SISÄLLYSLUETTELO

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY:N SÄÄNNÖT 2
1. Nimi ja kotipaikka 2
2. Tarkoitus ja jäsenyydet 2
3. Toimintamuodot 2
4. Jäsenet 3
5. Liiton hallinto, kieli, tilintarkastaja tai toiminnantarkastaja 3
6. Liiton kokous 4
7. Liittohallitus 5
8. Liiton nimenkirjoittajat 6
9. Tilikausi ja tilintarkastus 6
10. Sääntöjä alemmanasteiset määräykset 6
11. Liiton purkaminen 7

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY:N SÄÄNNÖT

1. Nimi ja kotipaikka

a. Yhdistyksen nimi on Suomen Voimanostoliitto ry.

a.a. Ruotsiksi yhdistyksen nimi on Finlands Styrkelyftförbund

a.b Kansainvälisissä yhteyksissä liitosta käytetään epävirallista nimeä Finnish Powerlifting Federation.

b. Näissä säännöissä käytetään yhdistyksestä nimeä liitto.

c. Liiton kotipaikka on Helsingin kaupunki.

2. Tarkoitus ja jäsenyydet

Liiton tarkoituksena on:

a. Edistää, valvoa ja kehittää voimanostotoimintaa valtakunnallisessa laajuudessa sekä toimia jäsentensä valtakunnallisena liittona.
b. Edistää kiinnostusta terveyden ja kunnon kohentamiseen terveellistä ravintoa ja painoharjoittelua hyväksi käyttäen, päämääränä voimailukulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen.
c. Noudattaa Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) kansainvälisiä sääntöjä. Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) teknisiä voimanostosääntöjä sovelletaan kokonaisuudessaan myös kansalliseen kilpailutoimintaan Suomessa. Poikkeukset kansallisen toiminnan osalta on kirjoitettu teknisten voimanostosääntöjen suomenkieliseen versioon.
d. Liiton toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Toiminnassa pyritään edistämään sukupuolten välistä tasa-arvoa. Tasa-arvopyrkimyksen edistämiseksi ja toteuttamiseksi Suomen Voimanostoliitolla on yhdenvertaisuussuunnitelma osana liiton vastuullisuusohjelmaa.
e. Liitto on Kansainvälisen Voimanostoliiton sekä sen alaisten alueellisten liittojen; Euroopan Voimanostoliiton (EPF) Ja Pohjoismaiden Voimanostoliiton (NPF) jäsen.
Liitto on myös Suomen Olympiakomitea ry:n jäsen.
f. Noudattaa kulloinkin voimassa olevaa Suomen antidopingsäännöstöä.
g. Noudattaa Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n tekemiä päätöksiä sen toimivaltaan kuuluvissa asioissa, sekä noudattaa SUEKin nimeämän Antidopingasioiden kurinpitolautakunnan päätöksiä.
h. Noudattaa Urheilun oikeusturvalautakunnan päätöksiä.
i. Noudattaa Suomen Olympiakomitean kokouksen valitseman urheiluyhteisön yhteisen eettisten rikkomusten kurinpitolautakunnan tekemiä päätöksiä. Katso näiden sääntöjen kohta 10. c.

3. Toimintamuodot

Tarkoituksensa toteuttamiseksi liitto

- kouluttaa ja nimittää voimanostovalmentajia sekä tuomareita;
- järjestää kansallisia - ja kansainvälisiä kilpailuja;
- järjestää voimanostoleirejä sekä muita liiton tarkoituksen edistämistä palvelevia tilaisuuksia;
- edistää voimanostotoimintaa koskevaa tiedonvälitystä;
- julkaisee omassa julkaisussaan mm. terveellistä ravintoa -, valmennusta -, sekä antidopingasiaa koskevaa tietoa ja asiantuntija-artikkeleita;

- harjoittaa voittoa tavoittelematta voimanostovälineiden, -asusteiden ja -tarvikkeiden välitystä jäsenilleen;
- voi toimeenpanna rahankeräyksiä ja arpajaisia;
- voi vastaanottaa lahjoja ja testamentteja;
- ottaa osaa IPF:n ja sen alaiseen kansainväliseen järjestö-, kilpailu- sekä valmennustoimintaan.

4. Jäsenet

a. Liiton varsinaisiksi jäseniksi voivat liittyä rekisteröidyt aatteelliset yhdistykset tai oikeuskelpoiset yhteisöt, joiden tarkoituksena on edistää ja kehittää voimanostourheilua, ja jotka sitoutuvat noudattamaan liiton sääntöjä.

b. Jäsenhakemus on jätettävä hallitukselle kirjallisena. Varsinaiset jäsenet hyväksyy hallitus.

c. Varsinaisen jäsenen tulee suorittaa vuosittain jäsenmaksu, jonka suuruuden liiton syyskokous päättää. Jäsenmaksu on suoritettava viimeistään viimeisenä päivänä tammikuuta.

d. Jäseniltä voidaan periä kustannukset kattavaa maksua liiton palvelujen käyttämisestä.

e. Jäsenmaksun suorittanut varsinainen jäsen voi ottaa osaa liiton valvonnan alaisiin kilpailuihin ja muihin toimintamuotoihin sekä liiton kokouksiin.

f. Liiton kokous voi yksimielisellä päätöksellä kutsua hallituksen esityksestä erityisen ansioituneita henkilöitä kunniapuheenjohtajaksi. Kunniapuheenjohtajalta ei peritä jäsenmaksua.
Hallitus voi yksimielisellä päätöksellä kutsua erityisen ansioituneita henkilöitä kunniajäseneksi. Kunniajäseneltä ei peritä jäsenmaksua.
Hallitus voi hyväksyä kannatusjäseneksi yksityisen. tai oikeushenkilön, joka sitoutuu suorittamaan vuotuisen, liiton syyskokouksen määräämän kannatusjäsenmaksun ja joka haluaa toimia liiton toiminnan ja päämäärän tukemiseksi.

g. Jäsen voi erota liitosta ilmoittamalla siitä kirjallisesti hallitukselle tai sen puheenjohtajalle. Jäsen voi myös erota ilmoittamalla siitä liiton kokouksessa pöytäkirjaan merkittäväksi. Eroaminen astuu voimaan heti, kun siitä on ilmoitettu.

h. Hallitus voi erottaa jäsenen, joka ei enää täytä yhdistyslaissa tai näissä säännöissä määrättyjä jäsenyyden ehtoja, toimii näiden sääntöjen vastaisesti tai menettelyllään liitossa tai sen ulkopuolella huomattavasti vahingoittaa liittoa.

i. Jäsen, joka on jättänyt jäsenmaksunsa yhden kalenterivuoden ajan maksamatta, katsotaan tämän kalenterivuoden päättymistä seuraavan kalenterivuoden alussa eronneeksi liitosta.

5. Liiton hallinto, kieli, tilintarkastaja tai toiminnantarkastaja

a. Liiton päätösvaltaa käytetään liiton kokouksessa.

b. Liiton toimeenpanovaltaa käyttää hallitus. Hallituksen jäsenten lukumäärä, puheenjohtaja mukaan lukien, on yhteensä seitsemän (7). Hallituksen jäsenten toimikausi on kaksi kalenterivuotta. Liittoon voidaan valita hallituksen alaisena toimivia valiokuntia ja työryhmiä, sekä valita hallituksen alaisena toimivia toimihenkilöitä.
Edellä tässä sääntökohdassa (5. b.) olevan estämättä v. 2022 liiton syyskokouksessa hallituksen jäsenten vaalissa neljänneksi eniten ääniä saaneen, hallitukseen valitun jäsenen toimikauden pituus on yksi, valintaa seuraava kalenterivuosi.

c. Liiton viralliset kielet ovat suomi ja ruotsi; pöytäkirjakieli on suomi.

d. Tilintarkastajan tai toiminnantarkastajan toimikausi on liiton tilikausi. Tilintarkastajana voi olla hyväksytty KHT- tai HTM-tilintarkastaja tai hyväksytty HTM-yhteisö. Toiminnantarkastajan on oltava luonnollinen henkilö. Hänellä on oltava sellainen taloudellisten ja oikeudellisten asioiden tuntemus kuin Suomen Voimanostoliiton toimintaan nähden on tarpeen tehtävän hoitamiseksi. Tilintarkastajan tai toiminnantarkastajan lisäksi valitaan varatilintarkastaja tai varatoiminnantarkastaja. Varatoiminnantarkastajaan sovelletaan, mitä toiminnantarkastajasta on tässä sääntökohdassa määrätty.

6. Liiton kokous

a. Liiton kevätkokous pidetään vuosittain huhtikuussa ja syyskokous vuosittain loka- tai marraskuussa.

Liiton ylimääräinen kokous pidetään, jos liiton kokous niin päättää, tai hallitus katsoo siihen olevan aihetta, taikka vähintään yksi kymmenesosa liiton äänioikeutetuista jäsenistä, sitä ilmoittamansa asian käsittelyä varten vaatii. Vaatimus kokouksen pitämisestä on esitettävä kirjallisesti liiton hallitukselle. Ylimääräinen kokous on pidettävä kahden kuukauden kuluessa siitä, kun siitä on edellä mainitulla tavalla päätetty tai esitetty kirjallinen vaatimus.

b. Kutsu liiton kevät- ja syyskokoukseen on julkaistava liiton internetsivuilla vähintään 21 päivää ennen kokousta. Kutsu liiton ylimääräiseen kokoukseen on julkaistava liiton internetsivuilla vähintään 14 päivää ennen kokousta. Ylimääräisen kokouksen kutsussa on mainittava asia, jonka vuoksi kokous on koolle kutsuttu.

c. Liiton kokouksessa jokaisella varsinaisella jäsenellä, joka on maksanut jäsenmaksunsa viimeistään kaksi (2) kuukautta ennen kokousta, on äänioikeus ja jokaisella äänioikeutetulla on yksi ääni.

Äänioikeutetulla varsinaisella jäsenellä on oikeus lähettää liiton kokoukseen yksi (1) edustaja, jolla on äänioikeus, sekä sen lisäksi yksi (1) lisäedustaja. Lisäedustajalla on vain puheoikeus.

Liiton kokoukseen voidaan osallistua liiton hallituksen niin päättäessä myös postitse taikka tietoliikenneyhteyden tai muun teknisen apuvälineen avulla kokouksen aikana tai ennen kokousta.

Sekä äänioikeutetuksi edustajaksi valitun henkilön että puheoikeuden omaavaksi lisäedustajaksi valitun henkilön on oltava sen varsinaisena jäsenenä olevan yhdistyksen henkilöjäsen, joka on hänet edustajakseen valinnut. Jäsenyhdistyksen edustaja voi saman kalenterivuoden aikana edustaa liiton kokouksissa vain yhtä jäsenyhdistystä. Varsinaisen jäsenen antamassa valtakirjassa tulee olla äänioikeutetun kokousedustajan nimi. Jos varsinainen jäsen lähettää kokoukseen lisäedustajan, myös hänen nimensä tulee olla samassa valtakirjassa. Äänioikeutetun edustajan estyessä siirtyy äänioikeus valtakirjassa mainitulle lisäedustajalle.

Kokousedustajalla voi olla ainoastaan yhden varsinaisen jäsenen antama valtakirja.

Kunniapuheenjohtajalla ja -jäsenellä sekä kannatusjäsenellä on oikeus osallistua liiton kokoukseen ilman äänioikeutta. Äänioikeus hänellä on vain, jos hän edustaa valtakirjalla varsinaista äänioikeutettua jäsentä.

d. Ellei näissä säännöissä jäljempänä muuta määrätä;
- päätökseksi asiakysymyksissä tulee se mielipide, jota on kannattanut yli puolet äänestyksessä annetuista äänistä;
- äänten mennessä tasan, päätökseksi tulee se mielipide, jota kokouksen puheenjohtaja ilmoittaa kannattavansa;

- vaaleissa tulevat valituksi enimmät äänet saaneet; jos valittavana on yksi henkilö, tämän on saatava taakseen yli puolet annetuista äänistä. Vaalissa tasatulos ratkaistaan arvalla.

e. Liiton kevätkokouksessa, jonka avaa hallituksen puheenjohtaja;
   1) esitetään hallituksen laatima toimintakertomus, tilinpäätös sekä tilintarkastajan antama tilintarkastuskertomus tai toiminnantarkastajan antama toiminnantarkastuskertomus edelliseltä kalenterivuodelta;
   2) päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle sekä muille vastuuvelvollisille;
   3) käsitellään muut hallituksen esittelemät asiat.

f. Liiton syyskokouksessa, jonka avaa hallituksen puheenjohtaja;
   1) valitaan joka toinen vuosi kahdeksi seuraavaksi kalenterivuodeksi hallituksen puheenjohtaja, joka samalla on liiton puheenjohtaja;
   2) valitaan vuoron mukaan erovuorossa olevien tilalle vuosittain kahdeksi seuraavaksi kalenterivuodeksi kolme (3) muuta hallituksen jäsentä ja vuosittain kaksi varajäsentä;
   3) valitaan seuraavaksi tilikaudeksi tilintarkastaja ja varatilintarkastaja tai toiminnantarkastaja ja varatoiminnantarkastaja;
   4) vahvistetaan toimintasuunnitelma, jäsenmaksun ja kannattajajäsenmaksun suuruus, sekä talousarvio seuraavaksi kalenterivuodeksi;
   5) vahvistetaan kilpailu- ja kurinpitosäännöt, liiton strategia ja vastuullisuusohjelma;
   6) käsitellään muut hallituksen esittelemät asiat.

g. Äänioikeutettujen varsinaisten jäsenten tulee etukäteen asettaa ehdokkaat hallituksen jäsenten (erovuorossa oleva liiton puheenjohtaja ja hallituksen muut erovuorossa olevat jäsenet. Hallituksen jäsenen ja varajäsenen on oltava Suomen Voimanostoliiton jäsenseuran jäsen. Ehdotukset on jätettävä hallitukselle sähköisesti tai kirjallisesti vähintään 30 päivää ennen sitä liiton syyskokousta, jossa vaali toimitetaan. Muita, kuin tässä g. -kohdassa määrätyllä tavalla etukäteen asetettuja ehdokkaita ei saa äänestää vaalissa. Kuitenkin, jos edellä mainittuihin tehtäviin on etukäteen asetettu ehdokkaita vähemmän kuin mitä vaalissa on valittavia, voidaan ehdokkaita asettaa vielä syyskokouksessa ennen vaalin toimittamista ja myös näin asetettuja ehdokkaita saa äänestää vaalissa.

h. Liiton varsinaisessa kokouksessa käsiteltäväksi tarkoitetut asiat on jätettävä hallitukselle sähköisesti tai kirjallisesti vähintään viisi (5) viikkoa ennen kokousta.

7. Liittohallitus

a. Näissä säännöissä käytetään liittohallituksesta nimeä hallitus.
Hallituksen tehtävänä on huolellisesti hoitaa liiton asioita lain, näiden sääntöjen ja liiton päätösten mukaan. Hallituksen on huolehdittava siitä, että liiton kirjanpito on lainmukainen ja varainhoito on luotettavalla tavalla järjestetty. Hallitus edustaa liittoa.

b. Hallitukseen kuuluu liiton syyskokouksen valitsemat puheenjohtaja kuusi (6) muuta jäsentä, joiden kaikkien toimikausi on valintaa seuraavat kaksi kalenterivuotta, sekä 1. ja 2. varajäsen. Varajäsenet valitaan valintaa seuraavaksi yhdeksi kalenterivuodeksi kerrallaan vuodesta 2028 lähtien.

Puheenjohtaja on erovuorossa joka toinen vuosi. Muista jäsenistä eroaa vuosittain erovuoron mukaan kolme (3) jäsentä. Erovuorossa oleva voidaan valita uudelleen.

Erillistä varajäsenten vaalia ei toimiteta varajäsenten valitsemiseksi, vaan 1. varajäseneksi valitaan ehdokas, joka sai hallituksen jäsenten vaalissa eniten ääniä niiden ehdokkaiden joukosta, jotka eivät tulleet valituksi hallituksen varsinaisiksi jäseniksi. 2. varajäseneksi

valitaan ehdokas, joka sai hallituksen jäsenten vaalissa toiseksi eniten ääniä niiden ehdokkaiden joukosta, jotka eivät tulleet valituksi hallituksen varsinaisiksi jäseniksi.

c. Hallituksen tulee erityisesti
- kutsua koolle liiton kokoukset ja valmistella niissä käsiteltävät asiat;
- valita keskuudestaan varapuheenjohtaja;
- valita tarpeelliset valiokunnat ja työryhmät sekä päättää niiden tehtävistä;
- valita ja vapauttaa tehtävistään liiton toimihenkilöt;
- päättää liiton toimihenkilöiden palkoista sekä valiokuntien ja työryhmien jäsenten palkkioista;
- hoitaa liiton taloutta ja tilinpitoa sekä laatia toimintakertomus ja talousarvioesitys;
- päättää liiton edustajien osallistumisesta kansainvälisiin kilpailuihin sekä esittää liiton edustajia kansainväliseen järjestötoimintaan.
- päättää muihin järjestöihin liittymisestä ja niistä eroamisesta.
- vahvistaa teknisten voimanostosääntöjen suomenkielinen versio siihen sisältyvine kansallisine poikkeuksineen.

d. Hallitus kokoontuu puheenjohtajan tai hänen estyneenä ollessa varapuheenjohtajan kutsusta. Hallituksen kokous on päätösvaltainen, kun puheenjohtaja tai hänen estyneenä ollessa varapuheenjohtaja ja hänen lisäkseen vähintään puolet hallituksen jäsenistä on saapuvilla. Hallituksen on kokoonnuttava vähintään kaksi kertaa vuodessa.

e. Puheenjohtajan tulee johtaa liiton toimintaa. Puheenjohtajan tehtävänä on erityisesti
- valvoa, että liiton sääntöjä noudatetaan ja että liiton kokouksen ja hallituksen päätökset pannaan täytäntöön;
- johtaa hallituksen toimintaa;
- valvoa valiokuntien ja työryhmien sekä toimihenkilöiden toimintaa;
- puheenjohtajan ollessa estyneenä, hänen tehtäviään hoitaa varapuheenjohtaja, jonka muutenkin tulee tarpeen mukaan toimia puheenjohtajan apuna.

8. Liiton nimenkirjoittajat

Liiton nimen kirjoittaa puheenjohtaja yksin. Oikeus liiton nimen kirjoittamiseen on lisäksi;
1) varapuheenjohtajalla yhdessä jonkun hallituksen jäsenen tai hallituksen määräämän toimihenkilön kanssa;
2) hallituksen määräämällä toimihenkilöllä ja hallituksen jäsenellä kullakin erikseen.

9. Tilikausi ja tilintarkastus

a. Liiton tilikausi on kalenterivuosi.

b. Tilinpäätös liitetietoineen ja muine tarpeellisine asiakirjoineen on annettava tilintarkastajalle tai toiminnantarkastajalle helmikuun loppuun mennessä. Tilintarkastajan tai toiminnantarkastajan on luovutettava päivätty ja allekirjoitettu kirjallinen tilintarkastus- tai toiminnantarkastuskertomus hallitukselle maaliskuun 15. päivään mennessä.

10. Sääntöjä alemman asteiset määräykset

a. Liitossa voidaan vahvistaa lajikohtaisia kilpailu-, kurinpito- ja muita voimanostotoimintaa koskevia - sekä liiton toiminnan perustana olevien liikunnan eettisten arvojen ja urheilun reilun pelin periaatteita, sekä vedonlyöntiä koskevia määräyksiä. Niissä on mahdollista määrätä niiden vastaisesta toiminnasta jäsenelle määrättävästä rahasakosta tai muusta kurinpitorangaistuksesta. Niissä on myös mahdollista määrätä niiden vastaisen tai liittoa muuten vahingoittaneen tai vahingoittavan toiminnan tai menettelyn johdosta varsinaisen

jäsenen jäsenenä olevalle, liiton valvonnan alaiseen voimanostotoimintaan osallistuvalle henkilölle määrättävästä kurinpitorangaistuksesta.

b. Liiton varsinaiset jäsenet ja niiden jäsenenä olevat, liiton valvonnan alaiseen voimanostotoimintaan osallistuvat henkilöt, sitoutuvat noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa liitossa noudatettavaa antidopingsäännöstöä. Antidopingsäännöstössä voidaan määrätä dopingtapauksen johdosta sekä liiton varsinaiselle jäsenelle että sellaisen jäsenenä olevalle, liiton valvonnan alaiseen voimanostotoimintaan osallistuvalle henkilölle muun rangaistuksen lisäksi määrättävästä rahallisesta seuraamuksesta. Suomen antidopingsäännöstöä koskevissa kansallisissa rikkomistapauksissa SUEKin nimeämä Antidopingasioiden kurinpitolautakunta tutkii väitetyt sääntörikkomistapaukset ja tekee niissä lopulliset, valituskelpoiset päätökset.

c. Suomen Voimanostoliitto ja sen jäsenet sitoutuvat vastustamaan kilpailumanipulaatiota. Liitto ja sen jäsenet sitoutuvat myös liikunnan ja urheilun yhteisiin vakavaa epäasiallista käyttäytymistä ja vakavia eettisiä rikkomuksia koskeviin kurinpitomääräyksiin, liikunnan ja urheilun yhteisiin kilpailutulosten ja kilpailutapahtumien manipulointirikkomuksia koskeviin kurinpitomääräyksiin ja urheilun yhteisen eettisten rikkomusten kurinpitolautakunnan toimivaltaan ja sääntöihin sekä sen päätöksiin. Suomen Voimanostoliiton jäsenet sitouttavat omat jäsenensä ja toiminnassaan mukana olevat henkilöt ja yhteisöt edellä mainittuihin kurinpitomääräyksiin ja kurinpitolautakunnan toimivaltaan, sääntöihin ja päätöksiin. Tässä sääntökohdassa (10. c.) tarkoitetut liikunnan ja urheilun yhteiset vakavaa epäasiallista käyttäytymistä ja vakavia eettisiä rikkomuksia koskevat kurinpitomääräykset julkaistaan liiton verkkosivuilla: https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/voimanosto/saannot/

d. Sääntöjen muuttaminen

Liiton sääntöjä voidaan muuttaa, jos sääntömuutosehdotusta on kannattanut vähintään kolme neljäsosaa äänestyksessä annetuista äänistä.

11. Liiton purkaminen

Mikäli liitto puretaan, sen varat on luovutettava Suomen voimanostoa tai muuta voimailu-urheilua edistävään tarkoitukseen liiton purkamisesta päättävän kokouksen lähemmin päättämällä tavalla.

Nämä säännöt on hyväksytty 24. päivänä lokakuuta 2026 pidetyssä Suomen Voimanostoliitto ry:n sääntömääräisessä syyskokouksessa ja ne on merkitty yhdistysrekisteriin 02.11.2026.

Näillä säännöillä muutetaan 20. päivänä lokakuuta 1981 hyväksytyt Suomen Voimanostoliitto ry:n säännöt siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen.