5</a>
2.4	<a href="#">Tuomarikouluttajat .....</a>	<a href="#">5</a>
3.	KILPAILUTOIMINTA .....	5
3.1	<a href="#">Ikäluokat .....</a>	<a href="#">5</a>
3.2	<a href="#">Ilmoittautuminen .....</a>	<a href="#">5</a>
3.3	<a href="#">Kisailmoitus .....</a>	<a href="#">5</a>
3.4	<a href="#">Klassinen ja varustekilpailut samana kilpailuna .....</a>	<a href="#">6</a>
3.5	<a href="#">Ennätykset .....</a>	<a href="#">6</a>
3.6	<a href="#">Valintamenettely MM ja EM-kilpailuihin.....</a>	<a href="#">6</a>
3.7	<a href="#">Valintaprosessi.....</a>	<a href="#">7</a>
3.8	<a href="#">Tulosrajat vuoden 2018 MM ja EM-kisoihin.....</a>	<a href="#">8</a>
3.9	<a href="#">Aluejako.....</a>	<a href="#">11</a>
3.10	<a href="#">Voimamalja .....</a>	<a href="#">11</a>
3.11	<a href="#">Voimamaljapisteiden jakoperusteet.....</a>	<a href="#">11</a>
3.12	<a href="#">Joukkue SM-kilpailut.....</a>	<a href="#">12</a>
3.13	<a href="#">Säännöt seuran vaihdossa.....</a>	<a href="#">13</a>
3.14	<a href="#">Ulkomaalaisen kilpailu- ja edustusosoikeus.....</a>	<a href="#">13</a>
3.15	<a href="#">Luokitustaulukot.....</a>	<a href="#">14</a>
3.16	<a href="#">Tulosrajat v. 2018 klassisiin SM-kisoihin.....</a>	<a href="#">16</a>
3.17	<a href="#">Tulosrajat v. 2018 varuste SM-kisoihin .....</a>	<a href="#">17</a>
3.18	<a href="#">Kilpailuajankohdan muutokset.....</a>	<a href="#">18</a>
3.19	<a href="#">SM-kisakalenteri 2018 .....</a>	<a href="#">18</a>
3.20	<a href="#">SM-kisakalenteri 2019 .....</a>	<a href="#">18</a>
3.21	<a href="#">MM, EM ja PM-kisakalenteri 2018 .....</a>	<a href="#">18</a>
3.22	<a href="#">Klassisen penkki-punnerruksen MM-kilpailut 14. – 19.5.2018, Vantaa.....</a>	<a href="#">18</a>
4.	VIESTINTÄ JA JULKAISUTOIMINTA/VOIMANOSTAJA-LEHTI.....	19
4.1	<a href="#">Voimanostaja-lehti .....</a>	<a href="#">19</a>
4.2	<a href="#">Verkkosivut .....</a>	<a href="#">19</a>
5.	MAKSUT JA KORVAUKSET .....	19
5.1	<a href="#">Jäsenmaksu .....</a>	<a href="#">19</a>
5.2	<a href="#">Kannatusjäsenmaksu.....</a>	<a href="#">19</a>
5.3	<a href="#">Voimanostajalehden vuosikerta.....</a>	<a href="#">19</a>
5.4	<a href="#">Voimanostajalehden irtonumero.....</a>	<a href="#">19</a>
5.5	<a href="#">SM-kilpailujen osanottomaksut.....</a>	<a href="#">19</a>
5.6	<a href="#">Lisenssi .....</a>	<a href="#">19</a>

5.7	<a href="#">Maajoukkumaksu B-ajan tehneelle urheilijalle.....</a>	20
5.8	<a href="#">Kilpailulupamaksu .....</a>	20
5.9	<a href="#">Rekisteröintimaksut .....</a>	20
5.10	<a href="#">Kilometrikorvaus.....</a>	20
5.11	<a href="#">Päivärahat .....</a>	20
5.12	<a href="#">Tarvikeväilyt.....</a>	20
6.	<a href="#">KANSAINVÄLINEN TOIMINTA .....</a>	20
6.1	<a href="#">Kansainvälinen toiminta.....</a>	20
6.2	<a href="#">Edustus.....</a>	21
6.3	<a href="#">Kv. tuomaritoiminta .....</a>	21
7.	<a href="#">ANTIDOPING.....</a>	21
7.1	<a href="#">Periaatteet.....</a>	21
7.2	<a href="#">Toiminta/toimenpiteet.....</a>	21
7.3	<a href="#">Antidopingsäännöt .....</a>	21
7.4	<a href="#">Antidopingohjelma .....</a>	22
7.5	<a href="#">Antidopingsopimus .....</a>	22
7.6	<a href="#">Testaustoiminta.....</a>	22
7.7	<a href="#">Testiin valittavat urheilijat .....</a>	22
7.8	<a href="#">Vastuu.....</a>	22
7.9	<a href="#">Seuraamukset.....</a>	22
8.	<a href="#">TESTIKULUT .....</a>	22
9.	<a href="#">VALITTAMINEN.....</a>	22
10.	<a href="#">MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET .....</a>	23

# 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.

Hallitus valitsee vuosittain joulukuussa seuraavan vuoden valiokunnat, päävalmentajan, tiedottajan sekä maajoukkuekoordinaattorit. Maajoukkuekoordinaattoreiden tehtävänä on valmistella liiton maajoukkueista esitykset hallituksen päätettäväksi tämän toimintasuunnitelman valintakriteereiden pohjalta.

Liitto siirtyy käyttämään Hoika Oy:ltä hankittavaa liiton sähköistä rekisteriä, joka täyttää EU:n toukokuussa 2018 voimaan tulevan tieturva-asetuksen määräykset yksilön tietosuojasta. Ko. järjestelmän kautta hoidetaan jatkossa mm. liiton jäsenrekisteri, lisenssirekisteri, tuomarirekisteri, kilpailuilmoitukset sekä ilmoittautuminen SM-kisoihin. Se mahdollistaa myös vastaavien palveluiden tarjoamisen liiton jäsenseuroille.

### 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 liiton osuuteen tehtävien korotusten osalta.

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

Hallitus pitää yllä jatkuvaa talouden seurantarjestelmää, sekä tekee vuoden alussa talousarvion puitteissa rahoitussuunnitelman mm. kansainvälisten kilpailumatkojen osalta. Seurat ja urheilijat joutuvat kuitenkin hankkimaan omaa rahoitusta kv. kilpailumatkoille. Taloutta hallitus seuraa neljännesvuosittaisten välitilinpäätösten kautta.

Säännöllistä palkkiota maksetaan liiton sihteerille ja kirjanpitäjälle. Edellä mainitut palkkiot maksetaan vuoden 2018 vahvistetun talousarvion kohdassa palkat ja sosiaalikulut olevaan yhteissummaan, 33 000 euroa, perustuen. Hallituksella on lisäksi oikeus päättää asianmukaisen palkkion maksamisesta yksittäisille jäsenilleen tai hallituksen ulkopuolisille henkilöille eri toimeksiannosta suoritetuista tehtävistä.

Valtionavustusta vuodelle 2018 anotaan 151 900,00 euroa. Liiton puheenjohtaja laatii sähköisen avustusanomuksen OKM:lle (haku aika päättyy 17.11.2017).

### 1.3 Liiton kokoukset

Sääntömääräinen kevätkokous pidetään sunnuntaina 8.4.2018.

Sääntömääräinen syyskokous pidetään lauantaina 20.10.2018.

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 päävalmentajan tehtäviin kuuluu valmennuksen koordinointi liitossa sekä liiton resurssit huomioiden, liiton valmentajakoulutuksen kehittäminen yhteistyössä Suomen Painonnostoliiton kanssa.

### 2.2 Leirit

Vuoden 2018 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.

### 2.4 Tuomarikouluttajat

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

Tuomaripäivä järjestetään kevätkokouksen yhteydessä. Sitä on mahdollista seurata etänä Skype- tai vastaavalla yhteydellä.

## 3. KILPAILUTOIMINTA

### 3.1 Ikäluokat

Liitto järjestää kilpailutoimintaa IPF:n teknisten sääntöjen mukaisissa ikäluokissa sekä 12 – 14 -vuotiaiden nuorten ikäluokassa. Klassisessa voimanostossa ja penkkipunnerruksessa voidaan järjestää kilpailuja myös 12 – 14 – vuotiaiden nuorten ikäluokassa. Ikäluokassa voivat kilpailla nostajat, jotka ko. vuonna täyttävät 12 vuotta mutta enintään 14 vuotta. Täytettyään 14 vuotta nuori voi kilpailla myös alle 18-vuotiaissa kansainvälisten kilpailusääntöjen mukaisesti.

### 3.2 Ilmoittautuminen

SM-kilpailuihin ilmoittautuminen päättyy 21 vuorokautta ennen kilpailua. Kaikilla nostajilla on ilmoittauduttaessa oltava tulos/tulosraja tehtynä.

Samassa SM-kilpailutapahtumassa nostaja voi osallistua oman ikäluokan ja muiden 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 tehtävä kisakutsussa mainittuun liiton sähköiseen tai muuhun osoitteeseen kilpailukutsussa mainittuun määräpäivään mennessä. Vain liiton jäsenseuran kautta tulevat ilmoittautumiset hyväksytään. Jäsenseura vastaa siitä, että ilmoittautuminen on perillä ajoissa liiton sähköisessä järjestelmässä.

### 3.3 Kisailmoitus

Liiton jäsenseurojen järjestämät voimanoston tai penkkipunnerruksen jäsentenväliset, piirikunnalliset, kansalliset, sekä aluemestaruuskilpailut tai kutsukilpailut tulee ilmoittaa liiton sähköisellä lomakkeella liitolle viimeistään kolme (3) viikkoa ennen kilpailuja ja ne on julkaistava liiton kotisivuilla internetissä olevassa kalenterissa, jotta kilpailut voidaan hyväksyä virallisena kilpailuna. Kilpailulupamaksun tulee olla maksettuna, jotta kilpailuilmoitus julkaistaan.

### 3.4 Klassinen ja varustekilpailut samana kilpailuna

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. Molemmissa ryhmissä ei voi kilpailla. Kilpailusta maksetaan liitolle yksi kilpailulupamaksu.

### 3.5 Ennätykset

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

### 3.6 Valintamenettely MM ja EM-kilpailuihin

- 3.6.1 Arvokilpailuihin (MM ja EM) valitaan urheilijat kaikissa ikäluokissa vain niiden kilpailijoiden joukosta, jotka ovat osallistuneet SM-kilpailuihin ja yltäneet SM-kilpailussa kyseisen arvokilpailun Voimanostoliiton asettamaan arvokisarajaan.

Urheilijan on osallistuttava sen ikäluokan SM-kilpailuun, jonka ikäluokan arvokilpailuihin hän haluaa osallistua. Nuorten ikäluokkien ja masters ikäluokkien SM-kilpailuissa tehdyt tulokset otetaan huomioon avoimen ikäluokan arvokilpailujoukkueita valittaessa vain, mikäli nostajalla ei ole ollut mahdollista nostaa avoimen luokan SM-kilpailuissa kilpailuiden järjestämiseen liittyvistä aikataulusyistä. Avoimen luokan SM-kilpailuissa tehty tulos huomioidaan tasavertaisesti mastersmaajoukkueita valittaessa.

- 3.6.2 MM-kilpailuihin voidaan valita myös urheilijoita kohdassa 3.6.1 mainittujen lisäksi, jotka ovat tehneet MM-kisarajan EM-kilpailuissa vuoden sisällä ennakoilmoittautumisajan päättymisestä (preliminary nomination). Tällä perusteella valittava urheilija ei voi ohittaa valinnassa SM-kilpailuissa kilpailurajan tehnyttä tai tehneitä nostajia.
- 3.6.3 Mikäli arvokilpailurajan tehneitä on useampia kuin joukkueeseen mahtuu, sijoitetaan urheilijat paremmuusjärjestykseen painoluokkien SM-kisoissa tehdyn yhteisen rankingluettelon, joka perustuu Wilksin pisteisiin, mukaan. Suomen mestarilla on ensisijainen oikeus tulla valituksi arvokisajoukkueeseen. Tämän jälkeen huomioidaan EM-kilpailuissa MM-kisarajan saavuttaneet. Urheilija voi vaihtaa sarjaa, jos hänen tuloksensa on vähintäänkin uuden sarjan EM- tai MM-kisarajassa edellytetty eikä hän vie muun kisarajan saavuttaneen urheilijan paikkaa.
- 3.6.4 PM-, Länsi-Euroopan mestaruuskilpailuihin ja muihin kansainvälisiin arvokilpailuihin ei ole kisarajoja. Näihin kilpailuihin nostajat valitaan halukkaaksi ilmoittautuneiden paremmuusjärjestyksen perusteella SM-kilpailuihin osallistuneista nostajista.
- 3.6.5 Mikäli urheilija tai toimitsija, joka ei ole aiemmin ollut SVNL:n toimivallan alainen, mutta on siirtynyt Suomen Voimanostoliiton alaiseen toimintaan muusta voimanostoliitosta tai sitä vastaavasta yhteisöstä, joka ei ole IPF:n alainen eikä sen tunnustama tai hyväksymä ei valita maajoukkueeseen seuraavan vuoden loppuun saakka siitä, kun ko. urheilija tai toimitsija on missä tahansa ominaisuudessa ottanut viimeksi osaa tässä säännössä tarkoitetun muun yhteisön kilpailu- tai muuhun toimintaan.
- 3.6.6 Vuoden 2018 maajoukkueita valittaessa otetaan huomioon poikkeuksellisesti loppuvuoden 2017 SM-kilpailut vuoden 2018 SM-kilpailuiden tapaan.

Mikäli SM-kisoja ei järjestetä vuonna 2018 ennen EM- tai MM-kisoja, niin valinnat tehdään yksinomaan vuoden 2017 SM-kilpailuiden perusteella.

### 3.7 Valintaprosessi

- 3.7.1 Tullakseen valituksi maajoukkueeseen tulee urheilija ilmoittaa halukkuudestaan tulla valituksi maajoukkueeseen liiton sähköisellä verkkolomakkeella.
- 3.7.2 Maajoukkuekoordinaattori tekee esityksensä maajoukkueesta liiton hallitukselle sen määrittämien aikataulujen puitteissa. Esityksen tulee pohjautua liiton tässä toimintasuunnitelmassa olevaan valintasääntöön.
- 3.7.3 Maajoukkueiden kokoonpanoihin ei voida lisätä enää urheilijoita hallituksen määrittämän maajoukkueeseen ilmoittautumisajan jälkeen. Huoltajat nimetään viimeistään ns. preliminary nominations määräajan umpeutumiseen mennessä. Sen jälkeen heitä ei voida lisätä maajoukkueeseen.
- 3.7.4 Maajoukkueeseen valitun tulee maksaa mahdolliset doping- ja osallistumismaksut hallituksen asettamaan eräpäivään mennessä sekä antaa tarvittavat matkustus- ja majoitustiedot määräaikaan mennessä tai hänen valintansa peruuntuu.

### 3.8 Tulosrajat vuoden 2018 MM ja EM-kisoihin

Miehet	Klassinen voimanosto				Varustevoimanosto				Klassinen penkkipunnerrus				Varustepenkkipunnerrus			
	EM		MM		EM		MM		EM		MM		EM		MM	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
59,0	520,0	497,5	540,0	515,0	602,5	585,0	622,5	605,0	127,5	117,5	137,5	127,5	172,5	162,5	180,0	170,0
66,0	575,0	552,5	595,0	570,0	665,0	645,0	687,5	667,5	142,5	132,5	152,5	142,5	195,0	185,0	202,5	192,5
74,0	625,0	605,0	645,0	625,0	727,5	705,0	750,0	727,5	160,0	150,0	170,0	160,0	215,0	205,0	222,5	212,5
83,0	675,0	647,5	695,0	670,0	782,5	760,0	807,5	785,0	175,0	165,0	185,0	175,0	240,0	230,0	247,5	237,5
93,0	715,0	692,5	740,0	715,0	830,0	807,5	857,5	835,0	192,5	182,5	202,5	192,5	260,0	250,0	270,0	260,0
105,0	750,0	727,5	775,0	750,0	875,0	850,0	902,5	877,5	205,0	195,0	215,0	205,0	280,0	270,0	290,0	280,0
120,0	785,0	755,0	810,0	780,0	907,5	885,0	937,5	912,5	220,0	210,0	230,0	220,0	297,5	285,0	307,5	295,0
120+	805,0	780,0	830,0	805,0	935,0	907,5	965,0	937,5	235,0	225,0	245,0	235,0	312,5	300,0	322,5	310,0

Naiset	Klassinen voimanosto				Varustevoimanosto				Klassinen penkkipunnerrus				Varustepenkkipunnerrus			
	EM		MM		EM		MM		EM		MM		EM		MM	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
47,0	290,0	270,0	302,5	280,0	372,5	357,5	385,0	370,0	67,5	62,5	75,0	70,0	90,0	85,0	95,0	90,0
52,0	315,0	292,5	327,5	302,5	402,5	387,5	415,0	400,0	75,0	70,0	82,5	77,5	97,5	90,0	102,5	95,0
57,0	340,0	315,0	352,5	325,0	432,5	415,0	447,5	430,0	80,0	75,0	87,5	82,5	105,0	97,5	110,0	102,5
63,0	365,0	340,0	380,0	352,5	467,5	450,0	482,5	465,0	87,5	82,5	95,0	90,0	115,0	107,5	120,0	112,5
72,0	400,0	375,0	417,5	387,5	515,0	492,5	532,5	510,0	97,5	92,5	105,0	100,0	130,0	122,5	135,0	127,5
84,0	440,0	397,5	457,6	410,0	565,0	542,5	582,5	560,0	110,0	105,0	117,5	112,5	145,0	137,5	150,0	142,5
84+	475,0	417,5	490,0	432,5	602,5	580,0	622,5	600,0	120,0	115,0	127,5	122,5	157,5	150,0	162,5	155,0



M23	Klassinen voimanosto				Varustevoimanosto				Klassinen penkkipunnerrus				Varustepenkkipunnerrus			
	EM		MM		EM		MM		EM		MM		EM		MM	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
53,0	405,0	357,5	422,5	370	475,0	435,0	492,5	460,0	82,5	72,5	90,0	82,5	115,0	107,5	122,5	115
59,0	445,0	400,0	460,0	412,5	535,0	485,0	552,5	515,0	107,5	97,5	115,0	107,5	142,5	135,0	150,0	13,5
66,0	490,0	445,0	507,5	460,0	595,0	542,5	615,0	572,5	122,5	112,5	130,0	122,5	162,5	155,0	170,0	155,0
74,0	535,0	485,0	555,0	502,5	650,0	592,5	672,5	627,5	137,5	127,5	145,0	137,5	182,5	175,0	190,0	170,0
83,0	575,0	527,5	597,5	545,0	705,0	645,0	730,0	680,0	152,5	142,5	160,0	152,5	202,5	195,0	210,0	190,0
93,0	615,0	562,5	635,0	580,0	750,0	690,0	775,0	722,5	162,5	152,5	170,0	162,5	220,0	212,5	230,0	210,0
105,0	645,0	587,5	667,6	607,5	785,0	717,5	812,5	757,5	175,0	165,0	185,0	175,0	235,0	227,5	245,0	225,0
120,0	670,0	610,0	695,0	630,0	815,0	745,0	842,5	785,0	190,0	180,0	200,0	190,0	250,0	242,5	260,0	237,5
120+	690,0	617,5	715,0	637,5	825,0	755,0	852,5	795,0	200,0	190,0	210,0	200,0	265,0	257,5	275,0	250,0

M18	Klassinen voimanosto				Varustevoimanosto				Klassinen penkkipunnerrus				Varustepenkkipunnerrus			
	EM		MM		EM		MM		EM		MM		EM		MM	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
53,0	305,0	290	317,5	300	330,0	305,0	345,0	322,5	67,5	57,5	72,5	67,5	80	75,0	85	80
59,0	330,0	320,0	345,0	335,0	375,0	340,0	387,5	362,5	82,5	72,5	87,5	82,5	100,0	95,0	105,0	95,0
66,0	365,0	355,0	380,0	370,0	415,0	380,0	432,5	402,5	92,5	82,5	97,5	92,5	112,5	107,5	117,5	107,5
74,0	400,0	390,0	415,0	405,0	455,0	415,0	472,5	440,0	100,0	90,0	107,5	100,0	125,0	120,0	132,5	117,5
83,0	430,0	420,0	447,5	437,5	495,0	452,5	512,5	477,5	112,5	102,5	120,0	112,5	137,5	132,5	145,0	132,5
93,0	460,0	450,0	477,5	467,5	525,0	485,0	545,0	507,5	122,5	112,5	132,5	122,5	150,0	145,0	160,0	145,0
105,0	485,0	475,0	500,0	490,0	550,0	502,5	570,0	532,5	132,5	122,5	142,5	132,5	160,0	155,0	170,0	157,5
120,0	500,0	490,0	520,0	510,0	570,0	522,5	590,0	550,0	140,0	130,0	150,0	140,0	170,0	165,0	180,0	165,0
120+	515,0	500,0	535,0	520,0	575,0	530,0	597,5	557,5	147,5	137,5	157,5	147,5	182,5	177,5	192,5	175,0

N23	Klassinen voimanosto				Varustevoimanosto				Klassinen penkkipunnerrus				Varustepenkkipunnerrus			
	EM		MM		EM		MM		EM		MM		EM		MM	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
43,0	220,0	200,0	230,0	207,5	305,0	282,5	315,0	295,0	45,0	42,5	50,0	47,5	65,0	62,5	70,0	67,5
47,0	235,0	215,0	245,0	222,5	325,0	300,0	337,5	315,0	55,0	52,5	60,0	57,5	75,0	72,5	80,0	72,5
52,0	250,0	232,5	262,5	240,0	350,0	325,0	365,0	340,0	62,5	60,0	67,5	65,0	82,5	80,0	87,5	77,5
57,0	270,0	247,5	282,5	257,5	380,0	350,0	395,0	367,5	70,0	67,5	75,0	72,5	90,0	87,5	95,0	85,0
63,0	295,0	270,0	305,0	280,0	410,0	380,0	425,0	397,5	77,5	75,0	82,5	80,0	97,5	95,0	102,5	90,0
72,0	325,0	295,0	337,5	305,0	450,0	415,0	467,5	435,0	85,0	82,5	90,0	87,5	107,5	105,0	115,0	102,5
84,0	355,0	322,5	370,0	335,0	495,0	455,0	512,5	477,5	92,5	90,0	97,5	95,0	120,0	117,5	127,5	115,0
84+	380,0	337,5	395,0	350,0	520,0	475,0	537,5	500,0	100,0	97,5	105,0	102,5	132,5	130,0	140,0	125,0

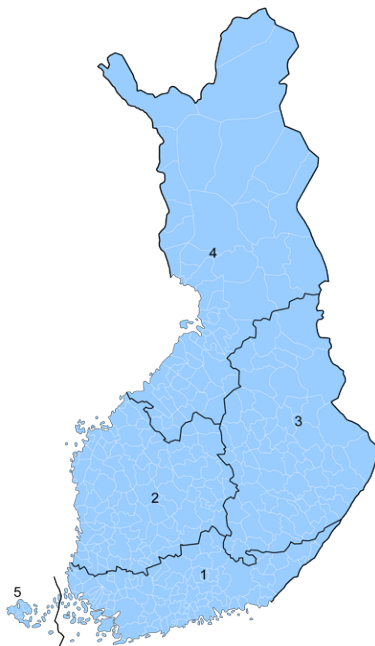
N18	Klassinen voimanosto				Varustevoimanosto				Klassinen penkkipunnerrus				Varustepenkkipunnerrus			
	EM		MM		EM		MM		EM		MM		EM		MM	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
43,0	180,0	172,5	190,0	180,0	200,0	190,0	210,0	197,5	35,0	32,5	40,0	37,5	40,0	37,5	45,0	40,0
47,0	195,0	182,5	202,5	190,0	215,0	202,5	225,0	210,0	40,0	37,5	45,0	42,5	47,5	45,0	52,5	47,5
52,0	210,0	197,5	220,0	205,0	235,0	220,0	242,5	227,5	42,5	40,0	47,5	45,0	52,5	50,0	57,5	50,0
57,0	225,0	215,0	235,0	222,5	250,0	235,0	262,5	245,0	47,5	45,0	52,5	50,0	57,5	55,0	62,5	55,0
63,0	245,0	232,5	255,0	240,0	270,0	255,0	282,5	265,0	52,5	50,0	57,5	55,0	62,5	60,0	67,5	60,0
72,0	270,0	252,5	280,0	262,5	300,0	280,0	310,0	290,0	60,0	57,5	65,0	62,5	70,0	67,5	75,0	67,5
84,0	295,0	277,5	307,5	287,5	325,0	305,0	340,0	317,5	67,5	65,0	72,5	70,0	80,0	77,5	85,0	75,0
84+	320,0	292,5	330,0	302,5	345,0	320,0	360,0	335,0	75,0	72,5	80,0	77,5	87,5	85,0	92,5	82,5

B-raján tehneen urheilijan tulee maksaa erillinen maajoukkumaksu tullakseen valituksi maajoukkueeseen. B-raján tehnyt voidaan valita edellyttäen, että joukkueessa on tilaa, kun on valittu halukkaat A-raján tehneet urheilijat.

### 3.9 Aluejako

Tilastokeskuksen suuralueiden mukainen:

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



### 3.10 Voimamalja

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

### 3.11 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).
- o 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 nolataan ja seura poistetaan kyseisen vuoden voimamallja-kilpailusta.
  - o Voimamallja-pyttö on kiertopalkinto. Pytyn saa lopullisesti haltuunsa seura, joka saavuttaa voiton kolmena peräkkäisenä vuonna, tai seura, jolla on eniten kiinnityksiä pyttöyn 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 pyttö, joka jää aina kyseisen seuran haltuun.

### 3.12 Joukkue SM-kilpailut

Voimanoston ja penkkipunnerruksen joukkue SM-kisat järjestetään klassisina kisoina.

Klassisen voimanoston joukkue SM-kilpailuihin osallistutaan sekä ilmoittaudutaan 3- tai 4-jäsenisin joukkuein. Joukkueessa saa olla enintään neljä jäsentä ja pitää olla vähintään kolme jäsentä. Kolmella kilpailtaessa "puuttuva" nostaja jätetään pois ensimmäisestä ryhmästä. Joukkueen yhteispaino ilmoittautumisvaiheessa ei saa ylittää 400 kilogrammaa.

Joukkueen yhteispaino saa SM-finaalissa olla enintään 400 kilogrammaa. Jos joukkueen yhteispaino ylittää punnituksessa 400 kilogrammaa, joukkue hylätään kilpailusta. Joukkue voi myös kilpailla kolmella nostajalla.

SM-finaaliin voi, järjestävä seura mukaan lukien, osallistua kuusi joukkuetta. Järjestävä seura saa osallistua finaaliin ilman karsintaa yhdellä joukkueella, mutta myös järjestävän seuran joukkueen jäsenillä tulee olla klassinen yhteistulos tehtynä kilpailukutsussa mainittuna aikana kuten muillakin kisaan ilmoitetuilla joukkueilla. Kilpailu nostetaan kahdessa ryhmässä ja kilpailu käydään kiloissa. Eniten kiloja nostanut joukkue voittaa. Tasatulosten sattuessa kevyempi joukkue sijoittuu paremmin. Jos vielä sattuu niin, että joukkueiden painotkin ovat tasan, yhteistuloksen ensin saavuttanut on parempi. Jos yksi tai useampi joukkueen jäsen jää ilman tulosta yhdessä tai useammassa osalajissa, joukkueen yhteistulokseen lasketaan vaikkapa vain yhden osalajin tulos.

Klassisen penkkipunnerruksen joukkue SM-kilpailuihin osallistutaan sekä ilmoittaudutaan 3- tai 4-jäsenisin joukkuein. Joukkueessa saa olla enintään neljä jäsentä ja vähintään pitää olla kolme jäsentä. Kolmella kilpailtaessa "puuttuva" nostaja jätetään pois ensimmäisestä ryhmästä. Joukkueen yhteispaino ilmoittautumisvaiheessa ei saa ylittää 400 kilogrammaa.

Joukkueen yhteispaino saa SM-finaalissa olla enintään 400 kilogrammaa. Jos joukkueen yhteispaino ylittää punnituksessa 400 kilogrammaa, joukkue hylätään kilpailusta. Joukkue voi myös kilpailla kolmella nostajalla.

SM-finaaliin voi, järjestävä seura mukaan lukien, osallistua 14 joukkuetta. Järjestävä seura saa osallistua finaaliin ilman karsintaa yhdellä joukkueella, mutta myös järjestävän seuran joukkueen jäsenillä tulee olla klassinen tulos tehtynä kilpailukutsussa mainittuna aikana kuten muillakin kisaan ilmoitetuilla joukkueilla. Kilpailu nostetaan neljässä ryhmässä ja kilpailu käydään kiloissa. Eniten kiloja nostanut joukkue voittaa. Tasatulosten sattuessa

kevyempi joukkue sijoittuu paremmin. Jos vielä sattuu niin, että joukkueiden painotkin ovat tasan, tuloksen ensin saavuttanut on parempi. Jos yksi tai useampi joukkueen jäsen jää ilman tulosta, joukkueen yhteistulokseksi lasketaan vaikkapa vain yhden nostajan tulos.

Kummankin joukkuekilpailun tuloksenteko-aika on vuoden alusta aina ilmoittautumispäivään asti. Kisat järjestää sama kilpailuorganisaatio tai vastaava yhden viikonlopun aikana. Jos olemmat kilpailut järjestetään, pidetään voimanostokilpailut lauantaina.

Voimanosto SM-kisaa ei järjestetä, jos kisaan ilmottautuu vain 4 joukkuetta. Penkki SM-kisaa ei järjestetä, jos kisaan ilmottautuu vain 4 joukkuetta.

Ilmoitettujen joukkueiden yhteismäärä pitää olla vähintään 10 joukkuetta, jotta kilpailu järjestetään. Varanostajia saa olla 3 kpl/ilmoitettu joukkue. Muita kuin ilmoitettuja nostajia ei saa käyttää itse kisoissa.

Joukkue SM-kisa on ns. avoimen luokan kisa. Näin ollen vain avoimen luokan Suomen ennätyksiä voi yrittää muulla kuormalla kuin 2,5 kilogrammalla jaollisella tangon painolla.

Liiton hallitus päättää kilpailun sijoittamisesta kilpailukalenteriin, osallistumismaksun suuruuden ja hakee sille järjestäjän.

### 3.13 Säännöt seuran vaihdossa

Seurasiirto tehdään kirjallisesti liiton sähköisessä järjestelmässä. Nostaja voi edustaa uutta seuraansa yhden (1) kuukauden kuluttua siitä, kun seurasiirtoilmoitus on tehty liiton sähköiseen järjestelmään.

### 3.14 Ulkomaalaisen kilpailu- ja edustus-oikeus

Ulkomaalainen urheilija voi osallistua kansallisiin tai sitä alemman tasoihin 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 ilmoittauduttaessa tai viimeistään ennen punnituksen alkua kilpailuissa, joihin ilmoittaudutaan 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 alempitaisissa 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.

### 3.15 Luokitustaulukot

#### 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

## LUOKISTUSTAULUKKO – VARUSTE

SMRI = SUURMESTARILUOKKA

MRI = MESTARILUOKKA

1. L = I-LUOKKA

2. L = II-LUOKKA

### VARUSTEVOIMANOSTO 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

### VARUSTEPENKKIPUNNERRUS 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

### VARUSTEVOIMANOSTO 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

### VARUSTEPENKKIPUNNERRUS 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

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

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

### 3.16 Tulosrajat v. 2018 klassisiin SM-kisoihin

Klassinen voimanosto				
Sarja	M14	M18	M23	Miehet
53,0	-	-	215,0	-
59,0	-	-	250,0	407,5
66,0	-	-	270,0	450,0
74,0	-	-	290,0	490,0
83,0	-	-	315,0	527,5
93,0	-	-	340,0	560,0
105,0	-	-	360,0	590,0
120,0	-	-	385,0	612,5
120+	-	-	400,0	630,0

Klassinen penkkipunnerrus				
Sarja	M14	M18	M23	Miehet
53,0	-	-	60,0	-
59,0	-	-	65,0	95,0
66,0	-	-	75,0	105,0
74,0	-	-	87,5	120,0
83,0	-	-	97,5	135,0
93,0	-	-	105,0	150,0
105,0	-	-	112,5	157,5
120,0	-	-	117,5	165,0
120+	-	-	122,5	170,0

Klassinen voimanosto				
Sarja	N14	N18	N23	Naiset
43,0	-	-	152,5	-
47,0	-	-	162,5	197,5
52,0	-	-	180,0	210,0
57,0	-	-	197,5	227,5
63,0	-	-	212,5	245,0
72,0	-	-	225,0	270,0
84,0	-	-	247,5	297,5
84+	-	-	252,5	317,5

Klassinen penkkipunnerrus				
Sarja	N14	N18	N23	Naiset
43,0	-	-	25,0	-
47,0	-	-	27,5	42,5
52,0	-	-	32,5	45,0
57,0	-	-	37,5	47,5
63,0	-	-	40,0	52,5
72,0	-	-	45,0	57,5
84,0	-	-	50,0	62,5
84+	-	-	52,5	67,5

Masters sekä 14 v. ja 18 v. nuorten ikäluokissakilpailuille ei ole SM-tulosrajoja. Heillä on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

Voidakseen kilpailla ylemmässä sarjassa on tehdyn tuloksen oltava vähintään ko. sarjan tulosrajan suuruinen.



### 3.17 Tulosrajat v. 2018 varuste SM-kisoihin

Varustevoimanosto			
Sarja	M18	M23	Miehet
53,0	-	340,0	-
59,0	-	390,0	507,5
66,0	-	422,5	560,0
74,0	-	452,5	610,0
83,0	-	492,5	657,5
93,0	-	530,0	700,0
105,0	-	565,0	735,0
120,0	-	600,0	765,0
120+	-	610,0	785,0

Varustepenkkipunnerrus			
Sarja	M18	M23	Miehet
53,0	-	80,0	-
59,0	-	87,5	125,0
66,0	-	100,0	140,0
74,0	-	117,5	160,0
83,0	-	130,0	180,0
93,0	-	142,5	200,0
105,0	-	150,0	210,0
120,0	-	157,5	217,5
120+	-	165,0	225,0

Varustevoimanosto			
Sarja	N18	N23	Naiset
43,0	-	190,0	-
47,0	-	202,5	245,0
52,0	-	225,0	262,5
57,0	-	247,5	282,5
63,0	-	265,0	305,0
72,0	-	282,5	337,5
84,0	-	310,0	370,0
84+	-	315,0	395,0

Varustepenkkipunnerrus			
Sarja	N18	N23	Naiset
43,0	-	32,5	-
47,0	-	37,5	55,0
52,0	-	45,0	60,0
57,0	-	50,0	62,5
63,0	-	55,0	67,5
72,0	-	60,0	75,0
84,0	-	67,5	82,5
84+	-	70,0	90,0

Masters ja nuorten 18 v. ikäluokissa kilpailevilla on kuitenkin oltava tulosrajante-koaikana virallisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoit-tautumisessa.

Voidakseen kilpailla ylemmässä sarjassa on tehdyn tuloksen oltava vähintään ko. sarjan tulosrajan suuruinen.

### 3.18 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.

### 3.19 SM-kisakalenteri 2018

- Klassinen voimanosto, nuoret, 26. – 28.1.2018, Kankaanpää, KaVo
- Varuste voimanosto, kaikki ikäluokat 10. – 11.2.2018, Tampere, TVN
- Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 23.–25.2.2018, Loppi, LVK team ja TamRy
- Klassinen voimanosto, avoin, 16. – 18.3.2018, Ylöjärvi, YlöR
- Klassinen voimanosto, masters, 16. – 18.11.2018, Pornainen, EV, HAK ja Taimi
- Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 8. – 9.12.2018, Kuopio, KP

### 3.20 SM-kisakalenteri 2019

- Klassinen voimanosto, nuoret, 25. – 27.1.2019
- Varuste voimanosto, kaikki ikäluokat, 9. – 10.2.2019
- Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 22. - 24.2.2019
- Klassinen voimanosto, avoin, 15. – 17.3.2019
- Joukkue-SM, 26. – 27.10.2019
- Klassinen voimanosto, masters, 15. – 17.11.2019
- Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 7. - 8.12.2019

Liiton hallitus voi tehdä muutoksia kisakalenteriin pakottavista syistä. Varustepenkkipunnerruksen kilpailijamäärän ollessa yli 120 nostajaa, pidetään kisa kaksipäiväisenä.

### 3.21 MM, EM ja PM-kisakalenteri 2018

- Klassisen voimanoston EM-kilpailut, masters, 6. – 10.3.2018, Helsingborg, Ruotsi
- Varustepenkkipunnerrus, nuoret ja masters MM, 24. – 29.4.2018, Potchefstroom, E-Afrikka
- Varustevoimanosto EM-kilpailut, avoin ja nuoret, 5. – 12.5.2018, Pilsen, Tšekki
- **Klassinen penkkipunnerrus MM, kaikki ikäl., 14. – 19.5.2018, Vantaa, Suomi**
- Klassinen voimanosto SELL Student Games, .5.2018,
- Klassinen voimanosto MM, 6. – 17.6.2018, Calgary, Kanada
- Varustevoimanosto EM, masters, 3. – 7.7.2018,?,?
- Maailman Yliopisto-opiskelijoiden voimanosto CUP, 8. – 15.7.2018, Pilsen, Tšekki
- Klassinen penkkipunnerrus EM, kaikki ikäluokat, 9. – 12.8.2018, Bordeaux, Ranska
- Varustevoimanosto MM, nuoret (18 ja 23 v), 1. – 9.9.2018, Potchefstroom, E-Afrikka
- Varuste- ja klassinen voimanosto, Länsi-Euroopan mestaruuskisat, 13. – 15.9.2018, Hamar, Norja
- Klassinen ja varuste vn ja pp, nuoret PM, 21. - 22.9.2018, ?, Islanti
- Varustevoimanoston MM, Masters, 30.9. – 6.10.2018, Ulan Batoor, Mongolia
- Varustepenkkipunnerrus EM, kaikki ikäluokat, 9. – 13.10.2018, Hamm, Luxemburg
- Varustevoimanosto MM, avoin, 4. – 10.11.2018, Halmstadt, Ruotsi
- Klassisen voimanoston EM, avoin ja nuoret, 25.11. – 2.12.2018, Kaunas, Liettua

### 3.22 Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut 14. – 19.5.2018, Vantaa

Liitto järjestää yhdessä Team Nordic Thunder ry:n ja Laukkosken Taimi ry:n kanssa klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut Vantaalla 14. – 19.5.2018. Kilpailun järjestelytoimikunnassa liiton edustajina ovat puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja. Kilpailun johtajana on Kaj Mattila ja järjestelytoimikunnan jäsenenä lisäksi Ville Kujala.

## 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 2017 lehden taitosta, painosta ja postituksesta tarjousten perusteella.

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), facebook – sivuja, Instagram- ja Youtube-tilejä sekä tarpeen mukaan myös muita yleisiä viestintävälineitä.

## 5. MAKSUT JA KORVAUKSET

### 5.1 Jäsenmaksu

SVNL:n jäsenmaksu on 250,00 euroa/seura.

### 5.2 Kannatusjäsenmaksu

SVNL:n kannatusjäsenmaksu 150,00 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>	65,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	30,00 euroa
Seuran osuus	35,00 euroa
Nuoret 14/18v. ikäluokka	35,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	17,50 euroa
Seuran osuus	17,50 euroa
<b>Penkkipunnerrus</b>	55,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	35,00 euroa
Seuran osuus	20,00 euroa
Nuoret 14/18v. ikäluokka	30,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	15,00 euroa
Seuran osuus	15,00 euroa

SM-kilpailujen osanottomaksut on maksettava liiton yleistilille ilmoittautumisen yhteydessä. Nostaja katsotaan kilpailijaksi, kun osanottomaksu on maksettu. Seuran osuus maksetaan laskua vastaan edellyttäen, että seura noudattaa SM-kilpailuiden järjestämisohjetta.

Muiden kilpailujen osanottomaksusta päättää järjestävä seura.

### 5.6 Lisenssi

Lisenssin hinta vuodelle 2018 on 80,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää

Voimanostaja-lehden).

Nuorten 14 ja 18 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2018 on 40,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden).

Lisenssin hinta Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n alaisille nostajille on 40,00 euroa.

### **5.7 Maajoukkumaksu B-rajan tehneelle urheilijalle**

Maajoukkumaksu B-rajan tehneelle urheilijalle on 100,00 euroa.

### **5.8 Kilpailulupamaksu**

Kilpailulupamaksu on 60,00 euroa / kilpailu. Se tulee olla maksettuna kun kilpailuista ilmoitetaan liittoon. Maksu sisältää tiedot liiton nettisivuilla.

Kilpailulupamaksun suorittanut seura voi ilmoittaa kilpailun olevan virallinen, jos asianmukaiset tuomarit ovat läsnä.

### **5.9 Rekisteröintimaksut**

Tuomareiden ja valmentajien tulee rekisteröityä liiton sähköiseen järjestelmään. Vastineeksi tulevat järjestelmän palvelut sekä Voimanostaja lehti. Rekisteröinti maksu on 5 € ja se peritään myös antidopingsopimus solmittaessa erikseen ilman lisenssin lunastamista.

### **5.10 Kilometrikorvaus**

SVNL:n kilometrikorvaus oman auton käytöstä on 0,24 euroa/km.

### **5.11 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 (kispäivien) 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.

### **5.12 Tarvikevälitys**

Liitolla on nettikaupat sekä maajoukkuenostajille että yleisölle. Hinnoittelu perustuu kilpailutettuihin hintoihin, jotka sisältävät kohtuullisen katteen.

## **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 päivytyksestä. Toimii IPF:n Appeal Committeeen jäsenenä ja IPF:n lainsäädäntökomitean (Law & Legislation Committee) puheenjohtajana.
- 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 pätevyyden säilyminen jatkossa, mikä edellyttää lähetettävien tuomareiden kierrättämistä mahdollisuuksien mukaan.

# 7. ANTIDOPING

## 7.1 Periaatteet

Doping on vastoin urheilun perusperiaatteita 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 Urheilun Eettinen Komitea SUEK 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 SUEK: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 SUEK:n ylläpitämää Suomen antidopingsäännöstöä sekä Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) antidopingsääntöjä. Lisäksi liiton kurinpitosäännöissä on antidopingsasiaa 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. Muun Suomen Olympiakomitean alaisen liiton antidopingsopimuksen piirissä välittömästi ennen Suomen Voimanostoliiton antidopingsopimusta oloaika luetaan hyväksi em. kolmen (3) kuukauden aikaa tarkasteltaessa.

## 7.6 Testaustoiminta

Vuoden 2004 alusta lähtien voimassa olleen käytännön mukaisesti vastaa Suomen Urheilun Eettinen Keskus (SUEK) sekä kilpailujen yhteydessä että kilpailujen ulkopuolella suoritettavasta ns. harjoituskauden dopingtestauksesta. Liitto voi sen lisäksi tilata omaan lukuun (kustannuksella) tehtäviä testejä.

## 7.7 Testiin valittavat urheilijat

Suomen Voimanostoliiton edustamissa lajeissa (voimanosto ja penkkipunnerrus) voidaan tehdä tai teettää dopingtestejä SVNL:n, SUEK:n; WADA:n, tai kansainvälisen liiton (IPF/EPF) aloitteesta kaikille liiton antidopingsäännöstöön sitoutuneille urheilijoille. SUEK: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 dopingtestitulokseksi 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 rangaistus päätöksestä dopingasiassa voi valittaa ensisijaisesti Urheilun oikeusturvalautakunnalle.

## **10. MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET**

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

Helsinki 21.10.2017

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

Tero Hyttinen  
puheenjohtaja

Timo Lillbacka  
sihteeri