



# **SUOMEN VOIMASTOLIITTO RY**

## **TOIMINTASUUNNITELMA**

VUODELLE 2021

# SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2021

### Sisällysluettelo

1.	HALLINTO JA TALOUS, LIITON KOKOUKSET .....	4
1.1.	<a href="#">Hallinto</a> .....	4
1.2.	<a href="#">Talous</a> .....	4
1.3.	<a href="#">Liiton kokoukset</a> .....	5
2.	VALMENNUS- JA KOULUTUSTOIMINTA .....	5
2.1	<a href="#">Liiton päävalmentaja</a> .....	5
2.2	<a href="#">Ohjaaja- ja valmentajakoulutus sekä leirit</a> .....	5
2.3	<a href="#">Julkaisut</a> .....	5
2.4	<a href="#">Tuomarikouluttajat</a> .....	5
3.	KILPAILUTOIMINTA .....	5
3.1	<a href="#">Ikäluokat</a> .....	5
3.2	<a href="#">Ilmoittautuminen</a> .....	5
3.3	<a href="#">Kisailmoitus</a> .....	6
3.4	<a href="#">Klassinen ja varustekilpailut samana kilpailuna</a> .....	6
3.5	<a href="#">Ennätykset</a> .....	6
3.6	<a href="#">Valintamenettely MM ja EM-kilpailuihin</a> .....	6
3.7	<a href="#">Valintaprosessi</a> .....	7
3.8	<a href="#">Tulosrajat vuoden 2021 MM- ja EM-kisoihin</a> .....	8
3.9	<a href="#">Aluejako</a> .....	11
3.10	<a href="#">Voimamalja</a> .....	11
3.11	<a href="#">Voimamaljapisteiden jakoperusteet</a> .....	11
3.12	<a href="#">Säännöt seuran vaihdossa</a> .....	12
3.13	<a href="#">Ulkomaalaisen kilpailu- ja edustus oikeus</a> .....	12
3.14	<a href="#">Tulosrajat v. 2021 klassisiin SM-kisoihin</a> .....	13
3.15	<a href="#">Tulosrajat v. 2021 varuste SM-kisoihin</a> .....	14
3.16	<a href="#">Kilpailuajankohdan muutokset</a> .....	14
3.17	<a href="#">SM-kisakalenteri 2021</a> .....	14
3.18	<a href="#">SM-kisakalenteri 2022</a> .....	14
3.19	<a href="#">MM, EM ja PM-kisakalenteri 2021</a> .....	14
3.20	<a href="#">Klassinen ja varuste voimanosto sekä penkki-punnerrus PM-kilpailut, nuoret, .2021 Pornainen</a> .....	15
4.	VIESTINTÄ JA JULKAISUTOIMINTA/VOIMANOSTAJA-LEHTI .....	15
4.1	<a href="#">Voimanostaja-lehti</a> .....	15
4.2	<a href="#">Verkkosivut</a> .....	15
4.3	<a href="#">Tiedottaja</a> .....	15
5.	MAKSUT JA KORVAUKSET .....	15
5.1	<a href="#">Jäsenmaksu</a> .....	15
5.2	<a href="#">Kannatusjäsenmaksu</a> .....	15
5.3	<a href="#">Voimanostajalehden vuosikerta</a> .....	15
5.4	<a href="#">Voimanostajalehden irtonumero</a> .....	15
5.5	<a href="#">SM-kilpailujen osanottomaksut</a> .....	16
5.6	<a href="#">Lisenssi</a> .....	16

5.7	<a href="#">Maajoukkumaksu</a>	16
5.8	<a href="#">Kilpailulupamaksu</a>	16
5.9	<a href="#">Kilometrikorvaus</a>	16
5.10	<a href="#">Päivärahat</a>	17
5.11	<a href="#">Tarvikeväilytys</a>	17
6.	KANSAINVÄLINEN TOIMINTA	17
6.1	<a href="#">Kansainvälinen toiminta</a>	17
6.2	<a href="#">Edustus</a>	17
6.3	<a href="#">Kv. tuomaritoiminta</a>	17
7.	ANTIDOPING	18
7.1	<a href="#">Periaatteet</a>	18
7.2	<a href="#">Toiminta/toimenpiteet</a>	18
7.3	<a href="#">Antidopingsäännöt</a>	18
7.4	<a href="#">Antidopingohjelma</a>	18
7.5	<a href="#">Antidopingsopimus</a>	18
7.6	<a href="#">Testaustoiminta</a>	18
7.7	<a href="#">Testiin valittavat urheilijat</a>	19
7.8	<a href="#">Vastuu</a>	19
7.9	<a href="#">Seuraamukset</a>	19
8.	TESTIKULUT	19
9.	VALITTAMINEN	19
10.	MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET	19

# 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. Kevätkokouksessa 2020 liitto päätti luopua luottamustoimisesta sihteeristä, jonka sijasta liiton hallinnon tekemiseen palkataan liitolle työntekijä. Työntekijän rekrytointi käynnistetään, kun COVID-19 tilanne mahdollistaa kansainvälisen kilpailutoiminnan käynnistämisen. Ennen tätä liiton hallintoa hoidetaan hallituksen toimesta sovitulla tehtäväjaoilla.

Hallitus valitsee vuosittain joulukuussa seuraavan vuoden valiokunnat, päävalmentajan, tiedottajan sekä maajoukkuekoordinaattori(t)n. Maajoukkuekoordinaattorin tehtävänä on valmistella liiton maajoukkueista esitykset hallituksen päätettäväksi tämän toimintasuunnitelman valintakriteereiden pohjalta.

Liitto siirtyi käyttämään Hoika Oy:ltä vuonna 2017 hankittua liiton sähköistä rekisteriä, joka täyttää EU:n toukokuussa 2018 voimaan tulleen tietoturva-asetuksen määräykset yksilön tietosuojasta. Ko. järjestelmän kautta hoidetaan mm. liiton jäsenrekisteri, lisenssirekisteri, tuomarirekisteri, kilpailuilmoitukset sekä se mahdollistaa ilmoittautuminen SM-kisoihin. Se mahdollistaa myös vastaavien palveluiden tarjoamisen liiton jäsenseuroille.

Vuoden 2021 alusta siirrytään käyttämään Suomen Olympiakomitean hallinnoimaa Suomisport-järjestelmää, joka on helppokäyttöisempi sekä edullisempi liitolle.

### 1.2. Talous

Tulopuolella ei ole tiedossa mitään, joka merkittävästi parantaisi liiton taloudellista tilannetta. Kilpailulisensseistä, jäsenmaksuista ja SM-kilpailujen osanottomaksuista saatavien tuottojen arvioidaan pysyvän ennallaan. COVID-19 tilanne tuo kuitenkin talouden ennakkointiin huomattavaa epävarmuutta tulojen osalta.

Kansainvälisistä kisamatkoista aiheutuvat kulut kasvavat entisestään aiemmin mukaan tulleen klassisen voimanoston MM- ja EM-kisojen sekä nyt klassisen penkkipunnerruksen MM- ja EM-kisojen mukaan tulon vuoksi. Kansainvälisen kilpailukalenterin toteutumiseen liittyy tässä tilanteessa epävarmuutta.

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 neljännesvuosittaisten välitilinpäätösten kautta.

Liitto maksaa palkkaa työntekijälleen vuoden 2021 vahvistetun talousarvion kohdassa palkat ja sosiaalikulut olevaan yhteissummaan, 45 000,00 euroa, perustuen. Hallituksella on lisäksi oikeus päättää asianmukaisen palkkion maksamisesta yksittäisille jäsenilleen tai hallituksen ulkopuolisille henkilöille eri toimeksiannosta suoritetuista tehtävistä.

Valtionavustusta vuodelle 2021 anotaan 200 000,00 euroa. Liiton puheenjohtaja laatii sähköisen avustusanomuksen OKM:lle (hakuaika loka-marraskuu 2020). Mikäli liiton valtionosuutta saadaan kasvatettua, niin se mahdollistaa liiton henkilöresurssien vahvistamisen mm. valmennuksen, tiedottamisen jne. kehittämiseen.

### 1.3 Liiton kokoukset

Sääntömääräinen kevätkokous pidetään sunnuntaina 11.4.2021.

Sääntömääräinen syyskokous pidetään lauantaina 23.10.2021.

Hallituksen kokouksia pidetään tarpeen mukaan. Osa hallituksen kokouksista pidetään 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 hoidetaan liiton omana toimintana. Liiton päävalmentaja toimii myös yhteyshenkilönä Suomen urheilun eettiseen komiteaan (SUEK).

### 2.2 Ohjaaja- ja valmentajakoulutus sekä leirit

Vuoden 2021 aikana järjestetään kaksi avoimen luokan ja nuorten voimanoistoleiriä, ohjaajakoulutus sekä valmentajakoulutus taso 1. Pyritään lähettämään IPF:n valmentajakoulutukseen suomalaisosanottajia.

### 2.3 Julkaisut

Voimanoistaja-lehdessä julkaistaan erilaisia valmennus- ja treeniartikkeleita sekä julkaistaan antidopingasiaa koskevia artikkeleita. Voimanoistaja 2 2021 lehti ilmestyy laajempuna painoksena, joka toimii liiton 50 vuotisjuhla-julkaisuna.

### 2.4 Tuomarikouluttajat

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

Tuomariklinikka järjestetään kevätkokouksen yhteydessä. Sitä on mahdollista seurata etäyhteydellä.

## 3. KILPAILUTOIMINTA

### 3.1 Ikäluokat

Liitto järjestää kilpailutoimintaa IPF:n teknisten sääntöjen mukaisissa ikäluokissa sekä 12 – 14 -vuotiaiden nuorten ikäluokassa. Klassisessa voimanoistossa 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.

### 3.2 Ilmoittautuminen

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. Subjuniorit voivat osallistua junioreiden sarjaan. 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 jäsenseuran kautta tulevat ilmoittautumiset hyväksytään. Jäsenseura vastaa siitä, että

ilmoittautuminen on perillä ajoissa liiton sähköisessä järjestelmässä.

### 3.3 Kisailmoitus

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 kilpailu-ilmoitus julkaistaan.

### 3.4 Klassinen ja varustekilpailut samana kilpailuna

Klassinen ja varustekilpailu voidaan käydä yhtenä kilpailuna siten, että klassisen ja varustekilpailun nostajat punnitaan yhdessä punnituksessa. Tällaiseen 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.

### 3.5 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.

### 3.6 Valintamenettely MM ja EM-kilpailuihin

- 3.6.1 EM- ja MM-kilpailuihin valitaan urheilijat kaikissa ikäluokissa vain niiden kilpailijoiden joukosta, jotka ovat osallistuneet vastaavaan SM-kilpailuihin (varustevoimanoston SM-kisoista varustevoimanoston MM- ja EM-kilpailuihin jne) ja ylittäneet vastaavassa SM-kilpailussa kyseisen EM- ja MM-kilpailun Voimanostoliiton asettamaan tulosrajan.

Urheilijan on osallistuttava sen ikäluokan SM-kilpailuun, mihin EM- tai MM-kilpailuun hän haluaa osallistua. Nuorten ikäluokkien ja masters ikäluokkien SM-kilpailuissa tehdyt tulokset otetaan huomioon avoimen ikäluokan maajoukkueita valittaessa. Avoimen luokan SM-kilpailuissa tehty tulos huomioidaan tasavertaisesti nuorten- ja mastersmaajoukkueita valittaessa.

- 3.6.2 EM- ja MM-kilpailuihin voidaan valita myös urheilijoita kohdassa 3.6.1 mainittujen lisäksi, jotka ovat tehneet MM-kisarajan vastaavassa EM-kilpailussa tai vastaavan EM-kisarajan MM-kilpailussa vuoden sisällä ennakoilmoittautumisajan päättymisestä (preliminary nomination). Tällä perusteella valittava urheilija ei voi ohittaa valinnassa SM-kilpailuissa tulosrajan tehnyttä tai tehneitä nostajia. Hänen on tullut osallistua EM- tai MM-kilpailua vastaavaan SM-kilpailuun.

Opiskelijoiden EM- ja MM-kilpailuihin nostaja voi tulla valituksi Opiskelijoiden SM-kisasta, joka on kansallinen kilpailu.

- 3.6.3 Mikäli tulosrajan tehneitä on useampia kuin joukkueeseen mahtuu, sijoitetaan urheilijat paremmuusjärjestykseen painoluokkien SM-kisoissa tehdyn yhteisen rankingluettelon, joka perustuu IPF pisteisiin, mukaan. Ko. ikäluokan Suomen mestarilla on ensisijainen oikeus tulla valituksi maajoukkueeseen. Urheilija voi vaihtaa sarjaa, jos hänen tuloksensa on vähintäänkin uuden sarjan EM- tai MM-kisan tulosrajassa edellytetty eikä hän vie muun tulosrajan saavuttaneen urheilijan paikkaa.
- 3.6.4 PM-, Länsi-Euroopan mestaruuskilpailuihin ja muihin kansainvälisiin kilpailuihin ei ole tulosrajoja. Näihin kilpailuihin nostajat valitaan halukkaaksi ilmoittautuneiden IPF pisteiden mukaisen paremmuusjärjestyksen perusteella vastaavaan SM-kilpailuun osallistuneista nostajista.
- 3.6.5 Mikäli urheilija tai toimitsija, 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 seuraavan vuoden loppuun saakka siitä, kun ko. urheilija tai toimitsija on missä tahansa ominaisuudessa ottanut viimeksi osaa tässä säännössä tarkoitetun muun yhteisön kilpailu- tai muuhun toimintaan.

- 3.6.6 Jos valintakisana toimivaa SM-kisaa ei voida järjestää esim. vakavan tartuntatautilanteen tai muun syyn vuoksi, EM- ja/tai MM-kilpailuun joukkue voidaan valita rankingin perusteella.

### **3.7 Valintaprosessi**

- 3.7.1 Tullakseen valituksi maajoukkueeseen tulee urheilijan ilmoittaa halukkuudestaan tulla valituksi maajoukkueeseen liiton sähköisellä verkkolomakkeella.
- 3.7.2 Esitys maajoukkueesta tehdään liiton hallitukselle sen määrittämien aikataulujen puitteissa. Esityksen tulee pohjautua liiton tässä toimintasuunnitelmassa olevaan valintasääntöön.
- 3.7.3 Maajoukkueiden kokoonpanoihin ei voida lisätä enää urheilijoita hallituksen määrittämän maajoukkueeseen ilmoittautumisajan jälkeen. Huoltajat nimetään viimeistään lopullisen (finalnominations) määräajan umpeutumiseen mennessä. Sen jälkeen heitä ei voida lisätä maajoukkueeseen.
- 3.7.4 Maajoukkueeseen valitun tulee maksaa mahdolliset doping- ja osallistumismaksut hallituksen asettamaan eräpäivään mennessä sekä antaa vaaditut yleis-, matkustus- ja majoitustiedot ja mahdollisen oman huoltajan tiedot määräaikaan mennessä tai hänen valintansa peruuntuu.
- 3.7.5 Maajoukkueeseen valitun urheilijan on käytettävä liiton sponsorin trikoita ja muita varusteita silloin, kun ne tulevat nostajan käyttöön ilman erillistä veloitusta.

### 3.8 Tulosrajat vuoden 2021 MM- ja EM-kisoihin

Miehet	Klassinen voimanosto				Varustevoimanosto				Klassinen penkkipunnerrus				Varustepenkkipunnerrus			
	EM		MM		EM		MM		EM		MM		EM		MM	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
59,0	520,0	497,5	540,0	515,0	602,5	585,0	622,5	605,0	127,5	117,5	137,5	127,5	172,5	162,5	180,0	170,0
66,0	575,0	552,5	595,0	570,0	665,0	645,0	687,5	667,5	142,5	132,5	152,5	142,5	195,0	185,0	202,5	192,5
74,0	625,0	605,0	645,0	625,0	727,5	705,0	750,0	727,5	160,0	150,0	170,0	160,0	215,0	205,0	222,5	212,5
83,0	675,0	647,5	695,0	670,0	782,5	760,0	807,5	785,0	175,0	165,0	185,0	175,0	240,0	230,0	247,5	237,5
93,0	715,0	692,5	740,0	715,0	830,0	807,5	857,5	835,0	192,5	182,5	202,5	192,5	260,0	250,0	270,0	260,0
105,0	750,0	727,5	775,0	750,0	875,0	850,0	902,5	877,5	205,0	195,0	215,0	205,0	280,0	270,0	290,0	280,0
120,0	785,0	755,0	810,0	780,0	907,5	885,0	937,5	912,5	220,0	210,0	230,0	220,0	297,5	285,0	307,5	295,0
120+	805,0	780,0	830,0	805,0	935,0	907,5	965,0	937,5	235,0	225,0	245,0	235,0	312,5	300,0	322,5	310,0

Naiset	Klassinen voimanosto				Varustevoimanosto				Klassinen penkkipunnerrus				Varustepenkkipunnerrus			
	EM		MM		EM		MM		EM		MM		EM		MM	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
47,0	290,0	270,0	302,5	280,0	372,5	357,5	385,0	370,0	67,5	62,5	75,0	70,0	90,0	85,0	95,0	90,0
52,0	315,0	292,5	327,5	302,5	402,5	387,5	415,0	400,0	75,0	70,0	82,5	77,5	97,5	90,0	102,5	95,0
57,0	340,0	315,0	352,5	325,0	432,5	415,0	447,5	430,0	80,0	75,0	87,5	82,5	105,0	97,5	110,0	102,5
63,0	365,0	340,0	380,0	352,5	467,5	450,0	482,5	465,0	87,5	82,5	95,0	90,0	115,0	107,5	120,0	112,5
69,0	390,0	360,0	405,0	372,5	500,0	480,0	515,0	495,0	95,0	90,0	102,5	97,5	125,0	117,5	130,0	122,5
76,0	415,0	380,0	430,0	392,5	532,5	510,0	547,5	527,5	102,5	97,5	110,0	105,0	135,0	127,5	140,0	132,5
84,0	440,0	397,5	457,5	410,0	565,0	542,5	582,5	560,0	110,0	105,0	117,5	112,5	145,0	137,5	150,0	142,5
84+	475,0	417,5	490,0	432,5	602,5	580,0	622,5	600,0	120,0	115,0	127,5	122,5	157,5	150,0	162,5	155,0



M23	Klassinen voimanosto				Varustevoimanosto				Klassinen penkkipunnerrus				Varustepenkkipunnerrus			
	EM		MM		EM		MM		EM		MM		EM		MM	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
53,0	405,0	357,5	422,5	370	475,0	435,0	492,5	460,0	82,5	72,5	90,0	82,5	115,0	107,5	122,5	115
59,0	445,0	400,0	460,0	412,5	535,0	485,0	552,5	515,0	107,5	97,5	115,0	107,5	142,5	135,0	150,0	13,5
66,0	490,0	445,0	507,5	460,0	595,0	542,5	615,0	572,5	122,5	112,5	130,0	122,5	162,5	155,0	170,0	155,0
74,0	535,0	485,0	555,0	502,5	650,0	592,5	672,5	627,5	137,5	127,5	145,0	137,5	182,5	175,0	190,0	170,0
83,0	575,0	527,5	597,5	545,0	705,0	645,0	730,0	680,0	152,5	142,5	160,0	152,5	202,5	195,0	210,0	190,0
93,0	615,0	562,5	635,0	580,0	750,0	690,0	775,0	722,5	162,5	152,5	170,0	162,5	220,0	212,5	230,0	210,0
105,0	645,0	587,5	667,6	607,5	785,0	717,5	812,5	757,5	175,0	165,0	185,0	175,0	235,0	227,5	245,0	225,0
120,0	670,0	610,0	695,0	630,0	815,0	745,0	842,5	785,0	190,0	180,0	200,0	190,0	250,0	242,5	260,0	237,5
120+	690,0	617,5	715,0	637,5	825,0	755,0	852,5	795,0	200,0	190,0	210,0	200,0	265,0	257,5	275,0	250,0

M18	Klassinen voimanosto				Varustevoimanosto				Klassinen penkkipunnerrus				Varustepenkkipunnerrus			
	EM		MM		EM		MM		EM		MM		EM		MM	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
53,0	305,0	290	317,5	300	330,0	305,0	345,0	322,5	67,5	57,5	72,5	67,5	80	75,0	85	80
59,0	330,0	320,0	345,0	335,0	375,0	340,0	387,5	362,5	82,5	72,5	87,5	82,5	100,0	95,0	105,0	95,0
66,0	365,0	355,0	380,0	370,0	415,0	380,0	432,5	402,5	92,5	82,5	97,5	92,5	112,5	107,5	117,5	107,5
74,0	400,0	390,0	415,0	405,0	455,0	415,0	472,5	440,0	100,0	90,0	107,5	100,0	125,0	120,0	132,5	117,5
83,0	430,0	420,0	447,5	437,5	495,0	452,5	512,5	477,5	112,5	102,5	120,0	112,5	137,5	132,5	145,0	132,5
93,0	460,0	450,0	477,5	467,5	525,0	485,0	545,0	507,5	122,5	112,5	132,5	122,5	150,0	145,0	160,0	145,0
105,0	485,0	475,0	500,0	490,0	550,0	502,5	570,0	532,5	132,5	122,5	142,5	132,5	160,0	155,0	170,0	157,5
120,0	500,0	490,0	520,0	510,0	570,0	522,5	590,0	550,0	140,0	130,0	150,0	140,0	170,0	165,0	180,0	165,0
120+	515,0	500,0	535,0	520,0	575,0	530,0	597,5	557,5	147,5	137,5	157,5	147,5	182,5	177,5	192,5	175,0

N23	Klassinen voimanosto				Varustevoimanosto				Klassinen penkkipunnerrus				Varustepenkkipunnerrus			
	EM		MM		EM		MM		EM		MM		EM		MM	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
43,0	220,0	200,0	230,0	207,5	305,0	282,5	315,0	295,0	45,0	42,5	50,0	47,5	65,0	62,5	70,0	67,5
47,0	235,0	215,0	245,0	222,5	325,0	300,0	337,5	315,0	55,0	52,5	60,0	57,5	75,0	72,5	80,0	72,5
52,0	250,0	232,5	262,5	240,0	350,0	325,0	365,0	340,0	62,5	60,0	67,5	65,0	82,5	77,5	87,5	80,0
57,0	270,0	247,5	282,5	257,5	380,0	350,0	395,0	367,5	70,0	67,5	75,0	72,5	90,0	85,0	95,0	87,5
63,0	295,0	270,0	305,0	280,0	410,0	380,0	425,0	397,5	77,5	75,0	82,5	80,0	97,5	90,0	102,5	95,0
69,0	315,0	287,5	325,0	297,5	437,5	405,0	452,5	422,5	82,5	80,0	87,5	85,0	105,0	97,5	110,0	102,5
76,0	335,0	305,0	347,5	315,0	465,0	430,0	482,5	450,0	87,5	85,0	92,5	90,0	112,5	105,0	117,5	110,0
84,0	355,0	322,5	370,0	335,0	495,0	455,0	512,5	477,5	92,5	90,0	97,5	95,0	120,0	115,0	127,5	117,5
84+	380,0	337,5	395,0	350,0	520,0	475,0	537,5	500,0	100,0	97,5	105,0	102,5	132,5	125,0	140,0	130,0

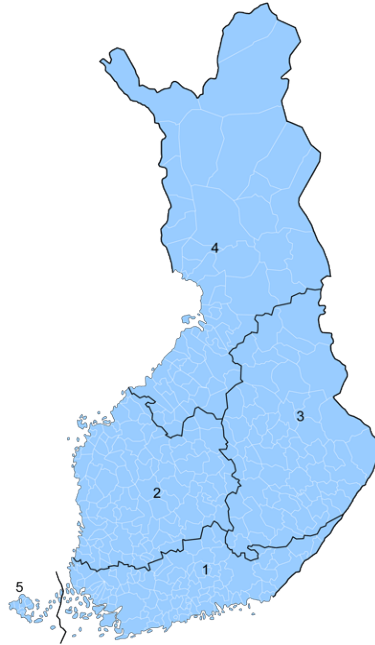
N18	Klassinen voimanosto				Varustevoimanosto				Klassinen penkkipunnerrus				Varustepenkkipunnerrus			
	EM		MM		EM		MM		EM		MM		EM		MM	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
43,0	180,0	172,5	190,0	180,0	200,0	190,0	210,0	197,5	35,0	32,5	40,0	37,5	40,0	37,5	45,0	40,0
47,0	195,0	182,5	202,5	190,0	215,0	202,5	225,0	210,0	40,0	37,5	45,0	42,5	47,5	45,0	52,5	47,5
52,0	210,0	197,5	220,0	205,0	235,0	220,0	242,5	227,5	42,5	40,0	47,5	45,0	52,5	50,0	57,5	50,0
57,0	225,0	215,0	235,0	222,5	250,0	235,0	262,5	245,0	47,5	45,0	52,5	50,0	57,5	55,0	62,5	55,0
63,0	245,0	232,5	255,0	240,0	270,0	255,0	282,5	265,0	52,5	50,0	57,5	55,0	62,5	60,0	67,5	60,0
69,0	260,0	247,5	272,5	255,0	287,5	270,0	300,0	282,5	57,5	55,0	62,5	60,0	67,5	65,0	72,5	65,0
76,0	277,5	262,5	290,0	270,0	305,0	287,5	320,0	300,0	62,5	60,0	67,5	65,0	72,5	70,0	77,5	70,0
84,0	295,0	277,5	307,5	287,5	325,0	305,0	340,0	317,5	67,5	65,0	72,5	70,0	80,0	77,5	85,0	75,0
84+	320,0	292,5	330,0	302,5	345,0	320,0	360,0	335,0	75,0	72,5	80,0	77,5	87,5	85,0	92,5	82,5

B-ajan tehnyt voidaan valita edellyttäen, että joukkueessa on tilaa, kun on valittu halukkaat Suomen mestarit sekä A-ajan tehneet urheilijat.

### 3.9 Aluejako

Tilastokeskuksen suuralueiden mukainen:

1. Etelä-Suomi
2. Länsi-Suomi
3. Itä-Suomi
4. Pohjois-Suomi
5. Ahvenanmaa – Åland



### 3.10 Voimamalja

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

### 3.11 Voimamaljapisteiden jakoperusteet

Pisteet voimanoston SM-kisoista sekä voimanoston kansainvälisistä mestaruuskisoista 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 sekä penkkipunnerruksen kansainvälisistä mestaruuskisoista 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 kaiveruksille varattu tila tulee täyteen. Liitto kaiveruttaa 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.

### 3.12 Säännöt seuran vaihdossa

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

### 3.13 Ulkomaalaisen kilpailu- ja edustus oikeus

Ulkomaalainen urheilija, joka on liittynyt Suomen Voimanostoliiton jäsenseuran jäseneksi ja on todistettavasti asunut Suomessa vakituisesti vähintään vuoden ajan, voi edustaa ko. SVNL:n jäsenseuraa Suomen mestaruuskilpailuissa ja sitä alempitaisoisissa 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 (sihteerille) 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 kahdentoista kuukauden ajan. Tämä kahdentoista 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.

### 3.14 Tulosrajat v. 2021 klassisiin SM-kisoihin

Klassinen voimanosto				
Sarja	M14	M18	M23	Miehet
53,0	-	-	215,0	-
59,0	-	-	250,0	455,0
66,0	-	-	270,0	485,0
74,0	-	-	290,0	515,0
83,0	-	-	315,0	545,0
93,0	-	-	340,0	575,0
105,0	-	-	360,0	610,0
120,0	-	-	385,0	650,0
120+	-	-	400,0	690,0

Klassinen penkkipunnerrus				
Sarja	M14	M18	M23	Miehet
53,0	-	-	60,0	-
59,0	-	-	65,0	95,0
66,0	-	-	75,0	105,0
74,0	-	-	87,5	120,0
83,0	-	-	97,5	135,0
93,0	-	-	105,0	150,0
105,0	-	-	112,5	157,5
120,0	-	-	117,5	165,0
120+	-	-	122,5	170,0

Klassinen voimanosto				
Sarja	N14	N18	N23	Naiset
43,0	-	-	152,5	-
47,0	-	-	162,5	230,0
52,0	-	-	180,0	250,0
57,0	-	-	197,5	270,0
63,0	-	-	212,5	290,0
69,0	-	-	222,5	305,0
76,0	-	-	235,0	320,0
84,0	-	-	247,5	335,0
84+	-	-	252,5	370,0

Klassinen penkkipunnerrus				
Sarja	N14	N18	N23	Naiset
43,0	-	-	25,0	-
47,0	-	-	27,5	42,5
52,0	-	-	32,5	45,0
57,0	-	-	37,5	47,5
63,0	-	-	40,0	52,5
69,0	-	-	42,5	55,0
76,0	-	-	45,0	57,5
84,0	-	-	50,0	62,5
84+	-	-	52,5	67,5

Masters sekä 14 v. ja 18 v. nuorten ikäluokissakilpaileville ei ole SM-tulosrajoja. Heillä on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

Voidakseen kilpailla ylemmässä sarjassa on tehdyn tuloksen oltava vähintään ko. sarjan tulosrajan suuruinen.

### 3.15 Tulosrajat v. 2021 varuste SM-kisoihin

Tulosrajat varustenoston SM-kilpailuihin jätetään koeluonteisesti pois vuoden 2021 osalta.

Varustekilpailuissa kilpailevilla on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa varustekilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

Voidakseen kilpailla ylemmässä sarjassa on tehdyn tuloksen oltava vähintään ko. sarjan tulosrajan suuruinen.

### 3.16 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.

### 3.17 SM-kisakalenteri 2021

- Klassinen voimanosto, nuoret, 30. – 31.1.2021, Sotkamo, So-Vi
- Varustevoimanosto, kaikki ikäluokat, 13. – 14.2.2021
- Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 26. - 28.2.2021, Tammela, TamRy ja LVK team
- Klassinen voimanosto, avoin, 19. – 21.3.2021, Ylitornio, AavKi
- Klassinen voimanosto, masters, 19. – 21.11.2021, Pornainen, E-SV
- Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 11. - 12.12.2021, Tampere, TVN

### 3.18 SM-kisakalenteri 2022

- Klassinen voimanosto, nuoret, 29. – 30.1.2022
- Varustevoimanosto, kaikki ikäluokat, 12. – 13.2.2022
- Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 25. - 27.2.2022
- Klassinen voimanosto, avoin, 18. – 20.3.2022
- Klassinen voimanosto, masters, 18. – 20.11.2022
- Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 10. - 11.12.2022

Liiton hallitus voi tehdä muutoksia kisakalenteriin pakottavista syistä. Varustepenkkipunnerruksen kilpailijamäärän ollessa yli 120 nostajaa, pidetään kisa kaksipäiväisenä.

### 3.19 MM, EM ja PM-kisakalenteri 2021

- Euroopan klassisen voimanoston Yliopisto Cup, 18. – 20.2.2021, Merignac, Ranska
- Klassisen voimanoston EM-kilpailut, masters, 10. – 14.3.2021, Kaunas, Liettua
- Klassinen voimanosto SELL Student Games, .5.2021,
- Klassinen ja varustepenkkipunnerrus EM, kaikki ikäl., 15. – 20.6.2021, Jekateringburg, Venäjä
- Maailman klassisen voimanoston Yliopisto Cup, 5. – 10.7.2021, Vilna, Liettua
- Varustevoimanoston EM-kilpailut, Masters, 7. – 11.7.2021, Pilsen, Tsekki
- Varustevoimanoston EM-kilpailut, Avoin, nuoret, 3. – 8.8.2021, Pilsen, Tsekki
- Varustevoimanosto MM, nuoret, 22. – 28.8.2021, Oradea, Romania
- Varuste- ja klassinen voimanosto, Länsi-Euroopan mestaruuskisat, 9. – 12.9.2021, Hamm, Luxemburg

- Klassisen voimanoston MM-kilpailut, Avoin, nuoret, 23.9. – 3.10.2021, Minsk, Valkovenäjä
- **Klassinen ja varuste vn ja pp, nuoret PM, 2021, Pornainen, Suomi**
- Varustevoimanoston MM, Masters, 8. – 17.10.2021, Sun City, Etelä-Afrikka
- Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen MM-kilpailut, kaikki ikäluokat, 21. – 31.10.2021, Almaty, Kazakstan
- Varustevoimanosto MM, avoin, 8. – 14.11.2021, Stavanger, Norja
- Klassisen voimanoston EM, avoin ja nuoret, 3. – 12.12.2021, Västerås, Ruotsi

### **3.20 Klassinen ja varuste voimanosto sekä penkkipunnerrus PM-kilpailut, nuoret, .2021 Pornainen**

Etelä-Suomen Voimanostajat ry järjestää klassisen ja varustevoimanoston sekä -penkkipunnerruksen nuorten PM-kilpailut Pornaisissa lokakuun alussa 2021.

## **4. VIESTINTÄ JA JULKAISUTOIMINTA/VOIMANOSTAJA-LEHTI**

### **4.1 Voimanostaja-lehti**

Liiton virallinen viestintäväline on Voimanostaja - lehti. Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Liiton hallitus päättää lehden taitosta, painosta ja postituksesta tarjousten perusteella.

Lehden ilmoitusmyynnin tehostamiseksi pyritään hankkimaan lehdelle provisiopalkkainen ilmoitusmyyjä. Lehteen pyritään hankkimaan jäsenten toimesta mainoksia. Mainoksen hankkija saa 50 % palkkion liitolle tilitetyn mainoksen hinnasta.

### **4.2 Verkkosivut**

Voimanostaja-lehden lisäksi viestinnässä käytetään liiton verkkosivuja [www.suomenvoimanostoliitto.fi](http://www.suomenvoimanostoliitto.fi), facebook – sivuja, Instagram- ja Youtube-tilejä sekä tarpeen mukaan myös muita yleisiä viestintävälineitä.

### **4.3 Tiedottaja**

Liiton tiedottajan tehtävänä on lisätä voimanostourheilun ja -urheilijoiden näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa sekä vastata liiton SM-kisojen ja kansainvälisten kilpailuiden tiedottamista yhteistyössä kilpailunjohtajien sekä joukkueenjohtajien kanssa sovittavalla tavalla.

## **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 Voimanostajalehden vuosikerta**

35,00 euroa kotimaahan ja 55,00 euroa ulkomaille.

### **5.4 Voimanostajalehden irtonumero**

Irtonumeron hinta on 10,00 euroa.

## 5.5 SM-kilpailujen osanottomaksut

<b>Voimanosto</b>	70,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	35,00 euroa
Seuran osuus	35,00 euroa
Nuoret 14/18v. ikäluokka	40,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	20,00 euroa
Seuran osuus	20,00 euroa
<b>Penkkipunnerrus</b>	60,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	35,00 euroa
Seuran osuus	25,00 euroa
Nuoret 14/18v. ikäluokka	30,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	15,00 euroa
Seuran osuus	15,00 euroa

SM-kilpailujen osanottomaksut on maksettava liiton yleistilille ilmoittautumisen yhteydessä. Nostaja katsotaan kilpailijaksi, kun osanottomaksu on maksettu. Seuran osuus maksetaan laskua vastaan edellyttäen, että seura noudattaa SM-kilpailuiden järjestämisohjetta.

Muiden kilpailujen osanottomaksusta päättää järjestävä seura.

## 5.6 Lisenssi

Lisenssin hinta vuodelle 2021 on 80,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden).

Nuorten 14 ja 18 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2020 on 40,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden).

Lisenssin hinta Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n alaisille nostajille on 40,00 euroa.

Tuomari- ja valmentajalisenssin hinta on 10 € (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden). Vastaava summa peritään myös antidopingsopimus solmittaessa erikseen ilman lisenssin lunastamista. Toimiminen tuomarina liiton kilpailutoiminnassa on mahdollista vain tuomarilisenssin lunastaneilla tuomareilla.

## 5.7 Maajoukkumaksu

Maajoukkumaksu B-rajan tehneelle, Länsi-Euroopan mestaruus- tai muihin kansainvälisiin kilpailuihin osallistuvalla urheilijalla on 100,00 euroa. Maajoukkumaksua ei peritä Nuorten PM-kilpailuihin osallistuvilta nostajilta.

## 5.8 Kilpailulupamaksu

Kilpailulupamaksu on 60,00 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.

## 5.9 Kilometrikorvaus

SVNL:n kilometrikorvaus oman auton käytöstä on 0,30 euroa/km. Lisämatkustajasta omaa autoa käytettäessä maksetaan 0,02 euroa/km/henkilö.



## 5.10 Päivärahat

SM-kilpailuihin valituille tuomareille ja muille SM-kisoissa liiton puolesta virkailijana toimiville maksetaan päivärahaa matkan kestoon perustuen. Kokopäiväraha (yli 10 tunnin matka) on 30,00 euroa ja osapäiväraha 16,00 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 35,00 euroa/pv täysien matkapäivien (kisapäivien) ajalta. Ulkomaan osapäiväraha on 20,00 euroa. Paluupäivän koko- tai osapäiväraha määräytyy matkustusajan mukaan, ks. edellinen kappale.

Hallituksen ja jaostojen kokousten kokousmatkoista ei makseta päivärahaa. Hallituksen kokoukseen osallistuville hallituksen jäsenille maksetaan 30 euron suuruinen kokouskulukorvaus.

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

## 5.11 Tarvikevälitys

Liitolla on nettikaupat yhteistyössä Sport Heavyn kanssa sekä maajoukkueenostajille että yleisölle. Hinnoittelu perustuu kilpailutettuihin hintoihin, jotka sisältävät kohtuullisen katteen.

# 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 sääntökomitean puheenjohtaja (Chairman of Law and Legislation Committee), Pohjoismaiden Voimanostoliiton (NPF) hallituksen jäsen.

**Mervi Sirkkiä** Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) Entourage komitean (Entourage committee) jäsen.

**Kalevi Sorsa:** Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) muutoksenhakukomitean (Court of Appeal) jäsen.

## 6.3 Kv. tuomaritoiminta

Pyritään lähettämään kansainvälisiä tuomareita kansainvälisiin kisoihin. Tuomari pyritään lähettämään sen sijaan, että maksettaisiin IPF:lle tai EPF:lle tuomarin puuttumisesta johtuva 500 euron sakko/kisa. Kun joukkueen koko on 14 nostajaa tai enemmän, on liiton velvollisuus lähettää kansainvälisiin mestaruuskisoihin kaksi tuomaria. Kansainvälisten tuomareiden lähettämällä halutaan varmistaa näiden pätevyuden säilyminen jatkossa, mikä edellyttää

lähetettävien tuomareiden kierrättämistä mahdollisuuksien mukaan.

## 7. ANTIDOPING

### 7.1 Periaatteet

Doping on vastoin urheilun peruseriaatteita 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. Voimanostaja-lehden sekä liiton verkkosivujen välityksellä. Jokainen liiton kilpailulisenssin lunastanut saa neljä kertaa vuodessa ilmestyvän *Voimanostaja*-lehden, joka on liiton virallinen tiedotuskanava. Kiireellisempää tiedottamista koskevassa asiassa käytetään jäsenkirjettä 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 kurinpitösäännöissä on antidopingasiaa 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 toimitettava antidopingsopimus liitolle viimeistään kolme (3) kuukautta ennen ensimmäisen kilpailun alkua, 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.

### 7.6 Testaustoiminta

Vuoden 2004 alusta lähtien voimassa olleen käytännön mukaisesti vastaa Suomen Urheilun

Ettinen Keskus (SUEK) 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, SUEK:n; WADA:n, 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**

Dopingtapauksen johdosta määrättävät seuraamukset ovat IPF:n Antidopingsääntöjen mukaiset.

## **8. TESTIKULUT**

- 8.1** Kansainvälisissä kilpailuissa tehdyt EE:t tai ME:t hyväksytään vain, jos ennätyksen tehneen urheilijan dopingtestitulokseksi on negatiivinen. Kansainvälinen liitto (joko IPF tai EPF) on vastuussa ennätystestien tekemisestä ennätyksen tehneille urheilijoille IPF:n sääntöjen mukaisesti.

## **9. VALITTAMINEN**

- 9.1** Liiton hallituksen antamasta rangaistuspäätöksestä dopingasiassa 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.

Pornainen 24.10.2020

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

Tero Hyttinen  
puheenjohtaja

Kaj Mattila  
varapuheenjohtaja