Tuomarivaliokunnan tietoisku 1 / 2026

Suomen Voimanostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation Finlands Styrkelyftförbund rf

Kilpailumanipulaation torjunta Suomen Voimanostoliiton toiminnassa

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.

- 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 Voimanostoliiton 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 Voimanostoliitto edistää omalta osaltaan rehellistä kilpailua ja eettisesti kestävää toimintaa yhdessä muiden lajiliittojen kanssa.

Suomen Voimanostoliiton Vastuullisuusohjelma

Yhdenvertaisuus - Reilu peli - Ympäristövastuu – Antidopingohjelma

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

- Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma
- Kilpailumanipulaation torjuntaohjelma
- Ympäristövastuusuunnitelma
- Antidopingohjelma

Tämä kokonaisuus toimii Suomen Voimanostoliiton vastuullisuuden kulmakivenä vuodesta 2026 alkaen.

Vastuullisuusohjelma 2026 löytyy kokonaisuudessaan liiton nettisivulta:
Liitto, Kokousmateriaali, Syyskokous 2025
https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/liitto/kokousmateriaalit/

Tuomarivaliokunnan tietoisku 2/2026

Suomen Voimanostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation Finlands Styrkelyftförbund rf

Dopingaineiden vaikutukset / korvaushoito

Linkki Dopingaineiden vaikutukset –sivulle:

https://suek.fi/antidopingtoiminta/kielletyt-aineet-ja-menetelmat/dopingaineet-ja-vaikutukset/#S1.-Anaboliset-aineet

Testosteronia koskevan tarkentavan viitteen teksti.

”Testosteronin käyttö on kielletty kaikkina aikoina. Erivapaus testosteronin käytölle voidaan myöntää urheilijalle ainoastaan silloin, kun testosteronin vajaaeritykselle voidaan osoittaa perusteellisin tutkimuksin yksiselitteinen elimellinen syy, esimerkiksi primaarinen tai sekundaarinen hypogonadismi. Pelkästään matalahkojen seerumin testosteronipitoisuuksien ja subjektiivisten arviointiasteikkojen tulosten perusteella ei urheilijalle myönnetä erivapautta testosteronin käyttöön. Ikääntymisen, obesiteetin, ylikunnon, stressin, iatrogeenisen hyperprolaktinemian ja muiden syiden aiheuttaman toiminnallisen testosteronivajeen perusteella ei myöskään myönnetä erivapautta testosteronin käyttöön. Perustelluissa tapauksissa erivapaus voidaan myöntää matalin annoksin toteutettavalle lyhytaikaiselle testosteronin käytölle puberteetin käynnistämiseksi.”

Tuomarivaliokunnan tietoisku 3 / 2026

Suomen Voimanostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation Finlands Styrkelyftförbund rf

Penkin turvatelineet

Nostajien tulee ennen kilpailun alkua tarkistaa jalkakyykyn ja penkkipunnerruksen telinekorkeudet sekä penkkipunnerruksen jalkakorokkeet

Penkkiin liitettävät turvatelineet ovat pakolliset käytettäväksi kaikissa kilpailuissa. Turvatelineiden minimikorkeus on 36 cm ja pituus 50 cm. Korkeuden säätämiseksi telineissä tulee olla 10 reikää 2,5 cm:n välein.

Turvallisuussyystä Jury voi säätää turvatelineiden korkeutta.

- Nostajan tulee ilmoittaa oikea korkeus penkin turvatelineissä.

  Penkin turvatelineiden on oltava oikealla korkeudella, joka takaa sen, että noston epäonnistuessa tanko ei vahingoita nostajaa.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 4 / 2026

Suomen Voimanostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation Finlands Styrkelyftförbund rf

4.1.1. JALKAKYYKYN HYLKÄÄMISEEN JOHTAVAT SYYT

Kohta 5: Nostaja ei laskeudu niin syvään kyykkyyn, että reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on alempana kuin polvien yläosa.

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



Huom. Jalkakyykyn syvyyteen ei ole tullut muutosta, joten sääntökirjaan on nyt tehty jalkakyykyn havainnepiirroksien selitetekstin osalta korjaus.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 5 / 2026

Suomen Voimanostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation Finlands Styrkelyftförbund rf

IHOTEIPPI

1. **Peukalon ympärille voidaan laittaa kaksi kierrosta ihoteippiä**. Ihoteippiä tai sitä vastaavaa, mm. laastaria, ei saa käyttää missään muualla kehossa ilman juryn tai päätuomarin virallista lupaa. Ihoteippiä ei saa käyttää siten, että se antaa nostajalle apua käsiotteen pitämisessä tangosta.
2. Muualla kehossa oleviin vammoihin voidaan laittaa ihoteippiä vain jos kilpailun jury, virallinen lääkäri tai vastuussa oleva ensiapuhenkilö antaa siihen etukäteen virallisen hyväksynnän. Jos hyväksyntä on annettu, ihoteippi on kuitenkin laitettava niin, että se ei anna nostajalle aiheetonta etua.
3. Kilpailussa, jossa ei ole juryä eikä lääkintähenkilökuntaa paikalla, on päätuomarilla päätäntävalta ihoteipin käyttöä koskevassa asiassa.

Kinesioteippaus on kielletty voimanostossa.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 6 / 2026

Suomen Voimanostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation Finlands Styrkelyftförbund rf

NOSTOLAVAN MATTO

Kaikki nostot suoritetaan nostolavalla, jonka mitat ovat **vähintään 2,5 m x 2,5 m ja enintään 4,0 m x 4,0 m**. Lava saa olla enintään 10 cm korkea mitattuna sitä ympäröivän korokkeen tai lattian tasolta. Lavan pinnan on oltava luja, liukumaton ja tasainen ja se on peitettävä luistamattomalla, **yhtenäisellä tasaisella matolla**. Kumista tai sen kaltaisesta materiaalista valmistetut matot eivät ole sallitut.

Maton tulee olla yhtenäinen ja ehjä, eikä se saa koostua useista irrallisista paloista, koska palat voivat liikkua erilleen ja aiheuttaa nostajalle siten turvallisuusriskin.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 7 / 2026

Suomen Voimanostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation Finlands Styrkelyftförbund rf

TANKO JA LEVYT

Kansallisessa kilpailutoiminnassa voidaan käyttää sääntöjen mitat täyttäviä tankoa ja levyjä. Levypainojen tarkkuus tulee varmentaa punnitsemalla ne vaa'alla, jonka tarkkuus on kaksi desimaalia tuomareiden ja kilpailujen järjestäjän toimesta ennen kilpailun alkua, mikäli niiden painoa on syytä epäillä kilpailun tuomareiden mielestä.

Kilpailuissa voidaan käyttää myös kumilevyjä, joilla lastattaessa on tangon hihoihin jäätävä riittävästi (n. 10 cm) tilaa varmistajan käsiotteelle.

Huom. Nuorten 12 – 14 -vuotiaiden ikäluokassa nostoyritysten välinen korotus voi olla vähintään 0,5 kg poiketen voimanoston teknisten sääntöjen määräyksestä, että sen tulisi olla vähintään 2,5 kg, koska ikäluokalla ei rekisteröidä Suomen ennätyksiä ja koska suhteellinen lisäys nuorten nostajien painossa on niin suuri.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 8 / 2026

Suomen Voimanostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation Finlands Styrkelyftförbund rf

Suomen Voimanostoliitto ry:n turvallisen tilan periaatteet

Kaikissa Suomen Voimanostoliiton alaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita. Näihin periaatteisiin sitoutumalla edistämme kunnioittavaa ilmapiiriä, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa kaikessa voimanoston alaisessa toiminnassa. Nämä periaatteet luovat perustan yhteisölle, jossa jokainen voi tuntea olonsa turvalliseksi ja tervetulleeksi riippumatta taustastaan, identiteetistään tai kokemuksestaan.

Kunnioitetaan kaikkia

Kommunikoidaan positiivisesti ja selkeästi

Kuunnellaan ja ymmärretään

Kannustetaan ja tuetaan toisten onnistumista

Ei oleteta

Tuetaan osallisuutta

Epäasialliseen käytökseen puuttuminen

Ilmoitetaan tarvittaessa havaitsemastamme tai kokemastamme epäasiallisesta käytöksestä tapahtuman nimetylle häirintäyhdyshenkilölle, työntekijälle tai nimettömästi, joko

- SUEKin ILMOita urheilurikkomuksista, tai
- urheiluyhteisön ilmoituskanavan, tai
- Väestöliiton et ole yksin kanavan kautta.

Jokaisen velvollisuus on toimia epäasiallisen käytöksen havaitessaan. Yhdessä luomme turvallisen ympäristön kaikille.

Kuvaaminen ja yksityisyys

Kuvatessasi ja julkaistessasi videoita tai kuvia sosiaaliseen mediaan tai muualle, kunnioitathan hyviä tapoja ja huomioit erityisesti lasten yksityisyyden. Kaikissa tilaisuuksissa kuvaaminen ja kuvien julkaiseminen ei automaattisesti ole sallittua ilman lupaa. Huomioithan myös IPF:n sosiaalisen median ohjeistuksen https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/IPFSocialMediaPolicy.v5.pdf

Nämä periaatteet eivät ole pelkkiä sääntöjä, vaan elämäntapa, joka tekee voimanostosta yhteisölajin parhaimmillaan. Kun jokainen meistä sitoutuu näihin arvoihin, luomme ympäristön, jossa urheilijan potentiaali pääsee parhaiten esiin. Turvallisemman tilan periaatteet ovat sijoitus tulevaisuuteen – ne varmistavat, että voimanosto säilyy lajina, joka kutsuu mukaan ihmisiä kaikista taustoista ja kaikenlaisilla unelmilla.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 9 / 2026

Suomen Voimanostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation Finlands Styrkelyftförbund rf

PENKKIPUNNERRUS

Hiukset eivät saa piilottaa takaraivoa, kun nostaja makaa penkillä. Sen vuoksi Jury tai tuomarit voivat vaatia nostajaa kiinnittämään hiuksensa.

MUITA MÄÄRÄYKSIÄ

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

Selitys:

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

Maastaveto: Hiukset eivät saa peittää nostajan kasvoja lähtöasennossa tai maastavedon suorituksen aikana. Olkapäiden yli ulottuvat hiukset on letitettävä tai sidottava tiukasti taakse (esim. poninhäntä). Tämän toimenpiteen tarkoituksena on varmistaa nostajan kasvojen ja käsikomentojen selkeä näkyvyys ja samalla tukea voimanoston ammattimaista esittämistä katsojille ja lähetysyleisölle.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 10 / 2026

Suomen Voimanostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation Finlands Styrkelyftförbund rf

MUITA MÄÄRÄYKSIÄ

Lavalla tai korokkeella pidettävissä kilpailuissa ei lavan ympärillä tai korokkeella saa olla muita henkilöitä kuin nostaja ja yksi (1) huoltaja, juryn jäsenet, nimetyt tuomarit, avustajat/levynvaihtajat ja tekninen valvoja. Noston aikana nostolavalla ei saa olla muita henkilöitä kuin nostaja, avustajat/levynvaihtajat ja tuomarit. Huoltajien on pysyttävä juryn tai vastuussa olevan virkailijan määrittämällä, huoltamiseen tarkoitetulla alueella.

- Huoltamiseen tarkoitetun alueen tulee olla sijoitettu niin, että huoltaja voi valita siitä paikan, josta on hyvä näkyvyys nostajaan ja mahdollisuus antaa hänelle teknisiä yksityiskohtia koskevia ohjeita ja merkkejä (esim. kyykyn syvyyttä koskien).
- Huoltamiseen tarkoitettu alue ei saa olla viittä metriä kauempana nostolavasta.
- Huoltamiseen tarkoitetun alueen tulisi lisäksi olla pidempi kuin nostolava, jotta huoltajalla on mahdollisuus siirtyä paikkaan, josta hän voi nähdä noston mistä tahansa etu- tai takakulmasta.

- Huoltajan on kansainvälisessä kilpailussa oltava pukeutuneena kansallisen joukkueensa verryttelypukuun tai urheilushortseihin ja kansallisen joukkueensa tai IPF:n hyväksymään t-paitaan, hän ei saa käyttää päähinettä, ei saa ottaa valokuvia eikä tehdä videoita. Tämän määräyksen rikkominen voi, kilpailun teknisen valvojan tai juryn päätöksellä, johtaa huoltajan poistamiseen lämmittelytilasta ja kilpailualueelta.
  (Katso valmentajan vastuu dokumentti sääntökirjan sivuilla 61–63.)

- SM- ja kansallisissa kisoissa nostajat ja huoltajat käyttävät seura-asusteita, maajoukkueasusteita ei saa käyttää näissä kisoissa.

Tuomarivaliokunnan tietoisku 11 / 2026

Suomen Voimanostoliitto ry

Finnish Powerlifting Federation Finlands Styrkelyftförbund rf

HÄIRINTÄYHDYSHENKILÖ

Häirintäyhdyshenkilö on tukihenkilö, jonka **tehtävänä on auttaa heitä, jotka ovat kokeneet häirintää, kiusaamista, syrjintää, väkivaltaa tai muuta epäasiallista käytöstä.** Häirintäyhdyshenkilö auttaa myös erilaisissa henkilöiden välisissä ristiriitatilanteissa.

Häirintäyhdyshenkilön tehtävänä on antaa keskustelutukea ja neuvontaa tilanteen selvittelyssä, sekä tukea oikean apua antavan tahon löytämisessä. Häirintäyhdyshenkilöön voi olla matalalla kynnyksellä yhteydessä myös silloin, kun ei ole varma oliko tapahtuneessa kyse häirinnästä, tai kun haluaa keskustella teemoista tai turvallisemmasta toimintaympäristöstä yleensäkin.

- Häirintäyhdyshenkilö ei ole tuomari, tutkija tai syyllisyyden ratkaisija, vaan hänen tehtävänsä on tukea tilanteen turvallista ja asianmukaista käsittelyä.
- Lähtökohtana on, että jos joku on kokenut itseensä kohdistuneen käytöksen epämukavana tai uhkaavana, on asia nostettava esiin ja selvitettävä.

- Häirintäyhdyshenkilötoiminta on yksi käytännön epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisyn ja puuttumisen väylä.

- Suomen Voimanostoliitto ry:n turvallisen tilan periaatteet: https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/wp-content/uploads/Turvallisen-tilan-periaatteet1.pdf

- Suomen Voimanostoliiton nimetyt Häirintäyhdyshenkilöt:
  Margetta Salminen, margetta.salminen@svnl.fi
  Sanna Joutsela, sanna.joutsela@svnl.fi