



## SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

### TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2010

#### SISÄLLYSLUETTELO

<b>TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2010</b> .....	2
1. HALLINTO .....	2
2. JÄSENSEURAT .....	2
3. HARRASTAJAT .....	3
4. VIESTINTÄ- JA JULKAISUTOIMINTA .....	3
5. KOULUTUS- JA VALMENNUSTOIMINTA .....	3
6. KANSAINVÄLINEN TOIMINTA .....	4
7. TALOUS .....	5
8. KILPAILUTOIMINTA .....	5
SUOMEN MESTARIT VUONNA 2010 .....	6
KANSAINVÄLISET KILPAILUT, suomalaisten tulokset ja sijoitukset, maiden ranking .....	10
SUOMALAISET MITALISTIT VUODEN 2010 MM, EM ja PM-KISOISSA .....	16
9. VUODEN PARHAAT URHEILIJAT VUONNA 2010 .....	19
10. ANTIDOPING .....	20
11. MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET .....	20

# SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

## TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2010

### 1. HALLINTO

Liiton toimintaa hoitaa hallitus, jonka puheenjohtajana toimi kertomusvuonna Ilkka Seppälä. Varapuheenjohtajana toimi Seppo Sohlman ja sihteerinä Jari Rantapelkonen. Muut hallituksen jäsenet olivat Tuomas Nikkilä, Tommi Paavilainen, Margetta Salminen ja Antti Timonen. Hallituksen 1. varajäsen oli Risto Mäki ja 2. varajäsen Mika Honkaniemi.

Hallitukselle raportoivan nuorisovaliokunnan puheenjohtajana toimi kertomusvuonna liiton varapuheenjohtaja Seppo Sohlman (TNT). Muut valiokunnan jäsenet olivat Jyrki Auvinen (EV), Samuel Lappalainen (JoPuPo), Jari Rantapelkonen (TNT) ja Anni Vuohijoki (TNT).

Veteraanivaliokunnan puheenjohtajana toimi hallituksen jäsen Antti Timonen (PV). Muut valiokunnan jäsenet olivat May-Gun Grönholm (PV), Harri Hagfors (MY-Power), Risto Korhonen (TervU), Jari Niskanen (So-Vi) ja Pentti Rimpi (MY-Power).

Viestintävaliokunnan puheenjohtajana toimi liiton puheenjohtaja Ilkka Seppälä (SalVo). Muut valiokunnan jäsenet olivat liiton sihteeri Jari Rantapelkonen, liiton hallituksen jäsen Tuomas Nikkilä (TamRy) ja Voimanostaja-lehden ulkoasusta vastannut Jukka Korpela.

Liiton päävalmentaja toimi Arto Hannolin (HPV). Hän toimi myös valmennusvaliokunnan puheenjohtajana. Muut valiokunnan jäsenet olivat Jyrki Auvinen (EV), Jari Martikainen (TuuRa) ja Ismo Parkkinen (HPV).

Liitolle myönnettyjen valtionavustusten pienuudesta johtuen liitolla ei ole ollut varaa palkata ainoatakaan toimihenkilöä. Liiton toiminta on hoidettu järjestöpohjalta, hallitukseen valittujen henkilöiden oman toimen ohella. Ainoastaan liiton sihteerille ja kirjanpitäjälle on maksettu palkkioita välttämättömien tehtävien hoitamisesta.

Liiton kevätkokous pidettiin 10.4.2010 Riihimäellä ja 23.10.2010 pidetty syyskokous oli niin ikään Riihimäellä.

Hallituksen kokouksia pidettiin kertomusvuonna yhteensä 9 kertaa. Niistä kolme pidettiin sähköpostikokouksena.

Liiton tilintarkastajina toimivat Ilkka Metsäterä, HTM, Riihimäeltä ja Tapani Orha Hyvinkäältä.

Liiton ennätysrekisterin sekä ranking- ja voimamallatilaston ylläpitämisestä on vastannut Timo Heiskanen (TVN).

### 2. JÄSENSEURAT

Uudet jäsen seurat v. 2010:

Team Skip ry

Ii-Body ry

Yli-Härmän Junkkarit ry

Kiimingin Urheilijat ry

Liitossa oli kertomusvuoden lopussa yhteensä 103 jäsen seuraa.

Jäsen seurat, jotka eivät maksaneet jäsenmaksua vuonna 2010:

Lapinlahden Veto ry ja Länsi-Suomen Power Team ry.

### 3. HARRASTAJAT

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan voimanoston harrastajia on 19–65-vuotiaiden keskuudessa yhteensä n. 9000. Edelliseen liikuntatutkimukseen (2005–2006) verrattuna harrastajien määrä on kasvanut n. 500:lla.

Seurojen yhdyshenkilöiltä vuodenvaihteessa saadun tiedon mukaan liiton jäsenseuroissa on 3850 voimanoston harrastajaa. Kilpailijoita heistä on 838, joista naisia 80.

### 4. VIESTINTÄ- JA JULKAISUTOIMINTA



Voimanostaja-lehti ilmestyi viisi kertaa v. 2010. Lehteä on käytetty liiton virallisena tiedotuskanavana jäsenseuroille.

Lehden päätoimittajana toimi Jari Rantapelkonen numeroiden 1-3 ajan. Numeron 4 päätoimittaja oli Anni Vuohijoki ja numeron 5 päätoimittajana oli Heikki Virtanen.

Lehteä on julkaistu pdf-versiona myös liiton verkkosivuilla, [www.suomenvoimanostoliitto.fi](http://www.suomenvoimanostoliitto.fi) Sivustolla oli kertomusvuonna n. 350.000 käyntiä.

### 5. KOULUTUS- JA VALMENNUSTOIMINTA



Otettiin osaa Suomen Painonnostoliiton järjestämään valmentajakoulutukseen.

I-tason koulutus alkoi tammikuussa ja päättyi huhtikuun lopussa. Liiton puolesta ja kustannuksella koulutukseen osallistuivat Harri Kelho, Jouni Kvist ja Jari Rantapelkonen.

Koulutukseen osallistuivat seurojensa puolesta ja kustannuksella Mika Huhtaviita, Teijo Kare, Jari Laine, Minna Mäkinen, Tapani Orha, Ismo Parkkinen, Marko Salovaara ja Kirmo Varvikko.

Päätalmentaja Arto Hannolin osallistui SPNL:n myöhemmin vuoden aikana järjestämään II-tason valmentajakoulutukseen. Lähijaksot olivat I-tason tapaan Vierumäen urheiluopistolla. Omalla tai seuransa kustannuksella koulutukseen osallistuivat myös Teijo Kare ja Ismo Parkkinen.

Avoimen luokan maajoukkueelle pidettiin EM-tukileiri Elimäellä 11.4.

Nuorille pidettiin kaksi valmennusleiriä. Ensimmäinen niistä oli Riihimäellä 30.–31.1. Toinen leiri pidettiin Tampereella 7.-8.8.

Kansallisen tason tuomarikursseja pidettiin seurojen tilauksesta 4 kpl.

Kansallisen tason II -luokan tuomareita ylennettiin I luokkaan 2 tuomaria. Kansallisen II -tason tuomarikokeen läpäisi yhteensä 11 kokeilasta.

Liiton tuomarikouluttajia olivat Margetta Salminen, joka kertomusvuonna toimi liiton tuomarivastaavana, Arto Hannolin, Mika Honkaniemi, Kimmo Jouhki, Aimo Jurkko, Kalevi Sorsa, Janne Toivanen ja Johan Westerberg.

## 6. KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

Otettiin osaa seuraaviin kansainvälisiin mestaruuskisoihin (MM, EM ja PM-kisat):

Veteraanien penkkipunnerruksen MM-kisat, Orlando, USA, 31.3.–3.4.

Nuorten voimanoston PM-kisat, Lempäälä, Suomi, 24.4.

Miesten ja naisten voimanoston EM-kisat, Köping, Ruotsi, 4.-8.5.

Penkkipunnerruksen (nuoret ja avoin) MM-kisat, Killeen, USA, 24.–30.5.

Nuorten voimanoston EM-kisat, Hamar, Norja, 8.-12.6.

Veteraanien voimanoston EM-kisat, Pilsen, Tshekki, 22.–26.6.

Penkkipunnerruksen EM-kisat, Bratislava, Slovakia, 12.–14.8.

Voimanoston ja penkkipunnerruksen PM-kisat, Bergen, Norja, 28.–29.8.

Nuorten voimanoston MM-kisat, Pilsen, Tshekki, 28.8.–4.9.

Veteraanien voimanoston MM-kisat, Pilsen, Tshekki, 27.9.–2.10.

Veteraanien penkkipunnerruksen EM-kisat, Hagondange, Ranska, 21.–23.10.

Miesten ja naisten voimanoston MM-kisat, Potchefstroom, Etelä-Afrikka, 7.-13.11.

### Suomeen myönnetty arvokisat:

Ei myönnettyjä arvokisoja.

### Muu kansainvälinen toiminta:

**Ilkka Seppälä** edusti Suomen Voimanostoliittoa 4.5. Köpingissä pidetyssä EPF:n yleiskokouksessa. Hän oli Suomen Voimanostoliiton edustajana myös 7.11. Potchefstroomissa, Etelä-Afrikassa pidetyssä IPF:n yleiskokouksessa.

**Jari Rantapelkonen** on edustanut Suomen Voimanostoliittoa Pohjoismaiden Voimanostoliiton (NPF) hallituksessa. Hän otti osaa Münchenissä 27.–28.8. pidettyyn IPF:n hallituksen ja Steering Groupin yhteiseen työkokoukseen.

**Kalevi Sorsa** on toiminut Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) antidopingkomitean sekä kurinpitokomitean jäsenenä, ja toiminut myös vuoden alussa asetetussa IPF:n ohjausryhmässä ”Steering Group”, jonka toiminnan tarkoitus on IPF:n päätöksentekoprosessin uudenaikaistaminen. Kalevi Sorsa teki yhdessä australialaisen Robert Wilksin kanssa perustavan työn ja esityksen uusiksi painoluokiksi voimanostourheilussa. IPF:n yleiskokous hyväksyi esityksen marraskuussa ja uudet painoluokat otettiin käyttöön 1.1.2011. Lisäksi hän on ylläpitänyt IPF:n voimanoston ja penkkipunnerruksen rankingtilastoa. Sorsa on toiminut myös Euroopan Voimanostoliiton (EPF) lainsäädäntökomitean jäsenenä.

Tuomaritoimintaan kansainvälisissä kisoissa osallistuivat seuraavat kansainväliset tuomarit:

Harri Hagfors, Arto Hannolin, Ville Orasmaa, Heikki Peräsalo, Margetta Salminen ja Ilkka Seppälä.

**Arto Hannolin** läpäisi kansainvälisen I-luokan tuomaritestin Köpingissä 4.-8.5.2010 pidettyjen voimanoston EM-kisojen yhteydessä pidetyssä käytännön kokeessa.

## 7. TALOUS

Kertomusvuodelta laadittu tilinpäätös osoittaa 1387,06 euron alijäämää, joka on kirjattu vähennyksenä liiton omaan pääomaan.

Lisenssituotot olivat kertomusvuonna 47.115,00 euroa, jossa on lisäystä edelliseen vuoteen verrattuna 359,00 euroa.

Jäsenmaksutuottoja saatiin kertomusvuonna 17.170,00 euroa. Liiton jäsenmaksun maksaneita seuroja oli siten 101.

Valtion toiminta-avustusta liitto 50.000 euroa. Avustus oli samansuuruinen kuin edellisenä vuonna saatu avustus.

Kansainvälisiin kisamatkoihin käytettiin 39.906,54 euroa.

Kilpailutoiminnan kokonaiskulut olivat 65.679,21 euroa ja tuotot ilman lisenssituottoja olivat 36.587,00 euroa. Kilpailutoiminnan tappio oli siten 29.092,21 euroa.

Julkaisu-toiminnan (Voimanostaja lehti) laskennallinen tappio oli 20.390,78 euroa.

Henkilöstökulut sosiaalikuluihin ja vakuutuksiin olivat 25.102,78 euroa. Kulut johtuvat liiton sihteerille ja kirjanpitäjälle maksetuista palkkiosta.

## 8. KILPAILUTOIMINTA

Lisenssin lunastaneita urheilijoita liitossa oli yhteensä 720 kpl (edellisenä vuonna 698 kpl). 35 euron lisenssin (1.7–31.12.) lunastaneita oli 94 kpl. Lisenssit jakautuivat ikäluokittain seuraavasti:

Nuoret 17 v.	54 kpl
Nuoret 20 v.	55 kpl
Nuoret 23 v.	63 kpl
Avoin luokka	264 kpl
Veteraanit 40–49 v.	140 kpl
Veteraanit 50–59 v.	85 kpl
Veteraanit 60–69 v.	38 kpl
Veteraanit 70 + v.	17 kpl
Naisia yhteensä	72
Miehiä yhteensä	648
Kaikki yhteensä	720

### 10 parasta Wilksin pisteissä, miehet:

Sija	Nimi	SV	Paino	Seura	Yht. tulos	Pisteet	Pvm.
1.	Kenneth Sandvik.	75	134,20	ÅKK	1035,0	582,20	08.05.
2.	Ove Lehto	72	113,70	ÅKK	960,0	559,53	04.12.
3.	Jouni Kvist	73	82,10	So-Vi	825,0	554,29	05.05.
4.	Sami Pullinen	83	109,55	Tap.Erä	917,5	540,63	27.02.
5.	Petteri Keränen	87	74,30	KEV	752,5	539,74	06.03.
6.	Jari Martikainen	75	138,80	TuuRa	960,0	537,15	09.10.
7.	Vesa Mattila	80	88,15	VilpVe	830,0	535,61	05.05.
8.	Mikko Ronkainen	87	89,00	OPT	830,0	532,92	02.09.
9.	Tuomas Korkia-aho	87	163,80	KelVi	975,0	532,63	04.09.
10.	Sami Hakkarainen	76	99,80	KP	870,0	529,90	22.05.

**10 parasta Wilksin pisteissä, naiset:**

Sija	Nimi	SV	Paino	Seura	Yht. tulos	Pisteet	Pvm.
1.	Raija Jurkko	63	46,80	SalVo	430,0	580,08	28.02.
2.	Mervi Rantamäki	74	55,76	HeTarmo	490,0	578,48	09.11.
3.	Riikka Ylitalo	82	82,10	SaJy	600,0	541,36	25.09.
4.	Sanna Apuli	81	47,75	Py-Pa	400,0	531,80	04.05.
5.	Johanna Kankus	84	67,15	I-HV	515,0	527,59	18.09.
6.	Marcela Sandvik	74	53,00	ÅKK	425,5	522,67	04.12.
7.	Leena Jokitalo	61	51,40	HeTarmo	415,0	522,00	28.02.
8.	Mervi Sirkiä	72	51,55	TNT	415,0	520,83	28.02.
9.	Maria Lindberg	73	55,15	HeTarmo	430,0	512,04	28.02.
10.	Katariina Nokua	73	102,56	TVN	617,5	510,49	12.11.

**SUOMEN MESTARIT VUONNA 2010****Nuorten, veteraanien ja VAU:n penkki-punnerruksen SM-kisat, Riihimäki, 6.-7.2.****N20**

Sarja	Nimi	Seura	Tulos
60,0	Tiia Rahtu	AavKi	55,0

**N23**

56,0	Elina Auvinen	EV	62,5
60,0	Tiina Salo	PV	92,5
67,5	Anni Vuohijoki	TNT	103,0

**N40**

56,0	Eira Pajuharju	HPV	67,5
67,5	Tarja Uppala	SalVo	92,5
75,0	Heli Valtonen	RAYVO	95,0
82,5	Heidi Skelemen-Leiponen	TiKa	90,0
90+	Annika Jutila	JP 2000	90,0

**N50**

52,0	Aira Knutars	KajKu	83,0
67,5	May-Gun Grönholm	PV	62,5
75,0	Anne Lehto	LaVo	52,5

**N60**

52,0	Eila Kumpuniemi	RaPe	62,5
75,0	Maritta Jaurola	RAYVO	67,5
90,0	Pirkko Inkinen	RAYVO	65,0

**VAU**

Naiset			
67,5	Heidi Sailola	TSI	62,5

**Miehet**

56,0	Jussi Kokko	OlsTa	145,0
60,0	Timo Palonen	TSI	117,5
67,5	Marko Toivanen	LSI	95,0
75,0	Harri Kauppila	OIY	150,0
82,5	Janne Piipponen	IiY	175,0
100+	Jouni Korpela	II	132,5

**M17**

52,0	Jonne Hiltula	IiY	45,0
56,0	Eero Peuraniemi	RAYVO	60,0

60,0	Jani Lehtonen	NoVo	75,0
67,5	Roope Rauhala	NoVo	105,0
75,0	Petri Kouvalainen	KiuJä	92,5
82,5	Jarkko Perttula	Py-Pa	132,5
90,0	Ville Patjas	EV	130,0
90+	Teemu Leppänen	PiKe	150,0

#### M20

67,5	Paavo Perälä	TNT	110,0
75,0	Jyri Lehtinen	EV	140,0
90,0	Markus Ahonen	VarpVi	180,0
100,0	Jaakko Ketola	TNT	205,0
125,0	Jami Jokinen	TNT	130,0

#### M23

67,5	Antti Ahonen	VarpVi	165,0
75,0	Risto Joensuu	HPV	170,0
82,5	Lauri Kemppainen	So-Vi	212,5
90,0	Matias Rahtu	AavKi	215,0
100,0	Janne Möhköi	KGB	217,5
110,0	Teemu Laaksonen	TamRy	187,5
125,0	Emil Sundberg	ÄKK	217,5
125+	Tuomas Korkia-aho	KelVi	322,5

#### M40

56,0	Ari-Pekka Töllikkö	TNT	115,0
60,0	Raimo Kaattari	So-Vi	150,0
67,5	Timo Heiskanen	TVN	135,0
75,0	Erkki Rajala	PV	200,0
82,5	Tomi Vikla	JoPuPo	200,0
90,0	Juha Tuononen	Tap.Erä	237,5
100,0	Juha Lehto	Tap.Erä	235,0
110,0	Jukka Lahikainen	HVV	255,0
125,0	Kimmo Leppänen	Tap.Erä	230,0
125+	Juho Jaatinen	TNT	282,5

#### M50

60,0	Seppo Flink	HartVo	112,5
67,5	Erkki Rautiainen	ÄV	122,5
75,0	Pekka Turunen	LVK-Team	165,0
82,5	Olli Rantanen	I-HV	175,0
90,0	Ilkka Launonen	KK-45	195,0
100,0	Antti Osanen	Tap.Erä	205,0
110,0	Kari Vilppola	PV	220,0
125,0	Tapio Laine	HyKe	190,0
125+	Risto Korhonen	TervU	225,0

#### M60

67,5	Juha Inkinen	RAYVO	120,0
75,0	Rauno Lamberg	I-HV	115,0
82,5	Reima Häkkinen	LVK-Team	160,0
90,0	Juhani Lindholm	Tap.Erä	180,0
100,0	Juhani Äijö	LVK-Team	170,0
110,0	Christer Nylund	Tap.Erä	192,5
125,0	Raimo Sipiläinen	LVK-Team	200,0
125+	Martti Koivusaari	PTVAK	150,0

#### M70+

67,5	Olli Vento	I-HV	85,0
75,0	Martti Kirjokivi	HVV	120,0

82,5	Niilo Tarvainen	Tap.Erä	135,0
90,0	Olavi Kallio	HVV	145,0
100,0	Raimo Niemi	MY-Power	132,5
110,0	Muisto Marjamäki	MY-Power	125,0
125,0	Raimo Sandelin	PTVAK	155,0

### Voimanoston miesten ja naisten SM-kisat, Äänekoski, 27.–28.2.

#### **Miehet**

Sarja	Nimi	Seura	JK	PP	MN	YT
60,0	Arto Kettunen	KP	205,0	135,0	225,0	565,0
67,5	Timo Heiskanen	TVN	250,0	137,5	265,0	652,5
75,0	Petteri Keränen	KEV	275,0	160,0	280,0	715,0
82,5	Jouni Kvist	So-Vi	317,5	185,0	300,0	802,5
90,0	Vesa Mattila	VilpVe	300,0	225,0	295,0	820,0
100,0	Petri Heikkinen	JoPuPo	330,0	215,0	285,0	830,0
110,0	Ove Lehto	ÅKK	335,0	250,0	332,5	917,5
125,0	Raimo Lumijärvi	OPT	335,0	235,0	330,0	900,0
125+	Kenneth Sandvik	ÅKK	402,5	295,0	320,0	1017,5

#### **Naiset**

48,0	Raija Jurkko	SalVo	180,0	87,5	162,5	430,0
52,0	Mervi Sirkiä	TNT	165,0	90,0	160,0	415,0
56,0	Maria Lindberg	HeTarmo	170,0	90,0	165,0	430,0
60,0	Mervi Rantamäki	HeTarmo	190,0	115,0	175,0	480,0
67,5	Johanna Kankus	I-HV	182,5	120,0	170,0	472,5
75,0	Linda Michelsson	VIS	145,0	92,5	152,5	390,0
82,5	Riikka Ylitalo	SaJy	220,0	155,0	212,5	587,5
90,0	Marjaana Nylund	KaVo	155,0	135,0	147,5	437,5
90+	Katariina Nokua	TVN	221,5	140,0	192,5	554,0

### Nuorten voimanoston SM-kisat, Salo, 6.3.

#### **M17**

Sarja	Nimi	Seura	JK	PP	MN	YT
56,0	Topi Nevalainen	OutVe	105,0	80,0	130,0	315,0
67,5	Rikhard Pirkkiö	Lo-Vo	150,0	65,0	165,0	380,0
75,0	Ville Naapuri	HäVo	185,0	85,0	212,5	482,5
82,5	Jarkko Perttula	Py-Pa	217,5	132,5	210,0	560,0
90,0	Ville Patjas	EV	210,0	120,0	205,0	535,0
90+	Teemu Leppänen	PiKe	252,5	157,5	305,0	715,0

#### **M20**

75,0	Toni Väisänen	VarpVi	240,0	130,0	230,0	600,0
82,5	Jan Lipponen	TNT	245,0	155,0	240,0	640,0
90,0	Mikko Kortelainen	KiuJä	205,0	127,5	200,0	532,5
100,0	Matias Mäkinen	JVK	225,0	140,0	242,5	607,5
110,0	John Lindholm	ÅKK	260,0	170,0	250,0	680,0
125,0	Timo Ruotsalainen	KiuJä	270,0	175,0	225,0	670,0

#### **M23**

67,5	Joakim Talus	KoJy	175,0	130,0	200,0	505,0
75,0	Petteri Keränen	KEV	287,5	177,5	287,5	752,5
82,5	Miika Viiperi	KoJy	240,0	165,0	245,0	650,0
90,0	Timo-Pekka Laine	VIS	225,0	125,0	255,0	605,0
100,0	Mikko Muttonen	SaJy	240,0	170,0	310,0	720,0
110,0	Risto Hatulainen	PV-81	300,0	185,0	305,0	790,0
125,0	Emil Sundberg	ÅKK	300,0	210,0	285,0	795,0



### Penkkipunnerruksen miesten ja naisten SM-kisat, Loppi, 20.3.

#### **Miehet**

Sarja	Nimi	Seura	Tulos
56,0	Juha-Matti Englund	RAYVO	117,5
60,0	Raimo Kaattari	So-Vi	162,5
67,5	Antti Savolainen	TNT	203,0
75,0	Janne Pöykiö	TNT	210,0
82,5	Juha Tuononen	Tap.Erä	225,0
90,0	Olli Suominen	RAYVO	220,0
100,0	Petri Kuosma	RAYVO	250,0
110,0	Sami Pullinen	Tap.Erä	289,0
125,0	Janne Heittokangas	JoPuPo	287,5
125+	Tuomas Korkia-aho	KelVi	325,0

#### **Naiset**

48,0	Raija Jurkko	SalVo	90,0
52,0	Marcela Sandvik	ÅKK	117,5
56,0	Mervi Sirkiä	TNT	97,5
60,0	Tarja Uppala	SalVo	92,5
67,5	Susanna Virkkunen	SV	127,5
75,0	Satu Luoto	LVK-Team	105,0
82,5	Riikka Ylitalo	SaJy	150,0
90,0	Joanna Linna	JP 2000	115,0
90+	Katariina Nokua	TVN	140,0

### Veteraanien voimanoston SM-kisat, Laukaa, 26.–28.3.

<b>N40</b>	Nimi	Seura	JK	PP	MN	YT
56,0	Eija Auvinen	EV	110,0	55,0	115,0	280,0
67,5	Päivi Haapoja	PV	170,0	82,5	185,0	437,5
75,0	Elina Aalto	Lo-Vo	135,0	92,5	132,5	360,0
82,5	Satu Tahvanainen	OutVe	110,0	85,0	150,0	345,0

#### **N50**

52,0	Vuokko Viitasaari	YlöR	135,0	75,0	145,0	355,0
60,0	Maiju Hilander	YlöR	80,0	30,0	120,0	230,0
67,5	May-Gun Grönholm	PV	110,0	60,0	145,0	315,0

#### **N60**

52,0	Eila Kumpuniemi	RaPe	110,0	63,0	125,5	298,5
60,0	Ritva Vainio	SalVo	60,0	42,5	80,0	182,5
75,0	Maritta Jaurola	RAYVO	100,0	65,0	135,0	300,0

#### **M40**

60,0	Mika Vaaksio	Tap.Erä	195,0	110,0	210,0	515,0
67,5	Timo Heiskanen	TVN	235,0	142,5	275,0	652,5
75,0	Jarkko Heikkinen	So-Vi	240,0	140,0	227,5	607,5
82,5	Ari Oksanen	LaVo	225,0	182,5	230,0	637,5
90,0	Ilkka Heikuksela	EV	315,0	195,0	300,0	810,0
100,0	Pasi Asikainen	KP	285,0	200,0	300,0	785,0
110,0	Aulis Aalto	Lo-Vo	275,0	212,5	287,5	775,0
125,0	Juho Jaatinen	TNT	315,0	250,0	275,0	840,0
125+	Mika Aaltonen	TNT	250,0	185,0	240,0	675,0

#### **M50**

67,5	Timo Leino	PV	180,0	125,0	190,0	495,0
75,0	Pauli Linna	JP 2000	190,0	115,0	245,0	550,0
82,5	Antero Juntunen	KajKu	205,0	100,0	250,0	555,0

90,0	Hannu Malinen	PaPu	270,0	200,0	300,0	770,0
100,0	Veli Nevala	Py-Pa	260,0	140,0	280,0	680,0
110,0	Veijo Räsänen	I-HV	235,0	160,0	280,0	675,0
125,0	Jouko Suvanto	PTVAK	245,0	225,0	230,0	700,0
125+	Kari Kallinki	TVN	317,5	215,0	267,5	800,0

#### **M60**

67,5	Heimo Törmä	RAYVO	175,0	110,0	185,0	470,0
75,0	Rauno Lamberg	I-HV	145,0	115,0	160,0	420,0
90,0	Kari Misukka	S-V	210,0	125,0	242,5	577,5
100,0	Pekka Ahonen	VilpVe	150,0	110,0	190,0	450,0
125,0	Tapio Ruohonen	SalVo	130,0	140,0	160,0	430,0

#### **M70+**

67,5	Tapani Pulkkinen	KesU	140,0	70,0	180,0	390,0
75,0	Reino Mikkola	HyKe	125,0	80,0	160,0	365,0
82,5	Niilo Tarvainen	Tap.Erä	185,0	130,0	185,0	500,0
125+	Raimo Sandelin	PTVAK	125,0	120,0	170,0	415,0

#### **Voimanoston joukkue SM-kilpailun finaali, Joensuu, 20.11.**

1. Kuopion Painonnostajat 3003,5 kg (sisältää 119,0 kg ylipainovähennystä)

#### **Penkkipunnerruksen joukkue SM-kilpailun finaali, Joensuu, 21.11.**

1. Kokkolan Jymy I 910,5 kg (sisältää 24,5 kg ylipainovähennystä).

#### **KANSAINVÄLISET KILPAILUT, suomalaisten tulokset ja sijoitukset, maiden ranking**

#### **Veteraanien penkkipunnerruksen MM-kisat, Orlando, USA, 31.3.–3.4.**

##### **N40**

Sarja	Nimi	Tulos	Sijoitus
67,5	Tina Hakola	60,0	3.
75,0	Satu Luoto	112,5	2.

Suomi 6. maiden pistetaulukossa, 17 p. 10 maata osallistui.

##### **N50**

52,0	Vuokko Viitasaari	77,5	2.
------	-------------------	------	----

Suomi 6. maiden pistetaulukossa, 9 p. 6 maata osallistui.

##### **M40**

56,0	Ari-Pekka Töllikkö	120,0	3.
60,0	Raimo Kaattari	152,5	2.
75,0	Erkki Rajala	200,0	2.
75,0	Vesa Hartikainen	187,5	4.
82,5	Tomi Vikla	225,0	2.
100,0	Juha Lehto	232,5	4.

Suomi 3. maiden pistetaulukossa, 38 p. 16 maata osallistui.

##### **M50**

60,0	Seppo Flink	110,0	1.
75,0	Voitto Ahopelto	135,0	3.
100,0	Tarmo Vanhamäki	207,5	3.
110,0	Kari Vilppola	240,0	2.

Suomi 4. maiden pistetaulukossa, 37 p. 14 maata osallistui.

**M60**  
 110,0 Christer Nylund 200,0 2.  
 Suomi 7. maiden pistetaulukossa, 9 p. 15 maata osallistui.

**Nuorten voimanoston PM-kisat, Lempäälä, Suomi 24.4.**

**N23**  
 Sarja Nimi JK PP MN YT SIJ.  
 67,5 Anni Vuohijoki 175,0 106,5 177,5 459,0 1.

**M18**  
 56,0 Topi Nevalainen 105,0 80,0 140,0 325,0 1.  
 67,5 Jonne Ylisirniö 157,5 92,5 152,5 402,5 1.  
 67,5 Rikhard Pirkkiö 155,0 70,0 150,0 375,0 2.  
 75,0 Jussi Tolonen 210,0 120,0 200,0 530,0 2.  
 82,5 Jarkko Perttula 230,0 132,5 217,5 580,0 1.  
 82,5 Jyri Taanila 175,0 122,5 185,0 482,5 3.  
 90,0 Ville Patjas 210,0 130,0 222,5 562,5 2.  
 90,0 Mikko Kortelainen 215,0 130,0 180,0 525,0 3.  
 100,0 Teemu Leppänen 260,0 160,0 315,0 735,0 1.  
 100,0 Matias Mäkinen 230,0 140,0 250,0 620,0 3.

**M23**  
 67,5 Joakim Talus 187,5 132,5 202,5 522,5 3.  
 75,0 Petteri Keränen 280,0 177,5 280,0 737,5 1.  
 75,0 Tuomas Tolvanen 215,0 142,5 240,0 597,5 5.  
 82,5 Jan Lipponen 240,0 150,0 230,0 620,0 3.  
 90,0 Iiro Jokipalo 265,0 150,0 237,5 652,5 3.  
 90,0 Jiri Grönman 260,0 137,5 250,0 647,5 4.  
 90,0 Timo-Pekka Laine 215,0 135,0 257,5 607,5 5.  
 100,0 Jussi Kangasvieri 290,0 190,0 265,0 745,0 2.  
 125,0 Emil Sundberg 305,0 210,0 285,0 800,0 1.

**Miesten ja naisten voimanoston EM-kisat, Köping, Ruotsi, 4.-8.5.**

**Miehet**  
 Sarja Nimi JK PP MN YT SIJ.  
 67,5 Timo Heiskanen 242,5 145,0 265,0 652,5 4.  
 82,5 Jouni Kvist 315,0 197,5 312,5 825,0 7.  
 90,0 Vesa Mattila 310,0 225,0 295,0 830,0 6.  
 100,0 Petri Heikkinen 315,0 210,0 290,0 815,0 7.  
 110,0 Ove Lehto 325,0 255,0 335,0 915,0 5.  
 110,0 Sami Pullinen 315,0 290,5 302,5 908,0 6.  
 125+ Kenneth Sandvik 405,0 315,0 315,0 1035,0 3.

Suomi 5. maiden pistetaulukossa, 35 p. 25 maata osallistui.

**Naiset**  
 Sarja Nimi JK PP MN YT SIJ.  
 48,0 Raija Jurkko 177,5 90,0 160,0 427,5 1.  
 48,0 Sanna Apuli 162,5 80,0 157,5 400,0 3.  
 52,0 Leena Jokitalo 175,0 77,5 162,5 415,0 3.  
 52,0 Mervi Sirkiä 162,5 92,5 155,0 410,0 4.  
 56,0 Mervi Rantamäki 185,0 105,0 170,0 460,0 2.  
 56,0 Maria Lindberg 160,0 90,0 162,5 412,5 4.  
 67,5 Johanna Kankus 182,5 127,5 170,0 480,0 2.  
 82,5 Riikka Ylitalo 225,0 145,0 220,0 590,0 2.  
 90+ Katariina Nokua 235,0 150,0 187,5 572,5 3.

Suomi 2. maiden pistetaulukossa, 55 p. 17 maata osallistui.

### Penkkipunnerruksen MM-kisat, Killeen, USA, 25.-29.5.

#### **Miehet**

Sarja	Nimi	Tulos	Sijoitus
75,0	Janne Pöykiö	225,0	2.
110,0	Sami Pullinen	297,5	4.
125+	Kenneth Sandvik	330,0	1.

Suomi 6. maiden pistetaulukossa, 28 p. 22 maata osallistui.

#### **Naiset**

52,0	Marcela Sandvik	110,0	3.
56,0	Karita Heininen	95,0	4.
90,0	Marjaana Nylund	<del>150,0</del>	-

Suomi 6. maiden pistetaulukossa, 15 p. 20 maata osallistui.

N18	Nimi	Tulos	Sijoitus
56,0	Tiia Rahtu	55,0	3.
60,0	Beeda Arvaja	80,0	2.

Suomi 3. maiden pistetaulukossa, 17 p. 5 maata osallistui.

#### **M23**

67,5	Antti Ahonen	180,0	4.
75,0	Matias Rahtu	205,0	2.
82,5	Lauri Kemppainen	237,5	2.
82,5	Atte Reijonen	<del>210,0</del>	-
90,0	Sergei Hala	<del>215,0</del>	-
125+	Tuomas Korkia-aho	327,5	1.

Suomi 2. maiden pistetaulukossa 37 p. 12 maata osallistui.

### Nuorten voimanoston EM-kisat, Hamar, Norja, 8.-12.6.

#### **M23**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
60,0	Arto Kettunen	<del>210,0</del>	135,0	220,0	ei tulosta	-
75,0	Petteri Keränen	280,0	180,0	280,0	740,0	4.
82,5	Miika Viiperi	235,0	165,0	240,0	640,0	11.
90,0	Mikko Ronkainen	310,0	210,0	282,5	802,5	3.
100,0	Jussi Kangasvieri	<del>292,5</del>	100,0	287,5	ei tulosta	-
110,0	Risto Hatulainen	307,5	<del>205,0</del>	<del>312,5</del>	ei tulosta	-
125,0	Emil Sundberg	307,5	220,0	287,5	815,0	5.
125+	Tuomas Korkia-aho	355,0	330,0	220,0	905,0	3.

Suomi 6. maiden pistetaulukossa, 31 p. 16 maata osallistui.

#### **N23**

60,0	Anni Vuohijoki	185,0	105,0	180,0	470,0	1.
------	----------------	-------	-------	-------	-------	----

Suomi 7. maiden pistetaulukossa, 12 p. 9 maata osallistui.

### Veteraanien voimanoston EM-kisat, Pilsen, Tshekki, 22.-26.6.

#### **M40**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
67,5	Timo Heiskanen	245,0	142,5	265,0	652,5	1.
90,0	Petteri Hakkarainen	245,0	175,0	252,5	672,5	4.
90,0	Antti Timonen	242,5	160,0	240,0	642,5	7.
100,0	Seppo Norpila	230,0	<del>195,0</del>	252,5	ei tulosta	-
110,0	Pasi Kemppainen	300,0	200,0	240,0	740,0	5.
110,0	Tapani Laitala	290,0	205,0	285,0	ei tulosta	-

Suomi 3. maiden pistetaulukossa, 29 p. 15 maata osallistui.

<b>M50</b>						
75,0	Pauli Linna	210,0	120,0	242,5	577,5	3.
75,0	Voitto Ahopelto	190,0	132,5	190,0	512,5	6.
82,5	Antero Juntunen	207,5	112,5	252,5	572,5	5.
125,0	Pertti Lähteenmäki	237,5	165,0	240,0	642,5	4.
125+	Kari Kallinki	325,0	217,5	277,5	820,0	1.

Suomi 3. maiden pistetaulukossa, 38 p. 14 maata osallistui.

<b>M60</b>						
90,0	Christer Gustafsson	230,0	152,5	222,5	605,0	2.
125+	Raimo Sandelin	150,0	155,0	180,0	485,0	1.

Suomi 6. maiden pistetaulukossa, 21 p. 13 maata osallistui.

<b>N40</b>						
56,0	Eija Auvinen	107,5	57,5	120,0	275,0	3.

Suomi 11. maiden pistetaulukossa, 8 p. 11 maata osallistui.

<b>N50</b>						
75,0	May-Gun Grönholm	120,0	65,0	140,0	325,0	2.

Suomi 6. maiden pistetaulukossa, 9 p. 7 maata osallistui.

### Penkkipunnerruksen EM-kisat, Bratislava, Slovakia, 12.–14.8.

#### **Naiset**

Sarja	Nimi	Tulos	Sijoitus
52,0	Karita Heininen	92,5	2.
56,0	Marcela Sandvik	112,5	3.
67,5	Tarja Uppala	95,0	5.
67,5	Johanna Kankus	<del>132,5</del>	-
75,0	Susanna Virkkunen	140,0	1.
75,0	Satu Luoto	107,5	7.
82,5	Marjaana Nylund	130,0	4.
90,0	Joanna Linna	122,5	8.
90+	Katariina Nokua	145,0	5.

Suomi 2. maiden pistetaulukossa, 48 p. 14 maata osallistui

#### **Miehet**

75,0	Janne Pöykiö	222,5	1.
75,0	Erkki Rajala	200,0	8.
100,0	Petri Kuosma	280,0	1.
110,0	Sami Pullinen	287,5	5.
125,0	Jukka Lahikainen	280,0	6.
125+	Tuomas Korkia-aho	342,5	1.
125+	Kenneth Sandvik	325,0	3.

Suomi 2. maiden pistetaulukossa, 55 p. 18 maata osallistui.

### Voimanoston PM-kisat, Bergen, Norja, 28.8.2010

#### **Naiset**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
52,0	Mervi Sirkiä	<del>155,0</del>	----	----	ei tulosta	-
56,0	Marcela Sandvik	140,0	115,0	145,0	400,0	1.
60,0	Helena Kvist	160,0	75,0	157,5	392,5	4.
90+	Katariina Nokua	237,5	145,0	192,5	575,0	1.

Suomi 3. maiden pistetaulukossa, 31 p. 5 maata osallistui

#### **Miehet**

67,5	Timo Heiskanen	247,5	150,0	260,0	657,5	1.
------	----------------	-------	-------	-------	-------	----

100,0	Mikko Tiensuu	265,0	235,0	287,5	787,5	4.
125,0	Janne Hakala	275,0	215,0	260,0	750,0	4.
125+	Kenneth Sandvik	400,0	320,0	310,0	1030,0	1.

Suomi 3. maiden pistetaulukossa, 38 p. 5 maata osallistui.

### Penkkipunnerruksen PM-kisat, Bergen, Norja, 29.8.2010

#### **Naiset**

Sarja	Nimi	PP	SIJ.
56,0	Marcela Sandvik	112,5	1.
56,0	Mervi Sirkiä	85,0	2.
82,5	Marjaana Nylund	135,0	1.
90+	Katariina Nokua	<del>145,0</del>	-

Suomi 2. maiden pistetaulukossa, 33 p. 4 maata osallistui.

#### **Miehet**

56,0	Ari-Pekka Töllikkö	122,5	2.
82,5	Simon Kankkonen	215,0	2.
82,5	Tomi Vikla	200,0	3.
100,0	Mikko Tiensuu	242,5	3.
100,0	Heikki Laakso	240,0	4.
110,0	Ove Lehto	267,5	3.
125,0	Lasse Leinonen	250,0	2.
125,0	Janne Hakala	200,0	3.
125+	Kenneth Sandvik	310,0	1.

Suomi 2. maiden pistetaulukossa, 55 p. 4 maata osallistui.

### Nuorten voimanoston MM-kisat, Pilsen, Tshekki, 30.8.–4.9.

#### **M18**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
75,0	Jussi Tolonen	225,0	132,5	212,5	570,0	4.
82,5	Jarkko Perttula	235,0	140,0	232,5	607,5	5.
82,5	Jyri Taanila	210,0	125,0	200,0	535,0	7.
100,0	Teemu Leppänen	270,0	167,5	315,0	752,5	3.

Suomi 7. maiden pistetaulukossa, 28 p. 20 maata osallistui.

#### **M23**

60,0	Arto Kettunen	217,5	137,5	222,5	577,5	4.
75,0	Petteri Keränen	<del>282,5</del>	135,0	297,5	ei tulosta	-
90,0	Mikko Ronkainen	330,0	215,0	285,0	830,0	5.
125,0	Emil Sundberg	295,0	200,0	285,0	780,0	8.
125+	Tuomas Korkia-aho	372,5	335,0	267,5	975,0	4.

Suomi. 8. maiden pistetaulukossa, 23 p. 27 maata osallistui.

#### **N23**

67,5	Anni Vuohijoki	182,5	107,5	180,0	470,0	3.
------	----------------	-------	-------	-------	-------	----

Suomi 14. maiden pistetaulukossa, 8 p. 18 maata osallistui.

### Veteraanien voimanoston MM-kisat, Pilsen Tshekki, 27.9.–2.10.

N50	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
Sarja						
48,0	Vuokko Viitasaari	130,0	75,0	142,5	347,5	1.
52,0	Eila Kumpuniemi	102,5	55,0	127,5	285,0	3.
75,0	May-Gun Grönholm	115,0	62,5	145,0	322,5	2.

Suomi 2. maiden pistetaulukossa, 29 p. 10 maata osallistui.

<b>N60</b>	Eila Kumpuniemi	102,5	55,0	127,5	371,96 Wpist.	<b>2.</b>
<b>M40</b>						
67,5	Timo Heiskanen	247,5	147,5	275,0	670,0	<b>2.</b>
82,5	Ari Oksanen	230,0	187,5	250,0	667,5	<b>5.</b>
90,0	Petteri Hakkarainen	240,0	180,0	260,0	680,0	<b>7.</b>
90,0	Antti Timonen	230,0	160,0	240,0	630,0	<b>11.</b>
100,0	Seppo Norpila	230,0	205,0	245,0	680,0	<b>7.</b>
110,0	Jari Niskanen	295,0	220,0	270,0	785,0	<b>7.</b>
110,0	Pasi Kemppainen	305,0	210,0	260,0	775,0	<b>8.</b>
125,0	Raimo Lumijärvi	335,0	232,5	315,0	882,5	<b>2.</b>
125+	Juho Jaatinen	340,0	250,0	270,0	860,0	<b>4.</b>

Suomi 5. maiden pistetaulukossa, 39 p. 25 maata osallistui.

<b>M50</b>						
67,5	Timo Leino	185,0	127,5	195,0	507,5	<b>4.</b>
75,0	Pauli Linna	200,0	130,0	235,0	565,0	<b>7.</b>
75,0	Voitto Ahopelto	185,0	147,5	200,0	532,5	<b>10.</b>
82,5	Antero Juntunen	210,0	112,5	257,5	580,0	<b>7.</b>
125,0	Kari Kallinki	320,0	220,0	270,0	810,0	<b>2.</b>

Suomi 8. maiden pistetaulukossa, 25 p. 20 maata osallistui.

<b>M60</b>						
67,5	Heimo Törmä	182,5	115,0	185,0	482,5	<b>2.</b>
82,5	Christer Gustafsson	230,0	152,5	217,5	600,0	<b>2.</b>
110,0	Reijo Jaakkola	185,0	150,0	200,0	535,0	<b>3.</b>

Suomi 7. maiden pistetaulukossa, 26 p. 19 maata osallistui.

### **Veteraanien penkkipunnerruksen EM-kisat, Hagondange, Ranska, 21.–23.10.**

<b>N40</b>			
Sarja	Nimi	PP	SIJ.
52,0	Eira Pajuharju	75,0	<b>2.</b>
67,5	Tarja Uppala	105,0	<b>3.</b>
75,0	Satu Luoto	115,0	<b>1.</b>
75,0	Heli Valtonen	92,5	<b>2.</b>
90+	Annika Jutila	92,5	<b>3.</b>

Suomi 3. maiden pistetaulukossa, 38 p. 7 maata osallistui.

<b>N50</b>			
52,0	Irmeli Vaulakorpi	75,0	<b>3.</b>
75,0	Maritta Jaurola	70,0	<b>3.</b>
90,0	Pirkko Inkinen	67,5	<b>2.</b>

Suomi 3. maiden pistetaulukossa, 25 p. 5 maata osallistui.

<b>N60</b>	Maritta Jaurola	68,90 Wpist.	<b>4.</b>
	Pirkko Inkinen	60,37 Wpist.	<b>6.</b>

<b>M40</b>			
60,0	Ari-Pekka Töllikkö	120,0	<b>2.</b>
75,0	Vesa Hartikainen	190,0	<b>3.</b>
82,5	Tomi Vikla	227,5	<b>1.</b>
100,0	Juha Lehto	242,5	<b>1.</b>
100,0	Harri Hagfors	195,0	<b>4.</b>
110,0	Jukka Lahikainen	272,5	-
125,0	Kimmo Leppänen	232,5	<b>4.</b>
125,0	Jouni Nahkuri	215,0	-
125+	Timo Rantala	210,0	<b>4.</b>

Suomi 3. maiden pistetaulukossa, 41 p. 16 maata osallistui.

**M 50**

60,0	Seppo Flink	105,0	1.
67,5	Erkki Rautiainen	125,0	3.
75,0	Pekka Turunen	165,0	3.
75,0	Jari Friis	150,0	5.
82,5	Kari Nieminen	<del>172,5</del>	-
90,0	Ilkka Launonen	187,5	4.
100,0	Tarmo Vanhamäki	205,0	1.
110,0	Kari Vilppola	220,0	2.
125+	Risto Korhonen	220,0	2.
125+	Kari Alakorpi	<del>215,0</del>	-

Suomi 2. maiden pistetaulukossa, 42 p. 11 maata osallistui.

**M60**

60,0	Juha Inkinen	105,0	2.
67,5	Heimo Törmä	112,5	3.
82,5	Reima Häkkinen	167,5	3.
90,0	Juhani Lindholm	180,0	1.
90,0	Tapani Puhakka	125,0	7.
100,0	Matti Silvander	190,0	1.
110,0	Kurt Nygård	165,0	3.
110,0	Reijo Jaakkola	157,5	4.
125,0	Christer Nylund	200,0	2.

Suomi 3. maiden pistetaulukossa, 42 p. 12 maata osallistui.

**Miesten ja naisten voimanoston MM-kisat, Potchefstroom, Etelä-Afrikka, 7.-13.11.****Miehet**

Sarja	Nimi	JK	PP	MN	YT	SIJ.
67,5	Timo Heiskanen	240,0	140,0	<del>265,0</del>	ei tulosta	-
100,0	Sami Hakkarainen	315,0	220,0	320,0	855,0	6.
125+	Kenneth Sandvik	402,5	317,5	315,0	1035,0	5.

Suomi 16. maiden pistetaulukossa, 11 p. 30 maata osallistui.

**Naiset**

48,0	Sanna Apuli	160,0	80,0	152,5	392,5	4.
52,0	Mervi Sirkiä	155,0	85,0	152,5	392,5	7.
52,0	Leena Jokitalo	<del>167,5</del>	77,5	162,5	ei tulosta	-
56,0	Mervi Rantamäki	195,0	107,5	187,5	490,0	3.
56,0	Maria Lindberg	160,0	97,5	165,0	422,5	6.
67,5	Johanna Kankus	205,0	135,0	170,0	510,0	4.
82,5	Riikka Ylitalo	210,0	152,5	205,0	567,5	4.
90+	Katariina Nokua	250,0	155,0	212,5	617,5	3.

Suomi 3. maiden pistetaulukossa, 42 p. 22 maata osallistui.

**SUOMALAISET MITALISTIT VUODEN 2010 MM, EM ja PM-KISOISSA****Miehet**

Sij.

Voimanoston MM-kisat:

-

Voimanoston EM-kisat:

Kenneth Sandvik

3.

Voimanoston PM-kisat:

Timo Heiskanen  
Kenneth Sandvik1.  
1.

Penkkipunnerruksen MM-kisat:

Kenneth Sandvik  
Janne Pöykiö1.  
2.



Penkkipunnerruksen EM-kisat:	Janne Pöykiö	1.
	Petri Kuosma	1.
	Tuomas Korkia-aho	1.
	Kenneth Sandvik	3.
Penkkipunnerruksen PM-kisat:	Kenneth Sandvik	1.
	Ari-Pekka Töllikkö	2.
	Simon Kankkonen	2.
	Lasse Leinonen	2.
	Tomi Vikla	3.
	Mikko Tiensuu	3.
	Ove Lehto	3.
Janne Hakala	3.	

### **Naiset**

Voimanoston MM-kisat:	Mervi Rantamäki	3.
	Katariina Nokua	3.
Voimanoston EM-kisat:	Raija Koskinen	1.
	Mervi Rantamäki	2.
	Johanna Kankus	2.
	Riikka Ylitalo	2.
	Sanna Apuli	3.
	Leena Jokitalo	3.
Voimanoston PM-kisat:	Marcela Sandvik	1.
	Katariina Nokua	1.
Penkkipunnerruksen MM-kisat:	Marcela Sandvik	3.
Penkkipunnerruksen EM-kisat:	Susanna Virkkunen	1.
	Karita Heininen	2.
	Marcela Sandvik	3.
Penkkipunnerruksen PM-kisat:	Marcela Sandvik	1.
	Marjaana Nylund	1.
	Mervi Sirkiä	2.

### **Nuoret/miehet**

Voimanoston MM-kisat:	Teemu Leppänen	3.
Voimanoston EM-kisat:	Mikko Ronkainen	3.
	Tuomas Korkia-aho	3.
Voimanoston PM-kisat:	Topi Nevalainen	1.
	Jonne Ylisirniö	1.
	Jarkko Perttula	1.
	Teemu Leppänen	1.
	Petteri Keränen	1.
	Emil Sundberg	1.
	Rikhard Pirkkiö	2.
	Jussi Tolonen	2.
	Ville Patjas	2.
	Jussi Kangasvieri	2.
	Jyri Taanila	3.
	Mikko Kortelainen	3.
	Matias Mäkinen	3.
	Joakim Talus	3.

	Jan Lipponen	3.
	Iiro Jokipalo	3.
Penkkipunnerruksen MM-kisat:	Tuomas Korkia-aho	1.
	Matias Rahtu	2.
	Lauri Kemppainen	2.

### **Nuoret/naiset**

Voimanoston MM-kisat:	Anni Vuohijoki	3.
Voimanoston EM-kisat:	Anni Vuohijoki	1.
Voimanoston PM-kisat:	Anni Vuohijoki	1.
Penkkipunnerruksen MM-kisat:	Beeda Arvaja	2.
	Tiia Rahtu	3.

### **Veteraanit/miehet**

Voimanoston MM-kisat:	Heimo Törmä	2.
	Timo Heiskanen	2.
	Christer Gustafsson	2.
	Kari Kallinki	2.
	Raimo Lumijärvi	2.
	Reijo Jaakkola	3.
Voimanoston EM-kisat:	Timo Heiskanen	1.
	Kari Kallinki	1.
	Raimo Sandelin	1.
	Christer Gustafsson	2.
	Pauli Linna	3.
Penkkipunnerruksen MM-kisat:	Seppo Flink	1.
	Tomi Vikla	1.
	Raimo Kaattari	2.
	Erkki Rajala	2.
	Tomi Vikla	2.
	Kari Vilppola	2.
	Christer Nylund	2.
	Ari-Pekka Töllikkö	2.
	Ari-Pekka Töllikö	3.
	Voitto Ahopelto	3.
	Tarmo Vanhamäki	3.
	Vesa Hartikainen	3.
Penkkipunnerruksen EM-kisat:	Seppo Flink	1.
	Juhani Lindholm	1.
	Matti Silvander	1.
	Tarmo Vanhamäki	1.
	Juha Lehto	1.
	Juha Inkinen	2.
	Christer Nylund	2.
	Kari Vilppola	2.
	Risto Korhonen	2.
	Erkki Rautiainen	3.
	Pekka Turunen	3.
	Heimo Törmä	3.
	Reima Häkkinen	3.
	Kurt Nygård	3.

## Veteraanit/naiset

Voimanoston MM-kisat:	Vuokko Vitasaari	1.
	May-Gun Grönholm	2.
	Eila Kumpuniemi	3.
Voimanoston EM-kisat:	May-Gun Grönholm	2.
	Eija Auvinen	3.
Penkkipunnerruksen MM-kisat:	Satu Luoto	2.
	Vuokko Viitasaari	2.
	Tina Hakola	3.
Penkkipunnerruksen EM-kisat:	Satu Luoto	1.
	Pirkko Inkinen	2.
	Eira Pajuharju	2.
	Heli Valtonen	2.
	Irmeli Vaulakorpi	3.
	Maritta Jaurola	3.
	Tarja Uppala	3.
	Annika Jutila	3.
<b>Mitalien lukumäärä yhteensä</b>		<b>115</b>

## Sijoitus maiden rankingissa

Kansainvälinen Voimanostoliitto (IPF) ei pidä maiden välistä rankinglistaa. SVN:n oman tilastoinnin perusteella Suomi on maiden välisessä vertailussa 5. sijalla IPF:n 102 jäsenmaan joukossa. Edellä ovat v. 2010 MM - kisatulosten perusteella; USA, RUS, JPN ja UKR.

## **9. VUODEN PARHAAT URHEILIJAT VUONNA 2010**

Voimanosto, miehet	Kenneth Sandvik
Voimanosto, naiset	Mervi Rantamäki
Voimanosto, nuoret, miehet	Tuomas Korkia-aho
Voimanosto, nuoret, naiset	Anni Vuohijoki
Penkkipunnerrus, miehet	Kenneth Sandvik
Penkkipunnerrus, naiset	Marcela Sandvik
Penkkipunnerrus, nuoret, miehet	Tuomas Korkia-aho
Penkkipunnerrus, nuoret, naiset 18 v.	Beeda Arvaja
Veteraaniurheilija	Timo Heiskanen
Vuoden valmentaja	Janne Toivanen
Seura-aktiivi	Hannu Peräsalo
Vuoden seura	TNT
Vuoden tuomari	Jyrki Alastalo
Vuoden viestijä	Jukka Korpela
Vuoden yhteistyökumppani	Fillari Center
Vuoden kilpailusuoritus	Mikko Ronkainen (nuorten MM-kisat)

### **Voimamalja -kilpailun 10 parasta joukkuetta:**

1. Team Nordic Thunder	706 pistettä
2. Rauman Ydinvoima	453 pistettä
3. Ålands Kraftsportklubb	445 pistettä
4. Kokkolan Jymy	407 pistettä
5. Tapanilan Erä	398 pistettä
6. Tampereen Voimanostajat	394 pistettä
7. Pietarsaaren Voimailijat	346 pistettä
8. Ylöjärven Ryhti	268 pistettä
9. Elimäen Vauhti	243 pistettä
10. Sotkamon Visa	224 pistettä

## 10. ANTIDOPING

Liitolla on oma antidopingohjelma. Siinä on huomioitu niin urheilijoiden sitouttaminen antidopingsäännöstöön kuin käytännön toimenpiteet. Antidopingohjelma sisältää kriisiviestintäohjeiston.

Liitolla on myös kattava antidopingsopimus, joka tehdään urheilijoiden ja liiton välille. Ilman voimassa olevaa antidopingsopimusta urheilija ei voi kilpailla liiton alaisessa kilpailussa. Sama koskee myös alaikäisiä urheilijoita. ADT:n aloitteesta ja kustannuksella tehtyjen testien lisäksi liitto on kohdentanut varoja dopingtestaukseen, sekä pitänyt antidopingsiaa esillä liiton viestinnässä Voimanostaja-lehden ja liiton kotisivujen välityksellä. Liitto järjestää urheilijoille myös antidopingkoulutusta. Jokaiseen, erityisesti nuorille järjestettävään voimanostoleiriin sisältyy ADT:n edustajan pitämä antidopingsiaa koskeva luento.

Liitto on osallistunut antidopingtyöhön aktiivisesti myös IPF:ssä, jonka antidopingkomitean jäsenenä on toiminut **Kalevi Sorsa**.

Voimanostajille Suomessa v. 2010 tehdyt dopingtestit jakaantuvat seuraavasti:

Testejä yhteensä 118 kpl (sisältää 20 veritestiä).

### **ADT**

Harjoituskauden testejä yhteensä 49 kpl.

Kilpailutestejä yhteensä 60 kpl.

### **WADA /kv. liitto/muut**

Harjoituskauden testejä - kpl.

Kilpailutestejä - kpl.

### **SVNL**

Harjoituskauden testit 7 kpl.

Kilpailutestit 2 kpl.

Kansallisesti todettuja dopingtapauksia oli yhteensä 2 kpl.

## 11. MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET

- Säätytalo, Helsinki, 27.1. dopinglinkki.fi avaustilaisuus, **Heikki Orasmaa**
- SLU, Helsinki, 22.3. Lajiliittojen kevätinfo, **Heikki Orasmaa**
- SLU, Helsinki, 25.3. Urheilujuridiikan päivä, **Ilkka Seppälä**
- SLU, Helsinki, 27.4. Kansallisen liikuntatutkimuksen purkutilaisuus, **Heikki Orasmaa**
- SLU, Helsinki, 27.4. ADT-info lajiliitoille, **Ilkka Seppälä ja Arto Hannolin**
- SLU, Helsinki, 6.5. SLU ry:n kevätkokous, **Heikki Orasmaa**
- Urheiluopisto, Vierumäki, 28.5. KV-valmennusseminaari, **Arto Hannolin**
- Urheiluopisto, Vierumäki, 1.-13.6. II-tason valmentajakoulutus, **Arto Hannolin**
- München, Saksa, 27.-29.8. IPF Strategic Working Group meeting, **Jari Rantapelkonen**
- Urheiluopisto, Vierumäki, 28.-29.8. II-tason valmentajakoulutus, **Arto Hannolin**
- Hämeenlinna, 20.-21.9. SLU:n järjestöpäivät, **Ilkka Seppälä ja Jari Rantapelkonen**
- SLU, Helsinki, 30.9. SLU Mediapalvelu-info lajiliitoille, **Jari Rantapelkonen**
- SLU, Helsinki, 29.11. SLU muutosryhmän lajiliittotilaisuus, **Arto Hannolin**
- SLU, Helsinki, 29.11. Huippu-urheilun muutosryhmä, **Arto Hannolin**
- Valtioneuvoston juhlasali, Helsinki, 8.12. Pro Urheilu-tunnustuspalkintojen jakotilaisuus, **Anna-Liisa Prinkkala ja Ilkka Seppälä**
- SLU, Helsinki, 10.12. ADT:n lajiliitokokous, **Ilkka Seppälä ja Jari Rantapelkonen**
- Urheiluopisto, Vierumäki, 19.-21.12. II-tason valmentajakoulutus, **Arto Hannolin**.

Salo 25.2.2011

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY  
hallitus