

# Tuomarivaliokunnan tietoisku 1 / 2026



**Suomen Voimnostoliitto 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.

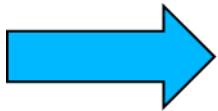




Kilpailumanipulaation vastaisen Euroopan neuvoston yleissopimuksen päätavoitteena on urheilukilpailujen manipuloinnin ehkäiseminen, tunnistaminen ja rankaiseminen. Urheilutoimijoiden välistä yhteistyötä pyritään kehittämään kansallisesti ja kansainvälisesti urheilukilpailujen manipuloinnin torjumiseksi.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



Suomen 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.

# Suomen Voimanostoliiton Vastuullisuusohjelma

Yhdenvertaisuus - Reilu peli - Ympäristövastuu – Antidopingohjelma

Suomen Voimanostoliiton Vastuullisuusohjelma kokoaa yhteen neljä keskeistä 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 Voimnostoliitto ry**

*Finnish Powerlifting Federation*

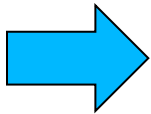
*Finlands Styrkelyftförbund rf*



# Dopingaineiden vaikutukset / korvaushoito

**Linkki Dopingaineiden vaikutukset –sivulle:**

<https://suek.fi/antidopingtoiminta/kielleyt-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 vajaeritykselle 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 Voimnostoliitto ry**

*Finnish Powerlifting Federation*

*Finlands Styrkelyftförbund rf*

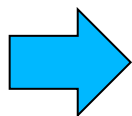


# Penkin turvatelineet

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 epäonnistuesssa tanko ei vahingoita nostajaa.

# Tuomarivaliokunnan tietoisku 4 / 2026



**Suomen Voimnostoliitto ry**

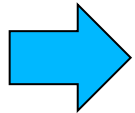
*Finnish Powerlifting Federation*

*Finlands Styrkelyftförbund rf*



# 4.1.1. JALKAKYYKYN HYLKÄÄMISEEN JOHTAVAT SYYT

Kohta 5: Nostaja ei laskeudu niin syvään kyykkyyh, 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.