



SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

TOIMINTASUUNNITELMA

VUODELLE 2026

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2026

Sisällysluettelo

1.	HALLINTO JA TALOUS, LIITON KOKOUKSET	4
1.1.	Hallinto	4
1.2.	Talous	4
1.3.	Liiton kokoukset	5
2.	VALMENNUS- JA KOULUTUSTOIMINTA	5
2.1	Liiton päävalmentaja	5
2.2	Ohjaaja- ja valmentajakoulutus sekä leirit.....	5
2.3	Julkaisut.....	5
2.4	Tuomarikouluttajat	5
3.	KILPAILUTOIMINTA	5
3.1	Ikäluokat	5
3.2	SM-kilpailut	5
3.3	Kilpailuilmoitus.....	6
3.4	Kilpailuajankohdan muutokset.....	6
3.5	Kansalliset kilpailut	6
3.6	Seuran jäsenten välinen kilpailu ja kunnan mestaruuskilpailut	6
3.7	Ennätykset	6
3.8	Valintamenettely MM ja EM-kilpailuihin	7
3.9	Valintaprosessi.....	7
3.10	Aluejako.....	8
3.11	Voimamalja	8
3.12	Voimamaljapisteiden jakoperusteet	9
3.13	Säännöt seuran vaihdossa.....	9
3.14	Ulkomaalaisen kilpailu- ja edustusosoikeus	9
3.15	Tulosrajat v. 2026 klassisiin SM-kisoihin	11
3.16	Tulosrajat v. 2026 varuste SM-kisoihin	12
3.17	SM-kisakalenteri 2026	12
3.18	SM-kisakalenteri 2027	12
3.19	Kansainvälinen kilpailukalenteri 2026	12
4.	VIESTINTÄ JA JULKAISUTOIMINTA	12
4.1	Verkkosivut	12
4.2	Tiedottaja ja verkkotoimittaja	12
5.	MAKSUT JA KORVAUKSET	13
5.1	Jäsenmaksu	13
5.2	Kannatusjäsenmaksu.....	13
5.3	SM-kilpailujen osanottomaksut.....	13
5.4	Lisenssi	13
5.5	Tuomarikoulutusmaksu.....	13
5.6	Maajoukkuemaksu	14
5.7	Kilpailulupamaksu	14
5.8	Kilometrikorvaus.....	14
5.9	Päivärahat	14

5.10	Tarvikeväilytys.....	14
5.11	Varainhankinnan komissio.....	14
6.	KANSAINVÄLINEN TOIMINTA	14
6.1	Kansainvälinen toiminta.....	14
6.2	Edustus.....	15
6.3	Kansainvälinen tuomaritoiminta	15
7.	ANTIDOPING.....	15
7.1	Periaatteet.....	15
7.2	Toiminta/toimenpiteet.....	15
7.3	Antidopingsäännöt.....	16
7.4	Antidopingohjelma.....	16
7.5	Antidopingsopimus	16
7.6	Testaustoiminta.....	16
7.7	Testiin valittavat urheilijat	16
7.8	Vastuu.....	16
7.9	Seuraamukset.....	16
8.	TESTIKULUT	17
9.	VALITTAMINEN.....	17
10.	MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET	17

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

1. HALLINTO JA TALOUS, LIITON KOKOUKSET

1.1. Hallinto

Suomen Voimanostoliiton toimintaa hoitaa toimeenpanevana elimenä liittohallitus (hallitus). Sen tehtävänä on myös valvoa ja kehittää voimanostotoimintaa valtakunnallisessa laajuudessa, päättää liiton edustajien osallistumisesta kansainvälisiin kilpailuihin, sekä esittää liiton edustajia kansainväliseen järjestötoimintaan. Liitolla on palveluksessaan päätoiminen toiminnanjohtaja, joka vastaa liiton talous- ja yleisestä hallinnosta.

Hallitus valitsee vuosittain joulukuussa seuraavan vuoden valiokunnat, päävalmentajan ja tiedottajan.

Liitto käyttää Suomen Olympiakomitean ylläpitämää Suomisport sähköistä rekisteriä, joka täyttää EU:n toukokuussa 2018 voimaan tulleen tietoturva-asetuksen (GDPR) määräykset yksilön tietosuojasta. Ko. järjestelmän kautta hoidetaan mm. liiton lisenssirekisteri, tuomari- ja valmentajarekisteri ja SM-kisoihin ilmoittautumiset. Se mahdollistaa myös vastaavien palveluiden tarjoamisen liiton jäsenseuroille.

1.2. Talous

Tulopuolella ei ole tiedossa mitään, joka merkittävästi parantaisi liiton taloudellista tilannetta. Toimintaan kohdistuu menopaineita mm. kilpailutoiminnan osalta niin kotimaassa kuin kansainvälisesti. Liiton kehittämistä on voitu tehdä viime vuosina nousseen valtionosuuden sekä harrastajamäärien kasvun myötä kasvaneilla lisenssi, SM-kisojen osallistumismaksu- sekä jäsenmaksutuloilla.

Hallitus pitää yllä jatkuvaa talouden seurantajärjestelmää, sekä tekee vuoden alussa talousarvion puitteissa rahoitussuunnitelman mm. kansainvälisten kilpailumatkojen osalta. Seurat ja urheilijat joutuvat kuitenkin hankkimaan omaa rahoitusta kv. kilpailumatkoille. Taloutta hallitus seuraa Netvisorin kirjanpito-ohjelmalla, joka mahdollistaa kalenterikuukausittaisen seurannan.

Liitto maksaa palkkaa työntekijälleen perustuen työsopimuksen sekä urheilujärjestöjä koskevan työehtosopimuksen mukaisesti. Luottamushenkilöille ja muille liiton tehtävissä oleville maksetaan palkkioita.

Tehtävä	Palkkio 2026
Puheenjohtaja	950,00 €/kk
Varapuheenjohtaja	200,00 €/kk
Hallituksen jäsen	50,00 €/kokous
Tiedottaja	300,00 €/kk
Verkkotoimittaja	300,00 €/kk
Päävalmentaja	250,00 €/kk
Tuomarivaliokunnan puheenjohtaja	120,00 €/kk
Varastonhoitajan tehtävät	120,00 €/kk
Liiton palkkio eri tehtävistä	100,00 €/pvä *)

*) maajoukkuejohtajat, huoltajat, SM-kisojen tekniikka, kuuluttaja, valmennuskoulutus tms.

Hallituksella on lisäksi oikeus päättää asianmukaisen palkkion maksamisesta eri toimeksiannosta suoritetuista tehtävistä liiton talousarvion puitteissa.

Valtionavustusta vuodelle 2026 anotaan 75 000,00 euroa. Liiton puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja laativat sähköisen avustusanomuksen OKM:lle 2.12.2025 mennessä. Huomioiden valtiontalouden säästöpaineeet, tulee varautua liiton osalta myös siihen, että välttämättä liiton saama valtionavustus ei kasva jatkossa, kuten se on viime vuosina tehnyt.

1.3 Liiton kokoukset

Sääntömääräinen kevätkokous pidetään lauantaina 11.4.2026 etäkokouksena.

Sääntömääräinen syyskokous pidetään lauantaina 24.10.2026 etäkokouksena.

Hallituksen kokouksia pidetään tarpeen mukaan. Hallituksen kokoukset pidetään pääsääntöisesti etäyhteydellä tai sähköpostitse ajan ja rahan säästämiseksi.

2. VALMENNUS- JA KOULUTUSTOIMINTA

2.1 Liiton päävalmentaja

Liiton päävalmentajan tehtäviin kuuluu valmennuksen koordinointi liitossa sekä liiton resurssit huomioiden, liiton ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen kehittäminen. Liiton päävalmentaja toimii myös yhteyshenkilönä Suomen urheilun eettiseen komiteaan (SUEK).

2.2 Ohjaaja- ja valmentajakoulutus sekä leirit

Liitto toteuttaa omana tuotantona valmentaja- ja ohjaajakoulutusta sekä maajoukkueleirejä. Näissä on antidopingkoulutuksen lisäksi myös kilpailumanipulaatiokoulutus, joka sisällytetään myös arvokilpailujoukkueiden infoon.

Pyritään lähettämään IPF:n valmentajakoulutukseen suomalaisosanottajia.

2.3 Julkaisut

Liiton verkkosivuilla julkaistaan erilaisia valmennus- ja treeniartikkeleita sekä julkaistaan antidopingasiaa sekä kilpailumanipulaation torjuntaa koskevia blogeja.

2.4 Tuomarikouluttajat

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

Tuomariklinikka järjestetään kevätkokouksen yhteydessä etäyhteydellä.

3. KILPAILUTOIMINTA

3.1 Ikäluokat

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

3.2 SM-kilpailut

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

Samassa SM-kilpailutapahtumassa nostaja voi osallistua oman ikäluokan ja avoimen kilpailuihin, jos se, kilpailun aikataulu huomioiden on mahdollista, sub-juniorit voivat osallistua junioreiden sarjaan, siten kuin voimanoston teknisissä säännöissä on määritetty. Tällöin nostajasta tulee maksaa osallistumismaksu kuhunkin ikäluokkaan. Yhdellä kilpailunostolla ei voi kuitenkaan osallistua kahteen joko samana tai eri päivänä järjestettävään kilpailuun.

Kaikki ilmoittautumiset SM-kilpailuihin on tehtävä kisakutsussa mainittuun liiton sähköiseen tai muuhun osoitteeseen kilpailukutsussa mainittuun määräpäivään mennessä. Vain liiton jäsenen kautta tulevat ilmoittautumiset hyväksytään. Jäsenseura vastaa siitä, että ilmoittautuminen on perillä ajoissa liiton sähköisessä järjestelmässä.

SM-kilpailuissa nostaja pukeutuu seuransa trikoisiin tai muihin IPF:n hyväksymiin nostovarusteisiin. Seuratrikoon tulee olla hyväksyttyinä liiton hallituksella. Palkintojen jaossa ollaan seuran verryyttelyasussa tai tunnuksettomassa verryyttelyasussa. SM- ja kansallisissa kilpailuissa nostajat ja huoltajat eivät käytä maajoukkuevarusteita.

3.3 Kilpailuilmoitus

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

3.4 Kilpailuajankohdan muutokset

Liittoon ilmoitetut kilpailut on pidettävä ilmoitettuna ajankohtana ja ilmoitetussa paikassa. Jos kuitenkin ajankohtaa tai kilpailupaikkaa muutetaan alun perin ilmoitetusta, siitä on ilmoitettava liitolle viimeistään yhtä (1) viikkoa ennen kuin kilpailu muutetussa paikassa tai muutettuna ajankohtana pidetään. Jos muutoksesta ei ilmoiteta edellä mainitulla tavalla, mitätöidään ko. kilpailussa tehdyt tulokset.

3.5 Kansalliset kilpailut

Kansallisissa voimanosto- ja penkkipunnerruskilpailuissa nostetaan sekä klassisessa että varustekilpailumuodossa. Klassisen ja varustekilpailun nostajat punnitaan yhdessä punnituksessa. Kilpailuun osallistuvan nostajan on ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettava kummassa kilpailumuodossa (klassinen ja/tai varuste) aikoo nostaa. Kilpailusta maksetaan liitolle yksi kilpailulupamaksu. Kilpailussa voidaan varuste- ja klassinen ryhmä myös yhdistää.

Jos nostaja haluaa nostaa molemmissa kilpailumuodoissa, niin hänen tulee maksaa järjestävälle seuralle kaksi osallistumismaksua, ellei seura toisin päättä. Kilpailija voi nostaa eri nostomuodoissa, jos kilpailussa on vähintään kaksi ryhmää. Nostaja nostaa tällöin molemmissa ryhmissä, toisessa klassisena ja toisessa varusteilla.

Kilpailunjärjestäjä tarkistaa viimeistään punnituksen yhteydessä nostajan kilpailuoikeuden, joko nostajan esittämän Suomisportin Appista näkyvän kilpailulisenssin ja antidopingsopimuksen kautta tai kilpailijan Suomisportista tulostamien dokumenttien kautta.

3.6 Seuran jäsenten välinen kilpailu ja kunnan mestaruuskilpailut

Kilpailun järjestäjä voi rajoittaa osallistumisoikeuden pelkästään seuran jäseniin. Jäsen voi nostaa kilpailussa, vaikka edustaisi muutoin muuta seuraa. Kilpailuun voi osallistua myös lisenssitön nostaja tutustumismielessä. Lisenssittömiä nostajia ei kirjata liitolle toimitettavaan kilpailupöytäkirjaan. Kilpailu voidaan järjestää myös useamman seuran yhteistyönä, jolloin osallistumisoikeus on järjestävien seurojen nostajilla. Tämä koskee myös ko. seurojen lisenssittömiä nostajia.

Lisenssittömiä nostajia voidaan hyväksyä myös kunnan tai kaupunkien mestaruuskilpailuihin, kun ne järjestetään liiton alaisena kilpailuna.

3.7 Ennätykset

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

täytettyä 14 vuotta.

3.8 Valintamenettely MM ja EM-kilpailuihin

- 3.8.1 PM-, EM- ja MM-kilpailuihin valitaan urheilijat kaikissa ikäluokissa vain niiden kilpailijoiden joukosta, jotka ovat nostaneet siinä SM-kilpailussa, josta nostajat valitaan vastaavaan kansainväliseen mestaruuskilpailuun (varustevoimanoston SM-kisoista varustevoimanoston PM-, EM- ja MM-kilpailuihin jne).

Mikäli urheilija ei voinut nostaa SM-kilpailuissa, joihin hän oli ilmoittautunut, terveydellisistä syistä, huomioidaan valinnassa viimeisen vuoden aikana PM-, EM- tai MM-kilpailuissa urheilijan tekemä tulos. Terveydellisestä esteestä on esitettävä lääkärintodistus.

Mikäli samana viikonvaihteena järjestetään sekä voimanoston että penkkipunnerruksen SM-kilpailut, voidaan nostaja valita penkkipunnerruksen PM-, EM- ja MM-kilpailuihin myös voimanoston penkkipunnerrustuloksen perusteella.

Nuorten ikäluokkien ja masters ikäluokkien SM-kilpailuissa tehdyt tulokset otetaan huomioon avoimen ikäluokan maajoukkueita valittaessa. Avoimen luokan SM-kilpailussa tehty tulos huomioidaan tasavertaisesti nuorten- ja mastersmaajoukkueita valittaessa.

Opiskelijoiden Eurooppa Cupin ja Maailman mestaruuskilpailuihin nostaja voi tulla nimetyksi myös Opiskelijoiden SM-kisasta, joka on kansallinen kilpailu.

- 3.8.2 Nostaja valitaan joukkueeseen siihen painoluokkaan, missä hän kilpaili Suomen mestaruuskilpailussa tai oli kilpaillut kansainvälisessä mestaruuskilpailuissa (estynyt osallistumasta SM-kilpailuun terveydellisistä syistä).

Mikäli arvokilpailujoukkueeseen hakeneita on enemmän kuin ko. joukkueeseen mahtuu, sijoitetaan urheilijat paremmuusjärjestykseen SM-kisassa tai kansainvälisessä mestaruuskilpailussa (kun ei terveydellisistä syistä voinut osallistua SM-kilpailuun) viimeisen vuoden aikana tehtyjen IPF GL pisteiden perusteella. Samassa painoluokassa kilpailleiden keskinäinen paremmuus ratkaistaan nostettujen kilojen perusteella.

Kun joukkue on valittu, urheilija voi vaihtaa sarjaa, jos hän ei vie muun joukkueeseen valitun urheilijan paikkaa.

- 3.8.3 Länsi-Euroopan mestaruuskilpailuihin ja muihin kansainvälisiin kilpailuihin halukkaaksi ilmoittautuneista nostajista valitaan joukkueet IPF GL pisteiden mukaisen paremmuusjärjestyksen perusteella vastaavaan SM-kilpailuun osallistuneista nostajista.
- 3.8.4 Mikäli urheilija, joka ei ole aiemmin ollut SVNL:n toimivallan alainen, mutta on siirtynyt Suomen Voimanostoliiton alaiseen toimintaan muusta voimanostoliitosta tai sitä vastaavasta yhteisöstä, joka ei ole IPF:n alainen eikä sen tunnustama tai hyväksymä ei valita maajoukkueeseen 12 kuukauden kuluessa siitä, kun on kilpaillut IPF:n ulkopuolisessa kilpailutoiminnassa kuten IPF:n ByLawsin kohdassa 15.8 on säädetty.
- 3.8.5 Jos valintakisana toimivaa SM-kisaa ei voida järjestää esim. kansainvälisen kilpailukalenterin muuttumisen vuoksi, vakavan tartuntatautilanteen tai muun niihin rinnastettavan syyn vuoksi, PM-, EM- ja/tai MM-kilpailuun joukkue valitaan kuluvaan ja edellisen kalenterivuoden liiton nostajarankingin perusteella.

3.9 Valintaprosessi

- 3.9.1 Tullakseen valituksi maajoukkueeseen tulee urheilijan ilmoittautua siihen liiton sähköisellä verkkolomakkeella.
- 3.9.2 Esitys maajoukkueesta tehdään liiton hallitukselle sen määrittämien aikataulujen puitteissa. Esityksen tulee pohjautua liiton tässä toimintasuunnitelmassa olevaan valintasääntöön.

- 3.9.3 Maajoukkueiden kokoonpanoihin ei voida lisätä enää urheilijoita hallituksen määrittämän maajoukkueeseen ilmoittautumisajan jälkeen. Huoltajat nimetään viimeistään lopullisen (final nominations) määräajan umpeutumiseen mennessä. Sen jälkeen heitä ei voida lisätä maajoukkueeseen.
- 3.9.4 Maajoukkueeseen valitun urheilijan tulee maksaa mahdolliset doping- ja osallistumis- sekä maajoukkuemaksut hallituksen asettamaan eräpäivään mennessä sekä antaa vaaditut yleis-, matkustus- ja majoitustiedot ja mahdollisen oman huoltajan tiedot määräaikaan mennessä tai hänen valintansa peruuntuu. Yleistietoja ovat mm. ilmoittamiseen liittyvät vaaditut valokuvat, ADEL sertifikaatti, matkustustiedot jne.
- 3.9.5 Maajoukkueeseen valitun urheilijan on käytettävä liiton sponsorin trikoita ja muita varusteita silloin, kun ne tulevat nostajan käyttöön ilman erillistä veloitusta. Mikäli nostaja ei tähän sitoudu, ei häntä voida valita joukkueeseen. Mikäli nostaja rikkoo sponsorisopimusta, tulee hänen suorittaa vahingonkorvauksena 5 000,00 euroa.

3.10 Aluejako

Tilastokeskuksen suuralueiden mukainen:

1. Helsinki-Uusimaa
2. Etelä-Suomi
3. Länsi-Suomi
4. Pohjois- ja Itä-Suomi
5. Ahvenanmaa



3.11 16Voimamalja

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

3.12 Voimamaljapisteiden jakoperusteet

Pisteet voimanoston SM-kisoista lasketaan kullekin seuralle sen edustajien saavuttamien sijoitusten perusteella seuraavasti:

1. 24 pistettä
2. 18 pistettä
3. 16 pistettä
4. 14 pistettä
5. 12 pistettä
6. 10 pistettä
7. 8 pistettä
8. 6 pistettä
9. 4 pistettä
- >9. 2 pistettä (9. sijoittuneen jälkeen jokainen, joka saa kilpailussa tuloksen saa kaksi pistettä).

Pisteet penkkipunnerruksen SM-kisoista lasketaan kullekin seuralle sen edustajien saavuttamien sijoitusten perusteella seuraavasti:

1. 12 pistettä
2. 9 pistettä
3. 8 pistettä
4. 7 pistettä
5. 6 pistettä
6. 5 pistettä
7. 4 pistettä
8. 3 pistettä
9. 2 pistettä
- >9. 1 piste (9. sijoittuneen jälkeen jokainen, joka saa kilpailussa tuloksen saa yhden pisteen).

- Avoimen luokan nostajien pistekerroin on 2, nuorten 1,5 ja mastersnostajien osalta 1.
- Jos seuraa edustava urheilija tai muu henkilö on kalenterivuoden aikana tehnyt dopingrikkomuksen, jonka johdosta hänet on määrätty tai määrätään kuusi kuukautta tai sitä pidempään urheilun toimintakieltoon, kyseisen seuran siihen mennessä samana kalenterivuonna saamat voimamaljapisteet nollataan ja seura poistetaan kyseisen vuoden voimamalja-kilpailusta.
- Voimamalja on kiertopalkinto. Sen saa lopullisesti haltuunsa seura, joka saavuttaa voiton kolmena peräkkäisenä vuonna, tai seura, jolla on eniten kiinnityksiä siihen, kun siihen kaiverruksille varattu tila tulee täyteen. Liitto kaiverruttaa Voimamaljan vuosittain voittajajoukkueen tiedot. Jos Voimamaljaa on turmeltu, sen korjauskulut tai uuden Voimamaljan hinta, jos sitä ei voi korjata, peritään vahingon aiheuttaneelta seuralta. Kunkin vuoden voittajaseuralle annetaan lisäksi pienempi pokaali, joka jää aina kyseisen seuran haltuun.
- Jos nostaja on nostanut kahdessa ikäluokassa, niin Voimamaljaan lasketaan mukaan vain paremmat sijoituspisteet.

3.13 Säännöt seuran vaihdossa

Seurasiirto tehdään kirjallisesti liitolle sähköpostitse lähetettävällä seurasiirtoilmoituksella.

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

3.14 Ulkomaalaisen kilpailu- ja edustusosoikeus

Ulkomaalainen urheilija, joka on liittynyt Suomen Voimanostoliiton jäsenseuran jäseneksi ja on todistettavasti asunut Suomessa vakituisesti vähintään kuuden kuukauden ajan, voi edustaa ko. SVNL:n jäsenseuraa Suomen mestaruuskilpailuissa ja sitä alempitaisissa SVNL:n alaisissa

kilpailuissa ja tehdä niissä Suomen ennätyksiä edellyttäen, että hän täyttää kaikki ne ehdot ja velvoitteet, mitä SVNL vaatii Suomen kansalaiselta kilpailuoikeuksien saamiseksi. Jos kyseinen urheilija kuitenkin kilpailee Suomen ulkopuolella ja edustaa samalla muuta kuin SVNL:n jäsenseuraa tai Suomen Voimanostoliittoa, hän ei voi tehdä siinä kilpailussa Suomen ennätystä.

Suomessa asuminen voidaan pääsääntöisesti osoittaa kotipaikkatodistuksella, joka on toimitettava Suomen Voimanostoliittoon (info@svnl.fi) viimeistään neljä viikkoa ennen ensimmäistä SM-kilpailua, johon ko. urheilija aikoo osallistua. Sen jälkeen ulkomaan kansalaisen ei tarvitse SVNL:n alaisia mestaruus- eikä muita kilpailuja varten toimittaa liittoon uutta kotipaikkatodistusta niin kauan kuin vakituinen asuminen Suomessa jatkuu.

Suomen Voimanostoliiton jäsenseuran jäseneksi liittynyt ulkomaalainen urheilija, joka on edustanut kansainvälisessä kilpailussa jotakin muuta maata kuin Suomea, voi Suomen Voimanostoliiton valitsemana edustaa Suomea IPF:n alaisissa kansainvälisissä mestaruus- ja muissa kv. kilpailuissa sen jälkeen, kun on todistettavasti (kv. liitolle esitettävä todiste [kotipaikkatodistus]) asunut Suomessa vakituisesti vähintään kuuden kuukauden ajan. Tämä kuuden kuukauden aika voidaan peruuttaa kokonaan tai lyhentää sitä ko. maiden kansallisten liittojen tekemällä sopimuksella, jos IPF:n hallitus hyväksyy tässä kohdassa tarkoitetun peruuttamisen tai lyhentämisen.

3.15 Tulosrajat v. 2026 klassisiin SM-kisoihin

Klassinen voimanosto, miehet

Sarja	M14	M18	M23	Miehet	M40	M50	M60	M70
53,0	-	200,0	220,0	-	-	-	-	-
59,0	-	270,0	320,0	365,0	365,0	320,0	272,5	227,5
66,0	-	320,0	420,0	450,0	390,0	340,0	290,0	242,5
74,0	-	400,0	480,0	515,0	412,5	360,0	310,0	257,5
83,0	-	420,0	520,0	570,0	440,0	382,5	327,5	272,5
93,0	-	440,0	540,0	620,0	480,0	420,0	360,0	300,0
105,0	-	460,0	560,0	650,0	505,0	440,0	377,5	315,0
120,0	-	480,0	580,0	670,0	520,0	455,0	390,9	325,0
120+	-	500,0	600,0	690,0	552,5	485,0	415,0	345,0

Klassinen penkki-punnerrus, miehet

Sarja	M14	M18	M23	Miehet
53,0	-	40,0	50,0	-
59,0	-	60,0	70,0	90,0
66,0	-	70,0	95,0	105,0
74,0	-	80,0	110,0	120,0
83,0	-	95,0	120,0	135,0
93,0	-	105,0	125,0	150,0
105,0	-	110,0	130,0	157,5
120,0	-	120,0	135,0	165,0
120+	-	130,0	140,0	170,0

Klassinen voimanosto, naiset

Sarja	N14	N18	N23	Naiset	N40	N50	N60	N70
43,0	-	100,0	150,0	-	-	-	-	-
47,0	-	150,0	200,0	250,0	185,0	162,5	137,5	115,0
52,0	-	210,0	250,0	270,0	200,0	175,0	150,0	125,0
57,0	-	220,0	275,0	300,0	225,0	197,5	167,5	140,0
63,0	-	230,0	300,0	330,0	247,5	217,5	187,5	155,0
69,0	-	250,0	315,0	345,0	265,0	232,5	197,5	165,0
76,0	-	260,0	330,0	360,0	272,5	237,5	205,0	170,0
84,0	-	280,0	350,0	375,0	285,0	247,5	212,5	177,5
84+	-	300,0	360,0	390,0	297,5	260,0	222,5	185,0

Klassinen penkki-punnerrus, naiset

Sarja	N14	N18	N23	Naiset
43,0	-	25,0	30,0	-
47,0	-	32,5	40,0	50,0
52,0	-	40,0	50,0	65,0
57,0	-	45,0	57,5	70,0
63,0	-	50,0	62,5	75,0
69,0	-	55,0	67,5	77,5
76,0	-	57,5	70,0	80,0
84,0	-	60,0	72,5	82,5
84+	-	65,0	75,0	85,0

Nämä tulosrajat tulevat voimaan 9.2.2026 alkaen. Siihen asti sovelletaan syyskokouksessa 2024 päätettyjä tulosrajoja.

Voidakseen kilpailla ylemmässä sarjassa on tehdyn tuloksen oltava vähintään ko. sarjan tulosrajan suuruinen. Nuorten 14 v. ikäluokissa klassisessa penkki-punnerruksessa ja

voimanostossa kilpaileville ei ole SM-tulosrajoja. Heillä on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

3.16 Tulosrajat v. 2026 varuste SM-kisoihin

Tulosrajoja varustenoston SM-kilpailuihin ei ole. Varustekilpailuissa kilpailevilla on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

3.17 SM-kisakalenteri 2026

- Klassinen penkkipunnerrus, kaikki, 23. – 25.1.2026, Kaarina, RAV
- Klassinen voimanosto, nuoret, 6. – 8.2.2026, Kankaanpää, KaVo
- Varustevoimanosto ja -penkkipunnerrus, kaikki, 20. – 22.2.2026, Tampere, TVN
- Klassinen voimanosto, masters, 13. – 15.11.2026, Hämeenlinna, LIKE
- Klassinen voimanosto, avoin, 4. - 6.12.2026, Pomarkku, PomPy

3.18 SM-kisakalenteri 2027

- Klassinen penkkipunnerrus, kaikki, 22. – 24.1.2027
- Klassinen voimanosto, nuoret, 5. – 7.2.2027
- Varustevoimanosto ja -penkkipunnerrus, kaikki, 19. – 21.2.2027
- Klassinen voimanosto, masters, 12. – 14.11.2027
- Klassinen voimanosto, avoin, 4. - 6.12.2027

Liiton hallitus voi tehdä muutoksia kisakalenteriin pakottavista syistä.

3.19 Kansainvälinen kilpailukalenteri 2026

- Reykjavik International Games (RIG), .1.2026 Reykjavik, Islanti
- SBD Sheffield – Classic Powerlifting, 31.1.2026, Seffield, Iso-Britannia
- **Klassisen voimanoston EM-kilpailut, masters, 8. – 15.2.2026, Oulu, Suomi**
- Euroopan Yliopisto-opiskelijoiden Cup, klassinen, 2.2026, Ranska
- Klassisen voimanoston EM-kilpailut, avoin 7. – 15.2.2026, Valetta, Malta
- Varustevoimanoston EM-kilpailut, kaikki, 1. – 10.5.2026, Plzen, Tsekki
- Penkkipunnerruksen MM-kilpailut klassinen ja varuste, kaikki, 22. – 31.5.2026, Kielce, Puola
- Klassisen voimanoston MM-kilpailut, avoin, 13. – 26.6.2026, Dubai, YAE
- Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki, 3. – 9.8.2026, Druskininkai, Liettua
- Klassisen ja varustevoimanoston MM-kilpailut, Juniorit ja Sub-Juniorit, 29.8. – 7.9.2026, Sun City, Etelä-Afrikka
- Klassisen ja varustevoimanoston Länsi-Euroopan mestaruuskilpailut, 4. – 6.9.2026, Hamm, Luxemburg
- Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, klassinen ja varuste, juniorit ja sub-juniorit, 4. – 6.9.2026, Kankaanpää, Suomi
- Klassisen ja varustevoimanoston MM-kilpailut, Masters, 11. - 18.10.2026, Reno Nevada, USA
- Varustevoimanoston MM-kilpailut, avoin, 9. – 15.11.2026,
- Klassisen voimanoston EM-kilpailut, Nuoret, 6. - 13.12.2026, Granska Gora, Slovenia

4. VIESTINTÄ JA JULKAISUTOIMINTA

4.1 Verkkosivut

Viestinnässä käytetään liiton verkkosivuja www.suomenvoimanostoliitto.fi, facebook – sivuja, Instagram, TikTok ja Youtube-tilejä sekä tarpeen mukaan myös muita yleisiä viestintävälineitä.

4.2 Tiedottaja ja verkkotoimittaja

Liiton tiedottajan tehtävänä on lisätä voimanostourheilun ja -urheilijoiden näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa sekä vastata liiton SM-kisojen ja kansainvälisten kilpailuiden tiedottamista

yhteistyössä toiminnanjohtajan, kilpailunjohtajien sekä joukkueenjohtajien kanssa sovittavalla tavalla.

Liiton verkkotoimittajan tehtävänä on tuottaa sisältöä liiton verkkosivuille sekä sosiaalisen median tileille erikseen sovittavan työnjaon mukaisesti.

5. MAKSUT JA KORVAUKSET

5.1 Jäsenmaksu

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

5.2 Kannatusjäsenmaksu

SVNL:n kannatusjäsenmaksu 150,00 euroa/jäsen.

5.3 SM-kilpailujen osanottomaksut

Voimanosto	90,00 euroa/kilpailija
Nuoret 14/18v. ikäluokka	60,00 euroa/kilpailija

Penkkipunnerrus	80,00 euroa/kilpailija
Nuoret 14/18vuotiaat sekä paralympianostajat	50,00 euroa/kilpailija

SM-kilpailujen osanottomaksut maksetaan Suomisportiin tehtävän ilmoittautumisen yhteydessä. Nostaja katsotaan kilpailijaksi, kun osanottomaksu on maksettu. Seuran osuus maksetaan laskua vastaan edellyttäen, että seura noudattaa SM-kilpailuiden järjestämishjettä.

Muiden kilpailujen osanottomaksusta päättää järjestävä seura.

Liitto maksaa järjestäville seuroille SM-kilpailujen yhteenlasketuista osanottomaksuista kullekin laskennallisesti yhtä suuren osuuden. Osuus saadaan laskemalla kahden edellisen SM-kisan kilpailukohtainen osallistujien keskiarvo, joka kerrotaan osallistumismaksulla sekä laskemalla SM-kilpailuiden osallistumistulot yhteen. Tästä laskennallisesta tuloksesta puolet maksetaan seuroille, kullekin sama summa.

5.4 Lisenssi

Lisenssin hinta vuodelle 2026 on 95,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta).

Nuorten 14 ja 18 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2026 on 50,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta).

Lisenssin hinta Suomen Paralympiakomitea ry:n alaisille nostajille on 50,00 euroa.

Tuomarilisenssin hinta on 50,00 euroa (ei sisällä vakuutusta) tuomarikaudelle 2024 - 2027. Toimiminen tuomarina liiton kilpailutoiminnassa on mahdollista vain tuomarilisenssin lunastaneilla tuomareilla.

Tuomarikokeen vuonna 2025 suorittaneilla tuomarilisenssin hinta on 40,00 euroa, vuonna 2026 suorittavilla 30,00 euroa ja vuonna 2027 suorittavilla 20,00 euroa.

Antidopingsopimuksen solmittaessa peritään 10,00 euroa vahvan tunnistautumisen mahdollistamiseksi.

5.5 Tuomarikoulutusmaksu

Liiton tuomarikoulutusmaksu kansallisen II luokan tuomarikoulutuksesta ja kokeesta on 30,00 euroa. Kansallisen I luokan tuomarin näyttökokeesta ei peritä erillistä maksua, mutta kokeeseen osallistuminen on omakustanteista. Myös kansainvälisen II luokan ja I luokan tuomarikokeisiin osallistuminen on omakustanteista.

5.6 Maajoukkumaksu

Maajoukkumaksu on 60,00 euroa/kilpailija kustakin kilpailusta, mihin hänet on ilmoitettu Final nomination vaiheessa, kattamaan liiton kuluja joukkueenjohtajan ja huoltaja(ie)n sekä välttämättömien tuomareiden lähettämisestä. Nuorten PM-kisoihin lähteviltä peritään puolet maajoukkumaksusta kilpailua kohden.

5.7 Kilpailulupamaksu

Kilpailulupamaksu on 70,00 euroa / kilpailu. Se tulee olla maksettuna, kun kilpailuista ilmoitetaan liittoon. Maksu sisältää tiedot liiton nettisivuilla.

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

5.8 Kilometrikorvaus

SVNL:n kilometrikorvaus oman auton käytöstä on **0,35 euroa/km**. Lisämatkustajasta omaa autoa käytettäessä maksetaan 0,02 euroa/km/henkilö.

5.9 Päivärahat

SM-kilpailuihin valituille tuomareille ja muille SM-kisoissa liiton puolesta virkailijana toimiville maksetaan päivärahaa matkan kestoon perustuen. Kokopäiväraha (yli 10 tunnin matka) on **40,00** euroa ja osapäiväraha **20,00** euroa (6-10 tunnin matka).

Yli matkavuorokauden (24 tuntia) kestävästä matkoista alkaa uusi osapäiväraha, kun matka ylittää edellisen täyden vuorokauden vähintään kahdella tunnilla ja uusi kokopäiväraha, kun matka ylittää kuudella tunnilla edellisen täyden matkavuorokauden. Päivärahaa ei makseta kotipaikkakunnalla tapahtuvista matkoista, joiden pituus yhteen suuntaan on 15 kilometriä tai vähemmän.

Kv. kilpailuihin ulkomailla osallistuville liiton nimeämille virkailijoille maksetaan ulkomaan kokopäivärahaa **50,00** euroa/pv täysien matkapäivien (kisapäivien) ajalta. Ulkomaan osapäiväraha on **25,00** euroa. Paluupäivän koko- tai osapäiväraha määräytyy matkustusajan mukaan, ks. edellinen kappale.

Matkat tulee tehdä edullisimmalla tavalla tehtävän hoidon edellyttämässä matka-ajassa.

5.10 Tarvikevälyitys

Liitolla on nettikaupat yhteistyössä Sport Heavyn kanssa sekä maajoukkueenostajille että yleisölle. Hinnoittelu perustuu kilpailutettuihin hintoihin, jotka sisältävät kohtuullisen komission liitolle. Komissiolla hankitaan maajoukkuevirkailijoille asusteita.

5.11 Varainhankinnan komissio

Liitto maksaa erikseen sovittavan komission liitolle hankituista yhteistyökumppanisopimuksista. Liiton nettisivuilla julkaistavista mainoksista maksetaan 50 % komissio ilmoituksen hankkijalle.

6. KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

6.1 Kansainvälinen toiminta

Otetaan osaa kansainväliseen kilpailu- ja järjestötoimintaan. Muihin kansainvälisiin kilpailuihin osallistuttaessa, kuin PM-, EM- ja MM-kilpailuihin sekä Yliopisto-opiskelijoiden Euroopan ja Maailman Cup kilpailuihin tai World Games-kilpailuihin, liitto ei maksa tuomareiden,

joukkueenjohtajien eikä huoltajien matka- tai muita kuluja

6.2 Edustus

Liittoa/Suomea edustavat kansainvälisissä järjestötehtävissä:

Tero Hyttinen: Euroopan Voimanostoliiton (EPF) hallituksen jäsen ja mestaruuskilpailusihteeri, Pohjoismaiden Voimanostoliiton (NPF) hallituksen jäsen.

Mervi Sirkiä Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) Entourage komitean (Entourage Committee) jäsen.

6.3 Kansainvälinen tuomaritoiminta

Pyritään lähettämään kansainvälisiä tuomareita kansainvälisiin kisoihin, jotta kansainvälisten tuomareiden tuomaripätevyys voidaan turvata. Tuomari pyritään lähettämään sen sijaan, että maksettaisiin IPF:lle tai EPF:lle tuomarin puuttumisesta johtuva 500/1000 euron sakko. Kun joukkueen koko on 14 nostajaa tai enemmän, on liiton velvollisuus lähettää kansainvälisiin mestaruuskisoihin kaksi tuomaria kahdeksi päiväksi tai yksi tuomari neljäksi päiväksi.

Tuomarit lähetetään kilpailuihin vain kuin liitolla on siihen velvollisuus. Kun nostajia on 14 tai enemmän joukkueessa, niin lähtökohtaisesti lähetetään yksi tuomari neljäksi päiväksi kisoihin. Mahdollisuuksien mukaan hyödynnetään nostavia tuomareita, koska heidän osaltaan korvataan enintään puolet matkakustannuksista sekä majoitukset vain tuomaritoiminnan osalta.

7. ANTIDOPING

7.1 Periaatteet

Doping on vastoin urheilun perusperiaatteita ja lääketieteellistä etiikkaa, sekä vastoin urheilun Fair Play henkeä.

Doping vaarantaa urheilijan terveyden.

Doping on kiellettyä.

Doping on väärin.

Suomen Voimanostoliitto tekee dopingin vastaista työtä urheilijoiden fyysisen ja moraalisen terveyden suojelemiseksi sekä voimanostourheilun parhaan edun puolesta.

7.2 Toiminta/toimenpiteet

Tiedotus / valistus / koulutus:

- Liitto noudattaa johdonmukaisesti ja julkisesti dopingin vastaista linjaa.
- Liitto tekee jatkuva yhteistyötä Suomen Urheilun Eettinen Komitea SUEK ry:n kanssa.
- Liitto harjoittaa antidopingasiaa koskevaa tiedotus- ja valistustoimintaa mm. eVoimanostajan sekä liiton verkkosivujen välityksellä. Kiireellisempää tiedottamista koskevassa asiassa käytetään jäsenkirjettä, uutiskirjettä ja/tai liiton verkkosivuja.
- Jokaiselle liiton leirille kutsutaan SUEK:n edustaja pitämään antidopingasiaa koskeva koulutus/valistustilaisuus.
- Erillisiä koulutus ja/tai tiedotustilaisuuksia järjestetään tarpeen mukaan.
- Liiton hallitukselle järjestetään tarvittaessa (esim. sääntöjen muuttuessa) kohdennettua koulutusta tai tiedotusta.
- Kannustetaan leireillä ja muissa yhteyksissä urheilijoita ja valmentajia pitkäjänteiseen valmentautumiseen niin huipulle pyrittäessä kuin muutenkin.

7.3 Antidopingsäännöt

Suomen Voimanostoliitossa noudatetaan SUEK:n ylläpitämää Suomen antidopingsäännöstöä sekä Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) antidopingsääntöjä. Lisäksi liiton kurinpitosäännöissä on antidopingsasiaa koskevia sääntöjä.

7.4 Antidopingohjelma

Suomen Voimanostoliiton antidopingohjelma on tämän toimintasuunnitelman liitteenä.

7.5 Antidopingsopimus

Liitto tekee jokaisen urheilijan kanssa antidopingsopimuksen, jolla urheilija sitoutuu noudattamaan puhtaan urheilun periaatetta ja sitoutuu liiton sääntöihin ja niiden myötä mm. Suomen antidopingsäännöstöön, Maailman antidopingsäännöstöön (World Anti-Doping Code) ja kaikkiin sen piiriin kuuluviin, voimassa oleviin kansainvälisiin normeihin, sekä Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) antidopingsääntöihin ja -määräyksiin, sekä sitoutuu noudattamaan niitä.

7.5.1 SVNL:n alaisiin kilpailuihin osallistuvan urheilijan on solmittava antidopingsopimus liiton kanssa Suomisportissa viimeistään kolme (3) kuukautta ennen ensimmäistä kilpailua, johon urheilija aikoo osallistua. Sen jälkeen antidopingsopimus on voimassa toistaiseksi. Muun Suomen Olympiakomitean alaisen liiton antidopingsopimuksen piirissä välittömästi ennen Suomen Voimanostoliiton antidopingsopimusta oloaika luetaan hyväksi em. kolmen (3) kuukauden aikaa tarkasteltaessa.

Kilpailulisenssin lunastamisen yhteydessä solmitaan myös antidopingsopimus.

7.6 Testaustoiminta

Suomen urheilun eettinen keskus (SUEK) vastaa sekä kilpailujen yhteydessä että kilpailujen ulkopuolella suoritettavasta ns. harjoituskauden dopingtestauksesta. Liitto voi sen lisäksi tilata omaan lukuun (kustannuksella) tehtäviä testejä.

7.7 Testiin valittavat urheilijat

Suomen Voimanostoliiton edustamissa lajeissa (voimanosto ja penkkipunnerrus) voidaan tehdä tai teettää dopingtestejä SVNL:n, SUEKin; WADAn, tai kansainvälisen liiton (IPF/EPF) aloitteesta kaikille liiton antidopingsäännöstöön sitoutuneille urheilijoille. SUEK:n testauspooliin kuuluvat urheilijat muodostavat dopingtestauksen ydinryhmän.

7.8 Vastuu

Myös jäsenseurojen tulee kantaa vastuuta puhtaan urheilun linjasta sekä järjestää antidopingtyötä koskevaa valistusta jäsenilleen. Kuitenkin urheilija itse on aina lopullisessa vastuussa kiellettyjen lääkeaineiden tai menetelmien väärinkäytöstä.

7.9 Seuraamukset

Dopingrikkomusten takia määrättävät seuraamukset ovat IPF:n Antidopingsääntöjen mukaiset. Epäillyt dopingrikkomukset tutkivat ja seuraamuksista tehtävät päätökset tekee kansainvälisissä kilpailuissa tai IPF:n aloitteesta tehdyissä kilpailun ulkopuolisissa testeissä tai muutoin esiin tulleiden dopingrikkomusten ollessa kyseessä IPF:n *Doping Hearing Panel*. Kansallisella tasolla tapahtuneiden dopingrikkomusten ollessa kyseessä, epäillyt rikkomukset tutkivat ja seuraamuksista tehtävät päätökset tekee SUEKin Antidopingsasioiden kurinpitolautakunta liiton Antidopingohjelman kohdassa 11. esitetyn mukaisesti.

8. TESTIKULUT

- 8.1** Kansainvälisissä kilpailuissa tehdyt EE:t tai ME:t hyväksytään vain, jos ennätyksen tehneen testatun urheilijan dopingtestitulokset on negatiivinen. Kaikkia ennätyksen tehneitä urheilijoita ei välttämättä testata lainkaan.

9. VALITTAMINEN

- 9.1** Liiton hallituksen antamasta päätöksestä voi valittaa ensisijaisesti Urheilun oikeusturvalautakunnalle.

10. MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET

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

Kuusamo 25.10.2025

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

Tero Hyttinen
puheenjohtaja

Jarkko Saapunki
toiminnanjohtaja