

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 4/2020

TURKU NFE POWERLIFTING
CHALLENGE



LORPI POLIISIEN PENKKI-
PUNNERRUKSEN
SM-KISAT

YLÖJÄRVI MASTERSIEN KLASSISEN
VOIMANOSTON
SM-KISAT



SUOMEN VOIMANOSTOLIITTO SIIRTYY KÄYTTÄMÄÄN
SUOMISPORT LISENSI- JA JÄSENTIETOJÄRJESTELMÄÄ 1.1.2021

ELEIKO
RAISE THE BAR

www.suomenuoimanolliitto.fi

ELEIKO

RAISE THE BAR

HUIPPUTUOTTEET MYÖS KOTIKUNTOILUUN

ELEIKON VERKKOKAUPPA
SHOP.ELEIKO.COM

Verkkokauppa esittelee laajan valikoiman Eleikon harjoitteluvälineitä. Verkkokaupan avaamisen yhteydessä Eleiko julkisti uusia tuotteina säädettävän käsipainon, lyhyemmän painotangon ja kaksi pienikokoisempaa kyykkytelinettä. Uutuudet soveltuvat niin kotiin, työpaikalle, taloyhtiöön kuin myös kuntosaleille.

Eleiko suunnittelee ja toteuttaa harjoittelualueita avaimet käteen -periaatteella. Tuotteidemme käyttäjiä eivät ole vain huippu-urheilijat ja -treenaajat, vaan laadukkaat ja turvalliset välineemme sopivat kaikille kuntoilijoille ja kuntoutujille.

Yhteistä kaikille ratkaisuillemme on asiakaslähtöisyys ja huippulaatu – meihin voit luottaa yhtä vahvasti kuin Eleikon tankoon.



MARKO RANTAMÄKI
myynti
+358 400 444 176



JYRKI LAAKSO
asiakaspalvelu
+358 400 179 205

Sopeutumisen kautta

Kuva: Timo Kapulainen

Tämä syksy on mennyt voimanostourheilun kannalta kevättä ja kesää mukavammin. Kisoja on pystytty pitämään tietyn reunaehdoin. Välillä vapaammin ja välillä taas hieman tiukemmin. Pääasia kuitenkin on, että kisoja on pystytty pitämään, edes erikoisjärjestelyin. On ollut mukava huomata, että voimanostoporukkaa nämä erikoisjärjestelyt eivät ole nujertaneet vaan kisoihin on osallistuttu ja hyväksytyt vallitseva tilanne.

Olin itse marraskuussa mukana järjestämässä kisoja, jotka osuivat ajankohdallisesti haasteelliseen kohtaan. Rajoituksia oli tiukennettu ja oli jopa vaakalaudalla, voidaanko kisoja ylipäättänsä järjestää. Onneksi kisat saatiin kuitenkin pitää, vaikkakin paljon enemmän asioita huomioiden kuin aiemmin. Tästäkin huolimatta kisatapahtumasta jäi ainakin itselle, ja mitä kuulin kisapaikalla, hyvä kokemus osallistuneille.

Kisoissa on nyt syksyllä jouduttu järjestäjän puolesta asettamaan kisapaikalla oleville maskin käytön suositus. Tämä on aiheuttanut paljon keskustelua, kuten se on aiheuttanut koko valtakunnassa muutenkin. On ollut kuitenkin ilo huomata, että maskia käytetään sääntillisesti, eikä ainakaan meidän kisassa kuulunut poikki puoleisia sanoja sen käytöstä. Osalla kisapaikalla olleista oli jopa varta vasten teetetyjä seuran logolla tms. painatettuja maskeja. Kisajärjestäjät ovat varanneet paikalle myös annettavia tai myytäviä maskeja, mutta oman kokemukseni mukaan valtaosalla on oma maski ollut mukana. Nostotilanteessa maskin käyttö oli jätetty nostajan harkintaan, mutta ilahduttavan moni käytti maskia myös nostaessaan.

Maskin käyttö ja muut erikoisjärjestelyt kuten palkintojenjaossa kättelemättömyys ja muut pienet asiat, kuten käsihygieniasta huolehtiminen, alkavat tulla jo luonnostaan. Ja kuten yhtenä päivänä radiossa sanottiin, on suomalaiset pärjänneet koronan kanssa kohtuullisen hyvin, ehkä meille eristäytyminen ja välin pitäminen muihin ihmisiin on helpompaa kuin muille. Mene ja tiedä, mutta pääasia on, että kisatapahtumissa ja muutenkin pidämme itsestämme ja toisistamme huolen sekä noudatamme annettuja ohjeita. Näin varmistamme omalta osaltamme sen, että kilpailujen järjestämistä voidaan jatkaa vallitsevassa tilanteessa.

Vuoden 2020 viimeisen lehden myötä haluan toivottaa kaikille lukijoille oikein rauhallista ja turvallista joulunaikaa! Toivottavasti vuosi 2021 tuo helpotusta tähän eriskummalliseen tilanteeseen koko maapallolla!

Heikki Virtanen
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti

43. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija:

Suomen Voimanolliitto ry (SVNL)
Finnish Powerlifting Federation
c/o Tero Hyttinen
info@svnl.fi
Alkkulanraitti 72 as 2,
95600 Ylitornio, Finland
puh: 010 309 4270

E-mail:

info@svnl.fi

Internet: www.suomenvoimanolliitto.fi
facebook.com/suomen.voimanolliitto

Pankkiyhteys:

FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili
FI22 5680 0020 2315 57 VN-lehti

Päätoimittaja:

Voimanolliitto nro. 4/2020
va. päätoimittaja
Heikki Virtanen

Kannessa:

Mikko Muttonen oli Turussa järjestetyn NFE
kutsukilpailun miesten ykkönen.
Kuva Janne Ylimys.

Nro. 1/2021 va. päätoimittaja:

Katja Lariola
Juttuaineistot 7.2.2021
mennessä sähköpostilla
voimanolliitto@svnl.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.
Osoitteenmuutokset jäsenrekisterin kautta.

Ilmoitusmyynti:

info@svnl.fi

Tilaushinta:

35 €/vuosi (4 numeroa) kotimaahan,
55 € ulkomaille. Tilaus on kesto-tilaus,
joka jatkuu ilman eri uudistusta ellei tilaaja
irtisano tilaustaan. Irtonumero 10 €.

Tämän lehden avustajat:

Janne Ylimys, Tero Hyttinen, Kaj Mattila,
Mats Finne, Sari Uski, Vappu Kopra,
Päivi Ristolainen, Vesa Korhonen, Janne Pytväs,
Timo Kaasalainen, Myontec Oy, Sami Manninen,
Sanna Hillberg, Jari Saastamoinen,
Timo Kapulainen / LVK team, Heikki Orasmaa,
Katja Ronkainen, Heli Rantala,
Margetta Salminen ja Sanna Savolainen.

ISSN 2670-3998 (painettu)

ISSN 2736-8009 (verkkopainatus)

Painopaikka



Tässä lehdessä:

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 3 | Pääkirjoitus:
Sopeutumisen kautta | 32 | Suomisport seurapalvelu |
| 5 | Puheenjohtajan palsta:
Ensimmäinen COVID-19 vuosi
alkaa olla lopuillaan | 34 | Poliisien penkkipunnerruksen
SM-mitalit ratkottiin Lopella |
| 6 | NFE Powerlifting Challenge,
Turku | 38 | Joensuun Punttipojat 50 vuotta |
| 14 | Mastersien klassisen voima-
noston SM-kilpailut, Ylöjärvi | 40 | Leena Jokitalolle puu
Menestyjien puistoon |
| 20 | Ylöjärvellä kasvubuustia
junioritoiminnassa | 44 | Hessun arkistosta:
Ikämiesten adressi |
| 24 | Älyshortsit voimanolliittoon | 46 | Tuomarivastaavan palsta:
Tuomariuokitukset |
| 26 | Opinnäytetyö:
Poweria pakaraan! | 48 | Päävalmentajan palsta:
Uusi normaali |
| 28 | Jari Saastamoinen –
valmentaja oppii ja kehittyy
valmennettavien myötä | 50 | Liitto tiedottaa |

VOIMANOSTAJA

Mediahinnat u. 2021

4-VÄRI ILMOITUS	Vuosisopimus		KILPAILUILMOITUKSET*	
Koko	Hinta	4. nroa + web-logo	1/1 s. mv	150 €
Aukema	600 €	2.000€	1/2 s. mv	100 €
1/1 sivu	350 €	1.200€	1/4 s. mv	70 €
1/2 sivua	200 €	600 €	1/8 s. mv	60 €
1/4 sivua	100 €	300 €		
KANSIARKILLA*	Vuosisopimus		Rivi-ilmoitus	
Koko	Hinta	4. nroa + web-logo	Tapahtuma-	
1/1 sivu	500 €	1.500 €	kalenterissa	50 €
1/2 sivua	300 €	900 €		

* sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

Kilpailulupamaksu 60 €

Sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena SVNL:n internet-sivujen Tapahtuma-
kalenterissa. Hinnat Alv 0 % (julkaisija ei peri arvonlisäveroä).

SVNL pidättää oikeuden käyttää saamaansa, julkaistavaksi tarkoitettua aineistoa
kaikissa medioissa korvauksetta ja ilman eri sopimusta.

Tämä vuosi on ollut hyvin poikkeuksellista aikaa. Kevään viimeisistä SM-kisoista alkaen, jotka järjestettiin hienosti Oulun Oulunsalossa Oulun Power Teamin isännöimänä, on julkisuutta ylipäänsä ja siten myös urheiluelämää ykkösuutisena hallinnut COVID-19 tilanne. Se ajoi harrastamisen alas niin kilpailu-, koulutus- kuin kokoontumistoimintojen osalta. Nyt olemme palanneet uudelleen lavoille niin kansallisella kuin SM-tasolla. Valitettavasti epidemiologinen tilanne on pahentunut marraskuun puolen välin jälkeen. Toivotaan, että nyt joulukuun tiukat rajoitustoimet tepsivät ja COVID-19 rokotus toisi selvää helpotusta vielä alkuvuoden 2021 aikana. Myös mastersien klassisen voimanoston SM-kisat Ylöjärvellä olivat tästä loistavan hyvää esimerkki. Näihin kisoihin valmisteltiin kilpailunjohtajana toimineen Päivi Ristolaisen johdolla myös liitolle tartuntatautien torjuntasuunnitelma. Hyvä käsihygieniä, vain terveenä kisapaikalle tulo, kohortointi ja kasvomaskit, kun sosiaalista etäisyyttä ei voida noudattaa, ovat peruspilareita turvallisten kisojen järjestämisessä.

Kansainvälinen kisakalenteri muokkautui kevään ja kesän aikana useaan kertaan uusiksi. Ja nyt on varmistunut se, että kansainvälisiä kisoja ei järjestetä lainkaan tänä vuonna. Viimein oli otettava lusikka kauriin kätteen ja todeta, että kansainvälisiä kisoja ei maaliskuun Albin klassisen voimanoston mastersien EM-kisojen jälkeen voitu järjestää lainkaan.

Ensi vuoden osalta kansainvälinen kilpailukalenteri tulee muokkautumaan edelleen COVID-19 tilanteen myötä. Nyt ajatellaan ja suunnitellaan kisoja loppuvuospainotteisesti. Tämä puolestaan haastaa syksyn 2021 SM-kisat mastersien klassisen voimanoston ja varustepenkkipunnerruksen osalta. Niiden ajankohtaa voidaan joutua vielä muuttamaan. Toivottavasti emme joudu kotimaan kilpailukalenteria kuitenkaan kohtuuttoman paljon muokkaamaan.

Uusi normaali vaatii meiltä sopeutumista siihen, että COVID-19 tilanne ei ole vielä lähimainkaan ohitse ja rajoitustoimet vaihtelevat niin alueellisesti kuin paikallisestikin epidemiatilanteen mukaisesti. Kukaan meistä ei tiedä sitä vielä saammeko vietyä kevään SM-kisakalenterin suunnitellusti lävitse ja missä vaiheessa pääsemme takaisin kansainvälisille kisa-areenoille.

Suomalaisen voimanoston tila

Suomalaisen voimanoston tila on hyvä. Tätä kirjoitettaessa näyttää siltä, että liitolla tulee vuoden vaihteessa olemaan 128 voimantoseuraa jäsenenään. Lisenssien määrä asettunee vuoden 2019 tasolle noin 920 lisenssiurheilijan tasolle. Edelleen laji on naisistumassa ja nuortumassa. Tämä kehitys on erinomaisen hyvä.

Liiton jäsenseuroissa on 24 285 henkilöjäsentä, joista voimantotoimintaan osallistuu noin 2 250 henkilöä. Yli sadan jäsenen seuroja liitossa on 49. Nykyisen antidopingsopimuksen (2015-2020) aikana antidopingsopimuksen solmineita urheilijoita on lähes 3 000. Ohjattuja yhteisharjoituksia on noin 42 % seuroja. Vastaavasti joka kolmas seura järjestää puntti-/voimailukoulutoimintaa lajin vasta-alkajille.

Tyypillisin odotus liiton tuelle on koulutuksen saaminen. Erityisesti kaivataan liiton ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia, jotka käynnistetään niin pian kuin COVID-19 rajoitukset sen mahdollistavat. Yllättävän yleistä on myös seurojen ja kuntien yhteistyö erilaisissa tapahtumissa, jopa ohjatun lajiharjoittelun kautta. Kaksi kuntaa kolmesta palkitsee myös voimantourhussa menestyneitä junioreita ja avoimen urheilijoita niin SM- kuin kansainvälisen menestyksen osalta.

Kun kansallinen kilpailutoiminta on pyörinyt kohtuullisesti, näyttää siltä, että saamme pidettyä kaikki SM-kisatkin tänä vuonna, tosin siirtämällä varustepenkkipunnerruksen SM-kisat pidettäväksi 16.1.2021. Kun vielä liiton jäsenseurojen on kehittyneet suotuisasti, niin myös liiton talous on nyt kohtuullisessa kunnossa. Suuri kiitos tästä kuuluu kuitenkin COVID-19 tilanteelle, liiton menoja on säästynyt paljon, kun kansainvälistä kilpailutoimintaa ei ole ollut. Tämän vuoden ansiosta viimeisen kymmenen vuoden ajanjaksolla liiton kumulatiiviset tilinpäätökset yli- ja alijäämien osalta korjautunevat todennäköisesti hivenen plussan puolelle.

Samalla on selvää, että liiton talous tarvitsee kohdentamista tulevaisuudessakin etenkin tulojen osalta, kunhan tilanne ensin normalisoituu.

Liiton työntekijä

Kevätkokouksen päätöksen mukaisesti luovumme luottamustoimisesta sihteeristä ja tarkoitus on palkata liitolle toiminnanjohtaja, kun liitolta edellytetty hallinnollinen yms. työmäärä palaa ennalleen mm. kansainvälisen kilpailutoiminnan palatessa ennalleen. Nyt kotimaisen toiminnan aiheuttamat työt on hoidettu johtokunnan keskinäisellä työjoella. Tässä on myös onnistuttu kohtuullisen hyvin.

Toiminnanjohtajan tehtäväkuva koostuu aiemmin liiton sihteerin hoitamista tehtävistä. Toiminnanjohtajan tehtävänä on hoitaa tavanomaiset liiton toimintaan kuuluvat juoksevat asiat sekä vastata hallituksen valvonnan alaisena liiton taloushallinnosta, toiminnasta ja rekistereistä sekä muut tehtävät siten kuin työnantaja määrää.

Palkkauksellisesti toiminnanjohtajan tehtävästä maksetaan urheilujärjestöjen työehtosopimuksen vaativuusluokka C mukaisesti. Peruspalkka on 2 234,20 euroa, johon lisätään valittavan henkilön taito-, vastuu- ja kokemusosat. Arviolta palkkaus lähtenee noin 2 500 eurosta.

Liiton hallitus, joka työntekijän valitsee, julistaneekin paikan avoimeksi alkuvuoden 2021 aikana.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja





Jari Saario teki uudet SE:t superiin kyykyssä, maastanostossa ja yhteistuloksessa

NFE POWERLIFTING CHALLENGE

10.-11.10.2020 TURKU

Teksti: Sari Uski, Kaj Mattila & Mats Finne, kuvat: Janne Ylimys / Eleiko

Sari Uskin mietteitä kisan järjestämisestä:

Ajatus klassisen voimanoston kutsukisasta Nordic Fitness Expossa oli kytynyt mielessäni jo jonkin aikaa, kun kerroin ideasta Kaj Mattilalle. Olin omakohtaisesti kokenut miten paljon synergiaa voimanoston ja fitnessin välillä on ja olin huomannut, että voimanosto alkoi kiinnostaa laajempaa joukkoa fitness-harrastajien joukossa.

Halusin tuoda voimanostoa myös suuremman yleisön tietoisuuteen ja näyttää miten naisetkin voivat treenata isoilla raudoilla muuttumatta yhtäkkiä miehekkäiksi monstereiksi.

Kisan idea oli tuoda esille Suomen huippunostajia, tuoda kisaille ja lajille heidän ansaitsemansa arvostus ja näyttää, miten mahtavalla yhteishengellä kisoja käydään.

Alkuun mukana piti olla runsaammin myös fitness kisaajia, mutta loukkaantumisten ja sairastapausten myötä vain yksi pääsi lopulta osallistumaan. Naisten kisassa myös tuomarit olivat naisia, todellista naisenergiaa lavan täydeltä!

Aloitimme kisojen suunnittelun jo alkuvuodesta, yhdessä liiton ja KP Ouraman kanssa. Korona aiheutti väliin melkoista hämmennystä ja epätietoisuutta, mutta uskoin koko ajan, että kisa saadaan kaikesta huolimatta järjestettyä. Eleiko oli vahvasti mukana kisan järjestelyissä, tarjoten uusimman kisasetin kisakäyttöön.

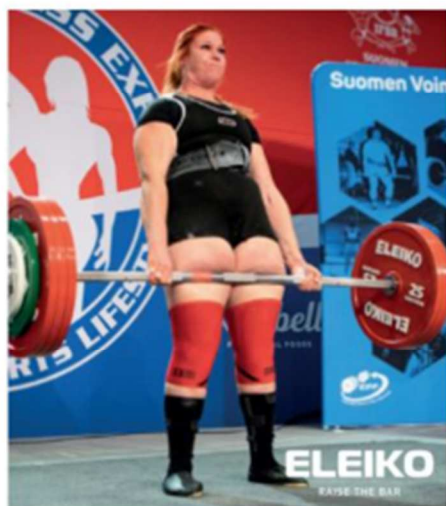
Nopeasti päädyimme järjestämään kaksipäiväisen kisan, sekä naisille että miehille. Kisat keräsivätkin runsaasti kiinnostusta kisaajien joukossa ja monille kisat toivat heidän kaipaamaansa motivaatiota korona-kevään jäljiltä.



Sari Uski toimi kilpailujen ideoijana



Etualalla naisten kärkikolmikko Johanna Kankus, Leena Vatanen ja Fanny Lamminen. Taka-alalla kisojen järjestelytiimi Kaj Mattila, Sari Uski ja Mats Finne.



Johanna Ilves teki uuden SE:n 207 kg maastanostossa sarjaan 84 kg



Miesten kilpailun kolme parasta pisteissä. Kuvassa vasemmalta Mats Finne, Antti Savolainen, Mikko Muttonen, Eino Järvisalo ja Kaj Mattila.



Satu Pylväs tuulettaa maastanostossa sarjaan 57 kg tekemänsä uutta SE-tulosta 177,5 kg

Teimme paljon työtä kisojen eteen Kaj Mattilan ja Mats Finnen kanssa, ilman heidän panostaan eivät kisat olisi toteutuneet. Oli upeaa huomata, miten ihmiset tulivat apuun, jotta saimme järjestettyä huikean kisan. Messuosasto ja lämmittelyalue pystytettiin perjantaina talkoovoimin ja itse nostolava nostettiin paikoilleen vasta minuutteja ennen kisan alkua. Olin itse mukana koko perjantai- ja lauantaipäivän, sunnuntaina olinkin sitten pääasiassa fitness valmennushommissa.

Naisten kisa oli huikeaa suomenennätysten ja henkilökohtaisten ennätysten tykitystä! Oli upeaa olla todistamassa niin upeaa kisaa! Palkinnot olivat ennennäkemättömän upeat, Sportheavy, Sportskraft ja Eleiko tarjosivat tuotepalkintoja ja lahjakortteja kolmelle parhaalle nostajalle.

Puitteet Nordic Fitness Expossa olivat upeat, kiitos siitä KP Ouramalle! Toivottavasti tämä oli vasta alku upealle perinteelle. Valtava kiitos kaikille kisaan osallistuneille, kisaajille, sponsoreille, levymiehille, tekniikkaihmisille, tuomareille, kuuluttajille, liitolle, Kaj, Mats ja KP!

Kaj Mattilan mietteitä:

Osallistuimme Mats Finnen kanssa alkuvuodesta psyykkisen valmennuksen kurssille, jonka lähiopetusjaksot pidettiin Pirkkolan urheilupuiston tiloissa. Sattumalta erääseen lähiopetusjaksoon osallistui Sari Uski. Siellä Sari kertoi haaveestaan pitää voimanostokilpailu, jossa yhdistetään fitness-kilpailijat ja voimanostajat. Idea kuulosti äärettömän mielenkiintoiselta ja tämä olikin lähtölaukaus syksyllä järjestettävään NFE Powerlifting Challenge -kisaan.

Melko pian tämän tapaamisen jälkeen Sari alkoi asiaa edistämään ja pidimmekin sitten palaverin KP Ouraman kanssa käytännön järjestelyistä. Saimmekin hyvässä yhteishengessä sovittua tapahtuman järjestämiseen liittyvien yksityiskohtien vastuut.

Sari alkoi keräämään kilpailijoita fitness puolelta ja Mats Finne alkoi kysellä voimanoston puolelta naiskisaajien kiinnostusta tapahtumaan. Aluksi oli suunnitelmissa vain naisille suunnattu kisa, mutta Mats Finne ehdotti, että voisimme toisena päivänä pitää miehille kisan myös. Aloimme keräämään miesten puolelta myös tämän vuoden avoimen kisan mestareita ja lupaavia juniorinostajia mukaan.

Heti alusta alkaen kiinnostus kisaan kilpailijoiden osalta oli suurta. Tämä innostikin järjestämään tapahtumaa parhaan taitomme mukaan. Sarin ahkeran työn teon kautta saimme Eleikon mukaan tukemaan tapahtumaa, he toimittivat kisaan Eleikon

uunituoreen kisasetin kisapaikalle sekä mahtavat tuotepalkinnot parhaille nostajille. Matsin kanssa etsimme muitakin tukijoita tapahtumaan, mutta tässä olikin melkoisia haasteita, varsinaista taloudellista tukea emme saaneet kerättyä. Sportkraftin Kalle Räsänen lähti melkoisen avokätisesti tukemaan tapahtumaa, harvinaisen suuret lahjakortit kolmelle parhaalle nostajalle olivatkin Suomen mittakaavassa meidän lajissamme melkoisen hullepeat. Sportheavyn puolelta Jere Johansson myös lähti hienosti mukaan tapahtuman tukemiseen lahjoittamalla tuotepalkintoja parhaille nostajille. Suomen Voimanostoliitto osti pokaalit parhaille nostajille, joten palkinnot olivat poikkeuksellisen komeat.

Saimme tuomarit hankittua kisaan melko mukavasti ja levymiehiäkkin oli luvassa melkoisen kokenut porukka. Kiitos tästä kaikille asianosaisille. Liitto hoiti kisaan streemauksen, jonka Markus Väliviita hoiti ammattitaitoisesti Ville Orasmaan ja Katariina Nokuan kanssa. Pienenä jännityselementtinä pidimme lavan toimivuutta meidän lajimme kisaan, samalla lavalla toimintaa oli koko päivä ja meidän tapahtuma päätti päivän NFE:n molempina päivinä. Lauantaina meitä ennen olivat lavalla fitness-urheilun lajit koko aamupäivän ja juuri ennen meitä kädenväännön näytös-kisa. Mukavaa yhteistyötä lauantain osalta kädenvääntäjien puolelta kuten sunnuntaina Kimmo Kokon Rautakoura -tiimiltä. Saimme kasata meidän lavaa ja telineitä heidän ollessa lavalla. Kiitos heille hyvästä yhteistyöstä. Tässä pitäänee mainita, että Kata kävi voittamassa 150 kg Rautakoura-kisan, onnittelut Kata. Pöytäkirjanpitäjinä toimineet nuoret ottivat osaa kisaan, tällä kertaa ilman menestystä. Rohkeaa heittäytymistä heiltä kyllä.



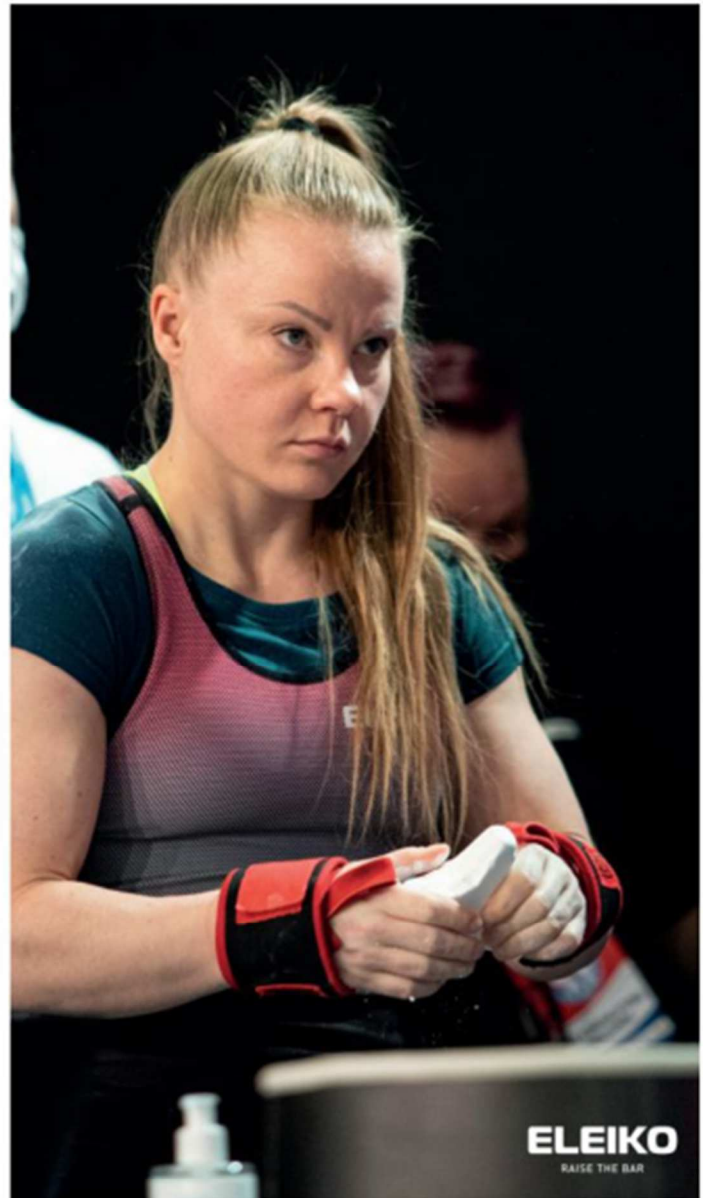
Fanny Lamminen riemuitsee maastanoston jälkeen ja syystä - Fanny teki joka lajissa uuden SE-tuloksen, yhteensä Fannylle merkattiin 16 uutta SE-tulosta eri ikäluokkiin



Antti Savolainen ei antanut nuorempien miesten kukkoilla ja nosti itsensä miesten kisan kakkoseksi yhteistuloksella 640 kg sarjaan 66 kg

Tapahtuman järjestelyt alkoivat tapahtumaa edeltävänä päivänä, jolloin liiton arkut saapuivat paikalla ja Villen tuodessa liiton tekniikan paikalle. Olimme saaneet KP:ltä hyvää apua moneen asiaan ja nytkin saimme tilattua edullisesti maskeja ja käsidesiä tapahtumaan. Olimme varanneet liitolle myös osaston messujen ajaksi, jossa annoimme tietoa lajista ja samalla taustalla pyöri Oulun SM-kisan tallenne. Perjantaina Heikki Orasmaa oli auttamassa messuosaston ja muiden järjestelyjen kanssa. Seppo Sohlman toi iltapäivällä liiton Eleiko setin lämmittelypuolelle, joten tätä myöten kaikki tarvittava oli koossa. Osastolla olikin melko mukavaa keskustelua ja toivon mukaan saamme lisää lajin harrastajia mukaan. Lämmittelypaikka olikin onneksemme suurempi kuin alun perin oli sovittu. Kiitos tästä KP:lle. Samalla yleisökin näki huippunostajiemme lämmittelyn. Myös lämmittelyalueen loppuun saattamisessa menee suuri kiitos Messukeskuksen väelle, saimme vanerilevyjä maastanoston lämmittelyyn. Punnituspaikka oli erillään kilpailupaikasta, joten tila toimi myös tarvittaessa taukotilana ja palaverin pitopaikkana. Kisaorganisaation majoittuessa samaan hotelliin Suomen Vahvin -organisaation kanssa oli hotelli täynnä voimaa. Hotellissa oli liiton vaaka käytettävissä, joten kisaa edeltävänä iltana pääsi tarkastamaan oman painonsakin. Pääosa kilpailijoista pääsi kisaamaan, vaikka COVID19 on pitänyt maailmaa otteessaan keväästä asti.

Lauantaina messujen avautuessa, ainakin minulla oli vielä melkoinen jännitys päällä, miten saamme tapahtuman onnistumaan. Väkeä oli messuilla melko runsaasti, 1000 lippua oli myynnissä kummallekin messupäivälle. Naisten kisan alkaessa kaikki järjestelyt oli oikein tehty, kun kilpailijat pääsivät lavalle mitteleämään voimiaan. Kilpailusta tulikin melkoinen ennätystehtailu. SE-tuloksia ja omia ennätysiä tehtiin roppakaupalla ja kyseessä oli IPF-pistekisa, niin valmentajat/huoltajat saivatkin tarkkailla korotuksia poikkeuksellisen tarkasti. Kisa olikin äärettömän tiukka ja erot kolmen parhaan kesken olikin todella hermoja kiristävän jännittävä. Voimanostoa parhaillaan.



Johanna Kankus oli naisten kisan kakkonen ja samalla hän teki sarjaan 63 kg uudet SE-tulokset kyykyssä ja yhteistuloksessa



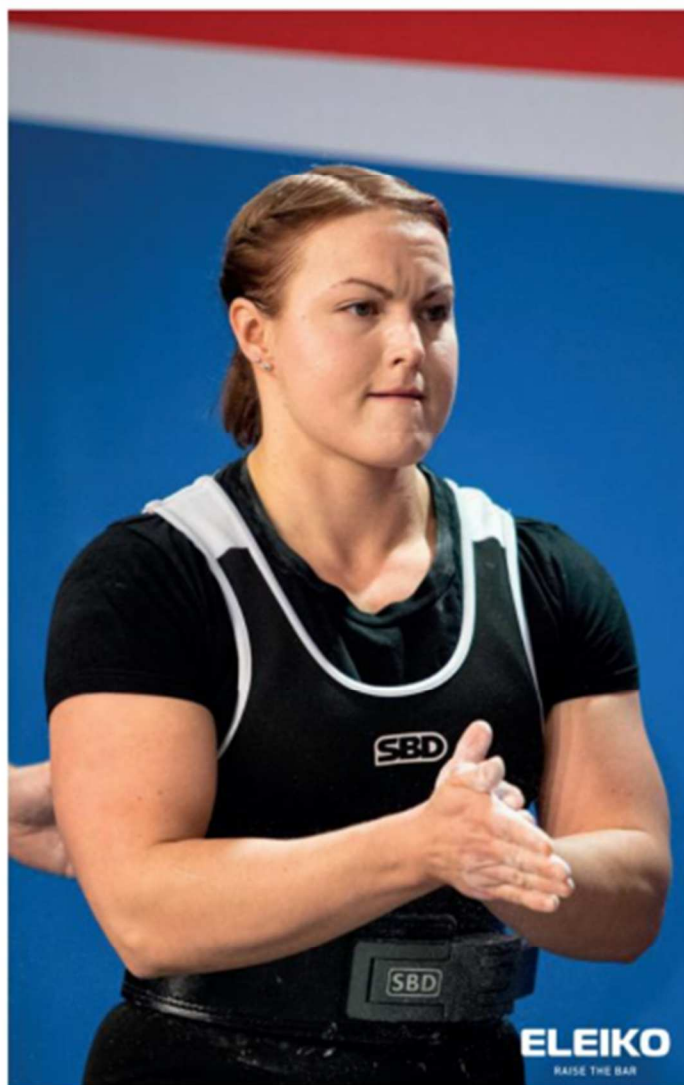
Eetu Kumpulainen teki uudet SE:t kyykyssä, maastanostossa ja yhteistuloksessa

Mats Finnen ajatuksia:

- Kisa laajeni alkuperäisestä ajatuksesta kaksipäiväiseksi Suomen huippunostajien kohtaamiseksi.
- Kisapaikka hyvä ja helppo järjestää fyysisesti.
- Lämmittelytila oli "esillä", yleisö pääsi seuraamaan läheltä myös sitä.
- Nostajien kesken näytti olevan rennompaa tunnelmaa, kun kyseessä ei ollut SM-kisa eikä tarvinnut ajatella edustuspaikan lunastamista arvokisoihin. Nostajat saivat nostaa ilman edellä mainittuja paineita isoja rautoja, mitä myös kisassa tapahtuikin.
- Kiitokset nostajille, tuomareille, lavamiehille sekä kaikille muille, joita ei kisalavalla näkynyt. Omasta mielestä saimme aikaan hyvän kisan sekä nostajille että katsojille.
- Iso kiitos: Eleiko, Sportheavy ja Sportkraft!



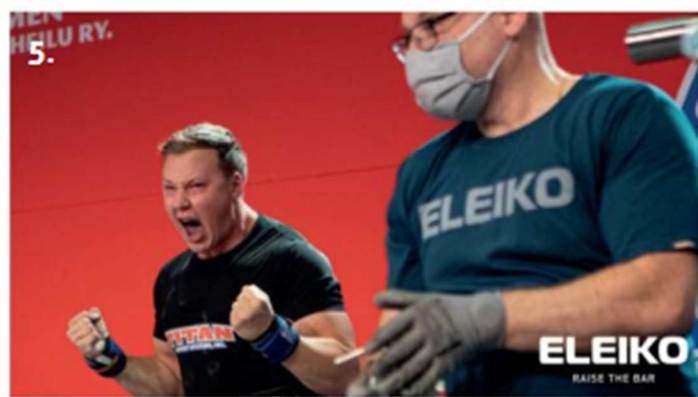
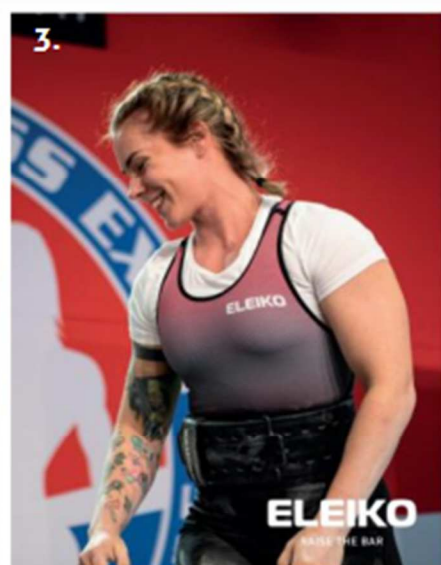
Olivia Kyösti teki uudet SE:t kyykyssä ja penkissä



Leena Vatanen oli naisten kisan ykkönen yhteistuloksella 467,5 kg

NFE Power Lifting Challenge, naiset

Sij.	M/N	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	JK	PP	MN	YT	GL pist
1.	NKV	N	71,37	Leena Vatanen / 91	KiurU	167,5	105,0	195,0	467,5	95,101
2.	NKV	N	62,62	Johanna Kankus / 84	KP	169,0	95,0	167,5	431,5	94,775
3.	NKV	N	56,82	Fanny Lamminen / 02	PV-81	162,5	90,0	150,0	402,5	94,637
4.	NKV	N	56,52	Satu Pylväs / 94	OPT	132,5	85,0	177,5	395,0	93,246
5.	NKV	N	51,56	Olivia Kyösti / 99	KaVo	140,0	78,0	145,0	363,0	92,335
6.	NKV	N	71,80	Jonna Kettunen / 92	HuiVo	165,0	92,5	195,0	452,5	91,761
7.	NKV	N	72,31	Tuulia Lohivuo / 97	KaVo	160,0	100,0	172,5	432,5	87,385
8.	NKV	N	82,81	Johanna Ilves / 81	Team365	172,5	75,0	207,0	454,5	86,318
9.	NKV	N	69,92	Ulpu Silvennoinen / 85	Vilke	147,5	77,5	165,0	390,0	80,211



1. Nuutti Mansukoski teki M23/120+ kg -sarjaan uuden SE:n 187,5 kg penkkipunnerruksessa
2. Aku Heinonen teki ikäluokan M23 uuden yhteistuloksen SE:n 790 kg sarjaan 120+ kg
3. Ulpu Silvennoinen
4. Kuuluttajana toiminut Juho Kangasniemi yhdessä kisa järjestelyissä mukana olleiden Mats Finnen ja Kaj Mattilan kanssa
5. Eino Järvisalon tuuletus
6. Satu Pylväs
7. Naisten kilpailun tuomarikolmikko: Tanja Petman, Margetta Salminen ja Seija Skogman



NFE Power Lifting Challenge, miehet

Sij.	M/N	Sarja	Paino	Nimi / SV	Seura	JK	PP	MN	YT	GL pist
1.	MKV	M	95,99	Mikko Muttonen / 87	SaJy	300,0	180,0	320,0	800,0	103,062
2.	MKV	M	65,67	Antti Savolainen / 78	TNT	215,0	155,0	270,0	640,0	100,031
3.	MKV	M	104,55	Eino Järvisalo / 98	TVN	305,5	175,0	320,0	800,5	99,031
4.	MKV	M	73,87	Eetu Kumpulainen / 98	ViitVi	242,5	160,0	270,0	672,5	98,820
5.	MKV	M	119,03	Jarkko Perttula / 93	Py-Pa	320,0	195,0	310,0	825,0	96,244
6.	MKV	M	146,61	Jari Saario / 85	JuPu	340,5	195,0	361,0	896,5	95,981
7.	MKV	M	128,17	Niko Nurmi / 95	M-Club	320,0	182,5	322,5	825,0	93,236
8.	MKV	M	73,42	Eetu Aalto / 98	OPT	212,5	152,5	260,0	625,0	92,132
9.	MKV	M	165,94	Robert Gleisner / 91	NyKK	320,0	220,0	320,0	860,0	87,992
10.	MKV	M	148,34	Nuutti Mansukoski / 00	PP	290,0	187,5	310,0	787,5	83,934
11.	MKV	M	160,65	Aku Heinonen / 98	M-Club	325,0	165,0	300,0	790,0	81,759
-	MKV	M	82,80	Mikko Ronkainen / 87	OPT	258,5	--	--	out	--

Ennätykset

Olivia Kyösti, sarja 52 kg, JK 140,0 kg klass. SE / SE N23 /klass. SE N23, PP 78,0 kg SE N23 / klass. SE N23

Fanny Lamminen, sarja 57 kg, JK 162,5 kg klass. SE / SE N18-23 / klass. SE N18-23,

PP 90,0 kg SE N18-23 / klass. SE N18-23, MN 150,0 kg SE N18 / klass. SE N18,

YT 402,5 kg klass. SE / SE N18-23 / klass. SE N18-23

Johanna Kankus, sarja 63 kg, JK 169,0 kg klass. SE, YT 431,5 kg klass. SE

Satu Pylväs, sarja 57 kg, MN 177,5 kg klass. SE

Johanna Ilves, sarja 84 kg, MN 207,0 kg klass. SE

Eetu Kumpulainen, sarja 74 kg, JK 242,5 kg klass. SE / klass. SE M23, MN 270,0 kg ja YT 672,5 kg klass. SE M23

Eino Järvisalo, sarja 105 kg, JK 305,5 kg klass. SE / klass. SE M23, YT 800,5 kg klass. SE M23

Jarkko Perttula, sarja 120 kg, JK 320,0 kg klass. SE

Nuutti Mansukoski, sarja 120+ kg, PP 187,5 kg klass. SE M23

Aku Heinonen, sarja 120+ kg, YT 790,0 kg klass. SE M23

Jari Saario, sarja 120+ kg, JK 340,5 kg, MN 361,0 kg, YT 896,5 kg klass. SE



Jarkko Perttula teki sarjaan 120 kg uuden SE:n maastanostossa 320 kg

JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU

MASTERSIEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 14.-15.11.2020 YLÖJÄRVI

Teksti: Vappu Kopra & Päivi Ristolainen, kuvat: Vesa Korhonen & Janne Ylimys



Sarjan M60/74 kg maastanoston SE on nyt 223,5 kg -ennätyksen haltija Martti Kilpeläinen



Leena Jokitalo oli N50/57 kg -sarjan kultamitalisti ja IPF-pisteissä N50-ikäluokan paras nostaja

Korona-ajan ensimmäiset SM-kisat käytiin Ylöjärvellä 14.-15. marraskuuta. Edelliset SM-kisat järjestimme helmikuussa 2020, kun varustevoimannostajat kokoontuivat Ylöjärvelle kilpailemaan. Kun kuulimme kesällä, että mastersien klassisen voimannoston SM-kisojen järjestäjä on joutunut vetäytymään kisanjärjestäjän tehtävästä, ensimmäinen ajatus oli, että ei niitä kisoja ainakaan Ylöjärvellä järjestetä. Mutta kuinkas kävikään, kun Tampereen Voimannostajien puheenjohtaja Hannu Peräsalo otti yhteyttä asian tiimoilta. Yhteistuumiin päädyttiin siihen, että Ryhti hakee kisoja ja TVN tulee auttamaan kisatalkoissa. Niinpä heinäkuun alussa oltiin siinä tilanteessa, että aloitimme jo toiset SM-kisajärjestelyt samana vuonna.

Elokuussa koronatilanne alkoi mennä huonompaan suuntaan. Tartuntamääriä sekä Pirkanmaalla että koko maassa tuli seurattua päivittäin, samoin Aluehallintoviraston ja Pirkanmaan sairaanhoitopiirin koronanyrkien ohjeistuksia. Kisajärjestelyt jäivät aivan viime viikoille. Sisä-Suomen poliisi edellytti yleisötilaisuuden

järjestämiseen liittyvään lupaan Ylöjärven terveyskeskuksen ylilääkärin kannanottoa liittyen Ryhdin laatimaan tartuntatautien torjuntasuunnitelmaan. Vasta myönteisen kannanoton jälkeen poliisi teki päätöksen siitä, että yleisötilaisuus voidaan järjestää. Päätös tuli kisaviikon tiistaina, joten lupa jäi viime tynkään.

Ennen kisaa monet nostajat ottivat yhteyttä ja kyselivät, että voidaankin kisat järjestää. Kisaan tuli kaikkiaan 134 ilmoittautumista ja vain muutama kisaaja jäi pois kisaviikonlopun taistoista. Tämä kertoo siitä, että masterseilla on kova into treenata ja kilpaila. Maskeista ja muista koronan takia annetuista ohjeista pidettiin hyvin kiinni. Meille kisajärjestäjänä haasteellista oli huolehtia normaalien kisapäivien järjestelyjen lisäksi myös tankojen, penkkien ja ylipäättään koko kilpailutilan puhtaudesta erityisellä huolellisuudella. Kisaviikonloppu olikin sekä Ryhdin että TVN:n talkooväelle kova rutistus. Lavahenkilöille maskin käyttö oli erityisen raskasta, mutta hyvällä asenteella kisaviikonloppu vietiin kuitenkin kunnialla läpi.

Naisten kisa lauantaina 14.11.2020

Naisten kisapäivän aloittivat N50, N60 ja N70 -ikäluokkien naiset. Eila Kumpuniemi (Etelä-Suomen Voimanostajat) oli tällä kertaa N70-ikäluokan ainoa nostaja. Eilan maastanostossa tekemä 100 kg suoritus on parin vuoden päästä 80 vuotta täyttävältä rautaleidiltä loistava saavutus.

N60-ikäluokan naisia oli kisassa mukana viisi, ja heistä neljä paranteli SE-tuloksia. Painoluokan 63 kg voittaja, Iin Yrityksen Laila Viitanen, teki maastanostossa SE-tuloksen 132,5 kg ja yhteistuloksen SE:n 270 kg. Laila oli myös koko ikäluokan paras IPF-pisteillä laskettuna. Samassa painoluokassa toiseksi sijoittunut Liisa Tiensuu-Hirvonen (Optimal Performance) puolestaan kyykkäsi uuden SE-tuloksen 97,5 kg.

Team365:n Silja Mansikka-Aho puolestaan paransi painoluokan 72 kg maastanoston SE-tulosta 130,5 kg lukemiin. Päivi Peltosen (Itä-Helsingin Veto) yhteistulos 255 kg oli painoluokan -84 kg yhteistuloksen uusi SE.

N50-ikäluokan tiukimmat mitalitaistelut nähtiin painoluokassa 72 kg, jossa oli kaikkiaan seitsemän osanottajaa. Kisan ykköseksi nousi Pajarin Puntin Minna Norismaa yhteistuloksella 300 kg. SM-kisojen ensikertalainen paransi yhteistulostaan 12,5 kilolla. Myös toiseksi sijoittunut Seija Skogman (Etelä-Suomen Voimanostajat) innostui tehtailemaan omia ennätyksiään. Yhteistulokseen 267,5 kg tuli parannusta hänelläkin 12,5 kiloa. Sarjan kolmanneksi tasatuloksella Seijan kanssa sijoittui Pietarsaaren Voimailijoiden Monica Liljestränd-Jutila. Kilpailijoiden oma paino ratkaisi siten tässä kisassa painoluokan hopean ja pronssin kohtalon.



Liisa Tiensuu-Hirvonen kyykkäsi uuden SE-tuloksen 97,5 kg



Laila Viitanen teki maastanostossa uuden SE-tuloksen 132,5 kg ja myös yhteistuloksen SE:n 270 kg

Klassisen voimanoston SM-kilpailut, masters, naiset

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK	PP1	PP2	PP3	PP	MN1	MN2	MN3	MN	YT	IPF Glp	3.pist.	
N40																					
1	47	46,67	Katja Ronkainen	193	E-SV	50	55	60	55	35	40	40	35	75	82,5	90	90	180	50,248	24	
1	52	51,55	Miia Nietosvuori	1979	EV	85	90	95	90	50	55	57,5	55	115	122,5	130	130	275	69,962	24	
1	57	56,48	Nina Honka	1972	TVN	105	105	112,5	105	60	60	62,5	62,5	140	150	160,5	150	317,5	74,992	24	
2	57	53,46	Miia Länsisalmi	1977	HAK	95	102,5	107,5	102,5	60	62,5	65	62,5	140	150	160,5	150	315	77,71	18	
1	63	62,19	Katri Backman	1977	Sawo	117,5	137,5	140	140	77,5	82,5	85	85	152,5	160	164	164	389	85,826	24	
2	63	62,6	Sanna Joutsela	1973	LVK team	115	120	125	125	80	80	82,5	80	142,5	150	155	150	355	77,989	18	
3	63	61,97	Katja Kärkkäinen	1974	OPT	117,5	122,5	125	125	72,5	77,5	80	77,5	137,5	145	150	150	352,5	77,955	16	
4	63	61,82	Teija Grönlund	1979	NNRY	110	112,5	120	120	60	65	70	70	140	150	155	155	345	76,419	14	
5	63	61,6	Sanna Oksanen	1971	Team365	100	107,5	112,5	112,5	72,5	77,5	80	77,5	125	130	135	135	325	72,159	12	
6	63	62,48	Minna Ristolainen	1972	YlöR	95	105	112,5	105	57,5	62,5	65	62,5	125	135	—	—	125	292,5	64,339	10
1	72	70,65	Saara Laine	1979	TNT	142,5	142,5	148	142,5	70	72,5	75	72,5	170	177,5	185	177,5	392,5	80,274	24	
2	72	71,28	Minna Räisänen	1977	PaPu	120	130	135	130	67,5	70	72,5	70	145	155	157,5	157,5	357,5	72,773	18	
3	72	70,68	Minna Jaakkola	1979	HeTarmo	110	117,5	117,5	110	60	65	70	65	120	130	140	140	315	64,409	16	
—	72	71,09	Satu Sarpola	1975	OPT	97,5	97,5	97,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	out	
1	84	83,47	Taina Nuutinen-Kallio	1977	KemaKu	122,5	127,5	130	127,5	55	60	62,5	60	145	150	152,5	152,5	340	64,368	24	
2	84	78,83	Hannele Eerikäinen	1977	HAK	115	115	120	120	67,5	70	70	67,5	137,5	145	150	150	337,5	65,441	18	
3	84	74,76	Cathina Grönholm	1980	HIK	125	130	135	130	55	60	62,5	60	135	145	150	145	335	66,569	16	
4	84	82,23	Virve Suominen	1976	E-SV	100	107,5	107,5	107,5	55	60	62,5	60	125	135	145	145	312,5	59,519	14	
5	84	80,1	Terhi Karppinen	1976	KiurU	107,5	107,5	107,5	107,5	70	75	75	70	110	130	162,5	130	307,5	59,212	12	
1	84+	116,25	Katariina Nokua	1976	HSU	175	175	201,5	175	97,5	102,5	105	105	175	200,5	200,5	175	455	78,436	24	
2	84+	102,55	Outi Silvennoinen	1977	YK-V	145	155	160	155	72,5	77,5	80	80	150	160	165	165	400	70,869	18	
3	84+	116,44	Liisa Asanti	1978	E-SV	125	135	140	140	65	72,5	77,5	77,5	165	172,5	185	172,5	390	67,211	16	
4	84+	92,47	Tutta Mattsson	1971	MaxPower	80	90	95	95	92,5	97,5	100	100	120	127,5	132,5	127,5	322,5	58,86	14	

Viisikymppisissä naisissa nähtiin myös yksi SE-tulos. Tiina Kiviranta kyykkäsi painoluokassa 84+ kg uuden SE-tuloksen 145,5 kg. Sarjan voitti Marja-Leena Nurminen (LVK team) hienolla tulossarjalla kyykky 135 kg, penkki 95 kg ja maastanosto 155 kg. Yhteistulokseksi siten Marja-Leenalle 385 kg. Pientä jännitystä kuitenkin oli ilmassa, kun Marja-Leenan ensimmäinen kyykky epäonnistui. Seuraavalla nostolla hän kuitenkin avasi pelin ja voitti mestaruuden 14,5 kilon erolla toiseksi tulleeeseen Tiinaan.

IPF-pisteissä paras N50-ikäluokassa oli Etelä-Suomen Voimantajien Leena Jokitalo. Leenan painoluokka on 57 kg. Hänen kultamitalitulossarjansa oli tällä kertaa jalkakyykky 112,5 kg, penkkipunnerrus 62,5 kg ja maastanosto 140 kg.

N40-ikäluokan kisassa oli mukana kaikkiaan 23 kilpailijaa. Ikäluokan kiistämätön kuningatar oli tänä vuonna painoluokan 63 kg Katri Backman (Sawon voimailijat), joka oli IPF-pisteissä koko ikäluokan paras. Katri teki kisassa huikkeen uuden jalkakyykyyn SE-tuloksen 164 kg ja myös yhteistulosennätyksen 389 kg. Painoluokan hopeamitalisti oli LVK teamin Sanna Joutsela yhteistuloksella 355 kg. Kolmanneksi sijoittui Oulun Power Teamin Katja Kärkkäinen, joka hävisi Sannalle yhteistuloksessa vain 2,5 kiloa.

Kuvassa Katri Backman tuulettaa maastanoston SE-tuloksen 164 kg jälkeen



Painoluokan 72 kg kärkeen nousi ylivoimaisesti Team Nordic Thunderin Saara Laine yhteistuloksella 392,5 kg. Saara lastautti viimeiseen kyykkyynsä SE-ennätysraudat 148 kg, mutta ennätys jäi vielä odottamaan uutta kisaa. Saaran tulossarjassa kyykky oli 142,5 kg, penkki 72,5 kg ja maastanosto 177,5 kg. Sarjassa hopealle sijoittui Minna Räisänen (Pajarin Puntti) ja pronssille Minna Jaakkola (Helsingin Tarmo).

Keminmaan Kuohun Taina Nuutinen-Kallio voitti painoluokan 84 kg yhteistuloksella 340 kg. Kultamitalista käytiin tiukka taistelu, kun hopealle sijoittunut Hannele Eerikäinen (Helsingin Atleettiklubi) hävisi Tainalle vain 2,5 kiloa. Pronssinainen Cathina Grönholm (Hangö Idrottsklubb) kolkutteli myös ykkösjajaa, ja jäi pronssille tuloksella 335 kg. Kolmikon välillä nähtiinkin tasaväkinen ja jännittävä taisto mitaleista.

Katariina Nokua (Honkajoen Seudun Urheilijat) ei ole tottunut häviämään eikä niin käynyt nytkään. Painoluokan 84+ kg voitto tuli 455 kg yhteistuloksella. Sekä kyykyssä että maastanostossa Katariina lastautti tankoon SE-raudat, mutta niiden aika ei ollut tässä kisassa.

Naisten kisa sujui kaiken kaikkiaan hienoissa merkeissä. Kisassa iloittiin monista omista ennätyksistä ja kokeiltiin rohkeasti uusia SE-tuloksia. Oli ilahduttavaa nähdä, että naiset ovat ottaneet voimaston omakseen myös masters-ikäisinä. Kisassa oli mukana useita SM-kisojen ensikertalaisia, ja toisaalta myös pitkään lajin parissa mukana olleita.

Klassisen voimaston SM-kilpailut, masters, naiset

N50

1	52	50,15	Johanna Jaaranen	1965	HAK	67,5	67,5	67,5	67,5	45	47,5	50	47,5	102,5	110	115	115	230	59,959	24
1	57	55,74	Leena Jokitalo	1961	E-SV	97,5	107,5	112,5	112,5	57,5	60	62,5	62,5	132,5	140	145	140	315	75,158	24
1	63	62,39	Margetta Salminen	1961	LVK team	85	92,5	97,5	97,5	62,5	65	67,5	65	110	120	122,5	120	282,5	62,198	24
1	72	70,82	Minna Norismaa	1967	PaPu	100	100	102,5	102,5	57,5	57,5	60	60	125	130	137,5	137,5	300	61,278	24
2	72	68,2	Selja Skogman	1965	E-SV	77,5	85	90	90	55	60	62,5	60	102,5	112,5	117,5	117,5	267,5	55,783	18
3	72	70,91	Monica Liljestränd-Jutila	1967	PV	82,5	87,5	90	90	47,5	50	52,5	50	120	127,5	132,5	127,5	267,5	54,602	16
4	72	70,02	Kirsi Hytönen	1970	Huima	85	90	90	90	50	52,5	55	52,5	110	120	127,5	120	262,5	53,946	14
5	72	64,79	Ritva Pihlaja	1966	HAK	75	80	90	90	47,5	50	52,5	50	100	110	115	115	255	54,814	12
6	72	70,51	Irene Matinpalo	1961	HAK	75	85	90	90	40	45	47,5	45	105	115	122,5	115	250	51,185	10
7	72	68,25	Marjo-Riitta Mansikka	1966	LaPo	67,5	75	80	80	35	37,5	40	40	100	110	110	110	230	47,943	8
1	84	78,06	Päivi Ristolainen	1970	YiÖR	110	120	125	125	55	60	62,5	60	135	145	155,5	145	330	64,267	24
2	84	78,9	Sinikka Korsikko	1969	Sawo	125	135	135	125	35	42,5	—	35	100	—	—	100	260	50,394	18
1	84+	90,43	Marja-Leena Nurminen	1968	LVK team	125	125	135	135	85	90	95	95	140	150	155	155	385	70,784	24
2	84+	97,43	Tiina Kiviranta	1966	KJ	130	140	145,5	145,5	70	75	77,5	75	140	150	155	150	370,5	66,557	18

N60

1	63	60,54	Laila Viitanen	1960	Iiy	77,5	85	90	90	42,5	45	47,5	47,5	115	127,5	132,5	132,5	270	60,655	24
2	63	61,12	Liisa Tiensuu-Hirvonen	1953	OpLi	85	92,5	97,5	97,5	50	52,5	52,5	52,5	100	110	120	120	270	60,263	18
3	63	61,75	Sari Juvonen	1960	TiKa	85	90	92,5	90	40	42,5	45	42,5	100	110	112,5	112,5	245	54,309	16
1	72	71,57	Silja Mansikka-Aho	1959	Team365	65	77,5	82,5	82,5	40	42,5	45	42,5	115	125	130,5	130,5	255,5	51,899	24
1	84	75,61	Päivi Peltonen	1959	I-HV	60	70	77,5	77,5	47,5	52,5	52,5	52,5	112,5	117,5	125	125	255	50,397	24

N70

1	52	48,84	Ella Kumpuniemi	1942	E-SV	45	55	65	65	35	37,5	40	40	80	90	100	100	205	54,76	24
---	----	-------	-----------------	------	------	----	----	----	----	----	------	----	----	----	----	-----	-----	-----	-------	----

Ikäsarjojen M60 ja M70 iltakisa lauantaina 14.11.2020

Miesten kilpailu käynnistyi lauantaina iltakisana M60- ja M70-ikäluokissa. Etelä-Suomen Voimanostajien Juhani Niemi teki sarjaan M70/59 kg uuden jalkakyykyyn suomenennätyksen 110 kg. Reima Häkkinen Lopen Voima ja Kunto teamista teki samaan ikäluokkaan sarjaan 83 kg suomenennätykset niin kyykyssä (162,5 kg), penkissä (148 kg), vedossa (202,5 kg) kuin yhteistuloksessakin (513 kg). Ilpo Kylmäluoma Keminmaan Kuohusta puolestaan päivitti uuteen uskoon sarjan 105 kg maastanoston ennätyksen M70-ikäluokassa 175 kg vedolla.

Myös kuusikymppisissä nähtiin uusia suomenennätyksiä. Petäjäveden Petäisiä edustava Matti Heinänen kyykkäsi komeasti 205,5 kg sarjaan M60/105 kg. Voiton sarjassa vei Itä-Helsingin Vedon Veijo Räsänen, ja kolmanneksi sijoittui pidemmän tauon jälkeen kisalavoille palannut Risto Mäki Kolo Gym Boysista. Lopen Voima ja Kunto teamin Martti Kilpeläinen veti sarjaan M60/74 kg uuden suomenennätyksen 223,5 kg miehen omapainon ollessa vain 66,88 kg. Kilpeläinen pääsikin iltakilpailun ylivoimaisesti parhaisiin IPF-pisteisiin.

Sunnuntaina lavalla M50- ja M60-ikäluokat

Sunnuntaiaamu käynnistyi M50-ikäluokan kilpailulla. Eniten osallistujia tässä ikäryhmässä nähtiin 93 kg painoluokassa, jossa oli peräti kymmenen kilpailijaa ja voittokolmikon yhteistulokset sijoittuivat 12,5 kilon sisään. Kirkkaimman mitalin pökkasi Muuramen Yrityksen Harri Hagfors, hopean LVK teamin Ari Lehtinen ja pronssia HYKS:n Jari Finnilä. Sarjassa 83 kg puolestaan Savonlinnan Jyryn Tomi Sairanen kyykkäsi helpon näköisesti uuden suomenennätyksen 202,5 kg. Myös hänen maastanostonsa 260 kg ja yhteistulos 600 kg olivat uusia ennätyksiä sarjassa M50/83 kg. Sairanen pääsi myös viisikymppisten parhaisiin IPF-pisteisiin. Liki samat pisteet sai myös Pietarsaaren Voimailijoita edustava Jonas Enqvist. Enqvist kyykkäsi M50/74 kg -sarjaan suomenennätyksen 196 kg, ja myös hänen yhteistuloksensa 563,5 kg oli uusi ennätys. Raskaimmassa sarjassa Äänekosken Huiman Teijo Hytönen veti maasta ennätyslukemat 292 kg.

Nelikymppisissä ei nähty tällä kertaa suomenennätyksiä, mutta muuten kilpailu oli kovatasoinen. Suurin sarja tässäkin ryhmässä oli 93 kg -sarja, jossa oli yhdeksän osallistujaa. Sarjan voiton vei Helsingin Tarmon Tatu Karppinen, ja Karppisen perässä oli Porin Voimailijoiden hyvin tasainen kolmikko Aleksi Nummi, Toni Saarenmaa ja Tero Stenbacka.

Jonas Enqvist paransi sekä jalkakyykyyn että yhteistuloksen → SE-tuloksia M50/74 kg -sarjassa



Juhani Niemellä kyykky kulki uuden SE-tuloksen 110 kg veroisesti



Sekä Risto Mäki että Matti Heinänen tavoittelivat M60/105 kg -sarjan jalkakyykyyn ennätystä 205,5 kg, jonka Matti nappasi lopulta itselleen



Nelikympisten parhaat IPF-pisteet olivat sarjan 74 kg kultamitalistilla Jani Haapamäellä Oulun Power Teamista. Toiseksi pisteissä pääsi sarjan 105 kg ylivoimainen voittaja, Viitasaaren Viestin Jussi Kuusikko, ja kolmanneksi Huittisten Voimailijoiden Pasi Sipiläinen, joka sai kirkkaimman mitalin sarjassa 83 kg.

Viikonlopun kovimmat raudat 300 kg nosti maasta nelikympisten 105 kg -sarjassa Jussi Kuusikko sekä raskaassa sarjassa Etelä-Suomen Voimailijoiden Antti Nevalainen sivuten omaa parastaan. Nevalainen yritti myös rikkoo Ove Lehdon nimissä olevan viisi vuotta vanhan suomenennätyksen lastauttamalla tankoon 335,5 kg, ja se nousikin ylös, mutta tipahti ikävä kyllä näpeistä viime hetkellä.

Korona-ajan palkintojenjako poikkeaa normaalista, mutta tuulettaa voi kuten M40/120+ kg -sarjan voittaja Antti Nevalainen →



Ari Myllyniemi suoritti kansallisen I-luokan tuomarikokeen Tero Hyttisen valvonnassa

Ari Myllyniemi tuomarikokeessa

Ylöjärven Ryhdin Ari Myllyniemi osallistui lauantain iltakisassa kansallisen I-luokan tuomarikokeeseen ensin punnituksessa ja sitten kisan päätuomarina. Kokeen valvoi Suomen Voimastoliiton puheenjohtaja Tero Hyttinen. Kisa sujui odotusten mukaan ja Ari sai käyttöönsä I-luokan tuomarin merkin, joka vuoden 2020 alusta alkaen on sinisen sijasta punainen.

Summa summarum

Kisat avannut Ylöjärven kaupunginhallituksen ja Ryhdin johtokunnan jäsen Leena Mankkinen sanoi avajaispuheessaan, että "tehrään yhdessä erinomaiset kisat, joissa rauta nousee ja ennätykset ropisee!" Niinhän me sitten tehtiin! Ylöjärven Ryhti kiittää Tampereen Voimastajia yhteistyöstä ja avusta, kilpailijoita reilusta urheiluhengestä sekä kaikkia toimitsijoita ja talkoolaisia venymisestä. Päivät olivat pitkiä ja tekemistä riitti. Ryhti ja TVN toivottavat yhdessä Voimastajan lukijoille ja seuraaville kisajärjestäjille tsemppiä treenaamiseen, kisaamiseen ja kisajärjestelyihin. Tämä talvikausi kisaillaan koronan varjossa. Toivotaan, että keväällä tilanne on jo toinen ja ensi vuonna päästään jo maailmallekin kilpailemaan.

Klassisen uimaston SM-kilpailut, masters, miehet

Sij.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF Glp	J.pist.
M40																				
1	66	65,62	Mika Laitinen	1980	YlöR	140	155	166	155	90	105	110	105	180	200	200	200	460	71,926	24
1	74	73,66	Jani Haapamäki	1979	OPT	210	220	227,5	227,5	155	162,5	170	162,5	260	275	285	275	665	97,862	24
2	74	73,97	Pekka Taskinen	1978	TVN	210	246	246	210	130	135	137,5	135	235	255	—	255	600	88,105	18
3	74	73,42	Sami Siltala	1972	OPT	160	170	180	180	105	115	122,5	122,5	210	220	230	230	532,5	78,496	16
4	74	73,72	Petri Toivanen	1973	SaJy	155	160	—	160	120	127,5	127,5	120	180	—	—	180	460	67,666	14
1	83	82,53	Pasi Sipiläinen	1978	HuVo	200	210	—	210	160	165	170	165	250	260	270	270	645	89,542	24
2	83	82,83	Marko Helynen	1971	PIKe	200	210	225	225	130	140	147,5	147,5	255	240	250	250	622,5	86,26	18
3	83	82,58	Antti Liimatainen	1976	PaPu	200	212,5	246	212,5	140	150	152,5	150	240	260	260	240	602,5	83,616	16
4	83	81,75	Toni Väyrynen	1976	OPT	182,5	192,5	200	200	115	120	125	120	205	215	217,5	217,5	537,5	74,978	14
5	83	81,94	Mikko Mäilinen	1980	SaJy	170	180	190	190	110	120	126	120	190	205	215	205	515	71,755	12
1	93	92,89	Tatu Karppinen	1980	HeTarmo	220	235	240	240	135	145	152,5	152,5	240	252,5	260	260	652,5	85,41	24
2	93	92,38	Aleksi Nummi	1978	PV-81	205	215	220	220	140	145	150	145	250	260	265	260	625	82,031	18
3	93	91,82	Toni Saaremaa	1977	PV-81	200	215	217,5	217,5	145	152,5	157,5	157,5	245	260	262,5	245	620	81,617	16
4	93	92,33	Tero Stenbacka	1975	PV-81	215	230	236	230	132,5	140	146	140	230	250	257,5	250	620	81,396	14
5	93	91,5	Jussi Harmaala	1980	LeVo	195	205	210	210	150	157,5	162,5	157,5	230	240	250	250	617,5	81,427	12
6	93	91,16	Thomas Bergroth	1975	KoJy	220	232,5	242,5	232,5	135	142,5	150	150	220	230	240	230	612,5	80,916	10
7	93	92,63	Vesa Kovalainen	1971	KajKu	200	246	230	230	125	130	135	130	230	240	260	240	600	78,646	8
8	93	91,28	Kristian Kullå	1979	NyKK	165	177,5	190	177,5	135	140	142,5	140	225	235	240	235	552,5	72,942	6
9	93	91,6	Jani Niemelä	1977	VilpVe	185	200	202,5	200	120	127,5	130	127,5	220	235	240	220	545	72,158	4
1	105	104,05	Jussi Kuusikko	1975	ViitVi	235	245	250	250	190	202,5	206	202,5	275	300	312,5	300	752,5	93,302	24
2	105	98,7	Jouni Tarvainen	1978	PetPet	190	200	206	200	135	140	146	140	250	260	265	260	600	76,271	18
3	105	104,04	Kaj Wasenius	1972	Team365	180	190	200	200	125	130	135	135	230	245	252,5	245	580	71,917	16
4	105	95,76	Petri Kähäri	1977	Huima	190	195	200	200	127,5	132,5	136	132,5	235	245	252,5	245	577,5	74,485	14
1	120	117,08	Markus Granö	1979	NyKK	240	250	260	260	155	160	165	165	280	300	300	280	705	82,845	24
2	120	114,04	Vesa Väistö	1979	TVN	210	225	235	235	147,5	155	160	160	225	240	250	250	645	76,686	18
3	120	116,19	Janne Hakala	1979	TamRy	210	220	227,5	227,5	130	140	145	145	240	255	275	255	627,5	73,987	16
4	120	111,58	Marko Koskela	1977	VilpVe	180	180	195	180	140	150	150	150	220	240	250	240	570	68,438	14
1	120+	160,08	Antti Nevalainen	1979	E-SV	230	247,5	260	260	180	200	—	200	270	300	335,5	300	760	78,753	24
2	120+	137,57	Matti Hukkanen	1980	SaJy	200	220	—	220	160	170	—	170	220	240	260	240	630	69,158	18
3	120+	130,83	Mikko Kokkonen	1976	VilpVe	200	210	215	215	160	155	162,5	155	200	242,5	212,5	212,5	582,5	65,268	16
M50																				
1	66	65,26	Kari-Pekka Körkkö	1969	OPT	125	132,5	140	132,5	90	95	100	95	160	167,5	172,5	172,5	400	62,727	24
1	74	73,22	Jonas Enkvist	1970	PV	185	195	196	196	140	145	147,5	147,5	205	212,5	220	220	563,5	83,184	24
2	74	73,67	Ismo Hietanen	1963	HeTarmo	135	150	157,5	157,5	100	110	—	110	170	185	190	190	457,5	67,322	18
3	74	73,85	Evgen Filipov	1966	TiKa	145	152,5	155	155	102,5	107,5	107,5	107,5	180	187,5	—	180	442,5	65,032	16
1	83	82,23	Tommi Sairanen	1968	SaJy	190	202,5	—	202,5	130	135	137,5	137,5	240	252,5	260	260	600	83,449	24
2	83	81,37	Timo Parviainen	1966	HVV	170	180	185	185	140	147,5	150	150	200	210	225	225	560	78,301	18
3	83	81,57	Mika Rantanen	1966	TiKa	180	187,5	197,5	197,5	110	120	—	120	200	215	225	225	542,5	75,76	16
4	83	81,01	Jukka Toikkanen	1970	PTP	170	177,5	185	185	117,5	122,5	122,5	117,5	190	197,5	205	205	507,5	71,121	14
—	83	83	Tommi Vikla	1970	JoPuPo	192	200,5	202,5	192,5	142,5	142,5	—	—	—	—	—	—	—	out	—
1	93	92,64	Harri Hagfors	1961	MY-Power	182,5	192,5	202,5	202,5	102,5	110	—	110	235	246	247,5	247,5	560	73,399	24
2	93	91,27	Ari Lehtinen	1963	LVK team	180	190	197,5	197,5	135	140	146	140	205	215	220	220	557,5	73,606	18
3	93	92,55	Jari Finnilä	1967	HYKS	182,5	190	195	195	127,5	132,5	132,5	127,5	215	220	225	225	547,5	71,794	16
4	93	88,95	Ismo Kariälä	1961	EV	172,5	185	190	190	120	127,5	130	130	185	200	210	210	530	70,869	14
5	93	92,91	Jarmo Järvinen	1970	Lo-Vo	180	190	190	190	110	115	120	120	200	246	246	200	510	66,75	12
6	93	92,96	Seppo Norpila	1963	K-UV	135	145	152,5	145	120	127,5	132,5	132,5	190	200	217,5	217,5	495	64,77	10
7	93	92,93	Mika Timonen	1966	PaPu	160	165	162,5	165	117,5	122,5	125	125	190	202,5	206	202,5	492,5	64,453	8
8	93	92,66	Janne-Pekka Hakala	1968	HVV	150	160	165	165	115	120	126	120	175	185	—	185	470	61,596	6
9	93	92,31	Folke Jutila	1963	PV	150	170	180	180	90	97,5	102,5	102,5	160	175	185	185	467,5	61,382	4
10	93	91,41	Mikael von und zu Fraunberg	1967	KP	130	140	150	150	70	80	80	80	170	190	200	190	420	55,41	2
1	105	103,6	Jarmo Putkonen	1965	KesU	200	210	215	215	137,5	142,5	145	145	250	265	270	270	630	78,271	24
2	105	104,44	Jari Niskanen	1963	So-VI	200	200	202,5	200	150	160	165	165	252,5	262,5	262,5	262,5	627,5	77,667	18
3	105	103,88	Kaj Mattila	1970	E-SV	200	212,5	—	212,5	140	147,5	150	147,5	220	225	230	230	590	73,209	16
4	105	104,01	Jarmo Hukkanen	1969	LaVo	175	190	200	200	125	132,5	136	132,5	220	230	236	230	562,5	69,756	14
5	105	102,62	Ari Simonen	1962	SaJy	195	205	210	210	102,5	107,5	112,5	107,5	230	240	—	240	557,5	69,573	12
—	105	103,5	Toivo Saarelainen	1966	JoPuPo	205	210	210	210	150	155	162,5	155	216	216	—	—	—	out	—
1	120	117,75	Heikki Neuvonen	1968	RAYVO	190	200	210	210	140	147,5	152,5	152,5	240	250	262,5	262,5	625	73,259	24
2	120	118,1	Jukka Sahlinström	1965	KiurU	200	210	216	210	130	140	145	145	235	240	246	240	595	69,651	18
3	120	118,45	Lauri Johansson	1965	HVV	185	200	200	185	110	120	125	125	200	215	225	225	535	62,466	16
4	120	113,66	Timo Rantala	1963	Team365	150	170	170	150	80	100	120	120	150	190	210	210	480	57,154	14
1	120+	156,7	Teijo Hytönen	1963																



Antti Vähäkosi on Ryhdin junioreista nuorin, valmentajana toimii isä Juha Vähäkosi

YLÖJÄRVELLÄ KASVUBUUSTIA JUNIORITOIMINNASSA

Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: Sanna Hillberg & Janne Ylimys

Ylöjärven Ryhdin voimailijaoston toimintasuunnitelmaan on syksyllä 2019 kirjattu, että "Vuoteen 2024 mennessä tavoitteena on saada viisi uutta alle 23-vuotiasta kilpailijaa. Tavoite on haasteellinen." Voimanostossa Ryhdillä oli vuosi sitten vain yksi lisenssin lunastanut juniorisarjan voimanostaja, Vilho Tuomisto. Penkkipunnerruksessa Ryhtiä edusti Anton Kauranen. Lisäksi nyt 15-vuotias Sisu Nissilä oli jo tehnyt antidopingsitoumuksen syksyllä 2019. Viiden juniorinostajan tavoitteen saavuttaminen näytti todellakin haasteelliselta. Ylöjärvi on aktiivinen urheilukaupunki, jossa voi harrastaa liikuntaa monipuolisesti eri urheiluseuroissa. Liikuntatiloja on seuroille tarjolla hyvin, joten nuorilla on valinnan varaa liikunnan suhteen.

Vuosi toimintasuunnitelman kirjoittamisesta eli syyskuussa 2020 järjestimme klassisen voimanoston kansallisen kisan. Vilho Tuomiston ja Sisu Nissilän lisäksi kisassa nostivat 18-vuotias Markus Menlös, 15-vuotias Marko Raivisto ja 13-vuotias Antti Vähäkosi. Lisäksi antidopingsitoumuksen on syksyn 2020 aikana tehnyt kaksi uutta junioria. Hämmentävä tilanne, kun junioreiden innostaminen lajin pariin ja erityisesti kilpailemiseen piti olla haasteellista. Mistä nämä pojat Urheilutalon salille putkahtivat ja millaista on aivan kilpauran alkuvaiheessa olevien nuorten treenaaminen?



Antti Vähäkoski aloitti voimailuharrastuksen täytettyään 12 vuotta. Isä Juha Vähäkoski toi juniorin Ylöjärven Urheilutalon salille. Ajankohta oli pohdittu huomioiden nuoren herkkyyskaudet mm. liikkuvuuden ja motorisen taitotason kehityksen näkökulmasta. Antti treenaa salilla 3-4 kertaa viikossa ja sen lisäksi viikon muina päivinä pyöräilee ja tekee kävely- tai yhdistettyjä kävely- ja juoksu treenejä.

- Lähivuosien tavoite on terve ja hyvinvoiva nuori urheilija, jolla on riittävä liikkuvuus, hyvä lihastasapaino ja painonnosto- sekä voimanostoliikkeiden tekniikoiden hyvä hallinta. Tavoitteena on saada hyödynnettyä nuoren kasvuun ja kehitykseen liittyvät herkkyyskaudet. Keskivartalon vahvistamiseksi harjoitukset tehdään toistaiseksi ilman vyötä. Maastanostoa treenataan perinteiseen tyyliin, jotta selän voimaa saadaan kehitettyä, vaikka sumolla nousisi enemmän. Jalkakyykyssä lihasta kehitetään koko pituudelta eli kyykyt tehdään syvinä. Penkkipunnerrusta treenataan melko kapealla otteella olkapäiden säästämiseksi ja paljon jalat ilmassa ilman kaartaa. Varsinaiset tulokselliset tavoitteet ovat vasta 5-10 vuoden päässä, kertoo Antin valmennuksesta ja treenaamisesta vastaava Juha Vähäkoski.

Antti kuvaa treenejään niin, että ensin tehdään lämmittelyt painonnostoliikkeillä, sitten voimanostoa ja lopuksi "bodaylää" eli apuliikkeitä. Voimanostossa kaikki pääliikkeet ovat treenin näkökulmasta mieleisiä, mutta painonnostossa työntö on suosikki,

koska tempausliikkeitä Antti ei vielä koe osaavansa riittävästi. Antilla on monta vuotta aikaa treenata ennen juniori-ään parhaita suorituksia, koska ikää on vasta 13 vuotta. Siitä huolimatta Antilla on jo kokemusta siitä, että kun hän innostui treenaamaan liikaa, ei kroppa palautunut riittävästi harjoituksista. Siksi treenien välipäivinä Antti tekee muun tyyppistä liikuntaa kuin voimaharjoittelua.

Ensimmäiset kisat syyskuussa olivat Antista mukava kokemus. Kaikki yhdeksän nostoa hyväksyttiin ja kilpaileminen tuntui helpommalta kuin mitä Antti oli etukäteen oletanut. Kisaaminen ei juurikaan jännittänyt nuorta miestä. Ainoastaan se olisi harmitantunut, jos olisi tullut tuomareilta punaista eli "pummeja", kuten Antti hylättyjä suorituksia kuvaa. Antti kuitenkin muisteli, että kaikki nostot hyväksyttiin kolmella valkoisella. Kisassa Antti kyykkäsi 112,5 kg, penkin tulos oli 70 kg ja maastanoston 120 kg.

Keväällä 2020 Antti treenasi koronan takia isänsä kanssa kotona. Olohuoneessa tehtiin etu- ja takakyykyä, maastanostoa, penkkipunnerrusta sekä apuliikkeitä. Vaikka olohuoneen lattia oli suojattu kumimatoilla, niin silti erityisesti maastanostot tuntuivat paritalon seinänaapurissakin.

Koska naapurissa harjoitellaan käyrätorven soittoa, ei voimaharjoittelun tärinöistä tullut sanomista. Kun Vähäkosket koronasulun jälkeen palasivat Urheilutalon salille, oli Antin kehitys sekä voimantuotossa että pituuskasvussa silmin nähtävä. Liekö osuutensa asiaan ollut Manfred Höberlin kirjalla "10 minuutin käsitreeni", jonka Antti luki etäkoulussa koulutehtävänä. Opettajan ohjeistus tehtävään oli lukea jotain kivaa kirjaa 30 minuuttia.

Marko Raivisto kiinnostui salitreeneistä, koska hänen isänsä Ismo Raivisto treenasi aikoinaan kehonrakennusta ja isovelji Mirko oli jo jonkin aikaa käynyt salilla. Marko treenaa isänsä ohjauksessa ja yleensä yhdessä isän kanssa. Syksyllä 2020 treeniä on takana vuoden verran. Alkuun Ismo teki Markolle harjoitusohjelmat, mutta nyt Marko pääosin päättää itse treeneistään. Toki isä neuvoo tarvittaessa. Viikossa Markolla on neljä treeniä: maanantaina käsitreeni, tiistaina kyykätään, torstaina tehdään penkkiä ja perjantaina selk päivän yhteydessä maastanostoa. Salitreenin lisäksi Marko käy uimassa ja kävelee myös paljon.

Marko pääsi kilpailemisen makuun ensimmäisen kerran joulukuussa 2019, kun hän osallistui Ylöjärven kaupunginmestaruuskisaa penkkipunnerruksessa. Silloin tulos oli 60 kg. Syyskuun 2020 klassisen voimanoston kisassa Marko kyykkäsi 125 kg, penkkasi 70 kg ja veti maasta 170 kg. Ei ole vaikea päätellä, että maastanosto on pojan lempiliike. Penkki laahaa Markon mielestä hiukan muiden lajien jäljessä. Kilpailemista Marko hiukan jännittää, mutta kun ensimmäisessä suorituksessa saa jännityksen purettua, on kilpaileminen sen jälkeen ihan mukavaa.

- Eeron (Mäntysaari) kanssa harjoiteltiin etukäteen merkeistä nostamista useampaan kertaan ja se oli hyvä juttu, tuumii Marko kisoihin valmistautumisesta.

Voimanostoa Marko pitää mielenkiintoisena, koska siinä joutuu tekemään tosissaan töitä, että saavuttaa uusia ennätyksiä. Seuraavissa kisoissa Marko toivoo parantavansa tuloksiaan aina muutaman kilon kerrallaan.

- Ollaan isän kanssa puhuttu, että lähdetään tammikuussa sinne nuorten SM-kisoihin, jossa sitten voi kokeilla uusia ennätyksiä. Tuntuu kivalta edustaa oman kotipaikkakunnan seuraa kisoissa, toteaa Marko kisoja pohtiessaan.

Sisu Nissilälle voimanosto on sukurasite. Sisua valmentaa eno Juha Ristolainen, joka on ollut mukana Ryhdin voimanostotoiminnassa 35 vuotta. Varustesponsorina toimii tädin ominaisuudessa allekirjoittanut. Sisun ukki Matti Ristolainen kilpaili ikämiehenä penkkipunnerruksessa. Kun Sisun kiinnostus voimailuun heräsi, oli salille helppo tulla. Koska Sisu oli aloittaessaan vasta täyttämässä 14 vuotta ja kasvoi pituutta hurjaa vauhtia, treeni alkoi maltillisesti kahden treenin viikkotahdilla. Painot pidettiin maltillisina, jotta tekniikka säilyisi hyvänä kasvuvaiheesta huolimatta.



Sisu Nissilä valmistautumassa helmikuussa 2020 varustevoimanoston SM-kisoissa suorituksensa

- Voimanostoharrastus alkoi siitä, kun äidin mielestä minulla piti olla joku harrastus. Ensimmäisellä kerralla harjoittelu tuntui heti kivalta. Nykyisin käyn kaksi kertaa viikossa Urheilutalon salilla ja teen siellä ensimmäisenä treenipäivänä kyykky- ja maastanostotreenin ja toisena penkin apuliikkeineen. Kolmas treeni tapahtuu Viljakalassa palokunnan salilla, siellä treenaan yleensä jalkoja Juhan (valmentaja) ohjeiden mukaan. Nyt olisi tavoitteena parantaa kyykkyennätystä 100 kiloon ja osallistua tammikuussa nuorten SM-kisoihin, kertoo Sisu tavoitteistaan.

Ensimmäiset kisansa Sisu kävi tammikuussa 2020, kun anti-dopingsitoumuksen kolmen kuukauden aika oli täynnä. Nuorten SM-kisoihin Sisu ei ehtinyt tulosta tehdä, joten hänen ensimmäinen kisansa oli kansallinen varustevoimanostokisa. Koska varustevoimanoston SM-kisa järjestettiin helmikuussa 2020 Ylöjärvellä, osallistui Sisu niihin. Sen verran varmaan kaikki jännitimme kisa, että vasta tunteja kisan jälkeen tajusimme pojan tehneet kisassa M18/53 kg-sarjaan SE-tulokset jalkakyykyssä, maastanostossa ja yhteistuloksessa.

Oikeanlainen ohjaus ja valmennus on junioreille tärkeää. Kaikilla Ryhdin pojilla on onneksi joku läheinen aikuinen, joka ohjaa treenejä ja toimii huoltajana kisoissa. Olemme kuitenkin tilanteessa, jossa joudumme miettimään, miten toivottavasti lisääntyvien juniorien ohjaus tapahtuu.

Tällä hetkellä Ryhdin tuomarivastaava Eero Mäntysaari on ollut merkittävässä roolissa poikien kisaan valmistautumisessa. Eero on jokaisen kanssa käynyt läpi sallitut varusteet ja erityisesti merkeistä nostamisen useampaan kertaan. Merkkejä pojat harjoittelevat Eeron kanssa sekä sovitusti että salille yhtä aikaa sattuessaan. Eero on myös käynyt nuorten kanssa läpi kisapaikalla toimimista ja käyttäytymistä.

Nuorille järjestettiin lokakuussa 2020 1,5 tuntia kestävä valmennustilaisuus, jossa kerrattiin ravitsemukseen, kisoissa toimimiseen ja dopingiin liittyviä asioita. Vappu Kopra kävi läpi ravitsemuksen perusasioita poikien kanssa. Yllättävää oli, että huolimatta koulun terveystiedon opetuksesta ravitsemusasioissa on ns. käsipainon mentäviä aukkoja. Erityisesti kouluruokailu saattaa olla heikoissa kantimissa. Pari viikkoa tapahtuman jälkeen yksi pojista kertoi, että on alkanut sekä koulussa että kotona syömään vihanneksia "ei nyt ehkä puolta lautasellista, mutta kolmasosan ainakin". Koulun, treenien ja mahdollisten muiden harrastusten yhteensovittaminen voi olla varsin aikataulutettua ja kiireistä, joten hyvällä ravitsemuksella on merkitystä.

Vappu kuitenkin korosti nuorille, että 80-20 -sääntö eli sopiva rentous on ravitsemuksen pohja. Kun pääosin (80 %) syö ravitsemussuositusten mukaan, niin 20 % energiasta voi tulla herkuista. Myös salilla nuorten kanssa jutellaan välillä ruokailuista, mutta rennolla otteella.

Junioritoimintaan satsaamista pidämme jatkossa erittäin tärkeänä asiana. Olemme mm. keskustelleet nuorisotyöryhmän perustamisesta. Seuraavaan toimintasuunnitelmaan voisi vaikka kirjoittaa, että seuraavan viiden vuoden haastava tavoite on saada muutama tyttö mukaan junioritoimintaan. Mutta seuraava tavoite on saada juniorit Sotkamoon nuorten SM-kisoihin kilpailemaan ja tekemään oma paras suorituksensa.



Marko Raiviston lempilaji on maastanosto, jossa ennätys tällä hetkellä on 170 kg

ÄLYSHORTSIT VOIMANOSTOON

Teksti: Janne Pylväs & Timo Kaasalainen, kuvat: Myontec Oy & Sami Manninen

Voimanoston digiloikka

Elektromyografia (EMG) on biosignaalien mittausmenetelmä, jolla on vuosikymmeniä mitattu luurankolihasien tuottamaa sähköistä aktiviteettia. Perinteisesti EMG-mittauksia on käytetty esim. selvittämään lihasten aktivaatiotasoa, aktivoitumisjärjestystä, lääketieteellisiä poikkeuksia ja tutkittu ihmisen liikettä, mutta käyttötarkoitus on rajoittunut laboratorio-olosuhteisiin. Suomalaisen Myontecin innovaation avulla tämä heikko EMG-signaali saadaan tallennettua tarkasti älyvaatteisiin integroiduilla sensoreilla ajasta ja paikasta riippumatta. Myontecin älyvaatteiden käyttäjäryhmät ovat moninaiset, mutta huippu-urheilu ja kuntoutuskeskukset omaksuivat teknologian ensimmäisten joukossa. Nyt älyvaatteita käytetään laajenevassa määrin työn kuormittavuuden sekä ergonomian mittaamiseen että biomekaniikan tutkimukseen. Myontecin asiakkaina ovat mm. jalkapallojoukkueet FC Barcelona, FC Everton, Hertha BSC sekä yritysasiakkaista esim. Logitech, Hilti ja GE Healthcare.

Janne Pylväs

Toimitusjohtaja, Myontec Oy

Käyttäjäkokeimuksia Mbody-älyshortsit

Housujen käyttöönotto vaatii ohjelman asennuksenkin jälkeen pieniä valmisteluja harjoitustapahtuman tallentamiseksi. Käytössä pitää olla tietokone, jossa on Windows-käyttöjärjestelmä, johon harjoituksen data jää muistiin. Vaihtoehtoisesti voi seurata puhelimen kautta hieman supistettua grafiikkaa reaaliajassa, mutta sitä ei voi tallentaa, eli jälkepäin analysoinnissa pitää olla tietokone ja sinne ladattu ohjelma. Ohjelman käynnistäminen ja valmiiksi ladatun akun/lähetimen kiinnittäminen housuihin ei vie muutamaa minuuttia kauempaa aikaa. Itse housujen valmistelu alkaa elektrodinauhujen kostuttamisella vedellä sähköjohtokyvyn varmistamiseksi. Housut ovat materiaaliltaan kompressio tyyliiset, eli oikean koon valitseminen on tärkeää. Naisille ja miehille ei ole erikseen omia malleja, joten kokotaulukon kanssa saa olla tarkkana, eri ruumiinrakenteet on otettava huomioon. Kun housut on saatu jalkaan ja ohjelma käynnistetty, harjoitus ja datan kerääminen voi alkaa.

Housuissa on anturit etureiden (quadriceps), takareiden (hams-rings) ja pakaralan (gluteus) alueella. Anturit eivät siis mittaa yksittäisen lihaksen toimintaa, vaan peittävät ikään kuin osan yhdestä lihasryhmästä. Esimerkiksi pakara-alueen elektrodi peittää ison pakaralihaksen (gluteus maximus) yläosan, eikä siten mittaa muiden pakaralihasten aktivaatiota. Vaikka housut tuntuvat kireiltä pukiessa, ne eivät estä eivätkä myöskään tue nostamista, eli voidaan verrata raaka nostamiseen housujen päällä ollessa. Lähetin on housujen etu-/yläosassa, eikä vaikuta yön käyttöön samanaikaisesti.



Myös polvilämmittimiä pystyy käyttämään housujen kanssa. On kuitenkin liikkeitä joissa voisi pitää älyhousujen päällä suojana jonkinlaisia salihousuja tai trikoita, ettei kangas ennen aikaisesti kulu tangon hankauksesta esim. maastanoston aikana. Lähetin on hyvä pitää peittämättä, että signaali pääsee esteettä tietokoneelle asti.

Lajikirjo on laaja, missä voi älyhousuja käyttää saadakseen harjoitus vaikutuksista tietoa. Tässä on kuitenkin pohdittu asiaa voimanoston, lähinnä jalkakyykyn ja maastanoston suoritusten analysointiin. Dataa tulee monenlaista ja monenlaiseen käyttötarkoitukseen, mutta keskityimme aluksi esimerkiksi lihasryhmien puolierojen, kokonaiskuormituksen, lihasryhmien prosentuaaliseen aktiivisuuden vaihteluihin ja myös miten luvut muuttuvat konsentrisen vaiheen aikana ja kuinka paljon jalkakyykyn ja maastanoston eksentrisen vaiheen ja alas laskun nopeus vaikuttavat lihasaktivaatioon. Myös noston aikana tapahtuvat painopisteen vaihtelut olivat kiinnostuksen kohteena, eli miten tämä vaikutti lihasten aktivaatio jakaumaan.

Voimanostoon liittyen jäi tässä vaiheessa vielä paljon analysoimatta, mutta tutkimus jatkuu. Ensimmäisiä kertoja testasimme housuja ainoastaan oman vähäisen tiedon varassa, mutta saimme siitäkin datamäärästä irti tietoa, joka auttoi harjoitusten analysoinnissa.

Saimme luoksemme mukaan harjoitukseen ja analysointiapuun Myontecin puolelta Heidi Jarskeen, hän avasi hienosti monta pohdinnassa olevaa asiaa ja täten nopeutti asioiden kulkua. Itsenäisesti olisimme varmasti myös oppineet tähänastisen tiedon ja taidon analysoinnissa, mutta ammattilaisen apu oli meille kyllä tarpeen. Tämän avun jälkeen on ollut paljon helpompaa jatkaa tutkimista, lukea palkkeja ja käyriä sekä muuta grafiikkaa, mitä tietokoneelle tulee ja miten eri asiat vaikuttavat ja mikä on oleellisin analysoinnissa.

Testauksessa käytimme kokenutta urheilijaa, joka oli juuri aloittanut voimanoston peruskuntokauden harjoittelun. Jalkakyykyyn harjoitteissa huomasimme esim. jonkin verran puolieroja varsinkin pakara-alueella ja lähdimme korjaamaan sitä erilaisilla pakara-aktivaatiota lisäävillä harjoitteilla treenin alussa ja lopussa. Tällä olikin vastetta melko nopeasti ja erot ovat jo lähes tasaantuneet ja molemmat puolet sillä alueella aktivoituvat paremmin. Oli mielenkiintoista huomata, että erilaisilla ns. pakaraliikkeillä, joita testasimme, oli huomattavia eroja pelkän pakaran toiminnan suhteen. Tässä data ja sen analysointi oli helpottamassa arviointeja. Näistä valitsimme tietysti eniten pelkkään pakaraan suuntautuvat variaatiot. Tässä vaiheessa on hyvä huomioida, niin kuin Heidi Jarske totesi, data ei mittaa lihaksen tuottamaa voimaa, eli vaan lihasryhmän aktivaatiota. Myös kyykyyn suhteen oli huomioitavaa, kuinka lukemat jakautuivat etu- ja takareiden välillä ja vieläpä eri tavalla noston ala- ja yläasunnoissa.

Tässä on tietysti yksilöllisiä eroja, esim. erilaisen tekniikan suhteen. Jatkossa saamme mitattua eri henkilöiden välisiä eroja paremmin.

Maastanostossa käytimme älyhousujen päällä trikoita, että karhea tanko ei kuluta housujen kangasta liiaksi. Noston eri vaiheissa huomasimme, kuinka pieni tasapainoalueen siirto vaikutti lihasryhmien väliseen aktivaatio jakaumaan. Noston lähtöasennosta riippuen ja se miten luvut kertovat kuinka jakauma muuttuu noston saavuttaessa polvikulman. Tässäkin tulee tietysti osaltaan kysymykseen myös tekniikka erot. Testasimme tässä vaiheessa vain kapean jalka-asennon variaatiota, vertailun vuoksi myös ns. sumotyylillä tulee kuvaan myöhemmin. Myös kohdennettuja harjoitteita etu- ja takareiden alueelle vertailimme keskenään datan avulla. Tähän, niin kuin jalkakyykyyn vertailuunkin otamme muutamia testaushenkilöitä mukaan ryhmään.

Data mittaa tietysti myös aikaa. Yksittäistä nostoa, sen tempoa, sarja pituutta ja palautumisaikoja ja harjoituksen kokonaiskestoa. Niin, tähänhan voisi katsoa kellosta, mutta kaikki jää suoraan muihin ja nostoa pystyy pilkkomaan osiin ja analysoimaan jälkepäin, ja tietysti vertailemaan muihin harjoituksiin. Housut ovat kaiken kaikkiaan mielenkiintoinen lisä harjoittelun analysointiin. On paljon mahdollisuuksia, miten niitä voi käyttää voimanoston harjoittelun kohdentamiseen ja kehittämiseen. Asiaan perehtyvä urheilija ja valmentaja varmasti löytää uusia ahaa-elämyksiä älyhousujen avulla. Mutta vaikka tämäkin tuote auttaa valmentajaa joissakin harjoittelun liittyvissä suunnitelmissa, ajan käyttöä se ei kyllä vähennä. Mielenkiintoista tutkimista kyllä tulee riittämään.



Henna Kaasalainen tekee kyykyä ja live-seuranta ja datatallointi käynnissä



POWERIA PAKARAAN!

– OPINNÄYTETYÖ PAKARALIHASTEN AKTIIVOINNISTA VOIMANOSTAJIEN HARJOITTELUN TUEKSI

Teksti: Katja Ronkainen & Heli Rantala

Opinnäytetyö pakaralihasten aktivoinnista voimanostajien harjoittelun tueksi.

Kesäkuun Voimanostaja-lehdessä kerroimme tekevämme fysioterapeutin tutkintoon liittyen opinnäytetyötä pakaralihasten aktivoimisesta ja lupailimme valmista työtä lokakuun aikoihin. Aikataulussa pysyttiin ja nyt olemme saaneet työmme valmiiksi. Videoidut pakaraharjoitteet sekä opinnäytetyömme löytyvät Youtubesta sekä Theseuksesta ohessa olevien linkkien takaa.

Tarkoituksenamme oli löytää tutkitusti tehokkaat harjoitteet ja tehdä niistä kooste helppoon alkulämmittelyyn, joka tulisi myös tehtyä. Videolla on näytetty viisi liikettä ohjeineen ja progressiivisine variaatioineen. Lämmittelyyn riittää vähempikin,

ja näistä voi jokainen itselleen valita ne mieluisimmat. Testasimme kesäkuussa käytännössä näitä harjoitteita ja niiden progressioita silloisen MLC:n voimanostajien kanssa. Liikkeet todettiin helppoiksi, mutta myös tehokkaiksi.

Kunnon lämmittelyn tarkoitus on ehkäistä vammoja ja edesauttaa varsinaisen harjoittelun onnistumista. Lämmittely avaa lihaksissa olevia pieniä hiusverisuonia ja näin lisää lihasten verenkiertoa ja lämpötilaa valmistaen kehoa tuleviin suorituksiin. Sopiva aika lämmittelylle on noin 10-15 minuuttia. Varsinkin kilpailuissa on hyvä pitää huolta, että lihakset pysyvät lämpiminä myös omien suoritusten välillä. Lämpimien vaatteiden pitäminen lämmittelyn ja suorituksen välillä pidentää lämmittelystä saadun hyödyn aikaa.

Löytämistämme tutkimuksista kävi ilmi myös, että lämmittelyvaiheessa ei pidä rasittaa lihasta liikaa, joten liian kovilla vastuksilla lämmittelyä ei kannata tehdä. Kilpailutilanteessa liian kova lämmittely voi viedä voimaa varsinaisesta suorituksesta. Harjoitteet, jotka valitsimme opinnäytetyöhömmme, käyvät lämmittelyyn pelkkää kehon painoa käyttäen. Lisäsimme jokaiseen liikkeeseen vinkit progressiiviseen harjoitteluun, joten lisäämällä harjoitteluun mukaan kahvakuulan, levytangon tai ihan vain vastuskuminauhan, harjoitteista voi saada tehokkaan lisän oman harjoitusohjelman kylkeen.

Harjoitteet käyvät myös sellaisille henkilöille, jotka eivät harasta voimannostoa ja haluavat saada "nukkuvat" pakaralihakset aktivoitua. Heikot pakaralihakset ovat usein syy alaselkävaurioille, joten pakaroiden aktivoiminen ja aktivoituminen on tärkeää. Varsinkin istumatyötä tekevällä ihmisellä tai muuten paljon istuvalla pakaralihakset ovat usein venyneinä. Yleensä istuessa polvet ovat koukussa ja tällöin takareiden lihakset ovat lyhentyneinä ja syttyvät siten herkemmin, kun taas venyneinä olevien pakaralihasten aktivoituminen heikentyy. Tämä johtaa inaktiivisen pakaralihaksen syntymiseen.

Valitsemamme harjoitteet ovat varmasti suurimmalle osalle voimailijoista tuttuja entuudestaan. Tässä meiltä teille siis pieni muistin virkistys lämmittelyn tärkeydestä. Lämmittelyn ei tarvitse olla monimutkaista ollakseen tehokasta. "Paras treeni on tehty treeni" sanoi joku viisas joskus, mutta hyvin lämmiteltynä siitä saattaa kuitenkin saada vielä hiukan enemmän irti.

Kiitokset yhteistyöstä Etelä-Suomen Voimannostajat ja Tero Hyttinen, sekä erityiskiitos Jari Rantapelkoselle ja Samuel Lappalaiselle Voimannostovalmennus, maksimivoimaharjoittelun perusteet -kirjasta, jota pystyimme hyödyntämään opinnäytetyössämme.

Hyviä treenihetkiä ja pysykää terveinä!

Terveisin (lehden painoon mennessä jo valmiit fysioterapeutit)
Katja Ronkainen ja Heli Rantala



Skannaa QR-koodi ja katso video
"Poweria pakaraan - harjoitteita voimannostajille"



Skannaa QR-koodi ja lue opinnäytetyö
"Poweria pakaraan : Harjoitteita voimannostajille lämmittelyyn ja pakaroiden aktivoimiseen"



Jarin puoliso ja valmennettava Leena Vatanen on noussut muutamassa vuodessa naisvoimastajien kärkeen Suomessa



JARI SAASTAMOINEN

– VALMENTAJA OPPII JA KEHITTYY VALMENNETTAVIEN MYÖTÄ

Kysymykset: Päivi Ristolainen, teksti: Jari Saastamoinen, kuvat: Jari Saastamoisen kotiarhko

Olet varmaan ensin itse innostunut voimanostosta ja sen jälkeen valmentamisesta. Mistä oma kiinnostuksesi voimanostoon lähti liikkeelle?

Lapsesta pitäen minua on kiehtonut hyvä fyysinen kunto ja voima. Nyt jo edesmennyt isäni oli aloittanut jo nuorena rasakat metsä- ja maataloustyöt ja siten oli aikanaan meillä päin kuuluisa siitä, että kuinka vahva ja kova työmies hän oli. Tämä tietysti tuntui lapsesta hienolta ja halusin itsekin olla aikuisena voimakas ja hyvässä kunnossa. Lisäksi vanhempi veljeni harrasti murrosiässä voimanostoa, josta sain itsekin kipinän lajiin. Niin sitten menimme muutaman ikäiseni kaverin kanssa sen aikaiseen Kiuruveden Jänteen harjoituksiin. Seuran valmentajana toimi silloin Terho Nousiainen, tästä alkaa olla jo 20 vuotta aikaa.

Mitä pidät parhaina saavutuksinasi voimanostossa?

Aikanaan alle 17-vuotiaissa voitin voimanostossa SM-pronssia ja penkkipunnerruksessa SM-hopeaa. Aikuisiällä paras sijoitukseni on ollut klassisessa voimanostossa SM-5. Itse koen, että parhaat saavutukset on tulleet valmentamisen puolelta.

Tilastojen mukaan et ole kilpaillut Ylitornion 2019 SM-kisan jälkeen. Miltä oman kilpaurasi jatko näyttää?

Tarkoitus on vielä jatkaa kilpauraa klassisen voimanoston parissa. Itse asiassa olen juuri ilmoittautunut kilpailemaan klassisessa voimanostossa marraskuussa. Olen treenannut koko ajan monipuolisesti ja kilpailut ovat olleet mielessä. Vuonna 2017-2018 pudotin painoluokkaa sarjasta -120 kg sarjaan 93 kg, joka tietysti vaikutti tulokuntoon. Mutta tämä sarja sopii itselleni paremmin ja treenimäärät ja -painot menevät kokonaisuutena eteenpäin. Uskon, että pystyn vielä parantamaan tulostani paljon kilpaurani aikana. Myös puolisoni (Leena Vatanen, toim. huom.), jota valmennan, harrastaa ja kilpailee voimanostossa, joten kilpailukipinä pysyy myös itselläni hyvin yllä.

Mistä alkaen olet tehnyt valmennustyötä ja miksi se kiinnostaa sinua?

Lajivalmennustyö alkoi aika lailla samoja aikoja kuin I-tason valmentajakoulutus (2015). Tätä ennen olin suunnitellut itselleni ohjelmia ja satunnaisesti valmentanut / auttanut muita ihmisiä saliharjoittelun tiimoilta. Valmennustyössä minua kiinnostaa se, että ihmiset kehittyvät eri tavoin, vaikka voimantuoton kehittämisen pääperiaatteet ovat toki kaikille samat. On hienoa huomata, kun valmennettavat huomaavat itsekin kehittyneensä,

saavat itsestään enemmän irti, mahdollisesti menestyvät kisoissa ja pystyvät ylittämään itsensä kisakunnon osuessa oikein kohdilleen. Tässä oppii ja kehittyy samalla myös itse valmentajana. Valmennustyö on oiva tapa auttaa muita turvallisesti eteenpäin lajin parissa ja haluan sitä osaltani jatkaa eteenpäin, koska minä itsekin sain hyvää ja laadukasta valmennusta heti harrastukseni alkuvaiheessa. Lisäksi Suomen Voimanostoliiton päävalmentaja Kaj Mattila on pitänyt erittäin laadukkaita, hyviä ja mielenkiintoisia valmentajakoulutuksia, joita suosittelen kaikille, joita lajivalmentaminen kiinnostaa. Siellä myös verkostoituu hyvin muiden seurojen valmentajien kanssa. Mielestäni SVNL on vienyt muutenkin asioita oikeaan suuntaan ja on tehnyt hienoa työtä lajin eteenpäin viemiseksi.

Paljonko sinulla on valmennettavia/keitä valmennettavia?

Tällä hetkellä lajivalmennusta teen kymmenelle henkilölle ja lisäksi on muutama muu saliharrastuksen parissa oleva. Olen tehnyt kausiluontoisesti myös muiden lajien harrastajille fysiikka-valmennusta, sekä -ohjelmia oman aikataulun puitteissa.

Millainen valmentaja olet? Miltä pohjalta treeniohjelmat syntyvät?

Mielestäni olen valmentaja, joka pyrkii kommunikoimaan riittävän paljon kilpailevien valmennettaviensa kanssa ja olemaan hyvin tavoitettavissa. Lajin yksilövalmennuksissa lähtökohtaista on, että treenit ja liikkeet suoritetaan mahdollisimman turvallisesti. Toki monesti riittävä alkuverryttely, -lämmittely ja henkilökohtainen lihahuollon toteutuminen on urheilijan omalla vastuulla, koska kaikkien valmennettavien treeneihin en mitenkään pääse paikan päälle. Valmennan kausijaottelulla, jossa aloitetaan peruskuntokaudesta ja tähdätään huippukunnon osalta kilpailukauden loppuun. Minusta voimanostajalla pitää olla erinomainen nopeus- ja räjähtävä voimantuotto ja sen kehittämistä harjoitellaan monenlaisilla ja muuttuvilla harjoitteilla läpi harjoituskausien. Perusharjoituskaudella lajiliikkeiden nostokuormien volyymiä pitää pystyä progressiivisesti kehittämään, jotta kisakaudella saadaan tuotettua paremmin maksimivoimaa ja kyetään palautumaan raskaista nostoista paremmin. Pyrin analysoimaan urheilijan heikoimmat osa-alueet (esim. tekninen puute, liikkuvuus, heikko lihasryhmä, riittämätön voimantuotto yms.) ja suunnittelemaan näiden perusteella harjoituksia, joissa heikkouksia kehitetään erilaisin menetelmin. Harjoituksissa säädetään systemaattisesti painopistettä harjoituskuormien ja lajiliikkeiden osalta urheilijan tarve huomioiden. Luotettavan ja positiivisen valmennussuhteen luominen valmennettavan kanssa on mielestäni toimiva ja asioita on suunniteltava pitkällä aikataulilla, välitavoitteita silmällä pitäen.

Sinulla on voimanostoliiton tasokoulutuksista käytynä sekä 1 että 2. Onko sinulla näiden lisäksi muuta koulutusta valmentamiseen?

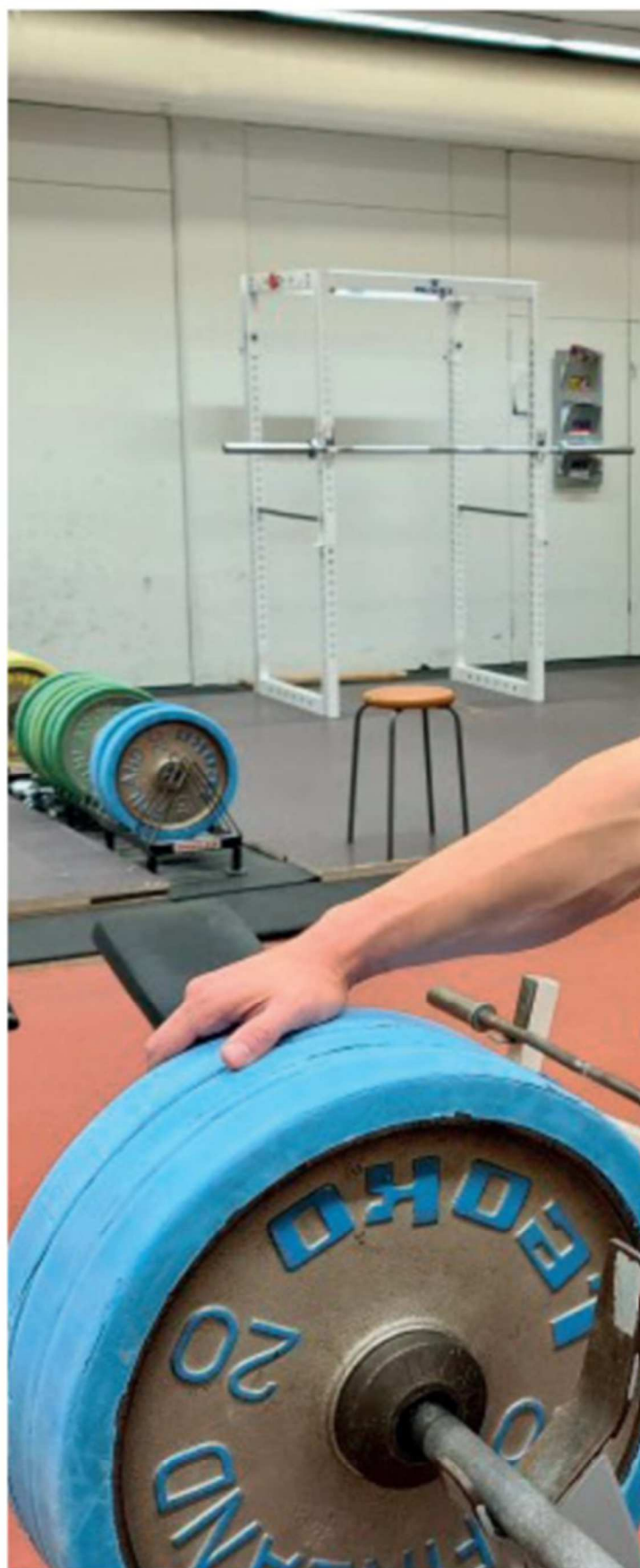
Tarkoitukseni on ollut osallistua myös kansainväliseen IPF 1-valmentajakoulutukseen, mutta keväällä alkanut poikkeustilanne on siirtänyt tätä mahdollisuutta. Suomen Voimanostoliiton päävalmentaja Kaj Mattilan kanssa siitä on ollut jo useasti puhetta. Toki mielessäni on ollut myös muita fyysiseen valmentamiseen liittyvää laajempaa kouluttautumista, mutta tällä hetkellä vapaa-aikani ei siihen riitä. Toimin työssäni tällä hetkellä tuotannon esimiehenä, jonka kautta olen saanut paljon erilaisia valmennus-, sparraus-, analysointi- sekä kehittämiskoulutuksia, joita pystyy hyvin soveltamaan myös lajivalmentamisessa.

Mitä muita asioita huomioit valmennuksessa kuin itse fyysisen treenaamisen?

Valmentajana pyrin olemaan kannustava ja positiivinen. Tämä ei tietenkään poissulje rakentavan palautteen antamista, jota pitää antaa, kun sille aihetta on. Valmennan monen ikäisiä henkilöitä, joka näkyy mm. palautumisajoissa treenien välillä. Myös naisten ja miesten välinen valmennus eroaa toisistaan tietyllä tapaa, mikä pitää ottaa huomioon valmentamisessa. Ihminen on kokonaisuus ja elämässä voi olla työn tai arjen puolesta erittäin kuormittavia tekijöitä, jotka olisi hyvä ottaa harjoittelussa huomioon. Mutta se kuinka paljon kukin omaa henkilökohtaista elämäänsä avaa valmennusmielessä, on jokaisen oma asia. Kisavalmisteluissa täytyy ottaa huomioon kilpailijan henkinen puoli, pääkopon pitää olla kunnossa ja mielen luottavainen, kun kilpailuun lähdetään. Monelle sopii ennen kisoja pieni jännittäminen ja kisapaikalla sopiva psykykaus ennen nostovuoroa.

Vedät seurassasi nuorten treenikerhoa. Millaista toimintaa se on? Mitä pidät tärkeänä nuorten kanssa toimimisessa?

Muutama vuosi sitten, kun vielä asuin Kiuruvedellä minulla oli treenikerho vedettävänä. Tällä hetkellä valmennan lajin parissa yhtä juniorinostajaa ja treenikerhoa vetää seurassamme toinen ohjaaja. Nuorille pidetään erilaisia harjoitteita ja ”pelejä” riippuen nuoren iästä, valmiuksista harjoitteluun sekä treenitausta huomioiden. Kun vedin itse treenikerhoa halusin, että nuorilla oli hauskaa, että he kokivat onnistumisen tunteita ja kannustamisen kautta huomasivat olevansa parempia kuin alun perin luulivat. Treeneissä kiinnitin paljon huomiota siihen, että kaikki tehtiin turvallisesti ja oikeilla tekniikoilla. Lajitreenin osalta kiirettä painomäärien nostamiseen ei ole ja lähes aina lajitreenioisuus aloitetaan harjanvarrella. Nuorten osalta harjoitusten pitää olla monipuolisia. Treeneissä on paljon mukana tekniikka-, taito-, liikkuvuus- ja nopeustekijöitä ja niissä tuetaan nuoren motorista kehittymistä.





Jari Saastamoinen toimii tällä hetkellä kymmenen voimanostajan valmentajana



SUOMISPORT

SEURAPALVELU

Suomen Voimanolliitto siirtyy käyttämään SUOMISPORTia lisenssi- ja jäsentietojärjestelmään 1.1.2021 lukien siirryttäessä uuteen Antidoping-sopimukseen 2021.

SUOMISPORT on koko urheiluyhteisön yhteinen, nykyaikainen ja helppokäyttöinen digitaalinen urheilupalvelu. Suomisport helpottaa liittojen ja seuratoimijoiden sporttiarkea ja samalla kertyy luotettavaa dataa liiton ja seuran toiminnasta.

Suomisport on jäsenpalvelu liitoille ja seuroille. Suomisporttia käyttää jo 86 lajiliittoa, 130 urheilulajia, tuhansia urheiluseuroja sekä yli 380 000 kirjautunutta liikkujaa. Suomisport kasvaa vauhdilla ja sitä kehitetään koko ajan.

Parhaillaan kehityksen fokuksessa ovat palvelut seuroille. Kehitystyötä tehdään yhdessä pilottiseurojen kanssa. Jo nyt seuroille käytössä olevista palveluista löytyy lisää tietoa www.suomisport.fi/seuroille.

Suomisportin seurapalvelu tulee helpottamaan seuran arjen haasteita sekä tukemaan seuratoimijoiden arkea. Palvelu rakentuu mobiili edellä – sekä liikkuja että seurakäyttäjä voi hallinnoida sporttiarjen toimintoja sekä Suomisport-mobiilisovelluksessa että tietokoneella.

Lue lisää seurapalvelusta: www.olympiakomitea.fi/2019/06/10/helpoppaa-sporttiarkea/

Suomisport seurakäyttäjälle

Seurakäyttäjät rekisteröityvät Suomisportiin kuten urheilijatkin. Luo oma Suomisport tili <https://www.suomisport.fi/> ja tutustu Suomisportin seurapalveluun seurasuorituskehittämiseksi.

Suomisportin seurakäyttäjänä pääset ostamaan jatkossa ns. lippulisenssejä seurasuorituskehittäjille sekä hallinnoimaan seurasuorituskehittäjien kilpailuoikeuden Suomisportissa.

Mikäli seura ei päättää ottaa käyttöön Suomisportin kaikkia ominaisuuksia, niin seurakäyttäjälle riittää vaiheen 1. tekeminen!

Seurakäyttäjä, toimi näin:

Voit ladata myös ensimmäisen version Suomisportin käyttöönoton oppaasta tästä skannaamalla oheisen QR-koodin >>



1. Ilmoittautuminen Suomisport Seurapalvelu 1.0:n käyttöönoton polulle tästä (1) >>



1.

2. Maksupalvelun aktivointi. Seurapalvelun toiminnot saa käyttöön, kun aktivoidaan maksupalvelu. Sopimus käytöstä tehdään Svea Paymentsin kanssa. Tässä ohjeet aktivointiin (2) >>



2.

3. Valmistelu. Jotta palvelun käytön aloittaminen olisi mahdollisimman sujuvaa, kannattaa valmistelut tehdä ennakkoon. Voitte tutustua toimintoihin itsenäisesti tämänhetkisten tukimateriaalien avulla www.tuki.suomisport.fi/ohjeet-ja-tuki-seurapalvelu tai osallistua esittelytilaisuuksiin. Kaikki tulevat esittelyt löydätte tämän QR:n takaa (3) >>



3.

Myös Suomisportin asiakaspalvelu auttaa Sinua eteenpäin! Ole rohkeasti yhteydessä.

suomisport@olympiakomitea.fi

Tällä hetkellä Suomisport Seurapalvelusta on julkaistu versio 1.0, jossa on käytettävissä toimintojen ensimmäiset versiot. Myöhemmin loppuvuoden aikana julkaistaan versio 2.0, jossa paranneltuja sekä uusia toimintoja. Lisää päivityksistä uutiskirjeessämme. Käyttöönottoon ilmoittautuneet seurat pääsevät postituslistalle.

Suomisport uudistuu joulukuussa, joten seuraa ohjeiden uusiutumista!

Suomisportin ohjeet ja tuki löytyvät Suomisportin sivuilta <https://www.tuki.suomisport.fi/ohjeet-ja-tuki-seurapalvelu>

Suomisport nostajalle, tuomarille, valmentajalle – näin ostat lisenssin / solmit antidopingsopimuksen

Katso ohje Youtubesta Sporttitilin luomiseen skannaamalla oheinen QR-koodi >>

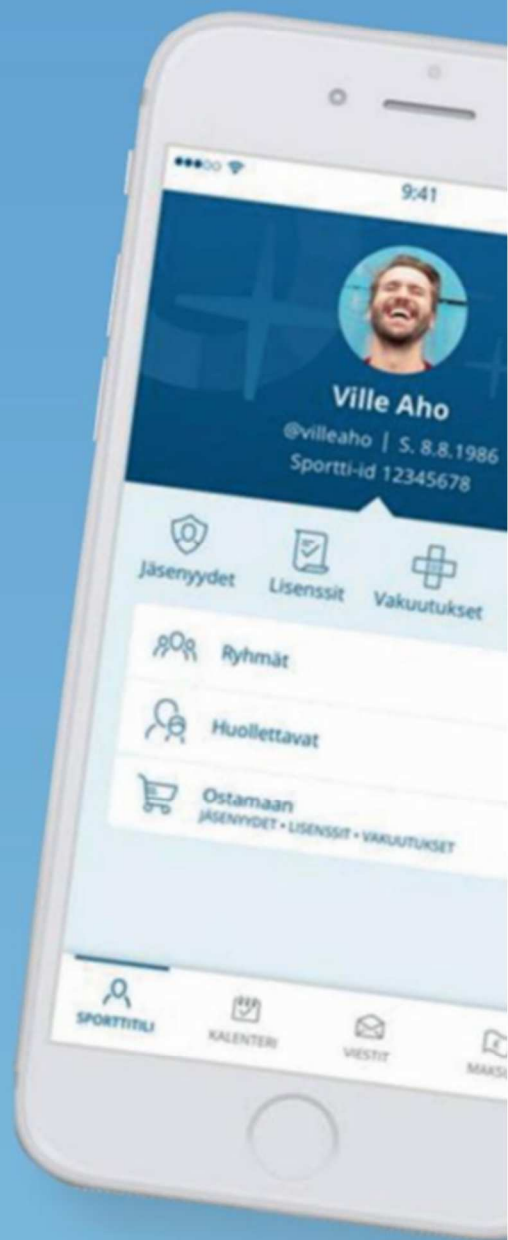


1. Kirjaudu sisään Suomisportiin www.suomisport.fi
2. Aloita tilin luominen / kirjaudu sisään antamalla sähköposti-osoitteesi tai puhelinnumerosi
3. Saat linkin sähköpostiisi tai tekstiviestinä kirjautumiskoodin, jolla jatkat kirjautumista
4. Anna tilisi luomiseksi tarvittavat tiedot ja klikkaa lopuksi "Luo tili". Alaikäisen lapsen huoltaja – käytä omia tietoja!
5. Luotuasi tilisi Suomisportiin, näet oman profiilisi.
6. Aloita lisenssin hankkiminen Osta lisenssi -kohdasta.
7. Valitse, ostatko lisenssin itsellesi vai huollettavalle lapsellesi. Jos ostat lisenssiä lapsellesi, täytä ensin lapsesi tiedot.
8. Hae laji, johon olet hankkimassa lisenssiä – Voimanosto ja penkkipunnerrus.
9. Näet Voimanoston lisenssit. Valitse haluamasi lisenssi. Solmi antidopingsopimus erikseen vain, jos et ole kilpailemassa tänä vuonna ja haluat säilyttää aiemman antidopingsopimuksesi voimassa ilman kolmen kuukauden alkukarensia tai olet uusi harrastaja ja haluat, että kolmen kuukauden alkukarensi lähtee kulumaan jo tämän vuoden puolelta.
10. Valitse lisenssiseurasi, jonka jäsen olet. Edustusoikeutesi on sidottu valitsemaasi seuraan. Seuran vaihtaminen edellyttää jatkossa seurasiirron tekemistä liitolle.
11. Varmista yhteenvedosta, että kaikki on kunnossa. Tarvittaessa voit muuttaa tekemiäsi valintoja yhteenvedossa. Kun tietosi ovat kunnossa, valitse "Hyvältä näyttää" ja jatka maksamaan. Tämän jälkeen Sinua pyydetään täydentämään osoitetietosi, jos niitä ei ole vielä profiilissasi.
12. Valitse haluamasi maksutapa ja maksa lisenssi. Palaa myyjän palveluun. Saat lisenssin ostostasi maksutiedot / kuitin sähköpostiisi ja näet ostamasi lisenssin tiedot aina omassa profiilissasi.

Kilpailulisenssin maksaessasi hyväksyt samalla liiton uuden antidopingsopimuksen, joka tulee voimaan 1.1.2021 alkaen ja on voimassa toistaiseksi, kunnes jompikumpi osapuoli sen irtisanoa. Irtisanomisaika on yksi kuukausi.

Myös pelkästään antidopingsopimuksen solmiminen on mahdollista. Kun nostaja (alikäisen kyseessä ollessa huoltaja) on kerran solminut antidopingsopimuksen, niin jatkossa seurakäyttäjä voi hankkia lisenssin nostajan puolelta ns. nippulisenssinä. Antidopingsopimuksen lisäksi lisenssinostaja sitoutuu voimanoston kilpailu- ym. sääntöihin ja kurinpito-sääntöihin.

Tuomareilla ja valmentajilla sitoutuminen ei ulotu antidopingsopimukseen. Halutessaan myös tuomari tai valmentaja voi solmia antidopingsopimuksen. Tuomari- ja valmentajalisenssin voi hankkia myös seurakäyttäjä.



POLIISIEN PENKKIPUNNERRUKSEN SM-MITALIT RATKOTTIIN LOPELLA

Teksti: Heikki Virtanen, kuvat: Timo Kapulainen / LVK team & Heikki Orasmaa

Poliisien penkkipunnerruksen SM-mitaleista on kamppailtu vuodesta 1999 saakka. Kisat järjestettiin vuoteen 2015 asti varustepenkkipunnerruksena ja kisat olivat vuoden 2006 Rauman kisaa lukuun ottamatta Helsingissä Kontulan Kuntokellarissa. Viime vuonna raumalaiset halusivat herättää poliisien penkinostajat ja järjestivät kisat Raumalla, jossa oli ensi kertaa mukana myös klassinen penkkipunnerrus ja klassinen maastanosto. Kisat olivat menestys ja niitä haluttiin jatkaa.

Koronarajoitusten värittäjä kisa

Tämän vuoden kisoille etsittiin järjestäjä, mutta kun sitä ei löytynyt otti Helsingin Poliisi-Voimailijat yhteyttä Lopen Voima ja Kunto teamiin, joka lähti mukaan järjestämään kisat. Kisapäivälle otettiin poliisien kisan yhteyteen myös kansallinen varuste- ja klassinen penkkipunnerrus. Kisat järjestettiin Lopen Elmolassa 7.11.2020. Kisajärjestelyjä varjosti suurehko koronarajoituspilvi oikeastaan koko syksyn. Kisapaikkaa vaihdettiin, jotta tiloihin saatiin lisää väljyyttä ja katsojille hyvät tilat. Olipa reilu viikko ennen kisaa koko tapahtuman kohtalo vaakalaudalla, mutta onneksi kisat pystyttiin pitämään, koska järjestelyt olivat jo loppusuoralla.

Päivä aloitettiin klassisella penkkipunnerruksella, johon osallistui 50 nostajaa. Turvavälien ja punnituksen sujuvuuden takaamiseksi hoidettiin punnitus kahdella samanlaisella vaa'alla, jotta nostajaryhmät saatiin pidettyä mahdollisimman hyvin erotettuina ja punnitukseen ei aiheutunut suurta ruuhkaa. Kisapaikalle tulijoita oli ohjeistettu, että maskia tulee käyttää koko tapahtuman ajan, ja tätä ohjetta noudatettiin sääntöjen mukaisesti. Suuri osa nostajista käytti maskia myös nostojen aikana, vaikka nostojen ajaksi maskin käyttö jätettiin nostajan omaan harkintaan.



Artturi Verho tuulettaa onnistuneen noston jälkeen

Kolme uutta SE-tulosta

Klassisessa penkkipunnerruksessa nähtiin Lopella kaksi uutta SE-tulosta. Niistä vastasivat LaVon Anne Heikkilä ja LVK teamin Reima Häkkinen. Anne nosti N40/63 kg -sarjan uudeksi SE-tulokseksi 92,5 kg. Reima puolestaan teki nostollaan kaksi ennätystä yhdellä kertaa, kun hänen tuloksensa 147,5 kg on uusi SE-tulos sekä varuste että klassiseen penkkipunnerrukseen. Uusia henkilökohtaisia ennätysnähtiin monia, joista mieleen jäi muun muassa KaVon 17-vuotiaan Hermannin Järvenpään M18/120 kg -sarjaan nostama 170 kg, ja hänen kaksi yritystään uudesta SE-raudasta 182,5 kg. Avoimen ikäluokan 120 kg -sarjassa Team365 Simo Sistonen nosti viimeisellään komean 230 kg. HVV:n Olavi Kallio nosti hienosti 97,5 kg sarjaan M70/83 kg, kuuluttajana toimineen Heikki Orasmaan kuulutusten mukaan Olavi on Suomen vanhin lisenssinostaja. Ennen kisan alkua Suomen Voimanolliiton varapuheenjohtaja Kaj Mattila ojensi Olaville SVNL:n viirin tunnustuksena hänen nostajan urastaan. Naisten parhaana nostajana palkittiin LVK teamin Mari Enberg, joka nosti hienosti 102,5 kg sarjaan 72 kg. Miesten paras oli Simo Sistonen lähes sadalla IPF-pisteellä. Mastersien parhaaksi nosti Harri Vahtolampi (TVN), hänen tuloksensa oli M50/83 kg -sarjaan 165 kg. LaVon Niku Ketola oli paras juniorinostaja tehden M23/120 kg -sarjaan hienon tuloksen 175 kg.

Klassisessa penkkipunnerruksessa nostajat oli jaettu neljään ryhmään ja kotiin lähden mahdollistamiseksi palkinnot jaettiin aina ryhmäkohtaisesti nostojen jälkeen. Melkein heti klassisen kisan jälkeen siirryttiin varustepenkkipunnerruksen pariin. Varustekisassa nosti kahdeksan nostajaa, joista jo kaksi, MyPowerin Annastiina Rajaniemi ja HVV:n Juha Koivisto olivat lämmitelleet klassisessa nostomuodossa. Juhan suorituksesta jäi allekirjoittaneen mieleen se, kun Juha oli ehtinyt klassisen kisan punnituksen jälkeen tankkaamaan kisan aikana yli kilon lisää painoa itselleen ja tämä meinasi aiheuttaa ongelmia varustekisan punnituksen kanssa. Juha kuitenkin kokeneena konkarina sai painon kohdilleen noin kolme minuuttia ennen punnituksen päättymistä. Varustekisan parhaana naisnostajana palkittiin LIKEN Hanna Rantala, joka nosti 63 kg -sarjaan hienon 130 kg. Myös varustekisassa nähtiin yksi uusi



Naisten 84+ kg -sarjan mitalikolmikko Jutta Laakkonen, Anni Veck ja Nora Viitala

SE-tulos, kun KaVon Emmi Järvenpää nosti M18/72 kg -sarjaan hienosti 82,5 kg. Kisan suurimmista raudoista vastasi Kiuru:n Juha Makkonen sarjassa M50/105 kg, nostaan 205 kg ja ollen paras miesnostaja.

Poliisien kisassa 20 nostajaa

Poliisien SM-mitaleista miteltiin sekä klassisessa että varustepennkipunnerruksessa. Kisaan oli mahdollisuus osallistua kansallisen kisan tuloksella. Poliisien varustepennkin SM-kisaan osallistui tällä kertaa vain kaksi nostajaa, jotka molemmat nostivat kansallisessa kisassa. Klassisen penkkipunnerruksen kisaan osallistui kansallisen kisan tuloksella seitsemän nostajaa. Poliisien kisassa masters-ikäluokissa M40 ja M50 ei mitaleja jaeta sarjoittain vaan ainoastaan ikäluokittain pisteiden mukaan.

Nähtiinpä poliisien kisassa ainutkertainen suoritus, kun HPV:n Pauliina Suomela nosti kansallisessa kisassa itselleen tuloksen N40-sarjaan ja uudestaan poliisien kisassa avoimen ikäluokan sarjaan 72 kg. Tosin tämä näkyi hieman Pauliinan tuloksessa, ja N40-sarjan tulokseksi tuli 85 kg ja avoimen ikäluokan 82,5 kg. Naisten klassisen penkkipunnerruksen kisojen parhaana palkittiin Annastiina Rajaniemi, joka nappasi mestaruuden sarjassa 72 kg tuloksella 92,5 kg. Varustekisassa Annastiina nosti 112,5 kg. Annastiinalle kotiin viemisiksi kisoista tulikin aimo läjä mitaleja, kun hän nosti molemmat nostomuodot myös kansallisella puolella.

Masters-sarjoissa varustepennkin vei Juha Makkonen. Juha on klassisen penkin M50-sarjan voittaneen Jouni Nahkurin ohella toinen nostaja, joka on tähän mennessä nostanut kaikissa 19 poliisin penkin SM-kisoissa. Toivottavasti miehet jaksavat mukaan vielä ensi vuonna niin saadaan 20 kisaä täyteen. Jounille kelpo tulos 150 kg, joka riitti pisteissä voittoon. M40-ikäluokan voiton vei Jukka Laukkanen ollen kisojen paras mastersnostaja.

Miesten kisan parhaan nostajan tittelistä nähtiin kova kamppailu Vili Honkasen ja Matias Hyttisen välillä. Vili nosti 190 kg sarjaan 105 kg ja Matias kisojen suurimmat raudat 200 kg sarjaa ylempänä. Matias yritti viimeisellään vielä 2,5 kg korotusta, jolla olisi mennyt Vilistä ohi, mutta tämä oli tällä kertaa liian paljon. Joten miesten parhaan nostajan pysti meni vain 0,152 IPF-pisteen erolla Vili Honkaselle. Kisojen suurimpia rautoja, 202,5 kg, kokeili myös superissa nostanut Jari Saario, siinä kuitenkin epäonnistuen ja Jarin tulokseksi jäi 197,5 kg.

Kiitokset onnistuneesta kisasta näin rajoitusten aikana kaikille mukana olleille nostajille, tuomareille ja talkoolaisille joiden panos oli erittäin tärkeä! Erityiskiitos LVK teamille yhteistyöstä, jotta kisat saatiin hienosti järjestettyä. Kansallisten kisojen tulokset löytyvät SVNL:n internetsivuilta.



Vili Honkanen oli poliisien kisojen paras miesnostaja. Vili Honkanen sai lisäksi kuuluttaja Heikki Orasmaalta poliisiläisen poliisipatsaan erikoispalkinnoksi.



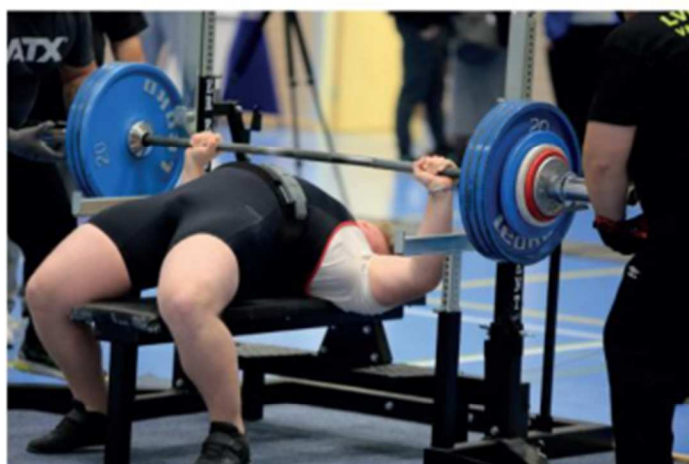
Atte Nieminen hakee sopivaa aloitusasentoa



Power Team Palokan naiset Mirva Mäkinen, Micaela Salonen ja Emmi Vuorinen



Olli Rantanen odottaa nostovuoroaan



Hermann Järvenpää koitti kahdesti uutta SE-rautaa 182,5 kg tällä kertaa siinä onnistumatta

Poliisien penkkipunnerruksen SM-kilpailut

KLASSINEN PENKKIPUNNERRUS

sij.	sarja	nimi / sv	paino	Poliisilaitos	1.	2.	3.	tulos	IPF GL	
1.	N50/57	Eira Pajuharju / 64	56,40	Länsi-Uusimaa	52,5	55,0	60,0	55,0	49,290	
1.	N40/72	Pauliina Suomela / 76	71,20	Itä-Uusimaa	85,0	87,5	90,0	85,0	66,884	
1.	N72	Annastiina Rajaniemi / 85	66,40	Sisä-Suomi	85,0	90,0	92,5	92,5	75,089	Paras naisnostaja
2.	N72	Pauliina Suomela / 76	71,60	Itä-Uusimaa	82,5	82,5	82,5	82,5	64,770	
1.	N84	Saara Olkkonen / 89	81,30	Poliisiammattikorkeakoulu	80,0	82,5	82,5	82,5	62,078	
1.	N84+	Johanna Backlund / 88	86,75	Itä-Uusimaa	70,0	75,0	80,0	75,0	55,533	
2.	N84+	Elina Ylipelkonen / 82	93,65	Häme	55,0	60,0	60,0	60,0	43,764	
1.	M50/120	Jouni Nahkuri / 63	111,50	Lounais-Suomi	142,5	150,0		150,0	65,353	
2.	M50/120	Pasi Järvenpää / 62	110,80	Pohjanmaa	130,0	140,0	150,0	140,0	61,169	
3.	M50/105	Janne-Pekka Hakala / 68	94,40	Helsinki	100,0	110,0	120,0	120,0	56,519	
1.	M40/120	Jukka Laukkanen / 77	108,30	Poliisiammattikorkeakoulu	145,0	152,5	155,0	155,0	68,425	Paras mastersnostaja
2.	M40/120	Teppo Salomaa / 78	106,80	Sisä-Suomi	140,0	150,0	160,0	150,0	66,641	
1.	M74	Matias Rahtu / 87	73,00	Lappi	140,0	150,0	152,2	152,5	81,919	
1.	M83	Jouni Suojanen / 82	78,40	Häme	130,0	140,0	145,0	140,0	72,426	
1.	M93	Anssi Malkamäki / 85	90,10	Itä-Uusimaa	155,0	165,0	172,5	165,0	79,516	
1.	M105	Vili Honkanen / 89	101,50	Itä-Suomi	190,0	200,0		190,0	86,433	Paras miesnostaja
1.	M120	Matias Hyttinen / 95	114,00	Poliisiammattikorkeakoulu	190,0	200,0	202,5	200,0	86,281	
2.	M120	Jani Nurmi / 86	120,00	Lounais-Suomi	160,0	170,0	175,0	170,0	71,720	
1.	M120+	Jari Saario / 85	148,40	Itä-Suomi	190,0	197,5	202,5	197,5	76,571	
2.	M120+	Heikki Virtanen / 82	145,40	Häme	105,0	115,0	125,0	115,0	44,923	

VARUSTEPENKKIPUNNERRUS

sij.	sarja	nimi	paino	Poliisilaitos	1.	2.	3.	tulos	IPF GL
1.	N72	Annastiina Rajaniemi / 85	66,75	Sisä-Suomi	105,0	112,5	117,5	112,5	65,576
1.	M50/105	Juha Makkonen / 62	104,50	Itä-Suomi	190,0	200,0	205,0	205,0	63,795



Sotkamon Visa ry. sekä Suomen Voimanostoliitto ry. järjestävät

NUORTEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 30.-31.1.2021



Kilpailupaikka Nuorisotalo Asema 13, Keskuskatu 13, 88600 Sotkamo
(Koronatilanteen uatiessa: Sotkamon lukio, Markkinatie 1, 88600 Sotkamo)

Alustava aikataulu

Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisaajan päättymisen jälkeen.

Lauantai 30.1.2021 Avajaiset kello 09.30 alkaen.

Ikäluokka	Kilpailu
M23 53-93 kg	10.00
N23	14.00
M23 105-120+ kg	17.00

Sunnuntai 31.1.2021

Ikäluokka	Kilpailu
N14 & N18	10.00
M14 & M18	14.00

Ilmoittautumiset: Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 9.1.2021 klo 24.00 mennessä. **Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.**

Osallistumismaksu: M23 ja N23 ikäluokka 70 €/kilpailija, M/N14 ja M/N18 -ikäluokat 40 €. Maksetaan Suomisportin kautta ilmoittautumisen yhteydessä.

SM-kilpailun tulosrajat:

Sarja	N23	Sarja	M23
43 kg	152,5	53 kg	215,0
47 kg	162,5	59 kg	250,0
52 kg	180,0	66 kg	270,0
57 kg	197,5	74 kg	290,0
63 kg	212,5	83 kg	315,0
69 kg	222,5	93 kg	340,0
76 kg	235,0	105 kg	360,0
84 kg	247,5	120 kg	385,0
84+ kg	252,5	120+ kg	400,0

M/N14 ja M/N18 -ikäluokissa kilpaileville ei ole SM-tulosrajoja. Heillä on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa. Voidakseen kilpailla ylempässä sarjassa on tehdyn tuloksen oltava vähintään ko. sarjan tulosrajan suuruinen.

Tuloksetekoaika: 27.1.2020 - 9.1.2021

Kilpailuhotelli: Break Sokos Hotel Vuokatti, Kidekuja 2, 88610 Vuokatti

Majoitus hotellihuoneissa: 92 €/vrk/yhden hengen standard huone, 112 €/vrk/kahden hengen standard huone. Lisävuode 20 €/vrk/aikuinen ja lapset 4-14-vuotiaat 10 €/vrk. Hinnat sisältävät runsaan aamiaisen ja asiakassaunan.

Varaukset: Jokainen varaa ja maksaa huoneensa itse tunnuksella BVOIMASM21 Varaukset: Break Sokos Hotel Vuokatti puh 010 783 1000 tai sähköpostilla hotelvuokatti.vuokatti@sokoshotels.fi Varaukset on mahdollista tehdä myös suoraan nettisivuilla www.sokoshotels.fi varauskoodilla, BVOIMASM21.

Vaaka: Vaaka löytyy hotellista sekä kilpailupaikalta.

Lisätietoja: So-Vi Ville Niskanen, villenisk@gmail.com, 044 2606 113
SVNL info@svnl.fi, 010 309 4270

Tervetuloa Sotkamoon!

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

JOENSUUN PUNTTI-POJAT 50 VUOTTA

Teksti: Heikki Orasmaa

Joensuu on vireä Pohjos-Karjalan maakuntakeskus. Asukkaita kaupungin alueella on noin 76 tuhatta. Kaupungin urheiluelämä on erittäin vilkasta ja menestyksestä. Moni joukkuelaji pelaa maamme kärkitasoilla, joista ehkä nimekkäimmät joukkueet ovat Korisliigaa pelaava Kataja Basket Club ja lentopallonpääsarjassa pelaava Karelian Hurmos.

Voimailulajien vahvana seurana on 50 vuotta täyttävä Joensuun Puntti-Pojat pitäneet yllä monien voimailulajien kirjoa, kuten painonnostoa, voimanostoa, kehonrakennusta ja yleistä voimakuntoilua, toimien siis erikoiseurana kaikessa mikä voimailuun liittyy.

Joensuun Puntti-Pojat ry. perustettiin marraskuussa, tarkalleen 30.11.1970, jolloin se merkittiin yhdistysrekisteriin. Ensimmäisenä puheenjohtajana toimi Veli Karhu, varapuheenjohtajana Ahti Kinnunen ja sihteerinä Veikko Kärkkäinen. Hallituksen muita jäseniä olivat Tapani Leskinen, Niilo Kuivalainen, Reijo Seppänen, Aimo Leskinen ja Seppo Harinen. Puheenjohtajana toiminut Karhu toimi seuran vahvana persoonana, valmentajana ja urheilijana. Vuoden 1983 keväällä Karhu menehtyi äkillisesti ja se oli kova menetys seuralle sekä maamme painonnostoväelle.

Seuran toiminta alkoi hyvin vireänä heti perustamisesta alkaen alkuun painonnoston parissa. Järjestettiin tuomarikursseja sekä piirikunnallisia kisoja. Viisi vuotta perustamisen jälkeen jäseniä oli 85. Seuran päätulonlähde oli Martonvaaran lavatanssit. Huomattava hankinta oli seuran ostama 26-paikkainen linja-auto kilpailumatkoille. Tuloja myös tuli, kun auton kylkiin myytiin mainoksia ja autoa vuokrattiin muille seuroille.

Painonnoston valmennustoiminnassa otettiin oppia silloisen Neuvostoliiton ja Bulgarian valmennusmetodeista. Näihin maihin tehtiin myös kilpailumatkoja sekä samoilla reissuilla saatiin valmennuksellista tietoa. Seuran vieraana 1981 oli bulgarilainen painonnoston huippuvalmentaja Karuchkov. Olympiavoittaja vuodelta 1980 painonnostossa Kanybek Osmonaliev oli seuran kutsumana Joensuussa. Myös kehonrakennus tuli, Kike Elomaan menestyksen myötä, seuran lajivalikoimiin ja siitä järjestettiin alkeiskurssi.

Voimanosto oli mukana ensimmäistä vuottaan 1979, jolloin seuran kilpavoimanostajia olivat mm. Pertti Leskinen ja Jari Savolainen. Siitä lähtien pyrittiin seurassa järjestämään vuosittain voimanostokisoja. Seuran ensimmäisen SM-tason mitalin voimanostossa saavutti 1984 Tapani Pulkkinen ikämiesten (nyk. masters) SM-kisoissa saaden hopeaa. Samana vuonna Olli Ryyänen saavutti SM-pronssia nuorten alle

20-vuotiaissa. Voimanostossa myös Arto Kuosmanen menestyi erinomaisesti vuonna 1985, ensin nuorten PM-kisoissa ollen toinen ja viides nuorten EM- ja MM-kisoissa. Muita voimanostossa 1980-luvulla menestyneitä oli myös Arto Pulkkinen.

Savonlinnassa voimanoston avoimissa SM-kisoissa vuonna 1999 sarjassa 75 kg kilpaillut Matti Turpeinen oli mestari. 1990-luvulla Turpeisen lisäksi menestyivät nuorten ikäluokissa myös mm. Petri Heikkinen ja Mika Parviainen. 2000-luvun alussa seura sai nuorten ikäluokkien menestystä, kun Partasen veljekset Antti ja Olli astuivat kuvioihin mukaan. Veljeksillä on myös menestystä avoimessa luokassa, kuten oli myös Mika Parviaisella sekä Petri Heikkisellä.

Myös penkkipunnerrus saavutti suosiota seurassa 2000-luvulla. Siinä menestyivät erinomaisesti mm. Janne Heittokangas, Tomi Vikla, Lasse Leinonen, Jarmo Myller ja Mika Parviainen. Heittokangas oli Suomessa neljäs 300 kilon ylittäjä penkkipunnerruksessa ja Leinosen 300 kilon kerhon jäsenkortin numero on 11. Jarmo Myller kuuluu samaan kerhoon jäsenkorttinsa ollessa numeroltaan 12. Samaa aikaan voimanostossa menestystä takoivat samat hemmot: Heikkinen, Parviainen, Saastamoinen sekä unohtamatta Panu Ikosta. Nuoria edusti hyvin menestynyt Samuel "Colt" Lappalainen.

Klassisen nostomuodon tullessa mukaan seuran menestyjiä olivat samat nimet, joiden joukkoon lisätään Timo Ihanus ja nuorten puolella arvokisamenestyjä oli Elmeri Pennanen, etenkin penkkipunnerruksessa.



JoPuPo on ollut järjestämisvastuussa kolme kertaa SM-kisojen pitämisessä Joensuussa ja aina onnistunut erinomaisesti. Vuonna 2002 oli voimanoston joukkue SM-kisat, joissa Joensuun nostajat Petri Heikkinen, Antti Partanen, Antti Saastamoinen ja Mika Parviainen saivat pronssimitalit kaulalleen. Joukkue SM-kisat oli jälleen Joensuussa 2010 ja siellä kotijoukkue oli kuudes nostajina Samuel Lappalainen, Antti Haaranen, Petri Heikkinen ja Panu Ikonen. Mastersien ja nuorten penkkipunnerruksen SM-kisat oli 2013.

Paikallista kunniaa saivat seuran penkkaajat Tomi Vikla ottaen kultamitalin M40/83 kg -sarjassa tuloksellaan 225 kg. Samassa ikäluokassa Lasse Leinonen oli sarjan 120 kg ykkönen,

tuloksella 272,5 kg ja Jarmo Myller kakkonen 270 kg tuloksella. Harri Tirkkonen otti kirkkaimman mitalin M50/105 kg -sarjassa nostaen 180 kg.

2010-luvulla myös naisvoimanostajia tuli ilahduttavasti Noljakan punttisalille. He alkoivat menestyä myös kansallisissa sekä kansainvälisissä kilpailuissa. Heistä mainittakoon nimet Virve Ilves, Maria Karjalainen (Hakulinen), Ritva Lento sekä Tiina Polo.

Toivotaan vireälle Joensuun Puntti-Pojat ry:lle paljon onnea ja edelleen lisää monia menestyksen vuosia!

Team LIKE ry. sekä Suomen Voimanostoliitto ry. järjestävät

KAIKKIEN IKÄLUOKKIEN VARUSTEVOIMANOSTON SM-KILPAILUT 13.-14.2.2021

Kilpailupaikka Liikuntakeskus LIKE,
Parolantie 106, 13130 Hämeenlinna



Alustava aikataulu Huom! Aikataulu täsmentyy osallistujamäärien mukaan! Aikataulumuutokset ovat mahdollisia, joten seurakaa liiton verkkosivuja kilpailun alkuaan saakka. Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisaikojen päättymisen jälkeen.

Lauantai 13.2.2021

Ikäluokka	Kilpailu
M40, M60	10.00
M50, M70	14.30

Sunnuntai 14.2.2021

Ikäluokka	Kilpailu
Naiset kaikki	10.00
M18, M23 ja M	14.30

Ilmoittautumiset: Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 23.1.2021 klo 24.00 mennessä. **Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.**

Osallistumismaksu: Maksetaan Suomisportin kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Osallistumismaksu 70 €/kilpailija, M/N18 -ikäluokat 40 €.

SM-kilpailun tulosrajat: Tulosrajat varustenoston SM-kilpailuihin jätetään koeluonteisesti pois vuoden 2021 osalta. Varustekilpailuissa kilpaillevilla on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa varustekilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

Tuloksentekeäika: 10.2.2020 - 23.1.2021

Kilpailuhotelli: Original Sokos Hotel Vaakuna, Hämeenlinna. Varaukset sähköpostitse: vaakuna.hameenlinna@sokoshotels.fi tai puhelimitse 020 1234 636. Varauksen koodilla "VARUSTESM" saat alennetun kilpailuhinnan. Yhden hengen huone 98 €/yö, kahden hengen huone 120 €/yö ja 3 hengen huone 140 €/yö. Huonehinta sisältää buffet-aamiaisen ja alv:n. Huonehinnoista myönnetään Omistajan-bonus. Tarjoushinta on voimassa hotelliin vapaan saatavuuden puitteissa 14.1.2021 saakka, jonka jälkeen huoneita voi varata hotellin päivän parhaan hinnan mukaisesti.

Vaaka: Vaaka löytyy hotellista sekä kilpailupaikalta.

Lisätietoja: teamlikehml@gmail.com (Team LIKE ry hallitus)
SVNL info@svnl.fi, 010 309 4270

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.



2020

Leena Jokitalo
Voimanosto



LEENA JOKITALOLLE PUU MENESTYJIEN PUUSTOON

Teksti & kuvat: Heikki Orasmaa

Vuonna 2019 perustettu Menestyjien puisto Vihdin Nummelassa on osa kunnan muistamiskäytäntöä. Puisto on tarkoitettu vihtiläisille kiitokseksi, kannustukseksi ja muistoksi. Ensimmäisenä kesänä 2019 puistoon istutettiin kahdeksan puuta, joiden saajina oli 11 henkilöä.

Tämän vuoden syyskuun lopussa istutettiin kuusi puuta lisää ja niiden jokaisen puun yhteyteen tuli kunnialaatta, jossa kerrotaan kyseisen menestyjän nimi ja taiteen- tai urheilulaji. Tämän vuoden 2020 puunsaajat olivat uintivalmentaja Esa Sievinen ja hänen poikansa sekä valmennettavansa Jani Sievinen. Postuumisti eli edesmennyt kestävyysjuoksija Teidor Koskenniemi oli saajien joukossa, kuten raviurheilun piirissä saavutuksia saavuttanut Pekka Korpi ja musiikin alalta tunnettu Anssi Kela. Puiston ensimmäisenä voimanostajana sai Leena Jokitalo nimikkopuun. Leenan saama puu oli punatammi, jonka valinnan perusteluna oli vahvuus.

-Menestyjät ovat taidolla, osaamisella sekä sinnikkyydellä inspiroineet suomalaisia ja ansainneet paikkansa historiankirjoissa. Menestystarinat ovat olleet kunnallemme suuri ylpeyden aihe ja kunnia muistaa menestyjiä omalla nimikkopuulla, iloitsi Vihdin kunnanjohtaja Erkki Eerola.

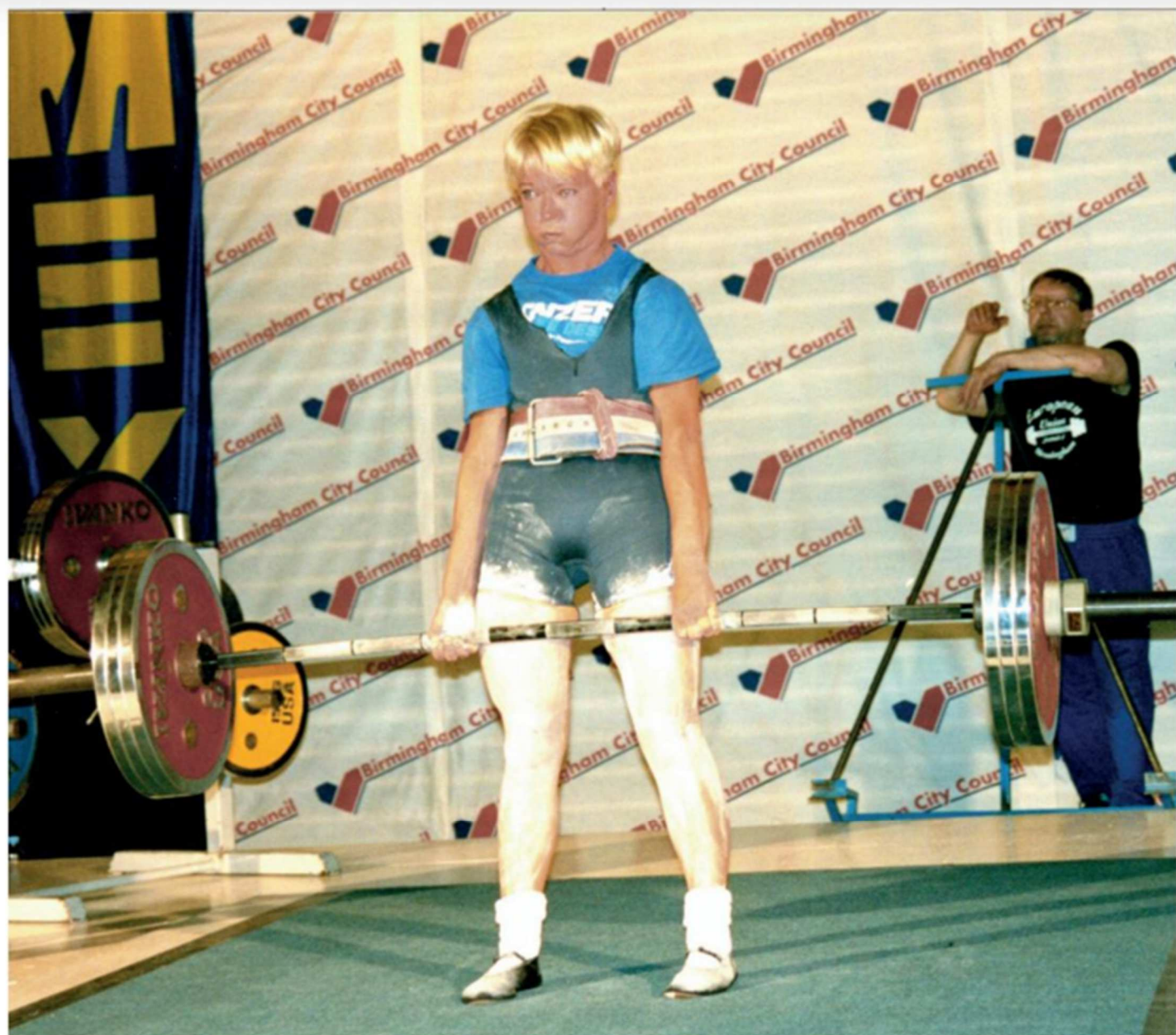
Leena Jokitalo, 59-vuotias hieroja, on pitkän linjan voimanostaja ja hän on kuulunut Suomen naisnostajien kärkeen monia vuosia. Hän aloitti uransa ollessaan Ruotsissa vuosina 1979-1987. Siellä Finspångissa asuessaan joukko suomalaisia perusti oman seuran ja salin - Finspång Atletklubb.

Ensimmäiset Ruotsin mestaruuskilpailut, jossa Leena kilpaili, olivat 1984. Kisat taisivat olla ensimmäiset Ruotsin mestaruuskisat naisille.

Muutaman vuoden Leena oli mukana Ruotsin maajoukkueessa. Vuonna 1987 tuli muutto Suomeen ja siellä kotipaikaksi Vihti. Alkuvuosinaan Leena kilpaili silloisissa sarjoissa 44 kg ja 48 kg. Hän hallitsi suvereenisti sarjaa 52 kg saavuttaen useita SM-mitaleita.

Leenan alettua yrittäjäksi vuonna 2000 hän jättäytyi pois aktiivisesta kilpailemisesta, silti harjoitellen monipuolisesti. Hän palasi SM-kisalavalle vuonna 2007 ollen sarjansa kakkonen ja sillä olisi päässyt maajoukkueeseen, mutta työkiireisiin vedoten oli siitä edustuksesta luovuttava pois.





Palo kisalavalle iski taas vuonna 2010, jolloin avoimet SM-kisat oli Äänekoskella ja sieltä hopeamitali kaulaan sekä jäseneksi maajoukkueeseen. Saman vuoden EM-kisoissa Ruotsissa 49-vuotiaana pronssia omalla ennätystuloksella. MM-kisat Etelä-Afrikassa eivät sitten menneet ihan putkeen. Ensimmäinen kerta uran aikana jalkakyykyssä hän jäi ilman tulosta.

Vuoden 2011 SM-kisoissa Salossa Leena kävi ottamassa kullan ja tehden avoimen luokan maastanoston SE-tuloksen 165 kg. Nämä kisat olivat hänen viimeiset ns. varustekisat.

Vuonna 2015 Leena lähti jälleen mukaan "leikkiin" eli silloin mukaan klassiseen voimanostoon mastersien ikäluokissa kilpaillen. Menestystä tuli siinä. MM-kultaa 2015 ja 2017 sekä kolmonen 2019. EM-kisoissa mestari 2018 ja hopeaa 2019.

Leenan ura jatkuu edelleen, etenkin masters ikäluokissa kilpaillen. Jos tuloksia ei onnistu parantamaan on kisaaminen vaakalaudalla. Kilpakumppaneiden puute Suomessa, etenkin masters ikäluokissa, jolloin kilpaileminen silloin itseään vastaan on ainoa motivaatio, toteaa Leena Jokitalo.

Leena kilpaili masterseissa vasta vuonna 2015, jolloin aloitti klassisen voimanoston. Kilpaili avoimessa ikäluokassa 50-vuotiaaksi saakka. Kaikki masters menestykset ovat klassisessa saavutettuja.

Mikä hienoa, Leenan voimanostoura jatkuu edelleen ja toivotaan sille kaikkea hyvää.

LEENAN VOIMANOSTON MENESTYKSET YHTEENVETONA

ARVOKISAMENESTYS:

AVOIN IKÄLUOKKA

MM-hopea
MM-pronssi
3 EM-hopeaa
3 EM-pronssia
2 PM-kultaa
3 PM-hopeaa
8 SM-kultaa
6 SM-hopeaa

MASTERS N50 -IKÄLUOKKA

2 MM-kultaa
MM-hopea
EM-kulta
EM-pronssi
5 SM-kultaa

PARHAAT TULOKSET:

VARUSTEVOIMANOSTO (sarja 52 kg)

Jalkakyykky 175 kg
Penkkipunnerrus 85 kg
Maastanosto 177,5 kg
Yhteistulos 427,5 kg

KLASSINEN VOIMANOSTO (N50/57 kg -sarja)

Jalkakyykky 118 kg
Penkkipunnerrus 62,5 kg
Maastanosto 150 kg
Yhteistulos 325 kg

VOIMASSA OLEVAT SE-TULOKSET 15.10.2020:

KLASSINEN VOIMANOSTO (N50/57 kg -sarja)

Jalkakyykky 118 kg
Maastanosto 150 kg
Yhteistulos 325 kg

VARUSTEVOIMANOSTO

Jalkakyykky 165 kg (avoin, N40, N50 sarja 52 kg)
Maastanosto 170 kg (N40 ja N50 sarja 52 kg)
Maastanosto 150 kg (N50/57 kg)
Yhteistulos 415 kg (N50/52 kg)

IKÄMIESTEN ADRESSI

Teksti: Heikki Orasmaa, kuva: Liiton arkisto

Suomen Voimastoliiton hallitukselle

Ensin oli nykyiset mastersnostajat ikämiesnostajia ja olivat he jonkin aikaa myös veteraaninostajia. Tämän jutun aihe on vuodelta 1986. Nämä ikämiesnostajat olivat silloin hieman "laiskoja" treenaamaan kesäaikaan. Ymmärrettävää, sillä onhan se leppoisampaa olla vaikka ongella tai rannalla makoilla kuin helteisenä päivänä käydä salilla treenaamassa SM-kisat mielessä.

Tästä syntyi näiden ikämiesnostajien mietteissä ajatus, että heidän SM-kisat tulee olla keväällä. Vuonna 1986 ikämiesten SM-kisat oli Tuusulan Hyrylässä lokakuussa. Siellä kirjoittaja oli kuuluttajana, jolloin muutama ikämiesnostaja tuli luokseni ja pyysivät laatimaan sellaisen adressin, jolla vaaditaan heidän SM-kisoja pidettäväksi jatkossa keväisin. Adressi tuli tehtyä ja siihen 29 nostajaa kirjoitti nimensä. Monet näistä nimensä kirjoittajista nosteleivat jo tuolla taivaallisilla nostolavoilla. Jos vuonna 1986 näistä nuorin oli 39-vuotias, niin tänä päivänä tämän joukon nuorin on 74-vuotias.

Adressin vaikutuksesta, silloinen liiton hallitus oli myötämielinen ja otti vaatimuksen tosissaan. Tosin silloin vielä seuraavan vuoden 1987 SM-kisat olivat syksyllä lokakuussa Punkalaitumella, mutta sen jälkeen kisat olivat keväisin. Vuoden 1988 kisat oli Kuopiossa huh-tikuussa, näin ikämiesten vaatimus oli otettu huomioon ja heidän ei tarvinnut viettää saleilla kuumia suvipäiviä. Ikänaiset kisasivat ensimmäistä kertaa näissä mitteloissa vuonna 1993 Porissa.

Me allekirjoittaneet ikämiesnostajat toivomme, että ikämiesten SM-kilpailut järjestettäisiin aina keväisin esim. huhti- ja toukokuun vaihteessa - näin jo vuonna 1987 eli ensi vuonna.

Tuusulassa 22.11.1986

Vijo Kaunonen	Välkäjärvi Juhani
Paan Aaro	Kiikka Antton
Arvo Teeri	Juha Kaarela
Jyri Kaatonen	Raino Vankanen
Kari Antton	Tapani Pulkkinen
Matti Puska	Pauli Oksanen
Jyri Hyttiäinen	Matti Juhani
Sulo Luoma	Leppö Puhuri
Pauli Paavola	Johannes Järvelin
Nami Lyytikäinen	Altti Riihe
Ari Saarimäki	
Matti Lyytikäinen	Maurus Kauti
Antti Alonen	Juho Antton
Pentti Katiainen	Untero Hakkarinen
	Raimo Yli

Tammelan Ryske ry., Lopen Voima ja Kunto team ry. sekä Suomen Voimanolliitto ry. järjestävät

KAIKKIEN IKÄLUOKKIEN KLASSISEN PENKKI- PUNNERRUKSEN SM-KILPAILUT 26.-28.2.2021

Kilpailupaikka Eerikkilän Sport & Outdoor Resort,
Urheiluopistontie 138, 31370 Eerikkilä.



Alustava aikataulu Huom! Lopullinen aikataulu tarkentuu ilmoittautumisaajan päätyttyä.

Perjantai 26.2.2021		Lauantai 27.2.2021		Sunnuntai 28.2.2021	
Ikäluokka	Kilpailu	Ikäluokka	Kilpailu	Ikäluokka	Kilpailu
M70 ja M60	13.00	N40	10.00	N	10.00
N70, N60, N50, M50 59-83 kg	15.30	M40	12.00	M 59-93 kg	12.00
M50 93-120+ kg	17.30	N14, N18, M14 ja M18	14.00	M 105-120+ kg	14.00
		N23 ja M23	16.00		

Ilmoittautumiset: Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 5.2.2021 klo 24.00 mennessä. **Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.**

Osallistumismaksu: Maksetaan Suomisportin kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Osallistumismaksu 60 €/kilpailija, M/N14 ja M/N18 -ikäluokissa 30 €/kilpailija.

SM-kilpailun tulosrajat:

Masters sekä M/N14 ja M/N18 -ikäluokissa kilpaileville ei ole SM-tulosrajoja. Heillä on kuitenkin oltava tulosrajantekoaikana virallisessa klassisessa kilpailussa tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

Sarja	M	M23	Sarja	N	N23
53 kg	-	60,0	43 kg	-	25,0
59 kg	95,0	65,0	47 kg	42,5	27,5
66 kg	105,0	75,0	52 kg	45,0	32,5
74 kg	120,0	87,5	57 kg	47,5	37,5
83 kg	135,0	97,5	63 kg	52,5	40,0
93 kg	150,0	105,0	69 kg	55,0	42,5
105 kg	157,5	112,5	76 kg	57,5	45,0
120 kg	165,0	117,5	84 kg	62,5	50,0
120+ kg	170,0	122,5	84+ kg	67,5	52,5

Tuloksetekoaika: 25.2.2020 - 5.2.2021.

Kilpailuhotelli: Eerikkilän Sport & Outdoor Resort. Urheiluopistontie 138, 31370 Eerikkilä (Tammela)

<http://www.eerikkila.fi> puh. 0201 108 200. Jokainen varaa ja maksaa huoneensa itse. Ilmoita varatessasi, että kyseessä on klassisen penkkipunnerruksen SM-kisan majoitus.

Majoitushinnat: Hotellihuoneissa (sisältäen aamiaisen) 1hh alkaen 95 €/hlö/vrk 2hh alkaen 115 €/huone/vrk

Lomahuoneistoissa (sisältäen aamiaisen) 1hh alkaen 160 €/hlö/vrk

Huvilassa 1-6 hlö (ei sisällä aamiaista) alkaen 460 €/vrk

Lisätietoa huoneista löytyy osoitteesta <https://www.eerikkila.fi/majoitus-ja-ravintolat/majoitus/>

Vaaka: Hotellilla on kilpailuvaaka ja sauna.

Lisätietoja: SVNL info@svnl.fi, 010 309 4270 TamRy voimailu@tammelanryske.fi, 040 571 8423

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

Tuomariluokitukset

Kuva: Jarmo Virtanen

Suomen Voimastoliiton tuomarit jaetaan neljään luokkaan.

Kansallisen II-luokan tuomariksi pääseminen vaatii kirjallisen kokeen suorittamista hyväksytysti eli oikeita vastauksia pitää olla 90 %. Koekysymykset laaditaan voimaston teknisestä sääntökirjasta, jotta voidaan nähdä, että tuomarikokelas osaa tekniset säännöt kilpailussa. Tuomarikoulutus ja -koe järjestetään Suomen Voimastoliittoon kuuluvan seuran toimesta. Seura voi lähettää pyynnön tilaisuuden järjestämiseksi tuomarivastaavalle tai suoraan tuomarikouluttajalle. Seura järjestää koulutuspaikan ja koulutettavat paikalle sekä vastaa kouluttajan kuluista. Tuomarikouluttajina ja kokeen valvojina voivat toimia vain kansainväliset I-luokan tuomarit. Kansallisen II-luokan tuomarilla ei ole oikeutta tuomita Suomen ennätyksiä.

Kansallisen I-luokan tuomarikokeeseen voidaan hyväksyä hyvämaineinen ja aktiivinen kansallisen II-luokan tuomari. Tarpeellisen tuomarikokemuksen rajana pidetään neljää vuotta ja pisteitä pitää olla neljä, joista vähintään kaksi on oltava voimastokilpailuita. Koe on käytännön koe, joka suoritetaan voimaston SM-kilpailuissa olemalla päätuomari. Juryjäsenen (kansainvälinen I-luokan tuomari) pisteyttää kokelaan suoritustensa lavalla, punnituksessa ja varustetarkastuksessa (25 pistettä) sekä arvostelee kokelaan tuomiot, 35 jalkakyykyä, 20 penkkipunnerrusta ja 20 maastavetoa. Hyväksytyssä kokeessa pitää olla 90 % oikeita ratkaisuja. Kansallisen I-luokan tuomarilla on oikeus tuomita suomenennätyksiä.

Kansainvälisen II-luokan tuomarikokeeseen liitto valitsee aktiivisista kansallisen I-luokan tuomareista tarpeen ja halukkuuksien mukaan. Tuomarina on oltava ollut vähintään kahden vuoden ajan ja toiminut tuona aikana vähintään kahdessa kansallisessa voimaston mestaruuskilpailuissa. Liiton tulee suositella ehdokasta kokeeseen, jonka jälkeen tuomarivastaava tekee hänestä anomuksen kansainväliselle liitolle. Koe suoritetaan kokelaan ehdottamassa kansainvälisessä mestaruuskilpailussa. Koe koostuu kirjallisesta englannin kielellä annettavasta kokeesta ja sen jälkeen käytännön kokeesta, joissa kummassakin pitää olla 85 % oikeita ratkaisuja.

Kansainvälisen I-luokan tuomarikokeeseen liitto valitsee aktiivisista kansainvälisistä II-luokan tuomareista tarpeen mukaan. Ehdokkaan on oltava hyvämaineinen tuomari, jolla on ollut kansainvälinen II-luokan tuomarikortti vähintään neljän vuoden ajan ja on toiminut vähintään neljässä kansainvälisessä voimaston mestaruuskilpailuissa. Käytännön sekä kirjallinen koe suoritetaan kansainvälisessä mestaruuskilpailussa ja kansallisen liiton on nimettävä hänet kokeeseen kolme kuukautta ennen tutkintoa.

Ehdokkaan taitoja tarkkaillaan varustetarkastuksessa, punnituksessa ja kilpailulavalla. Tutkinnossa on saatava yhteistulokseksi vähintään 90 % oikeita ratkaisuja.

Reilun pelin hengessä meillä on vaatimukset suomenennätysten hyväksymiselle. Muista tarkistaa kilpailukutsusta millainen kilpailu on kyseessä, avoin kaikille ikäluokille vai pelkästään avoin luokka:

- Avoimen luokan kilpailussa ei saa tehdä ikäluokkaennätyksiä (nuorten ja/tai mastersien) muista kuin 2,5 kilolla jaollisista painoista. Avoimen luokan kilpailuissa 0,5 kilon korotuksia voi tehdä vain yrittäessään avoimen luokan ennätyksiä.

- Jos kilpailukutsussa on ilmoitettu kilpailun olevan kaikille ikäluokille, silloin kyseisessä kilpailussa saa tehdä ikäluokkaennätyksiä muistakin kuin 2,5 kilolla jaollisista painoista. Tällöin korotuksen on oltava vähintään 0,5 kiloa. Tämä koskee kaikkia ikäluokkia.

- Lajiennätyksen (JK, PP tai MN) ollessa kyseessä, varsinaisessa ennätysnostossa on oltava vähintään **kansallisen I-luokan tuomarit**.

- Yhteistulosennätyksen ollessa kyseessä, kyseisen nostajan kaikissa nostoissa on tässä kilpailussa oltava vähintään **kansallisen I-luokan tuomarit**.

- Jos kilpailuissa ei ole vähintään kansallisen I-luokan tuomarit tuomitsemassa, niin silloin kilpailija ei myöskään saa yrittää ennätyksiä muista kuin 2,5 kilolla jaollisista painoista.

Liitto on päivittänyt pukeutumishetjettä 23.9.2020 kansallisille tuomareille: Tuomari voi olosuhteiden niin vaatiessa käyttää harmaata pikkutakkia, jonka vasemmassa rintamuksessa on liiton tuomarimerkki. I-luokan kansallisilla tuomareilla merkki on väriltään punainen ja II-luokan tuomareilla sininen. Uusi punainen tuomarimerkki otetaan käyttöön vuoden 2021 alusta lukien. Liitto toimittaa ko. tuomarimerkin I-luokan kansallisille tuomareille. Jatkossa tuomarimerkit annetaan tuomareiden koulutus- ja koetilaisuudessa sen hyväksyttävästi suorittaneille. Lisäksi syyskokouksessa päätettiin, että 1.1.2021 alkaen jokaisen tuomarin on rekisteröidyttävä liiton uuteen lisenssitietojärjestelmään Suomisportiin, jotta voi toimia tuomarina liiton kilpailutoiminnassa. Tuomarilisenssin hinta on 10 €/vuosi ja se sisältää Voimastotaja-lehden.

Voimanoston teknisiin sääntöihin 1.1.2021 alkaen muutoksia:

- Sääntökirjan alussa on luettelo mitkä MM-kisat IPF valvoo ja hyväksyy sekä varmistaa, että tärkeitä kansainvälisiä kilpailuja ei pidetä samanaikaisesti. Tätä sääntökohtaa sovelletaan myös meillä Suomessa eli mestaruuskisojen aikana ei järjestetä samaan aikaan muita kilpailuja.

- Naisten painoluokka 72 kg poistui ja tilalle tulivat uudet painoluokat 69 kg ja 76 kg.

- Poistettu nostotrikoiden kohdasta kohta (f): Naisnostaja ei saa varuste eikä klassisessa kilpailussa pitää polvisiteitä eikä polvenlämmittämiä kokopituisen trikoon päällä.

- Varustetarkastuksen kohdasta poistettiin kohta (k): nostajan tai huoltajan on viimeistään kyseisen painoluokan punnituksen ensimmäisen kierroksen aikana vahvistettava päätuomarille nostajan osallistuminen kilpailuun, jotta nostaja voidaan punnita.

- Penkkipunnerruksen kohtaan 1 lisätty: Päätuomarin on sijoitettava penkin pääpuolelle.

- Penkkipunnerruksen hylkäämiseen johtaviin syihin on lisätty kohtaan 8: Jalkaterien nousu ei ole sallittu. Vaakatasossa tapahtuva jalkaterän liike on sallittu, mutta kengänpohjan on pysyttävä tasaisesti lavan pinnalla.

Näillä säännöillä ja ohjeilla mennään vuodelle 2021, joka on myös Suomen Voimanostoliiton 50-vuotisjuhlavuosi.

Toivotan kaikille rajattoman juhlavaa vuotta 2021!

Margetta Salminen
tuomarivastaava



Uusi normaali

Korona ei osoita vielääkään laantumisen merkkejä maailmalla eikä Suomessakaan. SM-kisat näyttävät järjestyvän tänä vuonna, kun saimme lopulta varustepenkin kisajärjestäjänkin. Kiitos LIKE Hämeenlinna. Teimme alustavan kyselyn kiinnostuksesta varustevoimanoston huoltajien koulutuksesta, kysely paljasti sen, että kiinnostusta tämän lajin parin löytyy vielä onneksi. Kunhan Covid19 helpottaa otettaan niin pääsemme aloittamaan jälleen valmentajakoulutukset sekä muut aiotut leiritykset ym. Nyt lienee hyvä hetki harjoitella pohjaa luoden ja keskittyä mahdollisten heikkouksien kehittämiseen.

Innovatiivista toimintaa löytyy lajimme parista, Timo Kaasalainen on ottanut askeleen kehittyneempään valmennusmalliin ja tästä lehdestä saimmekin lukea hänen kokemuksiaan tästä. Itselläkin on valmennuksellinen yhteistyöverkosto, josta olen saanut monia uusia näkökantoja valmennukseen. Harmittavasti olemme joutuneet lykkäämään koulutukset sekä leiritykset koronaan vedoten. Näitä toimintoja odotetaan ja kyselyjä tulee melkoisesti. Toivottavasti pääsemme alkuvuodesta käynnistämään nämä kaikki toiminnot.

Sääntöihin ei ole tulossa vuoden vaihteessa suuria muutoksia, mutta kehottaisin kaikkia valmentajia paneutumaan sääntöihin ja mahdollisesti jopa käymään tuomarikurssin jossain järjestettävässä tilaisuudessa. Kansainvälisen toiminnan aloittaminen 2021 alussa on vielä pienen epävarmuuden verhon takana. Lienee kuitenkin valmistauduttava tulevaan kisavuoteen normaalisti. Tulevalle vuodelle tulee pakolliseksi hankkia tuomarilisenssi jos haluaa toimia liiton alaisissa kisoissa tuomarina, valmentajalisenssin lunastaminen on suositeltavaa. Tuomareiden, valmentajien ja ohjaajien määrä saattaa nousta tulevaisuudessa arvoonsa kun OKM on tarkentanut avustuskriteereitään.

Olympiakomitea on uutta puheenjohtajaa hakemassa, harmittava vetäytyminen tuli tähän kisaan kun Mika Anttonen vetäytyi kisasta ennen kisan alkua. Hän olisi saattanut olla pirteä uusi voima tähän organisaatioon. Painonnoston puolella kansainvälisen liiton osalla on tuulet puhaltaneet rajusti, syytteet systemaattisesta doping kulttuurista ovat aiheuttaneet henkilövaihdoksia liiton johdossa. Tulevana vuonna liitto tarjoaa jäseneseuroille ADT valistusta, SUEK on kouluttanut lajiliittojen henkilöitä jakamaan tätä tärkeää valistussanomaa. Jäsenesurat voivat pyytää omiin tapahtumiinsa luennoitsijaa liiton puolesta.

Syyskokouksessa hyväksyttiin uusi ADT-sopimus, täten kaikki joutuvat hyväksymään uuden sopimuksen. Siirrymme myös Hoika-järjestelmästä Suomisport -järjestelmään. Tämä avaa uusia mahdollisuuksia liittomme toimintaan ja tästä tulee tietoa piakkoin lisää. KAMU ja ILMO sovellusten käyttöä suosittelen kaikille, lääkerintamalla on joitain pieniä muutoksia tulossa ensivuodelle, joten olkaa kaikki tarkkana lääkkeiden käytössä. Erivapauksien osalta kannattaa myös olla hereillä ja ottaa yhteyttä

SUEK:iin tarvittaessa. Puhtaasti Paras -verkkokurssi kannattaa käydä tekemässä myös, hyväksytyyn kurssisuorituksen päätteeksi saa hienon todistuksen kiitokseksi. Testausmäärä 2019 on lajissamme ollut yksilölajeista toiseksi suurin heti yleisurheilun jälkeen. Lähes 150 testiä on kansallisesti melkoinen määrä harrastajamäärään verrattuna. Lisäravinteiden osalta vastuu on täysin urheilijan, olkaa tarkkana mitä lisäravinteita käytätte.

Kaj Mattila
päävalmentaja



Aavasaksan Kisa ry. ja Suomen Voimastoliitto ry. järjestävät

AUOIMEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT 19.-21.3.2021

Kilpailupaikka Ylitornion kuntotalo, Alkkulanraitti 2, 95600 YLITORNIO



Alustava aikataulu Huom! Järjestäjät varaavat oikeuden aikataulumuutoksiin, kun lopullinen kilpailijamäärä on selvillä.

Perjantai 19.3.2021		Lauantai 20.3.2021		Sunnuntai 21.3.2021	
Avajaiset kello 11.30 alkaen.					
Ikäluokka	Kilpailu	Ikäluokka	Kilpailu	Ikäluokka	Kilpailu
N 47-63 kg	12.00	M 83 kg	09.30	N 84-84+ kg	09.00
M 59-74 kg	17.30	N 69-76 kg	13.30	M 105-120+ kg	13.00
		M 93 kg	18.30		

Ilmoittautumiset: Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 26.2.2021 klo 24.00 mennessä. **Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.**

Osallistumismaksu: Maksetaan Suomisportin kautta ilmoittautumisen yhteydessä, 70 €/kilpailija.

SM-kilpailun tulosrajat:

Sarja	N	Sarja	M
47 kg	230,0	59 kg	455,0
52 kg	250,0	66 kg	485,0
57 kg	270,0	74 kg	515,0
63 kg	290,0	83 kg	545,0
69 kg	305,0	93 kg	575,0
76 kg	320,0	105 kg	610,0
84 kg	335,0	120 kg	650,0
84+ kg	370,0	120+ kg	690,0

Tuloksentekoaika: 16.3.2020 - 26.2.2021.

Kilpailuhotellit:

Lomakeskus Karemajat, os. Karemajojentie 219, Ylitornio. 1 hh 90 €/yö, 2 hh 110 €/yö, 3 hh 140 €/yö ja 4 hh 195 €/yö. Huonehintaan sisältyy sauna ja aamiaisen klo 06.30-09.30. Hotellilla on tarkistustodistuksen omaava vaaka. Mökkimajoitus 160 € / vrk / mökki. Mökkimajoitus sisältää liinavaatteet, mutta ei aamiaista eikä saunaa.

Hotel Kievari Ylitornio, os. Alkkulanraitti 67, Ylitornio. 1 hh 110 €/vrk, 2 hh 140 €/vrk, lisävuode 60 €/vrk. Hintaan sisältyy aamupala klo 06.30-09.30 ja aamusaunan. Kilpailuvaaka on tällä hotellilla. Mahdollisesta lisäkapasiteetista tiedotetaan erikseen.

Varaukset

Sitovat varaukset perjantaihin 25.2.2021 mennessä osoitteisiin eugen_parviainen@hotmail.com ja aavasaksankisa@outlook.com.

Vaaka: Vaaka löytyy Hotel Kievarista.

Lisätietoja:

AavKi Eugen Parviainen, eugen_parviainen@hotmail.com
SVNL, info@svnl.fi, 010 309 4270



Liiton yhteystiedot

Liiton väliaikainen postiosoite on toistaiseksi 1.3.2020 lähtien Suomen Voimanolliitto ry., c/o Tero Hyttinen, Alkkulanraitti 72 as 2, 95600 YLITORNIO. Liiton puhelinnumero on edelleen 010 309 4270.

Käytössä olevat sähköpostilaatikat ovat:

jasentieto@svnl.fi (liiton jäsentietojärjestelmään liittyvät kysymykset)
tulokset@svnl.fi (kilpailujen tulospöytäkirjojen toimitusosoite)
voimanoistajalehti@svnl.fi (Voimanoistaja-lehteen menevät aineistot)
margetta.salminen@svnl.fi (kilpailusääntöihin ja varusteisiin liittyvät kysymykset)
info@svnl.fi (yleiset kysymykset liittoon liittyen)

Liiton jäsentietojärjestelmä siirtyy Suomisporttiin, samalla irtisanotaan nyt voimassa olevat anti-dopingsopimukset

Liiton jäsentietojärjestelmä siirtyy nykyisestä HOIKasta Suomisporttiin. Samalla astuu Suomen Urheilun Eettisen Keskuksen (SUEK) uusi säännöstö voimaan, minkä vuoksi liitto irtisanoo nyt voimassa olevan antidopingsopimuksen (voimassa 1.1.2015 alkaen) kaikilta sopimuksen tehneiltä urheilijoiltaan.

Jokaisen nostajan on solmittava uusi antidopingsopimus, joka on voimassa 1.1.2021 alkaen. Sopimuksen ja vuoden 2021 nostajalisenssin voi hankkia Suomisportista 15.12.2020 alkaen. Nykyisten antidopingsopimusten katsotaan olevan katkeamatta voimassa, kun uusi lisenssi hankitaan 15.1.2021 mennessä.

Suomisportissa voi jo nyt solmia uuden antidopingsopimuksen, joka astuu voimaan 1.1.2021. Tämä on lähinnä uusille nostajille hyödynnettäväksi loppuvuonna, mikäli kilpailee vasta vuoden vaihteen jälkeen.

Myös tuomareiden on rekisteröidyttävä Suomisportissa, jotta voi tuomaroita vuonna 2021.

Tuomarilisenssi pakolliseksi

Tuomareilla tulee pakolliseksi rekisteröityä liiton jäsentietojärjestelmään ja hankkia tuomarilisenssi (hinta 10,00 euroa). Ilman tuomarilisenssiä ei tuomarina voi toimia. Samalla on uusittu kansallisten I-luokan tuomareiden tuomarimerkki, joka on jatkossa väriltään punainen. Liiton tuomarivastaava postittaa rekisteröityneille I-luokan kansallisille tuomareille uuden tuomarimerkin. II-luokan kansallisilla tuomareilla säilyy nykyinen sininen tuomarimerkki, jonka jatkossa uudet tuomarit saavat suorittaessaan hyväksytysti tuomarikokeen.

Uusia jäsenseuroja

Liiton uusiksi jäsenseuroiksi on hyväksytty 1.1.2021 alkaen

- Vieskan Voima ry (VieskanV)
- Iisalmen Ote ja Voima ry (IOV)
- Herwannan Hauiskääntö ry (Hkaantö)
- Rautalammin Urheilijat ry. (RautU)

Liitto täyttää 50 vuotta ensi vuonna

SVNL täyttää 50 vuotta ensi vuonna. Liiton juhlijulkaisuna tulee toimimaan Voimanoistaja-lehti 2/2021. Lehden päätoimittaja Heikki Virtaselle (heikki.virtanen@svnl.fi) voi lähettää juttuvinkkejä ym. liiton historiaan liittyen. Kaikki materiaali, vaikka lyhyempikin on tervetullutta, varsinkin vanhempi materiaali. Paljon hyviä kuvia Liiton alkutaipaleelta kaivataan myös. Tarvitessa kuvat voi lähettää postissa ja ne skannata toimituksen taholta ja palautetaan myöhemmin.

Liiton ohjeet kilpailujen ym. toiminnan järjestämisestä COVID-19 tartuntatautilanteessa

Liitto on julkaissut ohjeet kilpailutoiminnan ja muun toiminnan järjestämisestä nyt COVID-19 tilanteen aikana. Liiton ohjeita päivitetään, mikäli valtiovallan ja/tai Olympiakomitean ohjeet asiassa muuttuvat. Mahdollista on myös se, että syksyn aikana ohjeet voivat vaihdella eri osissa maata, joten järjestäjien tulee seurata tarkasti myös aluehallintoviranomaisten sekä paikallisten terveydenhuollon viranomaisten ohjeistuksia ja niiden mahdollisia muutoksia.

SM-kisojen streemaukset

Liitto on hankkinut tarvittavan kaluston SM-kisojen sekä mahdollisten Suomessa järjestettävien kansainvälisten kilpailuiden streemaamiseksi. Liitto hoitaa kilpailujen streemauksen omana toimintanaan.

Kilpailujen järjestämisohteja on täsmennetty

Liiton kansallisten kilpailujen järjestämisohjetta on täsmennetty vakiintuneilla toimintaperiaatteilla. Liiton kevät- ja syyskokousten kanssa samana päivänä ei saa järjestää kisoja. Myöskään SM-kisojen kanssa samaan aikaan ei samalla alueella saa järjestää kilpailuja. Aluejako löytyy liiton toimintasuunnitelmasta.

Kansallisen kilpailun järjestäjän tulee tarkistuttaa liitolla, että nostajalla on voimassa oleva kilpailuoikeus (antidopingsopimus ja kilpailulisenssi).

Myös SM-kilpailuiden järjestäjän ohjetta on täsmennetty liiton hallituksen ja kokousten tekemillä päätöksillä. Molemmat ohjeet löytyvät liiton sivuilta.



Kansallinen II-luokan tuomarikoulutus ja -koe 11.11.2020, Pornainen, E-SU

Kokeen läpäisivät hyväksytysti:

Johanna Ilves, Team365

Pauliina Suomela, Helsingin Poliisi-Voimailijat (HPV)

Virve Suominen, Etelä-Suomen Voimanostajat (E-SV)

Kia Mattila, Etelä-Suomen Voimanostajat (E-SV)

Antti Nevalainen, Etelä-Suomen Voimanostajat (E-SV)

Kokeen valvoi Arto Hannolin, Int Cat I

Onnittelut uusille tuomareille!

Ylöjärven Ryhdin Ari Myllyniemi suoritti 14.11.2020 kansallisen I-luokan tuomarikokeen hyväksytysti SM-kilpailuissa Ylöjärvellä. Kokeen valvoi Tero Hyttinen, Int Cat I.

Onnittelut Arille!

Kansalliset tuomarit uoiuat jatkossa käyttää harmaata tuomaritakkia

Kansalliset tuomarit voivat jatkossa käyttää tarvittaessa harmaata pikkutakkia tuomaritakkina. Tällöin tuomaritakissa tulee olla liiton tuomarimerkki osoituksena siitä, että on tuomari.

Tuplaturvakuutukset sekä Teosto ja Gramex sopimukset ennallaan

Suomen Olympiakomitean hallinnoimat Tuplaturvakuutukset jatkuvat ennallaan viime vuonna tehdyn sopimuksen pohjalta samoin kuin Teosto- ja Gramex-sopimukset (musiikin esittäminen julkisesti liiton ja sen jäsenseurojen kisatapahtumissa vuonna 2021) Suomen Voimanostoliiton osalta.

Maajoukkueisiin ilmoittautuminen on auattu

Ensi vuoden maajoukkueisiin ilmoittautuminen on avattu. Liitto harkitsee COVID-19 tilanteen mukaan mihin kisoihin joukkueet voidaan lähettää.

Naisten uusien painoluokkien SE-tulokset ja SM-kisatulosrajat

Vuoden 2021 alusta lukien naisilta poistuu painoluokka 72 kg. Tilalle tulevat painoluokat 69 kg ja 76 kg. Uusien painoluokkien SE-tulokset rekisteröidään ensimmäisen kerran 1.4.2021 aikavälillä 1.1. – 31.3.2021 tehdyistä parhaista tuloksista.

SM-kisatulosrajojen osalta hyväksytään tulosraja sarjoihin 69 kg ja 76 kg, jos ko. raja on tehty sarjassa 72 kg.

SUEK:in eriuapaustasomäärittelyn muutokset vuonna 2021

SUEK noudattaa lääkinällisen käytön erivapauksien osalta WADAn kansainvälistä erivapausstandardia. Jatkossa ennakkollisesti erivapautta tulee hakea avoimen luokan nostajien. Muiden osalta on jälkikäteinen hakemusmenettely mahdollinen. Sekä junioreilla että masterseilla on myös ennakkollinen hakumenettely suositeltavaa.

Suomen Voimanostoliitto ry Finnish Powerlifting Federation



c/o Tero Hyttinen
Alkkulanraitti 72 as 2, 95600 YLITORNIO
puh: 010 309 4270

E-mail: info@sunl.fi
www.somenuoimanostoliitto.fi

Liiton pankkitilit
Hämeenlinnan Seudun Osuuspankki:
FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili (= Päätili)
FI22 5680 0020 2315 57 Voimanostaja-lehden tili
FI82 4712 0010 0338 36 Mastersuoliokunnan tili



Tapahtumakalenteri – Arvokilpailut 2021



SM-kilpailut 2021

Kilpailukutsut löytyvät lähempänä kilpailuja liiton verkkosivuilta suomenvoimastoliitto.fi/tapahtumat

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki
30. – 31. 1.	Klassisen voimanoston SM-kilpailut, nuoret	Sotkamon Visa	Sotkamo
13. – 14. 2.	Varustevoimanoston SM-kilpailut, kaikki ikäluokat	Team LIKE ry	Hämeenlinna
26. – 28. 2.	Klassisen penkkipunnerruksen SM-kilpailut, kaikki ikäluokat	Tammelan Ryske ry	Eerikkilä
19. – 21. 3.	Klassisen voimanoston SM-kilpailut, avoin luokka	Aavasaksan Kisa ry	Ylitornio

Kansainvälinen kisakalenteri 2021

HUOM! Maailmanlaajuisen koronaviruspandemian takia useita kilpailuja on siirretty tai peruttu. Tapahtumakalenterin tiedot muuttuvat vallitsevan tilanteen mukaan. Tarkistathan kansainvälisen kalenterin tiedot SVN:n (www.suomenvoimastoliitto.fi), EPF:n (www.europowerlifting.org) ja IPF:n (www.powerlifting.sport) verkkosivuilta.

**Uusi painos nyt
myynnissä!**

JARI RANTAPELKONEN & SAMUEL LAPPALAINEN
**VOIMANOSTO-
VALMENNUS**
MAKSIMIVOIMAHARJOITTE-
PERUSTEET

**Voimastovalmennus – Maksimivoima-
harjoittelun perusteet kirja on Suomen Voima-
nostoliiton kustantama opas maksimivoima-
harjoittelun tueksi.**

Voimastovalmennus – Maksimivoima-
harjoittelun perusteet kirja on tarkoitettu
suomalaisen voimastovalmennuksen oppaak-
si ja maksimivoimaharjoittelun tueksi. Voima-
nostovalmennuksen opas kertoo valmentajille
ja urheilijoille voimanosto- ja penkkipun-
nerusharjoittelussa huomioitavat perusasiat. Kirja
evästäää lukijoita yksittäisistä harjoitusliikkeistä
ja harjoituksista aina pidempien harjoitusjakso-
jen ja vuosisuunnitelmien toimeen-
panoon.

Kirjan ovat kirjoittaneet
Jari Rantapelkonen ja Samuli Lappalainen.

Hinta 40,00€ + mahdolliset toimituskulut.

Kirja on ostettavissa Suomen Voimastoliiton verkkokaupasta: www.svnl.fi