



Kranjska Gora,
Slovenia nuorten
voimanoston EM-
kilpailut
3.-13.12.2026



Joukkueen kokoonpano

Tuomari: Jari Rantapelkonen

Joukkueenjohtaja: Mats Finne

Liiton huoltajat: Jan Mestari

Urheilijoita: 30 + 6 varasijoilla

Huoltajia: 2+mahdolliset urheilijoiden omat
huoltajat



Maajoukkueita koskevat ajankohtaiset asiat

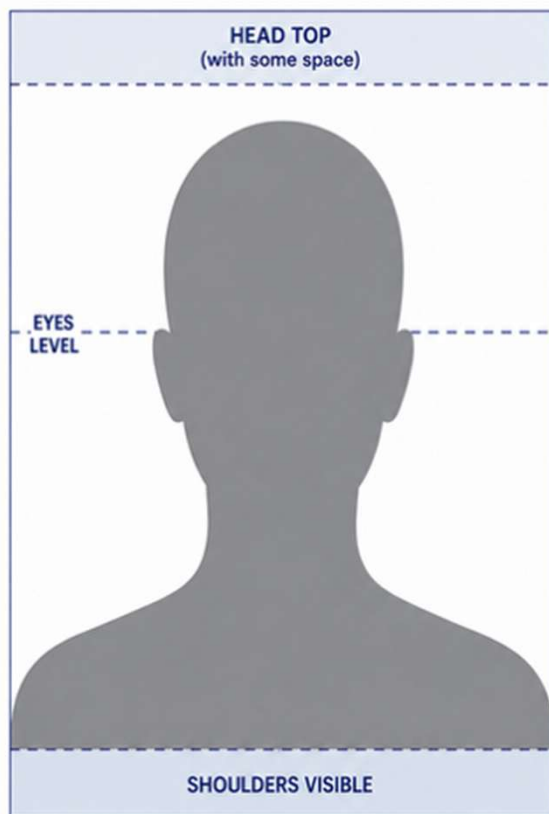
- IPF korottamassa osallistumismaksuja 60€ -> 100€ (pätös tullut voimaan kesäkuussa 2026)
- IPF ottanut uuden nominointijärjestelmän käyttöön: IPF Nomination and Scoring System (IPFNS)
 - Järjestelmän käyttöönotto hidastaa alkuun urheilijoiden nominointia, jonka vuoksi maajoukkuelomakkeet pyydetään poikkeuksellisen ajoissa.
 - Järjestelmän käyttöönoton myötä IPF on palauttanut ADeL vaatimuksen
 - International Level Athletes' Education
 - ADeL voimassa kerrallaan kaksi vuotta ja se kannattaa uusia ennen sen umpeen menoa.
 - Puhtaasti Paras –diplomi ei enää riitä todistukseksi suoritetusta antidoping koulutuksesta
 - ADeL vaaditaan lokakuusta 2026 eteenpäin kaikissa IPF:n alaisissa kilpailuissa.
 - Jokaisen kannattaa aloittaa ADeLin suorittaminen hyvissä ajoin, koska koulutus on melko työläs ja vain englanniksi.
- IPF:n Final nomination aikaistuu ollen 30 päivää ennen teknistä kokousta.
 - Päivämäärät käyvät ilmi kilpailukutsusta ja maajoukkueinfoista



Uudet kuvavaatimukset IPF:n alaisissa kisoissa

IPF NS – PHOTO GUIDELINES

Use a recent passport-style photo that meets the following requirements.



EXAMPLE OF ACCEPTABLE PHOTO

Frontal view, face centered, neutral expression.
Head and shoulders visible.

✓ DO

- ✓ Face centered
- ✓ Looking directly at the camera
- ✓ Eyes open
- ✓ White background
- ✓ Head and shoulders visible
- ✓ Neutral expression
- ✓ IPF approved apparel logo
- ✓ IPF sponsor logo
- ✓ Lifter's nation or name
- ✓ T-shirt, jacket, warm up jacket, or dress top

✗ DON'T

- ✗ Hats
- ✗ Sunglasses
- ✗ Side profile
- ✗ Looking down or away
- ✗ Filters or heavy shadows
- ✗ Non-IPF approved apparel logo
- ✗ Non-IPF sponsor logo
- ✗ No tank top
- ✗ No sport bra

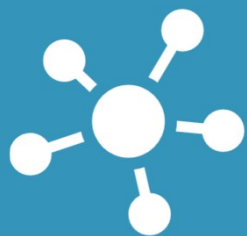
Muita ajankohtaisia asioita

- Ilmoita aina maajoukkueeseen hakiessasi sähköposti, jota todellisuudessa seuraat
 - Nuorimmat urheilijat voivat ilmoittaa omaksi sähköpostikseen myös huoltajan sähköpostiosoitteen.
- Urheilijan vastuulla on toimittaa tarvittavat maajoukkuelomakkeet määräaikaan mennessä
 - Puuttuvista maajoukkuelomakkeista lähetetään yksi sähköpostimuistutus siihen sähköpostiosoitteeseen, jonka urheilija on ilmoittanut maajoukkueeseen hakiessaan
 - Jos urheilija ei yhdestä muistutuksesta huolimatta toimita lomakkeita, hänet maajoukkueevalintansa peruuntuu.

Muita periaatteita

- Urheilija, jolla on edellisiltä maajoukkumatkoilta maksamattomia laskuja, ei voida valita maajoukkueeseen, ennen kuin edelliset rästit on suoritettu pois.
 - Toistuvasti myöhässä maksavilta urheilijoilta aletaan velottamaan viivästyskorot
 - Jos maksuaikataulu tuottaa haasteita, yhteys info@svnl.fi ja sovitaan maksuaikataulusta yhdessä. Asia kyllä järjestyvät! Viivästyskorkoja ei tällaisissa tapauksissa veloiteta.
- WhatsApp ei ole virallinen viestintäkanava eli kaikki liitolle suunnatut viestit on lähetettävä info@svnl.fi osoitteeseen.
 - Poikkeuksena maajoukkueiden WhatsApp ryhmät, joihin kannustetaan liittymään
 - En lue WhatsAppia lähtökohtaisesti iltaisin enkä viikonloppuna enkä lomien aikana
 - Liiton sähköposti on yhteissähköpostilaatikko, jota lukee useampi henkilö

Tärkeät päivämäärät



20.9.2026

Yleistietolomakkeiden,
mahdollisten Kuljetus-
ja lisätietolomakkeiden
sekä
huoltajailmoitusten
palautus



4.10.2026

Preliminary nominointi
ja alustavat
hotellivaraukset



12.11.2026

Final nominointi –
viimeinen päivä tehdä
painoluokkamuutoksia
sekä perua
osallistuminen ja
majoitukset/kuljetukset
veloituksetta



3.-13.12.2026

Kilpailut



Menestystä kisaan

Maajoukkuelomakkeet

- Maajoukkuelomakkeita on kolme kappaletta:
 1. Yleistiedot
 2. Kuljetus- ja lisätiedot
 3. Maajoukkueilmoitus huoltajat/ valmentajat
- Suositeltava täyttää tietokoneella/tabletilla
- Tarkista aina lähetyksen jälkeen saamastasi sähköpostista, että olet valinnut oikean kilpailun. Jos lomake on täytetty väärään kilpailuun, täytä lomake uudelleen oikeilla tiedoilla.
- Lue ohjeet jokaisen lomakkeen kohdalla tarkasti



Maajoukkueeseen valitun tulee maksaa mahdolliset doping- ja osallistumismaksut hallituksen asettamaan eräpäivään mennessä sekä antaa vaaditut yleistiedot ja mahdollisen oman huoltajan tiedot määräaikaan mennessä tai hänen valintansa peruuntuu.

Yleistiedot

Valitse kilpailu

13.-21.5.2026 World Open Classic Powerlifti ▼

Etunimi

Sukunimi

Puhelin, muodossa 040..., ei +358..!

Sähköposti

Syntymäaika:

pp.kk.vvvv



Ammatti (englanniksi)

- Palauta 20.9.2026 mennessä
- Lomake vaaditaan, jotta urheilija voidaan nominoida joukkueeseen
 - Merkitse yleistietolomakkeeseen paras tulos viimeisen 12 kuukauden ajalta SM-, PM-, EM-, tai MM-kisoista
- vaatii liitteeksi:
 - passikuva tyypipisen korkealaatuisen rintakuva
 - alle 2v vanhan ADEL sertifikaatti – PDF muodossa (**Puhtaasti Paras diplomi ei enää kelpaa**).
 - Kirjautuminen ADELiin: <https://adel.wada-ama.org>
 - Suoritettava koulutus: **International-Level Athletes Education Program**
 - päivätyn **ja allekirjoitetun** consent formin PDF muodossa
 - Linkki concent formiin löytyy esimerkiksi IPF invitations sivulta:

European Sub-Junior & Junior & SOI Classic Powerlifting Championships 2025 in Kranjska Gora Slovenia - European Powerlifting Federation EPF

- Linkki: maajoukkuelomakkeet

Maajoukkuelomakkeet

[Etusivu](#) > Maajoukkuelomakkeet

Maajoukkueeseen valitun tulee maadoping- ja osallistumismaksut hallinnoimaan mennessä sekä antaa vastustajan mahdollisen oman huoltajan tiedot mennessä tai hänen valintansa perusteella.

Yleistiedot

Valitse kilpailu:

13.-21.5.2026 World Open Classic Powerlifting ▼

Etinimi _____

Sukunimi _____

Puhelin, muodossa 040..., ei +358 _____

Sähköposti _____

Syntymäaika: _____
pp.kk.vvvv

Ammatti (englanniksi) _____

「CERTIFICATE」

Kaj Mattila

has successfully completed
International-Level Athletes Education Program (English)

7/23/2026

Amanda Hudson, Director of Education
 world anti-doping agency

Witold Bogda, President of WADA
 play true

3, route d'Arion L-8009 Strassen, Luxembourg
Tel : +352 26 38 91 14
www.powerlifting.sport

☒ I also acknowledge and agree that any dispute arising out of a decision made pursuant to the IPF Anti-Doping Rules, after exhaustion of the process expressly provided for in the IPF Anti-Doping Rules, may be appealed exclusively as provided in Article 13 of the IPF Anti-Doping Rules to an appellate body for final and binding arbitration, which in the case of International-Level Athletes is the Court of Arbitration for Sport (CAS).

☒ I acknowledge and agree that the decisions of the arbitral appellate body referenced above shall be final and enforceable, and that I will not bring any claim, arbitration, lawsuit or litigation against the IPF in any other court or tribunal.

I have read and understand the present Consent Form.

4.3.2026

Date
(DD/MM/YYYY)

19.06.1983

Athlete Date of Birth
(DD/MM/YYYY)

Leppäaho, Tiina

Print Athlete Name
(Last Name, First Name)
(or if a minor, name of legal guardian)

Signature
(or if a minor, signature of legal guardian)

Kuljetus- ja lisätietolomake

- täytä tämä lomake, jos tarvitset kisajärjestäjän järjestämää kuljetusta Ljubljanan Jože Pučnik – lentokentältä Kranjska Goraan (67km)

Arrivals/ Departures/ Transportation	1 person - 100 € 2 people - 50 € 3 people - 35 € 4 or more - 30 € <i>prices are per person, one way transport</i>
---	---

- palauta 20.9.2026 mennessä
- Ilmoita vähintäänkin kuljetustarve, tarkemmat lentotiedot voit ilmoittaa myöhemmin
- Athlete's night on tässä kilpailuissa ilmainen ja järjestetään Sub-junioreille 7.12 klo 21 ja Junioreille 13.12 klo 21. Kaikki akkreditoidut urheilijat, huoltajat ja tuomarit ovat tervetulleita.
- Linkki: maajoukkuelomakkeet

Kuljetus- ja lisätiedot

Täytä tämä lomake vain, jos tarvitset kisajärjestäjän tarjoamaa kuljetusta tai lippuja bankettiin.

Valitse kilpailu

1.-10.5.2026 European Open, Masters, Junio ▼

Etunimi

Sukunimi

Sähköposti

Tarvitsetko kuljetuksen:

- ☐ Lentokenttä - Hotelli
☐ Hotelli - Lentokenttä

Tarvitsetko banketilippuja:

- ☐ Kyllä
☒ En

Muut lisätiedot (esim. muut kuljetusta tarvitsevat henkilöt)

Lähetä

Maajoukkueilmoitus huoltajat/ valmentajat

- täytä tämä lomake, jos huollat urheilijaa kilpailujen aikana
- Huoltajamaksu 50€/hlö – veloitetaan vain henkilöistä, jotka eivät itse kilpaile
- Passikuva tyypinen kuva on lisättävä ilmoitukseen
- Huom! Yleistietolomakkeella ilmoitettu huoltajatieto ei riitä, vaan huoltajavalinnat tehdään vain tämän lomakkeen täyttäneistä henkilöistä!
- palauta 20.9.2026 mennessä
- Linkki: Maajoukkueilmoitus huoltajat/valmentajat - Suomen Voimanostoliitto ry
- **Huom! Liiton nimeämät maajoukkuehuoltajat ovat kaikkien käytettävissä.**

Maajoukkueilmoitus huoltajat/valmentajat

[Etusivu](#) > [Maajoukkueilmoitus huoltajat/valmentajat](#)

Ilmoita halukkuutesi maajoukkueeseen

Nostajien henkilökohtaisten akkreditoitujen huoltajien ja valmentajien maajoukkueilmoitus. Tee [Puhtaasti paras](#) tai [Adel](#)-kurssi ensin, koska sen tarvitset voidaksesi täyttää halukkuutesi arvokilpailuun. Mikäli haet maajoukkueen huoltajaksi ja joukkueenjohtajaksi kts. [Uutinen mj-valmentajahausta](#).

Valitse kilpailu

1.-10.5.2026 European Open, Masters, Juni ▼

Nimesi

Puhelinnumero muodossa 040, ei +358 etc

Puhelin, muodossa 040..., ei +358..!

Sähköpostiosoitteesi

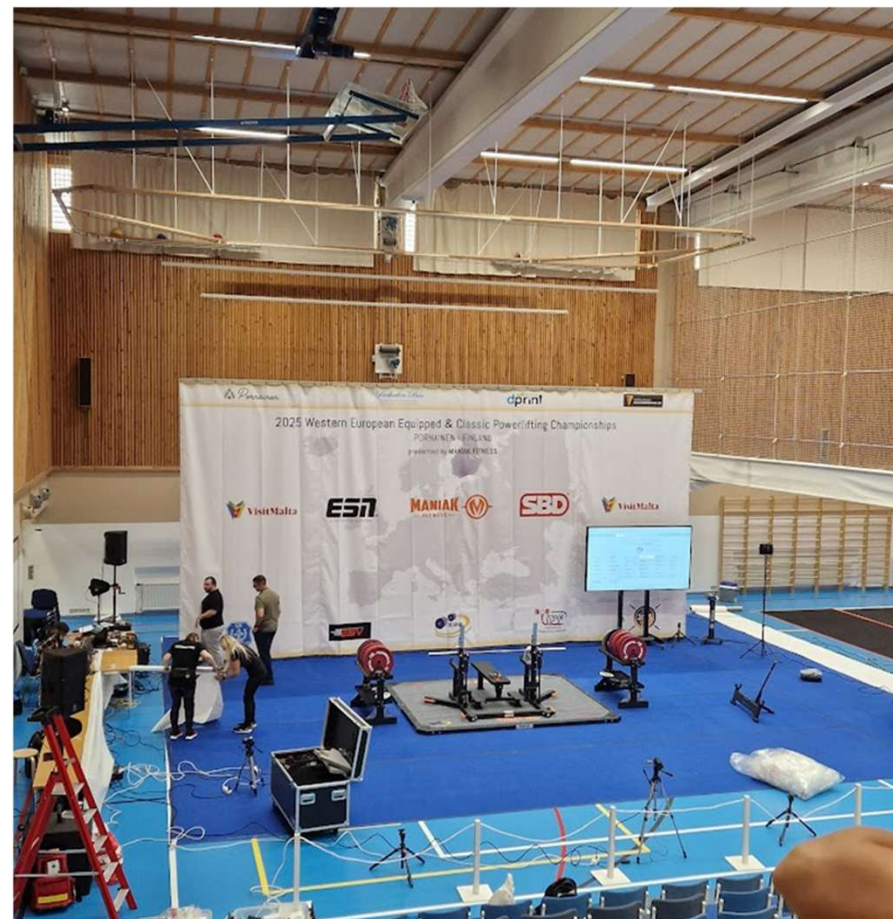
Vastuunjako liitto vs urheilija

Liitto vastaa

- Urheilijoiden nominointi
- Joukkueeseen nimettyjen urheilijoiden majoitus- ja kuljetusvaraukset
 - Samassa huoneessa majoittuvat matkakumppanit ok
- MJ-huollon matkavaraukset ja kustannukset (matkat, hotellit ja palkkiot)
- Maksaa keskitetysti ilmoittautumis-, hotelli- ja bankettimaksut

Urheilija vastaa

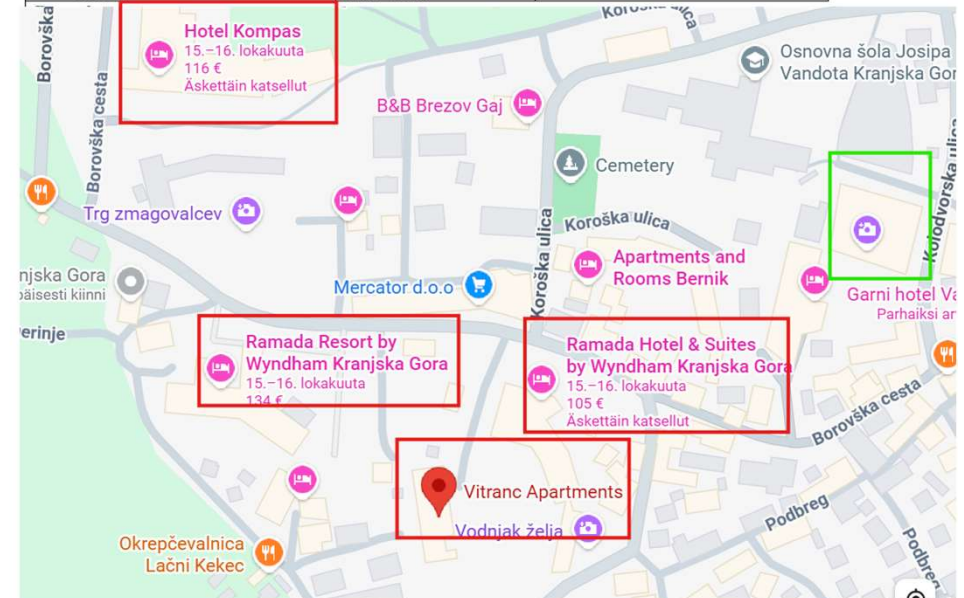
- Nominoinnin edellyttämien maajoukkuelomakkeiden oikea-aikaisesta palauttamisesta
- Nominointien oikeellisuuden tarkistus: [GOODLIFT | Nominations](#) (tulokseksi ilmoitetaan paras tulos SM-, PM-, EM- tai MM-kilpailusta 12kk aikana)
- Matkustusvarauksista
 - Huomioi varauksissa mahdolliset kisa-aikatauluun tulevat muutokset
 - Muutoksia voi tulla vielä Final nominationin jälkeen
- Kilpailukustannuksista (laskut final nominationin jälkeen)



Kisapaikka ja hotellit

- Neljä virallista kisahotellia
 - Virallisessa kilpailuhotellissa vaaka (Hotel Kompas)
- Kisahotellissa majoituttava koko sen ajan, kun tarvitsee akkreditointia
 - Minimi kaksi (2) yötä
- Kilpailujärjestäjän organisoimia retkiä tarjolla
- Lisätietoja kisakutsussa
[2026 12 Invitation PL Junior Kranjska Gora.pdf](#)

ACCOMMODATION RATES		
Hotel (Kompas, Ramada Resort or Ramada H&S)		
Single room	breakfast + dinner	135 €
Double room	breakfast + dinner	175 €
Triple room	breakfast + dinner	230 €
Quadruple room	breakfast + dinner	280 €
	no dinner	- 4€ per person per night
	lunch	+ 12 € per person per night
Apartments (Apartmaji Vitranc)		
Small apartment (up to 3 people)	no meals	145 €
Large apartment (up to 4 people)	no meals	170 €
Small apartment (3 people)	breakfast + dinner*	70 € per person per night
Large apartment (4 people)	breakfast + dinner*	68 € per person per night
	*in one of the hotels	
Small apartment = double bed + sofa bed;		
Large apartment = double bed + single bed + sofa bed		
Meal times		
Breakfast	7:00 - 10:00	*dinner time will be extended if required by the competition schedule
Lunch	12:00 - 14:00	
Dinner	19:00 - 21:00*	



Kustannukset

- Urheilija huolehtii seuraavista kustannuksista:
 - Lennot ja muut matkustamiskustannukset
 - Hotelli
 - Mahdolliset lentokenttäkuljetukset
 - Mahdolliset bankettiliput
 - Osallistumismaksu 90€
 - Antidopingmaksu 75€
 - SVNL maajoukkumaksu 60€
 - Mahdollinen henkilökohtainen huoltaja 50€ (jos huoltaja ei itse kilpaile)
- Hinnat löytyvät kilpailukutsusta
- Liitto laskuttaa osallistumismaksut, hotellit sekä mahdolliset kuljetus- ja huoltajamaksut urheilijalta Final nominationin jälkeen.

Participation Fee	90,00 EUR for each lifter must be paid by bank transfer to the EPF bank account before the Technical Meeting. The EPF invoice will be sent by the EPF Treasurer 14 days before the Technical Meeting.
Anti-Doping Fee	75,00 EUR for each lifter must be paid by bank transfer to the EPF bank account before the Technical Meeting. The EPF invoice will be sent by the EPF Treasurer 14 days before the Technical Meeting.
Coach Capitation Fee	50,00 EUR for each coach must be paid by bank transfer to the EPF bank account before the Technical Meeting. EPF invoice will be sent by the EPF Treasurer 14 days before the Technical Meeting.

Maajoukkueasut



SVNL:n maajoukkuevarusteet (nykyinen tummansininen mallisto) ovat pakolliset sekä nostajille että huoltajille.

Nostajalle suositeltava asu on takki (hupulla tai ilman) ja housut/trikoot.

Erityisen tärkeä palkintojen jaossa ja avajaisissa.

Huoltajalle riittää kevyempikin asu, kuten paita + shortsit.

Maajoukkuevarusteita voi tilata Sportheavystä:

<https://www.sportheavy.fi/category/543/svnl---maajoukkuevarusteet>

Maajoukkuepaketti Sportheavystä

- Maajoukkuepaketti on tilattavissa vain suoralla linkillä Sportheavyn verkkokaupasta:
- <https://www.sportheavy.fi/product/14098>
- Maajoukkueetrikooalla saa nostaa vain kansainvälisissä kilpailuissa ja maajoukkueeseen valinnan jälkeen harjoiteltaessa kohti maajoukkuevalinnan mukaista kilpailua

SVNL SBD MAJOUKKUEPAKETTI



SVNL SBD Maajoukkuepaketti



Toiminta kisapaikalla

- Edusta Suomen maajoukkuetta:
 - esimerkillisesti
 - positiivisesti
 - ylpeästi ja urheilullisesti
 - reilusti ja kannustaen – tilaisuus on jokaiselle ainutlaatuinen kokemus.



Urheilijoiden omat huoltajat

- Urheilijoiden omat huoltajat nimetään joukkueeseen vain niiden huoltajien joukosta, jotka ovat täyttäneet huoltajailmoituksen
- Voit tarkistaa onko huoltaja nominoitu joukkueeseen

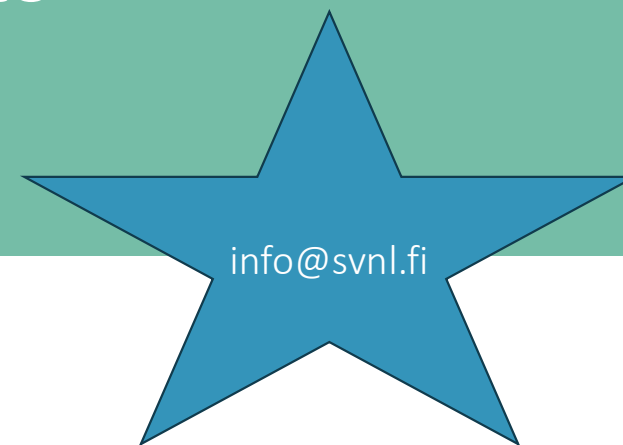
[Goodliftista](#)

- Tieto löytyy nominointisivun ihan alalaidassa olevan ”Show The List of Teams Representatives ” painikkeen takaa:

Show The List of Teams Representatives ...



Joukkueen yhteydenpito



Huollon yhteystiedot

- Joukkueenjohtaja: Mats Finne 050 414 6041
- Huoltaja: Jan Mestari
- Toimistonhoitaja: Tiina Leppäaho 044 967 6858

WhatsApp-ryhmä

- kisojen aikaista infoa varten joukkueenjohtajan/Tiinan suunnasta sekä "häätviestintää" varten
- lähetä yksityisviestinä vain itseäsi koskevat asiat mj-huolto/Tiina
- Liity viralliseen WA-ryhmään:
<https://chat.whatsapp.com/Hpv9Mqa0LbWAGeIC7U9e5B>

Liiton viestintäkanavat

- **Ilmoita AINA** painoluokkamutoksista, poisjäännestä, majoituspäivien muutoksista jne asioista **info@svnl.fi**
- Liiton puhelinajat (044 967 6858) ma-to 10-18 ja pe 9-14 mieltä askarruttavissa kysymyksissä
- Tiedotusasiat: Ville Niskanen 044 2606 113

WhatsApp viestinnän pelisäännöt



- Tiedota ryhmässä vain koko joukkuetta hyödyttävistä asioista mm:
 - Mistä lentokenttäkuljetus lähtee
 - Mistä punnitushuone löytyy
 - Mistä saa akkreditointi asiakirjat
 - Ottamasi kuvat kisa-/ kuljetusaikatauluista
 - Jne.
- Viestintätarkoitukseen sopivat kuvat voit jakaa joko ryhmässä tai yksityisviestinä liiton tiedottaja Ville Niskaselle 044 2606 113
- Pidetään viestien sisältö positiivisena, asiallisena ja tarpeellisena
- Vältä turhia peukutuksia viesteihin
- Tarvittaessa voidaan perustaa oma ”vapaa-ajan” WhatsApp ryhmä, jossa voi jakaa ravintolavinkkejä, kysellä ruokailuseuraa jne
- Lähetä yksityisviesti mj-huollolle/Tiinalle tai soita, jos asia koskee vain sinua – ensisijaisesti ota yhteyttä paikanpäällä olevaan mj-huoltoon.

Infon jälkeiset tehtävät:



- Täytä 20.9.2026 mennessä [maajoukkuelomakkeet](#) sivustolta vähintään Yleistietolomake ja Kuljetus- ja lisätietolomake siinä tapauksessa, että haluat maksullisen kisajärjestäjän kuljetuksen
- Tarkista viimeistään 3.10.2026, että sinut on nominoitu oikeaan painoluokkaan [GOODLIFT | Nominations](#)
- Ilmoita mahdollisista virheistä/painoluokkamuutoksista/poisjäänneistä mahdollisimman pian, mutta viimeistään 11.11.2026 info@svnl.fi
- Lähempänä kilpailua:
 - Seuraa kilpailukutsusivustoa [European Sub-Junior & Junior & SOI Classic Powerlifting Championships 2025 in Kranjska Gora Slovenia - European Powerlifting Federation EPF](#) – sinne päivittyy lopullinen aikataulu
 - Huomaathan, että myös kilpailukutsu on päivittyvä dokumentti eli sitäkin kannattaa käydä välillä kurkkaamassa
 - Liiton kilpailukalenteriin on luotu kilpailulle oma tapahtumasivu, johon päivittyvät mm. Suomen joukkueen kilpailuaikataulu sekä stream –linkit.

Matkalle lähtijän muistilista

EUROOPPALAINEN SAIRAANHOITOKORTTI

SPECIMEN

3 Sukunimi
SUOMALAINEN

4 Etunimet
SIIRI SORELLA

5 Syntymäaika
24/01/1947

6 Henkilötunnus
240147-632T

7 Laitoksen tunnistus
8024621566 - KELA

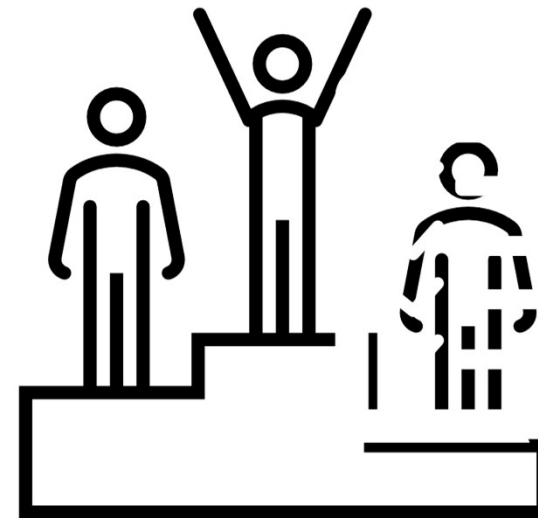
8 Kortin numero
80246215660000000000

9 Viimeinen voimassaolopäivä
15/02/2014

- Tarkista Ulkoministeriön sivuilta kohdemaan matkustustiedote: [Matkustustiedotteet A–Ö – Ulkoministeriö](#)
- Tee oman harkinnan mukaan Ulkoministeriölle matkustusilmoitus [matkustusilmoitus.fi](#) palvelussa
- Hanki eurooppalainen sairaanhoitokortti (EHIC). Kelan myöntämällä ilmaisella kortilla matkailija saa välttämätöntä hoitoa akuutissa sairaustapauksessa samoin maksuin ja menettelyin kuin kyseisen maan asukkaat (EU- ja Eta-maat, Sveitsi ja Iso-Britannia)
- Tutustu kohdemaan matkailusuositukseen [Matkailijan terveysopas – Terveyskirjasto](#)
- Varmista matkavakuutuksesi kattavuus
- Ota kopiot tärkeimmistä asiapapereista kuten passista ja lentolipuista. Säilytä ne erillään alkuperäisistä.

Maajoukkuetoiminta tulevaisuudessa:

- Maajoukkueinfot palaavat osaksi maajoukkuetoimintaa
- Maajoukkueen materiaalit kerätään Valitut Maajoukkueet sivustolle, josta ne löytää yhdestä paikasta helposti: [Valitut maajoukkueet - Suomen Voimanostoliitto ry](https://www.valitutmaajoukkueet.fi/)
- Urheilija, jolla on maksamattomia kisamaksuja edellisistä kv-kisoista, ei voida valita maajoukkueeseen ennen kuin edelliset maksut on hoidettu
- Yleistietolomakkeet sekä Lisätieto- ja kuljetuslomakkeet pyydetään palauttamaan jatkossa entistä aikaisemmin
 - IPF ottamassa käyttöön uuden nominointijärjestelmän, joka alkuun hidastaa urheilijoiden nominointia
 - Pyritään varmistamaan toivotut hotellit
 - Varaukset lähtevät välittömästi yleistietolomakkeen palautuspäivän jälkeen
 - Myöhästyneet yhteistietolomakkeet käsitellään vasta lähempänä preliä
- Jokainen urheilija vastaa maajoukkuelomakkeiden palauttamisesta määräaikaan mennessä. Mikäli urheilija ei sähköpostilla tehtävästä muistutuksesta huolimatta palauta nominointiin tarvittavia lomakkeita, hänen maajoukkuevalintansa peruuntuu.
- Urheilijan henkilökohtaiseksi maajoukkuehuoltajaksi ilmoittaudutaan vain asianmukaisella lomakkeella – yleistietolomake ei riitä





Kysymykset ja
kisatsempit