



SUOMEN VOIMASTOLIITTO RY

TOIMINTASUUNNITELMA

VUODELLE 2014

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2014

SISÄLLYSLUETTELO

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2014	4
1. HALLINTO JA TALOUS, LIITON KOKOUKSET	4
1.1. Hallinto	4
1.2. Talous	4
1.3. Liiton kokoukset	4
2. VALMENNUS- JA KOULUTUSTOIMINTA	4
2.1. Liiton päävalmentaja	4
2.2. Leirit	5
2.3. Artikkelit	5
2.4. Tuomarikouluttajat	5
3. KILPAILUTOIMINTA	5
3.1. Ilmoittautuminen	5
3.2. Kisailmoitus	5
3.3. Klassiset kilpailut	5
3.4. Joukkue SM-kisat	5
3.5. Valintamenettely MM ja EM-kilpailuihin sekä klassisen voimanoston MM- kilpailuihin	6
3.6. Valintamenettely, veteraanit	8
3.7. Tulorajat vuoden 2014 MM ja EM-kisoihin	9
3.8. Aluejako	10
3.9. Voimamalja	11
3.10. Voimamaljapisteiden jakoperusteet	11
3.11. Säännöt seuran vaihdossa	12
3.12. Ulkomaalaisen kilpailu- ja edustusosoikeus	12
3.13. Luokitustaulukot	13
3.14. Tulorajat v. 2014 SM-kisoihin	15
3.15. Tulorajat v. 2014 klassisiin SM-kisoihin	16
3.16. Kilpailuajankohdan muutokset	17
3.17. SM-kisakalenteri 2014	17
3.18. MM, EM ja PM-kisakalenteri 2014	17
4. VIESTINTÄ JA JULKAISUTOIMINTA/VOIMANOSTAJA-LEHTI	17
4.1. Voimanostaja-lehti	17
4.2. Verkkosivut	17
5. MAKSUT JA KORVAUKSET	18
5.1. Jäsenmaksu	18
5.2. Kannatusjäsenmaksu	18
5.3. Voimanostajalehden vuosikerta	18
5.4. Voimanostajalehden irtonumero	18
5.5. SM-kilpailujen osanottomaksut	18
5.6. Näyttömaksu	18
5.7. Lisenssi	18
5.8. Kilpailulupamaksu	19

5.9	Kilometrikorvaus	19
5.10	Päivärahat	19
5.11	Tarvikeväilytys	19
6.	KANSAINVÄLINEN TOIMINTA	20
6.1	Kansainvälinen toiminta	20
6.2	Edustus	20
6.3	Kv. tuomaritoiminta	20
7.	ANTIDOPING	20
7.1	Periaatteet	20
7.2	Toiminta/toimenpiteet	20
7.3	Antidopingsäännöt	20
7.4	Antidopingohjelma	20
7.5	Antidopingsopimus	21
7.6	Testaustoiminta	21
7.7	Testiin valittavat urheilijat	21
7.8	Vastuu	21
7.9	Seuraamukset	21
8.	TESTIKULUT	21
9.	VALITTAMINEN	21
10.	MUUT TAPAHTUMAT JA OSALLISTUMISET	21

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2014

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-kisan mukaan tulon vuoksi.

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

Valtionavustusta vuodelle 2014 anotaan 158 900,00 euroa. Liiton sihteeri on toimittanut puheenjohtajan laatiman avustusanomuksen OKM:lle (hakuaika päättyy 28.10.).

1.3 Liiton kokoukset

Sääntömääräinen kevätkokous pidetään 12.4.2014.

Sääntömääräinen syyskokous pidetään 25.10.2014.

Hallituksen kokouksia pidetään tarpeen mukaan.

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 2014 aikana pyritään järjestämään vähintään kaksi avoimen luokan ja kaksi nuorten voimanostoleiriä.

2.3 Artikkelit

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

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.

Kaikki ilmoittautumiset SM-kilpailuihin on lähetettävä liiton sihteerille. Vain liiton jäsenseuran kautta tulevat ilmoittautumiset hyväksytään.

3.2 Kisailmoitus

Liiton jäsenseurojen järjestämät voimanoston tai penkki-punnerruksen 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 penkki-punnerruksen ja klassisen voimanoston SM-kisat järjestetään vuonna 2014. Klassisen voimanoston SM-kisat pidetään kolmena viikonvaihteena erikseen nuorille, avoimelle luokalle ja veteraaneille. Kilpailusääntöinä käytetään IPF:n teknisiä sääntöjä. Rannesiteitä, vyötä ja polvenlämmittäjiä lukuun ottamatta nostaja ei saa käyttää muita tukeaa 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.

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

3.4 Joukkue SM-kisat

Voimanoston ja penkki-punnerruksen 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 1.1.2014 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-kilpailuihin

- 3.5.1 Voidakseen tulla otetuksi huomioon vuoden 2014 kv. kisavalinnoissa urheilijan on osallistuttava siihen vuoden 2014 SM-kilpailuun, jossa tehdyt tulokset otetaan huomioon kulloinkin kyseessä olevaa arvokisajoukkuetta valittaessa. 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.
- 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 2013 miesten ja naisten voimanoston MM-kilpailussa tehty, vähintään asetettuun tulosrajaan yltänyt tulos voidaan ottaa huomioon vuoden 2014 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 2014, joka tekee SM-kilpailussa vähintään painoluokkansa MM-tulosrajaan yltäneen tuloksen, valitaan kyseessä olevaan vuoden 2014 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 2013 aikana olleen urheilijan, joka ei voi ottaa osaa vuoden 2014 SM-kilpailuun sairauden, vamman tai muun erittäin painavan syyn vuoksi, mutta haluaa tulla otetuksi huomioon vuoden 2014 arvokisajoukkuetta 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 2013 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 2013 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 2013 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 yltäneen 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 Veteraanijaosto kokoaa veteraanien kv. kisajoukkueet ja ilmoittaa kunkin joukkueen alustavan kokoonpanon liiton sihteerille ennen kuhunkin kisaan ilmoitetun ennakkoilmoittautumisajan 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 ennakkoilmoittautumisajan (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.
- 3.6.5 Perusedellytyksenä mihin tahansa kalenterivuoden aikana koottavaan veteraanien kv. kisajoukkueeseen pääsemiseksi on se, että veteraaniurheilija on lunastanut liiton kilpailulisenssin viimeistään 1.2.2014 ja että hänellä on viimeistään 1.2.2014 alkaen virallisesti voimaan astunut liiton antidopingsopimus.

3.7 Tulosrajat vuoden 2014 MM ja EM-kisoihin

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

Miehet penkki-punnerrus		
Sarja	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	MM
47,0	357,5	370,0	280,0
52,0	387,5	400,0	302,5
57,0	415,0	430,0	325,0
63,0	450,0	465,0	352,5
72,0	492,5	510,0	387,5
84,0	542,5	560,0	410,0
84+	580,0	600,0	432,5

Naiset penkki-punnerrus		
Sarja	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	MM
53,0	305,0	322,5	300,0
59,0	340,0	362,5	337,5
66,0	380,0	402,5	372,5
74,0	415,0	440,0	407,5
83,0	452,5	477,5	442,5
93,0	485,0	507,5	470,0
105,0	502,5	532,5	495,0
120,0	522,5	550,0	510,0
120+	530,0	557,5	517,5

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

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

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

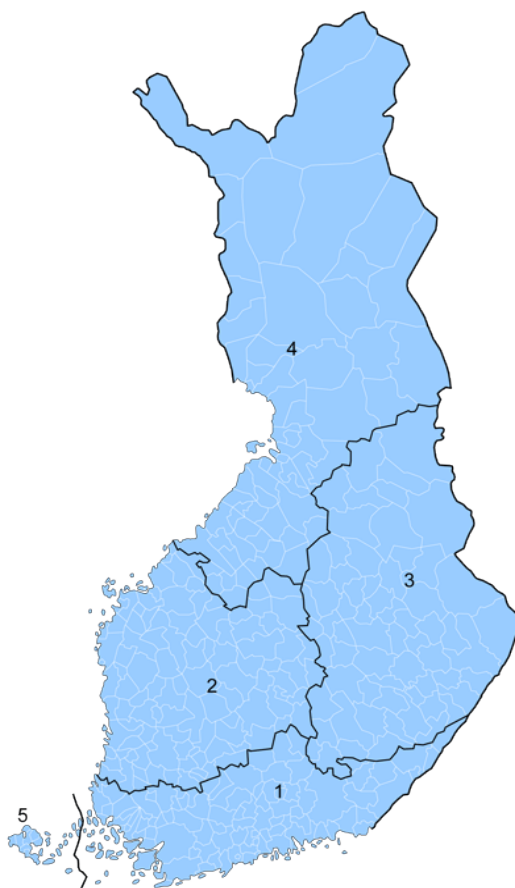
M18/M23 penkki-punnerrus		
Sarja	MM M18	MM M23
53,0	80,0	115,0
59,0	95,0	137,5
66,0	107,5	155,0
74,0	117,5	170,0
83,0	132,5	190,0
93,0	145,0	210,0
105,0	157,5	225,0
120,0	165,0	237,5
120+	175,0	250,0

N18/ N23 penkki-punnerrus		
Sarja	MM N18	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 voimamaljapisteet nollataan ja seura poistetaan kyseisen vuoden voimamalja-kilpailusta.
- Voimamalja-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

Luokkamerkkejä luovutetaan vain niille luokkarajan saavuttaneille urheilijoille, jotka ovat kaikessa voimanostourheiluun kuuluvassa toiminnassa kunnioittaneet ja noudattaneet liiton sääntöjä ja Reilun Pelin periaatteita.

Merkkiä 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. 2014 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

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

3.15 Tulosrajat v. 2014 klassisiin SM-kisoihin

Klassinen voimanosto				
Sarja	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 penkkipunnerrus				
Sarja	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	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 penkkipunnerrus				
Sarja	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

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.

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 liittoon (sihteerille) 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 2014

- Voimanosto, nuoret ja avoin, 25.–26.1., ei hakijaa
- Penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat 8.-9.2., Tervo, TervU ja KP
- Voimanosto, veteraanit, 22.–23.2., Tampere, TVN
- Klassinen voimanosto, nuoret, 1.–2.3., Salo, SalVo
- Klassinen voimanosto, avoin, 22.–23.3., Pietarsaari, PV
- Klassinen voimanosto, veteraanit, 29.–30.3., Äänekoski, Huima
- Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 16.–17.8., Loppi, LVK-Team
- Klassinen voimanosto ja klassinen penkkipunnerrus, seurajoukkuefinaalit, 22.–23.11., Joensuu, JoPuPo

3.18 MM, EM ja PM-kisakalenteri 2014

- Voimanosto, nuorten PM, 22.–23.2., Aalborg, Tanska
- Voimanosto, nuorten (18 ja 23 v) EM, 9.-13.4., Pietari, Venäjä
- Penkkipunnerrus, veteraanien MM, 17.–20.4., Northumberland, Iso-Britannia
- Voimanosto, miesten ja naisten EM, 7.-11.5., Sofia, Bulgaria
- Penkkipunnerrus, avoin ja nuorten (18 v ja 23 v) MM, 21.–25.5., Rödbby, Tanska
- Klassinen voimanosto MM, 10.–15.6., Johannesburg, Etelä-Afrikka
- Voimanosto, veteraanien EM, 9.-13.7., Pilsen, Tšekki
- Penkkipunnerrus, miesten ja naisten EM, 6.-10.8., Praha, Tšekki
- Voimanosto ja penkkipunnerrus, miesten ja naisten PM, 23.–24.8., Reykjavik, Islanti
- Voimanosto, nuorten (18 ja 23 v) MM, 1.–7.9., Oroshaza, Unkari
- Voimanosto, Länsi-Euroopan mestaruuskisat, 13.–14.9., Milano, Italia
- Voimanosto, veteraanien MM, 29.9.–7.10., Pilsen, Tšekki
- Penkkipunnerrus, veteraanien EM, 16.–18.10., Hamm, Luxemburg
- Voimanosto, miesten ja naisten MM, 10.–16.11., Denver (Aurora), USA

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 2013 lehden painopaikasta tarjousten perusteella. Lehden päätoimittajana vuonna 2014 toimivat vuoron perään Anni Vuohijoki (numerot 1, 3 ja 5) ja Heikki Virtanen (numerot 2 ja 4). Lehden taittajana toimii Antti Savolainen.

Tilaushinta kotimaassa on 30,00 euroa/vuosikerta ja irtonumeron hinta on 7,00 euroa.

Tilaushinta ulkomaille on 50,00 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 viestinnässä käytetään liiton verkkosivuja www.suomenvoimanostoliitto.fi ja facebook – sivuja sekä tarpeen mukaan myös muita yleisiä viestintävälineitä. Liiton verkkosivut uusitaan alkuvuoden 2014 aikana.

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

30,00 euroa kotimaahan ja 50,00 euroa ulkomaille.

5.4 Voimanostajalehden irtonumero

Irtonumeron hinta on 7,00 euroa.

5.5 SM-kilpailujen osanottomaksut

Voimanosto	60,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	25,00 euroa
Seuran osuus	35,00 euroa
Nuoret 17 v. 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.	

Penkkipunnerrus	50,00 euroa/kilpailija
Liiton osuus	30,00 euroa
Seuran osuus	20,00 euroa
Nuoret 17 v. 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 100 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 2014 on 70,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta, sisältää Voimanostaja-lehden).

Loppuvuoden lisenssin hinta on 35,00 euroa/kilpailija (ei sisällä vakuutusta eikä Voimanostaja-

lehteä). Loppuvuoden lisenssin voivat lunastaa uudet nostajat ja nostajat, joilla ei ole ollut lisenssiä vuonna 2013. Loppuvuoden lisenssi on lunastettavissa 1.7.2014 alkaen ja se on voimassa 31.12.2014 saakka.

Nuorten 17 v. ikäluokassa kilpailevien lisenssi vuodelle 2014 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 kestoon 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 (kisapäivien) 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 osallistuville hallituksen jäsenille maksetaan 25,00 euron suuruinen kokouskulukorvaus.

5.11 Tarvikevälitys

Tuomaripaita 25,00 euroa/kpl
Postikulut lisätään postituksen yhteydessä.

5.12 Luokkamerkit

SMRI 30,00 euroa/kpl
MRI 25,00 euroa/kpl
1. LK 20,00 euroa/kpl
2. LK 15,00 euroa/kpl

6. KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

6.1 Kansainvälinen toiminta

Otetaan osaa kansainväliseen kilpailu- ja järjestötoimintaan.

6.2 Edustus

Liittoa/Suomea edustavat kansainvälisissä järjestötehtävissä:

Kalevi Sorsa: Kansainvälisen Voimanostoliiton (IPF) antidopingkomitean jäsen. Tekee IPF:n rankingtilastot ja huolehtii niiden päivityksestä.

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

Tero Hyttinen: Pohjoismaiden Voimanostoliiton (NPF) hallituksen 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 liittoon (sihteerille) viimeistään kolme (3) viikkoa-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 dopingtestitulokset 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 26.10.2013

SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO RY

Kalevi Sorsa
puheenjohtaja

Jari Rantapelkonen
sihteeri