



SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

TOIMINTASUUNNITELMA

VUODELLE 2023

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2023

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	Ilmoittautuminen	6
3.3	Kilpailuilmoitus	6
3.4	Kilpailuajankohdan muutokset	6
3.5	Kansalliset kilpailut	6
3.6	Seuran jäsenten välinen kilpailu.....	6
3.7	Ennätykset.....	7
3.8	Valintamenettely MM ja EM-kilpailuihin	7
3.9	Valintaprosessi	7
3.10	Aluejako.....	9
3.11	Voimamalja	9
3.12	Voimamaljapisteiden jakoperusteet.....	9
3.13	Säännöt seuran vaihdossa	10
3.14	Ulkomaalaisen kilpailu- ja edustusosoikeus	10
3.15	Tulosrajat v. 2023 klassisiin SM-kisoihin	11
3.16	Tulosrajat v. 2023 varuste SM-kisoihin	11
3.17	SM-kisakalenteri 2023,.....	12
3.18	SM-kisakalenteri 2024	12
3.19	Kansainvälinen kilpailukalenteri 2023	12
4.	VIESTINTÄ JA JULKAISUTOIMINTA/VOIMANOSTAJA-LEHTI	12
4.1	Voimanostaja-lehti.....	12
4.2	Verkkosivut.....	12
4.3	Tiedottaja	13
5.	MAKSUT JA KORVAUKSET	13
5.1	Jäsenmaksu	13
5.2	Kannatusjäsenmaksu	13
5.3	Voimanostajalehden vuosikerta	13
5.4	Voimanostajalehden irtonumero	13
5.5	SM-kilpailujen osanottomaksut.....	13
5.6	Lisenssi	13
5.7	Kilpailulupamaksu	14
5.8	Kilometrikorvaus	14

5.9	Päivärahat	14
5.10	Tarvikeväilytys	14
6.	KANSAINVÄLINEN TOIMINTA	14
6.1	Kansainvälinen toiminta	14
6.2	Edustus	14
6.3	Kv. tuomaritoiminta	15
7.	ANTIDOPING	15
7.1	Periaatteet	15
7.2	Toiminta/toimenpiteet	15
7.3	Antidopingsäännöt	15
7.4	Antidopingohjelma	15
7.5	Antidopingsopimus	16
7.6	Testaustoiminta	16
7.7	Testiin valittavat urheilijat	16
7.8	Vastuu	16
7.9	Seuraamukset	16
8.	TESTIKULUT	16
9.	VALITTAMINEN	16
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

Talupoolella ei ole tiedossa mitään, joka merkittävästi parantaisi liiton taloudellista tilannetta. Liiton maksuihin ei nyt esitetä korotuksia. 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 neljännesvuosittaisten välitilinpäätösten kautta.

Liitto maksaa palkkaa työntekijälleen perustuen työsopimuksen sekä urheilujärjestöjä koskevan työehtosopimuksen mukaisesti.

Tehtävä	Palkkio 2023
Puheenjohtaja	950,00 €/kk
Varapuheenjohtaja	200,00 €/kk
Päävalmentaja	250,00 €/kk
Hallituksen jäsen	50,00 €/kokous
Liiton pääkäyttävä ja atk-tuki	150,00 €/kk
Asiantuntija	300,00 €/kk
Voimanostaja, päätoimittaja	720,00 €/lehti
Voimanostaja, oikolukija	150,00 €/lehti
Tiedottaja	300,00 €/kk
Tuomarivaliokunnan puheenjohtaja	120,00 €/kk
Liiton palkkio eri tehtävistä	100,00 €/pvä *)
Varastonhoitajan tehtävät	100,00 €/kk

*) avoimen, junioreiden ja subjunioreiden maajoukkuejohtajat, huoltajat, SM-kisojen tekniikka, valmennuskoulutus tms.

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

Valtionavustusta vuodelle 2023 anotaan 187 500 euroa. Liiton puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja laativat sähköisen avustusanomuksen OKM:lle 1.12.2022 mennessä. Mikäli liiton valtionosuutta saadaan kasvatettua, niin se mahdollistaa liiton henkilöresurssien vahvistamisen mm. valmennuksen, viestinnän jne. kehittämiseen.

1.3 Liiton kokoukset

Sääntömääräinen kevätkokous pidetään sunnuntaina 9.4.2023 etäkokouksena.

Sääntömääräinen syyskokous pidetään lauantaina 21.10.2023 hybridikokouksena, johon voi osallistua sekä etäyhteydellä että läsnä ollen.

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

Suomen opetus- ja kulttuuriministeriön hankeavustus ”Suomen voimanostoliiton koulutusjärjestelmän rakentamiseen korona-ajan puutteiden korjaamiseksi” saatiin kesällä 2022. Hankeavustuksen 35000 euroa avulla valmennusvaliokunta, toiminnanjohtajan toimiessa hankevastaavana, toteuttaa valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen uudistuksen sekä käynnistää sekä VOK1- että VOK2-koulutuksen vuoden 2023 aikana. Koulutuspäällikkönä hankkeessa toimii Juho Kuusisaari vastaten 2023 koulutuksien toteutuksesta ja sisällöntuotannosta yhdessä valmennusvaliokunnan kanssa, Hankkeen toisena tavoitteena on tarjota myös nuorille sekä avoimen sarjan arvokilpailukävijöille sekä huoltajille/valmentajille koulutustapahtumia.

Pyritään lähettämään IPF:n valmentajakoulutukseen suomalaisosanottajia. Järjestetään Masters-arvokilpailunostajille etänä tietoisukuja tarpeiden ja kysynnän mukaan.

2.3 Julkaisut

Voimanostaja-lehdessä julkaistaan erilaisia valmennus- ja treeniartikkeleita sekä julkaistaan antidopingasiaa koskevia artikkeleita.

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 etäyhteydellä.

3. KILPAILUTOIMINTA

3.1 Ikäluokat

Liitto järjestää kilpailutoimintaa IPF:n teknisten sääntöjen mukaisissa ikäluokissa sekä 12 – 14 -vuotiaiden nuorten ikäluokassa. Klassisessa voimanostossa ja penkki-punnerruksessa 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. Sub-juniorit 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 jäsenen kautta tulevat ilmoittautumiset hyväksytään. Jäsen seura vastaa siitä, että ilmoittautuminen on perillä ajoissa liiton sähköisessä järjestelmässä.

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 päätä. 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

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.

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 terveydellisistä syistä, huomioidaan valinnassa viimeisen vuoden aikana PM-, EM- tai MM-kilpailuissa urheilijan tekemä tulos. Terveydellisestä esteestä on esitettävä lääkärintodistus.

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

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

Mikäli arvokilpailujoukkueeseen hakeneita on enemmän kuin ko. joukkueeseen mahtuu, sijoitetaan urheilijat paremmuusjärjestykseen SM-kisassa tai kansainvälisessä mestaruuskilpailussa viimeisen vuoden aikana tehtyjen IPF GL pisteiden perusteella. Näistä pisteistä huomioidaan paremmat.

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 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.
- 3.8.5 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

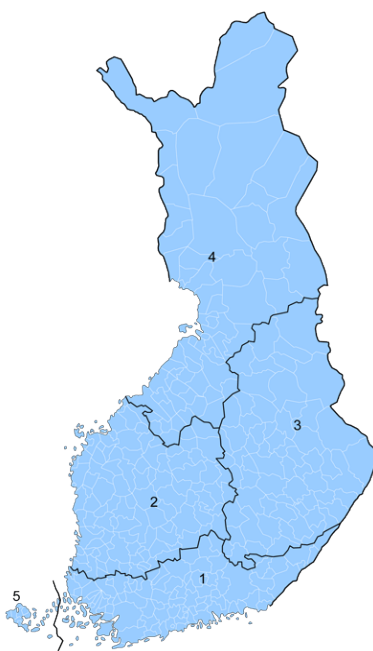
- 3.9.1 Tullakseen valituksi maajoukkueeseen tulee urheilijan ilmoittaa halukkuudestaan tulla valituksi maajoukkueeseen liiton sähköisellä verkkolomakkeella.
- 3.9.2 Esitys maajoukkueesta tehdään liiton hallitukselle sen määrittämien aikataulujen puitteissa. Esityksen tulee pohjautua liiton tässä toimintasuunnitelmassa 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 osallistumismaksut 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.

3.10 Aluejako

Tilastokeskuksen suuralueiden mukainen:

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



3.11 Voimamalja

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

3.12 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 kaiverruksille 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.

3.13 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 edustusoikeus

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 alempitasoisissa 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. 2023 klassisiin SM-kisoihin

Klassinen voimanosto, miehet

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	600,0
105,0	-	-	360,0	630,0
120,0	-	-	385,0	650,0
120+	-	-	400,0	690,0

Klassinen penkki-punnerrus, miehet

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, naiset

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	280,0
63,0	-	-	212,5	310,0
69,0	-	-	222,5	330,0
76,0	-	-	235,0	340,0
84,0	-	-	247,5	355,0
84+	-	-	252,5	370,0

Klassinen penkki-punnerrus, naiset

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

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

Masters sekä 14 v. ja 18 v. nuorten ikäluokissa kilpaileville ei ole SM-tulosrajoja.

Heillä on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

3.16 Tulosrajat v. 2023 varuste SM-kisoihin

Tulosrajat varustenoston SM-kilpailuihin jätetään edelleen pois vuoden 2023 osalta. Varustekilpailuissa kilpailevilla on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

3.17 SM-kisakalenteri 2023,

- Klassinen voimanosto, nuoret, 28. – 29.1.2023, Pomarkku, PoPy
- Varustevoimanosto, kaikki ikäluokat, 11. – 12.2.2023, Hämeenlinna, LIKE
- Klassinen penkki-punnerrus, kaikki ikäluokat, 24. – 26.2.2023, Tammisaari, KK Eken
- Klassinen voimanosto, avoin, 17. – 19.11.2023, Oulu, OPT
- Klassinen voimanosto, masters, 1. – 3.12.2023, Kankaanpää, KaVo
- Varustepenkki-punnerrus, kaikki ikäluokat, 16.12.2023, Ylöjärvi, YlöR

3.18 SM-kisakalenteri 2024

- Varustevoimanosto, kaikki, 6. – 7.1.2024
- Klassinen penkki-punnerrus, kaikki, 19. – 21.1.2024
- Klassinen voimanosto, nuoret, 2. – 4.2.2024
- Klassinen voimanosto, masters, 15. – 17.11.2024
- Klassinen voimanosto, avoin, 6. – 8.12.2024
- Varustepenkki-punnerrus, kaikki, 21.12.2024

Liiton hallitus voi tehdä muutoksia kisakalenteriin pakottavista syistä. Varustepenkki-punnerruksen kilpailijamäärän ollessa yli 120 nostajaa, voidaan kisa pitää kaksipäiväisenä.

3.19 Kansainvälinen kilpailukalenteri 2023

- Reykjavik International Games (RIG), tammikuu 2023 Reykjavik, Islanti
- Klassisen voimanoston EM-kilpailut, masters, 28.2. – 5.3.2023, Budapest, Unkari
- Euroopan klassisen voimanoston Yliopisto Cup, 16. - 19.3.2023, Albi, Ranska
- Klassinen voimanosto SELL Student Games, toukokuu 2023, Tartto, Viro
- Varustevoimanoston EM-kilpailut, avoin, sub-juniorit, juniorit, 2. – 7.5.2023, Thisted, Tanska
- Penkki-punnerruksen MM-kilpailut klass ja varuste, kaikki, 20. – 28.5.2023, Sun City, Etelä- Afrikka
- Klassisen voimanoston MM-kilpailut, avoin, 11. – 17.6.2023, Valetta, Malta
- Varustevoimanoston EM-kilpailut, masters, 5. – 9.7.2023, Pilsen, Tšekki
- Klassisen ja varustepenkki-punnerruksen EM-kilpailut, kaikki, 31.7. – 6.8.2023, Merignac, Ranska
- Klassisen ja varustevoimanoston MM-kilpailut, sub-juniorit, juniorit, 24.8. – 3.9.2023, Cluj-Napoca, Romania
- Klassisen ja varustevoimanoston Länsi-Euroopan mestaruuskilpailut, avoin, 8.-10.9.2023, Reykjanesbaer, Islanti
- Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, klassinen ja varuste, juniorit ja sub-juniorit, 15. – 17.9.2023, Lilleström, Norja
- Arnold Classic Europe, syyskuu 2023, paikka avoin
- Klassisen ja varuste voimanoston MM-kilpailut, masters, 8. – 15.10.2023, Ulan Bator, Mongolia
- Klassisen voimanoston sub-junioreiden ja junioreiden EM-kilpailut, 10.–15.10.2023, Budapest, Unkari
- Varustevoimanoston MM-kilpailut, avoin, 13. – 19.11.2023, Vilna, Liettua
- Klassisen voimanoston EM-kilpailut, avoin 6.-10.12.2023, Tartto, Viro

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, 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 toiminnanjohtajan, 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

40,00 euroa kotimaahan ja 60,00 euroa ulkomaille.

5.4 Voimanostajalehden irtonumero

Irtonumeron hinta on 12,00 euroa.

5.5 SM-kilpailujen osanottomaksut

Voimanosto	80,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	40,00 euroa
Seuran osuus	40,00 euroa
Nuoret 14/18v. ikäluokka	50,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	25,00 euroa
Seuran osuus	25,00 euroa
Penkkipunnerrus	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

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.

5.6 Lisenssi

Lisenssin hinta vuodelle 2023 on 85,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden).

Nuorten 14 ja 18 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2023 on 45,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden).

Lisenssin hinta Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry:n alaisille nostajille on 45,00 euroa.

Tuomari- ja valmentajalisenssin hinta on 10 euroa (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden). Toimiminen tuomarina liiton kilpailutoiminnassa on mahdollista vain tuomarilisenssin lunastaneilla tuomareilla.

Vastaava summa 10 euroa peritään myös antidopingsopimus solmittaessa erikseen ilman

lisenssin lunastamista.

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 0,30 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 35,00 euroa ja osapäiväraha 18,00 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 40,00 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 50 euron suuruinen kokouspalkkio.

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

5.10 Tarvikevälytys

Liitolla on nettikaupat yhteistyössä Sport Heavyn kanssa sekä maajoukkuenostajille 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 Sirkiä

Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) Entourage komitean (Entourage Committee) 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 500/1000 euron sakko. Kun joukkueen koko on 14 nostajaa tai enemmän, on liiton velvollisuus lähettää kansainvälisiin mestaruuskisoihin kaksi tuomaria. Kansainvälisten tuomareiden lähettämällä halutaan varmistaa näiden pätevyyden 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 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 penkki-punnerrus) voidaan tehdä tai teettää dopingtestejä SVNL:n, SUEK:in, 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 johdosta määrättävät seuraamukset ovat IPF:n Antidopingsääntöjen mukaiset. Epäillyt dopingrikkomukset tutkii 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 tutkii ja seuraamuksista tehtävät päätökset tekee SUEK:in Antidopingsasioiden kurinpitolautakunta liiton Antidopingohjelman kohdassa 11. esitetyn mukaisesti.

8. TESTIKULUT

8.1 Kansainvälisissä kilpailuissa tehty EE:t tai ME:t hyväksytään vain, jos ennätyksen tehneen testatun urheilijan dopingtestitulokseksi 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.

Pornainen 22.10.2022

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

Tero Hyttinen
puheenjohtaja

Jarkko Saapunki
toiminnanjohtaja