



SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2024



Kuva: Päivi Ristolainen / SVNL

SISÄLLYSLUETTELO

1.	<i>HALLINTO</i>	3
2.	<i>JÄSENSEURAT</i>	4
3.	<i>HARRASTAJAT</i>	4
4.	<i>VIESTINTÄ- JA JULKAISUTOIMINTA</i>	7
5.	<i>KOULUTUS- JA VALMENNUSTOIMINTA</i>	7
5.1	Valmennusvaliokunnan koulutustoiminta	7
5.2	Tuomarikoulutus	9
6.	<i>KANSAINVÄLINEN TOIMINTA</i>	10
7.	<i>TALOUS</i>	11
8.	<i>KILPAILUTOIMINTA</i>	12
	<i>SUOMEN MESTARIT VUONNA 2024</i>	17
	<i>KANSAINVÄLISET MESTARUUSKILPAILUT, suomalaisten tulokset ja sijoitukset, maiden ranking</i>	25
	<i>SUOMALAISET MITALISTIT VUODEN 2024 KANSAINVÄLISISSÄ MESTARUUSKILPAILUISSA</i>	38
9.	<i>ANTIDOPING</i>	45
10.	<i>MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET</i>	45

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2024

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, Tomi Määttä, Ville Orasmaa, Päivi Ristolainen ja Sami Siltala. Hallituksen ensimmäisenä varajäsenenä toimi Heikki Orasmaa ja toisena varajäsenenä Kirsti Paloniemi.

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 kouluttajana ohjaaja- ja valmennuskoulutuksissa sekä vetäjänä nuorten maajoukkueryhmässä. Maajoukkueryhmän toiminta ajettiin alas, koska se ei tarkoitetulla tavalla tavoittanut nuoria kärkinostajia. Nuorten vastuvalmentajana on ollut Mats Finne. Maajoukkuetoiminnan koordinoinnista on vastannut liiton toiminnanjohtaja.

eVoimanostaja-lehden päätoimittajana aloitti Heikki Virtanen (HPV). Liiton tiedottajana toimi Päivi Ristolainen (YLÖR). Vuoden 2024 alusta lehti siirrettiin verkkolehdeksi liiton kotisivuille, kun paperinen Voimanostaja lehti oli päätetty lakkauttaa vuoden 2023 lopussa.

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 21 seuraa, pidettiin 14.4.2024 etäyhteydellä Teamsissa ja syyskokous 26.10.2024 niin ikään etäyhteydellä Teamsissa. Syyskokoukseen ilmoittautui 39 seuraa, mutta osallistui 38 seuraa Akaan Voiman jäädessä pois. Liiton hallituksen erovuoroisista jäsenistä äänestettiin Hejmo.fi:n äänestyspalvelussa, mikä takasi vaalin salaisuuden. Liiton kokoukset pidetään jatkossakin etäyhteydellä syyskokouksen päättämällä tavalla.

Hallituksen kokouksia pidettiin kertomusvuonna yhteensä kahdeksan (8) kertaa. Kokoukset pidettiin Teams etäyhteydellä seitsemästi ja kerran kokoonnuttiin Vantaalla. Niiden lisäksi hallitus teki päätöksiä myös sähköpostitse. Sähköpostitse tehdyt päätökset on kirjattu hallituksen kokousten pöytäkirjoihin.

Liiton kirjanpidosta on vastannut PunainenVaara Produktions. Vuoden 2025 alusta lukien liiton kirjanpito hoidetaan liiton omana työnä Netvisor Oy:n palvelussa, joka on integroitu SuomiSporttiin. Tähän liittyen vuoden lopussa lakkautettiin liiton aiempi yleistili. Vuoden alussa oli lakkautettu liiton lehtitili, kun paperisen lehden tekemisestä luovuttiin. Nykyisellään liitolla on käytössä yksi tili, joka aiemmin tunnettiin ns. lisenssitilinä.

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 liiton toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki. 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 2024 hyväksyttiin Helsingin Urheiluseura (H.U.S), Kasitonnisen Urheilijat (8000Urh), Oripään Vesa (OripVe), Riihimäen Voimailijat (Rivo), Team SKIP (SKIP) ja Ämmän Voima (ÄmVoima)

Liiton jäsenyydestä ilmoittivat eroavansa Ahjo Training Center Allstars (ATC), Hakalan Urheiluseura (HakU), Karstulan Kiva (KarstKi), Keuruun Power Union (KPU) ja Pyhäjoen Pauhu (PyPa).

Kaikki 130 jäsenseuraa maksoivat jäsenmaksunsa.

Vuoden 2024 lopussa liitossa oli 130 jäsenseuraa ja 1.1.2025 alkaen jäsenseuroja oli 127, kun Karvian Kiri (KarKi) ja Levin voima (LeVi) liittyivät liiton jäsenseuroiksi vuoden 2025 alusta lukien.

3. HARRASTAJAT

Liiton jäsenseurakyselyn mukaan liiton jäsen seuroissa oli henkilöjäseniä 21 233 (21 980 vuonna 2023). Näistä harrastaa voimanostoa aktiivisesti 2 232 (2 232) henkilöä. Kilpailutoiminnassa toimitsijoina näistä on mukana 749 (706) henkilöä. Kilpailulisenssin omaavia heistä oli kertomusvuoden lopussa 1 262 (1 273), joista naisia oli 436 (390) eli 35,8 %. Naisten määrä lisääntyi 16 henkilöllä lisenssinostajien kokonaismäärän vähetessä 11 henkilöllä. Miesnostajien määrä väheni siis 27 henkilöllä kertomusvuonna.

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 2021–2024 lisenssirekisterissä on ollut yhteensä 2577 henkilöä, joista 75 henkilöllä oli pelkästään tuomari ja/tai valmentajalisenssi, eli antidopingsitoumuksen tehneitä henkilöitä oli 2502.

Liiton jäsenseuroissa oli 212 (224) seuraohjaajaa ja 269 (180) valmentajaa. Valmentajien määrän lisääntyminen selittyy osittain liiton vuosittaisella Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksella, mutta joukossa on myös ns. itseoppineita valmentajia mukana.

Seurat järjestivät 2 678 (2 210) yhteisharjoitusta jäsenilleen sekä 26 (15) antidopingtilaisuutta. Antidopingtilaisuuksia järjesti liiton jäsenseuroista yhdeksän (seitsemän) seuraa. Voimailu- tai ns. punttikoulutoimintaa järjestettiin 43 (45) seurassa ja toimintaan osallistui 421 (482) jäsentä, jotka ovat etupäässä nuoria lajin vasta-alkajia. Tässä määrän väheneminen näyttäisi korreloivan erityisesti nuorten (14–18 vuotiaat) ja lasten (12 – 14 -vuotiaat) määrän vähenemistä lisenssinostajissa.

Nostajat ikäluokittain 2024, naisten osuus nostajista 2019–2024

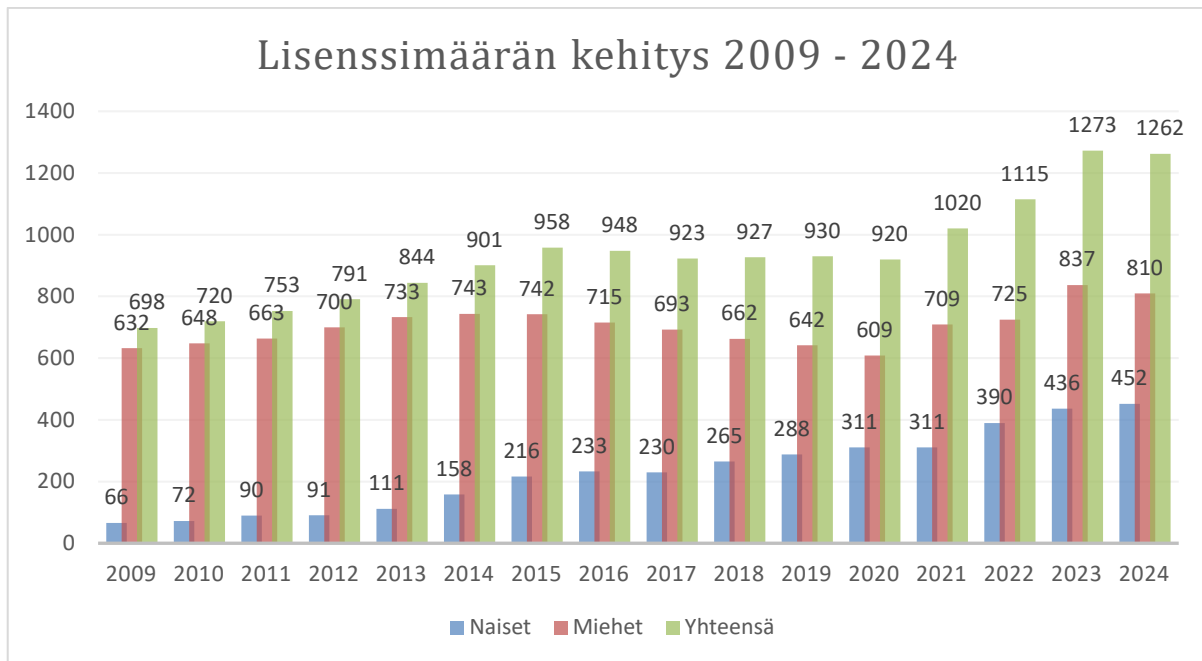
					2024	2023	2022	2021	2020	2019
Ikäluokka	Syntymävuodet		Naiset	Miehet	% kaikista	N%	N%	N%	N%	N%
14	2010	2012	8	15	1,8 %	34,8 %	51,9 %	25,0 %	16,7 %	33,3 %
18	2006	2009	47	95	11,3 %	33,1 %	35,2 %	38,7 %	27,8 %	40,8 %
23	2001	2005	56	113	13,4 %	33,1 %	35,5 %	44,1 %	29,9 %	30,6 %
Avoim	2000	1985	193	218	32,6 %	47,0 %	42,9 %	43,8 %	40,7 %	43,2 %
40	1984	1975	79	148	18,0 %	34,8 %	33,2 %	32,6 %	32,2 %	33,7 %
50	1974	1965	51	115	13,2 %	30,7 %	24,6 %	23,7 %	18,8 %	23,0 %
60	1964	1955	15	68	6,6 %	18,1 %	20,5 %	14,9 %	16,2 %	17,2 %
70	1954		3	38	3,2 %	7,3 %	2,6 %	2,4 %	5,3 %	8,3 %
			452	810		35,8 %	35,0 %	35,0 %	30,5 %	33,8 %

Nuorten osuus lisenssinostajista oli 26,5 % (334) kun se vuonna 2023 oli 26,8 % (341) ja vuonna 2022 oli 25,2 % (281). Avoimen ikäluokan osuus oli 32,6 % (411) ja masters ikäluokkaan kuuluvien 41,0 % (517). Nuorten

ikäluokkien nostajien määrä väheni seitsemällä nostajalla, Avoimen luokan nostajien määrä nousi edellisestä vuodesta viidellä nostajalla ja masters nostajien määrä väheni yhdeksällä nostajalla. Masters -ikäluokkaansa nostajat siirtyvät sinä vuonna, jona täyttävät 40, 50, 60 tai 70 vuotta. Sinänsä ikäluokkien muutokset olivat niin vähäisiä samoin kuin kokonaismääränkin muutos (- 11 nostajaa), että käytännössä voidaan puhua samasta nostajamäärästä vuosina 2023 ja 2024.

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. Kokonaiskasvu nostajamäärissä ei tuona ajanjaksona tapahtunut, koska miesnostajien määrä väheni tuolloin.

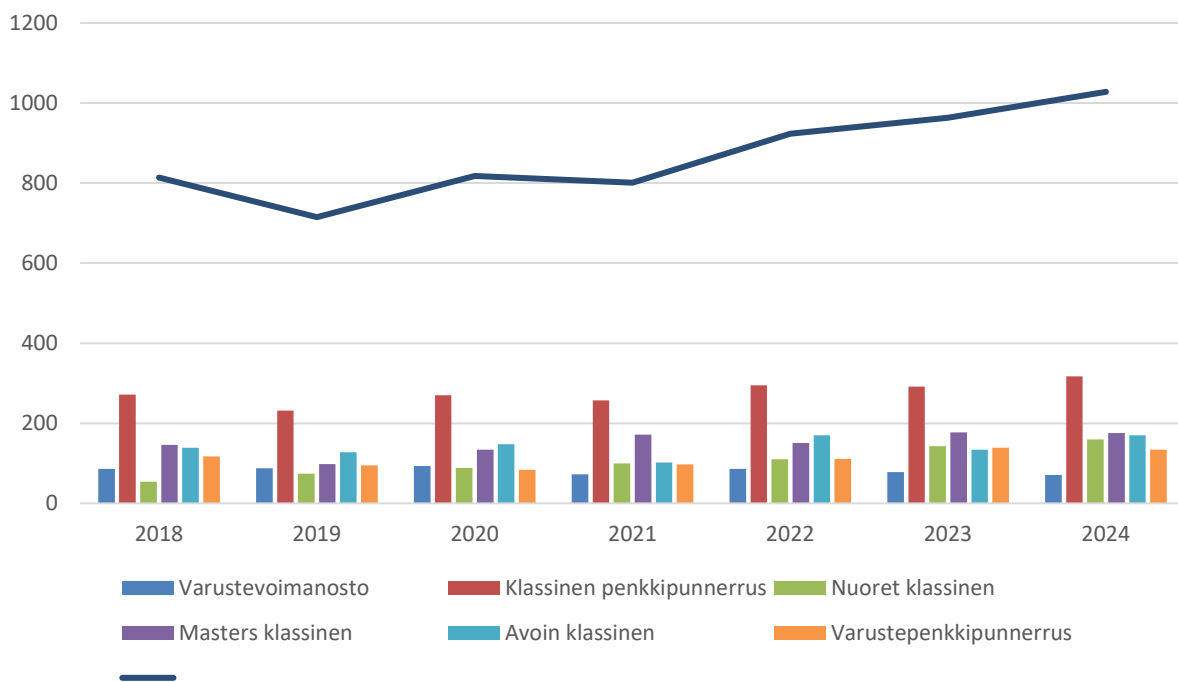
Korona aikana tässä tapahtui merkittävä muutos vuosina 2021 ja 2022, joka on edelleen jatkunut. Miesten määrä lisenssinostajissa nousi 100 nostajalla vuonna 2021 ja edelleen 95 nostajalla 2022. Samanaikaisesti naisten määrä pysyi ennallaan vuonna 2021 edelliseen vuoteen verrattuna, mutta nousi jo merkittävästi vuonna 2022, jolloin palattiin pitkälti ns. normaaliin korona-ajan rajoituksista. Vuonna 2023 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. Viime vuonna naisten määrä nostajissa nousi ja miesten väheni hieman.



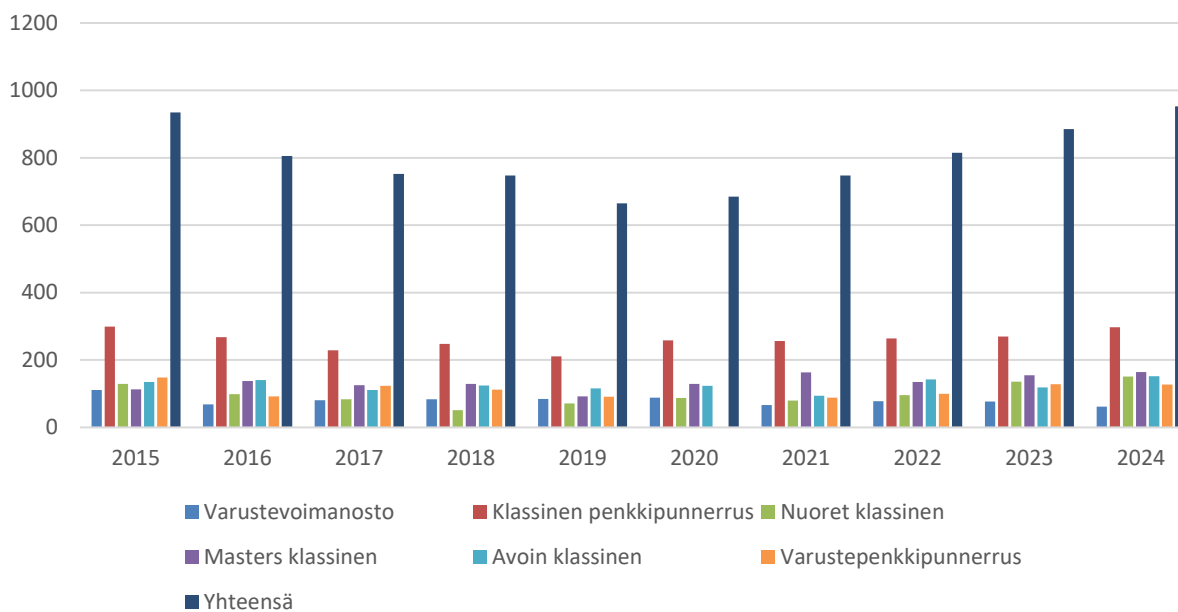
Harrastuneisuuden kasvu on näkynyt selkeästi myös SM-kisoihin ilmoittautuneiden, että varsinaisesti nostaneiden määrässä. SM-kisojen osalta alkaa osallistujamäärien katto etenkin klassisen voimanoston osalta olla vastassa viikonlopun kestävässä kisoissa. Mitä ilmeisemmin myöskään paluuta vielä 1990-luvulla järjestettyihin kahden lavan kilpailuihin ei ole. Kilpailujen talouden näkökulmasta merkittävä osallistujamäärien supistaminen olisi mahdollista vain yhdistämällä kisoja tai nostamalla osallistumismaksua nykyisestä.

Niin ilmoittautuneissa kuin osallistuneissa nostajissa edellinen huippuvuosi oli 2015, jolloin Suomessa järjestettiin klassisen voimanoston MM-kilpailut Salossa. Osallistuneiden ja ilmoittautuneiden määrissä aallonpohja oli 2019, minkä jälkeen on oltu tasaisessa osallistujamäärien kasvussa varsinkin klassisen nostamisen osalta. Varustenostaminen sen sijaan on ollut hiipuvaa niin voimanoston kuin penkki-punnerruksen osalta 2010 luvun alusta, jolloin klassinen voimanosto tuli viralliseen kilpailuohjelmaan maailman laajuisesti. Vuonna 2024 SM-kilpailuihin ilmoittautui 1 028 nostaja ja lavalle näistä nousi 953 nostajaa.

SM-kisoihin ilmoittautuneet 2018 - 2024



SM-kilpailuihin osallistuneet nostajat 2015 - 2024



4. VIESTINTÄ- JA JULKAISUTOIMINTA

Liiton pääasiallisena viestintäkanavana on käytetty liiton verkkosivuja www.suomenvoimanostoliitto.fi



Sivustolla oli kertomusvuonna 924 313 katselukertaa sekä 303 639 istuntoa, joiden kesto oli keskimäärin 3 minuuttia 44 sekuntia. Aktiivisia käyttäjiä sivuilla oli 111 533, joista uusia käyttäjiä 108 748. Katselukertoja käyttäjää kohden oli 8,3 vuonna 2024. Kävijöistä mobiililaitetta käytti 225 100, tietokonetta 70 200 ja tablettia 7 000 kävijää. Äly tv käyttäjiä oli seitsemällä kävijällä.

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 1 643 (+222) jäsentä ja Voimanoston tuomaritoiminta svnl

yksityisessä ryhmässä 228 jäsentä (+17). Liiton Facebook -kotisivulla on nyt 10 466 seuraajaa 6 272 (+4 194) seuraajaa. Instagram tilillä seuraajia on 3 891 (+601) henkilöä. Lisäksi liitolle 12.2.2023 avatulla TikTok -tilillä on 2 711 (+12) seuraajaa.

Liiton Youtube -kanavalla on noin 3 000 2 560 (+610) tilaajaa. Liiton SM-kisoilla on ollut 115 000 08 515 (108 515) katsojaa vuoden 2024 aikana.

Vuoden 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 eVoimanostajalehti on liiton virallisena tiedotuskanavana jäsenseuroille ja niiden jäsenille. eVoimanostajan päätoimittajina toimii Heikki Virtanen. eVoimanostajan struktuurin liiton kotisivuille on luonut Zeroten Oy, joka on tehnyt myös liiton kotisivut.

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

5. KOULUTUS- JA VALMENNUSTOIMINTA

5.1 Valmennusvaliokunnan koulutustoiminta

Taso 1 kurssi järjestettiin alkuvuonna hybridi koulutuksena. Pajulahdessa pidettyjen lähipäivien lisäksi kurssiin kuului Teams luentoja ennen ensimmäistä lähijaksoa sekä lähijaksojen välissä. Kokonaisuus on arvoitu 50 tunnin kestoiseksi. Tähän kurssiin osallistui 17 henkilöä. Koulutuksen lähipäivät olivat 23.-25.2 ja 19.-21.4.2024.

Kurssin lähijaksoihin kuului luentoja ja käytännön opetusta, ulkopuolisia luennoitsijoita käytettiin myös eri osa-alueilla. Kurssin pääopettajana toimi liiton yhteistyökumppanina toimiva koulutuspäällikkö Juho Kuusisaari, joka on luonut kurssisisällön pääosin, valmennusvaliokunta auttoi aineiston luomisessa.

	Aika	Tila	Aihe
Perjantai 23.02.	16:30-18:00	IsoKukkanen / vastaanotto	ruokailu / majoituksen check in
	18:00-19:30	teoria / Luokka 2	avaus / tervetuloa
			Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen
	19:30-21:00	käytäntö / Nikula	Erlaiset opetusmenetelmät / osalajien suoritustekniikat / pienryhmätyöskentely
	21:00-22:00	IsoKukkanen	iltapala
Lauantai 24.02.	07:00-08:00	IsoKukkanen	aamiainen
	08:00-10:00	teoria / Luokka 2	Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa
	10:00-12:00	käytäntö / Nikula	Jalkakyykyyn, penkkipunnerruksen ja maastanoston biomekaniikan ja toiminnallisen anatomian ABC / pienryhmätyöskentely
	12:00-13:00	IsoKukkanen	lounas
	13:00-14:00	teoria / Luokka 2	Voimanoston säännöt / lajisuoritukset
	14:00-16:00	käytäntö / Nikula	Jalkakyykyyn, penkkipunnerruksen ja maastanoston biomekaniikan ja toiminnallisen anatomian ABC / pienryhmätyöskentely
	16:30-17:30	IsoKukkanen	Päivällinen
	17:30-19:00	teoria / Luokka 2	Kehittävän voima(nosto)harjoittelun periaatteet
	19:00-21:00	käytäntö / Nikula	oma treeni / Juho & Kaj käytettävissä
	21:00-22:00	IsoKukkanen	iltapala
Sunnuntai 25.02	07:00-08:00	IsoKukkanen	aamiainen
	08:00-10:00	teoria / Luokka 2	Kehittävän voima(nosto)harjoittelun periaatteet
	10:00-12:00	käytäntö / Nikula	Valmennusharjoitus pienryhmässä
	12:00-13:00	IsoKukkanen	lounas / kotimatalle->

Kuva. Kurssin sisältö paneutui voimanostokoulun ja muiden asioiden tuottamiseen.

Valmennusvaliokunnan jäseniä osallistui Team LIKEN järjestämään varustevoimanoston teemapäivään huhtikuun alussa. Sakari Selkäinaho ja Tuomas Turunen olivat tapahtuman pääorganisaattorit. Mats Finne ja Kaj Mattila olivat paikalla liiton puolesta, liitto ei osallistunut tapahtuman järjestämiseen.

Islannin varustevoimanoston MM-kisaan valmistuville urheilijoille järjestettiin maajoukkueleiri Hämeenlinnassa, jossa luennoitsijana oli Marko Rossi aiheenaan lämmittely/verryttely voimanostossa. Leirin aikana urheilijoille luovutettiin TITAN Apparellin laaja tukipaketti, joka sisälsi uuden maajoukkuetriikon, jonka graafinen suunnittelu on Antti Savolaisen jälkeä.

Vuonna 2024 liitto organisoivat nuorten maajoukkue intensiiviryhmän, jolla pyrittiin kehittämään maajoukkueen toimintaa. Ryhmään hakijoita olikin runsaasti ja lopulta ryhmään valittiin 17 urheilijaa. Tähänkin kuten valmentajakoulutuksenkin sisältöön kuului Teams luentoja sekä lähipäiviä harjoittelun merkeissä. Hankkeen vastuullisina vetäjinä toimivat Juho Kuusisaari sekä Mats Finne. Lähipäivinä pääpaino fyysisessä harjoittelussa ja luennoissa muissa tärkeissä asioissa. Ulkopuolisina luennoitsijoina toimivat mm. Johanna Kankus-Mikkonen ja Antti Savolainen. Ryhmä saikin näin arvokasta opastusta kokeneilta arvokisamenestyjiltä.

Toimintavuoden aikana valiokunta kokoontui Teams kokouksiin tarvittaessa ja maajoukkueleirillä koko valiokunta oli käytännön työn merkeissä yhdessä.

Taso 2 koulutus alkoi loppuvuodesta liiton yhteistyökumppanin Pajulahden maisemissa. Tällä kertaa kouluttajina olivat Juho Kuusisaari ja Kaj Mattila. Kuten Taso 1:llä niin myös Taso 2:een kuului Teams luentoja ja lähijaksoja. Lähijaksolla 22.-24.11.2024 oli 10 innokasta valmentajaa täydentämässä oppejaan.

Kun Taso 1:llä keskityttiin aloittelevan urheilijan alkuaskeliin niin Taso 2:lla panostus oli SM kisaan valmistautuvalla urheilijalla.

Alla kuva kurssin sisällöstä toiselta lähijaksolta.

	Aika	Tila	Aihe
Perjantai 24.11.	16:30-18:00	IsoKukkanen / vastaanotto	ruokailu / check in
	18:00-19:30	teoria / Luokka 2	avaus / tervetuloa / catch up
			Huoltaminen ja taktikointi kilpailutilanteissa
	19:30-21:00	käytäntö / Nikula	Maksimivoimaharjoittelun "erikoistekniikoita" teoriassa ja käytännössä
	21:00-22:00	IsoKukkanen	iltapala
Lauantai 25.11.	07:00-08:00	IsoKukkanen	aamupala
	08:00-10:00	teoria / Luokka 2	Kehittävän voimanostoharjoittelun perusteet / Harjoittelun suunnittelu ja seuranta, case-esimerkkejä
	10:00-12:00	käytäntö / Nikula	Maksimivoimaharjoittelun "erikoistekniikoita" teoriassa ja käytännössä
	12:00-13:00	IsoKukkanen	lounas
	13:00-14:00	teoria / Luokka 2	Painonvedon strategiat kilpailuun
	14:00-16:00	käytäntö / Nikula	Voimanostoharjoittelun biomekaniikka ja liikevariaatiot
	16:30-17:30	IsoKukkanen	Päivällinen
	17:30-19:00	teoria / Luokka 2	Harjoittelun suunnittelu ja seuranta, case-esimerkkejä
	19:00-21:00	käytäntö / Nikula	mahdollisuus omalle treenille / Juho käytettävissä
	21:00-22:00	IsoKukkanen	iltapala
Sunnuntai 26.11.	07:00-08:00	IsoKukkanen	aamupala
	08:00-10:00	teoria / Luokka 2	Oppimistehtävän läpikäynti ja pienryhmyöskentely
	10:00-12:00	teoria/käytäntö - Luokka 2/Nikula	Oppimistehtävän läpikäynti ja pienryhmyöskentely
	12:00-13:00	IsoKukkanen	lounas

Vuoden 2024 aikana Taso 1 ohjaajakoulutuksen (VOK1) suoritti 17 osallistujaa, joista naisia oli kahdeksan. Vuoden 2024 loppuun mennessä liiton Taso-1 valmennuskurssille on osallistunut 124 henkilöä, joista naisia on 28.

5.2 Tuomarikoulutus

Tuomarivaliokunnan puheenjohtajana kaudella 2023 toimi Margetta Salminen sekä jäsenenä Mika Honkaniemi, Tuomarivaliokunnan puheenjohtajana kaudella 2024 toimi Margetta Salminen sekä jäsenenä Mika Honkaniemi, Tero Hyttinen, Kaj Mattila ja lisäksi toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki.

Tuomarivaliokunta on pitänyt tarpeen mukaan keskusteluja sähköpostitse/whatsapp ryhmässä liittyen lähetettyihin kysymyksiin, tuomarityöskentelyyn, varusteisiin, voimanostosääntöihin ym. Lyhyitä tietoiskuja julkaistiin kuukausittain tuomaritoiminnan ja voimanostoliiton facebookissa sekä liiton nettisivuilla.

Facebookissa olevassa suljetussa ryhmässä Voimanoston tuomaritoiminta svnl on jäseniä tällä hetkellä 218. 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.

Päivitetyt tilastoja julkaistaan säännöllisin väliajoin liiton kotisivulla ja facebookin tuomaritoiminta svnl ryhmässä. Suomen Voimanostoliiton tuomarit 2024: 10 kansainvälistä I luokan, 12 kansainvälistä II luokan, 43 kansallisen I luokan ja 155 kansallisen II luokan tuomaria.

Tuomarikoulutusta ja kansallisia tuomarikokeita

Lopen Voima ja Kunto team järjesti kansallisen II luokan tuomarikoulutuksen ja -kokeen 27.1.2024. Tuomarikokeen suorittivat hyväksytysti: Helsingin Atleettiklubista Hannele Eerikäinen, Oasis Strengh Clubista Veeti Kempainen, Elmeri Kujala, Tinja Savela ja Eetu Valkila sekä Lopen Voima ja Kunto Teamista Mari Enberg, Niina Haikka, Ville Lavikainen, Rosa Leskinen ja Markku Savolainen. Koulutuksen piti ja kokeen valvoi Margetta Salminen, Int Cat I

Rannikon Voima järjesti kansallisen II luokan tuomarikoulutuksen ja -kokeen 3.3.2024. Tuomarikokeen suorittivat hyväksytysti Rannikon Voimasta: Lasse Hansen, Oskari Helenius, Juha Kujala, Minna Pohjola, Olli Sahlberg, Sari Sundén, Tommi Wikström, Sanna Voutilainen ja Ari Järvenpää. Koulutuksen piti ja kokeen valvoi Margetta Salminen, Int Cat I.

Perinteinen Tuomariklinikka järjestettiin yhdeksännen kerran 14.4.2024 ennen liiton kevätkokousta. Koulutus pidettiin Teamsin välityksellä ja paikalla oli noin 50 henkilöä. Koulutuksessa tuli hyvää keskustelua sekä hyviä ideoita toteutettavaksi.

Kuusamon EräVeikot järjesti kansallisen II luokan tuomarikoulutuksen ja -kokeen 26.4.2024. Tuomarikokeen suorittivat hyväksytysti Kuusamon Erä-Veikoista Janne Mourujärvi, Jani Tuovinen, Olga Nieminen ja Juha Murtovaara. Koulutuksen piti ja kokeen valvoin Tero Hyttinen Int Cat I.

Joensuun Puntti Pojat järjesti kansallisen II luokan tuomarikoulutuksen ja -kokeen 11.5.2024. Tuomarikokeen suorittivat hyväksytysti Juankosken Punnerruksesta Johanna Hämäläinen-Korhonen ja William Kähkönen, Kesälahden Urheilijoista Toni Putkonen ja Jarmo Putkonen, Joensuun Punttipojista Aki Pitkänen, Seppo Saarelainen ja Aleksi Putkonen. Koulutuksen piti ja kokeen valvoi Margetta Salminen Int Cat I.

Kankaanpään Voimailijat järjesti kansallisen II luokan tuomarikokeen 29.6.2024. Tuomarikokeen suorittivat hyväksytysti Kankaanpään Voimailijoista Tuulia Lohivuo, Nina Majamäki, Elina Jokiniemi sekä Pomarkun Pyrystä Mika Grönman. Koulutuksen piti ja kokeen valvoi Margetta Salminen Int Cat I.

Rauman Ydinvoima järjesti kansallisen II luokan tuomarikoulutuksen ja -kokeen 5.10.2024. Tuomarikokeen suorittivat hyväksytysti Rauman Ydinvoimasta Arto Manninen ja Lasse Tunturivuori. Koulutuksen piti ja kokeen valvoi Margetta Salminen Int Cat I.

Kansallisen I luokan tuomarikokeen suorittivat 7.12.2024 Hämeenlinnassa Etelä-Suomen Voimanostajista Virve Nevalainen ja Antti Nevalainen.

6. **KANSAINVÄLINEN TOIMINTA**

Kansainväliset kilpailut ja niihin osallistuneet kansainväliset tuomarit:

Suomen Voimanostoliiton puheenjohtaja **Tero Hyttinen, Int Cat I**, toimii EPF:n hallituksen jäsenenä kuluvalle kaudella 2023 – 2027 sekä toimii EPF:n kilpailusihteerinä.

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

12-18.2.2024 European Classic Masters Powerlifting Championship, Malaga, Espanja; tuomarina Teemu Ahtiainen

1-4.5.2024 European Masters Equipped Powerlifting Championship, Hamm, Luxemburg; tuomarina Tero Hyttinen

7-12.5.2024 European Open, Junior & Sub-Junior Equipped Powerlifting Championship, Hamm, Luxemburg; tuomareina Kaj Mattila ja Seppo Sohlman

25.5. - 1.6.2024 Word Classic & Equipped Bench Press Championship Austin, Texas; tuomarina Seija Skogman

8-14.7.2024 European Open, Sub-Junior, Junior & Masters Classic & Equipped Championship, Istanbul, Turkki; tuomarina Tero Hyttinen

22-27.7.2024 FISU Opiskelijoiden MM-kilpailut, Tartto, Viro, tuomarina Margetta Salminen

28.8. - 8.9.2024 World Classic & Equipped Sub-Junior & Junior Powerlifting Championship, Valletta, Malta; tuomarina Harri Hagfors

13-14.9.2024 PM, Horsens, Tanska, tuomareina Jarmo Arvaja ja Johan Westerberg

6-13.10.2024 European Sub-Junior & Junior Classic Powerlifting Championship, Pilsen, Tsekki, tuomarina Jarmo Kotomäki.

13-20.10.2024 World Classic & Equipped Masters Powerlifting Championship, Sun City, Etelä-Afrikka, tuomarina Harri Hagfors

11-17.11.2024 World Equipped Open Powerlifting Championship, Reykjavik, Islanti, tuomarina Kenneth Sandvik

Suomeen myönnetyt arvokilpailut:

Suomelle on myönnetty järjestettäväksi Länsi-Euroopan varuste- ja klassisen voimanoston mestaruuskilpailut Pornaisissa 12. – 14.9.2025, Euroopan Mastersien klassisen voimanoston mestaruuskilpailut 8. – 15.2.2026 sekä Nuorten Pohjoismaiden mestaruuskilpailut syksyllä 2026.

Kansainvälisissä tehtävissä ovat toimineet:

Liittoa/Suomea edustavat kansainvälisissä järjestötehtävissä:

Tero Hyttinen, IntCat I: Euroopan Voimanostoliiton (EPF) hallituksen jäsen ja 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 Croatian Velika Goricassa 15.3.2024, missä Suomea edusti liiton hallituksen jäsen Mats Finne. EPF:n ylimääräinen yleiskokous pidettiin Tsekin Plzenissä 9.10.2024, myös siellä Suomea edusti liiton hallituksen jäsen Mats Finne. IPF:n yleiskokous oli 19.6.2024 Lieettuan Druskininkaissa, missä liittoa edusti varapuheenjohtaja Kaj Mattila. NPF:n yleiskokousta ei pidetty vuonna 2024.

7. TALOUS

Kertomusvuodelta laadittu tilinpäätös osoittaa 14 166,58 euron ylijäämää, joka on kirjattu lisäyksenä liiton omaan pääomaan.

Lisenssituotot olivat kertomusvuonna 129 877,50 euroa, jossa on lisäystä edelliseen vuoteen verrattuna 24 987,50 euroa. Jäsenmaksutuottoja saatiin kertomusvuonna 32 500,00 euroa. Liiton jäsenmaksun maksaneita seuroja oli vuoden lopussa 130 seuraa eli kaksi vähemmän kuin edellisen vuoden lopussa. Toissa vuoteen verrattuna jäsenseuroja oli viisi vähemmän kertomusvuoden lopussa.

Valtion toiminta-avustusta liitto sai 62 184 euroa. Valtionavustus laski edellisestä vuodesta 1 816 eurolla 64 000 eurosta. OKM teki vuonna uudelleen arvioinnin lajiliittojen osalta mm. vastuullisuuskriteereiden osalta seuraavaksi neljäksi vuodeksi. Tämän ansiosta vuodelle 2025 liiton valtionosuus nousi 68 000 euroon. Lisäksi asiaan vaikutti se, että OKM ei kohdistanut valtiontalouden säästöjä hallinnonalallaan lajiliittojen talouteen, kuten vuosi sitten oli vielä uhkana. Jatkossa joudutaan varautumaan mahdolliseen alenevaan valtionosuuskehitykseen, jos säästöpainet valtiontaloudessa entisestään kasvavat.

Kilpailutoiminnan kokonaiskulut olivat 174 014,38 177 370,03 euroa (laskua edelliseen vuoteen 3 350,65 euroa) ja tuotot ilman lisenssituottoja olivat 152 090,47 euroa (kasvua 18 970,97 euroa). Kilpailutoiminnan tappio oli 21 923,91 44 250,53 euroa (pieneni 22 326,62 euroa). Kilpailutoiminnassa SM-kilpailuiden järjestämiseen liiton kustannukset ovat noin 10 000 euroa pienemmät kuin tulot. Kertomusvuonna kansainvälisten kilpailujen osalta liiton nettokulut pienenevät vuodesta 2023 noin 8 400 eurolla 102 892,75 euroon. Näyttää siltä, että liiton menojen osalta kulukuri on purrut toivotulla tasolla. Kilpailutoiminnan osalta on kuitenkin huomioitava se, että kulurakenteeseen vaikuttaa myös se, missä kisoja on niin kotimaan kuin kansainvälisen toiminnan osalta.

Henkilöstökulut sosiaalikuluihin ja vakuutuksiin olivat 116 395,25 euroa eli noin 13 500,00 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. Kahtena edellisenä vuotena osa toiminnanjohtajan työpanoksesta ja siten kuluista ohjautui hankkeeseen, johon saatiin OKM:n hankerahoitusta.

Liiton talous edellyttää edelleen pitkän tähtäimen tasapainotusta, joista päätettiin merkittävästi vuoden 2023 syyskokouksessa talousarvion käsittelyn yhteydessä.

	Arvio 2023	Toteutuma 2024
- Voimanostaja -lehti	20 000,00 €	21 500,00 €
- Kansainvälisen toiminnan optimointi	5 000,00 €	8 400,00 €
- SM-kisojen järjestäminen	5 000,00 €	10 000,00 €
- Lisenssimaksujen korotus	12 000,00 €	25 000,00 €
- SM-osallistumismaksujen korotus	<u>4 500,00 €</u>	<u>7 500,00 €</u>
Yhteensä	46 500,00 €	72 400,00 €

Päätetyillä toimilla liiton talous on saatu balanssiin lyhyellä tähtäimellä, mutta se edellyttää edelleen hallituksen päätöksenteossa kurinalaista toimintaa huomioiden lisääntyvät paineet kansainvälisen toiminnan vaatimusten osalta.

8. KILPAILUTOIMINTA

Lisenssin lunastaneita urheilijoita liitossa oli 1 262 vuoden 2024 lopussa. Nuorten (14 ja 18 v.) 50 euron hintaisen lisenssin lunastaneita oli 165 (186 vuonna 2023). Nuorten määrässä on ollut jatkuvaa kasvua vuodesta 2017 alkaen vuoteen 2023 asti. Nyt se näyttäisi hivenen taittuneen. Alle 23-vuotiaiden ikäluokassa lisenassejä lunastettiin 169 (155). Avoimessa luokassa lunastettiin viisi lisenssiä enemmän kuin vuotta aiemmin. Masters ikäluokassa oli vähennystä yhdeksän lisenssin verran. Kokonaisuutena lisenssinostajien määrä laski niukasti 11 henkilöllä.

Merkille pantavaa on ollut viime vuosina miesten harrastuneisuuden elpyminen, mitä on edeltänyt harrastuneisuuden väheneminen vuodesta 2014 alkaen. Vuosina 2014–2020 miesten määrä kilpailutoiminnassa vähentyi 134 henkilöllä. Vaikka miesnostajien määrä väheni 27 henkilöllä, on miesten määrä noussut vuoteen 2020 verrattuna 201 henkilöllä ja edelleen vuoden 2014 kilpailijoiden miesten määrä 67 henkilöllä. Vuonna 2024 naisten määrä lisääntyi edelleen 16 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 trendiltään ollut uudelleen nousu-uralla.



Lisenssien jakautuminen ikäluokittain vv. 2014 - 2024

Ikäluokka	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014
14	23	27	12	12	12	11	11	12	13	23	
18*	142	159	124	97	71	57	54	38	42	43	58
20**								71	68	87	93
23	169	155	145	117	111	102	112	76	90	86	82
Avoim	411	406	365	356	329	358	348	358	350	352	336
40	227	229	215	199	181	188	184	168	186	184	160
50	166	171	139	133	122	130	122	112	112	101	88
60	83	88	74	68	58	54	60	57	59	57	59
70	41	38	41	38	36	30	35	31	28	25	25
Naisia	452	436	390	311	311	288	265	230	233	216	158
Miehiä	810	837	725	709	609	642	662	693	715	742	743
Yhteensä	1262	1273	1115	1020	920	930	927	923	948	958	901

*) 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.	Tuomas Hautala / 92	LaPo	117.85	906.5	106.22	23.03.2024	Pietarsaari
2.	Niko Lappi / 02	JVK	92.74	810.5	106.18	02.02.2024	Pomarkku
3.	Anton Nykänen / 03	RautU	72.79	700.5	103.73	29.06.2024	Joensuu
4.	Jani Haapamäki / 79	OPT	73.58	701.0	103.22	06.12.2024	Hämeenlinna
5.	Mikko Ronkainen / 87	OPT	82.20	741.0	103.08	21.07.2024	Pietarsaari
6.	Antti Savolainen / 78	TNT	65.77	652.0	101.82	06.12.2024	Hämeenlinna
7.	Eino Järvisalo / 98	TVN	119.37	865.0	100.78	06.12.2024	Hämeenlinna
8.	Antti Kriikkula / 91	MeVo	118.68	855.0	99.87	29.06.2024	Joensuu
9.	Toni Sikanen / 97	Team365	119.62	855.0	99.53	15.06.2024	Littoinen
10.	Tomas Lindblom / 97	HAK	103.31	800.0	99.52	06.12.2024	Hämeenlinna

Klassinen voimanosto - 10 parasta IPF GL pisteissä, naiset:

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	Ellen Grönlund / 00	S-V	75.42	538.5	106.56	06.12.2024	Hämeenlinna
2.	Fanni Savela / 01	OPT	62.92	485.0	106.20	06.12.2024	Hämeenlinna
3.	Mira Lahtinen / 87	SaJy	79.39	536.0	103.61	06.12.2024	Hämeenlinna
4.	Satu Pylväs / 94	OPT	56.74	435.0	102.39	06.12.2024	Hämeenlinna
5.	Juuli Kostian / 06	PyY	67.90	480.0	100.35	28.08.2024	St. Paul's Bay
6.	Jonna Alanko / 86	YlöR	62.38	447.5	98.54	06.12.2024	Hämeenlinna

7.	Johanna Kankus-Mikkola / 84	RaPe	62.74	445.5	97.73	11.02.2024	Malaga
8.	Helmi Aarnio / 93	TVN	62.65	440.0	96.61	06.12.2024	Hämeenlinna
9.	Olivia Kyösti / 99	PV-81	52.00	380.0	95.95	06.12.2024	Hämeenlinna
10.	Marketta Harjunen / 95	JoPuPo	68.84	457.5	94.90	12.03.2024	Velika Gorica

Varustevoimanosto - 10 parasta IPF GL pisteissä, miehet:

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	Antti Savolainen / 78	TNT	65.60	762.5	102.58	11.11.2024	Reykjanesbaer
2.	Matias Viiperi / 94	NPower	82.50	882.5	102.27	07.05.2024	Hamm
3.	Eetu Kumpulainen / 98	ViitVi	73.76	800.0	99.35	07.05.2024	Hamm
4.	Tomi Määttä / 82	NPower	111.16	965.0	96.19	07.05.2024	Hamm
5.	Jussi Kangasvieri / 87	NPower	104.55	870.0	89.10	11.11.2024	Reykjanesbaer
6.	Jari Saario / 85	OutVe	146.98	926.0	83.66	06.01.2024	Sotkamo
7.	Markus Ahonen / 90	VarpVi	118.20	852.5	82.87	25.05.2024	Kuopio
8.	Santeri Helin / 00	E-SV	118.37	832.5	80.88	07.05.2024	Hamm
9.	Tarmo Lähdesmäki / 85	KajKu	104.35	775.0	79.44	18.05.2024	Kokkola
10.	Toni Kuusi / 83	TamRy	82.75	685.0	79.24	19.10.2024	Tammela

Varustevoimanosto - 10 parasta IPF GL pisteissä, naiset:

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	Olivia Kyösti / 99	PV-81	51.70	487.5	99.68	11.11.2024	Reykjanesbaer
2.	Sofia Räihä / 01	OPT	62.80	500.0	90.43	28.08.2024	St. Paul's Bay
3.	Janika Silvennoinen / 89	LIKE	62.70	480.0	86.89	08.06.2024	Hämeenlinna
4.	Eerika Palosaari / 05	RK	56.95	435.0	83.43	28.08.2024	St. Paul's Bay
5.	Mari Ukkonen / 90	JuPu	51.25	400.0	82.29	25.05.2024	Kuopio
6.	Sanna Joutsela / 73	TVN	67.91	449.5	77.91	06.01.2024	Sotkamo
7.	Nina Honka / 72	TVN	55.76	400.0	77.75	06.01.2024	Sotkamo
8.	Emma Honkonen / 06	ÄV	56.45	390.0	75.22	28.08.2024	St. Paul's Bay
9.	Ninni Kopola / 07	SiSi	62.70	402.5	72.86	07.05.2024	Hamm
10.	Mila Vuorentie / 86	E-SV	79.81	452.5	72.67	06.01.2024	Sotkamo

Klassinen penkkipunnerrus - 10 parasta IPF GL pisteissä, miehet:

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	Joni Tajakka / 92	OPT	104.40	232.5	104.38	22.05.2024	Austin
2.	Anton Nykänen / 03	RautU	72.79	192.5	103.56	29.06.2024	Joensuu
3.	Antti Kriikkula / 91	MeVo	118.76	232.5	98.53	19.01.2024	Pornainen

4.	Simo Sistonen / 83	Team365	116.13	225.0	96.28	19.01.2024	Pornainen
5.	Teemu Hällfors / 95	YlöR	81.53	185.0	93.78	19.01.2024	Pornainen
6.	Topias Huhtamäki / 98	HuiVo	79.46	182.5	93.75	19.01.2024	Pornainen
7.	Sami Pullinen / 83	Team365	104.85	208.0	93.20	13.04.2024	Loppi
8.	Mikko Nuolioja / 94	TVN	92.04	195.0	92.99	06.12.2024	Hämeenlinna
9.	Tuomas Hautala / 92	LaPo	117.85	217.5	92.48	23.03.2024	Pietarsaari
10.	Jani Haapamäki / 79	OPT	73.78	173.0	92.41	11.02.2024	Malaga

Klassinen penkkipunnerrus - 10 parasta IPF GL pisteissä, naiset:

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	Johanna Laitinen / 86	TNT	113.00	152.5	108.71	05.08.2024	Istanbul
2.	Mira Lahtinen / 87	SaJy	79.39	132.5	100.38	06.12.2024	Hämeenlinna
3.	Fanni Savela / 01	OPT	65.74	122.0	99.53	29.06.2024	Joensuu
4.	Johanna Kuronen / 88	LVK team	54.45	100.0	92.07	22.05.2024	Austin
5.	Emilia Lehtola / 95	PyY	126.45	130.0	92.02	19.01.2024	Pornainen
6.	Annina Luotonen / 86	PLP	132.74	130.0	91.83	06.12.2024	Hämeenlinna
7.	Ellen Grönlund / 00	S-V	75.42	117.5	90.49	06.12.2024	Hämeenlinna
8.	Emmeth Salo / 98	PV	74.09	115.0	89.12	19.01.2024	Pornainen
9.	Juuli Kostian / 06	PyY	67.90	110.0	88.35	28.08.2024	St. Paul's Bay
10.	Mari Engberg / 82	LVK team	68.40	110.0	88.06	05.08.2024	Istanbul

Varustepenkkipunnerrus - 10 parasta IPF GL pisteissä, miehet:

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	Matias Viiperi / 94	NPower	87.20	285.0	98.09	07.07.2024	Sotkamo
2.	Markus Ahonen / 90	VarpVi	119.23	323.0	95.24	21.12.2024	Hämeenlinna
3.	Eetu Kumpulainen / 98	ViitVi	73.76	240.0	93.72	07.05.2024	Hamm
4.	Ove Lehto / 72	ÄKK	146.55	315.0	87.65	29.06.2024	Maarianhamina
5.	Antti Savolainen / 78	TNT	65.60	200.0	87.33	11.11.2024	Reykjanesbaer
6.	Kenneth Sandvik / 75	ÄKK	142.05	310.0	86.86	22.05.2024	Austin

7.	Teemu Hällfors / 95	YlöR	82.65	237.5	84.79	05.08.2024	Istanbul
8.	Jani Haapamäki / 79	OPT	73.70	215.0	84.02	05.08.2024	Istanbul
9.	Tomi Määttä / 82	NPower	111.16	272.5	82.53	07.05.2024	Hamm
10.	Mikko Tiensuu / 78	TamRy	119.45	270.0	79.56	05.08.2024	Istanbul

Varustepennkipunnerrus - 10 parasta IPF GL pisteissä, naiset:

Sija	Nimi / SV	Seura	Paino	YT	Pisteet	Pvm	Paikkakunta
1.	Leena Saastamoinen / 91	KiurU	81.89	167.5	88.34	21.12.2024	Hämeenlinna
2.	Olivia Kyösti / 99	PV-81	51.70	125.0	87.04	11.11.2024	Reykjanesbaer
3.	Maria Moilanen / 96	VarpVi	82.92	160.0	83.96	21.12.2024	Hämeenlinna
4.	Eerika Palosaari / 05	RK	62.22	138.0	83.94	21.12.2024	Hämeenlinna
5.	Tiina Voho / 73	KoJy	74.67	152.5	83.80	07.07.2024	Sotkamo
6.	Anna-Eveliina Partanen / 88	JuPu	68.72	145.0	83.15	07.07.2024	Sotkamo
7.	Maria Karjalainen / 90	JoPuPo	58.61	130.0	82.29	21.12.2024	Hämeenlinna
8.	Helena Rehnberg / 79	E-SV	147.31	175.0	80.61	21.12.2024	Hämeenlinna
9.	Marcela Sandvik / 74	ÄKK	51.55	115.0	80.27	05.08.2024	Istanbul
10.	Maria Kojoukhova / 89	NIL	51.60	115.0	80.20	05.08.2024	Istanbul

SUOMEN MESTARIT VUONNA 2024**Varustevoimanosto, kaikki ikäluokat, 6. – 7.1.2024, Sotkamo, So-Vi**

Sarja	Nimi	Seura	JK	PP	MN	YT
N18						
52,0	Fanni Viljanen	PomPy	92,5	45,0	110,0	247,5
57,0	Emma Honkonen	ÄV	120,0	72,5	125,0	317,5
63,0	Ninni Kopola	SiSi	125,0	80,0	100,0	305,0
69,0	Essi Närvä	PomPy	135,0	90,0	135,0	360,0
76,0	Emmi Järvenpää	PomPy	95,0	95,0	127,5	317,5
N23						
63,0	Eerika Palosaari	RK	140,0	100,0	127,5	367,5
84,0	Siiri Tossavainen	KiurU	172,5	85,0	185,0	442,5
N						
52,0	Mari Ukkonen	JuPu	145,0	87,5	150,0	382,5
63,0	Sofia Räihä	OPT	190,0	115,0	165,0	470,0
69,0	Nina Mäkinen	My-Power	125,0	62,5	145,0	332,5
84,0	Mila Vuorentie	E-SV	180,0	102,5	170,0	452,5
84+	Emilia Haataja	So-Vi	185,0	110,0	185,0	480,0
N50						
52,0	Katja Ronkainen	E-SV	102,5	52,5	105,0	260,0
57,0	Nina Honka	TVN	145,0	110,5	167,5	400,0
69,0	Sanna Joutsela	TVN	160,0	110,5	179,0	449,5
76,0	Petriina Wäre	E-SV	120,0	67,5	150,0	337,5
M18						
93,0	Jesse Korpi	KemaKu	135,0	125,0	190,0	450,0
M23						
105,0	Thomas Shalahub	Huima	245,0	150,0	270,0	665,0
120,0	Hermann Järvenpää	PomPy	190,0	245,0	245,0	680,0
M						
66,0	Henri Kyntäjä	AavKi	10,0	120,0	207,5	507,5
74,0	Eetu Kumpulainen	ViitVi	270,0	255,0	280,0	785,5
93,0	Matias Viiperi	NPower	325,0	255,0	275,0	855,0
105,0	Tomi Määttä	NPower	372,5	265,0	300,0	937,5
120,0	Jussi Kangasvieri	NPowr	330,0	240,0	300,0	870,0
120+	Jari Saario	OutVe	335,0	190,0	381,0	926,0
M40						
93,0	William Kähkönen	JuPu	230,0	160,0	215,0	605,0
120,0	Janne Hakala	TamRy	275,0	185,0	250,0	710,0
M50						
74,0	Kari Räihä	OPT	200,0	107,5	235,0	542,5
83,0	Vesa Hartikainen	EV	220,0	190,0	230,0	640,0
93,0	Petteri Nousiainen	E.SV	260,0	165,0	255,0	680,0
105,0	Kaj Wasenius	E-IT	242,5	150,0	230,0	622,5
120,0	Kaj Mattila	E-SV	245,0	130,50	225,0	600,0
M60						
74,0	Ismo Hietanen	HeTarmo	170,0	110,0	210,0	490,0
83,0	Rami Huovinen	Sal-Vo	170,0	125,0	210,0	505,0
93,0	Harri Hagfors	My-Power	227,5	145,0	255,0	627,5

105,0	Jari Niskanen	So-Vi	245,0	170,0	255,0	670,0
120,0	Tapni Laitala	E-SV	265,0	162,5	227,5	655,0
M70						
66,0	Keijo Kuisma	OutVe	100,0	70,0	160,0	330,0
83,0	Antero Juntunen	KajKu	195,0	85,0	215,0	495,0
93,0	Mauri Hyrkäs	Huima	165,0	112,5	205,0	482,5
105,0	Reijo Jaakkola	JP2000	120,0	125,0	175,0	420,0
120,0	Toivo Kyllönen	KajKu	160,0	92,5	200,0	452,5

Klassinen penkkipunnerrus, 19. – 21.1.2024, Pornainen, E-SV

Sarja	Nimi	Seura	Tulos
M70			
66,0	Seppo Flink	HartVo	72,5
74,0	Juhani Rasilainen	TiKa	110,0
83,0	Heikki Rautio	OV-86	97,5
93,0	Pekka Valtanen	TiKa	140,0
105,0	Harri Tirronen	JoPuPo	162,5

M60			
66,0	Juha Kujala	RAV	100,0
74,0	Erkki Rajala	PV	160,0
83,0	Harri Vahtolammi	TVN	152,5
93,0	Juha Koivisto	HYV	140,0
105,0	Jari Niskanen	So-Vi	140,0
120,0	Eino Pönttiö	ViitVi	185,0
120+	Juha Paimen	KarstKi	145,0

M50			
66,0	Esa Metsälä	FPC	100,0
74,0	Janne Palmu	FPC	140,0
83,0	Vesa Hartikainen	EV	150,0
93,0	Pentti Pitkänen	SVV	180,0
105,0	Pasi Putkonen	OPT	180,0
120,0	Janne Jämsä	TVN	187,5
120+	Vesa Korhonen	YlöR	190,0

M40			
59,0	Juha Matti Englund	RAYVO	97,5
66,0	Tommi Tiihonen	TVN	110,0
74,0	Antti Laamane	SalVo	145,0
83,0	Timo Ihanus	IdVo	177,5
93,0	Juha Sutinen	HuiVo	167,5
105,0	Jani Syrjälä	PV	177,5
120,0	Simo Sistonen	Team365	210,0
120+	Janne Jääskeläinen	FPC	215,0

M			
59,0	Juha Matti Englund	RAYVO	97,5
66,0	Antti Savolainen	TNT	145,0
74,0	Anton Nykänen	RautU	180,0
83,0	Teemu Hällfors	YlöR	185,0
93,0	Mikko Nuolioja	TVN	192,5
105,0	Joni Tajakka	OPT	225,0
120,0	Antti Kriikkula	MeVo	232,5
120+	Robert Gleisner	NyKK	240,0

M23

59,0	Eelis Korpi	TamRy	65,0
66,0	Artturi Kiuru	HuiVo	120,0
74,0	Elmeri Kujala	OSC	150,0
83,0	Anton Nykänen	RautU	185,0
93,0	Lucas Knuts	NyKk	170,0
105,0	Hermann Järvenpää	PomPy	191,5
120+	Jesse Miettinen	JuPo	130,0

M18

53,0	Jonni Lohenoja	LVK team	62,5
59,0	Valtteri Lavikainen	LVK team	80,0
66,0	Sampo Porsanger	NaVo	115,0
74,0	Viljami Javanainen	PV-81	130,0
83,0	Taisto Lehti	E-SV	85,0
93,0	Iivari Sakkinen	TamRy	142,5
105,0	Lenni Oinonen	ViVo	142,5
120,0	Mico Hämäläinen	LVK team	140,0
120+	Arto Pukki	EV	110,0

M14

59,0	Roope Korkia-aho	SiSi	70,0
74,0	Matias Honkaniemi	PV	55,0

N70

52,0	Aira Knutars	So-Vi	55,0
63,0	Liisa Tiensuu-Hirvonen	E-IT	53,5
76,0	Irja Määttänen	PomPy	57,5

N60

57,0	Tuula Saari	HVV	62,5
63,0	Silja Sorokin	HAK	55,0
69,0	Margetta Salminen	LVK team	64,5
83,0	Päivi Peltonen	I-HV	50,0

N50

52,0	Sanna-Mari Jauhola	OPT	45,0
57,0	Tiina Sarlin	OPT	72,5
63,0	Katja Kärkkäinen	OPT	83,0
69,0	Kristiina Kaila	TVN	70,0
76,0	Tiina Voho	KoJy	102,5
84,0	Tutta Mattsson	MaxPower	92,5
84+	Kirsti Paloniemi	OPT	70,0

N40

47,0	Henna Niikko-Pirhonen	IdVo	55,0
57,0	Janika Kivelä	KoJy	75,0
63,0	Niina Köninki	APW	92,5
69,0	Mari Engberg	LVK team	102,5
76,0	Pauliina Suomela	HPV	107,5
84,0	Tiina Leppäaho	E-SV	67,5
84+	Anne Kekäläienn	JuPu	102,5

N

47,0	Henna Niikko-Pirhonen	IdVo	55,0
52,0	Maria Kljoukhova	NIL	85,0
57,0	Johanna Forström	LVK team	92,5
63,0	Roosa Valkola	OPT	97,5
69,0	Fanni Savela	OPT	112,5
76,0	Mira Lahtinen	SaJy	125,5
84,0	Malin Olofsson	ÅKK	95,0

84+	Johanna Laitinen	TNT	145,0
-----	------------------	-----	-------

N23

52,0	Riina Hartikainen	EV	57,5
57,0	Ronja Ruti	RautU	67,5
63,0	Eerika Palosaari	RK	75,0
69,0	Oona Kujala	OPT	92,5
76,0	Josefina Saarinen	KK Eken	85,0
84,0	Marikki Virtanen	FPC	60,0

N18

47,0	Nicole Englund	KK Eken	35,0
52,0	Jenna Tarvainen	PomPy	65,0
57,0	Anni Palomäki	OSC	67,5
63,0	Ninni Kopola	SiSi	87,5
69,0	Juuli Kostian	PyY	98,0
76,0	Emilia Aho	TVN	57,5
84+	Amanda Airasmaa	PomPy	72,5

N14

47,0	Anniina Airasmaa	PomPy	32,5
52,0	Peppi Nousiainen	E-SV	45,0
69,0	Emma Salmio	PomPy	50,0

Klassinen voimasto, nuoret, 2. – 4.2.2024, Pomarkku, PomPy

Sarja	Nimi	Seura	JK	PP	MN	YT
N14						
47,0	Anniina Airasmaa	PomPy	65,0	35,0	75,0	175,0
52,0	Peppi Nousiainen	E-SV	90,0	50,0	90,0	230,0
69,0	Emma Salmio	PomPy	95,0	45,0	105,0	245,0

N18

47,0	Fanni Viljanen	PomPy	90,5	37,5	102,5	230,5
52,0	Jenna Tarvainen	PomPy	95,0	62,5	110,0	267,5
57,0	Emma Honkonen	ÄV	122,5	65,0	132,5	320,0
63,0	Ninni Kopola	SiSi	127,5	85,0	125,0	337,5
69,0	Juuli Kostian	PyY	163,0	98,5	181,0	444,0
76,0	Janette Ylisoini	KeBo	173,0	82,5	160,0	415,5
84,0	Amanda Airasmaa	PomPy	135,0	75,0	160,5	370,5
84+	Lyydia Leskinen	IdVo	147,5	67,5	155,0	370,0

N23

52,0	Jenna Tarvainen	PomPy	100,0	62,5	117,5	280,0
57,0	Ronja Ruti	RautU	120,0	72,5	140,0	332,5
63,0	Sofia Räihä	OPT	150,0	82,5	150,0	402,5
69,0	Fanni Savela	OPT	160,0	115,0	200,0	475,0
76,0	Nina Heikkinen	PV	185,0	77,5	165,0	427,5
84,0	Laura Sorsa	E-IT	145,0	82,5	160,0	387,5
84+	Janna Huuho	PaPu	160,0	95,0	165,0	420,0

M14

53,0	Julius Virtanen	KaVo	85,0	52,5	105,0	242,5
66,0	Atte Illikainen	NaVo	82,5	55,0	105,0	242,5
74,0	Aaron Kallio	KoJy	130,0	80,0	175,0	385,0

M18

59,0	Tyrsky Reunanen	HAK	160,0	115,0	170,0	445,0
66,0	Konsta Holappa	EV	190,0	110,0	200,0	500,0

74,0	Viljami Javanainen	PV-81	212,5	135,0	235,0	582,5
83,0	Niko Sauvonsaari	E-Vo	230,0	150,0	250,0	630,0
93,0	Liam Boström	HPT	195,0	137,5	270,0	602,5
105,0	Kalle Tapiola	PV-81	247,5	115,0	250,0	612,5
120,0	Eero Ruokoski	PomPy	225,0	120,50	222,5	567,5
120+	Arto Pulkki	EV	202,5	112,5	215,0	530,0

M23

59,0	Eelis Korpi	TamRy	130,0	67,5	132,5	330,0
66,0	Emil Högbäck	ÅKK	195,0	117,5	225,0	537,5
74,0	Anton Nykänen	RautU	227,5	188,0	257,5	673,0
83,0	Otto Sjuls	ÅKK	245,0	157,5	230,0	632,5
93,0	Niko Lappi	JVK	295,5	175,0	340,0	810,5
105,0	Väinö Leppäkoski	EV	262,5	170,0	305,0	737,5
120,0	Santeri Pasanen	HAK	300,0	182,5	300,0	782,5
120+	Mikael Salomäki	KaVo	260,0	120,0	260,0	640,0

Klassinen voimanosto SM-kilpailut, masters, 15. – 17.11.2024, Hämeenlinna, LIKE

Sarja	Nimi	Seura	JK	PP	MN	YT
N40						
52,0	Tiina Kangasjärvelä	KajKu	85,0	57,5	125,0	267,5
57,0	Hanna Viinanen	SaJy	97,5	47,5	130,0	275,0
63,0	Teija Grönlund	NNRY	132,5	67,5	170,5	370,5
69,0	Olga Nieminen	KEV	155,0	87,5	170,0	412,5
76,0	Mia Mielonen	IdVo	137,5	85,0	185,0	407,5
84,0	Heidi Backström	RAV	177,5	90,0	177,5	445,0
84+	Liisa Asanti	NIL	175,0	82,5	200,0	457,5

N50

52,0	Sanna-Mari Jauhola	OPT	95,0	42,5	110,0	247,5
57,0	Nina Honka	TVN	107,5	60,0	151,5	319,0
63,0	Ritva Pihlaja	HAK	82,5	47,5	115,0	245,0
69,0	Sanna Joutsela	TVN	135,0	82,5	167,5	385,0
76,0	Tiina Voho	KoJy	145,5	107,5	157,5	410,5
84,0	Anna Vaahtoranta	RAV	130,0	67,5	187,5	385,0
84+	Marja-Liisa Viljanen	NNRY	132,5	70,0	175,0	380,0

N60

57,0	Leena Jokitalo	E-SV	130,0	55,0	143,0	328,0
63,0	Silja Sorokin	HAK	65,0	52,5	97,5	215,0
69,0	Outi Nurmilaukas	HeTarmo	110,0	70,0	180,9	360,0
76,0	Irene Matinpalo	Team365	90,0	40,0	110,0	240,0
84,0	Päivi Peltonen	I-HV	90,5	52,5	122,5	265,5

N70

84,0	Irja Määttänen	PomPy	90,0	63,0	115,5	268,5
------	----------------	-------	------	------	-------	-------

M40

66,0	Mika Laitinen	YlöR	157,5	102,5	197,5	457,5
74,0	Jani Haapamäki	OPT	251,0	167,5	260,0	678,5
83,0	Jari Kaarnais	E-VO	230,0	155,0	255,0	640,0
93,0	Jussi Harmaala	LeVo	250,0	167,5	272,5	690,0
105,0	Heikki Kurvinen	HauVo	290,0	177,5	262,5	730,0
120,0	Tuomo Väänänen	PTP	257,5	177,5	285,0	720,0
120+	Antti Nevalainen	E-SV	311,5	212,5	344,0	868,0

M50

66,0	Kari-Pekka Körkkö	OPT	135,0	100,0	170,0	405,0
------	-------------------	-----	-------	-------	-------	-------

74,0	Sami Siltala	OPT	135,0	100,0	170,0	405,0
83,0	Marko Helynen	SalVo	225,0	147,5	245,0	617,5
93,0	Vesa Kovalainen	ÄmVoima	225,0	125,0	267,5	617,5
105,0	Heikki Laakso	EV	245,0	1750	252,5	672,5
120,0	Mika Jokiahho	SeiVo	255,0	175,0	270,0	700,0
120+	Jari Mutanen	Avo	242,5	137,5	250,0	630,0

M60

66,0	Timo Leino	PV	145,0	95,0	180,0	420,0
74,0	Pauli Linna	JP2000	110,0	70,0	170,0	350,0
83,0	Keijo Pasanen	I-HV	170,0	127,5	207,5	505,0
93,0	Harri Hagfors	My-Power	200,0	120,0	240,0	560,0
105,0	Pekka Ikonen	S-V	195,0	90,0	225,0	510,0
120,0	Jari Niskanen	So-Vi	217,5	112,5	263,5	593,5

M70

59,0	Juhani Niemi	E-SV	122,5	62,5	137,5	322,5
66,0	Keijo Kuisma	OutVe	120,0	60,0	165,0	345,0
74,0	Jorma Immonen	OPT	135,0	80,0	170,0	385,0
83,0	Harri Nurmi	RAV	117,5	92,5	162,5	372,5
93,0	Ilkka Launonen	SVV	162,5	130,5	217,5	510,0
105,0	Tarmo Jumisko	K-UV	135,0	95,0	201,0	431,0

Klassisen voimanoston SM-kilpailut, avoin, 6. – 8.12.2024, Hämeenlinna, LIKE

Sarja	Nimi	Seura	JK	PP	MN	YT
N						
47,0	Claudia Baende	VIS	112,5	75,0	120,0	307,5
52,0	Olivia Kyösti	PV-81	150,0	85,0	145,0	380,0
57,0	Satu Pylväs	OPT	150,0	92,5	192,5	435,0
63,0	Fanni Savela	OPT	165,0	117,0	203,0	485,0
69,0	Meri Kallio	MeVo	162,5	100,0	187,5	450,0
76,0	Ellen Grönlund	S-V	206,0	117,5	215,0	538,5
84,0	Mira Lahtinen	SaJy	190,0	132,5	213,5	536,0
84+	Annina Luotonen	PLP	180,0	130,0	230,0	540,0

M

66,0	Antti Savolainen	TNT	223,0	147,5	281,5	652,0
74,0	Jani Haapamäki	OPT	253,5	172,5	275,0	701,0
83,0	Mikko Ronkainen	OPT	267,5	165,0	310,0	742,5
93,0	Antti Hakamäki	PV-81	262,5	190,0	280,0	732,5
105,0	Tomas Lindblom	HAK	300,0	175,0	325,0	800,0
120,0	Tuomas Hautala	LaPo	320,0	217,5	370,0	907,5
120+	Nuutti Mansukoski	PP	362,5	217,5	355,0	935,0

Varustepenkkipunnerruksen SM-kilpailut, kaikki ikäluokat 21. – 22.12.2024, Hämeenlinna, LIKE

Sarja	Nimi	Seura	Tulos
N18			
47,0	Nicole Englund	HPT	40,0
57,0	Jenna Tarvainen	PomPy	95,0
63,0	Milla Haapamäki	OPT	122,5
76,0	Maija Viljanen	PomPy	93,0
84,0	Amanda Airasmaa	PomPy	97,5
84+	Patricia Vettenranta	PomPy	80,0

N23

52,0	Riina Hartikainen	EV	100,0
63,0	Eerika Palosaari	RK	138,0
69,0	Karla Grönman	PomPy	70,0

84,0	Suvi-Maaria Heinonen	TamRy	87,5
N40			
57,0	Anne Heikkilä	RAV	92,5
69,0	Satu Sarpola	OPT	107,5
84,0	Tiina Leppäaho	E-SV	115,0
84+	Helena Rehnberg	E-SV	170,0
N50			
52,0	Katja Ronkainen	E-SV	55,0
69,0	Sanna Joutsela	TVN	100,0
76,0	Joanna Linna	JP 2000	115,0
84,0	Päivi Ristolainen	YlöR	85,0
84+	Kirsi Lehmuskanta	NIL	90,0
N70			
52,0	Aira Knutars	So-Vi	70,0
76,0	Irja Määttänen	PomPy	65,0
N			
52,0	Marcela Sandvik	ÅKK	107,5
57,0	Maria Kojoukhova	NIL	107,5
63,0	Maria Karjalainen	JoPuPo	130,0
69,0	Tessa Toropainen	ÄV	110,0
76,0	Sofie Sällinen	KoJy	125,0
84,0	Leena Saastamoinen	KiurU	167,5
84+	Helena Rehnberg	E-SV	175,0
M18			
66,0	Samuel Kröger	E-SV	70,0
83,0	Lassi Viljanmaa	TVN	105,0
93,0	Miika Pukarinen	JVK	125,0
105,0	Antti Vähäkoski	YlöR	140,0
120+	Arto Pulkki	EV	170,0
M23			
74,0	Veeti Karhu	TVN	135,0
105,0	Hermann Järvenpää	PomPy	180,0
120+	Joona Pitkänen	RaPe	200,0
M40			
59,0	Juha Matti Englund	RAYVO	97,5
66,0	Mika Laitinen	YlöR	115,0
74,0	Jani Haapamäki	OPT	210,0
83,0	Toni Kuusi	TamRy	205,0
93,0	Aki Kangasjärvi	NPower	210,0
120,0	Mikko Tiensuu	TamRy	230,0
120+	Jani Laaksonen	NIL	212,5
M50			
66,0	Petri Niemi	TVN	140,0
74,0	Matias Peräinen	TVN	125,0
83,0	Vesa Hartikainen	EV	190,0
93,0	Tomi Vikla	JoPuPo	232,5
105,0	Petri Rinkinen	RAV	205,0
120,0	Kaj Mattila	E-SV	225,0
120+	Markku Jansson	Team365	160,0
M60			
66,0	Hannu Peräsalo	TVN	100,0

74,0	Erkki Rajala	PV	187,5
83,0	Stig-Erik Björkqvist	NyKK	165,0
93,0	Keijo Lampinen	E-SV	175,0
120,0	Juha Makkonen	KiurU	180,0
120+	Risto Korhonen	LVK team	192,5

M70

66,0	Seppo Flink	HartVo	90,0
83,0	Heikki Rautio	OV-86	95,0
105,0	Harri Tirronen	JoPuPo	160,0

M

66,0	Joni Niskanen	So-Vi	122,5
74,0	Ville Vaivila	E-IT	122,5
83,0	Teemu Hällfors	YlöR	150,0
93,0	Tomi Vikla	JoPuPo	210,0
105,0	Santtu Turunen	JVK	242,5
120,0	Markus Ahonen	VarpVi	323,0
120+	Kenneth Sandvik	ÅKK	232,5



KANSAINVÄLISET MESTARUUSKILPAILUT, suomalaisten tulokset ja sijoitukset, maiden ranking

Klassisen voimanoston EM-kilpailut, masters, 12. – 18.2.2024, Malaga, Espanja

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
M40						
74,0	Jani Haapamäki	245,0	173,0	260,0	678,0	1.
83,0	Johan Henriksson	162,5	145,0	282,5	690,0	3.
83,0	Jari Kaarnais	222,5	150,0	252,5	625,0	7.
93,0	Jussi Harmaala	250,0	165,0	270,0	685,0	7.
105,0	Ville Majava	252,5	185,0	300,0	737,5	3.
105,0	Heikki Kurvinen	270,0	165,0	250,0	662,5	7.
120+	Kimmo Matilainen	260,0	197,5	235,0	692,5	8.

Joukkuepisteet, Suomi 4., 36 pistettä; Haapamäki parhaiden nostajien 2.

M50						
74,0	Sami Siltala	190,0	125,0	245,0	560,0	2.
74,0	Timo Heiskanen	DSQ.				
83,0	Marko Helynen	217,5	140,0	245,0	602,5	4.
93,0	Vesa Kovalainen	237,5	125,0	265,0	627,5	3.
105,0	Pasi Putkonen	230,0	180,0	230,0	640,0	7.
105,0	Kaj Wasenius	200,0	130,0	240,0	570,0	8.

Joukkuepisteet, Suomi 6. 31 pistettä

M60						
66,0	Juha Kujala	122,5	100,0	157,5	380,0	3.
74,0	Ismo Hietanen	165,0	115,0	195,0	475,0	3.
83,0	Ismo Karisalo	180,0	122,5	190,0	492,5	6.

Joukkuepisteet, Suomi 7., 21 pistettä

M70						
83,0	Antero Juntunen	155,0	82,5	190,0	427,5	2.
83,0	Tapani Puhakka	75,0	75,0	145,0	295,0	3.
93,0	Ilkka Launonen	160,0	142,5	200,0	502,5	2.

Joukkuepisteet, Suomi 3., 26 pistettä

N40						
63,0	Johanna Kankus-Mikkola	180,5	100,0	165,0	445,5	2.
63,0	Soila Ranta	122,5	72,5	135,0	330,0	13.
69,0	Olga Nieminen	160,0	80,0	165,0	405,0	4.
84,0	Heidi Bäckström	165,0	90,0	165,0	420,0	5.
84,0	Anna Ranki	142,5	75,0	152,5	370,0	7.
84+	Liisa Asanti	185,0	102,5	170,0	457,5	5.

Joukkuepisteet, Suomi 6., 32 pistettä

N50						
52,0	Mervi Sirkkiä	92,5	62,5	130,0	285,0	2.
52,0	Sanna-Mari Jauhola	87,5	47,5	105,0	240,0	4.
57,0	Nina Honka	110,0	65,0	147,5	322,5	5.
63,0	Katja Kärkkäinen	132,5	85,0	145,0	362,5	2.

Joukkuepisteet, Suomi 5., 31 pistettä

N60

57,0	Leena Jokitalo	120,0	55,0	132,5	307,5	2.
76,0	Outi Nurmilaukas	112,5	72,5	178,5	363,5	2.
83,0	Silja Mansikka-aho	85,0	37,5	145,0	267,5	3.

Joukkuepisteet, Suomi 3., 26 pistettä

Yliopisto-opiskelijoiden Eurooppa Cup, 1. – 3.3.2024, Nancy, Ranska

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
M						
120,0	Voitto Virtanen	265,0	175,0	270,0	710,0	2.

Klassisen voimanoston EM-kilpailut, avoin, 12. – 17.3.2024, Velika Gorica, Kroatia

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
N						
57,0	Satu Pylväs	140,0	92,5	182,5	415,0	9.
69,0	Marketta Harjunen	180,0	85,0	192,5	457,5	11.
76,0	Ellen Grönlund	205,0	110,0	210,0	525,0	3.
76,0	Mira Lahtinen	182,5	122,5	205,0	510,0	4.

Joukkuepisteet Suomi 9. 18 pistettä.

Varustevoimanoston EM-kilpailut, masters, 1. – 4.5.2024, Hamm, Luxemburg

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
M40						
93,0	William Kähkönen	232,5	155,0	217,5	605,0	3.
120,0	Mikko Tiensuu	270,0	DSQ			
120+	Janne Hakala	275,0	190,0	272,5	737,5	4.

Joukkuepisteet, Suomi 7., 15 pistettä

M50						
83,0	Vesa Hartikainen	230,0	200,0	230,0	660,0	4.
93,0	Petteri Nousiainen	262,5	180,0	260,0	702,5	2.
105,0	Kaj Wasenius	245,0	165,0	245,0	655,0	4.
120,0	Lauri Johansson	210,0	140,0	215,0	565,0	5.

Joukkuepisteet, Suomi 3., 29 pistettä

M60						
74,0	Ismo Hietanen	185,0	130,0	190,0	505,0	3.
83,0	Rami Huovinen	DSQ	120,0	207,5	DSQ	
105,0	Jari Niskanen	230,0	165,0	240,0	635,0	2.

Joukkuepisteet, Suomi 3. 26 pistettä

N40						
69,0	Nina Mäkinen	137,5	70,0	147,5	355,0	4.

Joukkuepisteet, Suomi 7. 7 pistettä

N50						
57,0	Nina Honka	150,0	85,0	162,5	387,5	1.
69,0	Sanna Joutsela	155,0	110,0	177,5	442,5	1.

Joukkuepisteet, Suomi 4., 24 pistettä

Varustevoimanoston EM-kilpailut, avoin, juniorit, subjuniorit, 7. – 12.5.2024, Hamm, Luxemburg

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
M						
74,0	Eetu Kumpulainen	277,5	240,0	282,5	800,0	1.
83,0	Matias Viiperi	317,5	270,0	295,0	882,5	1.
105,0	Jussi Kangasvieri	332,5	235,0	300,0	867,5	7.
120,0	Tomi Määttä	385,0	272,5	307,5	965,0	3.
120,0	Santeri Helin	320,0	222,5	290,0	832,5	10.

Joukkuepisteet, Suomi 2., 37 pistettä.

N18						
47,0	Fanni Viljanen	100,0	50,0	117,5	267,5	2.
57,0	Emmi Honkonen	145,0	77,5	147,5	372,5	2.
63,0	Ninni Kopola	165,0	105,0	132,5	402,5	3.
69,0	Essi Närvä	137,5	100,0	150,0	387,5	1.
69,0	Nelli Korpi	140,0	65,0	135,0	340,0	4.

Joukkuepisteet, Suomi 3., 45 pistettä

N23						
57,0	Eerika Palosaari	157,5	105,0	150,0	412,5	2.
69,0	Sofia Räihä	190,0	120,0	180,0	490,0	1.
84,0	Rosanna Lampela	170,0	110,0	150,0	430,0	6.

Joukkuepisteet, Suomi 3., 26 pistettä

Penkkipunnerruksen MM-kilpailut, kaikki, 22.5. – 1.6.2024, Austin, TX, Yhdysvallat

Klassinen penkkipunnerrus

Sarja	Nimi	Tulos	Sij.
M			
105,0	Joni Tajakka	232,5	4.

Joukkuepisteet Suomi 15. 7 pistettä

M18			
93,0	Jooa Toivonen	130,0	4.

Joukkuepisteet Suomi 11. 7 pistettä

M23			
74,0	Anton Nykänen	180,0	2.
105,0	Hermann Järvenpää	195,0	5.

Joukkuepisteet, Suomi 12., 15 pistettä

M40			
66,0	Tapio Peltokangas	125,0	5.
83,0	Teemu Tapanainen	152,5	6.
83,0	Raino Hellberg	100,0	9.
120,0	Simo Sistonen	220,0	1.
120+	Kimmo Matilainen	200,0	7.

Joukkuepisteet Suomi 1. 44 pistettä

M50

83,0	Vesa Hartikainen	155,0	7.
93,0	Petri Ronkainen	165,0	6.
120+	Ari Flinkman	187,5	4.

Joukkuepisteet, Suomi 6., 24 pistettä

N

52,0	Maria Kojoukhova	90,0	4.
57,0	Johanna Forsström	100,0	6.
76,0	Mira Lahtinen	127,5	4.
84+	Johanna Laitinen	145,0	2.

Joukkuepisteet Suomi 5. 28 pistettä

N18

63,0	Ninni Kopola	82,5	3.
69,0	Juuli Kostian	107,5	2.

Joukkuepisteet Suomi 5. 17 pistettä

N23

52,0	Riina Hartikainen	60,0	2.
------	-------------------	------	----

Joukkuepisteet, Suomi 12., 9 pistettä

N40

63,0	Niina Köninki	90,0	2.
69,0	Pauliina Suomela	100,0	1.
69,0	Satu Sarpola	82,5	5.
84+	Helena Rehnberg	100,0	6.

Joukkuepisteet Suomi 3. 32 pistettä

N50

52,0	Katja Ronkainen	50,0	4.
63,0	Katja Kärkkäinen	85,0	1.
84,0	Tiina Voho	105,0	1.

Joukkuepisteet Suomi 5. 31 pistettä

N70

63,0	Liisa Tiensuu-Hirvonen	55,0	1.
------	------------------------	------	----

Joukkuepisteet, Suomi 3., 12 pistettä

Varustepenkkipunnerrus

Sarja	Nimi	Tulos	Sij.
-------	------	-------	------

M

120+	Kenneth Sandvik	310,0	4.
------	-----------------	-------	----

Joukkuepisteet Suomi 15. 7 pistettä

M40

66,0	Ville Vaivila	117,5	4.
------	---------------	-------	----

Joukkuepisteet Suomi 9. 7 pistettä

M50

83,0	Tomi Vikla	210,0	4.
83,0	Vesa Hartikainen	200,0	5.
93,0	Petri Ronkainen	202,5	3.
105,0	Kaj Wasenius	202,5	3.
120,0	Kaj Mattila	247,5	4.

Joukkuepisteet Suomi 3. 36 p.

M60

83,0	Voitto Ahopelto	100,0	6.
93,0	Seppo Norpila	DSQ	

Joukkuepisteet Suomi 12. 5 pistettä

N

52,0	Marcela Sandvik	110,0	3.
52,0	Maria Kojoukhova	105,0	5.

Joukkuepisteet Suomi 11. 14 pistettä

N18

63,0	Ninni Kopola	107,5	1.
------	--------------	-------	----

Joukkuepisteet Suomi 4. 12 pistettä

N23

52,0	Riina Hartikainen	80,0	1.
------	-------------------	------	----

Joukkuepisteet, Suomi 8., 12 pistettä

N40

76,0	Satu Sarpola	105,0	4.
84,0	Tiina Leppäaho	112,5	2.
84+	Helena Rehnberg	167,5	2.

Joukkuepisteet Suomi 5. 25 pistettä

N50

52,0	Katja Ronkainen	65,0	2.
69,0	Seija Skogman	97,5	5.
76,0	Tiina Voho	140,0	1.

Joukkuepisteet Suomi 6. 27 pistettä

Klassisen voimanoston MM-kilpailut, avoin, 15. – 23.6.2024, Druskininkai, Liettua

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
M						
74,0	Jani Haapamäki	245,0	170,0	60,0	675,0	13.

Joukkuepisteet, Suomi 51., 1 pistettä

FISU Yliopistojen maailmanmestaruuskilpailut 23. – 27.7.2024, Tartto, Viro

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
-------	------	----	----	----	----	------

M						
66,0	Tenho Talevensaari	195,0	140,0	240,0	575,0	7.
105,0	Eetu Vienonen	235,0	155,0	260,0	650,0	18.
120,0	Voitto Virtanen	292,5	165,0	287,5	745,0	10.
120+	Nuutti Mansukoski	310,0	190,0	345,0	845,0	2.

Joukkuepisteet, Suomi 14. 15 pistettä

N						
57,0	Nelli Westerlund	140,0	80,0	145,0	365,0	6.
63,0	Jenni Kahri	127,5	80,0	145,0	362,5	8.

Joukkuepisteet, Suomi 16., 8 pistettä

Penkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki, 5. – 11.8.2024, Istanbul, Turkki

Klassinen penkkipunnerrus

Sarja	Nimi	Tulos	Sij.
M			
83,0	Teemu Hällfors	180,0	8.
105,0	Joni Tajakka	230,0	1.
120+	Antti Tommila	230,0	5.

Joukkuepisteet 6. Suomi 21 pistettä

M18

66,0	Sampo Porsanger	120,0	5.
74,0	Viljami Javanainen	140,0	5.
120,0	Mico Hämäläinen	150,0	3.

Joukkuepisteet 6. Suomi 17 pistettä

M23

105,0	Hermann Järvenpää	190,0	6.
-------	-------------------	-------	----

Joukkuepisteet 18. Suomi 5 pistettä

M40

66,0	Tapio Peltokangas	135,0	2.
74,0	Jani Haapamäki	167,5	2.
83,0	Teemu Tapanainen	147,5	4.
93,0	Juha Sutinen	170,0	4.
120+	Janne Jääskeläinen	230,0	2.

Joukkuepisteet, Suomi 3. 41 pistettä

M50

66,0	Esa Metsälä	102,5	4.
74,0	Janne Palmu	130,0	3.
83,0	Vesa Hartikainen	155,0	3.
83,0	Jari Salste	130,0	6.
105,0	Pasi Putkonen	177,5	4.
105,0	Petri Rinkinen	172,5	5.

Joukkuepisteet, Suomi 5. 22 pistettä

M60

66,0	Juha Kujala	97,5	1.
------	-------------	------	----

Joukkuepisteet, Suomi 6. 12 pistettä.

M70

74,0	Juhani Rasilainen	110,0	2.
93,0	Pekka Valtanen	137,5	1.
93,0	Kari Holstein	130,0	2.

Joukkuepisteet, Suomi 1. 30 pistettä

N

52,0	Johanna Kuronen	95,0	1.
52,0	Maria Kojoukhova	90,0	4.
69,0	Roosa Valkola	102,5	6.
84,0	Malin Olofsson	90,0	4.
84+	Johanna Laitinen	152,5	3.

Joukkuepisteet, Suomi 2. 39 pistettä

N18

52,0	Jenna Tarvainen	70,0	2.
57,0	Anni Palomäki	72,5	3.
63,0	Milla Haapamäki	87,5	2.
63,0	Ninni Kopola	87,5	3.
69,0	Essi Närvä	80,0	2.
76,0	Maija Viljanen	70,0	2.
84,0	Amanda Airismaa	82,5	1.

Joukkuepisteet, 1. Suomi. 56 pistettä

N23

52,0	Sara-Sofia Väliviita	72,5	2.
52,0	Riina Hartikainen	62,5	4.

Joukkuepisteet 6. Suomi 16 pistettä

N40

63,0	Niina Köninki	95,0	2.
63,0	Pirita Ruusulaakso	77,5	3.
69,0	Mari Engberg	110,0	1.
76,0	Pauliina Suomela	105,0	1.
84,0	Jessica Sinikoski	100,0	1.

Joukkuepisteet, Suomi 1. 53 pistettä.

N50

63,0	Hanna Järventausta	72,5	2.
76,0	Tiina Voho	109,0	1.
84,0	Tutta Mattsson	95,0	2.
84+	Kirsi Lehmuskanta	60,0	4.

Joukkuepisteet, Suomi 1. 37 pistettä.

N70

63,0	Liisa Tiensuu-Hirvonen	57,5	1.
------	------------------------	------	----

Joukkuepisteet, Suomi 1. 12 pistettä

Varustepenkkipunnerrus

Sarja	Nimi	Tulos	Sij.
-------	------	-------	------

M

74,0	Jani Haapamäki	215,0	1.
83,0	Teemu Hällfors	237,5	3.
120,0	Markus Ahonen	322,5	2.
120+	Kenneth Sandvik	300,0	4.

Joukkuepisteet, Suomi 4. 36 pistettä.

M23

105,0	Hermann Järvenpää	225,0	2.
-------	-------------------	-------	----

Joukkuepisteet 8. Suomi 9 pistettä.

M40

66,0	Ville Vaivila	122,5	1.
105,0	Mikko Hänninen	225,0	1.
120,0	Mikko Tiensuu	270,0	1.

Joukkuepisteet, Suomi 1. 36 pistettä.

M50

83,0	Vesa Hartikainen	197,5	1.
93,0	Petteri Laurikainen	225,0	2.
105,0	Kaj Wasenius	165,0	6.
120,0	Kaj Mattila	247,5	3.

Joukkuepisteet, Suomi 1. 34 pistettä.

M60

83,0	Stig-Erik Björkqvist	187,5	2.
83,0	Aarre Laurila	120,0	4.
105,0	Ari Myllyniemi	130,0	3.

Joukkuepisteet, Suomi 2. 24 pistettä.

M70

93,0	Kari Holstein	140,0	1.
------	---------------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 3., 12 pistettä.

N

52,0	Marcela Sandvik	115,0	2.
52,0	Maria Kojoukhova	115,0	3.
57,0	Maria Karjalainen	125,0	5.
69,0	Anna-Eveliina Partanen	142,5	2.
84,0	Tiina Voho	145,0	3.

Joukkuepisteet, Suomi 5. 19 pistettä.

N18

52,0	Jenna Tarvainen	77,5	2.
57,0	Emma Honkonen	80,0	2.
63,0	Milla Haapamäki	115,0	2.
63,0	Ninni Kopola	110,0	3.
69,0	Essi Närvä	105,0	2.
76,0	Maija Viljanen	85,0	2.
84+	Amanda Airasmaa	105,0	1.

Joukkuepisteet, Suomi 2. 48 pistettä. Milla Haapamäki oli parhaista nostajista 3.

N23

52,0	Riina Hartikainen	85,0	2.
52,0	Sara-Sofia Väliviita	85,0	3.
76,0	Minka Poikselkä	145,0	1.

Joukkuepisteet, Suomi 3., 29 pistettä.

N40

69,0	Satu Sarpola	100,0	1.
------	--------------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 4. 12 pistettä.

N50

76,0	Seija Skogman	102,5	1.
84,0	Päivi Ristolainen	95,0	3.

Joukkuepisteet, Suomi 4. 20 pistettä.

N70

76,0	Irja Määttänen	60,0	1.
------	----------------	------	----

Joukkuepisteet, Suomi 3., 12 pistettä.

Voimanoston MM-kilpailut, juniorit, sub-juniorit, 28.8. – 8.9.2024, St. Paul's Bay, Malta

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
Klassinen voimanosto						
M18						
59,0	Tyrsky Reunanen	162,5	117,5	182,5	462,5	8.
66,0	Konsta Holappa	185,0	110,0	207,5	502,5	14.
66,0	Lauri Lindberg	172,5	107,5	195,0	47,50	16.
74,0	Viljami Javanainen	205,0	142,5	215,0	562,5	11.
74,0	Akseli Virta	220,0	120,0	DSQ		
83,0	Niko Sauvonsaari	230,0	157,5	250,0	637,5	12.
93,0	Liam Biström	230,0	150,0	245,0	625,0	19.
120+	Eero Ruokoski	230,0	135,0	220,0	585,0	5.

Joukkuepisteet, Suomi 13. 12 pistettä

M23

66,0	Emil Högvack	205,0	117,5	225,0	547,5	14.
74,0	Anton Nykänen	225,0	187,5	272,5	685,0	8.
74,0	Veeti Karhu	197,5	115,0	232,5	545,0	20.
83,0	Otto Sjuls	240,0	170,0	260,0	670,0	23.
93,0	Kasimir Portin	247,5	157,5	255,0	660,0	31.
120,0	Samuel Svartsjö	285,0	180,0	307,5	772,5	12.

Joukkuepisteet, Suomi 25. 7 pistettä

N18

52,0	Jenna Tarvainen	100,0	70,0	130,0	300,0	11.
63,0	Milla Haapamäki	125,0	90,0	130,0	345,0	14.
69,0	Juuli Kostian	177,5	110,0	192,5	480,0	1.
69,0	Essi Närvä	142,5	80,0	145,0	367,5	12.
76,0	Janette Ylisoini	170,0	85,0	185,0	440,0	3.

Joukkuepisteet, Suomi 8. 23 pistettä.

N23

57,0	Ronja Ruti	127,5	77,5	147,5	352,5	12.
63,0	Jenni Kahri	137,5	77,5	155,0	370,0	16.
69,0	Fanni Savela	165,0	122,5	205,0	492,5	5.
69,0	Oona Kujala	167,5	92,5	172,5	432,5	13.
76,0	Nina Heikkinen	190,0	87,5	177,5	455,0	10.
84,0	Laura Sorsa	140,0	85,0	170,0	395,0	12.

Joukkuepisteet, Suomi 15. 10 pistettä.

Varustevoimanosto**N18**

57,0	Emma Honkonen	155,0	87,5	147,5	390,0	3.
63,0	Ninni Kopola	157,5	110,0	130,0	397,5	2.
69,0	Essi Närvä	150,0	107,5	157,5	415,0	3.

Joukkuepisteet, Suomi 5. 25 pistettä.

N23

57,0	Eerika Palosaari	160,0	115,0	160,0	435,0	3.
63,0	Sofia Rähkä	195,0	120,0	185,0	500,0	1.

Joukkuepisteet, Suomi 7., 20 pistettä.

Voimanoston Länsi-Euroopan mestaruuskilpailut 13. – 15.9.2024, St Paul's Bay, Malta**Varustevoimanosto**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
M						
105,0	Kaj Wasenius	232,5	165,0	202,5	600,0	2.

Joukkuepisteet, Suomi 7., 8 pistettä

Voimanoston ja penkkipunnerruksen PM-kilpailut, juniorit, sub-juniorit, 13. – 15.9.2025, Horsens, Tanska**Klassinen voimanosto**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
-------	------	----	----	----	----	------

N18

43,0	Nicole Englund	65,0	40,0	80,0	180,0	1.
63,0	Siri Nybäck	117,5	70,0	100,0	287,5	4.
76,0	Maija Viljanen	100,0	70,0	100,0	270,0	1.
84,0	Amanda Airasmaa	137,5	75,0	160,0	372,5	1.
84+	Lyydia Leskinen	160,0	72,5	170,0	402,5	2.
84+	Patricia Vettenranta	122,5	57,5	145,0	325,0	3.

N23

69,0	Jenni Kahri	132,5	75,0	150,0	357,5	3.
76,0	Josefina Saarinen	147,5	82,5	160,0	390,0	3.
84,0	Laura Sorsa	142,5	87,5	177,5	407,5	3.

M18

74,0	Miska Haukka	190,0	125,0	235,0	550,0	4.
83,0	Alexsi Kuosmanen	200,0	130,0	217,5	547,5	4.
105,0	Jooa Toivonen	190	127,5	220,0	537,5	5.

M23

93,0	Eero Myyrä	265,0	160,0	287,5	712,5	3.
------	------------	-------	-------	-------	-------	----

105,0	Aatu Kaarlaakso	217,5	132,5	265,0	615,0	5.
120,0	Santeri Pasanen	312,5	190,0	307,5	810,0	3.

Varustevoimanosto

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
-------	------	----	----	----	----	------

Ei osallistujia.

Klassinen penkkipunnerrus

Sarja	Nimi	Tulos	Sij.
M18			
105,0	Jooa Toivonen	125,0	3.

M23

66,0	Artturi Kiuru	122,5	1.
105,0	Ossi Rantala	155,0	4.

Varustepenkkipunnerrus

Sarja	Nimi	Tulos	Sij.
-------	------	-------	------

Ei osallistujia.

Voimanoston MM-kilpailut, Masters, 5. – 13.10.2024, Sun City, Etelä-Afrikka

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
-------	------	----	----	----	----	------

Klassinen voimanosto

M40

74,0	Jani Haapamäki	247,5	167,5	260,0	675,0	1.
83,0	Jari Kaarnais	237,5	155,0	270,0	662,5	5.
93,0	Jussi Harmaala	147,5	167,5	270,0	685,0	4.
120+	Kimmo Matilainen	265,0	200,0	252,5	717,5	7.

Joukkuepisteet, Suomi 4. 29 pistettä.

M50

74,0	Sami Siltala	205,0	127,5	247,5	580,0	2.
93,0	Vesa Kovalainen	230,0	125,0	250,0	605,0	6.

Joukkuepisteet, Suomi 9. 14 pistettä.

M60

93,0	Harri Hagfors	197,5	117,5	245,0	560,0	3.
------	---------------	-------	-------	-------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 12. 8 pistettä.

N40

69,0	Johanna Kankus-Mikkola	188,0	102,5	162,5	453,0	1.
69,0	Teija Grönlund	140,0	77,5	170,0	387,5	6.

Joukkuepisteet, Suomi 7., 17 pistettä

N50

52,0	Mervi Sirkiä	25,0	65,0	45,0	135,0	5.
63,0	Katja Kärkkäinen	137,5	82,5	147,5	367,5	3.

Joukkuepisteet, Suomi 9. 14 pistettä.

N60

57,0	Leena Jokitalo	125,5	57,5	142,5	325,5	1.
69,0	Outi Nurmilaukas	105,0	72,5	177,5	355,0	1.
69,0	Sari Juvonen	85,0	42,5	110,0	237,5	7.
76,0	Irene Matinpalo	90,0	45,0	115,0	250,0	6.

Joukkuepisteet, Suomi 2. 33 pistettä.

Varustevoimanosto**M40**

120+	Janne Hakala	277,5	175,0	152,5	705,0	3.
------	--------------	-------	-------	-------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 11. 8 pistettä.

M50

93,0	Petteri Nousiainen	272,5	175,0	262,5	710,0	3.
------	--------------------	-------	-------	-------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 11. 8 pistettä

M60

83,0	Rami Huovinen	180,0	120,0	217,5	517,5	3.
93,0	Harri Hagfors	225,0	140,0	242,5	607,5	2.

Joukkuepisteet, Suomi 7. 17 pistettä.

M70

83,0	Antero Juntunen	190,0	90,0	215,0	495,0	1.
------	-----------------	-------	------	-------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 3. 12 pistettä.

N40

63,0	Nina Mäkinen	140,0	75,0	140,0	355,0	2.
------	--------------	-------	------	-------	-------	----

Joukkuepisteet, Suomi 6. 9 pistettä.

Klassisen voimanoston EM-kilpailut, juniorit, sub-juniorit, 5. – 13.10.2024, Plzen, Tsekki

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
M18						
59,0	Tyrsky Reunanen	172,5	130,0	185,0	487,5	6.
66,0	Lauri Lindberg	170,0	110,0	195,0	475,0	6.
74,0	Viljami Javanainen	222,5	140,0	227,5	590,0	6.
74,0	Akseli Virta	212,5	112,5	250,0	575,0	7.
83,0	Filip Strand	207,5	125,0	270,0	592,5	9.
83,0	Juho Määttä	210,0	135,0	220,0	565,0	14.
93,0	Liam Biström	240,0	150,0	145,0	635,0	8.
120+	Eero Ruokoski	230,0	127,5	230,0	587,5	7.

Joukkuepisteet Suomi 10. 23 pistettä.

M23

83,0	Otto Sjuls	242,5	170,0	252,5	665,0	11.
93,0	Niko Lappi	295,0	187,5	310,0	792,5	2.
105,0	Väinö Leppäkoski	275,0	190,0	302,5	767,5	9.
120,0	Santeri Pasanen	305,0	192,5	280,0	777,5	9.

Joukkuepisteet Suomi 14. 14 pistettä.

N18

52,0	Jenna Tarvainen	105,0	70,0	135,0	310,0	7.
69,0	Juuli Kostian	175,0	107,5	190,0	472,5	1.
69,0	Essi Närvä	140,0	85,0	140,0	365,0	9.
76,0	Janette Ylisoini	177,5	90,0	190,0	457,5	2.
84+	Amanda Airasmaa	142,5	85,0	162,5	390,0	4.

Joukkuepisteet Suomi 5. 35 pistettä.

N23

76,0	Nina Heikkinen	190,0	87,5	180,0	457,5	9.
------	----------------	-------	------	-------	-------	----

Joukkuepisteet Suomi 19. 2 pistettä.

Varustevoimanoston MM-kilpailut, avoin, 11. – 16.11.2024, Reykjanesbär, Islanti

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
M						
66,0	Antti Savolainen	275,0	200,0	287,5	762,5	5.
74,0	Eetu Kumpulainen	260,0	DSQ			
83,0	Matias Viiperi	330,0	DSQ			
105,0	Tomi Määttä	380,0	262,5	295,0	937,5	10.
105,0	Jussi Kangasvieri	330,0	230,0	210,0	870,0	14.

Joukkuepisteet Suomi 16. 8 pistettä.

N

52,0	Olivia Kyösti	187,5	125,0	175,0	487,5	4.
------	---------------	-------	-------	-------	-------	----

Joukkuepisteet Suomi 19. 7 pistettä.

SUOMALAISET MITALISTIT VUODEN 2024 KANSAINVÄLISISSÄ MESTARUUSKILPAILUISSA

Miehet

Varustevoimanoston EM-kilpailut

Eetu Kumpulainen	1.
Matias Viiperi	1.
Tomi Määttä	3.

Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut

Joni Tajakka	1.
--------------	----

Varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut

Jani Haapamäki	1.
Teemu Hällfors	3.
Markus Ahonen	2.

Länsi-Euroopan mestaruuskilpailut, varustevoimanosto

Kaj Wasenius	2.
--------------	----

Naiset

Klassisen voimanoston EM-kilpailut

Ellen Grönlund	3.
----------------	----

Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut

Johanna Laitinen	2.
------------------	----

Varustepenkkipunnerruksen MM-kilpailut

Marcela Sandvik	3.
-----------------	----

Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut

Johanna Kuronen	1.
Johanna Laitinen	3.

Varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut

Marcela Sandvik	2.
Maria Kojoukhova	3.
Anna-Eveliina Partanen	2.
Tiina Voho	3.

Nuoret/miehet

Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut

Anton Nykänen	2.
---------------	----

Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut

Mico Hämäläinen	3.
-----------------	----

Varustevoimanoston EM-kilpailut

Hermann Järvenpää 2.

Klassisen voimanoston PM-kilpailut

Eero Myyrä 3.

Santeri Pasanen 3.

Klassisen penkkipunnerruksen PM-kilpailut

Jooa Toivonen 3.

Artturi Kiuru 1.

Klassisen voimanoston EM-kilpailut

Niko Lappi 2.

Nuoret/naiset**Varustevoimanoston EM-kilpailut**

Fanni Viljanen 2.

Emmi Honkonen 2.

Ninni Kopola 3.

Essi Närvä 1.

Eerika Palosaari 2.

Sofia Räihä 1.

Klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut

Ninni Kopola 3.

Juuli Kostian 2.

Riina Hartikainen 2.

Varustepenkkipunnerruksen MM-kilpailut

Ninni Kopola 1.

Riina Hartikainen 1.

Klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut

Jenna Tarvainen 2.

Anni Palomäki 3.

Milla Haapamäki 2.

Ninni Kopola 3.

Essi Närvä 2.

Maija Viljanen 2.

Amanda Airismaa 1.

Sara-Sofia Välvä 2.

Varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut

Jenna Tarvainen 2.

Emma Honkonen 2.

Milla Haapamäki 2.

Ninni Kopola 3.

Essi Närvä 2.

Maija Viljanen 2.

Amanda Airasmaa	1.
Riina Hartikainen	2.
Sara-Sofia Väliiviita	3.
Minka Poikselkä	1.

Klassisen voimanoston MM-kilpailut

Juuli Kostian	1.
Janette Ylisoini	3.

Varustevoimanoston MM-kilpailut

Emma Honkonen	3.
Ninni Kopola	3.
Essi Närvä	3.
Eerika Palosaari	3.
Sofia Räihä	1.

Klassinen voimanoston PM-kilpailut

Nicole Englund	1.
Maija Viljanen	1.
Amanda Airasmaa	1.
Lyydia Leskinen	2.
Patricia Vettenranta	3.
Jenni Kahri	3.
Josefina Saarinen	3.
Laura Sorsa	3.

Klassisen voimanoston EM-kilpailut

Juuli Kostian	1.
Janette Ylisoini	2.

Masters/miehet

Klassisen voimanoston EM-kilpailut

Jani Haapamäki	1.
Johan Henriksson	3.
Ville Majava	3.
Sami Siltala	2.
Vesa Kovalainen	3.
Juha Kujala	3.
Ismo Hietanen	3.
Antero Juntunen	2.
Tapani Puhakka	3.
Ilkka Launonen	3.

Varustevoimanoston EM-kilpailut

William Kähkönen	3.
Petteri Nousiainen	2.
Ismo Hietanen	3.
Jari Niskanen	2.

Klassisen penkki-punnerruksen MM-kilpailut

Simo Sistonen 1.

Varustepenkki-punnerruksen MM-kilpailut

Petri Ronkainen 3.

Kaj Wasenius 3.

Klassisen penkki-punnerruksen EM-kilpailut

Tapio Peltokangas 2.

Jani Haapamäki 2.

Janne Jääskeläinen 2.

Janne Palmu 3.

Vesa Hartikainen 3.

Juha Kujala 1.

Juhani Rasilainen 2.

Pekka Valtanen 1.

Kari Holstein 2.

Varustepenkki-punnerruksen EM-kilpailut

Ville Vaivila 1.

Mikko Hänninen 1.

Mikko Tiensuu 1.

Vesa Hartikainen 1.

Petteri Laurikainen 2.

Kaj Mattila 3.

Stig-Erik Björkqvist 2.

Ari Myllyniemi 3.

Kari Holstein 1.

Klassisen voimanoston MM-kilpailut

Jani Haapamäki 1.

Sami Siltala 2.

Harri Hagfors 3.

Varustevoimanoston MM-kilpailut

Janne Hakala 3.

Petteri Nousiainen 3.

Rami Huovinen 3.

Harri Hagfors 2.

Antero Juntunen 1.

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

Johanna Kankus-Mikkola 2.

Mervi Sirkiä 2.

Katja Kärkkäinen 2.

Varustevoimanoston EM-kilpailut

Nina Honka 1.

Sanna Joutsela 1.

Klassisen penkki-punnerruksen MM-kilpailut

Niina Köninki 2.
Pauliina Suomela 1.
Katja Kärkkäinen 1.
Tiina Voho 1.
Liisa Tiensuu-Hirvonen 1.

Varustepenkki-punnerruksen MM-kilpailut

Tiina Leppäaho 2.
Helena Rehnberg 2.
Katja Ronkainen 2.
Tiina Voho 1.

Klassisen penkki-punnerruksen EM-kilpailut

Niina Köninki 2.
Pirita Ruusulaakso 3.
Mari Engberg 1.
Pauliina Suomela 1.
Jessica Sinikoski 1.
Hanna Järventausta 2.
Tiina Voho 1.
Tutta Mattsson 2.
Liisa Tiensuu-Hirvonen 2.

Varustepenkki-punnerruksen EM-kilpailut

Satu Sarpola 1.
Seija Skogman 1.
Päivi Ristolainen 3.
Irja Määttänen 1.

Klassisen voimanoston MM-kilpailut

Johanna Kankus-Mikkola 1.
Katja Kärkkäinen 3.
Leena Jokitalo 1.
Outi Nurmilaukas 1.

Varustevoimanoston MM-kilpailut

Nina Mäkinen 2.

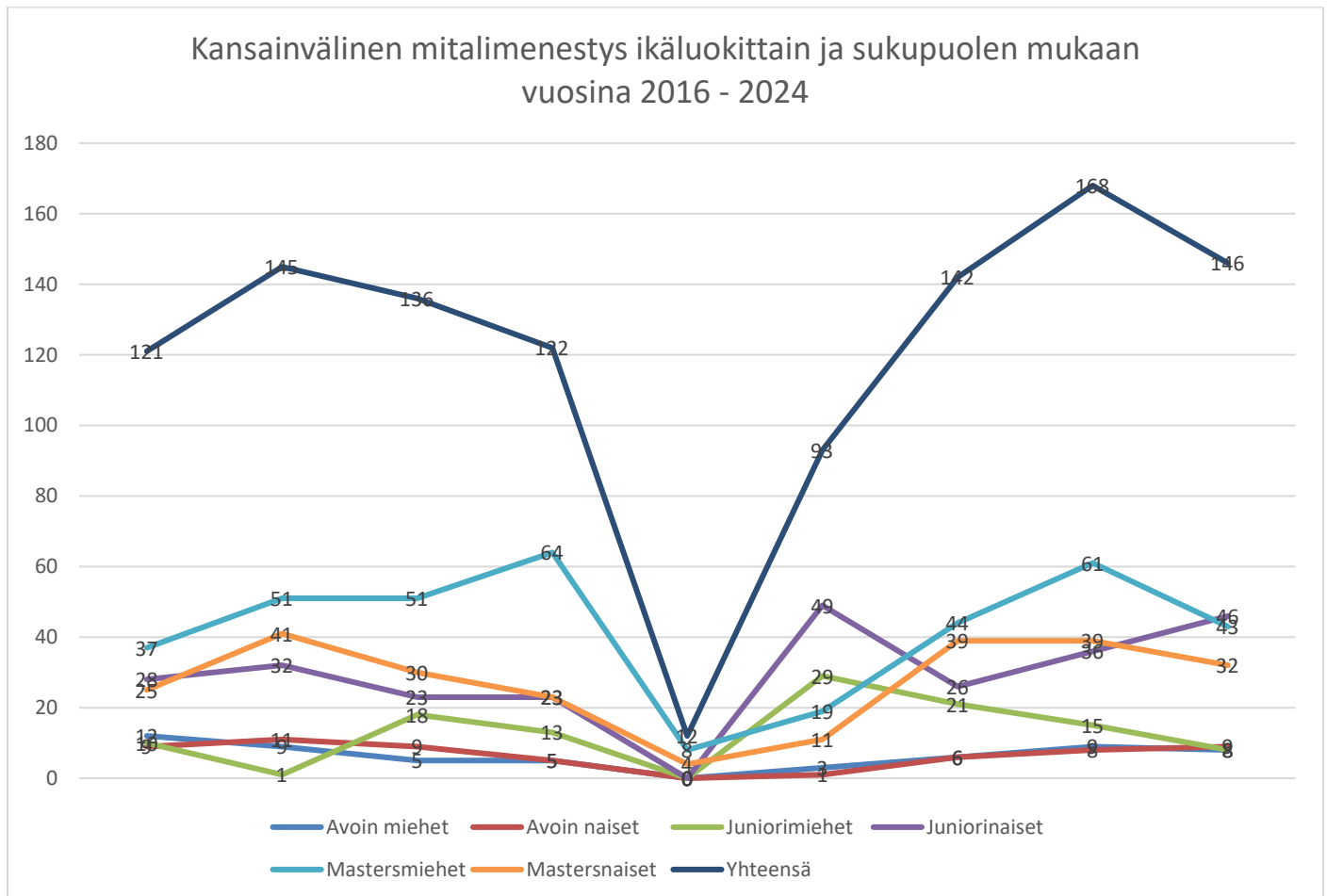
Mitalien lukumäärä oli yhteensä 146 (168 v. 2023) mitalia, joista kultaisia 48 (65) kpl, hopeisia 51 (58) kpl ja pronssisia 47 (45) kpl. Avoimen luokan menestys oli edellisvuoden tasoa, missä naiset saivat kahdeksan mitalia ja miehet yhdeksän mitalia, kuten vuonna 2023. Miehistä varustevoimanostosta EM-kultamitalin toivat Eetu Kumpulainen ja Matias Viiperi sekä Tomi Määttä pronssia.

Valitettavasti mitalimenestys jäi saamatta varustevoimanoston MM-kisoista, minkä vuoksi miehet eivät saaneet yhtään maapaikkaa Worlds Gamesiin. Muut mitalit olivat avoimessa luokassa penkki-punnerruksesta miehistä, joista kirkkaimpana mainittakoon Joni Tajakan klassisen penkki-punnerruksen EM-kulta sekä varustepenkestä Jani Haapamäen EM-kultamitali.

Naisista Ellen Grönlund saavutti klassiessa voimanostossa EM-pronssimitalin ja muut naisten mitalit tulivat penkkipunnerruksesta, joista klassisen penkkipunnerruksen EM-kisoista Johanna Kuronen sai kultaa. Nuoret miehet saivat 9 (15) mitalia ja nuoret naiset 46 (36) mitalia. Masters miehet toivat 43 (61) mitalia ja masters naiset 32 (39) mitalia.

Huolimatta kansainvälisen tason huomattavasta noususta erityisesti klassisen voimanoston puolella voidaan kansainvälistä menestystämme pitää kohtuullisen hyvänä sekä avoimen miesten että naisten osalta ja juniorinaisten osalta erinomaisena. Juniorimiehetkin selviytyivät kutakuinkin tyydyttävästi kansainvälisestä urakastaan. Selkeimmin Suomi on jäänyt jälkeen klassisessa voimanostossa nyt myös jo Sub-juniori-ikäisistä alkaen, erityisesti tämän nähtävissä jalkakyykyssä.

Huolestuttavaa on myös se, että avoimen ikäluokan nostajat eivät lähde klassisen voimanoston MM-kisoihin. Tämä vaikeuttaa mm. liiton välinevalmistajien kanssa käymiä neuvotteluita klassisen voimanoston varustepakettien osalta.



Kuva: Kansainvälinen mitalimenestys 2016–2024.

VUODEN 2024 PARHAAT

Voimanosto, miehet – Matias Viiperi
Voimanosto, naiset – Ellen Grönlund
Voimanosto, nuoret miehet – Niko Lappi
Voimanosto, nuoret naiset – Juuli Kostian
Penkkipunnerrus, miehet – Joni Tajakka
Penkkipunnerrus, naiset – Johanna Laitinen
Penkkipunnerrus, nuoret miehet –
Hermann Järvenpää
Penkkipunnerrus, nuoret naiset – Ninni Kopola
Vuoden tulokas – Santeri Pasanen
Vuoden erikoismaininta – Janette Ylisoini
Mastersnostaja – Simo Sistonen
Seura – Idän Voima
Seura-aktiivi – Markku Savolainen
Valmentaja – Mikko Paavola
Tuomari – Petri Villanen



Liiton valinta vuoden voimanostourheilijaksi oli Matias Viiperi, myös Urheilutoimittajat valitsivat vuoden voimanostourheilijaksi hänet.

Voimamalja-kilpailun 10 parasta joukkuetta

1. Pomarkun Pyry	PomPy	1 562,0 p
2. Oulun Power Team	OPT	1 102,5 p
3. Etelä-Suomen Voimanostajat	E-SV	887,5 p
4. Tampereen Voimanostajat	TVN	631,5 p
5. Porin Voimailijat -81	PV-81	438,0 p
6. Elimäen Vauhti	EV	411,0 p
7. Ålands Kraftsportklubb	ÅKK	387,0 p
8. Nordic Power	Npower	344,0 p
9. Helsingin Atleettiklubi	HAK	342,0 p
10. Sotkamon Visa	So-Vi	336,0 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 antidopingasiana 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. SUEK:n antidopingkoulutuksen ovat käyneet Kaj Mattila ja Mats Finne.

Voimanostajille Suomessa v. 2024 tehdyt dopingtestit jakaantuvat seuraavasti:

Dopingnäytteitä kerättiin yhteensä 122 kpl, joista verinäytteitä oli 34. Verinäytteistä 29 oli kilpailun ulkopuolisia testejä ja 5 kilpailutestejä. Virtsanäytteitä kerättiin 88, joista kilpailun ulkopuolisia oli 54 (19 naisille) ja kilpailutestejä 34 (9 naisille). Kerätyistä näytteistä 81 kohdentui mies- ja 41 naisnostajiin.

Edellisen vuotena 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 2024 aikana ei ollut tilastoitavia dopingtapauksia. Edellinen positiivinen testitapaus on ollut vuonna 2019 ja sitä ennen vuosina 2017 ja 2016. Vuosina 2013, 2014 ja 2015 ei ollut dopingtapauksia.

10. MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET

- 30.1.2024 Suomen urheilun eettisen komitean lajiliittokokous etäyhteydellä Kaj Mattila, Jarkko Saapunki ja Mats Finne
- 26.9.2024 Suomen Olympiakomitean järjestämä urheiluyhteisön jäsenjärjestön tapaaminen , Helsinki, Jarkko Saapunki
- 7.-8.10.2024 Suomalaisen urheilun verkostopäivät, Helsinki, Jarkko Saapunki
- 30.11.2023 Suomen Olympiakomitean syyskokous, etäyhteydellä Jarkko Saapunki.
- Toiminnanjohtajien kuukausittaiset aamukokouksiin on osallistunut pääsääntöisesti toiminnanjohtaja **Jarkko Saapunki**. Hyttinen ja Mattila ovat osallistuneet kokouksiin satunnaisesti. Lisäksi toiminnanjohtaja on osallistunut etäyhteydellä mm. Olympiakomitean uudelleenorganisoinnin ja OK:n liikunnallisen elämäntavan useisiin työryhmäkokouksiin.

Kuusamo 13.4.2025

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY
hallitus