



# SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

---

## TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2023



## SISÄLLYSLUETTELO

1.	<i>HALLINTO</i> .....	3
2.	<i>JÄSENSEURAT</i> .....	4
3.	<i>HARRASTAJAT</i> .....	4
4.	<i>VIESTINTÄ- JA JULKAISUTOIMINTA</i> .....	5
5.	<i>KOULUTUS- JA VALMENNUSTOIMINTA</i> .....	6
5.1	Valmennusvaliokunnan koulutustoiminta .....	6
5.2	Tuomarikoulutus .....	7
6.	<i>KANSAINVÄLINEN TOIMINTA</i> .....	8
7.	<i>TALOUS</i> .....	9
8.	<i>KILPAILUTOIMINTA</i> .....	9
	<i>SUOMEN MESTARIT VUONNA 2023</i> .....	13
	<i>KANSAINVÄLISET MESTARUUSKILPAILUT, suomalaisten tulokset ja sijoitukset, maiden ranking</i> .....	21
	<i>SUOMALAISET MITALISTIT VUODEN 2023 KANSAINVÄLISISSÄ MESTARUUSKILPAILUISSA</i> .....	34
9.	<i>ANTIDOPING</i> .....	41
10.	<i>MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET</i> .....	41

# SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

## TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2023

---

### 1. HALLINTO

Liiton toimintaa hoitaa hallitus, jonka puheenjohtajana toimi kertomusvuonna Tero Hyttinen. Varapuheenjohtajana toimi Kaj Mattila. Hallituksessa on puheenjohtajan lisäksi kuusi varsinaista hallituksen jäsentä. Muut hallituksen jäsenet olivat Mats Finne, Sami-Antti Nieminen, Ville Orasmaa, Päivi Ristolainen ja Sami Siltala. Hallituksen ensimmäisenä varajäsenenä toimi Tomi Määttä ja toisena varajäsenenä Heikki Orasmaa.

Liiton toiminnanjohtajana on ammattivalmentaja Jarkko Saapunki Kuusamosta. Liiton toimisto on Kuusamossa osoitteessa Kitkantie 110.

Tuomarivaliokunnan puheenjohtajana toimi Margetta Salminen (LVK team). Muut jäsenet olivat Tero Hyttinen (AavKi), Mika Honkaniemi (PV) ja Kaj Mattila (E-SV) sekä lisäksi tiedonkulun vuoksi liiton toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki.

Liiton valmennustoiminnan osalta on päävalmentajana toiminut Kaj Mattila (E-SV), jonka tukena valmennusvaliokunnassa ovat toimineet Mats Finne (KoJy), Juho Kuusisaari ja Jarkko Saapunki. Kuusisaari on toiminut liiton valmennuspäällikkönä OKM:n hankerahoituksella. Nuorten vastuvalmentajana on ollut Mats Finne. Maajoukkuetoiminnan koordinoinnista on vastannut liiton toiminnanjohtaja.

Voimanostaja-lehden päätoimittajuuden jakoivat Katja Lariola (HAK) ja Heikki Virtanen (HPV). Lehden oikolukijana on toiminut Sanna Savolainen (Py-Pa). Liiton tiedottajana toimi Päivi Ristolainen (YLöR). Lehden taitosta, painosta ja postituksesta vastasi Ahopelto Group Oy vuoden 2023 loppuun asti, jolloin ilmestyi viimeinen paperinen Voimanostaja -lehti 4 2023. Vuoden 2024 alusta lehti siirrettiin verkkolehdeksi liiton kotisivuille. Tehtävää hoitamaan valittiin verkkotoimittajaksi Heikki Virtanen.

Liitto on tehnyt järjestelmällistä riskienhallintatyötä vuodesta 2019 alkaen. Liiton hallinnoimien järjestelmien osalta on varmistettu, että ne ovat liiton hallinnassa myös mahdollisissa henkilövaihdos-, sairastumis- tai muissa vastaavissa tilanteissa. Liiton webhotellipalvelut on uudistettu niin, että kaikki sopimukset ovat nyt liiton nimissä.

Liiton kevätkokous, johon osallistui 15 seuraa, pidettiin 9.4.2023 etäyhteydellä Teamsissa ja syyskokous 21.10.2023 ns. hybridikokouksena, missä osa kokousväestä kokoontui Pornaisissa (kolme seuraa) ja loput etäyhteydellä Teamsissa (17 seuraa). Liiton hallituksen erovuoroisista jäsenistä äänestettiin Hejmo.fi:n äänestyspalvelussa, mikä takasi vaalin salaisuuden. Jatkossa myös syyskokous pidetään etäyhteydellä syyskokouksen päättämällä tavalla.

Hallituksen kokouksia pidettiin kertomusvuonna yhteensä kuusi (6) kertaa. Kokoukset pidettiin Teams etäyhteydellä viidesti ja kerran kokoonnuttiin Vantaalla. Niiden lisäksi hallitus teki päätöksiä myös sähköpostitse. Sähköpostitse tehdyt päätökset on kirjattu hallituksen kokousten pöytäkirjoihin.

Liiton toiminnantarkastajan toimi Kuusamon Laskenta Oy:stä Tuomo Airisniemi. Varatoiminnantarkastaja oli Matti Rajaniemi (TVN) Tampereelta.

Liiton ennätysrekisterin sekä rankingtilastojen ylläpitämisestä on 1.1.2013 lähtien vastannut Tmi Alphabit / Timo Salminen. Tilastot ovat Tmi Alphabitin ylläpitämässä tietokantaohjelmassa Livescoresheet.com.

Voimamallitilastosta on vastannut Kalevi Sorsa (KP) 14.12.2023 asti. Sen jälkeen vastuu on siirtynyt toiminnanjohtajalle. Liiton kilpailutulosten julkistamista kotisivuilla vastaavat puheenjohtajat sekä toiminnanjohtaja. Pohjoismaiden ennätysrekisteriä ylläpitää Timo Heiskanen (TVN).

Liiton lisenssi- ja antidopingsopimusten hallinnointijärjestelmänä on ollut vuoden 2021 alusta Suomen Olympiakomitean Suomisport järjestelmä, johon on siirretty myös SM-kisoihin ilmoittautuminen.

## 2. JÄSENSEURAT

Uusiksi jäsenseuroiksi vuodelle 2023 hyväksyttiin Friitala Team ry (FTR), Helsingin Urheiluseura ry (H.U.S), Pauna ry (Pauna),

Lisäksi liiton jäsenseuroiksi hyväksytyt Crossfit Paja ry (Paja) ja VE-lifters ry (VEL) hyväksyttiin liiton jäsenseuroiksi, mutta ne ilmoittivat luopuvansa jäsenyydestä ennen jäsenmaksunsa maksamista.

Liiton jäsenyydestä ilmoittivat eroavansa Helsingin yliopistollisen keskussairaalan urheiluseura ry, K3 Strength + Endurance ry, Kalvolan Isku ry, Laitilan Voimailijat ry, Loimaan Voima ry, Team Powerhouse ry, Team United Brothers ry ja Ylistaron Kilpa-Veljet ry. Liiton jäsenyydestä katsottiin eronneeksi HIK Styrkelyft rf ja MKO Powerlifting ry ja , koska ne eivät olleet maksaneet jäsenmaksuaan vuodelle 2023.

Vuoden 2023 lopussa liitossa oli 135 jäsenseuraa ja 1.1.2024 alkaen jäsenseuroja oli 127.

## 3. HARRASTAJAT

Liiton jäsenseurakyselyn mukaan liiton jäsen seuroissa oli henkilöjäseniä 21 980 (22 705 vuonna 2022). Näistä harrastaa voimanostoa aktiivisesti 2 232 (2 107) henkilöä. Kilpailutoiminnassa toimitsijoina näistä on mukana 706 (675) henkilöä. Kilpailulisenssin omaavia heistä oli kertomusvuoden lopussa 1 273 (1115), joista naisia 390 eli 30,5 %. Naisten määrä lisääntyi 79 henkilöllä lisenssinostajien kokonaismäärän lisääntyessä 100 henkilöllä.

Antidopingsopimuksen solmineita oli 2 426 henkilöä antidopingsopimuskaudella 2015 - 2020. Heistä lisenssiä ei ollut 1 506 henkilöllä vuoden 2020 aikana. Antidopinglisenssi uusittiin vuoden 2021 alusta lukien. Vuosina 2021 - 2023 liiton lisenssirekisteriin on kirjautunut 2242 henkilöä, joista 53 henkilöllä on pelkästään tuomari ja/tai valmentajalisenssi ilman antidopingsopimusta, ja vastaavasti antidopingsitoumuksen tehneitä henkilöitä oli 2 189 henkilöä.

Liiton jäsenseuroissa oli 224 (210) seuraohjaajaa ja 180 (164) valmentajaa. Seurat järjestivät 2210 (1 353) yhteisharjoitusta jäsenilleen sekä 15 (16) antidopingtilaisuutta. Antidopingtilaisuuksia järjesti liiton jäsenseuroista seitsemän seuraa. Voimailu- tai ns. punttikoulutoimintaa järjestettiin 45 (35) seurassa ja toimintaan osallistui 482 jäsentä, jotka ovat etupäässä nuoria lajin vasta-alkajia.

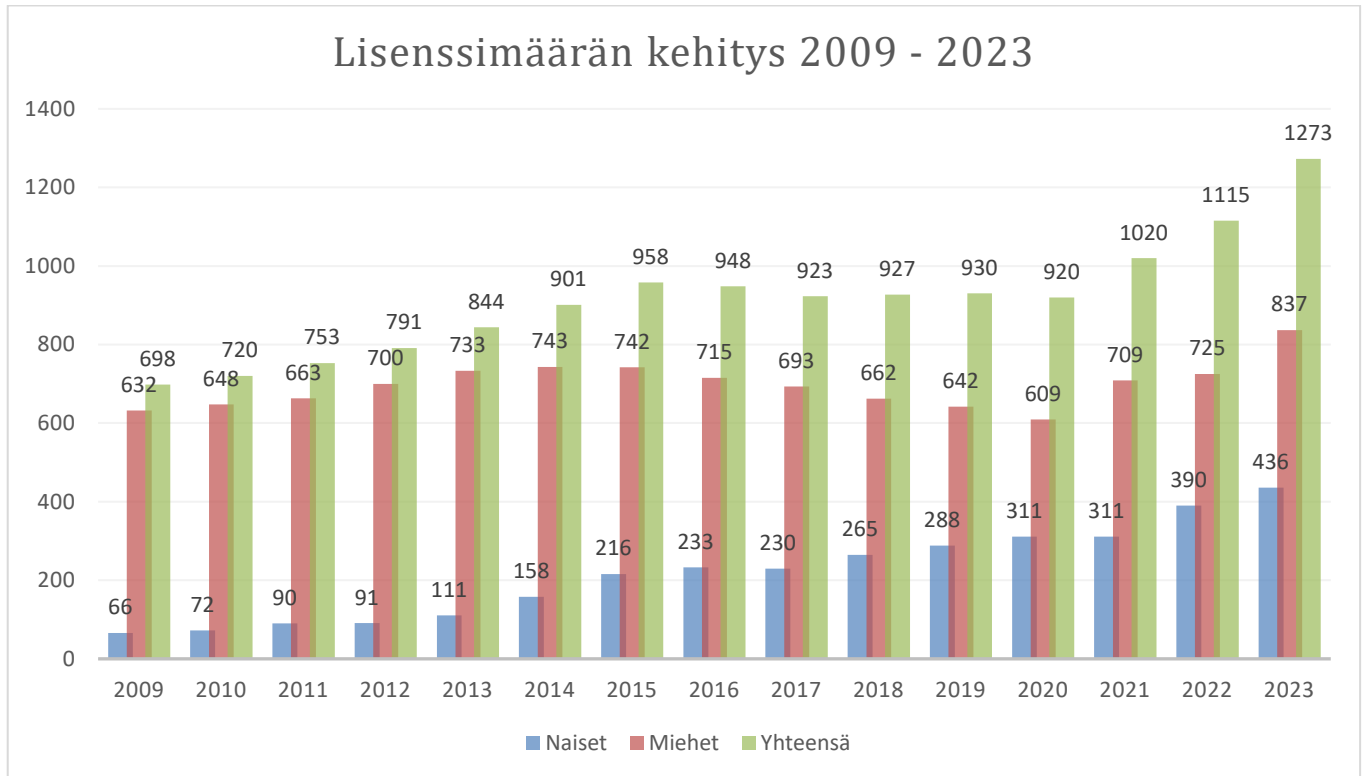
### Nostajat ikäluokittain 2023, naisten osuus nostajista 2018 - 2023

					2023	2022	2021	2020	2019	2018
Ikäluokka	Syntymävuodet		Naiset	Miehet	% kaikista	N%	N%	N%	N%	N%
14	2009	2011	14	13	2,1 %	51,9 %	25,0 %	16,7 %	33,3 %	72,7 %
18	2005	2008	56	103	12,5 %	35,2 %	38,7 %	27,8 %	40,8 %	33,3 %
23	2000	2004	55	100	12,2 %	35,5 %	44,1 %	29,9 %	30,6 %	37,5 %
Avoim	1999	1984	174	232	31,9 %	42,9 %	43,8 %	40,7 %	43,2 %	38,8 %
40	1983	1974	76	153	18,0 %	33,2 %	32,6 %	32,2 %	33,7 %	26,6 %
50	1973	1964	42	129	13,4 %	24,6 %	23,7 %	18,8 %	23,0 %	20,0 %
60	1963	1954	18	70	6,9 %	20,5 %	14,9 %	16,2 %	17,2 %	16,7 %
70	1953		1	37	3,0 %	2,6 %	2,4 %	5,3 %	8,3 %	6,7 %
			436	837		34,2 %	35,0 %	30,5 %	33,8 %	31,2 %

Nuorten osuus lisenssinostajista oli 26,8 % (341), kun se vuonna 2022 oli 25,2 % (281), avoimen 31,9 % (406) ja masters ikäluokkaan kuuluvien 41,3 % (526). Nuorten ikäluokkien nostajien määrä nousi 60 nostajalla, Avoimen luokan nostajien määrä nousi edellisestä vuodesta 41 nostajalla ja masters nostajien määrä nousi 60 nostajalla. Masters -ikäluokkaansa nostajat siirtyvät sinä vuonna, jona täyttävät 40, 50, 60 tai 70 vuotta.

Harrastajamäärä oli pitkäaikaisena kehityksenä aallonpohjassa vuonna 2009, kun lisenssinostajia oli 698 henkilöä, joista naisia 66. Tästä alkoi voimanoston kilpailutoiminnan harrastuksen osalta nousu, jota vauhditti vuodesta 2011 alkaen järjestetyt klassisen voimanoston ja penkki-punnerruksen SM-kisat. Vuonna 2015 lisenssinostajien määrä oli 958 nostajaa, joista naisia 216 ja miehiä 742. Naisten kokonaismäärän kasvu piti nostajakehityksen tasaisena vuosina 2015 – 2022. Kokonaiskasvua nostajamäärissä ei tuona ajanjaksona tapahtunut, koska miesnostajien määrä väheni tuolloin.

Korona aikana tässä tapahtui merkittävä muutos vuosina 2021 ja 2022, joka on edelleen jatkunut. Miesten määrä lisenssinostajissa nousi 100 nostajalla vuonna 2021 ja edelleen 95 nostajalla 2022. Samanaikaisesti naisten määrä pysyi ennallaan vuonna 2021 edelliseen vuoteen verrattuna, mutta nousi jo merkittävästi vuonna 2022, jolloin palattiin pitkälti ns. normaaliin korona-ajan rajoituksista. Viime vuonna kasvua oli peräti 158 nostajaa. Tämä tarkoitti samalla sitä, että liiton lisenssinostajamäärä nousi 1 115 nostajasta 1 273 nostajaan viime vuonna, mikä on liiton tilastoidun historian suurin luku.



#### 4. VIESTINTÄ- JA JULKAISUTOIMINTA

Liiton pääasiallisena viestintäkanavana on käytetty liiton verkkosivuja [www.suomenvoimanostoliitto.fi](http://www.suomenvoimanostoliitto.fi)



Sivustolla oli kertomusvuonna 1 059 912 katselukertaa sekä 350 132 istuntoa, joiden kesto oli keskimäärin 4 minuuttia 22 sekuntia. Uusia kävijöitä näistä oli noin joka kahdeksas (12 %). Kävijöistä mobiililaitetta käytti 73 %, tietokonetta 24 % ja tablettia 3 %. Äly tv käyttäjiä oli 10 kappaletta.

Sähköiseen viestintään on käytetty enenevässä määrin myös liiton Facebook-sivuja, Instagramia ja liiton YouTube-kanavaa, missä lähetetään suorana mm. SM-kilpailut. Suomen Voimanostoliiton yksityisessä Facebook-ryhmässä on tällä hetkellä 1 421 (+249) jäsentä ja Voimanoston tuomaritoiminta svnl yksityisessä ryhmässä 211 jäsentä (+17). Liiton Facebook -kotisivulla on nyt 6 272 (+1 469)

seuraajaa. Instagram tilillä seuraajia on 3 290 (+670) henkilöä. Lisäksi liitolle 12.2.2023 avatulla TikTok -tilillä on 2 699 seuraajaa. Joulukuussa 2023 testattiin ensimmäistä kertaa TikTok liveä Ylöjärvellä järjestetyissä varustepenkkipunnerruksen SM-kisoissa.

Liiton Youtube -kanavalla on noin 2 560 (+610) tilaajaa. Liiton SM-kisoilla on ollut 108 515 (86 018) katsojaa vuoden 2023 aikana.

Voimanostaja-lehti ilmestyi neljä kertaa v. 2023. Syyskokouksen päätöksellä vuoden 2024 alusta siirryttiin liiton kotisivuilla olevaan verkossa ilmestyvään eVoimanostaja lehteen kustannussyistä. Liiton verkko- ja Facebook – sivujen, Instagram-tilin ja YouTube -kanavan lisäksi lehteä on käytetty liiton virallisena tiedotuskanavana jäsenseuroille. Lehden päätoimittajina toimivat vuoron perään Katja Lariola ja Heikki Virtanen. Lehden taittovaiheessa Sanna Savolainen on avustanut lehden teossa. Lehden taitosta on vastannut Ahopelto Group Oy ja se painettiin Punamusta Oy:ssä.

Liitto on lähestynyt seuroja myös sähköpostin kautta seurakirjeillä ajankohtaisissa asioissa ennen kaikkea toiminnanjohtajan toimesta. Lisäksi lähetettiin uutiskirje liiton lisenssinostajille, seurojen yhteyshenkilöille ja uutiskirjeen tilanneille 1 680 henkilölle.

## 5. KOULUTUS- JA VALMENNUSTOIMINTA

### 5.1 Valmennusvaliokunnan koulutustoiminta



Vuoden 2023 aikana 1. tason ohjaajakoulutuksen (VOK1) suoritti 15 osallistujaa, joista naisia oli kahdeksan. Vuoden 2023 loppuun mennessä liiton Taso-1 valmennuskurssille on osallistunut 97 henkilöä, joista naisia on 28.

Koulutus toteutettiin Teams-luentoina, sekä kahtena Pajulahdessa pidettynä lähijaksona. Luennoitsijoina ja kouluttajana olivat koulutuspäällikkö Juho Kuusisaari sekä Johanna Forsström ja Matias Nikula. Jarkko Saapunki ja Kaj Mattila toimivat tällä kurssilla myös ohjaajina.

Koulutussisältöuudistus tehtiin syksyn 2022 ja kevään 2023 aikana valmennusvaliokunnan toimesta, Juho Kuusisaaren toimiessa koulutuspäällikkönä ja sisällön päätuottajana. Koulutussisältöuudistukseen saatiin OKM-tukea 35 000 euroa (2022-2023) vuonna 2022 tehdyssä OKM:n erityisavustushaussa.

Liiton 2. tason ohjaajakoulutus toteutettiin elokuun ja marraskuun 2023 lähijaksoilla Pajulahdessa. Koulutukseen sisältyi myös Teamsilla toteutettuja etäpäiviä. Kouluttajina toimivat Juho Kuusisaari ja Kaj Mattila. Taso 2 koulutukseen osallistui 14 valmentajaa.

Taso 1 koulutus keskittyy aloittavan urheilijan alkuvaiheen harjoittelun tukemiseen ja vastaavasti Taso 2 koulutus SM-tasolla kilpailevan urheilijan harjoittelun tukemiseen.

Nuorten maajoukkueleiri järjestettiin 23.7.2023 Hämeenlinnassa LIKEN salilla. Leirillä luennoimassa oli myös Juuli Kostianin henkilökohtainen valmentaja Mikko Paavola. Hän luennoi harjoittelusta, miten monipuolinen harjoittelu kehittää urheilijaa. Nostajille esiteltiin SBD:n maajoukkueen varustepaketti sekä liiton edustusverryttely-asu. Leirillä käytiin lävitse myös Antidopingasioita nuorten ennakkokysymysten pohjalta. Maajoukkueleiriä oli toteuttamassa koko valmennusvaliokunta.

Valmennusvaliokunnan jäseniä osallistui Team LIKEN järjestämään varustevoimanoston teemapäivään huhtikuun alussa. Liiton puolesta paikalla olivat nuorten vastuovalmentaja Mats Finne ja liiton päävalmentaja Kaj Mattila. Sinänsä liitto ei osallistunut tapahtuman järjestelyihin.

## 5.2 Tuomarikoulutus

Tuomarivaliokunnan puheenjohtajana kaudella 2023 toimi Margetta Salminen sekä jäsenenä Mika Honkaniemi, Tero Hyttinen, liiton varapuheenjohtaja Kaj Mattila ja toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki.

Tuomarivaliokunta on pitänyt tarpeen mukaan sähköpostitse keskusteluja liittyen lähetettyihin kysymyksiin, tuomarityöskentelyyn, varusteisiin, voimanostosääntöihin ym. Lyhyitä tietoiskuja julkaistiin kuukausittain Facebookissa tuomaritoiminnan sekä liiton kotisivuilla.

Facebookissa olevassa suljetussa ryhmässä Voimanoston tuomaritoiminta svnl on jäseniä tällä hetkellä 211. Ryhmässä käsitellään tuomaritoimintaa sekä voimanoston sääntöihin liittyviä asioita. Ryhmä toimii hyvin nopeana tiedotusvälineenä tuomareille. Uudet tuomarit kutsutaan ryhmään.

Tuomarivaliokunta ylläpitää erilaisia tilastoja tuomareista ja seuraa tuomareiden aktiivisuutta. Päivitettyjä tilastoja julkaistaan säännöllisin väliajoin liiton kotisivulla ja Facebookin tuomaritoiminta svnl ryhmässä. Suomen Voimanostoliiton tuomareita on tällä hetkellä (kausi 2020-2023): 11 kansainvälistä I luokan, 12 kansainvälistä II luokan, 47 kansallisen I luokan ja 174 kansallisen II luokan tuomaria.

### **Tuomarikoulutusta ja kansallisia tuomarikoikeita:**

Keskustelutilaisuus uudesta 1.1.2023 alkaen otetusta penkkipunnerrussäännöstä järjestettiin 4.1.2023 Teamsin välityksellä. Paikalla oli n. 50 henkilöä.

Helsingin Tarmo järjesti kansallisen II luokan tuomarikoulutuksen ja -kokeen 4.3.2023 Helsingissä. Kokeen suorittivat hyväksytysti: Jari Salste PV, Linda Launiainen HAK, Oili Paaskoski HAK, Malin Sundell HAK, Aleks Holmström HeTarmo, Niko Varjola HeTarmo, Vanessa De Moor HeTarmo ja Lauri Kaipainen HeTarmo. Koulutuksen piti ja kokeen valvoi Int Cat I tuomari Margetta Salminen.

Perinteinen Tuomariklinikka järjestettiin kevätkokouksen yhteydessä 9.4.2023 Teamsin välityksellä. Osanottajia oli n. 50 henkilöä.

Aavasaksan Kisa ry järjesti tuomarikoulutuksen ja -kokeen 29.4.2023 Ylitorniolla. Tuomarikokeeseen osallistuivat Sebastian Harpela, Aleks Mäkelä ja Jatta Sipola Napapiirin Voimailijat ry:stä Rovaniemeltä sekä Mikko Kumpuniemi ja Santeri Ahola Ranualta. Kaikki viisi myös läpäisivät tuomarikokeen onnistuneesti. Koulutuksen piti ja kokeen valvoi liiton puheenjohtaja Int Cat I tuomari Tero Hyttinen.

Herwannan Hauiskääntö järjesti kansallisen II luokan tuomarikoulutuksen ja -kokeen 16.9.2023 Hervannassa. Kokeen läpäisivät hyväksytysti: Akaan Voimasta; Marko Eronen, Vesa Keskimaa ja Ville Lahdensuo. Herwannan Hauiskäännöstä; Henrik Alenius, Julia Asumalahti, Juha Järvinen, Annu Leililampi, Matti Luotamo, Niklas Lepoaho, Laura Ollikainen, Jussi Raja-Aho, Ville Vikman ja Jere Väisänen. Lempäälän Voimailijoista; Jussi Harmaala, Jani Helenius ja Kari-Pekka Lakela. Lopen Voima ja Kunto teamistä Mikko Haapanen. Koulutuksen piti ja kokeen valvoi Int Cat I tuomari Margetta Salminen.

Kansallisen I luokan tuomarikokeen suoritti Kankaanpäässä 1.12.2023 Anders Enkvist Pietarsaaren Voimailijoista sekä 2.12.2023 Kaisa Clewer-Taskinen Tampereen Voimanostajat.

Suomen Voimanostoliiton puheenjohtaja **Tero Hyttinen, Int Cat I**, valittiin Tanskan Thistedissa pidetyssä Euroopan Voimanostoliiton (EPF) vuosikokouksessa EPF:n hallituksen jäseneksi seuraavaksi neljäksi vuodeksi 2023 – 2027 tehtävänäään toimia mestaruuskilpailuiden sihteerinä. Hyttinen on toiminut edeltävän kauden 2019 – 2023 EPF:n hallituksessa sääntökomitean puheenjohtajana.

Mervi Sirkiä, Int Cat II: Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) Entourage komitean (Entourage committee) jäsen. Sirkiä toimii myös kansainvälisten kilpailuiden kuuluttajana.

## 6. **KANSAINVÄLINEN TOIMINTA**

### ***Kansainväliset kilpailut ja niihin osallistuneet kansainväliset tuomarit:***

- Reykjavik International Games (RIG), 28.1.2023 Reykjavik, Islanti; tuomarina Jari Rantapelkonen
- Klassisen voimanoston EM-kilpailut, masters, 28.2. – 5.3.2023, Budapest, Unkari; tuomareina Jarmo Arvaja ja Ville Niskanen. Teemu Ahtiainen, TVN, suoritti 2.3.2023 Int Cat II kokeen hyväksytysti.
- Varustevoimanoston EM-kilpailut, avoin, sub-juniorit, juniorit, 2 – 7.5.2023, Thisted, Tanska; tuomarina Kaj Mattila. Int Cat I kokeen suorittivat hyväksytysti 2.5. Jarmo Arvaja, LVK Team sekä 4.5. Seppo Sohlman, TurSa.
- Penkkipunnerruksen MM-kilpailut klassinen ja varuste, kaikki, 20 – 28.5.2023, Sun City, Etelä- Afrikka, tuomarina Seija Skogman.
- Klassisen voimanoston MM-kilpailut, avoin, 11 – 17.6.2023, Valetta, Malta, tuomarina Kaj Mattila.
- Varustevoimanoston EM-kilpailut, masters, 5 – 9.7.2023, Pilsen, Tšekki; tuomareina Jarmo Kotomäki ja Matti Rajaniemi. 6.7.2023 kansainvälisen I luokan kokeen suoritti hyväksytysti Etelä-Suomen Voimanostajista Kaj Mattila.
- Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki, 31.7. – 6.8.2023, Merignac, Ranska; tuomareina Margetta Salminen ja Jari Rantapelkonen.
- Klassisen ja varustevoimanoston MM-kilpailut, sub-juniorit, juniorit, 24.8. – 3.9.2023, Cluj-Napoca, Romania; tuomarina Harri Hagfors
- Voimanoston ja penkkipunnerruksen Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, 15 – 17.9.2023 Lilleström, Norja; tuomareina Helena ja Jouni Kvist.
- Mastersien voimanoston MM-kilpailut, Ulan Bator, Mongolia, 8. – 15.10.2023; tuomarina Harri Hagfors.
- Klassisen voimanoston sub-junioreiden ja junioreiden EM-kilpailut, 10.–15.10.2023, Budapest, Unkari; tuomarina Johan Westerberg.
- Varustevoimanoston MM-kilpailut, avoin, 13. – 19.11.2023, Vilna, Liettua; tuomareina Kaj Mattila ja Matti Rajaniemi.
- Klassisen voimanoston EM-kilpailut, avoin 6.-10.12.2023, Tartto, Viro; tuomareina Seija Skogman ja Jari Laine.

### ***Suomeen myönnetyt arvokilpailut:***

Suomelle on myönnetty järjestettäväksi Länsi-Euroopan varuste- ja klassisen voimanoston mestaruuskilpailut Pornaisissa 5. – 7.9.2024.

### ***Kansainvälisissä tehtävissä ovat toimineet:***

Liittoa/Suomea edustavat kansainvälisissä järjestötehtävissä:

**Tero Hyttinen**, IntCat I: Euroopan Voimanostoliiton (EPF) hallituksen jäsen ja sääntökomitean puheenjohtaja (Chairman of Law and Legislation Committee) 30.4.2023 asti sekä mestaruuskilpailusihteerinä 1.5.2023 alkaen, Pohjoismaiden Voimanostoliiton (NPF) hallituksen jäsen

**Mervi Sirkiä**, IntCat II: Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) Entourage komitean (Entourage committee) jäsen. Sirkiä toimii myös kansainvälisten kilpailuiden kuuluttajana EPF:n kuuluttajapoolissa.



## ***Muu kansainvälinen toiminta:***

EPF:n yleiskokous pidettiin Tanskan Thistedissa 4.5.2023, Suomea edusti liiton puheenjohtaja Tero Hyttinen. IPF:n yleiskokous oli 14.6.2023 Maltan Valettassa, missä liittoa edusti varapuheenjohtaja Kaj Mattila. NPF:n yleiskokous pidettiin Norjan Lilleströmissä 15.9.2023, missä Suomea edusti Jouni Kvist.

## **7. TALOUS**

Kertomusvuodelta laadittu tilinpäätös osoittaa 44 907,65 euron alijäämää, joka on kirjattu vähennyksenä liiton omaan pääomaan.

Lisenssituotot olivat kertomusvuonna 104 890,00 euroa, jossa on lisäystä edelliseen vuoteen verrattuna 10 015,00 euroa. Jäsenmaksutuottoja saatiin kertomusvuonna 33 000,00 euroa. Liiton jäsenmaksun maksaneita seuroja oli vuoden lopussa 132 seuraa eli kolme vähemmän kuin edellisen vuoden lopussa.

Valtion toiminta-avustusta liitto sai 64 000 euroa. Lisäksi OKM:n hankeavustus vuosille 2022 – 2023 haettuun koronasta toipumistukeen on kirjattu vuodelle 2023 15 000,00 euroa. Valtionavustus nousi edellisestä vuodesta 2 000 eurolla 64 000 euroon. Jatkossa joudutaan varautumaan alenevaan valtionosuuskehitykseen. Vuodelle 2024 valtionosuus laski 62 184 euroon (-2,8%), mikä johtuu Orpon hallituksen säästöohjelmaan. Lajiliittojen valtionosuudet ovat laskemassa edelleen vuoden 2023 tasosta – 5,0 % vuonna 2025, -9,0 % vuonna 2026 ja -23,0 % vuonna 2027.

Kilpailutoiminnan kokonaiskulut olivat 177 370,03 euroa (kasvua edelliseen vuoteen 10 508,99 euroa) ja tuotot ilman lisenssituottoja olivat 133 119,50 euroa (kasvua 17 644,50 euroa). Kilpailutoiminnan tappio oli 44 250,53 euroa (pieneni 8 171,51 euroa). Kilpailutoiminnassa SM-kilpailuiden järjestämiseen liiton kustannukset ovat noin 6 700,00 euroa suuremmat kuin tulot. Kertomusvuonna kansainvälisten kilpailujen osalta liiton nettokulut kasvoivat vuodesta 2022 noin 24 500 eurolla 141 724,55 euroon. Tähän vaikuttaa se, että liiton kansainvälisten tuomareiden pätevyyden uusimiseen liittyen jouduttiin kertomusvuonna ja sitä edeltävänä vuonna 2022 järjestämään iso osa tuomarointeja, joita ei voitu korona-aikana vuosina 2020 ja 2021 tehdä. Lisäksi tähän vaikuttaa lisääntyneet joukkueiden koot sekä erityisesti matkustamisen ja majoittumisten kallistuminen kisapaikkakunnilla.

Julkaisutoiminnan (Voimanostaja-lehti) laskennallinen tappio oli 21 512,77 euroa, mikä on 1 000 euroa suurempi kuin edellisen vuoden tappio 20 510,10 euroa.

Henkilöstökulut sosiaalikuluihin ja vakuutuksiin olivat 102 911,81 eli noin 9 000,00 euroa suuremmat kuin edellisenä vuonna. Kulut johtuvat liiton toiminnanjohtajalle maksetuista palkoista sekä liiton maksetuista palkkioista syykokouksen päätöksen mukaisesti. Merkittävä sija palkkioissa on myös kasvaneella kansainvälisellä toiminnalla.

Liiton talous edellyttää pitkän tähtäimen tasapainotusta, joista päätettiin merkittävästi vuoden 2023 syyskokouksessa talousarvion käsittelyn yhteydessä. Tuolloin kustannussäästöiksi arvioitiin:

- Voimanostaja -lehti	20 000,00 €
- Kansainvälisen toiminnan optimointi	5 000,00 €
- SM-kisojen tuomarointi	5 000,00 €
- Lisenssimaksujen korotus	12 000,00 €
- SM-osallistumismaksujen korotus	<u>4 500,00 €</u>
Yhteensä	46 500,00 €.

Päätetyillä toimilla liiton talous on saatavissa balanssiin lyhyellä tähtäimellä, mutta se edellyttää hallituksen päätöksenteossa kurinalaista toimintaa.

## **8. KILPAILUTOIMINTA**

Lisenssin lunastaneita urheilijoita liitossa oli 1 273 vuoden 2023 lopussa. Nuorten (14 ja 18 v.) 40 euron hintaisen lisenssin lunastaneita oli 186 (136 vuonna 2022). Nuorten määrässä on ollut jatkuvaa kasvua vuodesta 2017 alkaen. Alle 23-vuotiaiden ikäluokassa lisensoijia lunastettiin 155 (145). Avoimessa luokassa lunastettiin 51 lisenssiä enemmän kuin vuotta aiemmin. Masters ikäluokassa oli kokonaisuutena tarkasteltuna kasvua 59 lisenssiä. Kokonaisuutena lisenssinostajien määrä nousi 158 henkilöllä.

Merkille pantavaa on etenkin miesten harrastuneisuuden elpyminen, mitä on edeltänyt harrastuneisuuden väheneminen vuodesta 2014 alkaen. Vuosina 2014–2020 miesten määrä kilpailutoiminnassa vähentyi 134 henkilöllä, joten nyt tapahtuneella 112 nostajan lisäyksellä ylitettiin vuoden 2014 kilpailijien miesten määrä 94 henkilöllä. Vuonna 2023 naisten määrä lisääntyi 46 nostajalla. Erityisen merkittävää on ollut naisten määrän tasainen kasvu lajin kilpailemista harrastavien piirissä vuodesta 2009 lähtien.

Edelleen voidaan sanoa yleistrendinä olevan se, että laji on naisistunut ja nuortunut merkittävästi viimeisen 15 vuoden ajanjaksolla erityisesti klassisen voimanoston myötä vuodesta 2011 alkaen. Tätä kehitystä voidaan pitää hyvänä ja oikean suuntaisena mm liiton julkikuvan osalta. Miesten harrastuneisuuden määrän väheneminen oli merkittävä vuosina 2016 – 2020, mutta myös se on kääntynyt voimakkaaseen nousuun.



#### Lisenssien jakautuminen ikäluokittain vv. 2013 - 2023

Ikäluokka	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013
<b>14</b>	27	12	12	12	11	11	12	13	23		
<b>18*</b>	159	124	97	71	57	54	38	42	43	58	52
<b>20**</b>							71	68	87	93	97
<b>23</b>	155	145	117	111	102	112	76	90	86	82	60
<b>Avoim</b>	406	365	356	329	358	348	358	350	352	336	310
<b>40</b>	229	215	199	181	188	184	168	186	184	160	136
<b>50</b>	171	139	133	122	130	122	112	112	101	88	118
<b>60</b>	88	74	68	58	54	60	57	59	57	59	46
<b>70</b>	38	41	38	36	30	35	31	28	25	25	18
<b>Naisia</b>	436	390	311	311	288	265	230	233	216	158	111
<b>Miehiä</b>	837	725	709	609	642	662	693	715	742	743	733
<b>Yhteensä</b>	1273	1115	1020	920	930	927	923	948	958	901	844

\*) Vuoden 2017 loppuun asti alle 17-vuotiaiden sarja

\*\*\*) Ikäluokka lakkautettiin vuoden 2018 alusta

**Klassinen voimanosto - 10 parasta IPF GL pisteissä, miehet:**

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	<u>Tuomas Hautala / 92</u>	LaPo	116.26	877.5	<b>103.44</b>	17.11.2023	Oulu
2.	<u>Niko Lappi / 02</u>	JVK	92.74	785.0	<b>102.84</b>	17.11.2023	Oulu
3.	<u>Mikko Ronkainen / 87</u>	OPT	82.75	740.5	<b>102.66</b>	30.09.2023	Ylitornio
4.	<u>Eino Järvisalo / 98</u>	TVN	104.58	827.5	<b>102.36</b>	17.11.2023	Oulu
5.	<u>Jani Haapamäki / 79</u>	OPT	73.78	690.5	<b>101.53</b>	01.12.2023	Kankaanpää
6.	<u>Kalle Närhi / 97</u>	ViVo	91.00	745.0	<b>98.50</b>	17.11.2023	Oulu
7.	<u>Tomas Lindblom / 97</u>	HAK	92.55	747.5	<b>98.02</b>	17.11.2023	Oulu
8.	<u>Jarkko Perttula / 93</u>	Py-Pa	119.98	842.5	<b>97.94</b>	17.11.2023	Oulu
9.	<u>Nuutti Mansukoski / 00</u>	PP	157.58	930.0	<b>96.92</b>	12.08.2023	Tampere
10.	<u>Toni Sikanen / 97</u>	Team365	119.79	832.5	<b>96.85</b>	17.11.2023	Oulu

**Klassinen voimanosto - 10 parasta IPF GL pisteissä, naiset:**

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	<u>Ellen Grönlund / 00</u>	S-V	75.56	530.0	<b>104.78</b>	28.08.2023	Cluj Napoca
2.	<u>Mira Lahtinen / 87</u>	SaJy	75.27	515.0	<b>102.00</b>	04.12.2023	Tartu
3.	<u>Fanni Savela / 01</u>	OPT	68.24	481.5	<b>100.38</b>	10.10.2023	Budapest
4.	<u>Satu Pylväs / 94</u>	OPT	56.92	418.5	<b>98.27</b>	17.11.2023	Oulu
5.	<u>Stina Lindell / 88</u>	ÅKK	68.35	470.0	<b>97.89</b>	11.06.2023	St. Julians
6.	<u>Fanny Lamminen / 02</u>	PV-81	56.66	412.5	<b>97.20</b>	28.08.2023	Cluj Napoca
7.	<u>Johanna Kankus-Mikkola / 84</u>	RaPe	62.86	443.0	<b>97.06</b>	17.11.2023	Oulu
8.	<u>Marketta Harjunen / 95</u>	JoPuPo	68.44	466.0	<b>96.98</b>	17.11.2023	Oulu
9.	<u>Henna Kaasalainen / 99</u>	MaxPower	83.89	509.0	<b>96.17</b>	17.11.2023	Oulu
10.	<u>Juuli Kostian / 06</u>	PyY	62.50	436.0	<b>95.88</b>	10.10.2023	Budapest

**Varustevoimanosto - 10 parasta IPF GL pisteissä, miehet:**

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	<u>Matias Viiperi / 94</u>	NPower	82.20	877.5	<b>101.91</b>	02.05.2023	Thisted
2.	<u>Antti Savolainen / 78</u>	TNT	71.88	760.0	<b>96.00</b>	02.05.2023	Thisted
3.	<u>Tomi Määttä / 82</u>	NPower	104.71	925.0	<b>94.67</b>	02.05.2023	Thisted
4.	<u>Eetu Kumpulainen / 98</u>	ViitVi	83.00	800.0	<b>92.38</b>	17.06.2023	Kaarina
5.	<u>Vesa Mattila / 80</u>	TVN	92.75	830.0	<b>90.14</b>	11.02.2023	Hämeenlinna
6.	<u>Jussi Kangasvieri / 87</u>	NPower	104.90	880.0	<b>89.99</b>	13.11.2023	Druskininkai
7.	<u>Toni Kuusi / 83</u>	TamRy	82.50	707.5	<b>81.99</b>	05.07.2023	Pilsen
8.	<u>Antti Liimatainen / 76</u>	PaPu	82.46	702.5	<b>81.43</b>	11.02.2023	Hämeenlinna
9.	<u>Antti Nevalainen / 78</u>	E-SV	164.50	922.5	<b>80.97</b>	11.02.2023	Hämeenlinna
10.	<u>Tarmo Lähdesmäki / 85</u>	KajKu	104.33	775.0	<b>79.45</b>	11.02.2023	Hämeenlinna

**Varustevoimanosto - 10 parasta IPF GL pisteissä, naiset:**

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	<u>Olivia Kyösti / 99</u>	PV-81	51.89	462.5	<b>94.33</b>	02.05.2023	Thisted
2.	<u>Sofia Rähkä / 01</u>	OPT	66.90	495.0	<b>86.47</b>	24.08.2023	Cluj Napoca
3.	<u>Janika Silvennoinen / 89</u>	LIKE	65.19	450.0	<b>79.71</b>	16.09.2023	Savonlinna
4.	<u>Mari Ukkonen / 90</u>	JuPu	51.20	382.5	<b>78.74</b>	22.10.2023	Sotkamo
5.	<u>Nina Honka / 72</u>	TVN	55.82	397.5	<b>77.22</b>	05.07.2023	Pilsen
6.	<u>Sanna Joutsela / 73</u>	TVN	66.89	440.5	<b>76.96</b>	05.07.2023	Pilsen
7.	<u>Eerika Palosaari / 05</u>	RK	52.00	365.0	<b>74.33</b>	24.08.2023	Cluj Napoca
8.	<u>Emilia Haataja / 96</u>	So-Vi	98.54	460.0	<b>68.40</b>	11.02.2023	Hämeenlinna
9.	<u>Siiri Tossavainen / 04</u>	KiurU	82.31	427.5	<b>67.78</b>	11.02.2023	Hämeenlinna
10.	<u>Ninni Kopola / 07</u>	SiSi	63.90	377.5	<b>67.61</b>	24.08.2023	Cluj Napoca

**Klassinen penkki-punnerrus - 10 parasta IPF GL pisteissä, miehet:**

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	Joni Tajakka / 92	OPT	104.80	230.0	<b>103.08</b>	29.04.2022	Sao Paulo
2.	Simo Sistonen / 83	Team365	116.60	240.0	<b>102.52</b>	21.05.2022	Almaty
3.	Sami Aalto / 88	TVN	98.40	215.0	<b>99.26</b>	26.11.2022	Tampere
4.	Risto Joensuu / 88	Team365	93.90	210.0	<b>99.16</b>	16.07.2022	Sotkamo
5.	Antti Kriikkula / 91	MeVo	118.34	225.0	<b>95.49</b>	18.03.2022	Hämeenlinna
6.	Tuomas Hautala / 92	LaPo	104.35	210.0	<b>94.30</b>	21.05.2022	Kokkola
7.	Teemu Hällfors / 95	YlöR	81.56	185.0	<b>93.76</b>	25.02.2022	Oulu
8.	Sami Pullinen / 83	Team365	92.99	197.5	<b>93.71</b>	25.02.2022	Oulu
9.	Jani Haapamäki / 79	OPT	73.84	175.0	<b>93.43</b>	25.02.2022	Oulu
10.	Raino Hellberg / 83	FPC	84.85	187.5	<b>93.13</b>	24.09.2022	Lempäälä

**Klassinen penkki-punnerrus - 10 parasta IPF GL pisteissä, naiset:**

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	Jenni Henriksson / 92	TurSa	52.30	105.5	<b>100.48</b>	24.09.2022	Lempäälä
2.	Emmeth Salo / 98	PV	82.56	133.5	<b>100.04</b>	25.02.2022	Oulu
3.	Johanna Laitinen / 86	TNT	112.55	137.5	<b>98.05</b>	02.08.2022	Budapest
4.	Ida Sjölander / 96	ÄKK	81.50	120.0	<b>90.23</b>	01.10.2022	Uusikaarlepyy
5.	Stina Lindell / 88	ÄKK	68.43	112.5	<b>90.04</b>	25.11.2022	Skierniewice
6.	Fanni Savela / 01	OPT	68.87	112.5	<b>89.78</b>	01.10.2022	Oulu
7.	Mira Lahtinen / 87	SaJy	75.58	115.0	<b>88.50</b>	25.11.2022	Skierniewice
8.	Annina Luotonen / 86	PLP	133.46	125.0	<b>88.28</b>	18.03.2022	Hämeenlinna
9.	Leena Saastamoinen / 91	KiurU	75.90	113.5	<b>87.22</b>	26.11.2022	Kuopio
10.	Tuulia Lohivuo / 97	KaVo	74.85	112.5	<b>86.86</b>	24.09.2022	Lempäälä

**Varustepenkki-punnerrus - 10 parasta IPF GL pisteissä, miehet:**

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	Matias Viiperi / 94	NPower	82.14	260.0	<b>93.24</b>	11.02.2023	Hämeenlinna
2.	Markus Ahonen / 90	VarpVi	118.50	315.0	<b>93.08</b>	16.12.2023	Ylöjärvi
3.	Eetu Kumpulainen / 98	ViitVi	83.00	260.0	<b>92.54</b>	17.06.2023	Kaarina
4.	Kenneth Sandvik / 75	ÄKK	142.84	325.0	<b>90.95</b>	04.08.2023	Merignac
5.	Ove Lehto / 72	ÄKK	142.65	317.5	<b>88.88</b>	09.09.2023	Maarianhamina
6.	Mikko Tiensuu / 78	TamRy	119.70	290.0	<b>85.39</b>	16.12.2023	Ylöjärvi
7.	Teemu Hällfors / 95	YlöR	82.68	235.0	<b>83.88</b>	16.12.2023	Ylöjärvi
8.	Petteri Laurikainen / 69	E-IT	93.84	252.5	<b>83.09</b>	16.12.2023	Ylöjärvi
9.	Jani Haapamäki / 79	OPT	73.38	210.0	<b>82.38</b>	04.08.2023	Merignac
10.	Antti Savolainen / 78	TNT	71.88	205.0	<b>81.90</b>	02.05.2023	Thisted

**Varustepenkki-punnerrus - 10 parasta IPF GL pisteissä, naiset:**

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	Tiina Voho / 73	KoJy	75.56	151.0	<b>82.51</b>	16.12.2023	Ylöjärvi
2.	Maria Karjalainen / 90	JoPuPo	57.55	127.5	<b>81.75</b>	20.05.2023	Sun City
3.	Anna-Eveliina Partanen / 88	JuPu	68.91	141.0	<b>80.73</b>	16.12.2023	Ylöjärvi
4.	Leena Saastamoinen / 91	KiurU	74.40	145.0	<b>79.81</b>	28.05.2023	Ylitornio
5.	Olivia Kyösti / 99	PV-81	51.89	110.0	<b>76.36</b>	02.05.2023	Thisted
6.	Sari Rauhala / 84	PorHT	113.52	155.0	<b>74.13</b>	04.08.2023	Merignac
7.	Marcela Sandvik / 74	ÄKK	51.49	105.0	<b>73.36</b>	04.08.2023	Merignac
8.	Sofia Räihä / 01	OPT	66.90	125.0	<b>72.77</b>	24.08.2023	Cluj Napoca
9.	Eerika Palosaari / 05	RK	56.63	110.0	<b>71.35</b>	16.12.2023	Ylöjärvi
10.	Helena Rehnberg / 79	E-SV	141.21	152.5	<b>70.54</b>	16.12.2023	Ylöjärvi

## SUOMEN MESTARIT VUONNA 2023

### Klassinen voimanosto, nuoret, 27. – 29.1.2023, Pomarkku, PomPy

Sarja	Nimi	Seura	JK	PP	MN	YT
<b>N14</b>						
47,0	Emilia Koskela	PomPy	67,5	32,5	70,0	170,0
52,0	Emmi-Sofia Grönholm	PV-81	57,5	37,5	77,5	172,5
63,0	Emma Salmio	PomPy	70,0	37,50	87,5	195,0
69,0	Essi Närvä	PomPy	105,0	60,0	130,0	295,0
<b>N18</b>						
47,0	Jenna Tarvainen	PomPy	80,0	47,50	90,5	218,0
52,0	Julia Karppanen	OpLi	120,0	65,0	140,5	325,5
57,0	Ronja Rutu	RautU	107,5	60,0	130,0	297,5
63,0	Juuli Kostian	PyY	142,5	90,0	150,0	382,5
69,0	Sara-Sofia Väliiviita	PomPy	127,5	75,0	125,0	327,5
76,0	Janette Ylisoini	KeBo	167,5	80,5	160,0	408,0
84,0	Alina Setälä	PV-81	110,0	55,0	142,5	307,5
84+	Karoliina Salmi	PLP	145,0	80,5	155,0	380,5
<b>N23</b>						
47,0	Jenna Tarvainen	PomPy	82,5	50,0	87,5	220,0
52,0	Emilia Jalonen	PomPy	90,0	42,5	117,5	250,0
57,0	Nelli Westerlund	Vilke	132,5	75,0	137,5	345,0
63,0	Sofia Räihä	OPT	145,0	85,0	178,5	408,5
69,0	Fanni Savela	OPT	147,5	107,5	180,0	435,0
76,0	Ellen Grönlund	S-V	175,0	105,0	208,0	488,0
84,0	Catja Wargh	PV	135,0	75,0	160,0	370,0
84+	Nelma Nieminen	NaVo	162,5	90,0	197,5	450,0
<b>M14</b>						
53,0	Jesse Himberg	PV-81	80,0	45,0	102,5	227,5
59,0	Eevertti Vormisto	KaVo	42,5	27,5	67,5	137,5
66,0	Matias Koskela	PomPy	95,0	55,0	120,0	270,0
<b>M18</b>						
59,0	Lauri Lindberg	KeBo	143,0	95,0	167,5	405,5
66,0	Konsta Holappa	EV	155,0	100,0	180,0	435,0
74,0	Juho Määttä	OPT	180,0	102,5	220,0	502,5
83,0	Julius Lankila	NPower	212,5	140,0	300,0	652,5
93,0	Ville Hannula	EV	237,5	127,5	240,0	605,0
105,0	Kalle Tapiola	PV-81	245,0	112,5	242,5	600,0
120,0	Liam Welin	ÅKK	190,0	130,0	210,0	530,0
120+	Jesse Miettinen	TUB	250,0	125,0	190,0	565,0
<b>M23</b>						
66,0	Mikael Pakarinen	HuiVo	155,0	95,0	175,0	425,0
74,0	Anton Nykänen	RautU	200,0	165,0	240,0	605,0
83,0	Veikko Eskelinen	IdVo	195,0	127,5	270,0	592,5
93,0	Seppo Koivisto	HauVo	250,0	142,5	260,0	652,5
105,0	Lucas Björklund	HYV	260,0	175,0	300,0	735,0
120,0	Samuel Svartsjö	NyKK	270,0	162,5	275,0	707,5
120+	Nuutti Mansukoski	PP	325,0	210,5	355,0	890,5

**Varustevoimanosto, kaikki ikäluokat, 11. – 12.2.2023, Hämeenlinnan, LIKE**

Sarja	Nimi	Seura	JK	PP	MN	YT
<b>N18</b>						
57,0	Eerika Palosaari	RK	120,0	65,0	130,0	315,0
63,0	Ninni Kopola	SiSi	120,0	70,0	130,0	320,0
<b>N23</b>						
63,0	Noora Miettinen	TamRy	85,0	57,5	102,5	245,0
69,0	Enni Lauttanen	TurSa	130,0	70,0	120,0	320,0
76,0	Emmi Järvenpää	KaVo	95,0	87,5	127,5	310,0
84,0	Siiri Tossavainen	KiurU	160,0	77,5	190,0	427,5
84+	Rosanna Lampela	LIKE	30,0	105,0	100,0	235,0
<b>N40</b>						
76,0	Tiina Leppäaho	E-SV	100,0	90,0	135,0	325,0
84,0	Virve Suominen	E-SV	125,0	67,5	155,0	347,5
<b>N50</b>						
47,0	Katja Ronkainen	E-SV	95,0	45,0	85,0	225,0
57,0	Nina Honka	TVN	142,5	81,5	166,5	390,5
69,0	Sanna Joutsela	TVN	140,0	92,5	160,0	392,5
76,0	Seija Skogman	E-SV	100,0	90,0	100,0	290,0
84,0	Päivi Ristolainen	YlöR	155,0	80,0	155,5	390,0
84+	Katariina Nokua	TVN	146,0	143,5	180,0	469,5
<b>N</b>						
52,0	Olivia Kyösti	PV-81	165,5	80,0	155,0	400,5
57,0	Annina Parjanen	RAYVO	112,5	55,0	120,0	287,5
63,0	Sofia Räihä	OPT	175,0	110,0	175,0	460,0
69,0	Nina Mäkinen	MY-Power	130,0	60,0	145,0	335,0
76,0	Mila Vuorentie	E-SV	150,0	90,0	162,5	402,5
84+	Emilia Haataja	So-Vi	190,0	95,0	175,0	460,0
<b>M40</b>						
83,0	Antti Liimatainen	PaPu	252,5	195,0	255,0	702,5
93,0	Jani Niemelä	VilpVe	230,0	140,0	245,0	615,0
105,0	Antti Orava	E-IT	265,0	180,0	245,0	690,0
120,0	Mikko Tiensuu	TamRy	270,0	257,5	252,5	780,0
120+	Antti Nevalainen	E-SV	350,0	230,0	342,5	922,5
<b>M50</b>						
74,0	Kari Räihä	OPT	190,0	110,0	245,0	545,0
83,0	Vesa Hartikainen	EV	230,0	190,0	230,0	650,0
93,0	Petteri Nousiainen	E-SV	250,0	162,5	2450,0	657,5
105,0	Kaj Wasenius	E-IT	240,0	195,0	275,0	710,0
120,0	Kaj Mattila	E-SV	260,0	192,5	230,0	682,5
<b>M60</b>						
74,0	Ismo Hietanen	HeTarmo	180,0	140,0	210,0	530,0
83,0	Seppo Norpila	K-UV	160,0	150,0	212,5	522,5
93,0	Harri Hagfors	MY-Power	195,0	117,5	227,5	540,0
105,0	Jari Niskanen	So-Vi	260,5	170,0	240,0	670,5
120,0	Tapani Laitala	E-SV	250,0	130,0	200,0	580,0
<b>M70</b>						
59,0	Juhani Niemi	E-SV	147,5	70,0	140,0	357,5
74,0	Markku Kemppainen	E-SV	147,5	125,0	160,0	432,5
93,0	Markku Koivukari	PV-81	167,5	85,0	185,0	437,5
120,0	Toivo Kyllönen	KajKu	165,0	97,5	140,0	402,5

**M23**

105,0	Hermann Järvenpää	KaVo	200,0	225,0	245,0	670,0
120,0	Santeri Helin	E-SV	225,0	160,0	250,0	635,0
120+	Mikael Salomäki	KaVo	220,0	115,0	220,0	555,0

**M**

74,0	Antti Savolainen	TNT	260,0	190,0	275,0	725,0
83,0	Matias Viiperi	NPower	300,0	260,0	290,0	850,0
93,0	Vesa Mattila	TVN	300,0	230,0	300,0	830,0
105,0	Tomi Määttä	NPower	355,0	250,0	310,0	915,0
120,0	Jussi Kangasvieri	NPower	335,0	230,0	300,0	865,0
120+	Jari Saario	OutVe	330,0	195,0	350,0	875,0

**Klassinen penkkipunnerrus, 24. – 26.2.2023, Tammisaari, KK Eken**

Sarja	Nimi	Seura	Tulos
-------	------	-------	-------

**N14**

43,0	Katri Ylikkoski	PomPy	30,0
63,0	Emma Salmio	PomPy	42,5
69,0	Essi Närvä	PomPy	62,5

**N18**

47,0	Jenna Tarvainen	PomPy	50,5
57,0	Eerika Palosaari	RK	67,5
63,0	Milla Haapamäki	OPT	77,5
69,0	Lyyli-Maria Malinen	Sawo	77,5
76,0	Josefina Saarinen	KK Eken	75,0
84,0	Ella Mäntylä	PTVAK	87,5

**N23**

63,0	Fanny Lamminen	PV-81	90,0
69,0	Hilla Latukka	M-Club	82,5
76,0	Aurora Jokela	LoBo	85,0
84+	Janna Huuho	PaPu	87,5

**N40**

57,0	Katja Lariola	HAK	75,0
63,0	Niina Köninki	APW	93,0
69,0	Mari Engberg	LVK team	102,5
76,0	Pauliina Suomela	HPV	100,0
84,0	Hannele Eerikäinen	HAK	87,5
84+	Liisa Asanti	NIL	102,5

**N50**

63,0	Sanna Oksanen	E-IT	72,5
69,0	Sanna Joutsela	TVN	75,0
76,0	Tiina Voho	KoJy	102,5
84,0	Tutta Mattsson	MaxPower	90,0

**N60**

52,0	Aira Knutars	So-Vi	57,5
63,0	Margetta Salminen	LVK team	62,5
84	Päivi Peltonen	I-HV	52,5

**N**

47,0	Henna Niikko-Pirhonen	IdVo	57,5
52,0	Olivia Kyösti	PV-81	85,0

57,0	Johanna Forström	JoPuPo	90,0
63,0	Juuli Kostian	PyY	97,5
69,0	Stina Lindell	ÅKK	115,5
76,0	Mira Lahtinen	SaJy	112,5
84,0	Emmeth Salo	PV	125,0
84+	Johanna Laitinen	TNT	132,5

#### M14

53,0	Jonni Lohenoja	LVK team	50,0
59,0	Roope Korkia-aho	SiSi	57,5

#### M18

59,0	Lauri Lindberg	KeBo	95,0
66,0	Alexander Björkqvist	NyKK	95,0
74,0	Elias Sepponen	ViVo	127,5
83,0	Jussi Waris	RautU	122,5
93,0	Oliver Pelkonen	LaPo	152,5
105,0	Antti Vähäkoski	YLöR	115,0
120,0	Mico Lampinen	KeBo	122,5
120+	Jesse Miettinen	TUB	120,0

#### M23

74,0	Anton Nykänen	RautU	152,5
83,0	Arttu Korhonen	RautU	155,0
93,0	Joonas Makkonen	TiKa	160,0
105,0	Hermann Järvenpää	KaVo	180,0
120+	Mikael Salomäki	KaVo	115,0

#### M70

66,0	Seppo Flink	HartVo	70,0
74,0	Markku Kemppainen	E-SV	102,5
83,0	Heikki Rautio	OV-86	95,0
93,0	Kari Hollsten	RAV	130,0
105,0	Harri Tirronen	PV-81	170,0

#### M60

66,0	Hannu Peräsalo	TVN	90,0
74,0	Erkki Rajala	PV	165,5
83,0	Juha Kivinen	KoJy	142,5
93,0	Juha Koivisto	HYV	145,0
105,0	Eino Pönttiö	PetPet	152,5
120+	Juha Paimen	KarstKi	125,0

#### M50

66,0	Petri Niemi	TVN	115,0
74,0	Anders Enkvist	PV	127,5
83,0	Vesa Hartikainen	EV	150,0
93,0	Pentti Pitkänen	SVV	180,0
105,0	Pasi Putkonen	OPT	182,5
120,0	Timo Uuksulainen	PaPu	182,5
120+	Ari Flinkman	OPT	185,0

#### M40

59,0	Juha Matti Englund	RAYVO	100,0
66,0	Tomi Halmesmäki	LaPo	132,5
74,0	Jari Tuovinen	OPT	130,0
83,0	Juha Aalto	OPT	165,0
93,0	Stefan Westerholm	HPT	167,5
105,0	Jussi Kuusikko	ViitVi	200,0
120,0	Ben Olenius	S-V	202,5



120+	Janne Jääskeläinen	FPC	205,0
------	--------------------	-----	-------

**M**

59,0	Juha Matti Englund	RAYVO	105,0
66,0	Tapio Peltokangas	KPU	132,5
74,0	Anton Nykänen	RautU	172,5
83,0	Topias Huhtamäki	HuiVo	182,5
93,0	Mikko Nuolioja	TVN	190,0
105,0	Joni Tajakka	OPT	220,0
120,0	Simo Sistonen	Team365	232,5
120+	Antti Tommila	PV-81	232,5

**Klassisen voimanoston SM-kilpailut, avoin, 17. – 19.11.2023, Oulu, OPT**

Sarja	Nimi	Seura	JK	PP	MN	YT
<b>N</b>						
47,0	Enna Hynynen	IOV	95,0	62,5	125,0	282,5
52,0	Olivia Kyösti	PV-81	135,0	80,0	130,0	345,0
57,0	Satu Pylväs	OPT	145,0	87,5	186,0	418,5
63,0	Johanna Kankus-Mikkola	RaPe	175,5	97,5	170,0	443,0
69,0	Marketta Harjunen	JoPuPo	185,5	82,5	198,0	466,0
76,0	Ellen Grönlund	S-V	200,5	110,0	218,0	528,5
84,0	Henna Kaasalainen	MaxPower	201,0	95,0	213,0	509,0
84+	Emilia Lehtonen	PyY	190,0	117,5	192,5	500,0

**M**

66,0	Toni Saarinen	JVK	182,5	115,0	235,0	532,5
74,0	Jani Haapamäki	OPT	237,5	165,0	270,0	672,5
83,0	Mikko Ronkainen	OPT	265,5	160,0	300,0	725,5
93,0	Niko Lappi	JVK	285,0	170,0	330,0	785,0
105,0	Eino Järvisalo	TVN	300,0	187,5	340,0	827,5
120,0	Tuomas Hautala	LaPo	300,0	207,5	370,0	877,5
120+	Nuutti Mansukoski	PP	360,0	220,0	332,5	912,5

**Klassinen voimanosto SM-kilpailut, masters, 1. – 3.12.2023, Kankaanpää, KaVo**

Sarja	Nimi	Seura	JK	PP	MN	YT
<b>N40</b>						
47,0	Tiina Kangasjärvelä	KajKu	75,0	55,0	115,0	245,0
52,0	Sanna-Mari Jauhola	OPT	82,5	42,5	100,0	225,0
57,0	Tanja Korhonen	KP	120,0	70,0	140,0	330,0
63,0	Katri Backman	Sawo	155,0	87,5	165,0	407,5
69,0	Olga Nieminen	KEV	157,5	82,5	172,5	412,5
76,0	Mia Mielonen	IdVo	125,0	70,0	145,0	335,0
84,0	Heidi Bäckström	RAV	145,0	77,5	145,0	367,5
84+	Liisa Asanti	NIL	180,0	100,0	215,0	495,0

**N50**

57,0	Nina Honka	TVN	110,0	65,0	140,0	315,0
63,0	Sanna Oksannen	E-IT	122,5	75,0	130,0	327,5
69,0	Sanna Joutsela	TVN	140,0	90,0	165,0	395,0
76,0	Outi Nurmilaukas	JoPuPo	110,0	72,5	178,0	360,5
84,0	Marja-Leena Nurminen	LVK team	140,0	80,0	160,0	380,0
84+	Katariina Nokua	TVN	165,0	92,5	165,0	422,5

**N60**

57,0	Leena Jokitalo	E-SV	118,5	55,0	135,0	308,5
------	----------------	------	-------	------	-------	-------

63,0	Margetta Salminen	LVK team	105,0	65,0	125,0	295,0
69,0	Sari Juvonen	TiKa	90,0	45,0	120,0	255,0
76,0	Silja Mansikka-aho	Team365	80,0	40,0	142,5	262,5
84,0	Päivi Peltonen	I-HV	85,0	55,0	115,0	255,0
84+	Sari Sarhia	NIL	87,5	60,0	110,0	257,5
<b>N70</b>						
63,0	Liisa Tiensuu-Hirvonen	E-IT	83,0	53,0	113,5	249,5
<b>M40</b>						
66,0	Mika Laitinen	YlöR	160,0	107,5	170,0	430,0
74,0	Jani Haapamäki	OPT	240,5	167,5	282,5	690,5
83,0	Mikko Koponen	PTP	222,5	147,5	277,5	647,5
93,0	Jussi Harmaala	LeVo	245,0	165,0	270,0	680,0
105,0	Ville Majava	HauVo	250,0	182,5	282,5	715,0
120,0	Juha Martikainen	Team365	255,0	170,0	275,0	700,0
120+	Kimmo Matilainen	KP	275,0	192,5	250,0	717,5
<b>M50</b>						
66,0	Kari-Pekka Körkkö	OPT	140,0	105,0	175,0	415,0
74,0	Jonas Enqvist	PV	205,0	135,0	220,0	560,0
83,0	Marko Helynen	RAV	225,0	147,5	252,5	625,0
93,0	Vesa Kovalainen	KajKu	225,0	125,0	260,0	610,0
105,0	Pasi Putkonen	OPT	230,0	175,0	252,5	657,5
120,0	Mika Jokiahho	SeiVo	245,0	180,0	265,0	690,0
120+	Teijo Hytönen	Huima	250,0	150,0	260,0	660,0
<b>M60</b>						
66,0	Martti Kilpeläinen	LVK team	150,0	105,0	210,0	465,0
74,0	Ismo Hietanen	HeTarmo	160,0	115,0	190,0	465,0
83,0	Keijo Pasanen	I-HV	175,0	125,0	207,50	507,5
93,0	Harri Hagfors	MY-Power	197,5	122,5	245,0	565,0
105,0	Jari Niskanen	So-Vi	190,0	145,0	245,0	580,0
120,0	Raimo Lumijärvi	OPT	235,0	150,0	262,5	647,5
<b>M70</b>						
66,0	Keijo Kuisma	OutVe	120,0	72,5	175,0	367,5
74,0	Pauli Vehmasto	PP	155,0	65,0	165,0	385,0
83,0	Tapani Puhakka	KP	65,0	75,0	145,0	285,0
93,0	Arto Rainio	KeBo	180,5	72,5	205,0	458,0
105,0	Pertti Mäkeläinen	PV-81	125,0	135,0	150,0	410,0
120,0	Toivo Kyllönen	KajKu	170,0	77,5	185,0	432,5

### Varustepennkipunnerruksen SM-kilpailut, kaikki ikäluokat 16. - 17.12.2023, Ylöjärvi, YlöR

Sarja	Nimi	Seura	Tulos
<b>N18</b>			
52,0	Jenna Tarvainen	PomPy	62,5
57,0	Eerika Palosaari	RK	110,0
63,0	Ninni Kopola	SiSi	101,0
69,0	Milla Haapamäki	OPT	112,5
76,0	Essi Närvä	PomPy	92,5
84,0	Amanda Airasmaa	PomPy	97,5
<b>N23</b>			
52,0	Riina Hartikainen	EV	60,0
63,0	Tessa Toropainen	ÄV	97,5
69,0	Noora Miettinen	TamRy	52,5
76,0	Minka Poikselkä	KaVo	125,0

84,0	Suvi-Maaria Heinonen	TamRy	85,0
<b>N40</b>			
69,0	Vappu Väliiviita	YlöR	65,0
76,0	Joanna Linna	JP2000	117,5
84,0	Tiina Leppäaho	E-SV	102,5
84+	Helena Rehnberg	E-SV	130,0
<b>N50</b>			
52,0	Katja Ronkainen	E-SV	60,0
63,0	Sanna Oksanen	E-IT	110,5
69,0	Sanna Joutsela	TVN	105,0
76,0	Tiina Voho	KoJy	151,0
84,0	Päivi Ristolainen	YlöR	82,5
<b>N60</b>			
52,0	Aira Knutars	So-Vi	72,5
76,0	Irja Määttänen	PomPy	55,0
<b>N</b>			
52,0	Maria Kojoukhova	NIL	92,5
57,0	Maria Karjalainen	JoPuPo	120,0
69,0	Anna-Eveliina Partanen	JuPu	141,0
76,0	Tiina Voho	KoJy	70,0
84,0	Tiina Leppäaho	E-SV	105,0
84+	Sari Rauhala	PorHT	152,5
<b>M18</b>			
83,0	Sisu Nissilä	YlöR	115,0
105,0	Antti Vähäkoski	YlöR	145,0
120,0	Eero Ruokoski	PomPy	110,0
120+	Arto Pulkki	EV	115,0
<b>M23</b>			
105,0	Hermann Järvenpää	KaVo	250,0
120,0	Santeri Helin	E-SV	200,0
<b>M40</b>			
59,0	Juha Matti Englund	RAYVO	97,5
66,0	Mika Laitinen	YlöR	110,0
74,0	Ville Vaivila	Team365	120,0
83,0	Toni Kuusi	TamRy	212,5
93,0	Antti Liimatainen	PaPu	207,5
105,0	Mikko Hänninen	NIL	200,0
120,0	Mikko Tiensuu	TamRy	240,0
120+	Janne Hakala	TamRy	185,0
<b>M50</b>			
74,0	Tomi Lindqvist	HeTarmo	115,0
83,0	Tomi Vikla	JoPuPo	200,0
93,0	Petri Ronkainen	E-SV	175,0
105,0	Petteri Laurikainen	E-IT	240,0
120,0	Kaj Mattila	E-SV	220,0
120+	Markku Jansson	Team365	155,0
<b>M60</b>			
66,0	Hannu Peräsalo	TVN	60,0
74,0	Pekka Kovalainen	KoJy	150,0
83,0	Stig-Erik Björkqvist	NyKK	180,0
93,0	Keijo Lampinen	HPV	170,0

105,0	Ari Myllyniemi	YlöR	160,0
120,0	Juha Makkonen	KiurU	200,0

### M70

66,0	Seppo Flink	HartVo	97,5
74,0	Markku Kemppainen	E-SV	117,5
93,0	Kari Hollsten	RAV	140,0
105,0	Harri Tirronen	JoPuPo	162,5
120,0	Toivo Kyllönen	KajKu	92,5

### M

59,0	Juha Matti Englund	RAYVO	107,5
66,0	Henri Kyntäjä	AavKi	120,0
74,0	Jani Haapamäki	OPT	202,5
83,0	Teemu Hällfors	YlöR	235,0
93,0	Tomi Vikla	JoPuPo	210,0
105,0	Petteri Laurikainen	E-IT	252,5
120,0	Markus Ahonen	VarpVi	315,0
120+	Jani Laaksonen	NIL	190,0



# KANSAINVÄLISET MESTARUUSKILPAILUT, suomalaisten tulokset ja sijoitukset, maiden ranking

## Klassisen voimanoston EM-kilpailut, masters, 28.2. – 5.3.2024, Budapest, Hungary

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
<b>M40</b>						
74,0	Jani Haapamäki	240,0	172,5	260,0	672,5	1.
83,0	Jari Kaarnais	225,0	150,0	250,0	625,0	7.
105,0	Aleksi Nummi	250,0	162,5	275,0	687,5	5.
	Ville Majava	210,0	170,0	260,0	640,0	11.
120,0	Markus Granö	280,0	165,0	292,5	737,5	6.
	Juha Martikainen	250,0	167,5	260,0	677,5	12.
120+	Kimmo Matilainen	275,0	195,0	245,0	715,0	4.

Joukkuepisteet, Suomi 4., 34 pistettä; Haapamäki parhaiden nostajien 3.

<b>M50</b>						
74,0	Marko Forsell	182,5	130,0	190,0	502,5	4.
	Sami Siltala	165,0	125,0	210,0	500,0	5.
93,0	Vesa Kovalainen	220,0	127,5	250,0	597,5	4.
	Sami Teeri	205,0	137,5	235,0	577,5	5.
105,0	Pasi Putkonen	225,0	177,5	250,0	652,5	4.
	Kaj Wasenius	197,5	130,0	230,0	557,5	8.

Joukkuepisteet, Suomi 4. 33 pistettä

<b>M60</b>						
74,0	Ismo Hietanen	152,5	115,0	185,0	452,5	4.
93,0	Harri Hagfors	195,0	120,0	237,5	552,5	3.
	Ismo Karisalo	195,0	130,0	215,0	540,0	5.
105,0	Jari Niskanen	202,5	145,0	245,0	592,5	4.

Joukkuepisteet, Suomi 4., 28 pistettä

<b>M70</b>						
93,0	Tapani Puhakka	82,5	80,0	157,5	320,0	3.
120,0	Toivo Kyllönen	165,0	80,8	185,0	430,0	2.

Joukkuepisteet, Suomi 4., 17 pistettä

<b>N40</b>						
57,0	Katja Lariola	130,0	75,0	155,0	360,0	4.
63,0	Katri Backman	150,0	85,0	160,0	395,0	3.
69,0	Mari Engberg	152,5	107,5	152,5	412,5	4.
	Olga Nieminen	152,5	82,5	167,5	402,5	5.
76,0	Saara Laine	155,0	80,0	190,0	425,0	3.
84,0	Heidi Bäckström	155,0	90,0	170,0	415,0	3.
	Hannele Eerikäinen	142,5	82,5	170,0	395,0	5.
84+	Liisa Asanti	165,0	100,0	200,0	465,0	3.

Joukkuepisteet, Suomi 2., 40 pistettä

<b>N50</b>						
57,0	Nina Honka	105,0	62,5	145,0	312,5	5.
63,0	Sanna Oksanen	115,0	75,0	132,5	322,5	7.
69,0	Sanna Joutsela	132,5	87,5	162,5	382,5	2.
84,0	Minna Norismaa	122,5	67,5	140,0	330,0	3.
	Sinikka Korsikko	127,5	50,0	142,5	320,0	5.
84+	Kristiina Ahlgren	77,5	62,5	115,0	255,0	5.

Kirsi Lehmuskanta	DSQ	55,0	100,0	DSQ	-
-------------------	-----	------	-------	-----	---

Joukkuepisteet, Suomi 3., 35 pistettä

**N60**

69,0	Irene Matinpalo	92,5	45,0	117,5	255,0	4.
76,0	Ulla-Anneli Asikainen	122,5	62,5	162,5	352,5	2.
84,0	Silja Mansikka-aho	90,0	45,0	135,0	270,0	1.

Joukkuepisteet, Suomi 3., 28 pistettä

**N70**

63,0	Liisa Tiensuu-Hirvonen	72,5	50,0	112,5	235,0	1.
------	------------------------	------	------	-------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 2., 12 pistettä; Liisa Tiensuu-Hirvonen parhaat nostajat 2.

**Yliopisto-opiskelijoiden Eurooppa Cup, 16. – 18.3.2023, Albi, Ranska**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
<b>M</b>						
66,0	Tenho Talvensaari	192,5	132,5	230,0	555,0	4.

Joukkuepisteet, University of Helsinki 21., 7 pistettä.

**Varustevoimanoston EM-kilpailut, avoin, juniorit, subjuniorit, 2. – 7.5.2023, Thisted, Tanska**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
<b>M</b>						
74,0	Antti Savolainen	275,0	205,0	280,0	760,0	1.
83,0	Matias Viiperi	317,5	260,0	300,0	877,5	3.
105,0	Tomi Määttä	370,0	250,0	305,0	925,0	5.
120,0	Jussi Kangasvieri	335,0	227,5	302,5	865,0	6.

Joukkuepisteet, Suomi 2., 31 pistettä

**N**

52,0	Olivia Kyösti	185,0	110,0	167,5	462,5	2.
------	---------------	-------	-------	-------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 11., 9 pistettä

**N18**

52,0	Eerika Palosaari	127,5	82,5	130,0	340,0	3.
63,0	Ninni Kopola	132,5	72,5	127,5	332,5	3.

Joukkuepisteet, Suomi 4., 16 pistettä

**N23**

69,0	Sofia Räihä	192,5	120,0	175,0	487,5	2.
------	-------------	-------	-------	-------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 8., 9 pistettä

**Penkkipunnerruksen MM-kilpailut, kaikki, 20. – 27.5.2023, Sun City, Etelä-Afrikka**

**Klassinen penkkipunnerrus**

Sarja	Nimi	Tulos	Sij.
<b>M</b>			
105,0	Joni Tajakka	DSQ	-

120,0	Simo Sistonen	237,5	2.
-------	---------------	-------	----

Joukkuepisteet Suomi 20. 9 pistettä

**M18**

930	Oliver Pelkonen	155,0	1.
-----	-----------------	-------	----

Joukkuepisteet Suomi 6. 12 pistettä

**M40**

74,0	Jani Haapamäki	170,0	1.
	Ville Vaivila	100,0	5.
83,0	Juha Aalto	165,0	3.
105,0	Jussi Kuusikko	200,0	2.
120,0	Ben Olenius	217,5	2.

Joukkuepisteet Suomi 1. 44 pistettä

**M50**

83,0	Vesa Hartikainen	155,0	6.
105,0	Petri Rinkinen	177,5	5.
	Kaj Waenius	132,5	7.
120+	Ari Flinkman	185,0	2.

Joukkuepisteet, Suomi 6., 24 pistettä

**M60**

74,0	Ismo Hietanen	117,5	6.
83,0	Voitto Ahopelto	100,0	4.
93,0	Juha Koivisto	147,5	2.

Joukkuepisteet Suomi 6. 21 pistettä

**M70**

66,0	Markku Kemppainen	95,0	1.
	Seppo Flink	80,0	2.
93,0	Kari Holsten	127,5	2.

Joukkuepisteet Suomi 2. 30 pistettä

**N**

52,0	Maria Kojoukhova	80,0	4.
57,0	Johanna Forström	92,5	4.
	Maria Karjalainen	90,0	6.
84+	Johanna Laitinen	137,5	3.

Joukkuepisteet Suomi 4. 27 pistettä

**N18**

63,0	Ninni Kopola	75,0	2.
69,0	Milla Haapamäki	85,0	1.

Joukkuepisteet Suomi 2. 21 pistettä

**N40**

63,0	Niina Köninki	92,5	1.
69,0	Pauliina Suomela	95,0	1.

Joukkuepisteet Suomi 2. 24 pistettä

<b>N50</b>			
63,0	Sanna Oksanen	75,0	1.
76,0	Tiina Voho	108,5	1.

Joukkuepisteet Suomi 3. 24 p.

**Varustepenkkipunnerrus**

Sarja	Nimi	Tulos	Sij.
<b>M</b>			
120+	Kenneth Sandvik	317,5	4.

Joukkuepisteet Suomi 15. 7 pistettä

<b>M40</b>			
66,0	Ville Vaivila	120,0	4.
74,0	Jani Haapamäki	207,5	2.

Joukkuepisteet Suomi 5. 16 pistettä

<b>M50</b>			
83,0	Vesa Hartikainen	190,0	3.
105,0	Kaj Wasenius	165,0	5.
120,0	Kaj Mattila	205,0	2.

Joukkuepisteet Suomi 4. 23 p.

<b>M60</b>			
74,0	Ismo Hietanen	137,5	5.
83,0	Voitto Ahopelto	115,0	4.

Joukkuepisteet Suomi 7. 13 pistettä

<b>M70</b>			
66,0	Seppo Flink	92,5	1.
74,0	Markku Kemppainen	115,0	1.

Joukkuepisteet Suomi 1. 24 pistettä

<b>N</b>			
52,0	Marcela Sandvik	102,5	2.
63,0	Maria Karjalainen	127,5	3.

Joukkuepisteet Suomi 7. 17 pistettä

<b>N18</b>			
69,0	Milla Haapamäki	110,0	1.

Joukkuepisteet Suomi 1. 12 pistettä

<b>N40</b>			
76,0	Tiina Leppäaho	95,0	3.

Joukkuepisteet Suomi 10. 8 p.

<b>N50</b>			
63,0	Sanna Oksanen	80,0	2.
69,0	Seija Skogman	90,0	3.
76,0	Tiina Voho	150,0	1.

Joukkuepisteet Suomi 2. 29 pistettä



**Klassisen voimanoston MM-kilpailut, avoin, 6. – 11.6.2022, St. Julians, Malta**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
<b>M</b>						
83,0	Teemu Hällfors	252,5	175,0	245,0	672,5	25.
93,0	Mikko Muttonen	220,0	180,0	300,0	700,0	35.
120+	Jari Saario	340,0	187,5	367,5	895,0	13.

Joukkuepisteet Suomi 34. 3 pistettä

N						
69,0	Stina Lindell	177,5	112,5	180,0	470,0	13.
	Jonna Alanko	157,5	87,5	177,5	422,5	20.
76,0	Mira Lahtinen	177,5	120,0	200,0	497,5	12.
	Tuulia Lohivuo	172,5	107,5	180,0	460,0	22.

Joukkuepisteet Suomi 28. 4 pistettä

**Varustevoimanoston EM-kilpailut, masters, 5. – 9.7.2023, Pilsen, Tsekki**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
<b>M40</b>						
83,0	Toni Kuusi	250,0	212,5	245,0	707,5	2.
120,0	Mikko Tiensuu	265,0	280,0	235,0	780,0	3.
120+	Antti Nevalainen	340,0	250,0	315,0	905,0	2.

Joukkuepisteet, Suomi 6., 26 pistettä

<b>M50</b>						
74,0	Sami Siltala	120,0	117,5	212,5	450,0	2.
83,0	Tomi Vikla	220,0	190,0	222,5	632,5	3.
93,0	Petri Ronkainen	255,0	182,5	247,5	685,0	2.
	Petteri Nousiainen	257,5	165,0	250,0	672,5	3.
105,0	Kaj Wasenius	240,0	165,0	227,5	632,5	2.
120,0	Kaj Mattila	265,0	207,5	240,0	712,5	4.
	Lauri Johansson	DSQ	137,5	205,0	DSQ	-

Joukkuepisteet, Suomi 1., 43 pistettä

<b>M60</b>						
74,0	Ismo Hietanen	180,0	140,0	207,5	527,5	3.
93,0	Harri Hagfors	232,5	140,0	235,0	607,6	2.
105,0	Jari Niskanen	245,0	160,0	250,0	655,0	3.
120,0	Tapani Laitala	262,5	170,0	245,0	677,6	2.

Joukkuepisteet, Suomi 1. 34 pistettä

<b>M70</b>						
66,0	Markku Kemppainen	135,0	115,0	165,0	415,0	1.
120,0	Toivo Kyllönen	200,0	85,0	195,0	480,0	2.

Joukkuepisteet, Suomi 2. 21 pistettä

<b>N40</b>						
69,0	Nina Mäkinen	135,0	72,5	147,5	355,0	6.
84,0	Virve Nevalainen	155,0	72,5	152,5	380,0	2.
84+	Helena Rehnberg	130,0	120,0	150,0	400,0	2.

Joukkuepisteet, Suomi 5. 23 pistettä

**N50**

47,0	Katja Ronkainen	90,0	57,5	100,0	247,5	2.
57,0	Nina Honka	150,0	85,0	162,5	397,5	1.
69,0	Sanna Joutsela	157,5	110,0	173,0	440,5	1.
	Minna Ristolainen	127,5	87,5	150,0	365,0	6.
76,0	Seija Skogman	115,0	92,5	100,0	307,5	6.
84,0	Päivi Ristolainen	160,0	87,5	152,5	400,0	3.

Joukkuepisteet, Suomi 1., 46 pistettä

**Penkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki, 31.7. – 6.8.2023, Merignac, Ranska**

**Klassinen penkkipunnerrus**

Sarja Nimi Tulos Sij.

**M**

105,0	Joni Tajakka	222,5	1.
120,0	Simo Sistonen	237,5	2.

Joukkuepisteet 6. Suomi 21 pistettä

**M18**

74,0	Daniel Wasenius	92,5	6.
105,0	Ossi Rantala	145,0	1.

Joukkuepisteet 6. Suomi 17 pistettä

**M23**

74,0	Anton Nykänen	180,0	1.
105,0	Hermann Järvenpää	190,0	6.

Joukkuepisteet 7. Suomi 17 pistettä

**M40**

66,0	Ville Vaivila	107,5	3.
74,0	Jani Haapamäki	170,0	1.
83,0	Raino Hellberg	182,5	1.
105,0	Jussi Kuusikko	200,0	1.
120,0	Jussi Hirvimies	200,0	3.
	Ben Olenius	DSQ	-

Joukkuepisteet, Suomi 1. 52 pistettä

**M50**

74,0	Anders Enkvist	130,0	5.
83,0	Jari Salste	130,0	4.
105,0	Pasi Putkonen	182,5	2.

Joukkuepisteet, Suomi 5. 22 pistettä

**M60**

74,0	Erkki Rajala	160,0	1.
	Ismo Hietanen	117,5	3.

Joukkuepisteet, Suomi 5. 20 pistettä.

**M70**

66,0	Markku Kempainen	97,5	1.
------	------------------	------	----

93,0	Seppo Komppa	102,5	2.
105,0	Harri Tirronen	167,5	1.

Joukkuepisteet, Suomi 2. 33 pistettä

<b>N</b>			
52,5	Jenni Henriksson	90,0	2.
	Maria Kojoukhova	82,5	4.
57,0	Johanna Forsström	100,0	1.
	Maria Karjalainen	90,0	7.
63,0	Rosa Valkola	95,0	5.
69,0	Stina Lindell	120,0	1.
84+	Johanna Laitinen	135,0	4.

Joukkuepisteet, Suomi 2. 47 pistettä.

<b>N18</b>			
47,0	Jenna Tarvainen	60,0	1.
57,0	Eerika Palosaari	77,5	1.
63,0	Juuli Kostian	100,5	1.
69,0	Sara-Sofia Väliiviita	77,5	3.
76,0	Milla Haapamäki	82,5	1.

Joukkuepisteet, 1. Suomi. 56 pistettä.

<b>N23</b>			
76,0	Aurora Jokela	90,0	4.

Joukkuepisteet 9. Suomi 7 pistettä.

<b>N40</b>			
57,0	Janika Kivelä	72,5	3.
63,0	Niina Köninki	95,0	1.
	Pirita Ruusulaakso	75,0	4.
69,0	Mari Engberg	112,5	1.
	Pauliina Suomela	100,0	2.
76,0	Jessica Sinikoski	95,0	2.

Joukkuepisteet, Suomi 1. 50 pistettä.

<b>N50</b>			
63,0	Sanna Oksanen	77,5	1.
69,0	Tiina Uotila	67,5	5.
76,0	Tiina Voho	102,5	1.
	Minna Elgland	85,0	3.
84,0	Tutta Mattsson	92,5	1.

Joukkuepisteet, Suomi 1. 50 pistettä.

<b>N60</b>			
63,0	Margetta Salminen	62,5	2.

Joukkuepisteet, Suomi 4. 9 pistettä.

#### Varustepenkkipunnerrus

Sarja	Nimi	Tulos	Sij.
<b>M</b>			
74,0	Jani Haapamäki	210,0	2.
120+	Kenneth Sandvik	325,0	1.

Joukkuepisteet, Suomi 6. 21 pistettä.

**M23**

105,0	Hermann Järvenpää	235,0	2.
-------	-------------------	-------	----

Joukkuepisteet 9. Suomi 9 pistettä.

**M40**

66,0	Ville Vaivila	127,5	1.
93,0	Aki Kangasjärvi	212,5	2.
	Pekka Koistinen	190,0	5.

Joukkuepisteet, Suomi 5. 27 pistettä.

**M50**

93,0	Petteri Laurikainen	237,5	3.
105,0	Kaj Wasenius	155,0	3.

Joukkuepisteet, Suomi 7. 16 pistettä.

**M60**

66,0	Hannu Peräsalo	95,0	1.
74,0	Ismo Hietanen	137,5	2.
120,0	Juha Makkonen	195,0	4.

Joukkuepisteet, Suomi 2. 28 pistettä.

**M70**

66,0	Markku Kemppainen	115,0	1.
93,0	Seppo Komppa	125,0	1.
105,0	Harri Tirronen	160,0	1.

Joukkuepisteet, Suomi 2., 36 pistettä.

**N**

57,0	Marcela Sandvik	105,0	1.
69,0	Anna-Eveliina Partanen	DSQ	-
84,0	Tiina Voho	DSQ	-
84+	Sari Rauhala	155,0	4.

Joukkuepisteet, Suomi 5. 19 pistettä.

**N18**

57,0	Eerika Palosaari	97,5	1.
69,0	Milla Haapamäki	DSQ	-

Joukkuepisteet, Suomi 4. 12 pistettä.

**N40**

76,0	Joanna Linna	110,0	2.
------	--------------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 7. 9 pistettä.

**N50**

63,0	Sanna Oksanen	107,5	1.
------	---------------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 4. 12 pistettä.

**Voimanoston MM-kilpailut, juniorit, sub-juniorit, 24.8. – 3.9.2023, Cluj Napoca, Romania**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
<b>Klassinen voimanosto</b>						
<b>M18</b>						
53,0	Lauri Lindberg	140,0	92,5	177,5	410,0	3.
66,0	Konsta Holappa	180,0	110,0	200,0	490,0	10.
74,0	Viljami Javanainen	192,5	130,0	195,0	517,5	17.
83,0	Julius Lankila	237,5	147,5	280,0	665,0	5.
	Otto Sjuls	230,0	150,0	230,0	610,0	11.
93,0	Ville Hannula	245,0	137,5	262,5	645,0	5.
	Liam Biström	205,0	135,0	260,0	600,0	10.
120+	Jesse Miettinen	265,0	132,5	190,0	587,5	4.

Joukkuepisteet, Suomi 3. 28 pistettä

<b>M23</b>						
93,0	Kasimir Portin	225,0	155,0	260,0	640,0	24.
120,0	Aaron Norberg	237,5	185,0	277,5	700,0	13.
120+	Nuutti Mansukoski	335,0	205,0	335,0	875,0	3.

Joukkuepisteet, Suomi 18. 10 pistettä

<b>N18</b>						
47,0	Jenna Tarvainen	87,5	60,0	95,0	242,5	6.
52,5	Eerika Palosaari	97,5	70,0	130,0	297,5	9.
57,0	Maiju Lehtimäki	85,0	47,5	105,0	237,5	12.
63,0	Juuli Kostian	160,5	98,5	172,5	431,5	1.
69,0	Ninni Kopola	122,5	80,0	132,5	335,0	5.

Joukkuepisteet, Suomi 4. 26 pistettä.

<b>N23</b>						
57,0	Fanny Lamminen	167,5	87,5	157,5	412,5	7.
69,0	Fanni Savela	155,0	117,5	195,0	467,5	7.
	Oona Kujala	160,0	85,0	165,0	410,0	15.
76,0	Ellen Grönlund	200,0	112,5	217,5	530,0	2.

Joukkuepisteet, Suomi 12. 18 pistettä.

**Varustevoimanosto**

<b>M23</b>						
120,0	Santeri Helin	275,0	175,0	300,0	750,0	8.

Joukkuepisteet, Suomi 18. 3 pistettä.

<b>N18</b>						
52,0	Eerika Palosaari	135,0	90,0	140,0	365,0	1.
69,0	Ninni Kopola	152,5	90,0	135,0	377,5	2.

Joukkuepisteet, Suomi 7. 21 pistettä.

<b>N23</b>						
69,0	Sofia Rähkä	190,0	125,0	180,0	495,0	3.

Joukkuepisteet, Suomi 11. 8 pistettä.

## Voimanoston Länsi-Euroopan mestaruuskilpailut 8. – 10.9.2023, Reykjanesbaer, Islanti

### **Klassinen voimanosto**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
<b>M</b>						
120,0	Tuomo Väänänen	240,0	-	-	DSQ	-

## Voimanoston ja penkkipunnerruksen PM-kilpailut, juniorit, sub-juniorit, 15. – 17.9.2023, Lilleström, Norja

### **Klassinen voimanosto**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
<b>N18</b>						
52,0	Jenna Tarvainen				DSQ	-
57,0	Eerika Palosaari				DSQ	-
	Emma Honkonen				DSQ	-
63,0	Sohvi Mikkonen				357,5	1.
76,0	Raisa Korhonen				335,0	2.
84,0	Amanda Airasmaa				352,5	2.

### **N23**

57,0	Nelli Westerlund				367,5	3.
69,0	Oona Kujala				412,5	3.
76,0	Nina Heikkinen				435,0	1.
84+	Siiri Tossavainen				387,5	1.

### **M18**

59,0	Otto Tala				357,5	2.
83,0	Otto Sjuls				617,5	2.
	Jussi Waris				602,5	4.
120+	Jesse Miettinen				572,5	1.

### **M18**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
<b>N18</b>						
57,0	Eerika Palosaari				373,0	1.

### **N23**

84+	Siiri Tossavainen				435,0	1.
-----	-------------------	--	--	--	-------	----

### **M23**

120,0	Santeri Helin				785,0	3.
-------	---------------	--	--	--	-------	----

### **Klassinen penkkipunnerrus**

Sarja	Nimi	Tulos	Sij.
<b>N18</b>			
57,0	Eerika Palosaari	65,0	1.
63,0	Anni Palomäki	72,5	1.
<b>N23</b>			
84+	Siiri Tossavainen	55,0	2.
<b>M18</b>			
105,0	Ossi Rantala	140,0	1.
<b>M23</b>			
74,0	Anton Nykänen	175,0	1.
83,0	Arttu Korhonen	160,0	2.
105,0	Hermann Järvenpää	185,0	3.

**Varustepenkkipunnerrus**

Sarja	Nimi	Tulos	Sij.
<b>N18</b>			
57,0	Eerika Palosaari	80,0	1.
<b>N23</b>			
76,0	Emmi Järvenpää	80,0	1.
84+	Siiri Tossavainen	55,0	2.
<b>M23</b>			
105,0	Hermann Järvenpää	60,0	5.

**Voimanoston MM-kilpailut, Masters, 8. – 15.10.2023, Ulaanbaatar, Mongolia**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
<b>Klassinen voimanosto</b>						
<b>M40</b>						
83,0	Jari Kaarnais	230,0	150,0	260,0	640,0	5.
Joukkuepisteet, Suomi 14. 6 pistettä.						
<b>M50</b>						
74,0	Marko Forsell	192,5	130,0	195,0	517,5	6.
93,0	Vesa Kovalainen	230,0	125,0	250,0	605,0	3.
105,0	Kaj Wasenius	202,5	130,0	242,5	575,0	3.
Joukkuepisteet, Suomi 15. 7 pistettä.						
<b>M60</b>						
74,0	Ismo Hietanen	155,0	110,0	185,0	450,0	2.
93,0	Harri Hagfors	187,5	120,0	247,5	555,0	2.
Joukkuepisteet, Suomi 5. 18 pistettä.						
<b>N40</b>						
69,0	Teija Grönlund	117,5	57,5	152,5	327,5	4.
Joukkuepisteet, Suomi 8., 19 pistettä						
<b>N50</b>						
57,0	Nina Honka	107,5	62,5	145,0	315,0	4.
63,0	Sanna Oksanen	120,0	75,0	127,5	322,5	4.
76,0	Outi Nurmilaukas	105,0	70,0	175,0	350,0	4.
Joukkuepisteet, Suomi 4. 21 pistettä.						
<b>N60</b>						
69,0	Irene Matinpalo	87,5	40,0	120,0	247,5	3.
84,0	Silja Mansikka-aho	85,0	40,0	140,0	265,0	2.
Joukkuepisteet, Suomi 4. 17 pistettä.						
<b>Varustevoimanosto</b>						
<b>M40</b>						
120,0	Mikko Tiensuu	275,0	282,5	252,5	810,0	2.
120+	Janne Hakala	265,0	180,0	260,0	705,0	3.

Joukkuepisteet, Suomi 5. 16 pistettä.

**M50**

83,0	Vesa Hartikainen	220,0	195,0	235,0	650,0	4.
	Rami Huovinen	75,0	120,0	200,0	395,0	7.
105,0	Kaj Wasenius	232,5	165,0	252,5	650,0	5.

Joukkuepisteet, Suomi 5. 17 pistettä

**M60**

74,0	Ismo Hietanen	182,5	130,0	200,0	512,5	2.
93,0	Harri Hagfors	227,5	137,5	245,0	610,0	2.

Joukkuepisteet, Suomi 4. 18 pistettä.

**M70**

66,0	Markku Kemppainen	132,5	112,5	170,0	415,0	1.
------	-------------------	-------	-------	-------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 4. 12 pistettä.

**N40**

63,0	Nina Mäkinen	130,0	65,0	132,5	327,5	2.
------	--------------	-------	------	-------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 4. 12 pistettä.

**N50**

57,0	Nina Honka	150,0	85,0	160,0	395,0	1.
------	------------	-------	------	-------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 5. 12 pistettä.

**Klassisen voimanoston EM-kilpailut, juniorit, sub-juniorit, 10. – 17.10.2023, Budapest, Unkari**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
<b>M18</b>						
83,0	Otto Sjuls	237,5	160,0	220,0	617,5	5.
	Jussi Waris	230,0	132,5	245,0	607,5	8.
93,0	Ville Hannula	252,5	130,0	265,0	647,5	7.
	Liam Biström	210,0	142,5	260,0	612,5	11.
120+	Jesse Miettinen	250,0	132,5	200,0	582,5	5.

Joukkuepisteet Suomi 10. 20 pistettä.

**M23**

120,0	Samuel Svartsjö	285,0	162,5	287,5	735,0	12.
120+	Nuutti Mansukoski	340,0	217,5	352,5	910,0	2.

Joukkuepisteet Suomi 15. 10 pistettä.

**N18**

47,0	Jenna Tarvainen	90,0	57,5	95,0	242,5	3.
57,0	Ronja Ruti	115,0	57,5	135,0	317,5	9.
63,0	Juuli Kostian	161,0	95,0	180,0	436,0	1.
	Sohvi Mikkonen	137,5	75,0	155,0	367,5	3.
76,0	Janette Ylisoini	167,5	82,5	177,5	427,5	1.
	Josefina Saarinen	145,0	85,0	165,0	395,0	4.
84,0	Raisa Korhonen	142,5	60,0	147,5	350,0	5.
84+	Amanda Airasmaa	132,5	75,0	150,0	357,5	5.

Joukkuepisteet Suomi 2. 47 pistettä.



**N23**

57,0	Nelli Westerlund	135,0	77,5	145,0	357,5	11.
69,0	Fanni Savela	162,5	121,5	197,5	481,5	3.
	Oona Kujala	167,5	85,0	160,0	412,5	16.
76,0	Nina Heikkinen	187,5	77,5	165,0	430,0	6.

Joukkuepisteet Suomi 11. 15 pistettä.

**Yliopisto-opiskelijoiden Maailman Cup, 31.10. – 4.11.2023, Kranjska Gora, Slovenia**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
<b>M</b>						
66,0	Tenho Talvensaari	185,0	137,5	2375	560,0	3.
93,0	Oskari Helenius	225,0	120,0	270,0	615,0	11.
120,0	Voitto Virtanen	295,0	170,0	287,5	752,5	3.

Joukkuepisteet South-Eastern Finland University of applied science 23. 8 pistettä  
University of Helsinki 24. 8 pistettä  
Turku University of applied science 60. 1 piste.

**Varustevoimanoston MM-kilpailut, avoin, 13. – 18.11.2023, Druskininkai, Liettua**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
<b>M</b>						
74,0	Eetu Kumpulainen	-	225,0	240,0	DSQ	-
83,0	Matias Viiperi	325,0	255,0	285,0	865,0	3.
105,0	Jussi Kangasvieri	330,0	235,0	315,0	880,0	9.
	Tomi Määttä	-	265,0	290,0	DSQ	-

Joukkuepisteet Suomi 13. 10 pistettä.

N						
52,0	Olivia Kyösti	190,0	102,5	160,0	452,5	4.

Joukkuepisteet Suomi 17. 7 pistettä.

**Klassisen voimanoston EM-kilpailut, avoin, 4. – 9.12.2023, Tartto, Viro**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
<b>M</b>						
66,0	Antti Savolainen	205,0	147,5	265,0	617,5	3.
120+	Jari Saario	350,0	190,0	350,0	890,0	5.
	Nuutti Mansukoski	350,0	210,0	335,0	885,0	6.

Joukkuepisteet Suomi 10. 19 pistettä.

N						
57,0	Satu Pylväs	145,0	87,5	180,0	415,0	8.
76,0	Mira Lahtinen	180,0	125,0	210,0	515,0	5.

Joukkuepisteet Suomi 16. 9 pistettä.

# **SUOMALAISET MITALISTIT VUODEN 2023 KANSAINVÄLISISSÄ MESTARUUSKILPAILUISSA**

## **Miehet**

### **Varustevoimanoston EM-kilpailut**

Antti Savolainen	1.
Matias Viiperi	3.

### **Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut**

Simo Sistonen	2.
---------------	----

### **Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut**

Joni Tajakka	1.
Simo Sistonen	2.

### **Varustepenkipunnerruksen EM-kilpailut**

Jani Haapamäki	2.
Kenneth Sandvik	1.

### **Varustevoimanoston MM-kilpailut**

Matias Viiperi	3.
----------------	----

### **Klassisen voimanoston EM-kilpailut**

Antti Savolainen	3.
------------------	----

## **Naiset**

### **Varustevoimanoston EM-kilpailut**

Olivia Kyösti	2.
---------------	----

### **Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut**

Johanna Laitinen	3.
------------------	----

### **Varustepenkipunnerruksen MM-kilpailut**

Marcela Sandvik	2.
Maria Karjalainen	3.

### **Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut**

Jenni Henriksson	2.
Johanna Forsström	1.
Stina Lindell	1.

### **Varustepenkipunnerruksen EM-kilpailut**

Marcela Sandvik	1.
-----------------	----

## **Nuoret/miehet**

### **Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut**

Oliver Pelkonen	1.
-----------------	----

**Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut**

Ossi Rantala	1.
Anton Nykänen	1.

**Varustevoimanoston EM-kilpailut**

Hermann Järvenpää	2.
-------------------	----

**Klassisen voimanoston MM-kilpailut**

Lauri Lindberg	3.
Nuutti Mansukoski	3.

**Klassisen voimanoston PM-kilpailut**

Otto Tala	2.
Otto Sjuls	2.
Jesse Miettinen	1.

**Varustevoimanoston PM-kilpailut**

Santeri Helin	3.
---------------	----

**Klassisen penkkipunnerruksen PM-kilpailut**

Ossi Rantala	1.
Anton Nykänen	1.
Arttu Korhonen	2.
Hermann Järvenpää	3.

**Klassisen voimanoston EM-kilpailut**

Nuutti Mansukoski	2.
-------------------	----

**Nuoret/naiset****Varustevoimanoston EM-kilpailut**

Eerika Palosaari	3.
Ninni Kopola	3.
Sofia Räihä	2.

**Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut**

Ninni Kopola	2.
Milla Haapamäki	1.

**Varustepenkkipunnerruksen MM-kilpailut**

Milla Haapamäki	1.
-----------------	----

**Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut**

Jenna Tarvainen	1.
Eerika Palosaari	1.
Juuli Kostian	1.
Sara-Sofia Väliiviita	3.
Milla Haapamäki	1.

**Varustepenkipunnerruksen EM-kilpailut**

Eerika Palosaari 1.

**Klassisen voimanoston MM-kilpailut**

Juuli Kostian 1.

Ellen Grönlund 2.

**Varustevoimanoston MM-kilpailut**

Eerika Palosaari 1.

Ninni Kopola 2.

Sofia Räihä 3.

**Klassinen voimanoston PM-kilpailut**

Sohvi Mikkonen 1.

Raisa Korhonen 2.

Amanda Airasmaa 2.

Nelli Westerlund 3.

Oona Kujala 3.

Nina Heikkinen 1.

Siiri Tossavainen 1.

**Varustevoimanoston PM-kilpailut**

Eerika Palosaari 1.

Siiri Tossavainen 1.

**Klassisen penkipunnerruksen PM-kilpailut**

Eerika Palosaari 1.

Anni Palomäki 1.

Siiri Tossavainen 2.

**Varustepenkipunnerruksen PM-kilpailut**

Eerika Palosaari 1.

Emmi Järvenpää 1.

Siiri Tossavainen 2.

**Klassisen voimanoston EM-kilpailut**

Jenna Tarvainen 3.

Juuli Kostian 1.

Sohvi Mikkonen 3.

Janette Ylisoini 1.

Fanni Savela 3.

**Masters/miehet****Klassisen voimanoston EM-kilpailut**

Jani Haapamäki 1.

Harri Hagfors 3.

Tapani Puhakka 3.

Toivo Kyllönen 2.

**Klassisen penkki-punnerruksen MM-kilpailut**

Jani Haapamäki	1.
Juha Aalto	3.
Jussi Kuusikko	2.
Ben Olenius	2.
Ari Flinkman	2.
Juha Koivisto	2.
Markku Kemppainen	1.
Seppo Flink	2.
Kari Holsten	2.

**Varustepenkki-punnerruksen MM-kilpailut**

Jani Haapamäki	2.
Vesa Hartikainen	3.
Kaj Mattila	2.
Seppo Flink	1.
Markku Kemppainen	1.

**Varustevoimanoston EM-kilpailut**

Toni Kuusi	2.
Mikko Tiensuu	3.
Antti Nevalainen	2.
Sami Siltala	2.
Tomi Vikla	2.
Petri Ronkainen	2.
Petteri Nousiainen	3.
Kaj Wasenius	2.
Ismo Hietanen	3.
Harri Hagfors	2.
Jari Niskanen	3.
Tapani Laitala	2.
Markku Kemppainen	1.
Toivo Kyllönen	2.

**Klassisen penkki-punnerruksen EM-kilpailut**

Ville Vaivila	3.
Jani Haapamäki	1.
Raino Hellberg	1.
Jussi Kuusikko	1.
Pasi Putkonen	2.
Erkki Rajala	1.
Ismo Hietanen	3.
Markku Kemppainen	1.
Seppo Komppa	2.
Harri Tirronen	1.

**Varustepenkki-punnerruksen EM-kilpailut**

Ville Vaivila	1.
Aki Kangasjärvi	2.
Petteri Laurikainen	3.
Kaj Wasenius	3.

Hannu Peräsalo	1.
Ismo Hietanen	2.
Markku Kemppainen	1.
Seppo Komppa	1.
Harri Tirronen	1.

#### **Klassisen voimanoston MM-kilpailut**

Vesa Kovalainen	3.
Kaj Wasenius	3.
Ismo Hietanen	2.
Harri Hagfors	2.

#### **Varustevoimanoston MM-kilpailut**

Mikko Tiensuu	2.
Janne Hakala	3.
Ismo Hietanen	2.
Harri Hagfors	2.
Kaj Wasenius	3.
Markku Kemppainen	1.

#### **Masters/naiset**

#### **Klassisen voimanoston EM-kilpailut**

Katri Backman	3.
Saara Laine	3.
Heidi Bäckström	3.
Liisa Asanti	3.
Sanna Joutsela	2.
Minna Norismaa	3.
Ulla-Anneli Asikainen	2.
Silja Mansikka-aho	1.
Liisa Tiensuu-Hirvonen	1.

#### **Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut**

Niina Köninki	1.
Pauliina Suomela	1.
Sanna Oksanen	1.
Tiina Voho	1.

#### **Varustepenkipunnerruksen MM-kilpailut**

Tiina Leppäaho	3.
Sanna Oksanen	2.
Seija Skogman	3.
Tiina Voho	1.

#### **Varustevoimanoston EM-kilpailut**

Virve Nevalainen	2.
Helena Rehnberg	2.
Katja Ronkainen	2.
Nina Honka	1.

Sanna Joutsela	1.
Päivi Ristolainen	3.

#### **Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut**

Janika Kivelä	3.
Niina Köninki	1.
Mari Engberg	1.
Pauliina Suomela	2.
Jessica Sinikoski	2.
Sanna Oksanen	1.
Tiina Voho	1.
Minna Elgland	3.
Tutta Mattsson	1.
Margetta Salminen	2.

#### **Varustepenkipunnerruksen EM-kilpailut**

Joanna Linna	2.
Sanna Oksanen	1.

#### **Klassisen voimanoston MM-kilpailut**

Irene Matinpalo	3.
Silja Mansikka-aho	2.

#### **Varustevoimanoston MM-kilpailut**

Nina Mäkinen	2.
Nina Honka	1.

Mitalien lukumäärä oli yhteensä 168 (142 v. 2022) mitalia, joista kultaisia 65 (43) kpl, hopeisia 58 (52) kpl ja pronssisia 45 (47) kpl. Avoimen luokan menestys oli edellisvuotta parempaa, missä naiset saivat kahdeksan mitalia ja miehet yhdeksän mitalia, edellisvuonna molemmat sukupuolet saivat kuusi mitalia. Miehisä Antti Savolainen toi varustevoimanostosta EM-kultamitalin ja Matias Viiperi pronssia. Lisäksi Viiperi saavutti Varustevoimanostossa MM-pronssia ja Savolainen EM-pronssia klassisessa voimanostossa. Muut mitalit olivat avoimessa luokassa penkkipunnerruksesta miehisä.

Naisista Olivia Kyösti saavutti varustevoimanostossa EM-hopeamitalin ja muut naisten mitalit tulivat penkkipunnerruksesta. Nuoret miehet saivat 15 (21) mitalia ja nuoret naiset 36 (26) mitalia. Masters miehet toivat 61 (44) mitalia ja masters naiset 39 (39) mitalia. Masters miehisä Kaj Wasenius ja Janne Hakala nousivat pronssimitaleille varustevoimanostossa dopingtesteissä positiivisen tuloksen vuoksi hylättyjen nostajien tulosten hylkäämisen vuoksi.

Huolimatta kansainvälisen tason huomattavasta noususta erityisesti klassisen voimanoston puolella voidaan kansainvälistä menestystämme pitää hyvänä sekä avoimen miesten että naisten osalta ja juniorinaisten osalta erinomaisena. Juniorimiehetkin selviytyivät vähintäänkin tyydyttävästi kansainvälisestä urakastaan.

## VUODEN 2023 PARHAAT

Voimanosto, miehet – Antti Savolainen  
Voimanosto, naiset – Olivia Kyösti  
Voimanosto, nuoret miehet – Nuutti  
Mansukoski  
Voimanosto, nuoret naiset – Ellen  
Grönlund  
Penkkipunnerrus, miehet – Simo Sistonen  
Penkkipunnerrus, naiset – Johanna  
Forström  
Penkkipunnerrus, nuoret miehet – Anton  
Nykänen  
Penkkipunnerrus, nuoret naiset – Milla  
Haapamäki  
Vuoden tulokas – Fanny Savela  
Vuoden erikoismaininta – EM  
varustevoimanosto, miesten joukkue  
Mastersnostaja – Jani Haapamäki  
Seura – Team LIKE  
Seura-aktiivi – Tuomas Turunen  
Valmentaja – Juho Kuusisaari  
Tuomari – Johan Westerberg



Liiton valinta vuoden voimanostourheilijaksi oli Antti Savolainen, myös Urheilutoimittajat valitsivat vuoden voimanostourheilijaksi hänet.

### Voimamalja-kilpailun 10 parasta joukkuetta

1. Oulun Power Team ry	OPT	1 323,5 p
2. Etelä-Suomen Voimanostajat	E-SV	1 055,0 p
3. Pomarkun Pyry	PomPy	863,5 p
4. Porin Voimailijat -81	PV-81	770,0 p
5. Tampereen Voimanostajat	TVN	720,5 p
6. Kankaanpään Voimailijat	KaVo	573,0 p
7. Eastside Irontribe	E-IT	465,5 p
8. Rautalammin Urheilijat	RautU	434,5 p
9. Elimäen Vauhti	EV	411,0 p
10. Ylöjärven Ryhti	YlöR	398,0 p



## 9. *ANTIDOPING*

Liitolla on oma antidopingohjelma. Siinä on huomioitu niin urheilijoiden sitouttaminen antidopingsäännöstöön kuin käytännön toimenpiteet. Antidopingohjelma sisältää kriisiviestintäohjeiston. Vuoden 2020 syyskokouksessa on Suomen Urheilun Eettisen Keskuksen säännösten uudistuttua hyväksytty uusi antidopingohjelma sekä antidopingsopimus, jotka tulivat voimaan vuoden 2021 alusta lukien. Edellinen antidopingsopimuskausi kattoi vuodet 2015 – 2020.

Liitolla on kattava antidopingsopimus, joka tehdään urheilijoiden ja liiton välille. Ilman voimassa olevaa antidopingsopimusta urheilija ei voi kilpailla liiton alaisessa kilpailussa. Sama koskee myös alaikäisiä urheilijoita. SUEK:n aloitteesta ja kustannuksella tehtyjen testien lisäksi liitto on kohdentanut varoja dopingtestaukseen, sekä pitänyt antidopingasiasia esillä liiton viestinnässä Voimanostaja-lehden ja liiton kotisivujen välityksellä. Liitto järjestää urheilijoille myös antidopingkoulutusta. Jokaiseen, erityisesti nuorille järjestettävään voimanostoleiriin sisältyy SUEK:n antidopingkoulutuksen käyneiden liiton kouluttajien pitämä antidopingluento. SUEKin antidopingkoulutuksen ovat käyneet Kaj Mattila ja Mats Finne.

Voimanostajille Suomessa v. 2023 tehdyt dopingtestit jakaantuvat seuraavasti:

Dopingnäytteitä kerättiin yhteensä 125 kpl, joista verinäytteitä oli 25. Veritestit olivat kaikki kilpailujen ulkopuolella tehtyjä testejä. Virtsanäytteitä kerättiin 100, joista kilpailun ulkopuolisia oli 62 (25 naisille) ja kilpailutestejä 38 (11 naisille). Kerätyistä näytteistä 80 kohdentui mies- ja 45 naisnostajiin.

Vuoden 2022 104:stä dopingtestistä 84 tehtiin kilpailun ulkopuolella ja kilpailuissa 20 testiä, joista 11 naisurheilijoille. Suuntaus on selkeästi ollut painottaa kilpailujen ulkopuolista testaamista, mikä on vähentänyt kilpailujen aikaista testaamista. Testeistä 69 kohdentui mies- ja 35 naisurheilijoihin.

Vuoden 2023 aikana ei ollut tilastoitavia dopingtapauksia. Edellinen positiivinen testitapaus on ollut vuonna 2019. Vuonna 2018 ei ollut dopingtapauksia. Vuoden 2017 aikana on ollut yksi dopingtapaus kuten myös vuonna 2016. Vuosina 2013, 2014 ja 2015 ei ollut dopingtapauksia.

## 10. *MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET*

- 28.11.2023 Suomen Olympiakomitean syyskokous, Helsinki, **Ville Orasmaa**.
- 21.6.2023 Urheilun eettisten asioiden neuvottelukunnan seminaari, Helsinki **Jarkko Saapunki**
- 31.1.2023 Suomen urheilun eettisen komitean lajiliittokokous etäyhteydellä **Kaj Mattila** ja **Jarkko Saapunki**
- Toiminnanjohtajien kuukausittaiset aamukokouksiin on osallistunut pääsääntöisesti toiminnanjohtaja **Jarkko Saapunki**. Hyttinen ja Mattila ovat osallistuneet kokouksiin satunnaisesti.

Kuusamo 14.4.2024

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY  
hallitus