



# **SUOMEN VOIMASTOLIITTO RY**

## **TOIMINTASUUNNITELMA**

VUODELLE 2015

# SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2015

### SISÄLLYSLUETTELO

|  |          |
|--|----------|
| <b>TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2015</b> .....   | <b>4</b> |
| 1. HALLINTO JA TALOUS, LIITON KOKOUKSET .....  | 4        |
| 1.1. <a href="#">Hallinto</a> .....  | 4        |
| 1.2. <a href="#">Talous</a> .....  | 4        |
| 1.3. <a href="#">Liiton kokoukset</a> .....  | 4        |
| 2. VALMENNUS- JA KOULUTUSTOIMINTA .....  | 5        |
| 2.1. <a href="#">Liiton päävalmentaja</a> .....  | 5        |
| 2.2. <a href="#">Leirit</a> .....  | 5        |
| 2.3. <a href="#">Julkaisut</a> .....   | 5        |
| 2.4. <a href="#">Tuomarikouluttajat</a> .....  | 5        |
| 3. KILPAILUTOIMINTA .....  | 5        |
| 3.1. <a href="#">Ilmoittautuminen</a> .....  | 5        |
| 3.2. <a href="#">Kisailmoitus</a> .....  | 5        |
| 3.3. <a href="#">Klassiset kilpailut</a> .....   | 5        |
| 3.4. <a href="#">Joukkue SM-kisat</a> .....  | 6        |
| 3.5. <a href="#">Valintamenettely MM ja EM-kilpailuihin sekä klassisen voimanoston MM ja EM-kilpailuihin</a> ..... | 6        |
| 3.6. <a href="#">Valintamenettely, veteraanit</a> .....  | 8        |
| 3.7. <a href="#">Tulosrajat vuoden 2015 MM ja EM-kisoihin</a> .....  | 9        |
| 3.8. <a href="#">Aluejako</a> .....  | 10       |
| 3.9. <a href="#">Voimamalja</a> .....  | 11       |
| 3.10. <a href="#">Voimamaljapisteiden jakoperusteet</a> .....  | 11       |
| 3.11. <a href="#">Säännöt seuran vaihdossa</a> .....   | 12       |
| 3.12. <a href="#">Ulkomaalaisen kilpailu- ja edustusosoikeus</a> .....   | 12       |
| 3.13. <a href="#">Luokitustaulukot</a> .....   | 13       |
| 3.14. <a href="#">Tulosrajat v. 2015 SM-kisoihin</a> .....   | 15       |
| 3.15. <a href="#">Tulosrajat v. 2015 klassisiin SM-kisoihin</a> .....  | 16       |
| 3.16. <a href="#">Kilpailuajankohdan muutokset</a> .....   | 17       |
| 3.17. <a href="#">SM-kisakalenteri 2015</a> .....  | 17       |
| <a href="#">SM-kisakalenteri 2016</a> .....  | 17       |
| 3.18. <a href="#">MM, EM ja PM-kisakalenteri 2015</a> .....  | 17       |
| 3.19. <a href="#">Klassisen voimanoston MM-kilpailut 5. – 14.6.2015, Salo</a> .....                                | 17       |
| 4. VIESTINTÄ JA JULKAISUTOIMINTA/VOIMANOSTAJA-LEHTI .....  | 17       |
| 4.1. <a href="#">Voimanostaja-lehti</a> .....  | 17       |
| 4.2. <a href="#">Verkkosivut</a> .....   | 18       |
| 5. MAKSUT JA KORVAUKSET .....  | 18       |
| 5.1. <a href="#">Jäsenmaksu</a> .....  | 18       |
| 5.2. <a href="#">Kannatusjäsenmaksu</a> .....  | 18       |
| 5.3. <a href="#">Voimanostajalehden vuosikerta</a> .....   | 18       |
| 5.4. <a href="#">Voimanostajalehden irtonumero</a> .....   | 18       |
| 5.5. <a href="#">SM-kilpailujen osanottomaksut</a> .....   | 18       |
| 5.6. <a href="#">Näyttömaksu</a> .....   | 19       |

|      |   |    |
|------|---|----|
| 5.7  | <a href="#">Lisenssi</a> .....                      | 19 |
| 5.8  | <a href="#">Kilpailulupamaksu</a> .....             | 19 |
| 5.9  | <a href="#">Kilometrikorvaus</a> .....              | 19 |
| 5.10 | <a href="#">Päivärahat</a> .....                    | 19 |
| 5.11 | <a href="#">Tarvikeväilytys</a> .....               | 20 |
| 6.   | KANSAINVÄLINEN TOIMINTA .....                       | 20 |
| 6.1  | <a href="#">Kansainvälinen toiminta</a> .....       | 20 |
| 6.2  | <a href="#">Edustus</a> .....                       | 20 |
| 6.3  | <a href="#">Kv. tuomaritoiminta</a> .....           | 20 |
| 7.   | ANTIDOPING.....                                     | 20 |
| 7.1  | <a href="#">Periaatteet</a> .....                   | 20 |
| 7.2  | <a href="#">Toiminta/toimenpiteet</a> .....         | 20 |
| 7.3  | <a href="#">Antidopingsäännöt</a> .....             | 21 |
| 7.4  | <a href="#">Antidopingohjelma</a> .....             | 21 |
| 7.5  | <a href="#">Antidopingsopimus</a> .....             | 21 |
| 7.6  | <a href="#">Testaustoiminta</a> .....               | 21 |
| 7.7  | <a href="#">Testiin valittavat urheilijat</a> ..... | 21 |
| 7.8  | <a href="#">Vastuu</a> .....                        | 21 |
| 7.9  | <a href="#">Seuraamukset</a> .....                  | 21 |
| 8.   | TESTIKULUT .....                                    | 21 |
| 9.   | VALITTAMINEN .....                                  | 22 |
| 10.  | MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET .....             | 22 |

# SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2015

### 1. HALLINTO JA TALOUS, LIITON KOKOUKSET

#### 1.1. Hallinto

Suomen Voimanostoliiton toimintaa hoitaa toimeenpanevana elimenä liittohallitus (hallitus). Sen tehtävänä on myös valvoa ja kehittää voimanostotoimintaa valtakunnallisessa laajuudessa, päättää liiton edustajien osallistumisesta kansainvälisiin kilpailuihin, sekä esittää liiton edustajia kansainväliseen järjestötoimintaan.

- 1.1.1 Hallituksen alaisuudessa toimii vuonna 2007 perustettu veteraanivaliokunta, jonka tehtävänä on kehittää veteraanien voimanostourheilua Suomessa, sekä mm. koota veteraanien kv. kisajoukkueet ja osallistua niiden matka- ja majoitusjärjestelyihin.
- 1.1.2 Vuoden 2008 alussa liittoon perustettiin hallituksen alaisena toimivat viestintävaliokunta ja nuorisovaliokunta.
- 1.1.3 Vuoden 2010 alussa liittoon perustettiin kaksivuotinen päävalmentajan tehtävä, ja valmennusvaliokunta perustettiin syksyllä 2010.
- 1.1.4 Vuoden 2011 alussa liittoon perustettiin tuomarivaliokunta.

#### 1.2. Talous

Tulopuolella ei ole tiedossa mitään, joka merkittävästi parantaisi liiton taloudellista tilannetta. Kilpailulisensseistä, jäsenmaksuista ja SM-kilpailujen osanottomaksuista saatavien tuottojen arvioidaan nousevan hieman edellisten vuosien tasolta.

Kansainvälisistä kisamatkoista aiheutuvat kulut kasvavat entisestään klassisen voimanoston MM- ja EM-kisojen mukaan tulon vuoksi. Toisaalta kaikkiin varustevoimanoston kisoihin ei välttämättä ole lähdössä joukkuetta lainkaan.

Hallitus pitää yllä jatkuvaa talouden seurantajärjestelmää, sekä tekee vuoden alussa talousarvion puitteissa rahoitussuunnitelman mm. kansainvälisten kilpailumatkojen osalta. Seurat ja urheilijat joutuvat kuitenkin hankkimaan omaa rahoitusta kv. kilpailumatkoille.

Säännöllistä palkkiota maksetaan liiton sihteerille ja kirjanpitäjälle. Edellä mainitut palkkiot maksetaan vuoden 2015 vahvistetun talousarvion kohdassa palkat ja sosiaalikulut olevaan yhteissummaan, 28 500 euroa, perustuen. Hallituksella on lisäksi oikeus päättää asianmukaisen palkkion maksamisesta yksittäisille jäsenilleen tai hallituksen ulkopuolisille henkilöille eri toimeksiannosta suoritetuista tehtävistä.

Valtionavustusta vuodelle 2015 anotaan 160 600,00 euroa. Liiton sihteeri on toimittanut puheenjohtajan laatiman avustusanomuksen OKM:lle (hakuaika päättyy 31.10.2014).

#### 1.3 Liiton kokoukset

Sääntömääräinen kevätkokous pidetään 12.4.2015.

Sääntömääräinen syyskokous pidetään 24.10.2015.

Hallituksen kokouksia pidetään tarpeen mukaan. Osa hallituksen kokouksista pidetään Skype-yhteydellä ajan ja rahan säästämiseksi.

## 2. VALMENNUS- JA KOULUTUSTOIMINTA

### 2.1 Liiton päävalmentaja

Päävalmentajan tehtäviin kuuluu valmennuksen koordinointi liitossa. Päävalmentajan tehtäviin kuuluu myös, liiton resurssit huomioiden, liiton valmentajakoulutuksen kehittäminen yhteistyössä Suomen Painonnostoliiton kanssa.

### 2.2 Leirit

Vuoden 2015 aikana pyritään järjestämään vähintään kaksi avoimen luokan ja kaksi nuorten voimanostoleiriä.

### 2.3 Julkaisut

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

Liitto julkaisee voimanostoharjoittelun perusoppaan vuonna 2015.

### 2.4 Tuomarikouluttajat

Liiton tuomarikouluttajat pitävät sekä liiton että jäsenseurojen järjestämiä, kansallisen II-luokan tuomarikursseja ja kokeita, sekä valvovat kansallisen I-luokan tuomarikokeita.

## 3. KILPAILUTOIMINTA

### 3.1 Ilmoittautuminen

SM-kilpailuihin ilmoittautuminen päättyy noin kolme (3) viikkoa ennen kilpailua. Kaikilla avoimen luokan ja nuorten SM-kilpailuihin osallistuvilla nostajilla on ilmoitauduttaessa oltava tulos/tulosraja tehtynä.

Samassa SM-kilpailutapahtumassa nostaja voi osallistua eri ikäluokkien kilpailuihin (nuoret 15 v. - nuoret 17 v. – nuoret 20 v. – nuoret 23 v., nuoret – avoin, avoin – veteraanit). Tällöin nostajasta tulee maksaa osallistumismaksu kuhunkin ikäluokkaan, missä nostaminen kilpailun aikataulu huomioiden on mahdollista. Yhdellä kilpailunostolla ei voi kuitenkaan osallistua kahteen joko samana tai eri päivänä järjestettävään kilpailuun.

Kaikki ilmoittautumiset SM-kilpailuihin on lähetettävä liiton sihteerille tai kisakutsussa mainittuun osoitteeseen. Vain liiton jäsenseuran kautta tulevat ilmoittautumiset hyväksytään.

### 3.2 Kisailmoitus

Liiton jäsenseurojen järjestämät voimanoston tai penkkipunnerruksen jäsentenväliset, piirikunnalliset, kansalliset, sekä aluemestaruuskilpailut tai kutsukilpailut tulee ilmoittaa liittoon viimeistään kolme (3) viikkoa ennen kilpailuja, jotta kilpailut voidaan hyväksyä virallisena kilpailuna.

Kisailmoitus laitetaan Voimanostaja-lehteen, jos ilmoitus on ajoissa (n. 3 kk ennen kilpailua) liiton sihteerillä.

### 3.3 Klassiset kilpailut

Klassisen penkkipunnerruksen ja klassisen voimanoston SM-kisat järjestetään vuonna 2015. Klassisen voimanoston SM-kisat pidetään kolmena viikonvaihteena erikseen nuorille, avoimelle luokalle ja veteraaneille. Kilpailusääntöinä käytetään IPF:n teknisiä sääntöjä. Rannesiteitä, vyötä ja polvenlämmittimiä lukuun ottamatta nostaja ei saa käyttää muita tukea antavia varusteita klassisissa SM eikä muissa klassisissa kilpailuissa. Polvenlämmittimien on oltava IPF:n hyväksymät.

Klassinen ja varustekilpailu voidaan käydä yhtenä kilpailuna siten, että klassisen ja varustekilpailun nostajat punnitaan yhdessä punnituksessa, mutta kilpailua varten heidät

jaetaan kahteen ryhmään: klassiset omaansa ja varustenostajat omaansa. Kilpailun järjestäjän on tehtävä kummastakin ryhmästä oma kilpailupöytäkirja. Tällaiseen kilpailuun osallistuvan nostajan on ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettava kummassa ryhmässä (klassinen vai varuste) aikoo nostaa. Kilpailusta maksetaan liitolle yksi kilpailulupamaksu.

Yhteistulosennätys rekisteröidään vain, jos ennätyksen tehneen nostajan kaikissa nostoissa on ollut vähintään kansallisen I-luokan tuomarit.

Klassisessa voimanostossa ja penkkipunnerruksessa voidaan järjestää kilpailuja myös 12 – 15 – vuotiaiden nuorten ikäluokassa. Ikäluokassa voivat kilpailla nostajat, jotka täyttävät viimeistään kilpailun järjestämispäivänä 12 vuotta mutta enintään 15 vuotta kuluvan vuoden aikana.

Yhteistulosennätys rekisteröidään vain, jos ennätyksen tehneen nostajan kaikissa nostoissa on ollut vähintään kansallisen I-luokan tuomarit.

### 3.4 Joukkue SM-kisat

Voimanoston ja penkkipunnerruksen joukkue SM-kisat pidetään klassisina kisoina.

Klassisen voimanoston joukkue SM-kilpailuihin osallistutaan 4-jäsenisin joukkuein. Jokaisessa joukkueessa on oltava vähintään yksi juniorinostaja.

Joukkueen yhteispaino saa SM-finaalissa olla enintään 380 kiloa. Jos joukkueen yhteispaino ylittää 380 kg, joukkueen tuloksesta vähennetään 5,0 kiloa jokaista alkavaa kiloa kohti jolla joukkueen paino ylittää 380 kiloa ja näin laskettu joukkueen tulos pyöristetään alaspäin lähimpään 0,5 kilolla jaolliseen lukuun. Jos joukkueessa on naisnostaja, joukkueen tekemään tulokseen lisätään kilomäärä, joka on 70 % naisnostajan tekemästä tuloksesta. Näin laskettu lisäys pyöristetään alaspäin lähimpään 0,5 kilolla jaolliseen lukuun. Joukkueen ylipainovähennys ja naisnostajan tuloksesta laskettava lisäys huomioidaan myös ilmoittautumisen yhteydessä.

Finaaliin voi, järjestävä seura mukaan lukien, osallistua kuusi joukkuetta. Järjestävä seura saa osallistua finaaliin ilman karsintaa, mutta myös järjestävän seuran joukkueen jäsenillä tulee olla tulos tehtynä kilpailukutsussa mainittuna aikana. Kilpailu nostetaan kahdessa ryhmässä.

Klassisen penkkipunnerruksen joukkue SM-kilpailuihin osallistutaan 4-jäsenisin joukkuein. Jokaisessa joukkueessa on oltava vähintään yksi juniorinostaja.

Joukkueen yhteispaino saa SM-finaalissa olla enintään 380 kiloa. Jos joukkueen yhteispaino ylittää 380 kg, joukkueen tuloksesta vähennetään 2,0 kiloa jokaista alkavaa kiloa kohti jolla joukkueen paino ylittää 380 kiloa, ja näin laskettu joukkueen tulos pyöristetään alaspäin lähimpään 0,5 kilolla jaolliseen lukuun. Jos joukkueessa on naisnostaja, joukkueen tekemään tulokseen lisätään kilomäärä, joka on 85 % naisnostajan tekemästä tuloksesta. Näin laskettu lisäys pyöristetään alaspäin lähimpään 0,5 kilolla jaolliseen lukuun. Joukkueen ylipainovähennys ja naisnostajan tuloksesta laskettava lisäys huomioidaan myös ilmoittautumisen yhteydessä.

SM-finaaliin voi, järjestävä seura mukaan lukien, osallistua 14 joukkuetta. Järjestävä seura saa osallistua siihen ilman karsintaa, mutta myös järjestävän seuran joukkueen jäsenillä tulee olla tulos tehtynä kilpailukutsussa mainittuna aikana.

Joukkue SM-kilpailuihin saa 1.1.2015 alkavalla alkukierrokselle ilmoittaa ne joukkueet, joiden kaikki jäsenet ovat ilmoittautumisajan päättyessä kilpailukelpoisia osallistumaan myös SM-finaaliin. Joukkueeseen voi ilmoittaa enintään kolme varajäsentä.

Voimanoston ja penkkipunnerruksen joukkue SM-finaali järjestetään vain, jos kyseessä olevaan kilpailuun osallistuu vähintään 5 joukkuetta, järjestävä seura mukaan lukien.

### 3.5 Valintamenettely MM ja EM-kilpailuihin sekä klassisen voimanoston MM ja EM-kilpailuihin

3.5.1 Voidakseen tulla otetuksi huomioon vuoden 2015 kv. kisavalinnoissa urheilijan on osallistuttava siihen vuoden 2015 SM-kilpailuun, jossa tehdyt tulokset otetaan

huomioon kulloinkin kyseessä olevaa arvokisajoukkuetta valittaessa.

Tullakseen valituksi maajoukkueeseen tulee urheilijan ilmoittaa halukkuudestaan kyseisen maajoukkueen koordinaattorille hyvissä ajoin ennen alustavan ilmoittautumisajan päättymistä. Maajoukkuekoordinaattorin tulee tehdä esitys liiton hallitukselle viimeistään viikkoa ennen ilmoittautumisajan umpeutumista, jotta joukkueet ehditään valita asianmukaisesti ja ilmoittautumiset hoitaa ajallaan.

Penkkipunnerruksen arvokisajoukkueita valittaessa otetaan huomioon myös voimanoston SM-kisoissa tehdyt penkkipunnerrustulokset. Veteraanien kisoissa tehtyjä tuloksia ei oteta huomioon avoimen luokan arvokisavalinnoissa. Joukkueita valittaessa huomioidaan, että urheilija täyttää myös eettisesti kestävän urheilun ihanteet.

Poikkeuksellisesti vuoden 2015 valintoja koskien junioreiden (23-vuotiaat) tulee antaa näyttö klassisen voimanoston EM- ja MM-kilpailujoukkueisiin avoimen luokan SM-kilpailuiden yhteydessä Ylitorniolla 9. - 11.1.2015. Subjunioreiden osalta (18-vuotiaat) näyttönä toimii erillinen Kankaanpään Voimailijoiden järjestämä näyttökilpailu 1. - 2.11.2014. Lisäksi subjunioreilta voidaan valinnoissa huomioida 1.7. - 31.12.2014 tehty rankingtulos.

- 3.5.2 Urheilijan tekemä tulos otetaan huomioon vain, jos se ylittää vähintään sen painoluokan kv. tulosrajan, jossa hän kilpaili SM-kilpailussa. Jos urheilija tekee samalla myös ylemmän sarjan tulosrajan, niin hänen tuloksensa voidaan ottaa huomioon valittaessa urheilijaa tai urheilijoita tähän ylempään sarjaan. Ylemmässä sarjassa kilpaillut ja siinä tämän ylemmän sarjan tulosrajan tehnyt urheilija voidaan valita seuraavaan, alempaan sarjaan kuin missä hän kilpaili SM-kilpailussa edellyttäen, että kyseessä olevassa alemmassa sarjassa on enintään yksi tämän kyseisen sarjan tulosrajan tehnyt urheilija. Ylemmässä sarjassa tulosrajan tehnyt urheilija ei voi alemman sarjan joukkuevalinnassa syrjäyttää ko. alemmassa sarjassa kilpaillutta ja siinä tämän sarjan tulosrajan tehnyttä urheilijaa.
- 3.5.3 Voidakseen tulla valituksi EM-kisajoukkueeseen, urheilijan on saavutettava vähintään EM-tulosraja. Jos EM-rajaa tehneitä urheilijoita on vähemmän kuin joukkueeseen sääntöjen mukaan mahtuu, hallitus voi harkintansa mukaan valita EM-tulosrajan lähelle päässeen nostajan tai nostajia EM-kisajoukkueeseen. Tässä tapauksessa liitto ei osallistu kyseisen nostajan tai kyseisten nostajien kisamatkasta aiheutuviin kustannuksiin.
- 3.5.4 Vuoden 2014 miesten ja naisten voimanoston MM-kilpailussa tehty, vähintään asetettuun tulosrajaan yltänyt tulos voidaan ottaa huomioon vuoden 2015 avoimen luokan voimanoston EM-kisajoukkuetta valittaessa. Urheilijan on kuitenkin otettava osaa kyseiseen vuoden 2014 avoimen luokan SM-kilpailuun, jotta hänen tuloksensa voidaan ottaa edellä mainitulla tavalla huomioon.
- 3.5.5 Klassisen voimanoston MM-kisajoukkuetta valittaessa otetaan huomioon vain klassisen voimanoston SM-kisoissa tehdyt, tulosrajaan yltäneet tulokset.
- 3.5.6 MM-kisajoukkueet valitaan asetetun MM-tulosrajan tehneiden tai ylittäneiden urheilijoiden joukosta.
- 3.5.7 Sellaiseen painoluokkaan, jossa ei ole yhtään MM-tulosrajan tehnyttä nostajaa, voidaan MM-kisoihin valita yksi nostaja, joka on tehnyt kyseisen painoluokan EM-kisarajan. Näin valittuja nostajia voi olla useammassa kuin yhdessä painoluokassa. Tässä tapauksessa liitto ei osallistu kyseisen nostajan tai kyseisten nostajien kisamatkasta aiheutuviin kustannuksiin.
- 3.5.8 Avoimen luokan sekä nuorten Suomen mestari vuonna 2015, joka tekee SM-kilpailussa vähintään painoluokkansa MM-tulosrajaan yltäneen tuloksen, valitaan kyseessä olevaan vuoden 2015 MM-kisajoukkueeseen.
- 3.5.9 Vain SM, EM, MM, tai hallituksen mahdollisesti osoittamassa tai myöntämässä muussa näyttökilpailussa tehdyt, vähintään asetettuun tulosrajaan yltäneet tulokset otetaan

kunkin sarjan sisäisessä paremmuusjärjestyksessä huomioon arvokisajoukkueita valittaessa.

- 3.5.10 Länsi-Euroopan mestaruuskisoihin ja Pohjoismaiden mestaruuskisoihin ei ole asetettu tulosrajoja. Niitä tai jompaakumpaa niistä voidaan ilmoittautumisaikojen puitteissa pitää näyttökilpailuna maajoukkueen urheilijalle (tai urheilijoille), joka on alla mainitun tai muun erittäin painavan syyn vuoksi sellaista mahdollisuutta hallitukselta anonut. Länsi-Euroopan mestaruuskisoihin ja Pohjoismaiden mestaruuskisoihin osallistutaan vain, jos hallitus niin päättää.
- 3.5.11 Maajoukkueessa vuoden 2014 aikana olleen urheilijan, joka ei voi ottaa osaa vuoden 2015 SM-kilpailuun sairauden, vamman tai muun erittäin painavan syyn vuoksi, mutta haluaa tulla otetuksi huomioon vuoden 2015 arvokisajoukkueita tai -joukkueita valittaessa, on ennen kyseessä olevaa SM-kilpailua esitettävä liiton hallitukselle luotettava selvitys poissaolon syystä, ja anottava näyttömahdollisuutta hallituksen osoittamassa tai myöntämässä kilpailussa. Tätä menettelytapaa voidaan soveltaa myös siinä tapauksessa, että maajoukkueessa vuonna 2014 ollut urheilija sairastuu tai vammautuu SM-kilpailutapahtuman aikana tai jää ilman tulosta SM-kilpailussa. Hallitus tekee aina lopullisen päätöksen siitä, myönnetäänkö urheilijalle näyttömahdollisuus tämän kohdan perusteella. Urheilijalle voidaan myöntää vain yksi SM-kilpailun jälkeen annettava arvokisanäyttö. Hallitus tekee aina lopullisen päätöksen myös siitä, otetaanko urheilijan tulos huomioon kohdan 3.5.4 mukaisesti.

Maajoukkueessa olleella urheilijalla tarkoitetaan tässä kohdassa (3.5.11) urheilijaa, joka on vuonna 2014 ollut sitä vastaavassa maajoukkueessa johon pääsemiseksi hän anoo näyttömahdollisuutta. Jos hän haluaa anoa tässä kohdassa tarkoitettua näyttömahdollisuutta esim. avoimen luokan voimanoston MM- tai EM-kisaan, hänen on ollut oltava avoimen luokan voimanoston MM- tai EM-kisajoukkueessa vuonna 2014 jotta näyttömahdollisuus voidaan hänelle myöntää.

- 3.5.12 Urheilija voidaan valita varsinaiseksi tai varanostajaksi kv. mestaruuskilpailuun vain, jos hän on tehnyt vähintään ko. kilpailua varten asetettuun tulosrajaan ylittäneen tuloksen siihen mennessä, kun liiton hallitus tekee joukkuevalinnan ko. kilpailuun.

## 3.6 Valintamenettely, veteraanit

- 3.6.1 Kohtia 3.5.1–3.5.12 ei sovelleta veteraanien kv. kisajoukkueisiin.
- 3.6.2 Veteraanivaliokunta kokoaa veteraanien kv. kisajoukkueet ja ilmoittaa kunkin joukkueen alustavan kokoonpanon liiton sihteerille ennen kuhunkin kisaan ilmoitetun ennakoilmoittautumisajan päättymistä, sekä vahvistaa joukkueen kokoonpanon viimeistään kaksi päivää ennen lopullisen ilmoittautumisajan päättymistä. Liiton sihteeri tekee varsinaiset kv. kisailmoittautumiset veteraanijaoston antamien tietojen perusteella.
- 3.6.3 Veteraanijaosto kerää veteraanikisoihin lopullisessa ilmoittautumisessa ilmoitetuilta urheilijoilta kisakutsussa ilmoitetut doping- ja osallistumismaksut ja maksaa ne pankkisiirtona suoraan, kisasta riippuen joko IPF:n tai EPF:n tilille.
- 3.6.4 Veteraanien kv. kisajoukkueeseen päästäkseen veteraaniurheilijan on hyvissä ajoin ennen kunkin kv. mestaruuskilpailun ennakoilmoittautumisajan (60 pv.) päättymistä otettava itse yhteyttä veteraanijaoston puheenjohtajaan ja ilmoitettava hänelle halukkuutensa osallistua kyseiseen kisaan. Veteraanijaosto kokoaa kunkin kisajoukkueen em. tavalla ilmoittautuneiden joukosta paremmuusjärjestyksessä SM- tai muissa kisoissa tehtyjen tulosten perusteella siten, että SM-kisoissa tehdyt tulokset ovat etusijalla.



### 3.7 Tulosrajat vuoden 2015 MM ja EM-kisoihin

| Miehet voimanosto |       |       | Klassinen |       |
|-------------------|-------|-------|-----------|-------|
| Sarja             | EM    | MM    | EM        | MM    |
| 59,0              | 585,0 | 605,0 | 497,5     | 515,0 |
| 66,0              | 645,0 | 667,5 | 552,5     | 570,0 |
| 74,0              | 705,0 | 727,5 | 605,0     | 625,0 |
| 83,0              | 760,0 | 785,0 | 647,5     | 670,0 |
| 93,0              | 807,5 | 835,0 | 692,5     | 715,0 |
| 105,0             | 850,0 | 877,5 | 727,5     | 750,0 |
| 120,0             | 885,0 | 912,5 | 755,0     | 780,0 |
| 120+              | 907,5 | 937,5 | 780,0     | 805,0 |

| Miehet penkkipunnerrus |       |       | Klassinen |    |
|------------------------|-------|-------|-----------|----|
| Sarja                  | EM    | MM    | EM        | MM |
| 59,0                   | 162,5 | 170,0 |           |    |
| 66,0                   | 185,0 | 192,5 |           |    |
| 74,0                   | 205,0 | 212,5 |           |    |
| 83,0                   | 230,0 | 237,5 |           |    |
| 93,0                   | 250,0 | 260,0 |           |    |
| 105,0                  | 270,0 | 280,0 |           |    |
| 120,0                  | 285,0 | 295,0 |           |    |
| 120+                   | 300,0 | 310,0 |           |    |

| Naiset voimanosto |       |       | Klassinen |       |
|-------------------|-------|-------|-----------|-------|
| Sarja             | EM    | MM    | EM        | MM    |
| 47,0              | 357,5 | 370,0 | 270,0     | 280,0 |
| 52,0              | 387,5 | 400,0 | 292,5     | 302,5 |
| 57,0              | 415,0 | 430,0 | 315,0     | 325,0 |
| 63,0              | 450,0 | 465,0 | 340,0     | 352,5 |
| 72,0              | 492,5 | 510,0 | 375,0     | 387,5 |
| 84,0              | 542,5 | 560,0 | 397,5     | 410,0 |
| 84+               | 580,0 | 600,0 | 417,5     | 432,5 |

| Naiset penkkipunnerrus |       |       | Klassinen |    |
|------------------------|-------|-------|-----------|----|
| Sarja                  | EM    | MM    | EM        | MM |
| 47,0                   | 85,0  | 90,0  |           |    |
| 52,0                   | 90,0  | 95,0  |           |    |
| 57,0                   | 97,5  | 102,5 |           |    |
| 63,0                   | 107,5 | 112,5 |           |    |
| 72,0                   | 122,5 | 127,5 |           |    |
| 84,0                   | 137,5 | 142,5 |           |    |
| 84+                    | 150,0 | 155,0 |           |    |

| M18 voimanosto |       |       | Klassinen |       |
|----------------|-------|-------|-----------|-------|
| Sarja          | EM    | MM    | EM        | MM    |
| 53,0           | 305,0 | 322,5 | 290,0     | 300,0 |
| 59,0           | 340,0 | 362,5 | 325,0     | 337,5 |
| 66,0           | 380,0 | 402,5 | 360,0     | 372,5 |
| 74,0           | 415,0 | 440,0 | 395,0     | 407,5 |
| 83,0           | 452,5 | 477,5 | 427,5     | 442,5 |
| 93,0           | 485,0 | 507,5 | 455,0     | 470,0 |
| 105,0          | 502,5 | 532,5 | 480,0     | 495,0 |
| 120,0          | 522,5 | 550,0 | 492,5     | 510,0 |
| 120+           | 530,0 | 557,5 | 500,0     | 517,5 |

| M23 voimanosto |       |       | Klassinen |       |
|----------------|-------|-------|-----------|-------|
| Sarja          | EM    | MM    | EM        | MM    |
| 53,0           | 435,0 | 460,0 | 357,5     | 370,0 |
| 59,0           | 485,0 | 515,0 | 400,0     | 412,5 |
| 66,0           | 542,5 | 572,5 | 445,0     | 460,0 |
| 74,0           | 592,5 | 627,5 | 485,0     | 502,5 |
| 83,0           | 645,0 | 680,0 | 527,5     | 545,0 |
| 93,0           | 690,0 | 722,5 | 562,5     | 580,0 |
| 105,0          | 717,5 | 757,5 | 587,5     | 607,5 |
| 120,0          | 745,0 | 785,0 | 610,0     | 630,0 |
| 120+           | 755,0 | 795,0 | 617,5     | 637,5 |

| N18 voimanosto |       |       | Klassinen |       |
|----------------|-------|-------|-----------|-------|
| Sarja          | EM    | MM    | EM        | MM    |
| 43,0           | 190,0 | 197,5 | 172,5     | 180,0 |
| 47,0           | 202,5 | 210,0 | 182,5     | 190,0 |
| 52,0           | 220,0 | 227,5 | 197,5     | 205,0 |
| 57,0           | 235,0 | 245,0 | 215,0     | 222,5 |
| 63,0           | 255,0 | 265,0 | 232,5     | 240,0 |
| 72,0           | 280,0 | 290,0 | 252,5     | 262,5 |
| 84,0           | 305,0 | 317,5 | 277,5     | 287,5 |
| 84+            | 320,0 | 335,0 | 292,5     | 302,5 |

| N23 voimanosto |       |       | Klassinen |       |
|----------------|-------|-------|-----------|-------|
| Sarja          | EM    | MM    | EM        | MM    |
| 43,0           | 282,5 | 295,0 | 200,0     | 207,5 |
| 47,0           | 300,0 | 315,0 | 215,0     | 222,5 |
| 52,0           | 325,0 | 340,0 | 232,5     | 240,0 |
| 57,0           | 350,0 | 367,5 | 247,5     | 257,5 |
| 63,0           | 380,0 | 397,5 | 270,0     | 280,0 |
| 72,0           | 415,0 | 435,0 | 295,0     | 305,0 |
| 84,0           | 455,0 | 477,5 | 322,5     | 335,0 |
| 84+            | 475,0 | 500,0 | 337,5     | 350,0 |

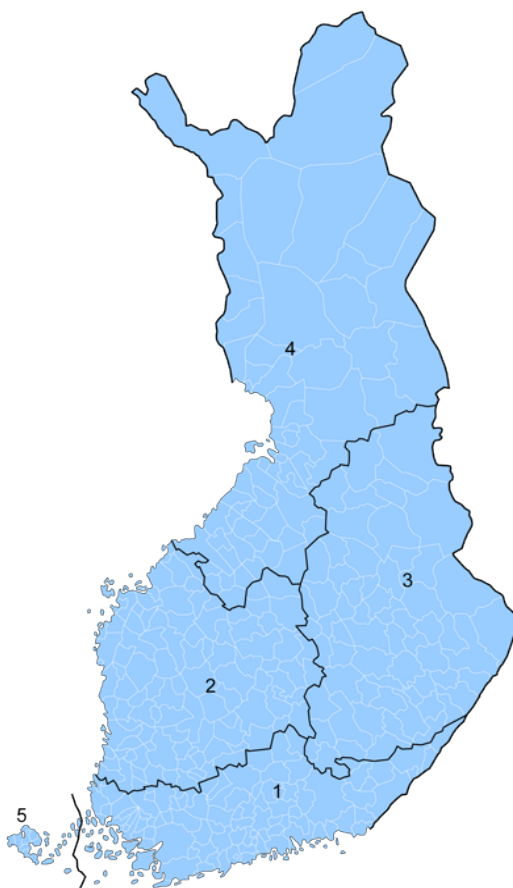
| M18/M23 penkkipunnerrus |        |        |        |        |
|-------------------------|--------|--------|--------|--------|
| Sarja                   | EM/M18 | MM/M18 | EM/M23 | MM/M23 |
| 53,0                    |        | 80,0   |        | 115,0  |
| 59,0                    |        | 95,0   |        | 137,5  |
| 66,0                    |        | 107,5  |        | 155,0  |
| 74,0                    |        | 117,5  |        | 170,0  |
| 83,0                    |        | 132,5  |        | 190,0  |
| 93,0                    |        | 145,0  |        | 210,0  |
| 105,0                   |        | 157,5  |        | 225,0  |
| 120,0                   |        | 165,0  |        | 237,5  |
| 120+                    |        | 175,0  |        | 250,0  |

| N18/N23 penkkipunnerrus |        |        |        |        |
|-------------------------|--------|--------|--------|--------|
| Sarja                   | EM/N18 | MM/N18 | EM/N23 | MM/N23 |
| 43,0                    |        | 45,0   |        | 67,5   |
| 47,0                    |        | 47,5   |        | 72,5   |
| 52,0                    |        | 50,0   |        | 77,5   |
| 57,0                    |        | 55,0   |        | 85,0   |
| 63,0                    |        | 60,0   |        | 90,0   |
| 72,0                    |        | 67,5   |        | 102,5  |
| 84,0                    |        | 75,0   |        | 115,0  |
| 84+                     |        | 82,5   |        | 125,0  |

### 3.8 Aluejako

Tilastokeskuksen suuralueiden mukainen:

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



### 3.9 Voimamalja

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

### 3.10 Voimamaljapisteiden jakoperusteet

Pisteet voimanoston SM-kisoista sekä voimanoston kansainvälisistä mestaruuskisoista lasketaan kullekin seuralle sen edustajien saavuttamien sijoitusten perusteella seuraavasti:

1. 24 pistettä
2. 18 pistettä
3. 16 pistettä
4. 14 pistettä
5. 12 pistettä
6. 10 pistettä
7. 8 pistettä
8. 6 pistettä
9. 4 pistettä
- >9. 2 pistettä (9. sijoittuneen jälkeen jokainen, joka saa kilpailussa tuloksen saa kaksi pistettä).

Pisteet penkkipunnerruksen SM-kisoista sekä penkkipunnerruksen kansainvälisistä mestaruuskisoista lasketaan kullekin seuralle sen edustajien saavuttamien sijoitusten perusteella seuraavasti:

1. 12 pistettä
2. 9 pistettä
3. 8 pistettä
4. 7 pistettä
5. 6 pistettä
6. 5 pistettä
7. 4 pistettä
8. 3 pistettä
9. 2 pistettä
- >9. 1 piste (9. sijoittuneen jälkeen jokainen, joka saa kilpailussa tuloksen saa yhden pisteen).

Pisteet voimanoston joukkue SM-kilpailuista jaetaan kunkin joukkueen SM-finaalissa saavuttaman sijoituksen perusteella seuraavasti:

1. 48 pistettä
2. 36 pistettä
3. 32 pistettä
4. 28 pistettä
5. 24 pistettä
6. 20 pistettä

Pisteet penkkipunnerruksen joukkue SM-kilpailuista jaetaan kunkin joukkueen SM-finaalissa saavuttaman sijoituksen perusteella seuraavasti:

1. 24 pistettä
2. 18 pistettä
3. 16 pistettä
4. 14 pistettä
5. 12 pistettä
6. 10 pistettä
7. 8 pistettä
8. 6 pistettä
9. 4 pistettä
- >9. 2 pistettä (9. sijoittuneen jälkeen jokainen seura, joka saa kilpailussa tuloksen saa kaksi pistettä).

- Voimanoston ja penkkipunnerruksen joukkue SM-finaalista annetaan pisteitä seuralle sen saavuttaman sijoituksen perusteella vain, jos SM-finaaliin osaa ottava joukkue aloittaa kilpailun täydellä neljän nostajan joukkueella.

- Jos seuraa edustava urheilija tai muu henkilö on kalenterivuoden aikana tehnyt dopingrikkomuksen, jonka johdosta hänet on määrätty tai määrätään kuusi kuukautta tai sitä pidempään urheilun toimintakieltoon, kyseisen seuran siihen mennessä samana kalenterivuonna saamat voimamalljapisteet nollataan ja seura poistetaan kyseisen vuoden voimamallja-kilpailusta.
- Voimamallja-pytty on kiertopalkinto. Pytyn saa lopullisesti haltuunsa seura, joka saavuttaa voiton kolmena peräkkäisenä vuonna, tai seura, jolla on eniten kiinnityksiä pyttyyn silloin, kun siihen kaiverruksille varattu tila tulee täyteen. Liitto kaiverruttaa pokaaliin vuosittain voittajajoukkueen tiedot. Jos pokaalia on turmeltu, sen korjauskulut tai uuden pokaalin hinta, jos pokaalia ei voi korjata, peritään vahingon aiheuttaneelta seuralta. Kunkin vuoden voittajaseuralle annetaan lisäksi pienempi pytty, joka jää aina kyseisen seuran haltuun.

### 3.11 Säännöt seuran vaihdossa

Seurasiirtosääntöjä noudatetaan I-luokan ja sitä korkeammissa luokissa oleviin SVN:n alaisiin urheilijoihin.

Seurasiirtoa koskevassa asiassa nostaja katsotaan luokkanostajaksi viimeiseksi tehdyn luokkatuloksen tekovuotta seuraavan kalenterivuoden loppuun asti.

### 3.12 Ulkomaalaisen kilpailu- ja edustus oikeus

Ulkomaalainen urheilija voi osallistua kansallisiin tai sitä alemmantasoisiiin SVN:n alaisiin kilpailuihin edellyttäen, että hän on saanut omalta kansalliselta liitoltaan, mikäli sellainen on olemassa, kirjallisen luvan ottaa osaa kilpailuihin Suomessa. Ko. kirjallinen lupa tai oikeaksi todistettu jäljennös siitä on toimitettava Suomen Voimanostoliittoon (sihteerille) viimeistään kolme viikkoa ennen ensimmäistä Suomessa järjestettävää kilpailua, johon ulkomaalainen urheilija aikoo osallistua. Omalta kansalliselta liitolta saatu kirjallinen lupa tai oikeaksi todistettu jäljennös siitä on esitettävä kilpailun järjestäjälle kilpailuun ilmoittauduttaessa tai viimeistään ennen punnituksen alkua kilpailuissa, joihin ilmoittaudutaan kilpailupaikalla.

Ulkomaalainen urheilija, joka on liittynyt Suomen Voimanostoliiton jäsenseuran jäseneksi ja on todistettavasti asunut Suomessa vakituisesti vähintään vuoden ajan, voi edustaa ko. SVN:n jäsenseuraa Suomen mestaruuskilpailuissa ja sitä alemmantasoisissa SVN:n alaisissa kilpailuissa ja tehdä niissä Suomen ennätyksiä edellyttäen, että hän täyttää kaikki ne ehdot ja velvoitteet, mitä SVN vaatii Suomen kansalaiselta kilpailuoikeuksien saamiseksi. Jos kyseinen urheilija kuitenkin kilpailee Suomen ulkopuolella ja edustaa samalla muuta kuin SVN:n jäsenseuraa tai Suomen Voimanostoliittoa, hän ei voi tehdä siinä kilpailussa Suomen ennätystä.

Suomessa asuminen voidaan pääsääntöisesti osoittaa kotipaikkatodistuksella, joka on toimitettava Suomen Voimanostoliittoon (sihteerille) viimeistään neljä viikkoa ennen ensimmäistä SM-kilpailua, johon ko. urheilija aikoo osallistua. Sen jälkeen ulkomaan kansalaisen ei tarvitse SVN:n alaisia mestaruus- eikä muita kilpailuja varten toimittaa liittoon uutta kotipaikkatodistusta niin kauan kuin vakituinen asuminen Suomessa jatkuu.

Suomen Voimanostoliiton jäsenseuran jäseneksi liittynyt ulkomaalainen urheilija voi Suomen Voimanostoliiton valitsemana edustaa Suomea IPF:n alaisissa kansainvälisissä mestaruus- ja muissa kv. kilpailuissa sen jälkeen, kun on todistettavasti (kv. liitolle esitettävä todiste [kotipaikkatodistus]) asunut Suomessa vakituisesti vähintään kahden vuoden ajan.

### 3.13 Luokitustaulukot

SMRI = SUURMESTARILUOKKA

MRI = MESTARILUOKKA

1. L = I-LUOKKA

2. L = II-LUOKKA

#### VOIMANOSTO MIEHET

| SARJA | SMRI   | MRI   | 1. L  | 2. L  |
|-------|--------|-------|-------|-------|
| 59,0  | 662,5  | 605,0 | 507,5 | 437,5 |
| 66,0  | 730,0  | 667,5 | 560,0 | 482,5 |
| 74,0  | 797,5  | 727,5 | 610,0 | 527,5 |
| 83,0  | 860,0  | 785,0 | 657,5 | 567,5 |
| 93,0  | 915,0  | 835,0 | 700,0 | 602,5 |
| 105,0 | 960,0  | 877,5 | 735,0 | 635,0 |
| 120,0 | 1000,0 | 912,5 | 765,0 | 660,0 |
| 120+  | 1027,5 | 937,5 | 785,0 | 680,0 |

#### PENKKIPUNNERRUS MIEHET

|       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 59,0  | 187,5 | 162,5 | 125,0 | 102,5 |
| 66,0  | 210,0 | 182,5 | 140,0 | 112,5 |
| 74,0  | 230,0 | 202,5 | 160,0 | 132,5 |
| 83,0  | 255,0 | 225,0 | 180,0 | 150,0 |
| 93,0  | 280,0 | 247,5 | 200,0 | 167,5 |
| 105,0 | 297,5 | 265,0 | 210,0 | 175,0 |
| 120,0 | 315,0 | 280,0 | 217,5 | 182,5 |
| 120+  | 332,5 | 295,0 | 225,0 | 190,0 |

#### VOIMANOSTO NAISET

| SARJA | SMRI  | MRI   | 1. L  | 2. L  |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 47,0  | 407,5 | 370,0 | 302,5 | 245,0 |
| 52,0  | 440,0 | 400,0 | 327,5 | 262,5 |
| 57,0  | 472,5 | 430,0 | 352,5 | 282,5 |
| 63,0  | 510,0 | 465,0 | 380,0 | 305,0 |
| 72,0  | 562,5 | 510,0 | 420,0 | 337,5 |
| 84,0  | 615,0 | 560,0 | 457,5 | 370,0 |
| 84+   | 660,0 | 600,0 | 490,0 | 395,0 |

#### PENKKIPUNNERRUS NAISET

|      |       |       |       |      |
|------|-------|-------|-------|------|
| 47,0 | 100,0 | 85,0  | 65,0  | 55,0 |
| 52,0 | 107,5 | 90,0  | 70,0  | 60,0 |
| 57,0 | 115,0 | 97,5  | 77,5  | 62,5 |
| 63,0 | 125,0 | 105,0 | 82,5  | 67,5 |
| 72,0 | 140,0 | 120,0 | 92,5  | 75,0 |
| 84,0 | 155,0 | 132,5 | 105,0 | 82,5 |
| 84+  | 165,0 | 145,0 | 112,5 | 90,0 |

**LUOKITUSTAULUKKO - KLASSINEN**

SMRI = SUURMESTARILUOKKA

MRI = MESTARILUOKKA

1. L = I-LUOKKA

2. L = II-LUOKKA

**KLASSINEN VOIMANOSTO – MIEHET**

| SARJA | SMRI  | MRI   | 1. L  | 2. L  |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 59,0  | 530,0 | 485,0 | 407,5 | 350,0 |
| 66,0  | 585,0 | 535,0 | 450,0 | 387,5 |
| 74,0  | 640,0 | 582,5 | 490,0 | 422,5 |
| 83,0  | 690,0 | 630,0 | 527,5 | 455,0 |
| 93,0  | 732,5 | 670,0 | 560,0 | 482,5 |
| 105,0 | 770,0 | 702,5 | 590,0 | 510,0 |
| 120,0 | 800,0 | 730,0 | 612,5 | 530,0 |
| 120+  | 822,5 | 750,0 | 630,0 | 545,0 |

**KLASSINEN PENKKIPUNNERRUS - MIEHET**

|       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 59,0  | 142,5 | 122,5 | 95,0  | 77,5  |
| 66,0  | 157,5 | 137,5 | 105,0 | 85,0  |
| 74,0  | 172,5 | 152,5 | 120,0 | 100,0 |
| 83,0  | 192,5 | 170,0 | 135,0 | 112,5 |
| 93,0  | 210,0 | 187,5 | 150,0 | 127,5 |
| 105,0 | 225,0 | 200,0 | 157,5 | 132,5 |
| 120,0 | 237,5 | 210,0 | 165,0 | 137,5 |
| 120+  | 250,0 | 222,5 | 170,0 | 142,5 |

**KLASSINEN VOIMANOSTO - NAISET**

| SARJA | SMRI  | MRI   | 1. L  | 2. L  |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 47,0  | 327,5 | 297,5 | 242,5 | 197,5 |
| 52,0  | 352,5 | 320,0 | 262,5 | 210,0 |
| 57,0  | 380,0 | 345,0 | 282,5 | 227,5 |
| 63,0  | 410,0 | 372,5 | 305,0 | 245,0 |
| 72,0  | 450,0 | 410,0 | 337,5 | 270,0 |
| 84,0  | 492,5 | 450,0 | 367,5 | 297,5 |
| 84+   | 530,0 | 480,0 | 392,5 | 317,5 |

**KLASSINEN PENKKIPUNNERRUS - NAISET**

|      |       |       |      |      |
|------|-------|-------|------|------|
| 47,0 | 75,0  | 65,0  | 50,0 | 42,5 |
| 52,0 | 82,5  | 67,5  | 52,5 | 45,0 |
| 57,0 | 87,5  | 75,0  | 60,0 | 47,5 |
| 63,0 | 95,0  | 80,0  | 62,5 | 52,5 |
| 72,0 | 105,0 | 90,0  | 70,0 | 57,5 |
| 84,0 | 117,5 | 100,0 | 80,0 | 62,5 |
| 84+  | 125,0 | 110,0 | 85,0 | 67,5 |

Liitto luovuttaa diplomin vain niille luokkarajan saavuttaneille urheilijoille, jotka ovat kaikessa voimanostourheiluun kuuluvassa toiminnassa kunnioittaneet ja noudattaneet liiton sääntöjä ja Reilun Pelin periaatteita sekä ovat pyytäneet diploma.

Diplomia ei luovuteta urheilijalle, jolle on dopingrikkomuksen vuoksi määrätty urheilun toimintakieltoa, tai joka on muutoin toiminnallaan osoittanut välinpitämättömyyttä liiton antidopingtyössä noudatettavaa toimintaperiaatetta kohtaan.

### 3.14 Tulosrajat v. 2015 SM-kisoihin

| Voimanosto |     |       |       |        |
|------------|-----|-------|-------|--------|
| Sarja      | M17 | M20   | M23   | Miehet |
| 53,0       | -   | 285,0 | 340,0 | -      |
| 59,0       | -   | 310,0 | 390,0 | 507,5  |
| 66,0       | -   | 330,0 | 422,5 | 560,0  |
| 74,0       | -   | 352,5 | 452,5 | 610,0  |
| 83,0       | -   | 377,5 | 492,5 | 657,5  |
| 93,0       | -   | 397,5 | 530,0 | 700,0  |
| 105,0      | -   | 420,0 | 565,0 | 735,0  |
| 120,0      | -   | 440,0 | 600,0 | 765,0  |
| 120+       | -   | 447,5 | 610,0 | 785,0  |

| Penkkipunnerrus |     |      |       |        |
|-----------------|-----|------|-------|--------|
| Sarja           | M17 | M20  | M23   | Miehet |
| 53,0            | -   | 52,5 | 80,0  | -      |
| 59,0            | -   | 60,0 | 87,5  | 125,0  |
| 66,0            | -   | 65,0 | 100,0 | 140,0  |
| 74,0            | -   | 70,0 | 117,5 | 160,0  |
| 83,0            | -   | 77,5 | 130,0 | 180,0  |
| 93,0            | -   | 85,0 | 142,5 | 200,0  |
| 105,0           | -   | 87,5 | 150,0 | 210,0  |
| 120,0           | -   | 95,0 | 157,5 | 217,5  |
| 120+            | -   | 97,5 | 165,0 | 225,0  |

| Voimanosto |     |       |       |        |
|------------|-----|-------|-------|--------|
| Sarja      | N17 | N20   | N23   | Naiset |
| 43,0       | -   | 117,5 | 190,0 | -      |
| 47,0       | -   | 135,0 | 202,5 | 245,0  |
| 52,0       | -   | 157,5 | 225,0 | 262,5  |
| 57,0       | -   | 182,5 | 247,5 | 282,5  |
| 63,0       | -   | 202,5 | 265,0 | 305,0  |
| 72,0       | -   | 222,5 | 282,5 | 337,5  |
| 84,0       | -   | 252,5 | 310,0 | 370,0  |
| 84+        | -   | 262,5 | 315,0 | 395,0  |

| Penkkipunnerrus |     |      |      |        |
|-----------------|-----|------|------|--------|
| Sarja           | N17 | N20  | N23  | Naiset |
| 43,0            | -   | 27,5 | 32,5 | -      |
| 47,0            | -   | 30,0 | 37,5 | 55,0   |
| 52,0            | -   | 32,5 | 45,0 | 60,0   |
| 57,0            | -   | 35,0 | 50,0 | 62,5   |
| 63,0            | -   | 37,5 | 55,0 | 67,5   |
| 72,0            | -   | 42,5 | 60,0 | 75,0   |
| 84,0            | -   | 50,0 | 67,5 | 82,5   |
| 84+             | -   | 55,0 | 70,0 | 90,0   |

### 3.15 Tulosrajat v. 2015 klassisiin SM-kisoihin

| Klassinen voimanosto |         |       |       |        |
|----------------------|---------|-------|-------|--------|
| Sarja                | M15/M17 | M20   | M23   | Miehet |
| 53,0                 | -       | 197,5 | 215,0 | -      |
| 59,0                 | -       | 215,0 | 250,0 | 407,5  |
| 66,0                 | -       | 230,0 | 270,0 | 450,0  |
| 74,0                 | -       | 245,0 | 290,0 | 490,0  |
| 83,0                 | -       | 262,5 | 315,0 | 527,5  |
| 93,0                 | -       | 277,5 | 340,0 | 560,0  |
| 105,0                | -       | 292,5 | 360,0 | 590,0  |
| 120,0                | -       | 305,0 | 385,0 | 612,5  |
| 120+                 | -       | 312,5 | 400,0 | 630,0  |

| Klassinen penkki-punnerrus |         |      |       |        |
|----------------------------|---------|------|-------|--------|
| Sarja                      | M15/M17 | M20  | M23   | Miehet |
| 53,0                       | -       | 42,5 | 60,0  | -      |
| 59,0                       | -       | 50,0 | 65,0  | 95,0   |
| 66,0                       | -       | 55,0 | 75,0  | 105,0  |
| 74,0                       | -       | 57,5 | 87,5  | 120,0  |
| 83,0                       | -       | 65,0 | 97,5  | 135,0  |
| 93,0                       | -       | 70,0 | 105,0 | 150,0  |
| 105,0                      | -       | 75,0 | 112,5 | 157,5  |
| 120,0                      | -       | 80,0 | 117,5 | 165,0  |
| 120+                       | -       | 85,0 | 122,5 | 170,0  |

| Klassinen voimanosto |         |       |       |        |
|----------------------|---------|-------|-------|--------|
| Sarja                | N15/N17 | N20   | N23   | Naiset |
| 43,0                 | -       | 95,0  | 152,5 | -      |
| 47,0                 | -       | 107,5 | 162,5 | 197,5  |
| 52,0                 | -       | 125,0 | 180,0 | 210,0  |
| 57,0                 | -       | 145,0 | 197,5 | 227,5  |
| 63,0                 | -       | 162,5 | 212,5 | 245,0  |
| 72,0                 | -       | 177,5 | 225,0 | 270,0  |
| 84,0                 | -       | 202,5 | 247,5 | 297,5  |
| 84+                  | -       | 210,0 | 252,5 | 317,5  |

| Klassinen penkki-punnerrus |         |      |      |        |
|----------------------------|---------|------|------|--------|
| Sarja                      | N15/N17 | N20  | N23  | Naiset |
| 43,0                       | -       | 25,0 | 25,0 | -      |
| 47,0                       | -       | 25,0 | 27,5 | 42,5   |
| 52,0                       | -       | 25,0 | 32,5 | 45,0   |
| 57,0                       | -       | 27,5 | 37,5 | 47,5   |
| 63,0                       | -       | 30,0 | 40,0 | 52,5   |
| 72,0                       | -       | 32,5 | 45,0 | 57,5   |
| 84,0                       | -       | 37,5 | 50,0 | 62,5   |
| 84+                        | -       | 40,0 | 52,5 | 67,5   |

15 v. ja 17 v. nuorten ikäluokassa ja veteraaneissa kilpaileville ei ole SM-tulosrajoja. 17 v. ikäluokassa kilpailevalla on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

15 v. nuorten ikäluokassa voivat kilpailla viimeistään kilpailupäivänä 12 vuotta täyttävät ko. vuonna enintään 15 vuotta täyttävät. 15 v. nuorten ikäluokat voivat kilpailla ainoastaan klassisessa voimanostossa ja penkki-punnerruksessa.



### 3.16 Kilpailuajankohdan muutokset

Liittoon ilmoitetut kilpailut on pidettävä ilmoitettuna ajankohtana ja ilmoitetussa paikassa. Jos kuitenkin ajankohtaa tai kilpailupaikkaa muutetaan alun perin ilmoitetusta, siitä on ilmoitettava liitolle viimeistään yhtä (1) viikkoa ennen kuin kilpailu muutetussa paikassa tai muutettuna ajankohtana pidetään. Jos muutoksesta ei ilmoiteta edellä mainitulla tavalla, mitätöidään ko. kilpailussa tehdyt tulokset.

### 3.17 SM-kisakalenteri 2015

- Klassinen voimanosto, avoin, 9. - 11.1.2015
- Penkki-punnerrus, kaikki ikäluokat 7. – 8.2.2015
- Voimanosto, kaikki ikäluokat, 28.2. – 1.3.2015
- Klassinen penkki-punnerrus, kaikki ikäluokat, 15.–16.8.2015
- Klassinen voimanosto, veteraanit, 5. – 6.9.2015
- Klassinen voimanosto ja klassinen penkki-punnerrus, seurajoukkuefinaalit, 12. – 13.9.2015
- Klassinen voimanosto, nuoret, 21. – 22.11.2015

### SM-kisakalenteri 2016

- Klassinen voimanosto, avoin, 8. – 10.1.2016
- Penkki-punnerrus, kaikki ikäluokat 6. – 7.2.2016
- Voimanosto, kaikki ikäluokat, 27.2. – 28.2.2016
- Klassinen penkki-punnerrus, kaikki ikäluokat, 13.–14.8.2016
- Klassinen voimanosto, veteraanit, 3. – 4.9.2016
- Klassinen voimanosto ja klassinen penkki-punnerrus, seurajoukkuefinaalit, 10. - 11.9.
- Klassinen voimanosto, nuoret, 19. – 20.11.2016

Liiton hallitus voi tehdä muutoksia kisakalenteriin pakottavista syistä.

### 3.18 MM, EM ja PM-kisakalenteri 2015

- **Voimanosto, nuorten PM, 21. – 22.2.2015, Pornainen, Suomi**
- Klassisen voimanosto EM, avoin ja nuoret, 21. – 28.3.2015, Pilsen, Tšekki
- Voimanosto, nuorten (18 ja 23 v) EM, 8.-12.4.2015, Unkari
- Penkki-punnerrus, veteraanien MM, 16.- 19.4.2015, Denver (Aurora), Yhdysvallat
- Voimanosto, miesten ja naisten EM, 6.-10.5.2015, Chemnitz, Saksa
- Penkki-punnerrus, avoin ja nuorten (18 v ja 23 v) MM, 20. - 24.5.2015, Sundsvall, Ruotsi
- **Klassinen voimanosto MM, 5.-14.6.2015, Salo, Suomi**
- Voimanosto, veteraanien EM, 8.-12.7.2015, Ostrava, Tšekki
- Penkki-punnerrus, miesten ja naisten EM, 7.-9.8.2015, Frydek-Mistek, Tšekki
- Voimanosto, nuorten (18 ja 23 v) MM, 31.8. - 6.9.2015, Praha, Tšekki
- Voimanosto, Länsi-Euroopan mestaruuskisat, 18. - 20.9.2015, La Manga, Espanja
- Voimanosto, veteraanien MM, 28.9. - 4.10.2015, Denver(Aurora), Yhdysvallat
- Penkki-punnerrus, veteraanien EM, 16.–18.10.2015, Tallinna, Viro
- Voimanosto, miesten ja naisten MM, 9.-15.11.2015, Hamm, Luxemburg

### 3.19 Klassisen voimanoston MM-kilpailut 5. – 14.6.2015, Salo

Liitto järjestää yhdessä Salon Voimailijat ry:n ja Team Nordic Thunder ry:n kanssa klassisen voimanoston MM-kilpailut Salossa 5. – 14.6.2015. Kilpailun järjestelytoimikunnassa liiton edustajina ovat puheenjohtaja Tero Hyttinen ja sihteeri Jari Rantapelkonen. Kilpailun johtajana on Tapio Ruohonen. Muina järjestelytoimikunnan jäseninä ovat Jarno Ruohonen, Ilkka Seppälä ja Tapani Orha.

## 4. VIESTINTÄ JA JULKAISUTOIMINTA/VOIMANOSTAJA-LEHTI

### 4.1 Voimanostaja-lehti

Liiton virallinen viestintäväline on VOIMANOSTAJA-lehti. Lehti ilmestyy viisi kertaa vuodessa.

Liiton hallitus päättää joulukuussa 2014 lehden painopaikasta tarjousten perusteella. Lehden päätoimittajana vuonna 2015 toimivat vuoron perään numerot 1 ja 4 Anni Vuohijoki, 2 Jari Rantapelkonen (englannin kielinen MM-extra) sekä 3 ja 5 Heikki Virtanen. Lehden taittajana toimii Antti Savolainen.

Tilaushinta kotimaassa on 35,00 euroa/vuosikerta ja irtonumeron hinta on 10,00 euroa.

Tilaushinta ulkomaille on 55,00 euroa/vuosikerta.

Lehden ilmoitusmyynnin tehostamiseksi pyritään hankkimaan lehdelle provisiopalkkainen ilmoitusmyyjä. Lehteen pyritään hankkimaan jäsenten toimesta mainoksia. Mainoksen hankkija saa 35 % palkkion liitolle tilitetyn mainoksen hinnasta.

## 4.2 Verkkosivut

Voimanostaja-lehden lisäksi viestinässä käytetään liiton verkkosivuja [www.suomenvoimanostoliitto.fi](http://www.suomenvoimanostoliitto.fi) ja facebook – sivuja sekä tarpeen mukaan myös muita yleisiä viestintävälineitä.

## 5. MAKSUT JA KORVAUKSET

### 5.1 Jäsenmaksu

SVNL:n jäsenmaksu on 200,00 euroa/seura.

### 5.2 Kannatusjäsenmaksu

SVNL:n kannatusjäsenmaksu 100,00 euroa/jäsen.

### 5.3 Voimanostajalehden vuosikerta

35,00 euroa kotimaahan ja 55,00 euroa ulkomaille.

### 5.4 Voimanostajalehden irtonumero

Irtonumeron hinta on 10,00 euroa.

### 5.5 SM-kilpailujen osanottomaksut

|   |                        |
|---|------------------------|
| <b>Voimanosto</b>   | 60,00 euroa/kilpailija |
| Liiton osuus  | 25,00 euroa            |
| Seuran osuus  | 35,00 euroa            |
| Nuoret 15/17v. ikäluokka  | 30,00 euroa/kilpailija |
| Liiton osuus  | 15,00 euroa            |
| Seuran osuus  | 15,00 euroa            |
| Joukkue SM  | 250,00 euroa/joukkue   |
| Joukkue SM-kilpailun osanottomaksut jaetaan puoliksi liiton ja järjestävän seuran kesken. |                        |

|   |                        |
|---|------------------------|
| <b>Penkkipunnerrus</b>  | 50,00 euroa/kilpailija |
| Liiton osuus  | 30,00 euroa            |
| Seuran osuus  | 20,00 euroa            |
| Nuoret 15/17v. ikäluokka  | 25,00 euroa/kilpailija |
| Liiton osuus  | 12,50 euroa            |
| Seuran osuus  | 12,50 euroa            |
| Joukkue SM  | 250,00 euroa/joukkue   |
| Joukkue SM-kilpailun osallistumismaksut jaetaan puoliksi liiton ja järjestävän seuran kesken. |                        |

Klassisten SM-kilpailujen osanottomaksut ovat samat kuin yllä mainitut.

SM-kilpailujen osanottomaksut on maksettava liiton yleistilille ilmoittautumisen yhteydessä. Nostaja katsotaan kilpailijaksi, kun osanottomaksu on maksettu.

Muiden kilpailujen osanottomaksusta päättää järjestävä seura.

## 5.6 Näyttömaksu

SVNL:n hallituksen myönnettyä urheilijalle näyttöpaikan arvokilpailuiden maajoukkuepaikkaa varten, tulee urheilijan tai hänen edustamansa seuran maksaa näyttöpaikasta 150 euroa liiton yleistilille. Pankkisiirto liiton yleistilille tulee tehdä viimeistään kolme pankkipäivää ennen näyttöpaikaksi myönnettyä kilpailua. Tämän lisäksi:

– jos hallituksen myöntämä näyttöpaikka on muu kuin SM-kilpailu, tulee urheilijan tai hänen edustamansa seuran maksaa kilpailun järjestäjälle kilpailukutsussa ilmoitettu, kyseiseen kilpailuun osallistuvilta urheilijoilta perittävä kilpailumaksu, tai

– jos hallituksen myöntämä näyttöpaikka on SM-kilpailu, tulee urheilijan tai hänen edustamansa seuran maksaa kilpailun järjestäjälle seuralle liiton voimassa olevassa toimintasuunnitelmassa mainittu järjestäjälle seuralle kuuluva osuus osanottomaksusta.

## 5.7 Lisenssi

Lisenssin hinta vuodelle 2015 on 70,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden).

Nuorten 17 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2015 on 35,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden).

Lisenssin hinta Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n alaisille nostajille on 35,00 euroa.

## 5.8 Kilpailulupamaksu

Kilpailulupamaksu on 50,00 euroa / kilpailu.

Kilpailulupamaksu (50,00 euroa) pitää olla maksettuna kun kilpailuista ilmoitetaan liittoon.

Maksu sisältää lehti-ilmoituksen (yksi ilmoitus / kilpailu) VOIMANostaja -lehdessä, sekä tiedot liiton nettisivuilla.

Kilpailulupamaksun suorittanut seura voi ilmoittaa kilpailun olevan virallinen, jos asianmukaiset tuomarit ovat läsnä.

Voimanostaja -lehden ilmoitus ehtii jos se tulee sihteerille ajoissa (n. 3 kk ennen kilpailuja). Jos liittoon ilmoitettu kilpailu peruuntuu, maksetusta kilpailulupamaksusta palautetaan puolet (25 euroa), kun ko. seura on jättänyt liittoon asianmukaisen ilmoituksen kilpailun peruuntumisesta.

## 5.9 Kilometrikorvaus

SVNL:n kilometrikorvaus oman auton käytöstä on 0,37 euroa/km.

## 5.10 Päivärahat

SM-kilpailuihin valituille tuomareille ja muille SM-kisoissa liiton puolesta virkailijana toimiville maksetaan päivärahaa matkan keston perustuen. Kokopäiväraha (yli 10 tunnin matka) on 27,50 euroa ja osapäiväraha 14,00 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 30 euroa/pv täysien matkapäivien (kispäivien) ajalta. Ulkomaan osapäiväraha on 15 euroa. Paluupäivän koko- tai osapäiväraha määräytyy matkustusajan mukaan, ks. edellinen kappale.

Hallituksen ja jaostojen kokousten kokousmatkoista ei makseta päivärahaa. Hallituksen

kokoukseen osallistuvilla hallituksen jäsenillä maksetaan 25,00 euron suuruinen kokouskulukorvaus.

### 5.11 Tarvikeväilytys

Tuomarimerkki 10,00 euroa/kpl  
Postikulut lisätään postituksen yhteydessä.

## 6. KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

### 6.1 Kansainvälinen toiminta

Otetaan osaa kansainväliseen kilpailu- ja järjestötoimintaan.

### 6.2 Edustus

Liitto/Suomea edustavat kansainvälisissä järjestötehtävissä:

**Kalevi Sorsa:** Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) antidopingkomitean jäsen. Tekee IPF:n rankingtilastot ja huolehtii niiden päivityksestä. Toimii IPF:n Appeal Committeeen puheenjohtajana.

**Jari Rantapelkonen:** IPF:n kurinpitokomitean jäsen ja Euroopan Voimanostoliiton (EPF) lainsäädäntökomitean puheenjohtaja sekä EPF:n hallituksen jäsen.

**Tero Hyttinen:** Pohjoismaiden Voimanostoliiton (NPF) hallituksen jäsen.

**Mervi Sirkiä:** Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) Entourage Commissionin jäsen.

### 6.3 Kv. tuomaritoiminta

Pyritään lähettämään kansainvälisiä tuomareita MM ja EM-kisoihin. Tuomari pyritään lähettämään erityisesti EM-kisoihin sen sijaan, että maksettaisiin EPF:lle tuomarin puuttumisesta johtuva 500 euron sakko/kisa.

## 7. ANTIDOPING

### 7.1 Periaatteet

Doping on vastoin urheilun perusperiaatteita ja lääketieteellistä etiikkaa, sekä vastoin urheilun Fair Play henkeä.

Doping vaarantaa urheilijan terveyden.

Doping on kiellettyä.

Doping on väärin.

Suomen Voimanostoliitto tekee dopingin vastaista työtä urheilijoiden fyysisen ja moraalisen terveyden suojelemiseksi sekä voimanostourheilun parhaan edun puolesta.

### 7.2 Toiminta/toimenpiteet

Tiedotus / valistus / koulutus:

- Liitto noudattaa johdonmukaisesti ja julkisesti dopingin vastaista linjaa.
- Liitto tekee jatkuva yhteistyötä Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n kanssa.
- Liitto harjoittaa antidopingasiaa koskevaa tiedotus- ja valistustoimintaa mm. *Voimano*staja-lehden sekä liiton verkkosivujen välityksellä. Jokainen liiton kilpailulisenssin lunastanut saa viisi kertaa vuodessa ilmestyvän *Voimano*staja-lehden, joka on liiton virallinen tiedotuskanava. Kiireellisempää tiedottamista koskevassa asiassa käytetään jäsenkirjettä ja/tai liiton verkkosivuja.
- Jokaiselle liiton leirille kutsutaan ADT:n edustaja pitämään antidopingasiaa koskeva koulutus/valistustilaisuus.
- Erillisiä koulutus ja/tai tiedotustilaisuuksia järjestetään tarpeen mukaan.
- Liiton hallitukselle järjestetään tarvittaessa (esim. sääntöjen muuttuessa) kohdennettua koulutusta tai tiedotusta.

- Kannustetaan leireillä ja muissa yhteyksissä urheilijoita ja valmentajia pitkäjänteiseen valmentautumiseen niin huipulle pyrittäessä kuin muutenkin.

### 7.3 Antidopingsäännöt

Suomen Voimanostoliitossa noudatetaan ADT:n ylläpitämää Suomen antidopingsäännöstöä sekä Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) antidopingsääntöjä. Lisäksi liiton kurinpitosäännöissä on antidopingasiaa koskevia sääntöjä.

### 7.4 Antidopingohjelma

Suomen Voimanostoliiton antidopingohjelma on tämän toimintasuunnitelman liitteenä.

### 7.5 Antidopingsopimus

Liitto tekee jokaisen urheilijan kanssa antidopingsopimuksen, jolla urheilija sitoutuu noudattamaan puhtaan urheilun periaatetta ja sitoutuu liiton sääntöihin ja niiden myötä mm. Suomen antidopingsäännöstöön, Maailman antidopingsäännöstöön (World Anti-Doping Code) ja kaikkiin sen piiriin kuuluviin, voimassa oleviin kansainvälisiin normeihin, sekä Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) antidopingsääntöihin ja -määräyksiin, sekä sitoutuu noudattamaan niitä.

7.5.1 SVNL:n alaisiin kilpailuihin osallistuvan urheilijan on toimitettava antidopingsopimus liitolle viimeistään kolme (3) kuukautta ennen ensimmäisen kilpailun alkua, johon urheilija aikoo osallistua. Sen jälkeen antidopingsopimus on voimassa toistaiseksi.

### 7.6 Testaustoiminta

Vuoden 2004 alusta lähtien voimassa olleen käytännön mukaisesti vastaa Suomen Antidopingtoimikunta (ADT) sekä kilpailujen yhteydessä että kilpailujen ulkopuolella suoritettavasta ns. harjoituskauden dopingtestauksesta. Liitto voi sen lisäksi tilata ADT:lta liiton lukuun (kustannuksella) tehtäviä testejä.

### 7.7 Testiin valittavat urheilijat

Suomen Voimanostoliiton edustamissa lajeissa (voimanosto ja penkkipunnerrus) voidaan tehdä tai teettää dopingtestejä SVNL:n, ADT:n; WADA:n, tai kansainvälisen liiton (IPF/EPF) aloitteesta kaikille liiton antidopingsäännöstöön sitoutuneille urheilijoille. ADT:n testauspooliin kuuluvat urheilijat muodostavat dopingtestauksen ydinryhmän.

### 7.8 Vastuu

Myös jäsenseurojen tulee kantaa vastuuta puhtaan urheilun linjasta sekä järjestää antidopingtyötä koskevaa valistusta jäsenilleen.

Kuitenkin urheilija itse on aina lopullisessa vastuussa kiellettyjen lääkeaineiden tai menetelmien väärinkäytöstä.

### 7.9 Seuraamukset

Dopingtapauksen johdosta määrättävät seuraamukset ovat IPF:n Antidopingsääntöjen mukaiset.

## 8. TESTIKULUT

8.1 Kansainvälisissä kilpailuissa tehdyt EE:t tai ME:t hyväksytään vain jos ennätyksen tehneen urheilijan dopingtestitulokseksi on negatiivinen. Kansainvälinen liitto (joko IPF tai EPF) on vastuussa ennätystestien tekemisestä ennätyksen tehneille urheilijoille IPF:n sääntöjen mukaisesti.

## **9. VALITTAMINEN**

- 9.1** Liiton hallituksen antamasta rangaistuspäätöksestä dopingasiassa voi valittaa ensisijaisesti Urheilun oikeusturvalautakunnalle.

## **10. MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET**

- 10.1** Otetaan mahdollisuuksien mukaan osaa mm. Valon ja ADT:n järjestämiin koulutus- ja muihin tilaisuuksiin, sekä muiden urheilujärjestöjen järjestämiin tilaisuuksiin joihin liitto saa kutsun.

Riihimäki 25.10.2014

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

Tero Hyttinen  
puheenjohtaja

Jari Rantapelkonen  
sihteeri