

# Tuomariklinikka nro 11

11.4.2026



**Suomen Voimnostoliitto ry**

*Finnish Powerlifting Federation*

*Finlands Styrkelyftförbund rf*



# Tuomariklinikan 2026 sisältö

Tuomarivaliokunta 2026

Tuomarikouluttajat

Tuomarit kaudella 2024-2027

Kansainväliset tuomarit

Tuomarilisenssi 2024-2027 ja aktiivisuus

IPF:n tekniset säännöt 1.3.2026 alkaen

Kilpailumanipulaation torjuntaohjelma

IPF:n varusteiden hyväksytyjen lista

SVNL toimintasuunnitelma 2026

Liitto tiedottaa



# Tuomarivaliokunta 2026

Puheenjohtaja Margetta Salminen

Jäsenet:

Mika Honkaniemi

Tero Hyttinen

Kaj Mattila

Tiedottaja Ville Niskanen

Sähköpostiosoite: etunimi.sukunimi@svnl.fi



# Tuomarikouluttajat

Liiton tuomarikouluttajat (= kansainväliset I luokan tuomarit, Int Cat I) pitävät liiton järjestämiä

- kansallisen II-luokan tuomarikursseja ja -kokeita
- valvovat kansallisen I-luokan tuomarikokeita SM-kilpailuissa.

Liiton tuomarikoulutusmaksu kansallisen II luokan tuomarikoulutuksesta ja kokeesta on 30,00 euroa, maksu Suomisportin kautta.

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.



# Tuomarikouluttajat v. 2026

## Int Cat I tuomarit

1. Johan Westerberg, Etelä-Suomen Voimanostajat
2. Harri Hagfors, Muuramen Yritys
3. Margetta Salminen, Lopen Voima- ja Kuntoteam
4. Mika Honkaniemi, Pietarsaaren Voimailijat
5. Ilkka Seppälä, M-Club
6. Tero Hyttinen, Aavasaksan Kisa
7. Jari Rantapelkonen, Team Nordic Thunder
8. Jarmo Arvaja, Lopen Voima- ja Kunto team
9. Seppo Sohlman, Turengin Sarastus
10. Kaj Mattila, Etelä-Suomen Voimanostajat
11. Timo Lillbacka, Kraftklubben Eken



# Int Cat II tuomarit

1. Ville Orasmaa, KK Eken
2. Jarmo Kotomäki, Kokkolan Jymy
3. Jari Laine, Iin Yritys
4. Mervi Sirkiä, TNT
5. Matti Rajaniemi, TVN
6. Timo Heiskanen, TVN
7. Helena Kvist, Kiuruveden Urheilijat
8. Jouni Kvist, Sotkamon Visa
9. Kenneth Sandvik, ÅKK
10. Ville Niskanen, Sotkamon Visa
11. Seija Skogman, E-S Voimanostajat
12. Teemu Ahtiainen, TVN
13. Marjaana Vähäsantanen, PoPy
14. Sanna Joutsela, TVN
15. Marcela Sandvik, ÅKK



# Tuomarit kaudella 2024 - 2027

Tuomareiden määrä tällä hetkellä Suomessa yht. 244, joista 27,5 % on naisia:

kv I 10 (naisia 1)

kv II 15 (naisia 6)

kansallinen I 47 (naisia 8)

kansallinen II 174 (naisia 52)



# Tuomarilisenssi 2024-2027 ja aktiivisuus

Nyt on käynnissä **tuomarikausi 2024 – 2027**. Tuomareina voivat toimia SuomiSportista tuomarilisenssin.

Vuonna **2024** suorittaneet tuomarikokeen lunastavat 50,00 euron lisenssin

Vuonna **2025** tuomarikokeen suorittaneet lunastavat tuomarilisenssin 40,00 euron hintaan

**Vuonna 2026 suorittavat 30,00 euron hintaan ja vuonna 2027 20,00 euron hintaan.**



# Jäsentietojärjestelmä SUOMISPORT <https://info.suomisport.fi/> Kirjaudu sisään

## SUOMISPORT

KIRJAUDU

SÄHKÖPOSTI

SALASANA



**Kirjaudu sisään**

Puuttuuko sinulta salasana tai onko salasana unohtunut? [Luo salasana](#)

Oletko uusi Suomisportissa?

Luo tili



# Kansallinen II luokan tuomari, vaatimukset

Vaatimukset **kansallisille II-luokan tuomareille** on oltava **vähintään kaksi voimanostokisaa ja kerätä kaudella 2024-2027 yhteensä 4 pistettä, ks. seuraava dia.**

Kansallisia II-luokan tuomareita voidaan tarvittaessa kutsua toimimaan SM-kilpailujen punnituksessa.

Punnitustuomarina toimimisesta joko SM- tai kansallisessa voimanosto- tai penkki-punnerruskilpailussa annetaan tuomarille (luokasta riippumatta)  $\frac{1}{2}$  pistettä.



# ***HUOMHUOMHUOMHUOMHUOMHUOMHUOM***

Tuomarikorttikoe suoritettu v. 2024

- vaaditaan 3 pistettä kaudella 2024-2027

Tuomarikorttikoe suoritettu v. 2025

- vaaditaan 2 pistettä kaudella 2024-2027

**Tuomarikorttikoe suoritettu v. 2026**

- **vaaditaan 1 piste kaudella 2024-2027**

Tuomarikorttikoe suoritettu v. 2027

 siirtyy suoraan seuraavalle kaudelle 2028-2031

## Kansallinen I luokan tuomari, vaatimukset

Kunakin **kansallisen I-luokan tuomarin** tulee:

- tuntea IPF:n voimannostosäännöt ja niihin vuosittain tehdyt muutokset
- **osallistua vähintään kahteen voimannoston SM-kilpailuun / penkkipunnerruksen SM-kilpailuun.**
- kerätä vähintään **neljä pistettä** tuomarikaudella 2024 – 2027



## Pisteitä saa seuraavasti (kansalliset kilpailut):

- Voimanostokilpailu (SM tai kansallinen) = 1 piste
- Penkkipunnerruskilpailu (SM tai kansallinen) = kaudella 2024 - 2027 = 1 piste
- Pisteisiin laskettavista kilpailuista tulee vähintään kaksi olla voimanostokilpailua

# Huom!

Kansallisen I luokan tuomareilta edellytetään SM-kisoissa käytettävyyttä vähintään kahtena päivänä tuomaripisteen suorittamiseksi. Samoin kansainvälisten Juryssä toimivien tuomareiden tulee olla käytettävissä vähintään kahtena päivänä per SM-kilpailu.



# Tuomareiden aktiivisuus

Tuomareiden lista ja aktiivisuus löytyy liiton nettisivulta Tuomarit

- Itse oltava aktiivinen, jotta tuomarioikeus säilyy
- Tuomarointiasioissa ottakaa yhteyttä Tuomarivastaavaan:  
margetta.salminen@svnl.fi



# Suomen Voimanostoliiton päivitetty tuomariluettelo löytyy liiton nettisivulta

---

Pisteisiin laskettavista kilpailuista tulee vähintään kaksi (2) olla voimanostokilpailua! Punnituksesta saatava puoli pistettä otetaan huomioon yhteispisteissä kun edellämainittu vaatimus on täytetty.

Kansallisten 1.luokan tuomareiden tulee osallistua vähintään kahteen SM-kilpailuun kaudella 2024-2027 pitääkseen kortin voimassa seuraavalle tuomarikaudelle.

Tuomarikauden jälkipuoliskolla (2024-2027) kortin saaneet uudet tuomarit jatkavat automaattisesti seuraavalle tuomarikaudelle 2028-2031.

Ota yhteys mahdollisista virheistä tuomariluettelon ylläpitäjään: [mika.honkaniemi @ svnl.fi](mailto:mika.honkaniemi@svnl.fi)



## Kansainvälinen tuomari, vaatimukset

**Kansainvälisen I- ja II-luokan tuomarin on ollut tuomittava vähintään kaksi kansainvälistä voimanoston **tai penkkipunnerruksen** mestaruuskilpailua ja **kaksi kansallista voimanoston mestaruuskilpailua** olympiavuosien välisen neljän vuoden ajanjakson aikana, jotta hänen uusintarekisteröintinsä voidaan hyväksyä.**



# Tuomarikausi 2024 - 2027

Kansainvälisiä tuomareita lähetetään kansainvälisiin kisoihin vain, kun siihen on liitolla velvollisuus. Lähtökohtaisesti pyritään lähettämään kustannussyistä ns. kahden tuomarin kisoihin (14 nostajaa tai enemmän) yhden tuomarin neljäksi päiväksi. Näin säästämme liiton kustannuksia. Lisäksi pyritään jatkossakin hyödyntämään itse kilpailevia tuomareita, joille maksetaan puolet matka- ja majoituskustannuksista. Tuomaripätevyyden kansainvälisissä kisoissa suorittaneiden tuomareiden osalta muihin kisoihin kustannuksia korvataan mahdollisen tuomarisakon verran **EPF/1 000,00 euroa (vuonna 2027 500€) ja IPF/2 000,00 euroa (vuonna 2027 ???).**



# EPF:n uusi sääntöehdotus

18.6.1 Kansallisen jäsenliiton, joka on ollut EPF:n jäsen yli viisi vuotta ja nimeää yli neljä (4) urheilijaa EPF-tapahtumaan, on nimettävä joukkueidensa toimihenkilöihin päteviä kansainvälisiä tuomareita. **Yksi kansallisen sarjan tuomari maata kohden voidaan nimetä teknisen valvojan tehtäviin.** Näiden tuomareiden on oltava käytettävissä toimimaan lavalla tai tuomaristossa vähintään ~~kahden~~ **neljän** kilpailupäivän ajan **neljä** ryhmää.



## EPF:n päätös

18.6.2 Pakollisten tuomareiden lukumäärä perustuu lopullisessa nimeämisessä olevien urheilijoiden lukumäärään:

- 5–9 nostajaa - vähintään 1 tuomari/4 punnitusryhmää
- 10–14 nostajaa - vähintään 2 tuomaria/8 punnitusryhmää
- 15–19 nostajaa - vähintään 3 tuomaria/12 punnitusryhmää
- 20–24 nostajaa - vähintään 4 tuomaria/16 punnitusryhmää
- 25 nostajaa tai enemmän - vähintään 5 tuomaria/20 punnitusryhmää

Kansalliset tuomarit saavat tuomarimerkin suorittaessaan hyväksytysti tuomarikokeen, merkki kiinnitetään siististi rintamuksen vasemmalle puolelle; **II luokan tuomari sininen ja I luokan tuomari punainen.**

Jos tuomarimerkkisi on kateissa, laita viestiä tuomarivastaavalle [margetta.salminen@svnl.fi](mailto:margetta.salminen@svnl.fi)





# **SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO**

## **VOIMANOSTON TEKNISET SÄÄNNÖT**

**2026**

säännöt sisältävät kansalliset poikkeukset, joita sovelletaan  
Suomessa

Säännöt ovat voimassa 1.3.2026 alkaen



# Voimanoston tekniset säännöt 1.3.2026

Suomen Voimanostoliiton kansallisissa kilpailuissa noudatetaan IPF:n kilpailusääntöjä.

Viralliset tekstit teknisistä säännöistä ylläpitää IPF ja ne julkaistaan englanniksi. Jos on jokin ristiriita englanninkielisen ja muun kieliversion välillä, niin englanninkielinen versio on ratkaiseva.

Suomenkieliset tekniset säännöt löytyvät liiton nettisivulta kohdasta Voimanosto – säännöt – Voimanostosäännöt 1.3.2026, **muutokset punaisella**, **kansalliset poikkeukset, joita sovelletaan Suomessa sinisellä**



# VOIMANOSTON YLEISET SÄÄNNÖT,

## 1.1. Ikäluokat

4. Sijoittuminen kilpailussa määräytyy normaalien nostosääntöjen mukaisesti saavutettujen yhteistulosten perusteella. **Jokaisessa painoluokassa kaikissa ikäluokissa jaetaan mitalit 1., 2. ja 3. sijalle.**

Selitys:

Tarkistuksella poistetaan tarpeetonta tekstiä ja yhdistetään säännös luettavuuden, johdonmukaisuuden ja säännösten yhtenäisyyden parantamiseksi muuttamatta taustalla olevaa teknistä vaatimusta.



# VOIMANOSTON YLEISET SÄÄNNÖT

Kohdassa 7; ... lopullinen ilmoittautuminen on tehtävä viimeistään **30** päivää ennen mestaruuskilpailua.

Selitys: IPF:n yleiskokous luo, poistaa ja muuttaa IPF:n sääntöjä, joten tämä muutos siirtyy IPF:n yleiskokouksen päätettäväksi. IPF:n maailmanmestaruuskilpailujen ja alueellisten mestaruuskilpailujen osallistujamäärät kasvavat jatkuvasti, mikä johtaa järjestäjien suuriin majoitus- ja logistiikkatarpeisiin. Kaikkien kansallisen liiton maailmanmestaruus-/alueellisiin mestaruuskilpailuihin nimeämien akkreditoitujen urheilijoiden, valmentajien, toimitsijoiden ja tuomareiden on majoitettava järjestäjän nimeämässä virallisessa hotellissa (hotelleissa). Kaikki huoneet on varattava viimeistään alustavan nimeämisen määräaikaan mennessä. Koska järjestäjien on usein taattava tai maksettava hotellihuoneet etukäteen jopa 21 päivää etukäteen, lopullisen nimeämisen määräajan pidentäminen 21 päivästä 30 päivään mahdollistaa tarkemman varauksen ja vähentää taloudellista riskiä. Lisäaika parantaa myös tapahtumajärjestäjien, IPF:n ja alueellisten liittojen toiminnan suunnittelua ja valmistautumista.



# VOIMANOSTON YLEISET SÄÄNNÖT

Kohdassa 13: **Jokaisen nostajan on saatava osallistumismitali/muisto kilpailun järjestäjältä (By-Laws 13.3).**

Perustelu: IPF:n maailmanmestaruuskilpailut ja alueelliset mestaruuskilpailut vaativat kilpailijoilta merkittävää henkilökohtaista ja taloudellista sitoutumista, ja monet heistä rahoittavat itse kokonaan matka-, majoitus- ja muut osallistumiseen liittyvät kulunsa. Osallistumismitalin myöntäminen tarjoaa kaikille kilpailijoille merkityksellisen muiston, joka tunnustaa heidän pätevyytensä, ponnistelunsa ja läsnäolonsa merkittävässä mestaruustapahtumassa. Tämä käytäntö tukee urheilijakokemusta, tunnustaa osallistumisen arvon kansainvälisellä tasolla ja edistää osallistavuutta ja pitkäaikaista sitoutumista lajiin.

Pukeutumisen osalta vaatimusten noudattamatta jättäminen estää nostajan vastaanottamasta mitalia/mitaleja lavalla, vaikka hänen sijoituksensa kilpailutuloksissa pysyy voimassa.



## 2.9. Tuomarin numeroidut kortit – hylkäämiseen johtanut syy

**Maastanoston syyaikka punainen:**

Deltoidlihaksen etummainen lihas tulee olla tangon takana.

Nostaja ei seiso noston loppuasennossa suorana.

Poistettu teksti olkapäät takana.

Selitys: Tämä tarkistus selventää maastanoston vaadittua loppuasentoa, jotta varmistetaan tuomarin yhdenmukainen tulkinta ja yhdenmukainen soveltaminen kaikissa IPF-kilpailuissa. Tarkistus ei muuta teknistä standardia, mutta se selkeyttää asennon, joka on oltava ennen alas komentoa.

## 2.9. Tuomarin numeroidut kortit – hylkäämiseen johtanut syy

Penkkipunnerruksen syylaikka sininen kohtaan lisätty:

Käsien lukitsematta jättäminen ennen "START"-komentoa.

Selitys: Jos nostajan kyynärpäät eivät ole täysin lukittuina noston alussa tai sen lopussa, se on tekninen rikkomus. Kummassakin tapauksessa rikkomuksesta annetaan sininen syylaikka. Selvyuden vuoksi, sekä kyynärpään täyden lukituksen saavuttamatta jättäminen noston alussa että sen epäonnistuminen noston lopussa katsotaan sinisen kortin rikkomuksiksi.

## 2.9. Tuomarin numeroidut kortit – hylkäämiseen johtanut syy

### Penkkipunnerruksen syyaika keltainen

Noston helpottamiseksi tapahtuva ~~vauhdinotto tai~~ tangon upotus rintaan tai vatsan alueelle sen jälkeen, kun tanko on ollut liikkumatta rinnalla tai vatsalla.

### Penkkipunnerruksen syyaika keltainen

sekä hylkäämiseen johtava syyt, kohta 4, lisätty:

Ylävartalon työntövoiman hyödyntäminen tangon ylöspäin suuntautuvan liikkeen aloittamiseksi rinnasta.

# Penkkipunnerruksen syyaika keltainen

Selitys:

Tämä säännös selventää olemassa olevaa sääntöä eikä tuo uutta rajoitusta. Tangon vauhdinotto, pomppiminen tai ylävartalon työntövoiman käyttäminen rinnasta ylöspäin suuntautuvan liikkeen aloittamiseksi ei ole koskaan ollut sallittua. Tanko on irrotettava rintakehästä kontrolloidun lihasvoiman seurauksena ilman keinotekoisia vauhtia tai ylävartalon käyttämää työntövoimaa. Lisäksi "Press"-komennon antamisen jälkeen ei tahallista vartalon siirtämistä tai valitun nostoasennon muuttamista sallita noston aikana. Tähän sisältyy muun muassa pään, hartioiden tai pakaroiden nostaminen penkiltä; käsien sivuttaisliike tangolla; tai rintakehän laskeminen "Press"-komennon jälkeen lisävauhdin aikaansaamiseksi.

# 3. HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

## 3.1. TRIKOO

Tukea antamattomat:



**Tukea antamattoman nostotrikoon on oltava seuraavien määräysten mukainen:**

- (b) Polvenlämmittimien käyttö on sallittua **pitkälahkeisten** trikoiden päällä, mutta ei trikoiden alla. Teknisen valvojan (TC) on valvottava, että trikoiden alla ei ole polvenlämmittimiä. **Maastanostosukkien käyttäminen pitkälahkeisen trikoon päällä on sallittua, mutta ei pakollista.**

Selitys: IPF on saanut lukuisia tiedusteluja maastanostosukkien käytön sallittavuudesta pitkälahkeisen trikoon päällä, koska tätä ei tällä hetkellä ole määritelty teknisissä säännöissä. Koska pitkälahkeiset trikoot peittävät jalat polviin asti, selvennys on tarpeen johdonmukaisen tulkinnan ja täytäntöönpanon varmistamiseksi.



## 3.2. T-PAITA

Siinä on oltava tyköistuvat, ihonmyötäiset hihat. Niiden on päätyttävä olkapäiden alapuolelle, eivätkä ne saa ulottua kyynärpäiden päälle eivätkä niiden alapuolelle. Hihoja ei saa työntää tai kääriä ylös olkapäille. Katso seuraavat kuvat.

YES



NO



# 3. HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

## 3.7. JALKINEET

lisätty kohta (f):

(f) Kenkien on oltava kunnolla kiinni (nauhat sidottu tai tarranauhat kiinnitetty), kun nostaja on lavalla.

Selitys: Turvallisuussyistä kengännauhat on sidottava kiinni. Löysät nauhat voivat aiheuttaa kompastumisvaaran nostajalle ja avustajille telinettä lähestyessä tai sieltä poistuttaessa.

# 3. HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

## 3.8. POLVENLÄMMITTIMET

lisätty kohta (e):

(e) Nostajat saavat käyttää henkilökohtaista apua polvenlämmittimien pukemisessa.

Selitys: Varustenostossa nostajat saavat käyttää muovipusseja pukemisen apuna. Tasapuolisuuden ja johdonmukaisuuden varmistamiseksi klassisen sarjan nostajilla on vastaavasti oikeus saada henkilökohtaista apua polvenlämmittimien käytössä. Huom: varustetarkastuksessa nostajan ei tarvitse pukea polvenlämmittäjiä.

## 3.12. VARUSTETARKASTUS

### Poistettu kohta:

- ~~(g) Tuomareiden on myös hylättävä kaikki polvenlämmittimet, jotka on puettu nostajalle jonkun muun henkilön avustuksella tai menetelmällä, kuten muovisilla liukesteillä, voiteluaineilla jne. Sukkia saa kuitenkin käyttää polvenlämmittimien kanssa.~~
- ~~—Urheilijat saavat saada henkilökohtaista apua polvenlämmittimien pukemisessa.~~

# 3. HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

## 3.14. YLEISTÄ:

(f) Urheilijat saavat käyttää kaulakoruja ja vastaavia; mitään osaa kaulakorusta tai riipuksesta ei kuitenkaan saa laittaa suuhun missään vaiheessa lavalla ollessaan. Korua tai riipusta saa käyttää joko T-paidan päällä tai alla; jos sen katsotaan kuitenkin aiheuttavan turvallisuusriskin tai häiritsevän nostoa, tuomari voi vaatia sen kiinnittämistä T-paidan alle tai poistamista.

Selitys: Tämä toimenpide edistää sekä nostajien että avustajien turvallisuutta.

# 4. NOSTOMUODOT JA SUORITUSSÄÄNNÖT

## 4.1. JALKAKYYKKY

YES



NO



YES



NO



# Jalkakyykky

## kohta 1.

Nostajan on asetettava nostolavalle kasvot lavan etuosaa päin tanko vaakasuorassa hartioden päällä, vähintään takimmaisen olkahaksen korkeudella, ~~käsien ja sormien on pidettävä tankoa kiinni~~ käsien, peukaloiden ja sormien on tartuttava kokonaan telineissä ja lähtöasennossa olevaan tankoon. Peukaloiden ei tarvitse olla tangon ympärillä. Käsien, peukalon ja sormien on kuitenkin pysyttävä kokonaan kosketuksissa tankoon noston aikana. Nostajan käsiote voi olla missä kohdassa tahansa tangon sisimmäisten laakerointien välissä. Kädet voivat koskettaa tangon sisäpuolisia laakerointeja.

Selitys: Säännön avulla, jonka mukaan tanko on asetettava lapaluiden yläpuolelle, varmistetaan, ettei tanko ole liian matalalla selässä ja estetään liiallista eteenpäin taivutusta noston alussa. Lisäksi tämän toimenpiteen tarkoituksena on suojata Sub- ja Juniorinostajia lisääntyneeltä alaselkävammojen riskiltä ja lannerangan liialliselta kuormitukselta, koska nämä urheilijat eivät välttämättä ole vielä täysin kehittyneitä fyysisesti, lihaksikkaasti tai teknisesti.



## Jalkakyykky

kohta 5.

Nostaja ei saa poistua telineen etuosasta noston päätyttyä.

Selitys: Tämä toimenpide toteutetaan sekä urheilijan että varmistajien/lastaajien turvallisuuden tukemiseksi.

# 4.1. JALKAKYYKKY

Huom. kohtaan 3 ei muutosta:

3. Saatuaan päätuomarin merkin, **taivuttaa nostaja polviaan ja laskeutuu niin syvään kyykkyyyn, että reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on alempana kuin polvien yläosa.** Vain yksi tarkoituksellinen yritys sallitaan. Yritys katsotaan aloitetuksi, kun nostaja taivuttaa polviaan niin että ne eivät enää ole lukittuna.



## 4.1.1. JALKAKYYKYN HYLKÄÄMISEEN JOHTAVAT SYYT (huom. ei muutoksia)

1. Päätuomarin merkin noudattamatta jättäminen noston alussa tai lopussa.
2. Kaksoispomppu noston ala-asennossa tai mikä tahansa ylösnousun aikana tapahtuva alaspäin suuntautuva liike.
3. Nostaja ei seiso pystysuorassa asennossa ja polvet lukittuna noston alussa tai lopussa.
4. Nostaja astuu eteen tai taaksepäin tai sivusuuntainen jalkaterän liike. Keinuva liike päkiän ja kantapäähän välillä on sallittu.
5. **Nostaja ei laskeudu niin syvään kyykkyyhyn, että reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on alempana kuin polvien yläosa.**
6. Avustaja/levynvaihtaja koskettaa päätuomarin merkkien välisenä aikana tankoa tai nostajaa niin, että koskettaminen helpottaa nostoa.
7. Nostajan kynärpäät tai kynärvarret koskettavat jalkoja. Kevyt kosketus, josta ei ole nostajalle apua, on sallittu.
8. Mikä tahansa loppuun suoritettun noston jälkeen tapahtuva tangon pudottaminen.
9. Minkä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.



## 4.1.1. JALKAKYYKYN HYLKÄÄMISEEN JOHTAVAT SYYT

Alla olevat piirrokset osoittavat tangon tyypillisen sijoittumisen yläselkään sekä kyykyn syvyys:



# 4. NOSTOMUODOT JA SUORITUSSÄÄNNÖT

## 4.2. PENKKIPUNNERRUS

kohta 1: Nostaja ei saa asettua telineeseen penkkipunnerrustelineen pään puolelta.

Kohta 2: Käsillä, peukalolla ja sormilla on otettava ote telineellä olevasta tangosta siten, että peukalot menevät tangon ympäri.

Selitys: Tämän uuden säännön tarkoituksena on parantaa turvallisuutta, hallintaa ja vakautta penkkipunnerruksen suorituksen aikana.

## 4.2.1. PENKKIPUNNERRUKSEN HYLKÄÄMISEEN JOHTAVAT SYYT

kohta 4: **Ylävartalon työntövoiman hyödyntäminen tangon ylöspäin suuntautuvan liikkeen aloittamiseksi rinnasta.**

Selitys: Tämä säännös selventää olemassa olevaa sääntöä eikä tuo uutta rajoitusta. Tangon vauhdinotto, pomppiminen tai ylävartalon työntövoiman käyttäminen rinnasta ylöspäin suuntautuvan liikkeen aloittamiseksi ei ole koskaan ollut sallittua. Tanko on irrotettava rintakehästä kontrolloidun lihasvoiman seurauksena ilman keinotekoisia vauhtia tai ylävartalon käyttämää työntövoimaa. Lisäksi "Press"-komennon antamisen jälkeen ei tahallista vartalon siirtämistä tai valitun nostoasennon muuttamista sallita noston aikana. Tähän sisältyy muun muassa pään, hartioiden tai pakaroiden nostaminen penkiltä; käsien sivuttaisliike tangolla; tai rintakehän laskeminen "Press"-komennon jälkeen lisävauhdin aikaansaamiseksi.

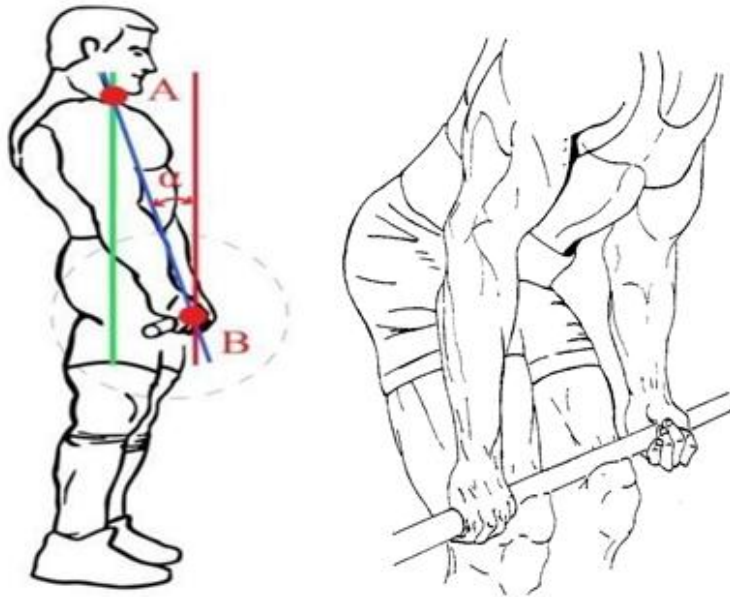
## 4.3. MAASTANOSTO

Kohta 2: Noston loppuasennossa polvien on oltava suoraksi lukittuna. Deltoidlihaksen etummainen lihas tulee olla tangon takana. (Katso kuva)

Poistettu teksti olkapäät takana.

Vasemmalla olevassa kuvassa Kaaviomainen esitys oikean olkapään loitonnuksesta maastavedon loppuasennossa, A= olkapään etuosa, B=tanko

Oikealla olevassa piirroksessa on esimerkki tangon kannattelemisesta reisillä.



# 5. PUNNITUS

Nostaja voidaan punnita alastomana, tai hän voi olla pukeutuneena alusasun, joka on sääntökirjan ao. kohdassa alusasulle asetettujen määräysten mukainen ja joka ei merkittävästi muuta nostajan painoa.

**Punnituksessa tarvittavat vähimmäisvaatteet rajoittuvat seuraaviin:**

- (a) Hyväksytty nostopaita
- (b) Hyväksytty t-paita (jos soveltuu sarjaan)
- (c) IPF:n vaatimusten mukaiset alusvaatteet
- (d) Ei jalkineita

**Jos alusvaatteiden painosta on epäselvyyttä, voidaan pyytää uudelleenpunnitus alastoman nostajan trikoissa.** Kilpailuissa, joissa on kilpailijoita molemmista sukupuolista, **punnitusmenettelyä on muutettava siten**, että nostajat punnitsevat heidän sukupuolensa mukaiset toimitsijat. Erillisiä virkailijoita (ei välttämättä tuomareita) voidaan nimetä tätä tarkoitusta varten.

## 5. PUNNITUS

Selitys: Punnituksessa tuomarit saavat usein pyyntöjä nostajilta pysyä vaatteissa henkilökohtaisista tai uskonnollisista syistä.

# 6. KILPAILUJÄRJESTYS

## 6.1. ROUND-SYSTEEMI

lisätty kohta (p)

(p): Kilpailuissa, joissa on nimettyjä kansainvälisiä kumppaneita, lajien (kyykky, penkkipunnerrus ja maastanosto) välissä taukoa voidaan säätää.

Selitys: Tämä mukautus varmistaa lähetyssaikataulun jatkuvuuden ja edistää tapahtuman optimaalista esittämistä televisiolähetystä varten.

## 6.3. MUITA MÄÄRÄYKSIÄ

kohta 9:

Nostajan hiukset tulee kiinnittää (letittää tai sitoa taakse) siten, etteivät ne häiritse tuomareita arvioimaan nostoa.

Selitykset:

**Jalkakyykyssä** hiukset eivät saa peittää nostajan kasvoja lähtöasennossa eivätkä kyykyn suorituksen aikana. Olkapäiden yli ulottuvat hiukset on letitettävä tai sidottava tiukasti taakse (esim. poninhäntä).

**Maastanostossa:** Hiukset eivät saa peittää nostajan kasvoja lähtöasennossa eivätkä maastavedon suorituksen aikana. Olkapäiden yli ulottuvat hiukset on letitettävä tai sidottava tiukasti taakse (esim. poninhäntä). Tämän toimenpiteen tarkoituksena on varmistaa tuomarin kyky arvioida nosto, nostajan kasvojen selkeä näkyvyys ja se, että nostaja näkee päätuomarin käsimerkit selvästi.

## 6.3. MUITA MÄÄRÄYKSIÄ

lisätty kohta 10:

Nostajien odotetaan tulevan nostoalueelle tai -lavalle ja poistuvan sieltä kunnioittavasti, pidättäytyen heittämästä vyötään lattialle tai ryhtymästä mihinkään käyttöön, josta voi olla vahinkoa lajille.

Selitys: Nostajien vaatiminen lavalle menemään ja sieltä poistumaan kunnioittavasti edistää urheiluhenkeä ja ammattimaisuutta, vahvistaa reilun pelin arvoja ja tukee voimanoston positiivista julkisuuskuvaa. Varusteiden, kuten vyön, pois heittäminen tai epäkunnioittava käytös ei ole sallittua, koska se heikentää lajin ammattimaista esittelyä. Kohtuulliset juhlinnat ovat sallittuja, kunhan ne eivät vaaranna turvallisuutta, järjestystä tai käytöstä lavalla.



## 6.3. MUITA MÄÄRÄYKSIÄ

lisätty kohta16:

Tuomaristo voi käyttää pikanauhoitusta virallisena työkaluna nostojen tarkasteluun IPF:n hyväksymissä kilpailuissa. Pikanauhoitusta voidaan käyttää apuna tuomaristolle nostojen oikeellisuuden arvioinnissa tai noston pätevyyden vahvistamisessa tapauksissa, joissa visuaalinen näyttö voi selventää teknistä tai menettelytapaan liittyvää kysymystä.

Käytettäessä sovelletaan seuraavia sääntöjä:

- (a) Pikausintajärjestelmää saa käyttää ainoastaan tuomaristo tai nimetty toimitsija tuomariston valvonnassa.
- (b) Tuomaristo voi aloittaa tarkistuksen oman harkintansa mukaan tai sääntöjen mukaisesti tehdyn vastalauseen perusteella.
- (c) Tuomariston päätös pikausintatarkistuksen jälkeen on lopullinen ja sitova.
- (d) Pikausintajärjestelmän käyttö ei saa kohtuuttomasti viivästyttää kilpailua, ja se on suoritettava tavalla, joka pitää tapahtuman kulun yllä.
- (e) Pikausintajärjestelmää saa käyttää vain IPF:n kalenteritapahtumissa tai muissa kilpailuissa, joissa on käytettävissä tarvittavat tekniset laitteet ja henkilöstö.



## Selitys kohtaan 16:

Tämä ohjeistus luo virallisen kehyksen välittömän uusinnan käytölle ja tarjoaa menettelytapaan selkeyttä ja johdonmukaisuutta toimihenkilöille (tuomareille ja tuomariston jäsenille), valmentajille ja urheilijoille. Toimenpide tukee tarkkaa tuomitsemista kiistettyjen päätösten videotarkistuksen avulla ja heijastaa IPF-kilpailuissa jo käytössä olevaa vakiintunutta käytäntöä.

# 7. TUOMARIT

Kohta 17 muutos:

Vain IPF:n I- tai II-luokan tuomarit voivat toimia tuomarina maailmanmestaruuskilpailussa tai missä tahansa muussa mestaruuskilpailussa, jossa tehdään ME-yrityksiä. Kukin maa voi nimetä MM-kisoihin enintään kolme **neljä** tuomaria ja lisäksi **kaksi** ylimääräistä, kansainvälisen I-luokan tuomarin toimimaan tarvittaessa juryssä, jos I-luokan tuomareita on riittämätön määrä. Kaikkien mestaruuskisaan ilmoitettujen, siihen osallistuvien tuomareiden on oltava käytettävissä vähintään kahtena päivänä



# 7. TUOMARIT

18. Tuomarit ja juryn jäsenet pukeutuvat yhdenmukaisesti seuraavasti:



**Miehet, talviasu:**

Tummansininen pikkutakki, jonka vasemmalla rintamuksella on IPF:n I- tai II-luokan tuomarimerkki.

Asianmukaiset harmaat housut (ei farkut), valkoinen paita ja tuomariluokan edellyttämä IPF:n solmio.

**Miehet, kesäasu:**

Asianmukaiset harmaat housut (ei farkut) ja valkoinen paita ja tuomariluokan edellyttämä IPF:n solmio.

**Naiset, talviasu:**

Tummansininen pikkutakki, jonka vasemmalla rintamuksella on IPF:n I- tai II-luokan tuomarimerkki.

Harmaa hame tai asianmukaiset harmaat housut (ei farkut), valkoinen pusero tai paita ja asianmukainen kaulahuivi tai solmio.

**Naiset, kesäasu:**

Harmaa hame tai asianmukaiset harmaat housut (ei farkut) ja valkoinen pusero tai paita.



IPF:n I-luokan tuomarimerkki, huivi ja solmio ovat punaiset. II-luokan merkki, huivi ja solmio ovat siniset. Jury päättää, pidetäänkö talvi- vai kesäasua. Lenkkitosut eivät ole sopivat jalkineet tuomariasun kanssa käytettäväksi. Tuomariasun kanssa tulee pitää mustia juhla- tai kävelykenkiä ja mustia sukkia. **Sandaalit eivät ole sallittuja käyttää.**



# 7. TUOMARIT

20. Vaatimukset kansainväliseksi I-luokan tuomariksi pääsyä varten:

(a): Ehdokas on hyvämaineinen tuomari, jolla on ollut kansainvälinen II-luokan tuomarikortti vähintään neljän vuoden ajan, tuomaroimalla **vähintään kuudessa (6) kansainvälisessä (maailman ja/tai alueellisessa) ja kuudessa (6) kansallisessa mestaruuskilpailussa.**

**kohta (b) poistettu**

Selitys: Ennen siirtymistä kategoriaan 1 vaaditaan lisäkokemusta kategorian 2 tasolla, jotta varmistetaan riittävä valmistautuminen tuomariston tehtäviin, mukaan lukien tuomariehdokkaiden arviointi.



## 8.2. IPF:n TEKNINEN KOMITEA

Lisätty kohtaan 3:

**Kansallisia tuomareita voidaan nimittää teknisiksi valvojiksi.**

Selitys: Kansallisten tuomareiden nimittäminen teknisiksi valvojiksi on erityisen hyödyllistä silloin, kun mestaruuskilpailuissa on pulaa 1. ja 2. luokan tuomareista. Heidän kokemuksensa ja asiantuntemuksensa voivat auttaa varmistamaan tapahtumien sujuvan toiminnan ja ylläpitämään tuomaroinnin laatua kilpailujen aikana.

# 10. VALMENTAJAN VASTUU

kohta 15:

Päävalmentajan on varmistettava, ettei kukaan alkoholin vaikutuksen alaisena oleva henkilö ole koskaan lämmittelytilassa.

Selitys: Tämä toimenpide on otettu käyttöön ammattimaisen käyttäytymisen ylläpitämiseksi, urheilijoiden turvallisuuden varmistamiseksi sekä IPF-kilpailujen rehellisyyden ja maineen säilyttämiseksi.

# KLASSISIA KILPAILUJA

koskevat varustesäännöt on poistettu sääntökirjan lopusta, koska ovat toistoa.

# SUOMEN VOIMANOSTOLIITON



## VASTUULLISUUSOHJELMA



## Yhdenvertaisuus - Reilu peli - Ympäristövastuu - Antidopingohjelma

Suomen Voimanostoliiton Vastuullisuusohjelma kokoaa yhteen neljä keskeistä toimintalinjaa, joilla edistetään vastuullisuutta urheiluyhteisössä.

Ensimmäisessä osassa esitetään Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma, jonka tavoitteena on edistää kaikkien osapuolten tasapuolisia osallistumismahdollisuuksia ja ehkäistä syrjintää voimanostourheilussa.

**Toisessa osassa käsitellään Kilpailumanipulaation torjuntaohjelmaa, joka tähtää reilun pelin ja urheilun eettisyyden suojelemiseen estämällä kilpailujen tuloksiin kohdistuvat vilpilliset vaikutusyritykset.**

Kolmannessa osassa kuvataan Ympäristövastuusuunnitelma, jonka avulla pyritään pienentämään voimanostotoiminnan ympäristövaikutuksia muun muassa matkustamisen vähentämisen ja kestävän kehityksen edistämisen kautta.

Lopuksi esitellään Antidopingohjelma, jossa painotetaan puhtaan urheilun arvoja ja annetaan konkreettiset linjaukset dopingin vastaiselle toiminnalle urheilijoiden, valmentajien ja muiden toimijoiden keskuudessa.

Tämä kokonaisuus toimii Suomen Voimanostoliiton vastuullisuuden kulmakivenä vuodesta 2026 alkaen.



## 2 Kilpailumanipulaation torjunta Suomen Voimanostoliiton toiminnassa

### 2.1 Mitä kilpailumanipulaatio on?

Kilpailumanipulaatiolla tarkoitetaan vilpillistä vaikuttamista ottelun tai kilpailun kulkuun tai lopputulokseen. Yleisesti ottaen kilpailumanipulaatio voidaan jakaa urheilu- ja vedonlyöntiperustaiseen manipulaatioon. Se ilmenee eri lajeissa eri tavoin esimerkiksi kilpailu-, ottelu- tai tulosmanipulaationa.

Voimanostourheilussa riski kilpailumanipulaation osalta liittyy tulosten ja arvostelun manipulointiin. Tavoitteena voi olla esimerkiksi taloudellinen voitto, halutun tittelin tms. varmistelu. Sen seuraukset vaikuttavat urheilun perusarvoihin kuten ennakoimattomuuteen ja reiluun peliin.

On tärkeä muistaa, että kilpailumanipulaatio ei koske vain huippu-urheilua, vaan iso osa manipulaatiotapauksista on kohdistunut pienempiin kilpailuihin ja alempiin sarjatasoihin.

**Kilpailumanipulaatio vaikuttaa kielteisesti sekä urheilun uskottavuuteen, maineeseen kuin talouteen.**



## 2.2 Ohjelman tavoitteet

Kilpailumanipulaation vastaisen Euroopan neuvoston yleissopimuksen päätavoitteena on urheilukilpailujen manipuloinnin ehkäiseminen, tunnistaminen ja rankaiseminen. Urheilutoimijoiden välistä yhteistyötä pyritään kehittämään kansallisesti ja kansainvälisesti urheilukilpailujen manipuloinnin torjumiseksi. Tavoitteiden myötä pyritään suojelemaan urheilun rehellisyyttä ja etiikkaa.

Suomen Voimanolliiton kilpailumanipulaation torjuntaohjelman tavoitteena on vaikuttaa siihen, että kaikki lajitoimijat ymmärtävät, mitä on kilpailumanipulaatio ja sitä havaitessaan tuntevat torjuntaan liittyvät toimintaohjeet.

Liiton koulutuksilla ja viestinnän toimenpiteillä ennaltaehkäistään kilpailumanipulaatioon tähtäävää toimintaa.

Suomen Voimanolliitto edistää omalta osaltaan rehellistä kilpailua ja eettisesti kestäväää toimintaa yhdessä muiden lajiliittojen kanssa.



## 2.3 Säännöt ja sopimukset

Suomen Voimanostoliiton tavoitteena on vaalia puhdasta urheilua sekä taata kaikille jäsenilleen oikeus reiluun ja tasavertaiseen urheiluun. Reilussa ja puhtaassa urheilussa kaikki lähtee kunnioituksesta; puhtain keinoin huipulle pyrkivä urheilija kunnioittaa toisia urheilijoita sekä yhteisiä sääntöjä ja vaalii samalla omaa hyvinvointiaan.

Suomen Voimanostoliitto ei hyväksy dopingin käyttöä eikä kilpailumanipulaatiota missään muodossa. Näistä löytyy asiaa koskevat kirjaukset sekä toimintasääntöjen kohdasta 10 b. ja 10 c. että liiton kurinpitösäännöistä ja antidopingohjelmasta.

Rangaistavaa toimintaa on lopputuloksia ja kilpailutapahtumaa koskeva manipulointi tai sellaisen yritys ja myös se että urheilutoimija ei ilmoita tiedossaan olevasta manipuloinnista liitolle, seuralle tai SUEKille. Lisäksi rangaistavaa toimintaa on urheilutoimijan sisäpiiritiedon jakaminen ulkopuolisille. Sisäpiiritiedolla tarkoitetaan tietoa, joka ei ole seuran/joukkueen ulkopuolisten tiedossa. Tällaista tietoa on esimerkiksi julkistamattomat kokoonpanotiedot, urheilijoiden terveydentilat ja kilpailutaktiikat.



Urheilutoimijoiksi katsotaan:

- urheilijat
- valmentajat
- huoltajat
- seurajohtoon kuuluvat henkilöt
- seuran lääkintähenkilöstö
- muut joukkueen kanssa kiinteästi tekemisissä olevat henkilöt
- tuomaristo.

Kurinpitosäännöissä on kirjattu kielletyksi toiminnaksi urheilutoimijoiden vedonlyönti omasta ja oman seuran kilpailutapahtumasta sekä ns. sisäpiiritiedon jakaminen.

Vedonlyönnillä tarkoitetaan sekä omaa että edustajan kautta tapahtuvaa vedonlyöntiä tai muulla tavoin siihen vaikuttamista.

Antidopingsopimuksessa urheilijat sitoutuvat noudattamaan liiton kurinpitosääntöjä sekä liiton kilpailumanipulaation torjuntaohjelmaa.



## 2.4 Kilpailumanipulaation tilanne-/uhkakuva voimanostourheilussa

SUEKin 2022 julkaiseman tilannekuvan mukaan kilpailumanipulaation riski voimanostourheilussa on matala. Lajissa ei ole tullut ilmi kilpailumanipulaatiotapauksia ja vedonlyöntiä niin kansallisesti kuin kansainvälisesti ei ole tiedossamme. Suomalaisiin urheiluseuroihin ei liity myöskään merkittäviä yksityisiä tai kansainvälisiä omistuksia tai epämääräisiä sponsoritahoja. Tietoon ei ole tullut epäilyksiä siitä, että voimanostoa käytettäisiin hyväksi rikollisessa toiminnassa.

Suomen Voimanostoliitto varautuu ja tekee tarvittavia toimenpiteitä uhkien minimoimiseksi. Liitto on varautunut mahdollisiin manipulaatiotapauksiin ja niiden käsittelyyn. Kilpailumanipulaation uhka- arvio voimanostourheilussa on matala.



Lajiliittokohtaisissa arvioissa kansainvälisen vedonlyönnin määrästä, jos sitä on, ei ole tietoa Suomen Voimanostoliitossa. Arvioimme, että jos vedonlyöntiä on jossakin, niin se on yleisesti ottaen matala, eikä muodosta merkittävää kilpailumanipulaation uhkaa. SUEK päivittää säännöllisesti kansallista tilannekuvaa, joka sisältää myös lajikohtaiset tilannekuvat ja viestii tästä lajiliitoille. Tämän kilpailumanipulaation torjuntaohjelman tavoitteena on, että suunnitelmallisilla ja tehokkailla toimenpiteillä pystytään säilyttämään riski mahdollisimman pienenä.



## 2.5 Koulutus

Kilpailumanipulaatio ja sen vastaiset toimenpiteet ovat osa Suomen Voimanolliiton laji- ja tuomarikoulutuksia. Koulutusten keskeisimpinä kohderyhminä ovat tuomarit, urheilijat, valmentajat sekä nuoret urheilijat, jotka tutkimusten mukaan saattavat olla muita haavoittuvaisemmassa asemassa. Kilpailumanipulaation torjuntaan liittyvät koulutukset pitää pääsääntöisesti liiton oma kouluttaja kasvokkain, verkkokoulutuksena tai kouluttajan tekemän videotallenteen avulla.

Koulutustoiminnalla varmistetaan, että keskeiset urheilutoimijat ovat saaneet koulutusta kilpailumanipulaatiosta. Koulutuksissa on huomioitu urheilijan polun eri vaiheet ja kilpailumanipulaation riskit uran eri vaiheissa.



## 2.5.1 Urheilijat

- Urheilijoita koulutetaan pääsääntöisesti leireillä sekä verkkokoulutuksen Puhtaasti Paras ja Reilustiparas koulutusten kautta. Lisäksi maajoukkueurheilijat tekevät WADAn vastaavan Antidoping e-learning AdEL koulutuksen edellytyksenä kansainvälisiin arvokisoihin osallistumiselle. Vastaava koulutus vaaditaan myös urheilijoiden huoltajilta.
- Koulutus tapahtuu joko SUEKin tai liiton oman kouluttajan vetämänä, tallenteena tai Reilusti Paras -verkkokoulutuksena, joka on vuodesta 2025 edellytys SM-kilpailuihin osallistumiselle.
- Koulutussisällöissä on otettu huomioon urheilijan polun eri vaiheet

## 2.5.2 Valmentajat

- Valmentajia koulutetaan lajikoulutuksissa (II-taso ja korkeammat) sekä leireillä
- Koulutus tapahtuu joko liiton oman kouluttajan vetämänä, tallenteena tai Reilusti Paras - verkkokoulutuksena
- Valmentajien kilpailumanipulaatiokoulutus on huomioitu liiton viestinnässä

## 2.5.3 Tuomarit

- Tuomareiden koulutus järjestetään tuomarikoulutusten yhteydessä
- Koulutuksia järjestetään uusille tuomareille heidän hankkiessaan tuomaripätevyyden.
- Kerran vuodessa järjestettävälle tuomariklinikalle osallistuvat tuomarit saavat siinä tilaisuudessa myös kilpailumanipulaation ehkäisemistä koskevaa koulutusta.

## 2.5.4 Liiton toimi- ja luottamushenkilöt

- Lajiliiton toimi- ja luottamushenkilöille suositellaan Reilusti paras-verkkokoulutusta Urheilijoille, valmentajille sekä liiton toimi- ja luottamushenkilöille asiaan liittyvää koulutusta järjestetään vuosittain.

Koulutustoiminnan vastuuhenkilönä Suomen Voimanostoliitossa toimii ?. Vastuuhenkilö raportoi SUEK:lle pidetyistä koulutuksista sekä seuraa koulutusvelvoitteiden toteuttamista voimanostoliitossa. puolivuosittain SUEKilta pyydettävän raportin kautta. Viestintää kohdennetaan erityisesti kansallisen tason urheilijoihin, jotka eivät ole vielä suorittaneet reilusti paras koulutusta.

Kansainvälisiin mestaruuskilpailuihin osallistuvilta urheilijoilta IPF vaatii WADAn ADEL- koulutuksen, joka suoritetaan ennen kuin urheilija voidaan ilmoittaa arvokilpailuihin Good Lift järjestelmässä.

## 2.6 Viestintä

Kilpailumanipulaation torjunta on osa Suomen Voimanostoliiton viestintäsuunnitelmaa. Liitto viestii säännöllisesti kilpailumanipulaation torjuntaan liittyen monissa eri kanavissa kohderyhmät huomioiden. Liiton kanavia ovat muun muassa nettisivut, Facebook ja Instagram. Suomen Voimanostoliiton nettisivuilta löytyy kattavasti tietoa kilpailumanipulaatiosta ja sen torjunnasta.

Sivuilta löytyy muun muassa liiton Kilpailumanipulaation torjuntaohjelma ja linkit sekä ILMO- palveluun että SUEKin Reilusti paras -verkkokoulutukseen.

Suomen Voimanostoliitto viestii toimijoilleen erilaisilla uutiskirjeillä, joihin kilpailumanipulaatioon liittyvät asiat sisällytetään säännöllisesti. Kirjeiden sisällöissä otetaan huomion erilaiset kohderyhmät muokkaamalla viestin sisältöä aina kohderyhmäkohtaisesti. Suomen Voimanostoliiton viestintävastaava koordinoi viestintää kilpailumanipulaation torjuntaan liittyen.

SUEK vastaa mahdollisista dopingrikkomustapauksien tutkinnasta ja koordinoi Suomen Voimanostoliiton viestintävastaavan kanssa tapauksen uutisoinnista. Kilpailumanipulaatiotapauksissa viestintävastuu on liitolla. Liiton viestinnästä vastaa kriisiviestintäryhmä, johon kuuluvat liiton puheenjohtajat, toiminnanjohtaja ja tiedottaja.



## 2.7 Korruption vastainen toiminta

Suomen Voimanostoliitto on omalta osaltaan mukana korruption vastaisessa toiminnassa. Sanomme EI korruptiolle tiedostaen, että korruption mahdollisuus yhteiskunnassa koskee myös urheilutoimintaa. YK:n yleiskokouksen käyttöön ottama teemapäivä olemassa siksi, että korruption vastaisesta toiminnasta voidaan tiedottaa tehokkaasti, oppia sen vaikutuksista yhteiskunnallisena ilmiönä ja vaatia aktiivista taistelua sitä vastaan. Suomen Voimanostoliitto tiedottaa päivästä sosiaalisessa mediassa ja ilmaisee siten vastustavansa korruptiota kaikilla yhteiskunnallisen toiminnan sektoreilla. Vuonna 2022 korruption vastaista päivää vietetään 9. joulukuuta.

Tutkimustiedon pohjalta voidaan todeta, että korruptio ja doping ovat muodostuneet urheilubisneksessä yleisiksi. Erityisesti kansainvälisten urheilutapahtumien yhteydessä on viitteitä korruptiosta. Koska Suomessa järjestetään kansainvälisen tason kilpailuja voimanostossa ja penkkipunnerruksessa, on Suomen Voimanostoliitto vastuullisena toimijana tietoinen korruption mahdollisuudesta. Aktiivisella antidopingtyöllä vastustetaan samalla myös korruptiota.

Tiedotuksessa hyödynnämme YK:n kampanjasivulta löytyvää materiaalia.

**<https://www.un.org/en/observances/anti-corruption-day>**



## 2.8 Play True

Vuosittain huhtikuussa järjestettävä Play True Day on osa Suomen Voimanoistoliiton antidopingohjelmaa. Seuraamme WADA:n sivuilta päivän vuosittainen teema ja julkaisemme sosiaalisessa mediassa päivän kampanjamateriaalia. Rohkaisemme kilpailijoita ottamaan osaa kampanjapäivään heidän omissa sosiaalisissa medioissaan. Suomen Voimanoistoliitolla on myös käytössä oma #puhtaastivahva, joka otettiin käyttöön 2021 kuukauden kestoisessa kampanjassa.



## 2.9 Yleinen toimintaohje kilpailumanipulaatiotapauksissa

Jos henkilö havaitsee voimanoston parissa kilpailumanipulaatiota, hän löytää aiheeseen liittyvän toimintaohjeen liiton internetsivuilta sekä kilpailumanipulaation yhteyshenkilön tiedot, jolle hänen tulee raportoida mahdollisista kilpailumanipulaatioepäilyistä.

1. Tapauksen alustava käsittely toteutetaan liiton sisällä kilpailumanipulaation yhteyshenkilön toimesta. Käytännössä tämä tarkoittaa saatavilla olevien tapahtumatietojen keräämistä.
2. Kaikista tapauksista ilmoitetaan SUEKin tutkintapäällikölle. Tapauksista ja yhteistyöstä käydään keskustelut liittojen kanssa tapauskohtaisesti. Tällöin sovitaan tiedottamisesta, rooleista ja vastuista.
3. Tarvittaessa SUEK vie asian kansallisen yhteistoimintaryhmän (National platform) käsiteltäväksi. Yhteistoimintaryhmässä on mukana muun muassa poliisi. Poliisi päättää mahdollisista rikostutkinnallisista toimenpiteistä ja lajin parissa päätetään kilpailullisista seuraamuksista.

4. Mikäli tapaus ei johda rikostutkinnallisiin toimenpiteisiin Suomen Voimanostoliitto voi pyytää SUEKin apua niiden asioiden selvittämisessä, jotka eivät täytä rikoksen tunnusmerkistöä. Selvitys tehdään yhteistyössä liiton kanssa.

5. Selvityksen päätyttyä liiton tulee harkita asian viemistä lajiiliiton kurinpitokäsittelyyn tai päättää asian käsittely.

Tarvittaessa asianosaisia tiedotetaan asian käsittelyn päättämisestä ja/tai sen lopputuloksesta.



## 2.9.1 Toimintaohje urheilijoille ja muille lajitoimijoille

Jos sinulle ehdotetaan kilpailumanipulaatiota tai kuulet muiden rikkomuksista, toimi näin:

1. Tunnista tai havaitse tapahtunut kilpailumanipulaatioyritys. Kieltäydy kohteliaasti, mutta päättäväisesti.
2. Kerro ehdotuksesta tai mahdollisesta rikkomuksesta joko Suomen Voimanostoliitolle, SUEKille tai halutessasi suoraan poliisille. Olennaisinta on, että kerrot tietosi luotettavalle taholle, etkä jää asian kanssa yksin. Voit myös ilmoittaa tiedoistasi anonyymisti SUEKin ILMO-palvelun kautta.
3. Säilytä kaikki saamasi tiedot, kuten esimerkiksi sinulle lähetetyt tekstiviestit tai sähköpostit. Voit säilyttää tietoja esimerkiksi kuvakaappauksien avulla. Niitä voidaan myöhemmin hyödyntää tapauksen selvittämisessä tai mahdollisena todistusaineistona.

Suomen Voimanostoliiton yhteyshenkilö kilpailumanipulaatioon liittyvissä asioissa on toimistonhoitaja Tiina Leppäaho, puh. 0449676858, s-posti [info\(@\)svnl.fi](mailto:info(@)svnl.fi)



## 2.9.2 Muu toiminta

Suomen Voimanostoliitolla on jäseniä lajin kansainvälisissä organisaatioissa, joissa he edistävät omalta osaltaan kilpailumanipulaation vastaista työtä.

Suomella on luottamushenkilöitä kansainvälisissä hallituksissa ja työryhmissä, muun muassa Pohjoismaiden Voimanostoliiton (NPF) hallituksessa ja Euroopan Voimanostoliiton (EPF) hallituksessa sekä Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) urheilijoiden taustahenkilöiden komiteassa.

## 2.10 Ohjelman seuranta ja arviointi

Suomen Voimanostoliiton hallitus päättää ohjelmasta ja sen päivityksistä. Hallitus arvioi vuosittain ohjelman toteutumista ja kirjaa tehdyt toimenpiteet toimintakertomukseen.

Hallituksen hyväksymän ohjelman suunnitelmat ovat esillä toimintasuunnitelmassa ja toteutumisen arviointi toimintakertomuksessa. Ohjelmaa päivitetään tarvittaessa. Hallituksen tehtävänä on varmistaa, että liitolla on käytössä riittävät henkilö- ja/tai muut resurssit ohjelman ja sen toimenpiteiden toteuttamiseen. Hallituksen jäsenille ja muille keskeisille luottamushenkilöille suositellaan verkkokoulutuksen suorittamista ja osallistumista SUEKin järjestämiin webinaareihin luottamushenkilöille.

Ohjelmasta viestitään liiton sivuilla sekä sosiaalisen median kanavilla. Yhdyshenkilöiden muutoksista liiton toiminnanjohtaja tiedottaa SUEKia sekä päivittää tiedot liiton kotisivuille.



## 2.11 Yhteystiedot

Kilpailumanipulaatioasiat

Toimistonhoitaja Tiina Leppäaho, 0449676858, [info@svnl.fi](mailto:info@svnl.fi)

Koulutusvastaava Hallituksen jäsen, päävalmentaja Kaj Mattila,  
[kaj.mattila@svnl.fi](mailto:kaj.mattila@svnl.fi)

Viestintävastaava Hallituksen jäsen, tiedottaja Ville Niskanen;  
[ville.niskanen@svnl.fi](mailto:ville.niskanen@svnl.fi)



# Puhtaasti paras -verkkokoulutus

Puhtaasti paras on verkkokoulutus, jonka avulla niin urheilijat, urheilijan tukihenkilöt kuin kaikki muutkin urheilutoimijat voivat oppia ja varmistaa tietonsa antidopingasioista.

Koulutuksen sisältö perustuu Maailman antidopingsäännöstöön, joka tuli voimaan 1.1.2021.

[Puhtaasti paras -verkkokoulutuksen](#) sisältö on jaettu kuuteen aihealueeseen, joissa on tietoa antidopingasioista Maailman antidopingsäännösten ja Kansainvälisen koulutusstandardin sisältövaatimukset huomioiden. Verkkokoulutuksessa on myös videoita sekä harjoitus- ja pohdintatehtäviä. Koulutuksen suorittamiseen kuluu noin 35 minuuttia. Koulutusta ei tarvitse suorittaa kerralla, koska suoritukset tallentuvat ohjelmaan. Kurssin suorittamiseksi tulee loppukoe tehdä hyväksytysti. Hyväksytyyn suoritukseen päätteeksi saa diplomin, jonka avulla voi osoittaa suorittaneensa koulutuksen.

Verkkokoulutuksen voi tehdä myös mobiililaitteilla. Verkkokoulutuksen suorittamisen jälkeen aiheisiin pääsee palaamaan uudelleen vapaassa järjestyksessä.



# Reilusti paras -verkkokoulutus

Reilusti paras on verkkokoulutus, joka auttaa niin urheilijoita kuin muita urheilutoimijoita tunnistamaan kilpailumanipulaation ilmiönä sekä antaa työkaluja sen kohtaamiseen.

Verkkokoulutuksessa on videoita sekä harjoitus- ja pohdintatehtäviä. Koulutuksen suorittamiseen kuluu noin 35 minuuttia. Koulutusta ei tarvitse suorittaa kerralla, koska suoritukset tallentuvat järjestelmään. Kurssin suorittamiseksi tulee loppukoe tehdä hyväksytysti. Hyväksytyt suorituksen päätteeksi saa diplomin, jonka avulla voi osoittaa suorittaneensa koulutuksen.

Verkkokoulutuksen voi tehdä myös mobiililaitteilla. Verkkokoulutuksen suorittamisen jälkeen aiheisiin pääsee palaamaan uudelleen vapaassa järjestyksessä.



# PuhtaastiParas ja ReilustiParas koulutukset pakollisia SM-kisoihin osallistuville

Liiton aiempien päätösten mukaisesti vuoden 2025 syksystä alkaen SUEKin PuhtaastiParas ja ReilustiParas koulutukset ovat pakollisia suoritettavaksi SM-kisoihin osallistuville urheilijoille. Suoritus on voimassa kaksi vuotta.

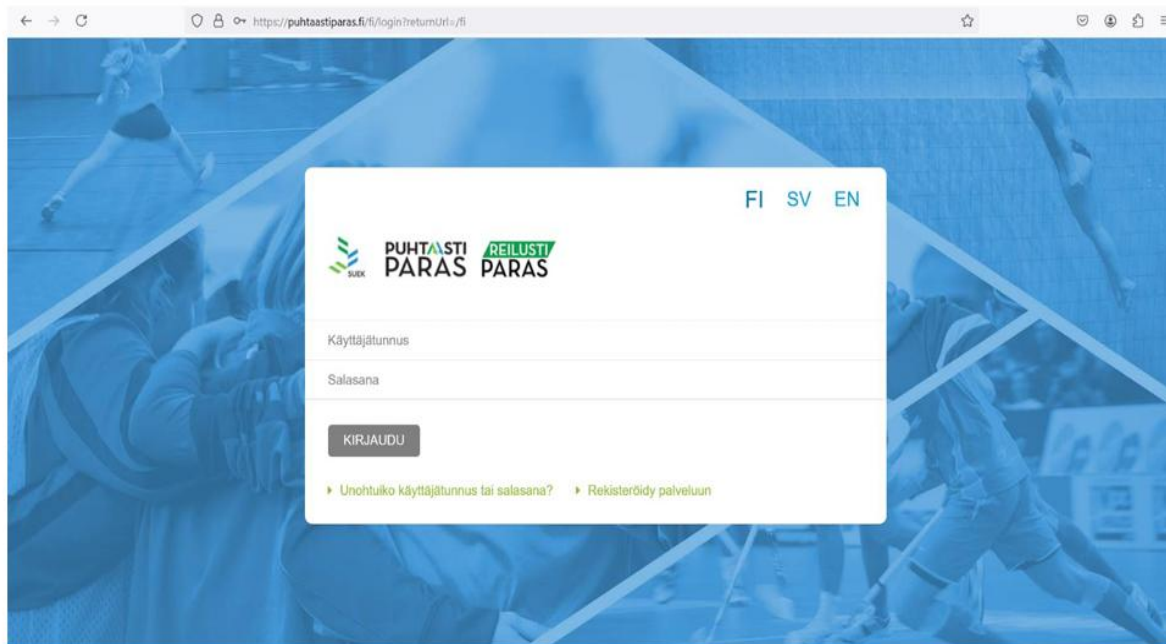
PuhtaastiParas koulutus käy myös kansainvälisiin kisoihin osallistuvilta urheilijoilta vaaditun WADA:n englanninkielisen ADeL koulutuksen sijaan.



# Pikaohje Puhtaasti ja Reilusti paras -verkkokoulutusten diplomien hakemiseen

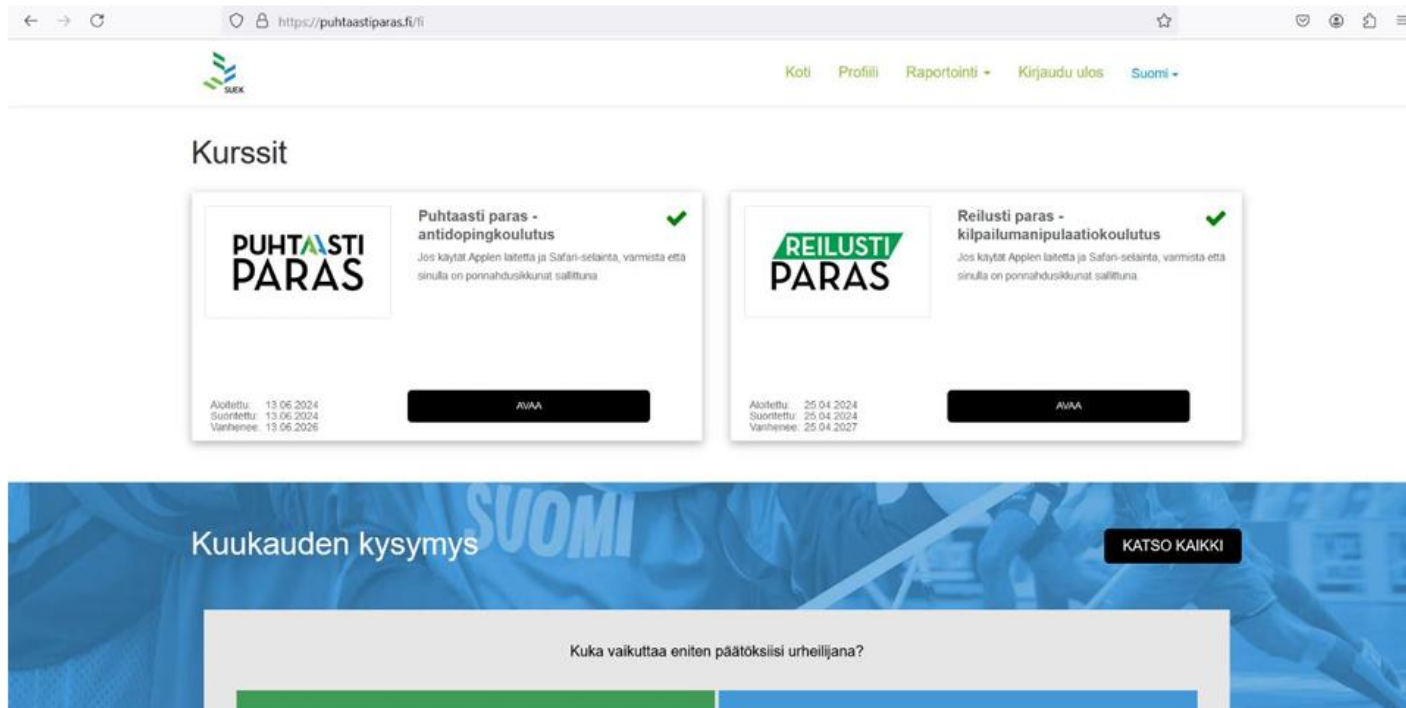
Mikäli olet suorittanut verkkokoulutuksen 100 prosenttisesti, niin ainoa tapa ladata kurssidiplomi, on kirjautua omilla tunnuksilla puhtaastiparas.fi -portaaliin. Seuraa alta löytyviä ohjeita hakeaksesi diplomin itse.

1. Kirjaudu ensin tunnuksillasi puhtaastiparas.fi sivustolla Mikäli olet unohtanut tunnuksen tai salasanan, niin voit tarvittaessa klikata kohdasta ”unohtuiko käyttäjätunnus tai salasana”.



# Pikaohje Puhtaasti ja Reilusti paras -verkkokoulutusten diplomien hakemiseen

2. Valitse sitten suorittamasi kurssi seuraavalta sivulta painamalla avaa



The screenshot shows a web browser at the URL https://puhtaastiparas.fi/fi. The page features a navigation menu with links for 'Koti', 'Profiili', 'Raportointi', 'Kirjaudu ulos', and 'Suomi'. The main content area is titled 'Kurssit' and displays two course cards, each with a green checkmark indicating completion.

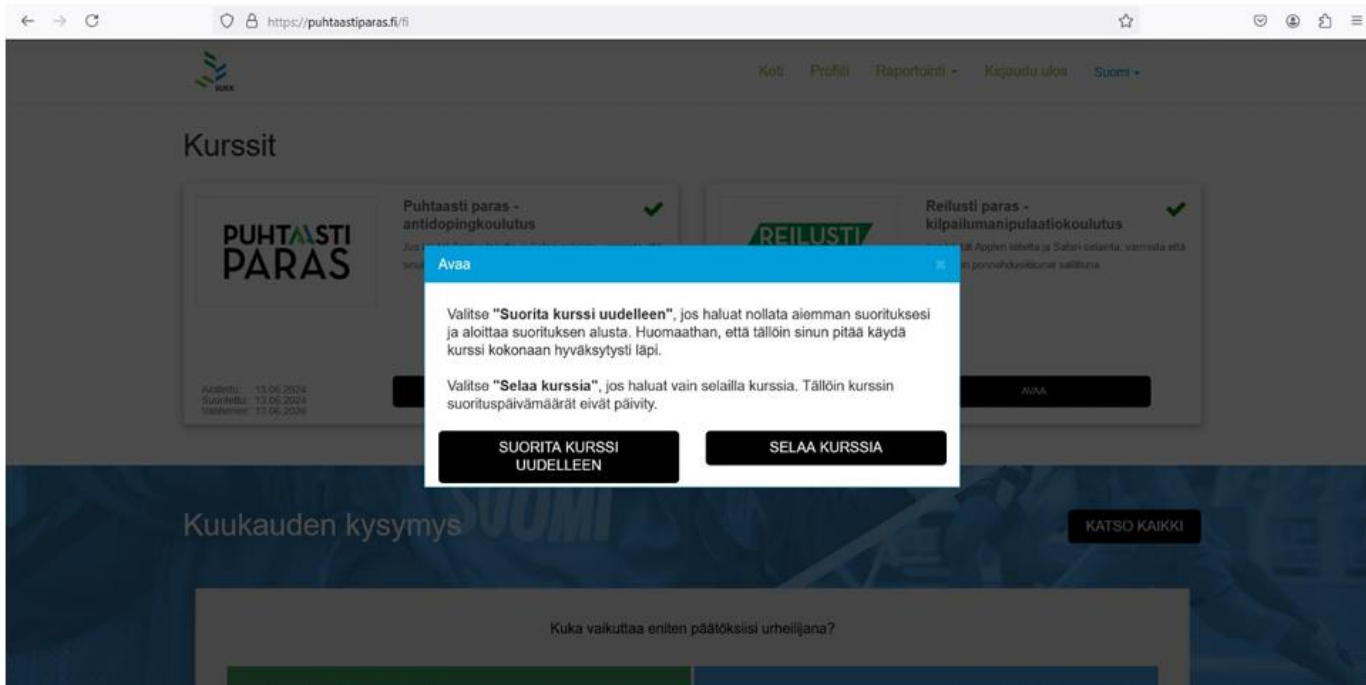
**Kurssit**

- Puhtaasti paras - antidopingkoulutus**  
Jos käytät Appien laitetta ja Safari-selainta, varmista että sinulla on ponnahdusikkunat sallittuna.  
Aloitettu: 13.06.2024  
Suoritettu: 13.06.2024  
Vastineet: 13.06.2025  
**AVAA**
- Reilusti paras - kilpailumanipulaatiokoulutus**  
Jos käytät Appien laitetta ja Safari-selainta, varmista että sinulla on ponnahdusikkunat sallittuna.  
Aloitettu: 25.04.2024  
Suoritettu: 25.04.2024  
Vastineet: 25.04.2027  
**AVAA**

Below the course cards is a banner for 'Kuukauden kysymys' (Monthly question) with a 'KATSO KAIKKI' button. The question is: 'Kuka vaikuttaa eniten päätöksiisi urheilijana?' (Who influences your decisions as an athlete?).

# Pikaohje Puhtaasti ja Reilusti paras -verkkokoulutusten diplomien hakemiseen

3. Valitse ponnahdusikkunasta vaihtoehto ”selaa kurssia”. Huom! Mikäli valitset ”suorita kurssi uudelleen”, niin silloin sinun on suoritettava kurssi alusta loppuun uudelleen, ennen kuin voit ladata diplomin.



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://puhtaastiparas.fi/fi>. The page title is "Kurssit". There are two course cards visible: "Puhtaasti paras - antidopingkoulutus" and "Reilusti paras - kilpailumanipulaatiokoulutus". A modal dialog box titled "Avaa" is open in the center, containing the following text:

Valitse **"Suorita kurssi uudelleen"**, jos haluat nollata aiemman suorituksesi ja aloittaa suorituksen alusta. Huomaathan, että tällöin sinun pitää käydä kurssi kokonaan hyväksytyksi läpi.

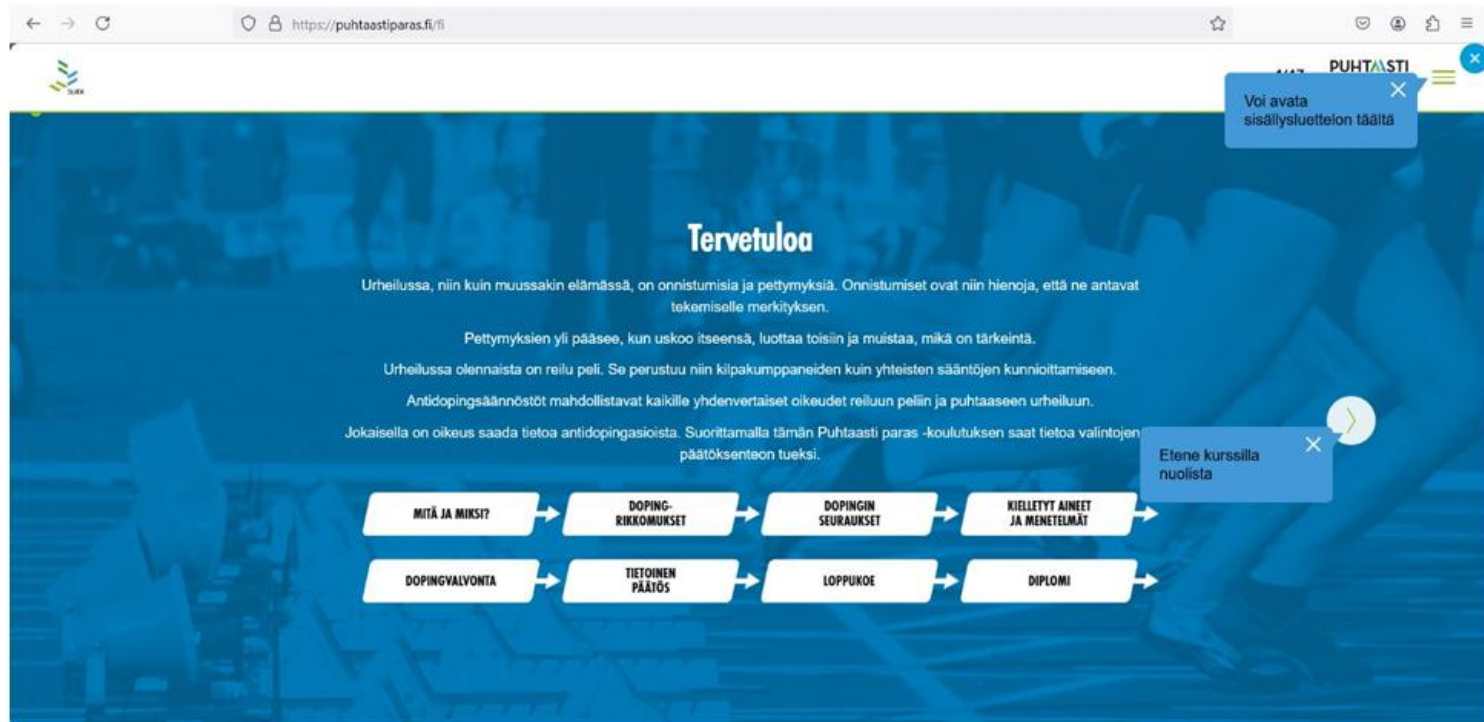
Valitse **"Selaa kurssia"**, jos haluat vain selailla kursssia. Tällöin kurssin suorituspäivämäärät eivät päivity.

At the bottom of the dialog box, there are two buttons: "SUORITA KURSSI UUELLEEN" and "SELAA KURSSIA".

Below the dialog box, the page content is partially visible, including a section titled "Kuukauden kysymys" with a "KATSO KAIKKI" button and a question: "Kuka vaikuttaa eniten päätöksiisi urheilijana?"

# Pikaohje Puhtaasti ja Reilusti paras -verkkokoulutusten diplomien hakemiseen

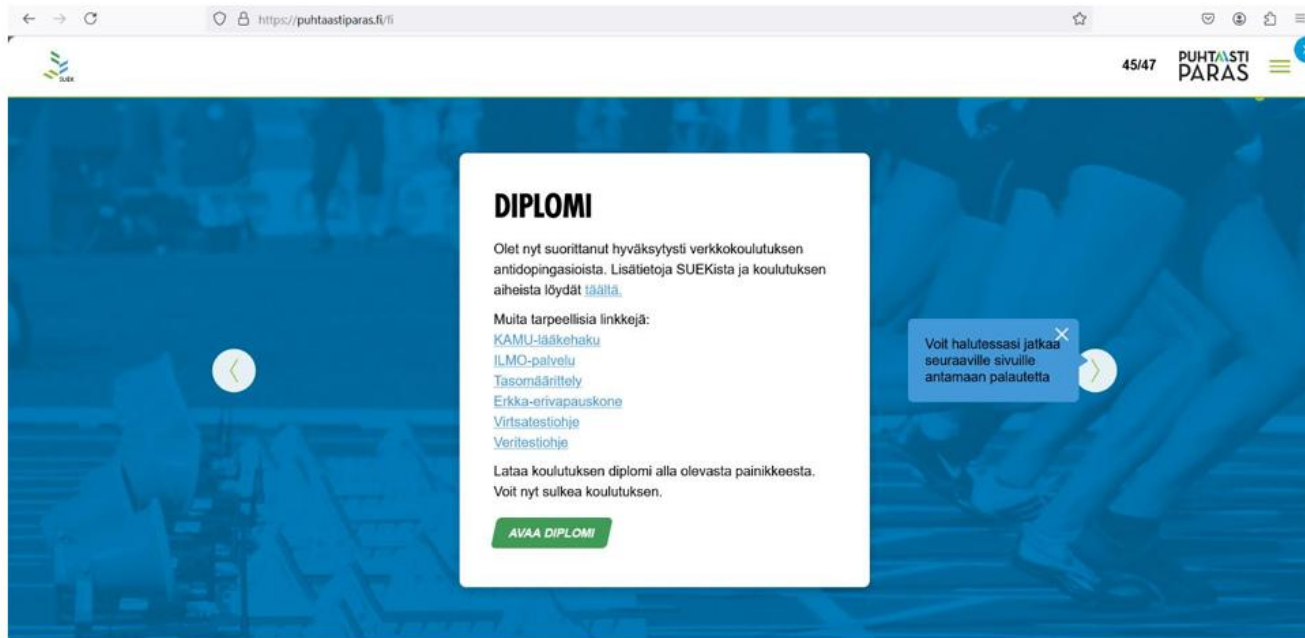
4. Avaa hampurilaisvalikko sivun oikeasta yläkulmasta, vieritä valikosta alaspäin ja klikkaa kohdasta ”diplomi”.



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://puhtaastiparas.fi/>. The page has a blue background with a faint image of a person. The main heading is "Tervetuloa" (Welcome). Below it, there are several paragraphs of text in Finnish, followed by a navigation menu consisting of two rows of white buttons with black text, connected by arrows. The buttons are: "MITÄ JA MIKSI?", "DOPINGRIKKOMUKSET", "DOPINGIN SEURAUKSET", "KIELLETTY AINEET JA MENETELMÄT", "DOPINGVALVONTA", "TIETOINEN PÄÄTÖS", "LOPPUKOE", and "DIPLOMI". There are two blue callout boxes: one in the top right corner that says "Voit avata sisällysluettelon täältä" (You can open the table of contents from here) and another on the right side that says "Etene kurssilla nuolista" (Proceed in the course with the arrow).

## Pikaohje Puhtaasti ja Reilusti paras -verkkokoulutusten diplomien hakemiseen

5. Klikkaa sivun alareunasta kohdasta ”avaa diplomi” ja lataa tiedosto laitteellesi. Nyt olet valmis. Lopuksi voit siirtyä oikean yläkulman pyöreästä X-painikkeesta palvelun etusivulle ja toistaa kohdat 1-5 toisen verkkokoulutuksen osalta.



# PUHTAASTI PARAS

**Margetta Salminen**

Has completed the Clean Win online training including  
the following topics:

- Anti-Doping Code
- Anti-doping rule violations
- Consequences of doping
- Prohibited Substances and Methods in Sports
- Therapeutic use exemptions
- Nutritional supplements
- Doping control
- The principles and values of clean sport

22.1.2026

*Finnish Center for Integrity in Sports (FINCIS)*

[www.suek.fi](http://www.suek.fi)  
#puhtaastiiparas  
@SUEK\_FINCIS



# REILUSTI PARAS

Margetta Salminen

Has completed the Fair Win online training including  
the following topics:

Manipulation of sports competitions as a phenomenon

Forms of manipulation of sports competitions

Persuasion of an athlete or sports stakeholder

Consequences of manipulation of sports competitions

Prevention and intervention

Rights and responsibilities

2.2.2026

*Finnish Center for Integrity in Sports FINCIS*

SUEK.FI

#puhtaasti paras

@SUEK\_FINCIS

SUEK\_FINCIS



# IPF:n varusteiden hyväksytyjen lista 2023 - 2026



## Approved list of Personal apparel and equipment for use at IPF sanctioned competitions

Valid from: 1<sup>st</sup> January 2023 until 31<sup>st</sup> December 2026

Update: 08.04.2025

Approved Personal supportive equipment:

Only costumes, support shirts, wraps, belts, knee sleeves and singlets from commercial manufacturers officially registered and approved by the IPF Technical Committee shall be permitted for use in Powerlifting Competitions. This applies to all championships and records, from Local to Worlds.

All equipment marked with an Asterix (\*) is provisionally approved. This equipment is under production and not on the market yet. After a final inspection/approval by the IPF, the Asterix will be removed and the manufacturer is allowed to launch it officially on the market.

# IPF:n varusteiden hyväksytyjen lista 2023 – 2026, päivitetty 8.4.2025

SBD

ELEIKO

Rogue

A7

Gymreapers

Lift.Net (Stoic)

Fortex

Iron Tanks

Lifting Large

Titan Suport Systems

Inzer



# IPF:n varusteiden hyväksytyjen lista 2023 -2027, päivitetty 8.4.2025

Iron Bull Strength

ONI Ltd. (former Bukiya)

Strength Shop

Super Training Products/Sling Shot

Wahlanders, Quick Release Belts (eri värejä)

Gymshark Singlet

Powerlifting Motivation Singlet

## **Hyväksytyt tangot, levyt ja telineet:**

Eleiko, Maniak Fitness, Strength Shop, ATX, Rogue, ONI, Zaoba  
Bull



# HUOM

Seuraaville yrityksille oli siirtymäaika **31.12.2023 asti** sallittua käyttää virallisissa IPF:n alaisissa tapahtumissa: Rehband, ER Equipment, LEOKO, UESAKA, IVANKO, TITEX, Pallini.

**1.1.2024 alkaen** näiden yritysten laitteita ei enää saa käyttää IPF:n alaisissa tapahtumissa (nostolava ja lämmittely)!

**Huom. IPF:n määräys koskee vain kansainvälisiä kilpailuita järjestettäessä. Kansallisella ja SM-tasolla voidaan käyttää telineitä ja painoja, jotka ovat voimanoston teknisten sääntöjen mukaiset (esim. LEOKO, ER).**



# HYVÄKSYTYT LOGOT

Barbellmedicine

Powerlifting Motivatin

EVERLIFT

Avancus

Logon käyttömaksu on 500 euroa kalenterivuodessa.

Contacts: Johan Smith [hannie.smith@powerlifting.sport](mailto:hannie.smith@powerlifting.sport)

Detlev Albrings [detlev.albrings@powerlifting.sport](mailto:detlev.albrings@powerlifting.sport)





# **SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY**

## **TOIMINTASUUNNITELMA**

VUODELLE 2026



## 1.3. Liiton kokoukset

Sääntömääräinen syyskokous  
pidetään **lauantaina 24.10.2026**  
etäkokouksena.



## 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.



## 3.2 SM-kilpailut

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.

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



## 3.5 Kansalliset kilpailut

Kansallisissa voimanosto- ja penkki-punnerruskilpailuissa 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.



## 3.17. SM-kisakalenteri 2026

Huom. muutokset päivämääriin:

Klassinen voimanosto, masters, **6 – 7.6.2026**, Hämeenlinna,  
LIKE

Klassinen voimanosto, avoin, **27 - 29.11.2026**, Pomarkku,  
PomPy



## 3.18 SM-kisakalenteri 2027

Klassinen voimanosto, nuoret 22. – 24.1.2027

Varustevoimanosto ja -penkkipunnerrus, kaikki 5. – 7.2.2027

Klassinen penkkipunnerrus, kaikki 19. – 21.2.2027

Klassinen voimanosto, masters 11. – 13.6.2027

Klassinen voimanosto, avoin 24. - 26.9.2027

Liiton hallitus voi tehdä muutoksia kisakalenteriin pakottavista syistä.



## 3.19 Kansainvälinen kilpailukalenteri 2026

- o Varustevoimanoston EM-kilpailut, kaikki, 1. – 10.5.2026, Plzen, Tsekki
- o Penkkipunnerruksen MM-kilpailut klassinen ja varuste, kaikki, 22. – 31.5.2026, Kielce, Puola
- o Klassisen voimanoston MM-kilpailut, avoin, 13. – 26.6.2026, **Druskininkai, Liettua**
- o Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen EM-kilpailut, kaikki, 3. – 9.8.2026, Druskininkai, Liettua
- o Klassisen ja varustevoimanoston MM-kilpailut, Juniorit ja Sub-Juniorit, 29.8. – 7.9.2026, Sun City, EteläAfrikka
- o Klassisen ja varustevoimanoston Länsi-Euroopan mestaruuskilpailut, 4. – 6.9.2026, Hamm, Luxemburg
- o **Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, klassinen ja varuste, juniorit ja sub-juniorit, 11. – 13.9.2026, Kankaanpää, Suomi**
- o Klassisen ja varustevoimanoston MM-kilpailut, Masters, 11. - 18.10.2026, Reno Nevada, USA
- o Varustevoimanoston MM-kilpailut, avoin, 9. – 15.11.2026, Istanbul, Turkki
- o Klassisen voimanoston EM-kilpailut, Nuoret, 6. - 13.12.2026, Granska Gora, Slovenia



# Huom: EPF:n johtokunnan päätös vuodelle 2027

EPF on hyväksynyt muutoksia vuoden 2027 kilpailukalenteriin, priorisoiden urheilijoiden hyvinvointia ja kilpailun laatua.

Klassisen voimanoston Euroopan mestaruuskilpailuihin osallistuvien subjuniori- ja junioriurheilijoiden määrän nopean ja jatkuvan kasvun sekä yhdistetyn kilpailun aiheuttaman kohtuuttoman keston vuoksi vuodesta 2027 alkaen Euroopan nuorten ja juniorien klassisen voimanoston Euroopan mestaruuskilpailut jaetaan kahdeksi erilliseksi mestaruuskilpailuksi, joista **subjuniorien mestaruuskilpailut järjestetään huhtikuussa ja juniorien joulukuussa.**

Lisäksi Euroopan cup perutaan vuonna 2027 tasapainoisen ja kestävän EPF-kalenterin säilyttämiseksi.

Molemmat päätökset tehtiin urheilijoiden edun mukaisesti, jotta varmistettiin paremmat kilpailuolosuhteet ja eurooppalaisen voimanoston pitkän aikavälin kehitys.





**Liitto tiedottaa**



# Suomen Voimanostoliitto, yhteystiedot

## Suomen Voimanostoliitto ry

Toimistonhoitaja Tiina Leppäaho

0449676858

(Ma-To 10-18, Pe 9 – 14)

info@svnl.fi

Y-tunnus: 0902425-2

## Tilitiedot

[LASKUTUSTIEDOT 1.1.2025 ALKAEN](#)

Yleistili FI93 5680 0020 2315 40

Huom! 15.12.2024 alkaen liitolla vain tuo em. yksi tilinumero.



# Suomen Voimanostoliitto, yhteystiedot

## Hallitus

Puheenjohtaja Tero Hyttinen, [tero.hyttinen@svnl.fi](mailto:tero.hyttinen@svnl.fi)

Varapuheenjohtaja Kaj Mattila, [kaj.mattila@svnl.fi](mailto:kaj.mattila@svnl.fi)

Mats Finne, [mats.finne@svnl.fi](mailto:mats.finne@svnl.fi)

Ville Niskanen, [ville.niskanen@svnl.fi](mailto:ville.niskanen@svnl.fi)

Ville Orasmaa, [ville.orasmaa@svnl.fi](mailto:ville.orasmaa@svnl.fi)

Margetta Salminen, [margetta.salminen@svnl.fi](mailto:margetta.salminen@svnl.fi)

Janika Silvennoinen, [janika.silvennoinen@svnl.fi](mailto:janika.silvennoinen@svnl.fi)

## Hallituksen varajäsenet

Sami Siltala, [sami.siltala@svnl.fi](mailto:sami.siltala@svnl.fi)

Sanna Joutsela, [sanna.joutsela@svnl.fi](mailto:sanna.joutsela@svnl.fi)

## Tiedottaja

Ville Niskanen, [ville.niskanen@svnl.fi](mailto:ville.niskanen@svnl.fi)



# Suomen Voimanostoliitto, yhteystiedot

## **Päävalmentaja**

Kaj Mattila, kaj.mattila@svnl.fi

## **Nuorten maajoukkuevalmentaja**

Mats Finne, mats.finne@svnl.fi – puh 0504146041

## **Koulutuspäällikkö**

Juho Kuusisaari, juho.kuusisaari@svnl.fi

## **Tuomarivaliokunta**

Puheenjohtaja: Margetta

Salminen, margetta.salminen@svnl.fi

Jäsenet: Mika Honkaniemi, Tero Hyttinen, Kaj Mattila ja Ville Niskanen.

## **Kilpailujen tulokset**

tulokset@svnl.fi

## **Liiton varasto ja kilpailuvälineiden logistiikka**

Ville Orasmaa, ville.orasmaa@svnl.fi – puh 0505596485



# LIITON MATKUSTUSOHJE 2026

## 1.1 Yleisperiaatteet

Lähtökohtaisesti matka tulee tehdä halvimmalla mahdollisella tavalla, jos mahdollista, tulee suosia **yhteiskyytejä tai matkustaa yleisillä kulkuneuvoilla.**

Mikäli tuomari- tai muuhun tehtävään nimetty nostaa itse tai hän toimii huoltajana kilpailuissa niin tällöin korvataan matkakuluista puolet ja majoituskustannuksista sekä päivärahasta vähennetään yksi vuorokausi pois. **Jos kilpailussa nostava matkustaa tuomarin kyydissä, niin matkakuluista maksetaan puolet.**

Kansainvälisissä tuomari tehtävissä olevalle korvataan kulut siltä osin kuin ne ovat tarpeen hänen tuomaripätevyyden säilyttämisen näkökulmasta. Mikäli tuomari on halukas edelleen tuomari tehtäviin tämän jälkeen, niin kulut korvataan huomioiden maksettavaksi tuleva tuomarisakko, tuomareiden motivointi sekä mahdollisesti edellisessä kappaleessa oleva kulujen puolitus.



# LIITON MATKUSTUSOHJE 2026

Liitto korvaa edustajansa kulut IPF:n, EPF:n ja NPF:n vuosikokouksiin (General Assembly) osallistuttaessa. Liitto vastaa liiton alaisten SM- ja kansainvälisten mestaruuskilpailuiden kuuluttajan sekä suoratoiston selostajan kuluista näiden periaatteiden mukaisesti.

Matkalasku tulee tehdä liiton matkalaskulomakkeella ja siihen on liitettävä kuitit. Ensisijaisesti matkalasku tulee toimittaa sähköpostite pdf-tiedostona. Kuittikopioiden tulee tällöin olla selvästi luettavat.

Matkalaskuun sovelletaan valtion matkustussäännön periaatteita soveltuvilta osin.



## 1.2 Majoitus

Liiton virkailijat majoittuvat lähtökohtaisesti kilpailunjärjestäjän yhteistyökumppanin järjestämässä majoituksessa SM-kilpailuissa, **ellei selvästi halvempaa vaihtoehtoa ole tarjolla**. Kansainvälisissä mestaruuskilpailuissa on käytettävä virallista majoitusta, jotta tulee akkreditoitua kilpailuihin.

## 1.3 Kilometrikorvaus

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

# LIITON MATKUSTUSOHJE 2026

## 1.4 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/matkavuorokausi täysien matkapäivien (kisapäivien) ajalta. Ulkomaan osapäiväraha on 25,00 euroa/matkapäivä. Paluupäivän koko- tai osapäiväraha määräytyy matkustusajan mukaan, ks. edellinen kappale.



# LIITON MATKUSTUSOHJE 2026

## 1.5 Palkkiot

Verollisen palkkion maksua varten liiton tehtäviin valitun tulee täyttää liiton toimistolle palkkiolomake. Palkkiota ei makseta, jos saaja toimii samana päivänä SM-kisoissa nostajan huoltajana tai nostaa itse.

## 1.6 Ohjeita matkalaskun täyttämiseksi

Merkitse matkalaskuun täydelliset tiedot. Lähtöpäivä ja kelloaika, kun lähdet kotoasi ja paluupäivä ja kelloaika, kun palaat kotiin.

Esim. 12.11.2025 klo 15:00 – 14.11.2025 klo 22:00; matka kesti 2 vrk 7 h -> 3 kokopäivärahaa

6.11.2025 klo 18:00 – 9.11.2025 klo 19:00, matka kesti 3 vrk 1 h -> 3 kokopäivärahaa

**Tuomari, joka nostaa itse ja/tai huoltaa merkitsee laskulleen matkakuluista puolet. Hotelliyöt vähennettynä yhdellä sekä päivärahat vähennettynä yhdellä.**



## Tuplaturlva- ja omaisuusturvavakuutus sekä Teosto ja Gramex-sopimukset jatkuvat

Liitto on jatkanut Suomen Olympiakomitean hallinnoimat Tuplaturlvavakuutukset jatkuvat sisällöllisesti ennallaan viime vuonna tehdyn sopimuksen pohjalta samoin kuin Teosto- ja Gramex-sopimukset (musiikin esittäminen julkisesti liiton ja sen jäsenseurojen kisatapahtumissa). Sopimukset kattavat myös liiton jäsenseurojen järjestämät tapahtumat.



# SM-kilpailuista poisjäänneistä ilmoittaminen

SM-kilpailuista poisjäämisestä tulee ilmoittaa liitolle **info@svnl.fi** ja **ville.orasmaa@svnl.fi** sekä kilpailun johtajalle. Näin tieto poisjäänneistä leviää kaikille sitä tarvitseville ja vältetään poisjääneen urheilijan odottamiselta punnitukseen.



## IPF:n ulkopuoliseen voimanoston kilpailutoimintaan osallistuminen

Liitto muutti kurinpitösääntöjään siten, että ainoastaan IPF:n ByLawsin artikla 15.8 rajoittaa osallistumista WADAn dopingvalvonnan ulkopuoliseen kansainväliseen voimanoston kilpailutoimintaan. IPF on lisännyt tänä vuonna 25.2.2025 artiklaan 15.8 toisen kappaleen, jossa kielletään kaikkeen IPF:n ulkopuoliseen voimanostotoimintaan osallistuminen. Artiklan toisen kappaleen sanamuoto on lisäksi kattavuudeltaan hyvin laaja, koska siinä mainittu termi ”Sporting Body” kilpailun järjestäjänä kattaa paitsi eri liitot myös mahdollisesti kaupalliset toimijat. Saman sisältöinen määräys on lisätty 22.9.2025 IPF:n Constitutioniin artikla 15.

Koska kuitenkin Sveitsin Voimanostoliitolta saadun vahvistuksen mukaan heidän alainen nostajansa Sean Koch on haastanut IPF:n urheilun kansainväliseen vetoomustuomioistuimeen CASiin, ei Suomen Voimanostoliitto tule toistaiseksi reagoimaan tuohon artikla 15.8 lisättyyn toiseen kappaleeseen ennen kuin sen sekä koko artiklan 15.8 sääntöjen mukaisuus on ratkaistu CASissa.



## IPF:n ulkopuoliseen voimanoston kilpailutoimintaan osallistuminen

On kuitenkin mahdollista, että jos IPF:lle/EPF:lle menee jostakin jonkun nostajan osalta osallistumisesta IPF:n ulkopuoliseen voimanoston kilpailutoimintaan, niin nostaja voidaan poistaa kansainvälisen kilpailun ilmoittautumisista.

Liitto ei muuta käytäntöään teettämänsä oikeudellisen selvityksen pohjalta vaan toimii edelleen sääntöjensä mukaisesti. Näin ollen mahdollisiin tilanteisiin maajoukkueisiin valittujen urheilijoiden osalta ratkaisun tekevät IPF, EPF ja/tai NPF riippuen siitä, minkä kansainvälisen liiton alainen kilpailu on kyseessä.



## Kansainväliseen kilpailutoimintaan osallistuminen

Kansainvälinen voimanostoliitto IPF:n hallitus on mahdollisesti tarkentamassa Valko-Venäjän ja Venäjän urheilijoiden oikeutta osallistumista kansainväliseen voimanostokilpailutoimintaan. Näiden maiden on sallittu nyt osallistua vain Aasian mestaruuskilpailuihin toistaiseksi. Liitto seuraa IPF:n päätöksentekoa asiassa.



## Mastersin klassisen voimanoston SM-kilpailut on siirretty pidettäväksi 5. – 7.6.2026

Osana kansainväliseen kalenteriin tulevia muutoksia on päätetty siirtää mastersien klassisen voimanoston SM-kilpailut pidettäväksi 5. – 7.6.2026 Hämeenlinnassa. Team LIKE ry toimii kisojen järjestäjänä. Tavoitteena on, että kilpailu näin toimii paremmin suhteessa EM- ja MM-kilpailuiden rytmitykseen.

Mastersien klassisen voimanoston SM-kilpailuiden tuloksen/tulosrajan tekoaika tulee olemaan **8.6.2025 – 15.5.2026**. Näin ollen viime vuoden SM-kilpailuiden tulokset käyvät tuloksena SM-kilpailuihin ilmoittauduttaessa. Lisäksi tämän vuoden masters joukkueita MM-kisoihin valittaessa huomioidaan sekä vuoden 2025 että vuoden 2026 mastersien SM-kilpailuissa tekemät tulokset.



## Majoittuminen kisamatkoilla Skyline Airport Hotellissa sekä Pilot Airport Hotellissa 2026

Suomen Olympiakomitean jäsenjärjestöt ml. Suomen Voimanostoliitto ja liiton jäsenseurat sekä näiden jäsenet voivat majoittua Skyline Airport Hotellissa sekä Pilot Airport Hotellissa Vantaan lentokenttäalueella Olympiakomitean alennetulla hinnalla.

Alennettu hinta saadaan kirjoittamalla hotellivarauksen **Tarjouskoodiksi – Olympia25**



# Käytössä olevat sähköpostiosoitteet

jasentieto@svnl.fi (liiton jäsentietojärjestelmään liittyvät kysymykset)

tulokset@svnl.fi (kilpailujen tulospöytäkirjojen toimitusosoite)

kilpailuilmoitukset@svnl.fi (kilpailuilmoituksiin liittyvät muutokset ym.)

eVoimanostaja@svnl.fi (eVoimanostajaan menevät aineistot)

ville.niskanen@svnl.fi (liiton tiedottaja)

tuomarivaliokunta@svnl.fi (kilpailusääntöihin ja varusteisiin liittyvät kysymykset)

info@svnl.fi (yleiset liiton hallintoon liittyvät kysymykset)

ville.orasmaa@svnl.fi liiton varasto ja kilpailuvälineiden logistiikka



## Liiton palvelulupaukset asiakaspalvelullemme ovat:

Sähköpostin [info@svnl.fi](mailto:info@svnl.fi) kautta saat vastauksen helppoihin kysymyksiin, yleensä työpäivän aikana ja haastavampiin sekä kiire tilanteissa viikon sisällä.

Kilpailujen tulokset julkaistaan yleensä seuraavan työpäivän aikana viimeistään viikon sisällä siitä, kun ne on toimitettu liitolle.

Matkalaskut pyritään maksamaan kahden viikon sisällä niiden vastaanottamisesta



# Seuraava tuomariklinikka

Ehdotuksia käsiteltävistä asioista seuraavaan tuomariklinikkaan tms. voi lähettää [margetta.salminen@svnl.fi](mailto:margetta.salminen@svnl.fi)

facebook-ryhmä:

**voimanoston tuomaritoiminta svnl**

[margetta.salminen@svnl.fi](mailto:margetta.salminen@svnl.fi)

p. 040 534 8119



# Kiitos

