

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

n° 3/2023

**KLASSISEN
PENKKIPUNNERRUKSEN
MM-KILPAILUT**
Etelä-Afikka

**MASTERSIEN
VOIMANOSTON
EM-KILPAILUT**

Tsekki

**KLASSISEN
VOIMANOSTON AVOIMEN
MM-KILPAILUT**
Malta

**KLASSISEN JA VARUSTE-
PENKKIPUNNERRUKSEN
EM-KILPAILUT**
Ranska



Jarmo Virtanen kaikkien aikojen paras voimanolstaja

www.suomenvoimanolstoliitto.fi

Leader  PERFORMANCE

Nosta. Palaudu. Toista.

Mitä raskaammin laitat kroppa likoon, sitä enemmän se vaatii huoltoa. Lisäsimme markkinoiden edistyksellisimpään palautumisjuomaan tukikudosten palautumista edistävää kollageenia. **Leader Performance Combat Reco** palauttaa sinut nostokuntoon. Joka kerta.



TUTUSTU TARKEMMIN



Voimailuvälineiden valmistusta vuodesta 1976

- levyjen muotoilu takaa hyvän otteen
- kehitetty yhteistyössä nostajien kanssa
- turvallinen

Leoko

GSM 050 550 9240, Puh 010 439 8100
helen@leoko.fi



End of an Era

Kuva: Jukka Lariola

Ennen lehden aineiston deadlinea ja sen työstämisen aloitusta meidät saavutti lehden toimituksessa tieto painetun lehden mahdollisesta lakkauttamisesta. Kuten Tero Hyttinen puheenjohtajan palstalla toteaa, lehden kulut ovat suuret ja liiton talous tarvitsee toimenpiteitä. Varsin ymmärrettävästi hallitus ehdottaakin syyskokoukselle siirtymistä printtilehdestä nettilehteen. Itse olen ollut mukana lehden toimituksessa kuutisen vuotta - Virtasen Heikki tuplasti sen verran - ja yhtäkkiä huomaa kirjoittavani todennäköisesti viimeistä pääkirjoitustani ikinä. Tuntuu jännältä.

Pääkirjoitukseni ovat olleet usein vähän voimanostosta ohi, mutta kuitenkin voimanostajienkin maailmaa koskettavia. Olen kirjoittanut mm. pettymysten sietämisestä, mielekkäästä arjesta, palautumisesta, jännityksestä ja muista tunnemaailman asioista. Olen kehoittanut lopettamaan kyräilyä, katsomaan peiliin ja sietämään vapaaehtoistyöhommissa niitäkin ihmisiä, joista ei muuten pidä. Koska muuten pienessä lajissa loppuu ihmiset kesken. Olen myös kritisoinut isojen kilpailujen järjestämistä paikoissa, joissa ihmisoikeudet eivät toteudu, ja sitä kautta tuonut mielestäni tärkeitä asioita esille.

Jollakin tapaa olen kokenut saavani jakaa näissä kirjoituksissa itsestäni. Olen saanut kertoa ajatuksista, jotka ovat minua auttaneet ja jotka mahdollisesti voivat antaa muillekin jotain. Yksi, kaksi tai kaksitoistaan pääkirjoitusta ei toki ole edes pisara meressä, mutta toivon mukaan joku ajatus on jäänyt jollekin sitä tarvitsevalle alitajuntaan uinumaan. Joskus jossain hetkessä se voi sitten kantaa.

Olen siis lähestynyt pääkirjoituksiani sen kautta, miten elämän tarkoituksen henkilökohtaisesti koen. Ajattelen sen olevan rakkauden ja hyvän eteenpäin laittamista ja empatian lisäämistä. Myötätunto voi kohdistua niin itseen kuin muihinkin. Me ihmiset olemme usein hyvin armottomia

itseämme kohtaan ja ruoskimme itseämme eteenpäin kohtuuttomasti. Tämä on ollut minulle yksi mahdollisuus puhua tuon välittämisen, lämmön ja itsestä huolehtimisen puolesta. Voimanostajatkin tarvitsevat sitä siinä kuin muutkin - vaikka hellyys piilisikin siilin piikkikuoren alla.

Vaikka tulemmekin vielä näkemään kisapaikoilla, tuntuu kuin nyt olisi jonkinlaisten viimeisten sanojen ja yhteenvetdon aika. Ehkä se, mitä haluan teille lukijoille vielä toivottaa syksyyn ja tulevaisuuteen, on, että pitäkää huolta itsestänne. Olette sen arvoisia! Rakkautta siis elämäänne seuraavan Eeva Kilven runon myötä (Kilpi

puhuu tässä naisesta, koska kirjoittaa itselleen, mutta jokainen voi siihen vaihtaa oman sukupuolensa - tai pelkän ihmisen):

*Nukkumaan käydessä ajattelen:
Huomenna minä lämmitän saunan,
pidän itseäni hyvänä,
kävelytän, uitan, pesen,
kutsun itseni iltateelle,
puhuttelen ystävällisesti ja ihaillen, kehuun:
Sinä pieni urhea nainen,
minä luotan sinuun.*

Katja Lariola,
päätoimittaja





VOIMANOSTAJA-lehti

46. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija

Suomen Voimanostoliitto ry (SVNL)
Finnish Powerlifting Federation
Kitkantie 110
93600 Kuusamo
puh. 010 3094270

Toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki
jarkko.saapunki@svnl.fi

Sähköposti

info@svnl.fi

www.suomenvoimanostoliitto.fi
facebook.com/suomen.voimanostoliitto

Pankkiyhteys

FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili
FI 22 5680 0020 2315 57 VN-lehti

Päätoimittaja

Voimanostaja nro 3/2023
päätoimittaja Katja Lariola

Kansikuva

Johanna Forsström otti EM-kultaa
klassisessa penkki-punnerruksessa
Kuva: European Powerlifting Federation

Seuraavan lehden deadlinet:

Lehti 4/2023

päätoimittaja Heikki Virtanen
Aineisto pt:lle 5.11.2023 mennessä
sähköpostilla voimanostajalehti@svnl.fi

Lehden tilaukset osoitteesta info@svnl.fi.
Osoitteenmuutokset Suomisportin kautta.

Tilaushinta

40 €/vuosi (4 numeroa) kotimaahan,
60 € ulkomaille. Tilaus on kesto-tilaus, joka
jatkuu ilman eri uudistusta ellei tilaaja
irtisano tilaustaan. Irtonumero 12 €.

Tämän lehden avustajat

EPF, Kaj Mattila, Mats Finne,
Kenneth Sandvik, Hannu Kopola,
Voitto Ahopelto, Sanni Polvi, Petri Polvi,
Päivi Ristolainen, Tanja Petman,
Pekka Määttä, Ville Niskanen,
Emilia Haataja, Maria Haikola,
Sotkamon kunta, Jari Rantapelkonen,
Johanna Forsström, Stina Lindell,
Joni Tajakka, Marcela Sandvik,
Heikki Orasmaa, Tapanilan Erä,
Heikki Virtanen, Johanna Karjalainen,
Jarmo Virtanen, Jussi Kuusikko ja
Sanna Savolainen

Lehden layout

Ahopelto Group Oy/ Voitto Ahopelto

ISSN 2670-3998 (painettu)
ISSN 2736-8009 (verkkójulkaisu)

Painopaikka

PunaMusta

Tässä lehdessä:

- 3 Pääkirjoitus**
End of an Era
- 5 Puheenjohtajan palsta**
Liiton talous vaatii toimenpiteitä
- 6 Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen
MM-kilpailut, Etelä-Afrikka**
- 12 Lantionpohja ja voimanosto**
- 14 Liikkuvuusharjoittelu tukee voimaharjoittelijan
treeniä kokonaisvaltaisesti**
- 16 Klassisen voimanoston avoimen luokan
MM-kilpailut, Malta**
- 18 Voimanoston mastersien EM-kilpailut, Tsekki**
- 22 Rantapenkkarit**
- 24 60 vuotta täyttävä Jarmo Virtanen on kaikkien
aikojen paras voimanostaja**
- 26 Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen
kaikkien ikäluokkien EM-kilpailut, Ranska**
- 30 Kisaajien mietteitä**
- 36 Penkkisääntöuudistus jyrän penkiltä
- Vastaanotto hyvä**
- 44 Palkintokoroke vain palkituille**
- 45 Hessun arkistosta**
Muisto Tapanilasta
- 47 Japin jahkailut**
Arvokilpailuihin tahtovalla (ja Japilla)
on paljon muistettavaa
- 48 Tuomarivastaavan palsta**
Kilpailutoiminnan säästöt
- 49 Päävalmentajan palsta**
Lajin tulevaisuus
- 50 Liitto tiedottaa**

Liiton talous vaatii toimenpiteitä

Viime vuosi oli jälleen liiton historian paras vuosi lisenssinostajien määrällä mitattuna ainakin vuodesta 2009 alkaen kerättyjen tilastotietojen pohjalta. Lisenssinostajia oli lopulta 1 115, kun tähän mennessä ennätysmäärämme 1 019 nostajaa toteutui vuonna 2021. Samanaikaisesti trendi lajin naisistumisesta sekä nuortumisesta jatkuu edelleen vahvana. Nyt myös miehet löysivät tiensä takaisin saleille ja kilpalavoille jo toisena vuonna peräkkäin kasvavissa määrin. Tämäkin vuosi on lähtenyt lisenssin näkökulmasta viime vuotta rivakammin liikkeelle. Nyt kasassa on jo 1150 lisenssiä.

Tilinpäätöksemme olivat ylijäämäisiä vuosina 2020 ja 2021. Kun korona-aikana ei ollut kansainvälisiä kisoja ennen kuin vuoden 2021 lopulla, tarkoitti tämä samalla melkoista helpotusta liiton talouteen. Nyt kansainväliset kisat pyörivät täysillä ja tämä tarkoittaa samalla kasvavia kuluja. Erityisesti lentomatkustaminen näyttää kallistuneen jopa 40 % luokkaa ja tämä haastaa liiton taloutta huomattavasti. Tämä on alkanut näkyä siinä, että entistä enemmän joukkueisiin valittuja nostajia ilmoittaa peruuttavansa lähdön kisoihin. Kun ilmoittautuneitakin on ennätysellisesti, on tämä ihan normaalia mm. loukkaantumisten vuoksi, mutta myös taloudelliset tekijät panevat miettimään sitä, mihin kisoihin nostajalla ja hänen taustajoukoillaan on varaa.

Kallistuneet matkustuskustannukset tarkoittavat kasvavia kuluja myös liitolle mm. joukkueenjohtajien, liiton huoltajien ja tuomarien lähettämisen osalta. Tässä suhteessa hallitus tulee esittämään korotusta lisenssimaksuihin, jotta maajoukkuetoimintaa voitaisiin muutoinkin kehittää sekä ennen kaikkea turvata nykyisessä laajuudessaan. Aikuisilla 10 € korotus sekä alle 18-vuotiailla 5 € lisenssikorotus toisi lisenssimaksuissa liitolle lisää tuloja noin 10 000 euroa vuositasona.

Myös SM-kisojen osalta liiton panostus on huomattavasti suurempaa kuin niiden osanottomaksuista liitolle tuleva osuus. Liitto ei voi kuitenkaan ottaa itselleen suurempaa osaa osallistumismaksuista järjestävien seurojen kustannuksella. Ja kun ymmärtääksemme esim. striimaukset halutaan kaikista kisoista, on edessä

syyskokoukselle esitys, että SM-kisojen osallistumismaksua nostetaan. Vastavasti 10 € osallistumismaksu toisi järjestäville seuroille lisää rahaa noin 5 000 € vuodessa ja saman verran liitolle.

Samalla meidän on kuitenkin katsottava kriittisesti myös eri kulueriä. Miten käytämme tuomareita kisoissa? Lähtökohtana esityksessä syyskokoukselle on, että tuomaritkin sitoutuvat SM-kisoihin koko viikonlopuksi ei vain tietyn päiväksi. Tämäkin auttaa kustannusten hallinnassa. Myös kansainvälisten kisojen osalta odotuksena on, että kansainväliset tuomarimme ovat aktiivisia heti kauden alusta ensi vuodesta alkaen. Myös tämä edesauttaa liiton kustannusten hallintaa. Kansainvälisten kisojen osalta pitää muistaa se, että IPF:n ja EPF:n säännöt edellyttävät meiltä pääsääntöisesti kisoihin kahden tuomarin panoksen eli neljä tuomaripäivää. Jos sitä emme tuota, maksamme kv-liitoille tuomarisakkoa.

Voimanostaja-lehti painettuna siirtyy historiaan

Kun emme voi vain nostaa maksuja määrättömästi, on hallitus päättänyt esittämään syyskokoukselle myös Voimanostaja-lehden lakkauttamista painettuna versiona. Tällä arvioidaan saatavan kokonaisuudessaan noin 15 000 € säästöt kuluissa.

Tiedottamisesta ei kuitenkaan ole tarkoitus tinkiä. Paperimuotoisen lehden sijaan kehitämme sähköistä viestintäämme etenkin liiton kotisivuilla, mikä heijastuu myös sosiaaliseen mediaan. Voimanostaja-lehden päätoimittajien sijaan liitolle on tarkoitus rekrytoida verkkotoimittaja, jolloin saamme itse asiassa neljännesvuositaisen tiedotuspläjäyksen sijaan jatkuvaa tiedottamista kotisivujemme kautta.

Nämä kolme toimenpidettä tarkoittavat noin 30 000 € vakautusta liiton talouteen. Sillä on selvittävä. Toki valtionosuuden suuruutemme on jossain määrin arvioitus. Tälle vuodelle sitä saatiin 64 000 €, kun se vielä reilu puolenkymmentä vuotta sitten oli vain 50 000 €. Lähtökohtaisesti toimintamme taso edellyttäisi meille noin 85 000 € suuruisia valtionosuutta vuonna 2021 voimaan tulleiden Opetus- ja

kulttuuriministeriön uudistuneiden kriteereiden mukaan. Tällöin tehtiin laaja-arvio lajiliittojen osalta, mihin tuo laskennallinen tasomme perustuu.

Seuraava laaja-arviointi valtionosuuskriteereiden osalta tehdään vuonna 2025. Siihen meidän tulee kehittää ja parantaa toimintaamme sekä turvata lajin suosion kasvu edelleenkin. Kertarysäyksellä OKM ei tarkoittanut tämän uudistetun jakokriteerien tulevan käyttöön vaan sitä kohti edetään portaittain. Vuositasona nousua valtionosuudessa voi olla enintään 10 % ja laskua 3 %. Kun osalla liitoista valtionosuus laskee, sitä voidaan suunnata niille lajiliitoille, jotka ovat hoitaneet pestinsä liikuntalain näkökulmasta paremmin.

Paitsi liiton talouden oikaiseminen esityksillä toimenpiteillä on mahdollinen, antaa se myös tilaa kehittää valmennus- ja koulutustoimintaamme sekä maajoukkuetoimintaa erityisesti avoimen sekä juniorien osalta. Suunnitelmia on olemassa, mutta mikään ei synny pelkästään tyhjistä vaan vaatii myös kohtuullista ja tarkkaa panostusta toimintaan sekä sen mahdollistaviin resursseihin.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja



Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen MM-kilpailut 20.-28.5.2023 Sun City, Etelä-Afrikka

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Mats Finne, Kenneth Sandvik, Hannu Kopola & Voitto Ahopelto

Mangusteja, kolmikerrospizzaa, leijonan-metsästystä sekä kuumailmapalloilua aamunkoitteessa - Sun Cityn luksus resortti oli tämän vuoden penkkipunnerruksen MM-kisojen kilpailupaikkana. Liki kolmen tunnin bussimatkan päässä Johannesburgin lentokentältä sijaitseva lomakohde kutsui maailman vahvimmat penkkaajat taistelemaan mitaleista. Suomesta kilpailuun lähti suurehko joukko masters-ikäryhmistä ja pienemmät joukkueet juniorien ja avoimen luokan ryhmiin.

Kilpailupaikka ja hotellit sijaitsivat kävelymatkan päässä toisistaan. Kilpailupäivät olivat pitkiä. Punnituksen aloitus oli klo 7.00 ja viimeiset nostot 21.00, joten päiville kertyi pituutta. Kohteessa oli aurinkoinen keli päivittäin, mutta aamut olivat jopa pohjoisen oloihin tottuneille viileitä. Koska aamuisin lähenneltiin pakkaskeliä, lämpimät huovat olivat paikallaan kilpailupaikalla urheilijoita lämmittäessä. Aamupala tarjottiin ulkotiloissa, joten sielläkin olosuhteet olivat viileähköt.

Kilpailun jälkeen Afrikan luonto kutsui monia tutustumaan sen aarteisiin: safarit ja kuumailmapallolennot olivat eksoottisia kokemuksia. Sun Cityn ravintolatarjonta oli monipuolista ja edullista Suomen mittakaavassa. Kilpailun johtajana toimi Hannie Smith, joka kokeneena konkarina oli saanut kilpailupaikan hienoon kuntoon. Kahdeksan lämmittelypaikkaa takasi riittävät lämmittelytilat tälle vahvakätisten

joukolle. Hintataso tosiaan yllätti, vaikka alue olikin suljettu, toki tämä takasi turvallisuuden kohteessa. Matkalla kohteeseen lentokentällä näimme kilometrien pituiset kaivokset, jotka työllistävät alueella huomattavan määrän ihmisiä.

Klassisen penkkipunnerruksen kilpailu

Kilpailut alkoivat klassisen penkkipunnerruksen osalta ja siinä mastersien taistelulla. M4-ikäryhmässä mestariksi nosti Markku Kemppainen Seppo Flinkin saadessa hopeaa kilpailun päätteeksi. Kari Holsten nosti myös komeasti hopeaa luokassaan. Näille hurjille ikinuorille tuli myös joukkuekilpailussa toinen sija.

M3-ikäluokassa Ismo Hietanen oli kuudes ja Voitto Ahopelto neljäs. Mitalit olivat tiukilla, mutta eivät mahdollittoman matkan päässä. Juha Koivistolle tuli kovatasoisessa kilpailussa hopeaa. Joukkue oli pisteissä kuudes. M2-miehissä Petri Rinkinen otti viidennen sijan, Vesa Hartikainen kuudennen, Kaj Wasenius seitsemännen ja Ari Flinkman kiipesi podiumille sijoittumalla toiseksi painoluokassaan.

M2-naisissa olikin sitten hieman hurjempaa menoa Suomen joukkueelta. Sanna Oksanen nosti mestaruuteen. Mestaruuteen nosti myös Tiina Voho ME-tuloksella - huikaa! Tiina oli pisteissä toinen ja joukkuekin sai pronssia joukkuekilpailussa. Huimaa menoa. M1-ikäryhmässä naiset



Johanna Laitiselle kovan taistelun jälkeen pronssia

jatkoivat huikeaa kisaamista, kun Niina Köninki ja Pauliina Suomela molemmat nostivat maailmanmestareiksi. Joukkuekilpailussa tuli myös komeasti hopeaa. Masters-naisten joukkue oli täyttä kultaa tässä kilpailussa.

M1-miehissä kilpailun aloitti Ville Vaivila sijoittumalla viidenneksi. Jani Haapamäki sitten pamauttikin potin nostamalla sarjaansa SE-tuloksen, joka nosti hänet maailmanmestaruuteen. Juha Aalto nosti myös komeasti mitalille, tällä kertaa pronssiselle. Jussi Kuusikko lähti taistelemaan mitalista tälläkin kertaa, mutta ensimmäinen nosto hylättiin pienen teknisen virheen johdosta. Jussin poistuessa kilpailulavalta hän uhkui voimaa. Mieleen tuli Kontio & Parmas sarjan kohtaus ("mul-



Kaj Wasenius, Ari Flinkman ja Petri Rinkinen



Ninni Kopola



Ville Vaivila, Juha Aalto, Jani Haapamäki, Vesa Hartikainen ja Milla Haapamäki

le ei v...”, “kyllä voi vähän...”, “MULLE EI V...”). Toiseen nostoon Jussi lähti hakemaan revanssia epäonnistuneesta nostosta ja tällä kertaa raudat lensivät loppuasentoon sellaisella vauhdilla, että kenellekään ei jäänyt epäselvää, oliko nosto onnistunut. Jussille ripustettiin komean kilpailun päätteeksi hopeinen mitali kaulaan.

Myös Ben Olenius lähti hakemaan mitalia Afrikan kilpailusta. Benin kilpailusta tulikin melkoinen trilleri, sillä toinen nosto hylättiin, ja se aiheutti pientä pelkoa huoltajoukoissa. Juryn puheenjohtaja Gaston Parage vielä näytti, että käsien ”syvyys” pitää olla riittävä. Kolmanteen nostoon Ben lähti ennakkoluulottomasti ja nosto hyväksyttiin kolme-nolla, joten jurykaan ei voinut tuomioon puuttua. Syyrian joukkueenjohtaja meni kyllä juryn puheille Benin

kolmannen noston jälkeen, mutta se neuvottelu ei muuttanut tuloksia. Näin Benille komeasti hopeaa.

Näin mastersien osalta olikin klassinen penkki penkattu ja mitaleita tulikin roppakaupalla. Joukkueena ja yksilöinä mastersit saivat huikean menestyksen.

Juniorit ja avoin luokka pääsivät mastersien jälkeen taistelemaan mitaleista. Subjunioreissa Oliver Pelkonen nosti komeasti mestaruuteen ja huollollakin oli mahdollisuus taktikoida ja laske IPF GL-pisteitä. Näin saimme Oliverin pisteissäkin kolmanneksi. Milla Haapamäki nosti komeasti mestariksi, kuten myös Ninni Kopolalle nosti mestaruuteen oikeuttavat raudat suorille käsille. Joukkuekilpailuissa heille myös komeasti hopeaa. Milla oli pisteissä toinen ja Ninni kolmas, joten



Ninni Köninki ja Sanna Oksanen

myös junioreilla oli huikeaa menestystä. Avoin luokka päätti klassisen osion ja siinä naisten puolella mitalit olivat tällä kertaa tiukilla. Maria Kojoukhova oli neljäs, samoin Johanna Forsström neljäs. Vasta viimeisessä kilpailussa lähti mitali matkaan, kun Johanna Laitiselle laitettiin kovan taistelun jälkeen pronssinen mitali kaulaan. Kilpailu mitaleista oli tiukkaa eikä tällä kertaa Fortunakaan ollut meidän joukkueen tukena.

Miesten puolella odotukset olivat kovat, kun viime vuoden mitalistit Joni Tajakka ja Simo Sistonen pääsivät lavalle. Jonilla oli erittäin harmittavaa epäonnea kilpailussa, ”syvyys” ei tällä kertaa riittänyt tuomareille, ja tuloksena oli harmittavasti tuloksetta jääminen. Simo lähti hakemaan ensimmäistä MM-mitaliaan ja kaikki näyttikin hyvältä. Simo ”Malmin apina” nosti erittäin varmasti tällä kertaa ja siitä palkkioksi ho-



Ben Olenius, Simo Sistonen ja Joni Tajakka



Kari Holsten, Juha Koivisto ja Voitto Ahopelto



Seppo Flink, Jani Haapamäki, Markku Kempainen, Mats Finne ja Ismo Hietanen

peinen mitali kaulaan kilpailun päätteeksi. Nostajan iloon yhtyi koko joukkue ja Simo rikkoi myös maagisen sadan IPF GL-pisteen raja. Kuten aina, kilpailun päätti banketti. Klassisen penkkipunnerruksen banketti pidettiin paikallisella tapahtumareenalla ja puitteet olivat komeat juhalle.

Varustepenkkipunnerruksen kilpailu

Näin kilpailut pääsivät jo puolenvälin paremmalle puolelle ja jäljellä oli enää varustenostajat, joita meidänkin joukkueessa oli ilahduttavan suuri määrä. Suomalaisen osalta kilpailemisen aloittivat M2-naiset, joissa oli kolme nostajaa: Sanna Oksanen, Tiina Voho ja Seija Skogman. Sanna lähti hakemaan toista mestaruuttaan klassisen mestaruuden jatkoksi. Mitä lähtikin Sanna kaulaan, mutta tällä kertaa hopeinen. Seuraavana oli vuorossa vatsataudin edellisenä iltana saanut Seija Skogman, joka taisteli itsensä pronssille. Viimeisenä masters-naisista vuoroon tuli jo klassisessa ME-tuloksen tehnyt Tiina Voho. Tiinalle tämä kilpailu oli täydellinen. Huikea menestys sai jatkoa varustepuolella, kun jälleen uusi ME-tulos nähtiin Tiinan nostamana. Tiina oli myös M2-naisten paras pisteissä, joten kilpailureissu oli melko täydellinen.

Junioreissa mukana oli Milla Haapamäki, jolle kirjattiin myös toinen MM-titteli. Tiinan tavoin Millakin oli myös pisteissä paras nostajan. Yllätykset eivät tähän päätyneet, vaan kotiin tuli myös parhaan joukkueen titteli. Avoimessa luokassa naisten puolelta mitaleita metsästävässä olivat Maria Karjalainen ja Marcela Sandvik. Marcelalle tuli tiukassa kilpailussa hopeaa ja Marialle vieläkin tiukemmassa taistossa komeasti pronssia.

Kilpailurupeaman päättivät miehet eri ikäluokissa. Suomen joukkueessa ei tällä kertaa juniorimiehiä ollutkaan. M4-ikäluokan nostajat aloittivat varsinaisen mitalijuhlan, kun Seppo Flink ja Markku Kempainen kaappasivat mestaruustittelit itselleen. Markku oli pisteissä ikäluokkansa maailman tehokkain ja joukkueena Suomi oli myös maailman paras. M3-ikäluokassa Ismo Hietanen taisteli itsensä viidenneksi ja Voitto Ahopelto jäi täpärästi ilman



Kaj Mattila, Seija Skogman, Tiina Voho, Sanna Oksanen ja Mats Finne

mitalia omassa taistossaan sijoittuen neljänneksi. M2-ikäluokassa mitaleita alkoi jälleen tippua joukkueelle. Vesa Hartikaiselle tuli pronssia tasaisessa taistossa, Kaj Waseniukselle viides sija ja Kaj Mattilalle hopeaa. M1-ikäluokassa oli kaksi nostajaa, joista toinen eli Ville Vaivila sijoittui neljänneksi. Jani Haapamäki nosti komeasti hopealle erittäin hurjassa kilpailussa. Junioreita ei miesten puolella siis tänä vuonna Suomen joukkueessa ollut.

Kilpailun Suomen joukkueen puolesta pääsi päättämään kukapa muu kuin Kenneth "Kenta" Sandvik. Kentan taistelu mitalista oli äärettömän tiukka ja kilpailu pronssista jatkui viimeiseen kierrokseen asti. Tällä kertaa Bentley Garrett veti tässä taistossa pidemmän korren. Varustekilpailun jälkeen oli myös vuorossa banketti, jossa kilpailunjärjestäjä jakoi mitalit myös tuomareille, huoltajille ja joukkueenjohtajille. Hieno ele, jolla kaikille saatiin muisto tästä upeasta kilpailuviikosta. Afrikka kohteli joukkuettamme hyvin, menestys oli huikeaa.



Ninni Kopola

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Men's Open, Sub-Junior, Junior & Masters Classic Bench Press Championships, Sun City (South Africa), 20-27.05.2023
SCORESHEET

Rnk	Lifters	d.o.b.	Team	BWT	IPF GL	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	Result	IPF GL	Pts
Open												
-105kg												
1,	Kubatov Geza	1983	HUN	101,50	0,4549	21	215,0	222,5	227,5	227,5	103,49	12
2,	Eriksson Josef	1992	SWE	98,65	0,4611	29	217,5	225,0	230,0	225,0	103,75	9
3,	Hasegawa Naoki	1992	JPN	101,90	0,4541	22	217,5	225,0	230,0	225,0	102,17	8
—	Tajakka Joni	1992	FIN	104,60	0,4486	24	225,0	227,5	232,5	DSQ	—	—
-120kg												
1,	Hush Kaden	1991	USA	113,30	0,4326	6	227,5	232,5	237,5	237,5	102,74	12
2,	Sistonen Simo	1983	FIN	119,20	0,4231	5	227,5	232,5	237,5	237,5	100,49	9
3,	Caltabiano Andrew	1989	AUS	118,75	0,4238	4	225,0	230,0	235,0	235,0	99,59	8
Sub-Juniors												
-93kg												
1,	Oliver Pelkonen	2005	FIN	90,35	0,4813	10	145,0	150,0	155,0	155,0	74,59	12
2,	Guppy Mitchell	2005	GBR	91,70	0,4777	11	132,5	137,5	142,5	142,5	68,08	9
Masters 1												
-74kg												
1,	Haapamäki Jani	1979	FIN	73,55	0,5350	25	160,0	170,0	177,5	170,0	90,96	12
2,	Baljinnyam Batsaikhan	1982	MGL	72,20	0,5403	24	140,0	145,0	147,5	147,5	79,70	9
3,	Kariv Jonathan	1983	RSA	73,65	0,5346	26	130,0	135,0	140,0	140,0	74,85	8
5,	Vaivila Ville	1977	FIN	68,050,557822100,0				X	X	100,055,786		
-83kg												
1,	Losa Jonathan	1982	USA	82,35	0,5043	37	185,0	192,5201,0-wb1		201,0	101,37	12
2,	Ganjuur Gantugs	1978	MGL	81,75	0,5062	41	165,0	167,5	170,0	167,5	84,79	9
3,	Aalto Juha	1982	FIN	82,25	0,5046	43	155,0	165,0	170,0	165,0	83,27	8
-105kg												
1,	Wilkins - Phillip	1980	ISV	101,95	0,4540	11	225,0	232,5	238,5	232,5	105,55	12
2,	Kuusikko Jussi	1975	FIN	103,75	0,4503	8	195,0	195,0	200,0	200,0	90,05	9
3,	Ballil Nezar	1978	MOR	101,40	0,4551	9	187,5	190,0	195,0	190,0	86,47	8
-120kg												
1,	Schauer Kornel	1977	HUN	118,15	0,4247	14	215,0	222,5	230,0	222,5	94,50	12
2,	Olenius Ben	1981	FIN	119,45	0,4227	16	205,0	215,0	217,5	217,5	91,94	9
3,	Almasri Hasan	1983	SYR	114,55	0,4305	18	210,0	210,0	222,5	210,0	90,40	8
Masters 2												
-83kg												
1,	Yamashita Takuya	1968	JPN	81,00	0,5086	33	167,5	170,0	175,0	175,0	89,01	12
2,	Kushino Shigeki	1973	JPN	82,95	0,5024	35	170,0	172,5	172,5	170,0	85,42	9
3,	Lorentzen Ove Henning	1971	NOR	81,05	0,5085	31	157,5	167,5	172,5	167,5	85,17	8
6,	Hartikainen Vesa	1969	FIN	82,65	0,5034	27	150,0	155,0	160,0	155,0	78,02	5
-105kg												
1,	Walter Chris	1971	USA	98,35	0,4618	10	182,5	190,0	200,0	200,0	92,35	12
2,	Johnson Charles Johnny	1970	RSA	101,60	0,4547	7	165,0	175,0	182,5	182,5	82,98	9
3,	Kraemer Thomas	1970	GER	103,50	0,4508	5	155,0	165,0	177,5	177,5	80,01	8
5,	Rinkinen Petri	1967	FIN	104,35	0,4491	8	160,0	167,5	177,5	177,5	79,71	6
7,	Wasenius Kaj	1972	FIN	103,20	0,4514	9	125,0	132,5	140,0	132,5	59,81	4
120+kg												
1,	Cserna Janos	1968	HUN	120,35	0,4214	18	185,0	190,0	192,5	192,5	81,11	12
2,	Flinkman Ari	1972	FIN	162,85	0,3753	22	185,0	190,0	195,0	185,0	69,42	9
3,	Sato Toshiyuki	1971	JPN	127,20	0,4117	17	170,0	180,0	182,5	180,0	74,10	8
Masters 3												
-74kg												
1,	de Nysschen Tommie	1963	RSA	73,65	0,5346	11	125,0	132,5	135,0	135,0	72,18	12
2,	Schroeter Friedhelm	1961	GER	71,80	0,5419	16	120,0	127,5	132,5	132,5	71,81	9
3,	Rodriguez Michael	1961	USA	72,85	0,5378	14	125,0	132,5	135,0	132,5	71,25	8
6,	Hietanen Ismo	1963	FIN	72,95	0,5374	12	110,0	115,0	117,5	117,5	63,14	5
-83kg												
1,	Ring Tomas	1960	SWE	82,75	0,5031	8	132,5	137,5	147,5	147,5	74,20	12
2,	Graupner Joachim	1958	GER	80,25	0,5111	6	130,0	140,0	145,0	145,0	74,11	9
3,	Porcherel Gilles	1957	FRA	81,45	0,5072	9	120,0	125,0	127,5	127,5	64,67	8
4,	Ahopelto Voitto	1956	FIN	82,85	0,5028	7	95,0	100,0	105,0	100,0	50,28	7
-93kg												
1,	Nerb Franz	1959	GER	91,00	0,4795	15	162,5	167,5	172,5	172,5	82,72	12
2,	Koivisto Juha	1956	FIN	91,85	0,4773	17	140,0	145,0	147,5	147,5	70,41	9
3,	Cencich Thomas	1960	USA	90,75	0,4802	18	145,0	145,0	145,0	145,0	69,63	8
Masters 4												
-66kg												
1,	Kemppainen Markku	1949	FIN	63,80	0,5778	5	90,0	95,0	97,5	95,0	54,89	12
2,	Flink Seppo	1953	FIN	62,40	0,5849	3	70,0	75,0	80,0	80,0	46,80	9
3,	Shagdar Perenlei	1951	MGL	63,40	0,5798	4	70,0	80,0	82,5	70,0	40,59	8

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Men's Open, Sub-Junior, Junior & Masters Equipped Bench Press Championships, Sun City (South Africa), 20-27.05.2023

SCORESHEET											
Rnk	Lifters	d.o.b.	Team	BWT	IPF GL Cf.	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	Result	IPF GL Pts
Open											
-105kg											
120+kg											
1,	Martin Shane	1988	CAN	130,00	0,2868	22	322,5	340,0	347,5	347,5	99,65 12
2,	Bataa Chimidtseren	1981	MGL	121,75	0,2927	19	337,5	337,5	345,0	345,0	100,99 9
4,	Sandvik Kenneth	1975	FIN	142,20	0,2801	18	300,0	317,5	335,0	317,5	88,94 7
Masters 1											
-66kg											
1,	Amakawa Akinori	1977	JPN	65,35	0,4384	13	177,5	182,5	190,0	190,0	83,29 12
2,	Ishikawa Takuya	1979	JPN	65,30	0,4387	14	160,0	167,5	182,5	167,5	73,49 9
3,	Vandenburg Sean	1977	CAN	63,65	0,4510	12	130,0	135,0	135,0	130,0	58,63 8
4,	Vaivila Ville	1977	FIN	65,85	0,4349	15	120,0	127,5	132,5	120,0	52,19 7
-74kg											
1,	Matsuoka Yoshiaki	1983	JPN	73,70	0,3908	29	200,0	202,5	210,0	210,0	82,06 12
2,	Haapamaki Jani	1979	FIN	73,65	0,3910	32	195,0	200,0	207,5	207,5	81,13 9
3,	Baljinnyam Batsaikhan	1982	MGL	72,05	0,3987	30	182,5	182,5	200,0	182,5	72,76 8
Masters 2											
-83kg											
1,	Lorentzen Ove Henning	1971	NOR	81,75	0,3598	12	212,5	217,5	222,5	222,5	80,07 12
2,	Pinguet Cyril	1972	FRA	82,40	0,3578	9	210,0	210,0	210,0	210,0	75,14 9
3,	Hartikainen Vesa	1969	FIN	82,80	0,3565	11	190,0	205,0	220,0	190,0	67,74 8
-105kg											
1,	Thacker William	1972	USA	103,40	0,3128	11	240,0	245,0	252,5	252,5	78,97 12
2,	Ichinnorov Teskhuu	1971	MGL	102,50	0,3141	14	230,0	240,0	250,0	240,0	75,38 9
3,	Schnurr Mario	1966	GER	99,90	0,3181	10	215,0	225,0	230,0	230,0	73,16 8
5,	Wasenius Kaj	1972	FIN	103,50	0,3126	12	145,0	165,0	200,0	165,0	51,58 6
-120kg											
1,	Tserendamba Bayarkhuu	1971	MGL	118,35	0,2956	25	240,0	240,0	242,5	240,0	70,95 12
2,	Mattila Kaj	1970	FIN	107,30	0,3075	23	200,0	205,0	240,0	205,0	63,03 9
3,	Doelman Nick	1972	CAN	118,30	0,2957	26	155,0	165,0	180,0	180,0	53,22 8
Masters 3											
-74kg											
1,	Rodriguez Michael	1961	USA	72,50	0,3965	17	150,0	152,5	157,5	157,5	62,44 12
2,	Mihok Anton	1957	SVK	71,90	0,3994	20	140,0	147,5	155,0	147,5	58,91 9
3,	Sides Daniel	1956	USA	72,45	0,3967	21	127,5	140,0	142,5	142,5	56,53 8
5,	Hietanen Ismo	1963	FIN	72,95	0,3943	19	130,0	137,5	142,5	137,5	54,21 6

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Women's Open, Sub-Junior, Junior & Masters Classic Bench Press Championships, Sun City (South Africa), 20-27.05.2023

Rnk Lifters		d.o.b.	Team	BWT	IPF GL Cf.	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	Result	IPF GL Pts
Open											
-52kg											
1,	Balbiani Lorraine	1995	FRA	51,85	0,9598	4	95,0	100,0	105,0	100,0	95,98 12
2,	Starck Julia	1998	SWE	51,70	0,9623	5	87,5	90,0	90,0	90,0	86,60 9
3,	Kikuchi Miyabi	1998	JPN	51,25	0,9700	6	77,5	85,0	87,5	87,5	84,87 8
4,	Kojoukhova Maria	1989	FIN	50,90	0,9762	7	77,5	80,0	85,0	80,0	78,09 7
-57kg											
1,	Salamon Erika	1973	HUN	56,20	0,8985	12	92,5	97,5	100,0	100,0	89,85 12
2,	Ramberg Storstad Selma	2001	NOR	56,10	0,8997	16	95,0	95,0	100,0	95,0	85,47 9
3,	Kvantchiani Sopiko	1998	GEO	56,50	0,8950	9	95,0	95,0	100,0	95,0	85,03 8
4,	Forsstrom Johanna	1988	FIN	54,40	0,9214	10	92,5	92,5	97,5	92,5	85,23 7
6,	Karjalainen Maria	1990	FIN	55,55	0,9064	11	85,0	90,0	95,0	90,0	81,58 5
84+kg											
1,	Hjalle Matilda	1991	SWE	105,30	0,7176	13	140,0	145,0	150,0	150,0	107,65 12
2,	Szabo Agnes	1988	HUN	112,35	0,7132	12	140,0	145,0	150,0	145,0	103,42 9
3,	Laitinen Johanna	1986	FIN	109,25	0,7150	9	132,5	132,5	137,5	137,5	98,31 8
Sub-Juniors											
-63kg											
1,	Hinz Maria-Sophie	2006	GER	62,90	0,8352	7	80,0	85,0	87,5	85,0	70,99 12
2,	Kopola Ninni	2007	FIN	61,60	0,8453	6	70,0	75,0	80,0	75,0	63,40 9
3,	Ganbaatar Sumiyasuren	2005	MGL	62,65	0,8371	8	55,0	57,5	60,0	60,0	50,22 8
-69kg											
1,	Haapamaki Milla	2006	FIN	67,00	0,8082	12	75,0	80,0	85,0	85,0	68,70 12
2,	Smith Gila	2009	RSA	67,95	0,8029	10	67,5	70,0	75,0	70,0	56,20 9
3,	Tsushima Ayane	2008	JPN	67,30	0,8065	11	60,0	65,0	72,5	65,0	52,42 8
Masters 1											
-63kg											
1,	Koninki Niina	1981	FIN	61,70	0,8445	24	90,0	92,5	97,5	92,5	78,12 12
2,	Martis Natasja	1975	NED	61,80	0,8437	23	87,5	92,5	97,5	92,5	78,04 9
3,	Ito Yumiko	1976	JPN	61,95	0,8425	26	70,0	75,0	77,5	75,0	63,19 8
-69kg											
1,	Suomela Pauliina	1976	FIN	67,50	0,8054	21	90,0	95,0	100,0	95,0	76,51 12
2,	Suzan Amy	1976	ISV	66,90	0,8088	20	70,0	77,5	85,0	77,5	62,68 9
Masters 2											
-63kg											
1,	Oksanen Sanna	1971	FIN	62,10	0,8413	21	67,5	70,0	75,0	75,0	63,10 12

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
World Women's Open, Sub-Junior, Junior & Masters Classic Bench Press Championships, Sun City (South Africa), 20-27.05.2023

SCORESHEET

Rnk	Lifters	d.o.b.	Team	BWT	IPF GL Cf.	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	Result	IPF GL Pts
Open											
-52kg											
1,	Kikuchi Miyabi	1998	JPN	51,10	0,7031	4	107,5	115,0	132,5	115,0	80,86 12
2,	Sandvik Marcela	1974	FIN	51,70	0,6963	3	90,0	102,5	117,5	102,5	71,37 9
3,	Dissanayake Amila	1988	GBR	51,00	0,7043	2	100,0	105,0	110,0	100,0	70,43 8
-63kg											
1,	Rames Maj	1989	DEN	62,45	0,6068	12	150,0	155,0	160,0	160,0	97,09 12
2,	Frank Maria	1984	CAN	57,10	0,6448	10	125,0	127,5	132,5	127,5	82,21 9
3,	Karjalainen Maria	1990	FIN	57,55	0,6412	11	122,5	127,5	132,5	127,5	81,75 8
Sub-Juniors											
-69kg											
1,	Haapamaki Milla	2006	FIN	67,55	0,5790	8	95,0	102,5	110,0	110,0	63,69 12
Masters 1											
-76kg											
1,	Costa Zolyome Iolanda	1977	BRA	74,80	0,5490	13	130,0	135,0	137,5	137,5	75,49 12
2,	Jakobsson Sandra	1981	SWE	72,90	0,5560	12	120,0	130,0	135,0	135,0	75,06 9
3,	Leppaaho Tiina	1983	FIN	74,75	0,5492	14	90,0	95,0	95,0	95,0	52,17 8
Masters 2											
-63kg											
1,	Izindre Annelie	1972	SWE	61,75	0,6112	12	95,0	105,0	107,5	107,5	65,71 12
2,	Oksanen Sanna	1971	FIN	62,15	0,6087	13	80,0	105,0	110,0	80,0	48,70 9
-69kg											
1,	Gordon Maureen	1964	GBR	67,10	0,5812	20	102,5	107,5	112,5	112,5	65,38 12
2,	Leccese Florence	1969	FRA	65,65	0,5886	22	87,5	92,5	92,5	92,5	54,44 9
3,	Skogman Seija	1965	FIN	67,80	0,5778	19	90,0	90,0	90,0	90,0	52,00 8
-76kg											
1,	Voho Tiina	1973	FIN	75,55	0,5464	26	140,5	140,5	150,0-wb2	150,0	81,9612



Marcela Sandvik ja Maria Karjalainen



Kenneth Sandvik lämmittelemässä Mats Finnen ja Kaj Mattilan valvonnassa



Lantionpohja ja voimanosto

Teksti: Sanni Polvi, kuva: Petri Polvi

Olen Sanni Polvi, naisten lantionpohjan fysioterapiaan erikoistunut fysioterapeutti sekä raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten valmentaja. Työskentelen Helsingin Punavuorella Hieros Oy:llä. Voimailu, erityisesti naisten voimaharjoittelu, on itselleni tärkeä aihe, ja teen sen parissa erittäin mielelläni töitä.

Lantionpohjan rooli on toimia ikään kuin vatsaontelotynnyrin pohjana. Tynnyrin seinät muodostuvat vatsa- ja selkälihaksista, kansi palleasta ja pohja lantionpohjan lihaksista. Kun kovassa kyykyssä tai maastavedossa vedetään keuhkot täyteen, pidätetään hengitystä ja halutaan pitää hyvä tuki keskivartalossa, lantionpohjalla on suuri rooli. Sen tulee osata aktivoitua oikein sekä olla riittävän vahva pitääkseen kohonneen vatsaontelon paineen aisoissa. Mikäli lihakset eivät toimi oikein, keskivartalon tuki pettää ja mahdollisesti myös pissa lirahtaa housuun.

Yleensä edellä mainitussa tilanteessa syyksi ajatellaan lantionpohjan heikkoutta. Syyinä kuitenkin voi myös olla syystä tai toisesta häiriintynyt lihasten aktivointijärjestys tai mahdollisesti yliaktiiviset ja jännittyneet lantionpohjanlihakset. Heikot sekä yliaktiiviset lihakset voivat aiheuttaa samanlaisia oireita, minkä vuoksi ongelman tunnistaminen voi olla hankalaa. Virtsankarkailua voi ilmetä molemmissa tapauksissa.

Yleisemmin voimailua pidemmän aikaa harrastaneilla ongelmana on enemmän lantionpohjan jännittyneisyys kuin heikkous. Näin voidaan olettaa erityisesti silloin, jos lantionpohjan pidon ongelmat ovat alkaneet pikkuhiljaa voimailuharrastuksen tai esimerkiksi kovemman treenijakson aikana. Toisinaan liian aktiiviset lantionpohjan lihakset aiheuttavat muitakin oireita, esimerkiksi alavatsan ja alaselän kipuja sekä yhdyntäkipuja.

Jokainen meistä voi testata tennispallolla suuntaa antavasti, onko lantionpohjassa jännitystä. Aseta tennispallo tuolille ja istu sen päälle niin, että pallo jää välilihan kohdalle kohtaan, missä se ei paina luita. Mikäli pallon päällä oleminen on tukalaa tai kivuliasta, voi lantionpohjasi olla jännittynyt.

Oli lantionpohjassa sitten heikkoutta tai kireyttä, oireista voi päästä eroon. Harjoittelu on olennaista ongelman korjaamiseksi. On yhtä tärkeää osata rentouttaa kuin jännittääkin lantionpohjan lihaksia. Harjoitteet kannattaa aloittaa asennoissa, joissa tuntee lantionpohjan supistamisen ja rentouttamisen selvästi, esimerkiksi selinmakuulla tai pyyherullan päällä istuen.

Ensimmäinen askel on opetella tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksiston ero, mistä pyritään siirtymään kohti lajinomaista harjoittelua. Käytännössä ensimmäinen harjoite voi olla esimerkiksi selinmakuulla lantionpohjan lihaksiston puristus ja nosto mielikuvalla ”kuvittele, että otat kiinni ja nostat lantionpohjan lihaksillasi nenäliinaa nenäliinalaatikosta”. Toiston jälkeen hengitetään syvään muutaman kerran ja keskitytään lantionpohjan rentouttamiseen. Kun lihasten aktivointi ja rentoutus alkaa luonnistua, liitetään harjoitteet helpohkoihin liikkeisiin, kuten

lantionnostoihin. Liike alkaa lantionpohjan supistuksella ja päättyy rentoutukseen. Harjoittelun tavoitteena on päästä tilanteeseen, jossa ensin esimerkiksi kyykyissä tietoisesti aktivoidaan lantionpohjaa toiston raskaassa vaiheessa ja lopulta ei tarvitse enää miettiä koko lantionpohjaa.

Mikäli kärsit lantionpohjan oireista, tiedä, että et ole yksin. Harmillisen moni nainen joutuu miettimään ennen kovempia nostoja, pitäisikö vielä käydä viime hetkellä pissalla. Oireilusta on lähestulkoon aina mahdollista päästä eroon, joten kannustan vahvasti kääntymään oman alueen lantionpohjafysioterapeutin puoleen syiden selvittämiseksi. Kokeile kuitenkin sitä ennen vielä itse sormella, osaatko varmasti jännittää lantionpohjaasi oikein (tunnetko sormessa puristuksen ja vedon ylöspäin), tee pallotesti, ja pohdi, mikä voisi olla seuraava askel kohti toimivampaa lantionpohjaa.



Oulun Power Team ry sekä Suomen Voimanostoliitto ry järjestävät

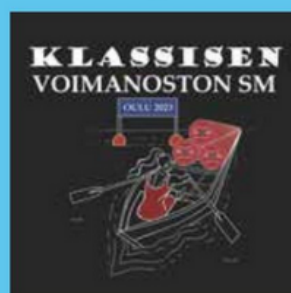
KLASSISEN VOIMANOSTON AVOIMEN LUOKAN SM-KILPAILUT 17.-19.II.2023

Kilpailupalkka

Oulunsalon liikuntakeskus, Tuohikuja 6, Oulu

Alustava aikataulu

Pe 17.II.2023	Punnitus	Kilpailu
Avajaiset		11.00
N47 - 63 kg	9.30-11.00	11.30
N/69 kg	15.00-16.30	17.00
La 18.II.2023	Punnitus	Kilpailu
M/59 - 83 kg	07.00-08.30	09.00
M/93 kg	11.30-13.00	13.30
N76 & 84+ kg	15.45- 17.15	17.45
Su 19.II.2023	Punnitus	Kilpailu
N/84 kg	07.00-08.30	09.00
M/105 kg	10.45-12.15	12.45
M/120 & 120+ kg	14.30-16.00	16.30



Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat Suomisportin kautta 27.10.2023 klo 23.59 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä Suomisportin kautta. Osallistumismaksu 80 €/kilpailija.

Tulosrajat ja tuloksen teko aika

Tulos on tehtävä 21.II.2022 - 27.10.2023 välisenä aikana klassisen voimanoston kilpailussa.

Vaaka

Vaaka löytyy hotellista ja kilpailupaikalta.

Kilpailuhotelli

Airport Hotel Oulu

1hh 71 €/vrk, 2hh 79,50 €/vrk, 3hh 100 €/vrk, 4hh 128 €/vrk

Huonehintaan sisältyy iltasauna ja aamiainen. Hotellilla on tarkistustodistuksen omaava vaaka. Espanjalainen ruokaravintola palvelee hotellin yhteydessä.

Hinnat ovat voimassa tarjouskoodilla "Voimanosto". Varaukset on tehtävä suoraan hotelliin puhelimitse 08 5145 100 tai sähköpostilla sales@airportohotel.fi. Tarjoushinnat ovat voimassa varauksille, jotka on tehty ennen 10.II.2023. Tämän jälkeen tehdyt varaukset ovat muuttuvalla päivähinnalla. Huoneita on rajoitetusti.

Muuta huomioitavaa

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä. Pysäköinti perjantaina klo 16 jälkeen viereisen koulun parkkipaikalle.

Kuntosali Puntissa saa harjoitella ilmaiseksi kilpailuviikonlopun ajan. 16.II-19.II toimii koodi *96802#. Osoite on Mielikintie 1, Oulu. Kovia tuloksia!

Lisätietoja

Oulun Power Team ry, sami.a.siltala@gmail.com, 044 299 3707

SVNL, info@svnl.fi, 010 309 4270

Liikkuvuusharjoittelu tukee voimaharjoittelijan treeniä kokonaisvaltaisesti

Teksti & kuvat: Päivi Ristolainen

Ajelin heinäkuuisena päivänä haastattelemaan Joonas Hautaniemeä, jonka kanssa olin työssäni keskustellut voimanostosta ja voimanostajan liikkuvuudesta. Kolmikymppinen Joonas aloitti voimanostoharjoittelun isänsä ohjauksessa 19-vuotiaana. Alkuvaiheessa voimaharjoittelutreeni koostui niin, että viikossa oli kaksi penkki-treeniä: ylläpitävä ja maksimitreeni. Kerran viikossa Joonas harjoitteli kovalla teholla jalkakyykkyä ja maastanostoa.

- Treenausjäi saman tien päälle. Voimanoston oheen tuli vähän enemmän muutakin harjoittelua, leuanvetoa ja vähän kävin juoksemassakin. Muutaman vuoden se oli sellaista, että maksiminostaminen kiinnosti enemmän. Mutta 19-vuotiaasta asti voimanosto on ollut mukana, se osui ja upposi kerrasta. Tykkään liikkeiden luontevuudesta voimanostossa. Kyykky ja maastanosto ovat ihmiselle luonnollisia liikkeitä ja liikeradat ovat helposti ymmärrettäviä. Liikkeiden yksinkertaisuus ja luontevuus puhuttelevat. Ja lisäksi voimanostossa henkisen läsnäolon ja keskittymisen aspekti ovat läsnä erityisesti ykkösmaksimeissa. Kilpailut en kuitenkaan ole, en ole kovin kilpailullinen. Itsensä haastaminen treeneissä ykkösmaksimeihin on riittänyt.



Joonas Hautaniemi



Ohjaukseen osallistuivat Sini Hakonen, Jarno Takalo ja Vappu Väliviita

Jooga tuli Joonaksen elämään jo hiukan ennen voimanoston aloittamista. Joonaksella oli ja on tuttavapiirissä paljon joogaa harjoittavia ja sen Joonas kertoo ruokki-neen altistumista joogalle. Joonas huomasi joogan kulkevan hyvin käsi kädessä voimaharjoittelun kanssa, koska maksimeita voimanostossa ei voinut tehdä joka päivä.

- Joogassa oli tosi kiva mehustella ja miettiä, miten paljon kyykystä nousee seuraavana viikonloppuna. Jooga tuki tosi hyvin henkistä mielentilaa voimanostoon liittyen.

Joogan harjoittajana Joonas haluaa olla mahdollisimman monipuolinen. Joogassa voidaan keskittyä esimerkiksi dynaamiseen, voimaa vaativaan tai keskittymisestä kehittävään harjoitteluun. Joonas haluaa itse ohjata mahdollisimman monipuolisesti, ja siksi hän on kouluttautunut sekä Hatha-, Yin- että Vinyasa-jooga-ohjaajaksi. Yinjooga on palauttavampaa, Vinyasassa puolestaan kuljetaan hengityksen tahdissa, eli sisään- ja uloshengityksessä vaihdetaan uuteen asentoon, ja hengityksen synkronisointi liikkeeseen tuo harjoitteluun haastetta. Vinyasa vaalii myös voimantuotannon harjoittelua hengityksen kautta.

- Valitsin ohjaajakoulutuksen tarkoituksella Yoga Nordicilta, koska heillä opiskeltiin paljon myös anatomiaa. Pystyn anatomian termistöllä myös kuvaamaan tekemistä ohjauksessa.

Viimeisten kahden vuoden aikana Joonas on pyrkinyt ottamaan erilaisista taustoista tulevia henkilöitä harjoitusohjauksiin. Tavoitteena Joonaksella on erikoistua yksilöohjaukseen, johon voi tulla kuka tahansa, jota joogan harjoittelu kiinnostaa. Hän kokee länsimaisen joogakuvaston olevan harhaanjohtavaa, koska siinä stereotyyppisesti esitetään joogan harjoittaja tekemässä äärimmäisen notkeita liikkeitä. Mediassa joogasta syntyy yksipuolinen, taipuisuuteen ja venyttämiseen liittyvä kuva.

Voimanostajien osalta Joonas painottaa sitä, että ohjaus on liikkuvuutta kehittävä. Jooga voi oikein tehtynä ennaltaehkäistä urautuneista liikeradoista johtuvia loukkaantumisia. Liikkuvuusharjoitus ja nivelten hallinta voivat auttaa kompensoimaan sitä, että lihasepätasapainosta tai -symmetriasta johtuvia jännitteitä ei syntyisi. Tyypillisiä "pullonkauloja" kropassa ovat kyytänpää ja polvi, joissa lihakset pienenevät niveleen päin, ja liikkuvuusharjoituksella tuetaan sitä, että lihakset



pysyvät terveinä ja auki. Sillä tavalla jooga voi ennaltaehkäistä loukkaantumista. Liikkuvuusharjoittelun tuoma parempi liikkuvuus voi täydentää voimanostossa nostoformia (eli tekniikkaa).

- Voimanostajalla voi olla kokemus, että syväkykyyn pääsee tanko niskassa, mutta ei omalla kehonpainolla. Syväkyky omalla kehonpainolla voi olla voimanostajalle hyvä harjoitus, koska jos pystyy tekemään puhtaan liikeradan ilman painoa niskassa, niin sitä täydempi nostoformi on painonkin kanssa. Parantunut liikkuvuus mahdollistaa tehokkaamman treenaamisen. Maastanostossa ristiotten tuottama urautuminen voi aiheuttaa pienen taivutuksen pitkiin selkähaksiin, ja liikkuvuusharjoittelun avulla sitä saa tasapainotettua. Jooga voi myös auttaa keskittymisen kanssa, eli keskittymään juuri siihen mitä tekee.

Voiko liikkuvuuteen panostaminen parantaa tuloksia? Joonas toteaa, että maksivoima kehittyy maksimivoimatreenillä. Joogalla ja liikkuvuusharjoittelulla maksimivoima ei parane, mutta ne mahdollistavat tehokkaamman harjoittelun. Liikkuvuusharjoittelu tukee itselle sopivimman nostotekniikan löytämistä ja sitä kautta tulosten parantamista. Jooga myös lisää kehotietoisuutta, ja ymmärrystä siitä, miten oma keho toimii. Kehotietoisuuden kautta lisääntyy myös luottamus omaa kehoa ja nostamista kohtaan.

- Varsinkin isoissa painoissa on tärkeä luottaa siihen, että oma keho toimii ja nostaminen on turvallista. Joogaa ja

liikkuvuusharjoittelua käytetään myös kuntoutuksessa ja silloin fyysisen kuntoutuksen lisäksi vahvistetaan luottamusta siihen, että esimerkiksi toiminnassa loukkaantunut kehonosa toimii ja vahvistuu. Harjoittelu voi auttaa pääsemään yli loukkaantumisen aiheuttamasta henkisestä vammasta. Omat, fyysisestä työstä tulleet vammat ovat antaneet arvokasta tietoa ja kokemusta siitä, miten kehonhuolto ja jooga tukee kuntoutumista.

Joogan tyyppinen liikkuvuusharjoittelu, tai ylipäätään liikkuvuusharjoittelu, sopii Joonaksen mukaan kaikille. Kaikille voi löytyä oma tyyli joogata. Paljon on kiinni ohjajasta ja siitä, miten hän valitsee ohjata ja huolehtia siitä, miten osallistujat pysyvät mukana ohjauksessa.

- Harjoittelu tehdään aina oman kehon liikeratojen puitteissa. Ei ole mitään tarvetta tehdä jotain, mihin ei taivu tai notkistu. Mistään ei jää paitsi, jos ei pysty tekeemään jotain tiettyä harjoitusta. Ohjaajan pitää löytää sopivat harjoitukset ja siksi minua kiinnostaakin erityisesti yksilöohjaus. Jokaiselle ihmiselle löytyy hänelle sopivat harjoitukset. 1-2 tunnin viikoittaisen harjoittelun tulokset alkavat näkyä varsin pian. Tunti voi jakautua vaikka 15 minuutin harjoituksiin voimaharjoittelun jälkeen. Liikkeitä voi myös käyttää lämmittelyssä. Joogan ja liikkuvuustreenin voi ujuttaa arjen sekaan vaikka 5-30 minuutin jaksiksi. Joogan ei tarvitse olla vaikeaa vaan esimerkiksi oikein ohjattu eteen ja taakse taivutus voi olla tehokas harjoitus. Samoin syväkykyssä oleminen on hyvä liike.

Voimaharjoittelussa lihakset ehdollistuvat vahvaan nostoliikkeeseen, mikä voi tuottaa kankeutta krooppaan. Lihakset säilyttävät valmiuden nostamiseen eikä lihas ole halukas rentoutumaan määräänsä enempää, koska lihaskudos on tottunut siihen, että sillä nostetaan raskaita painoja. Lihaskudoksen rentouttaminen on myös hermotukseen liittyvä asia.

- Usein sanotaan, että lonkankoukistajat ovat ihan tukossa. Kyse ei yleensä ole siitä, että lihas olisi jäykkä, ja sitä pitäisi pitkäkestoisesti venyttää. Venyttelyhän ei siinä juurikaan auta, vaan tarvitaan harjoitus, jolla voidaan lähettää hermotus, että on turvallista rentouttaa tietty lihas. Kun lihas on totutettu voimakkaaseen nostoon, niin ei se itsestään ala aukeamaan. Osa jäykkyydestä voi olla huolellisuutta ja varovaisuutta, ja näihin asioihin liikkuvuusharjoittelu puree tosi hyvin. Itselläniikin kokemusta siitä, että jäykät lonkan koukistajat ja selkä eivät lähteneet aukeamaan pitkällisellä harjoituksella, vaan suurelta osin mielen harjoittelulla, jossa opin päästämään liikkeen avautumaan oma liikeradan rajoissa. Edelleenkin ei tarvitse tehdä mitään vaikeita liikkeitä, vaan toimitaan oman liikeradan puitteissa.

Kaikista suurimpana liikkuvuusharjoittelun ja joogan hyötynä Joonas pitää kokonaisuuden tukemista. Kehotietoisuus, läsnäolo ja ymmärrys oman kehon liikeradoista mahdollistaa tehokkaamman voimaharjoittelun. Harjoituksia voi tehdä ilman henkisytyteen tai hengellisytyteen liittyviä taustavirtauksia. Joonas ei halua tuoda harjoitteluun mitään ulkopuolista hengellisytytä, vaan mahdollistaa harjoittelijalle oman tilan harjoitella omaa kehoa kuunnellen.

Joonas järjesti elokuun alussa voimanostajien pilottiohjauksen, johon osallistuvivat Ylöjärven Ryhdin kilpailijat Vappu Väliviita ja Sini Hakonen, sekä vastu alkuvuodesta voimanostoon tutustunut Jarno Takalo. - Ohjauksessa huomasin, miten lihakset aktivoituivat ja tekivät töitä. Ja yhden jalan liikkeessä huomasin puolieroja. Teimme liikkeitä, jotka todella toimivat maastanoston tukena osana alkulämmittelyä. Liikkeet avaavat lonkkaa ja aktivoivat pakaraa, reisiä ja keskivartaloa. Ja koska joutuu keskittymään siihen missä raajat menee, niin pääkin tulee treeniin mukaan. Siten ehkä vammariski pienenee, totesi Sini treenin jälkeen.

Joonaksen ohjaustoimintaan voi tutustua lisää www.joonashautaniemi.fi.

Klassisen voimanoston avoimen luokan MM-kilpailut 11.-18.6.2023 St. Johns, Malta

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Kaj Mattila, Mats Finne & Tanja Petman

Maltan St. Johns oli saanut tälle vuodelle IPF:n "pääkilpailun" järjestääkseen. Klassisen voimanoston MM-kilpailu alkaa olla tämän hetken suurin ja tasokkain kilpailu IPF-kalenterissa. General Assembly järjestetään myös nykyään tämän kisan yhteydessä, mikä osaltaan kertoo kilpailun osanottomaiden määrästä. Tämän vuoden vuosikokouksessa oli lukuisia henkilövalintoja, tosin vastaehdokkaita ei mihinkään tehtävään ollut löytynyt. Gaston Parage jatkaa lajimme kattojärjestön puheenjohtajana seuraavan nelivuotiskauden. Muutkin henkilöt, jotka valittiin uudelle toimikaudelle, olivat jo aiemmin olleet tehtävissään. Toki EPF:n puheenjohtaja oman asemansa puolesta äänestettiin mukaan IPF:n hallitukseen. Erilaisia infoja tässä kokouksessa oli useita. World Games -kilpailuissa seuraavan kerran meidän rakas lajimme on mukana klassisena sekä varustelajina, hienoa että lajimme saa aivan uutta näkyvyyttä. IPF:n tekemä työ lajin olympiakelpoisuuden eteen on ottanut taas askeleita eteenpäin - näinkö lajimme nousisi olympialajien joukkoon lähitulevaisuudessa?

Kilpailut olivat saaneet tällä kertaa myös Eurosport-aikaa ja näihin spotteihin saatiin kuumimpia kamppailuja mukaan. Kilpai-

luissa lähes jokaisessa painoluokassa oli kaksi ryhmää: B-ryhmä aamupäivällä ja illalla primetime-aikaan A-ryhmä. Tämä oli myös erittäin toimiva muoto, kun naisista yhdessä painoluokassa oli kahdeksan ja miehiä kahdeksan. Tällä formaatilla kilpailun eteneminen oli nopeaa ja kaksi 10 minuutin taukoa kisan aikana kuluivat nopeasti.

Ehkä sykähdyttävien kilpailuista oli miesten 74 kg -sarjan kilpailu, jossa mitalistit olivat 0,5 kg sisällä lopputuloksissa. Tässä kilpailussa kaikki kunnia ruotsalaisille, joiden kannustus omille nostajilleen oli aivan omaa luokkaa. "Kom igen Calle, kom igen Calle" huutojen saattamana Carl Johansson nappasi hurjan viimeisen maastanoston turvin MM-tittelin itselleen. Tässäkin huippujännittävässä kilpailussa rikottiin lukuisia kertoja eri lajien ME-lukemia. Naisen puolella nähtiin aivan uskomattomia tuloksia myös. Tästä hyvänä esimerkkinä Heather Connorin maastanosto. Heather nosti maastanostossa 47 kg -painoluokassa maagisen 200 kg - yli 4 kertaa oman kehonpainonsa. Aivan uskomatonta.

Suomalaisia oli tällä kertaa mukana pienekö joukkue, mutta maailman huippuja lähdeittiin haastamaan tosissaan. Ensimmäisenä

vuorossa olivat Jonna Alanko ja Stina Lindell painoluokassa 69 kg. Kumpikin nosti omalla tasollaan ja Stina sijoittui 13. sijalle ja Jonna sijalle 20. Seuraavana vuorossa olivat Tuulia Lohivuo ja Mira Lahtinen painoluokkaa korkeampana. Mira komeasti sijalle 12. ja mukaan tarttui penkin SE. Mira sai jännittää A-ryhmän penkkiläisyyden viimeiselle kierrokselle lajimitalin kohtaloa. Tällä kertaa oli harmittavasti tyydyttävä neljänteen sijaan penkkipunnerruksessa. Tuulialle hieno kilpailu myös ja sijoitus 33. Tuulia hieman jännitti uusien penkkisääntöjen tulkintaa, mutta penkki sujui erittäin mallikkaasti.

Miesten puolelta aloitusvuorossa oli Teemu Hällfors. Teemu sai painonvedon suoritettua mallikkaasti ja kisaan päästiin hakemaan kovaa tulosta. Tällä kertaa Teemun taistelu riitti sijaan 25. Teemulla oli pientä haastetta kilpailussa, kun selkä alkoi kramppaamaan kyykyn jälkeen. Onni onnettomuudessa oli, että paikalla olleet kiropraktikot saivat Teemun taistelukuntoon kilpailun jatkoon. Mikko Muttosen osalta kilpailu sujui harmittavan mollivoitosta. Loukkaantuminen harjoituskauden lopulla näkyi ja mies ei tällä kertaa pystynyt parhaimpaansa. Tällä kertaa sijoitus 35., joka ei Mikon potentiaalia



Kilpailun johtaja Kaj Mattilan ja Mats Finnen kanssa



Stina Lindell



Teemo Hällfors ja Jonna Alanko



Jari Saario



Tuulia Lohivuo ja Mira Lahtinen

kuvaa lainkaan. Ankkurina toimi maajoukkueratsu Jari "Savon paroni" Saario. Jari olikin hyvässä iskussa ja yhteistuloksessa komea sijoitus 13. maailman parhaiden joukossa. Jarikin sai Miran tavoin jännittää maastanoston lajimitalia A-ryhmän viimeiseen kierrokseen saakka.

Näin kisat oli käyty ja maailman vahvimmat löydetty ja palkittu. Parhaat pisteissä olivat 1. Anatolii Novopismennyi, 2. Jonathan Cayco ja 3. Gustav Hedlund. Banketti oli uskomattoman komeissa puitteissa, kun se järjestettiin uima-allas alueella. Osallistujia bankettiin tuli yllättävän suuri joukko ja juhlat jatkuivatkin myöhään yöhön asti.



Suomen ja Maltan joukkuetta

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
IPF World Men's Classic Open Powerlifting Championships, St. Julians (Malta), 11-18.06.2023
DETAILED SCORESHEET

DETAILED SCORESHEET																					
Rnk	Name	d.o.b.	Team	Bwt	IPF GL	Lot	All Squat			All Bench Press			All Deadlift			Total	IPF GL	Pts			
-83kg																					
1,	Wallace Delaney	1994	USA	82,80	0,1386	3	285,0	295,0	302,5	3	185,0	192,5	195,0	3	310,0	325,0	330,0	5	815,0	112,9512	
2,	Enahoro Asein	1999	HUN	82,60	0,1388	6	265,0	275,0	280,0	7	145,0	152,5	155,0	23	350,0	370,5-w	380,5	1	805,5	111,78	9
3,	Manders Nick	1999	CAN	82,55	0,1388	8	255,0	262,5	265,0	13	160,0	165,0	165,0	18	340,0	340,0	367,5	2	797,5	110,70	8
25,	Hallfors Teemu	1995	FIN	81,95	0,1393	29	225,0	242,5	252,5	19	175,0	182,5	185,0	12	245,0	265,0	265,0	30	672,5	93,69	1
-93kg																					
1,	Cayco Jonathan	1992	USA	92,90	0,1309	12	282,5	295,0	300,0	8	230,0	237,5	243,0-w	1	320,0	337,5	345,0	4	888,0 -w	116,23	12
2,	Hedlund Gustav	1995	SWE	92,65	0,1311	37	295,0	312,5	320,0	2	200,0	210,0	217,5	5	320,0	332,5	345,0	3	875,0	114,68	9
3,	Krastev Emil	1997	BUL	92,75	0,1310	29	277,5	292,5	302,5	5	215,0	222,5	232,5	2	320,0	337,5	342,5	7	872,5	114,29	8
35,	Muttonen Mikko	1987	FIN	93,00	0,1308	38	220,0	X	X	39	170,0	180,0	185,0	21300,0	X	X	X25	700,0	91,571		
120+kg																					
1,	Olivares Jesus	1998	USA	181,10	0,0994	16	425,0	455,0	X	1	250,0	250,0	267,5	2	350,0	375,0	410,5	2	1080,0	107,32	12
2,	Samkharadze Temur	2001	GEO	148,95	0,1064	2	380,0	405,0	405,0	5	210,0	220,0	230,0	11	360,0	375,0	382,5	1	982,5	104,55	9
3,	Kocak Cenk	1996	TUR	143,20	0,1080	20	335,0	355,0	370,0	8	230,0	240,0	240,0	4	370,0	390,0	390,0	3	980,0	105,88	8
14,	Saario Jari	1985	FIN	148,35	0,1066	17	315,0	340,0	357,5	12	187,5	187,5	192,5	18	335,0	355,0	367,5	4	895,0	95,39	1

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
IPF World Women's Classic Open Powerlifting Championships, St. Julians (Malta), 11-18.06.2023
DETAILED SCORESHEET

Rnk	Name	d.o.b.	Team	Bwt	IPF GL	Lot	DETAILED SCORESHEET												Total	IPF GL	Pts														
																			All Squat	All Bench Press			All Deadlift												
-69kg																																			
1.	Bavoil Prescillia	1993	FRA	65,25	0,2140	3	195,0	205,0	211,5-w	1	105,0	110,0	115,0	5	210,0	222,5	240,5	2	549,0	117,50	12														
2.	Kjenner Marte	1989	NOR	68,55	0,2079	7	180,0	192,5	197,5	5	115,0	120,0	122,5	3205,0220,0			227,5	4	532,5	110,72	9														
3.	Peyraud Clara	2002	FRA	68,85	0,2074	25	170,0	177,5	182,5	9	115,0	120,0	125,0	4	212,5	222,5	227,5-wj	1	530,0 -wj	109,94	8														
13.	Lindell Stina	1988	FIN	68,35	0,2083	19	167,5	170,0	177,5	11	112,5	117,5	117,5	6170,0180,0			200,019		470,0	97,89	1														
20.	Alanko Jonna	1986	FIN	68,20	0,2085	26	145,0	152,5	157,5	19	82,5	87,5	92,5	18170,0177,5			182,520		422,5	88,11	1														
-76kg																																			
1.	Tongotea Karlina	1992	NZL	75,65	0,1976	8	215,0	222,5	225,5-w	1	115,0	120,0	122,5	2	235,0	242,5	245,0	2	593,0	117,17	12														
2.	Sitko Agata	2002	POL	75,60	0,1976	4	190,0	195,0	197,5	5	145,0	153,0-w	156,0	1	220,0	230,0	240,0-wj	6	590,5 -wj	116,71	9														
3.	Buettner Jessica	1995	CAN	75,35	0,1980	6	207,5	215,0	220,0	2	100,0	105,0	107,5	12	240,0	252,5	263,0	5	567,5	112,34	8														
12.	Lahtinen Mira	1987	FIN	75,15	0,1982	16	162,5	170,0	177,5	17	112,5	117,5	120,0	4	185,0	200,0	210,0	16	497,5	98,61	1														
22.	Lohivuo Tuulia	1997	FIN	75,30	0,1980	11	165,0	172,5	177,5	20	97,5	102,5	107,5	11	180,0	187,5	187,5	24	460,0	91,09	1														

Voimanoston mastersien EM-kilpailut 5.-9.6.2023 Pilsen, Tšekki

Teksti: Kaj Mattila, kuvat: Päivi Ristolainen & Pekka Määttänen

Pilsen on äärettömän tuttu kilpailupaikka monista voimanoston kansainvälisistä kisoista. Tällä kertaa mastersit pääsivät mitteleämään siellä voimiaan EM-varustevuoroston osalla. Kisoihin lähti suurehko iskukykyinen joukkue hakemaan kultaa ja kunniaa.

M1-naisista ensimmäisenä tuli vuoroon Nina Mäkinen, joka otti hyvän kuudennen sijan. Virve Nevalainen otti kansainvälisen kilpailu-uran ensiaskeleet tässä kilpailussa 84 kg -sarjassa ja nosti heti vahvasti hopealle. Samaan toiseen sijaan päättyi myös Helena Rehnbergin kilpailu painoluokkaa ylempänä.

M2-naisilta olikin ennakkoon lupa odottaa melkoista mitalisadetta. Mitalijuhlat aloitti Katja Ronkainen, joka nosti hopeaa. Nina Honka ylsi mestaruuteen ja otti myös lajikultaa jokaisessa osalajissa. Sanna Joutsela räjäytti pankin omassa kilpailussaan kovalla 440,5 kg yhteistuloksella, joka oikeutti mestaruuteen. Mestaruuden kiillotti vielä 173 kg maastanosto, joka on maailman ennätys. Sanna otti myös nimiinsä seuraava SE:t: jalkakyykky 157,5 kg, penkkipunnerrus 110 kg, maastanosto (joka siis samalla ME) 173 kg ja yhteistulos tuo aiemminkin mainittu 440,5 kg. Nämä siis M2/69 kg -sarjaan - huikeaa nostamis-

ta! Samassa sarjassa Minna Ristolainen nosti hienosti kuudenneksi ja Seija Skogman sarjaa ylempänä sijoittui myös sijalle kuusi. Tämän ikäluokan päätti Päivi Ristolainen, joka otti pronssia. M2-ikäluokan naiset nappasivat myös joukkuekultaa. Tätä iäkkäämpiin ikäluokkiin emme saaneet joukkueeseen nostajia tällä kertaa.

Miehissä M4-ikäluokassa meillä oli kaksi kestoponnetusta haastamassa Euroopan huippuja. Markku Kemppainen pääsi ensimmäisenä kehiin ja tulos olikin jättävää. Markku nosti mestariksi ja pisteissään kolmannelle sijalle. Huippu aloitus tähän miesten osioon! Seuraavana oli vuorossa Toivo "Topi" Kyllönen. Topi kävi tiukan taistelun Saksan edustajan kanssa, mutta tällä kertaa Topi joutui urhean taistelun jälkeen taipumaan hopealle. Suomen M4-joukkue oli kuitenkin komeasti ikäluokan toiseksi paras pisteissä.

M3-ikäluokassa kilpailun aloitti joukkueestämme Ismo Hietanen. Ismo joutui tiukkaan taistoon, jonka hän viimeisen maastanoston onnistuessa käänsi edukseen. Ismolle hieno kolmas sija viiden nostajan joukossa. Harri "Haile" Hagfors joutui harvinaisen tiukalle omassa kilpailussaan. Kyykyssä oli jo alkuun haasteita ja Hailen "leipälaji" osoittautui tällä kertaa

erittäin haastavaksi. Vasta viimeisellä nostolla tuli tulos ja sen turvin Haile kiipesi hopeapallille.

Jari Niskanen on totuttu näkemään näissä karkeloissa mitaleilla ja tälläkin kertaa Jari pääsi pronssimitali kaulassa podiumille. Jarillakin oli yllättäviä haasteita kilpailun kuluksa. Tämän ikäluokan ankkurina toimi Tapani Laitala. Tapanillakin on jo lukuisa määrä mitaleita näistä karkeloista. Tällä kertaa mitalin väri oli hopeinen eli mitaliketju sai jatkoa jälleen. Tapanille kirjattiin Sannan tapaan muutama SE-merkinnän saanut suoritus: jalkakyykky 262,5 kg ja yhteistulos 677,5 kg sarjaan M3/120 kg. Miehistä joukkuekilpailun menestys on ollut tämän vuoden aikana poikkeuksellisen hyvää ja M3-joukkuekin otti kultaa joukkuekilpailuassaan. Kaikki tässä ikäluokassa nostaneet pääsivät myös henkilökohtaisille mitaleille. Onnittelut kaikille.

M2-ikäluokassa oli myös suurehko joukkue hakemassa menestystä. Sami Siltala aloitti ja otti heti hopeaa. Tomi Vikla seuraavassa painoluokassa joutui tekemään täyden työn mitalin eteen, mutta kova työ palkittiin pronssimitalilla viimeisen onnistuneen maastanoston jälkeen. Seuraavana vuoroon astuivat seuratoverit Petri Ronkainen ja Petteri Nousiainen, jolle



Ismo Hietanen



Markku Kemppainen



Sanna Joutsela



Toivo Kyllönen



Nina Mäkinen ja Harri Hagfors



Tero Hyttinen

kilpailu oli ensimmäinen kansainvälinen kilpailu. PePe-tiimi lähtikin rohkeasti haastamaan Euroopan kärkeä. Kilpailu eteni tasaisesti viimeiselle maastanostokierrokselle, jonka jälkeen Petri oli komeasti hopealle ja Petteri sai pronssia. Petteri otti myös maastanoston lajikultaa.

Seuraavassa painoluokassa Kaj Wasenius lähti taistelemaan mestaruudesta ja hän olikin ennakkotulosten mukaan mukavasti mestaruustaistossa mukana. Kaj pääsi odotetusti mitaleille, tällä kertaa hopeiselle. Kaj Mattila ja Lauri "Late" Johansson olivat taistelemassa mitaleista seuraavassa painoluokassa. Latella oli pientä haastetta kyykyn syvyyden kanssa kanssa eikä siitä tällä kertaa tullut tulosta, mutta

Late kävi kunniakkaasti nostamassa muut lajit. Kaj Mattila nosti sijalle neljä. Tämän ikäluokka menestyi huikeasti joukkuekilpailussa ja toinen joukkuekulta miehille oli tosiasia.

M1-miehet ankkuroivat kilpailun ja siinä Suomen joukkueessa oli mukana Toni Kuusi ja Mikko Tiensuu. Toni oli selvittänyt taktiikan kilpailuun ja se toimi kuin sveitsiläinen kello. Huolellisilla nostoilla edettiin koko kilpailu loppuun saakka ja kilpailu päätettiin laittaa hopeamitali kaulaan. Suomen joukkueen seuraava kilpailija Mikko Tiensuu teki myös tarkkaa työtä ja hänelle annettiin pronssinen mitali kilpailun päätteeksi. Mikko otti 280 kg penkkipunnerruksella lajikultaa, kuten Tonillekin

212,5 kg tuloksella. Tammelan vahvatassut näyttivät penkin osalta, mistä Euroopan vahvimpia punnertajia löytyy! Ankkurina tässä kilpailussa oli Antti Nevalainen, joka lähti hakemaan toista mestaruutta vuoden 2022 mestaruuden kaveriksi. Tällä kertaa kilpakumppaniksi tuli Dean Browning. Kilpailu eteni melko tasaisissa merkeissä maastanostoon saakka. Tällä kertaa Antilla ei kuitenkaan ollut paras mahdollinen päivä ja Dean sai taisteltua voiton itselleen.

Näin kilpailut oli käyty ja banketti enää edessä. Kisojen aikaan Euroopassa oli melkoinen helleaalto ja kilpailun aikana oli +30 C lämpöä. Kilpailupaikalla oli onneksi hyvin toimiva ilmastointi, joka pelasti kilpailut. EPF:n sponsorina toimi-



Petteri Nousiainen



Petri Ronkainen



Suomen M3-joukkue

va Hansu oli toimittanut kilpailupaikan telineen ja tangon. Nämä saivat melko paljon palautetta, mutta palautteesta riippumatta kaikki mestaruudet saatiin jaettua ja useita ME-tuloksiakin tehtyä, myös maastanostossa. Tässä kilpailussa Suomen Voimanostoliiton puheenjohtaja Tero Hyttinen toimi ensimmäistä kertaa EPF championship secretarynä ja kilpailu sujui jouheasti Teron valvonnassa. Kaj Mattila sai suoritettua kansainvälisen I-luokan tuomarikokeen hyväksytysti tässä kilpailussa.



M2-naiset



Helena Rehnberg



Harri Hagfors



Jari Niskanen

EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION
European Men's Master Equipped Powerlifting Championships, Pilsen (Czechia), 05-09.07.2023
DETAILED SCORESHEET

Rnk	Name	d.o.b.	Team	Bwt	IPF	GL	CF	Lot	DETAILED SCORESHEET										All Bench Press			All Deadlift			Total	IPF	GL	Pts														
																						All Squat																				
Masters 1																																										
-83kg																																										
1,	Wagner Hubert	1981	GER	82,43	0,1159	13		260,0	270,0	277,5	1	185,0	192,5	202,5	3	280,0	282,5	307,5	1	777,5	90,15	12																				
2,	Kuusi Toni	1983	FIN	82,50	0,1159	12		235,0	242,5	250,0	5	202,5	202,5	212,5	1	237,5	245,0	245,0	5	707,5	81,99	9																				
3,	Cardinetti Filippo	1980	ITA	82,71	0,1157	10		247,5	260,0	265,0	2	147,5	157,5	162,5	5	252,5	267,5	270,0	2	695,0	80,42	8																				
-120kg																																										
1,	Kasperek Gernot	1975	AUT	118,45	0,0971	29		300,0	310,0	317,5	2	255,0	257,5	270,0	2	230,0	245,0	265,0	4	845,0	82,08	12																				
2,	Brivio Luigi	1976	ITA	113,50	0,0988	27		300,0	300,0	315,0	1	200,0	207,5	212,5	9	245,0	257,5	265,0	3	787,5	77,82	9																				
3,	Tiensuu Mikko	1978	FIN	118,66	0,0971	35		260,0	265,0	270,0	7	260,0	270,0	280,0	1	225,0	235,0	242,5	8	780,0	75,71	8																				
120+kg																																										
1,	Bowering Dean	1974	GBR	135,28	0,0926	37		330,0	345,0	360,0	1	240,0	250,0	255,0	1	285,0	315,0	320,0	1	935,0	86,62	12																				
2,	Nevalainen Antti	1978	FIN	162,41	0,0880	36		325,0	340,0	357,5	2	230,0	240,0	250,0	2	315,0	322,5	347,5	2	905,0	79,67	9																				
Masters 2																																										
-74kg																																										
1,	Richard Phillip	1971	GBR	73,59	0,1244	5		250,0	270,0	277,5	1	187,5	195,0	195,0	1	210,0	232,5	242,5	1	690,0	85,82	12																				
2,	Sittala Sami	1972	FIN	73,68	0,1243	4		120,0	X	X	2	110,0	115,0	117,5	2	212,5	212,5	235,0	3	450,0	55,92	9																				
—	Cherel Christophe	1967	FRA	72,87	0,1252	6		192,5	192,5	192,5	—	105,0	110,0	115,0	3	190,0	212,5	220,0	2	DSQ	—	—																				
-83kg																																										
1,	Hansen Kim Dahl	1971	DEN	82,88	0,1156	8		250,0	252,5	262,5	1	150,0	157,5	165,0	5	245,0	257,5	277,5	2	675,0	78,01	12																				
2,	Smolczyk Jan	1970	GER	81,54	0,1167	7		215,0	215,0	220,0	5	160,0	170,0	172,5	3	242,5	252,5	260,0	1	652,5	76,14	9																				
3,	Vikla Tomi	1970	FIN	82,86	0,1156	9		220,0	220,0	222,5	6	190,0	190,0	200,0	1	210,0	222,5	222,5	5	632,5	73,11	8																				
-93kg																																										
1,	Nieland Guido	1970	GER	92,95	0,1085	15		242,5	242,5	260,0	1	187,5	195,0	200,0	1	230,0	245,0	267,5	3	700,0	75,93	12																				
2,	Ronkainen Petri	1972	FIN	92,59	0,1087	14		255,0	265,0	265,0	3	175,0	182,5	182,5	3	237,5	247,5	270,0	2	685,0	74,46	9																				
3,	Nousiainen Petteri	1971	FIN	90,54	0,1100	16		250,0	257,5	262,5	2	160,0	160,0	165,0	4	220,0	240,0	250,0	1	672,5	73,97	8																				
-105kg																																										
1,	Rada Karel	1973	CZE	104,52	0,1024	23		295,0	344,0	344,0	1	185,0	190,0	197,5	1	250,0	265,0	280,0	1	750,0	76,82	12																				
2,	Wasenius Kaj	1972	FIN	103,61	0,1028	17		230,0	240,0	260,0	2	145,0	165,0	195,0	4	210,0	225,0	227,5	2	632,5	65,05	9																				
3,	Rasmussen Joergen Michael	1973	DEN	104,33	0,1025	22		235,0	235,0	242,5	3	150,0	155,0	160,0	5	200,0	212,5	222,5	5	602,5	61,76	8																				
-120kg																																										
1,	Andersen Ronny	1964	NOR	117,71	0,0974	29		270,0	270,0	275,0	2	225,0	225,0	230,0	3	250,0	265,0	272,5	1	770,0	74,98	12																				
2,	Czacu Sorin	1973	ROU	119,02	0,0970	28		282,5	282,5	292,5	1	242,5	250,0	257,5	1	220,0	230,0	240,0	6	770,0	74,65	9																				
3,	Stiskal Juraj	1969	SVK	119,28	0,0969	31		250,0	262,5	270,0	3	235,0	245,0	252,5	2	220,0	240,0	245,0	3	760,0	73,62	8																				
4,	Mattila Kaj	1970	FIN	106,82	0,1014	26		255,0	265,0	285,0	4	200,0	205,0	207,5	5	220,0	225,0	240,0	5	712,5	72,27	7																				
—	Johansson Lauri	1965	FIN	118,17	0,0972	24		185,0	190,0	190,0	—	130,0	137,5	147,5	8	190,0	205,0	210,0	7	DSQ	—	—																				
Masters 3																																										
-74kg																																										
1,	Mihok Anton	1957	SVK	72,11	0,1260	3		175,0	185,0	190,0	3	135,0	142,5	145,0	1	195,0	205,0	212,5	2	537,5	67,75	12																				
2,	Ottolanguit Allen	1960	GBR	73,25	0,1248	4		210,0	220,0	220,0	1	110,0	115,0	120,0	4	190,0	202,5	210,0	3	532,5	66,43	9																				
3,	Hietanen Ismo	1963	FIN	72,81	0,1252	5		160,0	170,0	180,0	4	130,0	135,0	140,0	2	190,0	192,5	207,5	1	527,5	66,07	8																				
-93kg																																										
1,	Valentinsen Sigve	1960	NOR	85,97	0,1132	14		240,0	240,0	250,0	1	175,0	182,5	190,0-c3	1	225,0	225,0	235,0	2	665,0	75,26	12																				
2,	Hagfors Harri	1961	FIN	92,07	0,1090	17		220,0	227,5	232,5	3	130,0	140,0	145,0	3	230,0	235,0	235,0	1	607,5	66,23	9																				
3,	Blacknell Keith	1963	GBR	92,58	0,1087	15		230,0	240,0	245,0	2	130,0	137,5	142,5	4	225,0	235,0	240,0	3	600,0	65,22	8																				
-105kg																																										
1,	van der Putten Frans	1962	NED	100,56	0,1043	23		225,0	225,0	235,0	3	226,0	236,0-w3	244,0	1	200,0	215,0	220,0	3	691,0	72,07	12																				
2,	Olsen Ole	1961	DEN	94,69	0,1074	22		240,0	240,0	240,0	2	160,0	160,0	165,0	2	252,5	276,0-w3	X	1	676,0	72,63	9																				
3,	Niskanen Jari	1963	FIN	104,79	0,1023	21		245,0	245,0	245,0	1	160,0	X	X	3	235,0	250,0	272,5	2	655,0	67,01	8																				
-120kg																																										
1,	Kanatz Zoltan	1962	CZE	116,43	0,0978	26		270,0	285,0	285,0-w3	1	210,0	217,5	222,5	1	260,0	275,0	277,5-c3	1	780,0	76,28	12																				
2,	Laitala Tapani	1963	FIN	114,94	0,0983	27		262,5	272,5	272,5	2	80,0	170,0	177,5	2	220,0	235,0	245,0	2	677,5	66,60	9																				
Masters 4																																										
-66kg																																										
1,	Kempainen Markku	1949	FIN	65,75	0,1343	1		125,0	127,5	135,0	1	107,5	115,0	115,0	1	145,0	155,0	165,0	1	415,0	55,74	12																				
-120kg																																										
1,	Katzula Reiner	1953	GER	116,24	0,0979	8		190,0	195,0	202,5	1	135,0	137,5	140,0	1	185,0	190,0	195,0	2	532,5	52,11	12																				
2,	Kyllonen Toivo	1952	FIN	115,42	0,0981	9		165,0	190,0	200,0	2	85,0	95,0	95,0	2	180,0	190,0	195,0	1	480,0	47,11	9																				

EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION
European Women's Master Equipped Powerlifting Championships, Pilsen (Czechia), 05-09.07.2023
DETAILED SCORESHEET

Rnk	Name	d.o.b.	Team	Bwt	IPF	GL	Lot	All Squat			All Bench Press			All Deadlift			Total	IPF	GL	Pts	
Masters 1																					
-69kg																					
1,	Berge Hege	1982	NOR	63,70	0,1794	13	180,0	192,5	192,5	1	102,5	107,5	110,0	2	170,0	180,0	190,0	1	470,0	84,32	12
2,	Compagnie Kathleen	1980	BEL	67,15	0,1743	16	170,0	172,5	177,5	2	115,0	120,0	120,0	1	155,0	167,5	177,5	2	460,0	80,20	9
3,	Jordan Faye	1982	GBR	68,11	0,1731	12	145,0	150,0	162,5	3	105,0	110,0	112,5	3	157,5	165,0	167,5	3	440,0	76,14	8
6,	Makinen Nina	1983	FIN	65,09	0,1773	14	120,0	130,0	135,0	6	65,0	70,0	72,5	6	130,0	137,5	147,5	6	355,0	62,94	5
-84kg																					
1,	Frederiksen Lise	1982	DEN	83,45	0,1577	8	207,5	217,5	217,5	1	70,0	117,5	125,0	1	165,0	180,0	190,0	1	515,0	81,20	12
2,	Nevalainen Virve	1976	FIN	77,94	0,1622	9	145,0	155,0	162,5	2	72,5	77,5	77,5	2	140,0	152,5	X	2	380,0	61,65	9
84+kg																					
1,	Thoren Lene	1980	NOR	126,47	0,1399	11	240,0	240,0	247,5	1	150,0	160,0	160,0	1	180,0	190,0	200,0	1	580,0	81,12	12
2,	Rehnberg Helena	1979	FIN	133,61	0,1385	10	125,0	130,0	X	2	115,0	120,0	125,0	2	125,0	140,0	150,0	2	400,0	55,41	9
Masters 2																					
-47kg																					
1,	Borgatti Elena	1969	ITA	46,07	0,2225	2	122,5	132,5	140,0	1	75,0	80,0	85,0	1	150,0	160,0-c2	170,0	1	385,0	85,66	12
2,	Ronkainen Katja	1973	FIN	46,80	0,2198	1	85,0	90,0	100,0	2	45,0	52,5	57,5	2	85,0	100,0	110,0	2	247,5	54,41	9
-57kg																					
1,	Honka Nina	1972	FIN	55,82	0,1943	7	145,0	150,0	150,0	1	82,5	85,0	90,0	1	150,0	150,0	162,5	1	397,5	77,22	12
2,	Mlejnkova Petra	1967	CZE	53,61	0,1995	6	127,5	135,0	140,0	2	70,0	75,0	82,5	3	137,5	145,0	150,0	2	365,0	72,81	9
3,	Rodney Allison	1966	GBR	56,90	0,1919	8	90,0	95,0	110,0	3	72,5	77,5	85,0	2	100,0	110,0	120,0	3	292,5	56,13	8
-69kg																					
1,	Joutsela Sanna	1973	FIN	66,89	0,1747	23	140,0	150,0	157,5	2	100,0	107,5	110,0	1	155,0	165,0-c2	173,0-w2	1	440,5	76,95	12
2,	Stavik Anita	1965	NOR	63,02	0,1805	21	157,5	165,0-c2	170,0-c2	1	67,5	70,0	72,5	6	150,0	158,0-c2	160,0	2	402,5	72,65	9
3,	Gordon Maureen	1964	GBR	67,61	0,1737	19	125,0	130,0	132,5	5	100,0	105,0	110,0	2	145,0	152,5	157,5	3	400,0	69,49	8
6,	Ristolainen Minna	1972	FIN	67,52	0,1738	24	117,5	127,5	135,0	7	72,5	82,5	87,5	5	137,5	150,0	157,5	5	365,0	63,45	5
-76kg																					
1,	Johansson Ulrika	1972	SWE	74,33	0,1658	25	175,0	177,5	182,5	1	110,0	115,0	120,0	1	160,0	172,5	182,5	2	470,0	77,91	12
2,	Gordon Catherine	1973	GBR	74,16	0,1659	29	160,0	170,0	175,0	3	102,5	102,5	105,0	2	165,0	175,0	180,0	1	450,0	74,67	9
3,	Sherwood Jenni	1973	GBR	75,56	0,1645	28	165,0	175,0	180,0	2	90,0	95,0	97,5	3	150,0	160,0	160,0	3	425,0	69,92	8
6,	Skogman Seija	1965	FIN	69,89	0,1708	26	100,0	110,0	115,0	6	90,0	92,5	92,5	4	90,0	100,0	X	6	307,5	52,52	5
-84kg																					
1,	Vidziuniene Giedre	1966	LTU	76,70	0,1634	15	152,5	157,5	162,5	1	75,0	80,0	82,5	4	155,0	162,5	167,5	1	405,0	66,18	12
2,	Frost Joanne	1971	GBR	78,57	0,1617	13	145,0	145,0	152,5	3	95,0	100,0	102,5	1	145,0	152,5	160,0	3	400,0	64,67	9
3,	Ristolainen Paivi	1970	FIN	80,90	0,1597	14	140,0	150,0	160,0	2	80,0	85,0	87,5	3	140,0	152,5	167,5	4	400,0	63,87	8

Rantapenkkarit

Teksti: Ville Niskanen, kuvat: Emilia Haataja, Maaria Haikola & Sotkamon kunta

Voimailukesän huipentuma, perinteiset Rantapenkkarit, järjestettiin 15. heinäkuuta Sotkamossa jo kuudettatoista kertaa. Tapahtuma palasi Hiukan rannalle ensi kertaa sitten vuoden 2019, kun viime vuonna kolmivuotisen tauon päätyttyä punnerrettiin rannalta vähän kauempana ravintola Messin terassilla. Paluu Hiukkaan oli onnistunut, kun uusitun rantarakennuksen edustalle saatiin rakennettua Nestori Niskasen johdolla erittäin pätevä kilpailuareena. Lämmittelytilat puolestaan löysivät sijaintinsa Jymyn punttisalilta pesäpallostadionin katsomon alta. Aurinko paisteli pitkin päivää ja lämpöasteitakin oli punnertamiseen varsin passelit parikymmentä astetta. Huippuolosuhteisiin Hiukan rannalle saapuikin kilpailemaan kaikkien aikojen toiseksi suurin osallistujamäärä: tasan 80 nostajaa.

Juniori- ja masters-naiset korkkasivat kisa-areenan klassisen penkkipunnerruksen merkeissä ensimmäisinä. Aili Väisänen ja Santra Tähtivaara nappasivat kaksoisvoiton Varpaisjärven Vireelle juniorinaisten (alle 23 v.) sarjassa. Vähin jäänyt osallistujamäärä luo pienen varjon tämän sarjan jatkolle tulevaisuudessa. Mastersnaississa (yli 40 v.) Kokkolan Jymyn Tiina Voho tykkitti ylivoimaiseen voittoon uudella M1- ja M2-ikäluokkien suomenennätyksellä 109 kg sarjaan 84 kg. Joensuun Alina Leisiö nappasi viimevuotiseen tapaan kakkossijan, tällä kertaa vain 0,03 pisteen erolla comebackin kisalavoille tehneeseen OPT:n Tiina Sarliniin. Myös kaima Tiina Kangasjärvelä (KajKu) teki onnistuneen paluun sijoittuen neljänneksi.

Miesten avoimessa ikäluokassa kevään SM-hopeamitalisti Markus Ahonen (VarpVi) oli kenties ennakkosuosikki ja avauskierroksen jälkeen johtikin kilpailua 210 kg tuloksella selkeällä 7 pisteen erolla. Ahonen kuitenkin epäonnistui ennätysyrityksessään toisella kierroksella ja päätti jättää viimeisen noston käyttämättä säästellen tulevaan varustekilpailuun. Samalla Ahonen jätti oven auki uhkaajilleen, eikä Savonlinnan Jyrin Toivo Suomalainen jättänyt tilaisuutta käyttämättä. Viimeisellä nostolla hurja 10 kg ennätysparannus 185 kg nostoon ja Suomalainen nappasi sarjavoiton vain 0,54 pisteen erolla Ahoseen. Savonlinnalaiset valtasivat lopulta myös sijat 3 ja 4: Pasi Pirinen pokkasi kolmospytyn 170 kg työnnöllä 105 kg -sarjaan jättäen Simo-Petteri Salmisen neljänneksi.

Naisten avoimessa ikäluokassa kolmen kärki erottui yhdentoista nostajan ryhmässä selkeästi jo avauskierroksella. Keväällä SM-kuutoseksi punnertanut Aino Niinivirta (OPT) paransi ennätystään 87,5 kg nostolla ja nappasi lopulta voiton ~1,7 pisteen erolla Juankosken Mari Ukkoseen. Kainuulaislähtöinen, mutta Helsingin Atleettiklubia edustava Kirsi Järvilehto sijoittui kolmanneksi jääden Ukkosesta vain 0,23 pistettä parantaen myöskin ennätystään samaiseen 87,5 kg nostoon. Sotkamon Visan päivän ensimmäinen debytantti Hanne Tolvanen oli 11. 60 kg punnerruksellaan.

Miesjuniorien (alle 23 v.) sarjassa isäntäseura Visan Tony Kilponen hätyytteli ensimmäisessä kisassaan jopa ykköspokaalia onnistuen viimeisessä nostossaan 137,5 kg. Kuopion Painonnostajien kokeneempi Arsi Rosenberg kuittasi kuitenkin viimeisellä kierroksella 142,5 kg nostollaan ohi vajaan pisteen erolla. JuPun junioreiden kaksinkamppailussa pidemmän korren vei Jesse Miettinen ennätyksellään 132,5 kg jättäen Juuso Järveläisen pyttykerhon ulkopuolelle vain 0,06 pisteen erolla. Visa sai kisaan mukaan ilahduttavasti kaksi uutta junioria: vasta 15-vuotias Otso Soini sijoittui viidenneksi 67,5 kg tuloksellaan.

Kuopion Painonnostajat nappasivat toisen sarjavoiton putkeen, kun Kimmo Matilainen punnersi nelikymppisten miesten voittoon 192,5 kg tuloksella. Kokeilipa Matilainen myös kuuluisaa ”kahta markkaa”, mutta kokeiluksi jäi tällä kertaa. Matti Hukkasen (SaJy) ja Jari Tuovisen (OPT) erotti palkintopallilla vain 0,13 pistettä Hukkasen eduksi, mutta Tuovinen onnistui kuitenkin kirkastamaan viimevuotisen nelossijansa kolmospokaaliin. Tässä sarjassa oli lopulta vain neljä nostajaa, kun taas vanhempia mastersmiehiä (yli 50 v.) intoutui mukaan yksitoista. M3+ -ikäluokan selkeä ykkönen Kimmo Leppänen (Team365) punnersi suorille käsille 172,5 kg malmit. Sijat 2-5 mahtuivatkin sitten 0,42 pisteen sisään! Palkintopallille itsensä kampsivat lopulta Kiuruveden Alpo Karppinen ja Vilppulan Arto Leppänen, Karppiselle kakkospokaali vain 0,06 pisteen erolla A. Leppäseen.



Hiukan ranta



Rantapenkkarit keräsivät paljon kiinnostunutta yleisöä Hiukan rannalle



Joukkuekilpailun voittaja Juankosken Punnerrus

Oulun pojijat Mikko Fasse ja Sami Siltala valtasivat seuraavat sijat. Rannikon Voiman Kari Hollsten paransi omaa suomenennätystään M4/93 kg -painoluokkaan lukemiin 136 kg, mutta SE-lukematkaan eivät riittäneet nostamaan Hollstenia kuudetta sijaa korkeammalle kovatasoiseksi muodostuneessa sarjassa.

Toistovoimapunnerruksessa Mari Ukkonen tykitti 33 toistoa ja naisten sarjan selkeä voitto plakkariin. Kova suoritus päivän kolmannessa kisassa ja ensimmäisenä jäsenenä Hiukan triplakerhoon. Alina Leisiö toistamiseen toinen 28 toistolla, Tiina Kangasjärvelä kiilasi Visan Senja Kortelaisen ohi kolmospallille samalla tois-

tomäärällä 26, mutta pienemmällä tangon ja kehonpainon erolla. Miesten sarjassa vantaalainen Daniel Bolotinski otti voiton 29 toistolla, Visan Matti Loukusan saalistaessa ilahduttavasti kakkospokaalin 27 toistolla. Viime vuoden voittaja Ari Patanen jätettiin tänä vuonna tylästi kolmanneksi 25 toistolla. Tuomas Puhakka punnersi 8 toistoa, jolla päivän toinen jäsenyys Hiukan triplakerhoon.

Joukkuekilpailu oli erittäin jännittävää seurattavaa, kun kärkisijaa hallitsivat päivän mittaan niin Varpaisjärven Vire, Oulun Power Team kuin Juankosken Punnerruskin. Uusi upea kiertopalkinto oli nyt ensimmäistä kertaa jaossa, kun edellinen kotiutui pysyvästi Joensuuhun Puntti-Poikien otettua siihen viime vuonna kolmannen kiinnityksensä. Liekö kyseinen pokaali tyydyttänyt joensuulaisten menestyshalut Rantapenkkareiden osalta, kun JoPuPo:n kunniaa oli tänä vuonna puolustamassa ainoastaan yksi nostaja. Juankosken Punnerrus lähti joukkuekisan kärkipaikalta päivän päätöslajiin toistovoimapunnerrukseen, mutta eroa Kuopion Painonnostajiin oli ainoastaan yksi piste. Mari Ukkosen voitolla saalistamat 12 pistettä riittivät lopulta JuPu:lle joukkuekilpailun voittoon, kun KP:n kolmihenkisen toistovoimapoppoo ylsivät vain 8 pisteeseen. Järjestävä seura Sotkamon Visa kiilasi lopulta Senjan ja Matin komeilla toistomäärillä kolmanneksi vain pisteen erolla Oulun Power Teamiin

Sotkamon Visa kiittää osallistujia, talkoolaisia ja yhteistyökumppaneita. Ensi vuonna Hiukassa punnerretaan taas - satoi tai paistoi!

Varustepenkkipunnerruksen naisten sarjassa Tiina Voho pokkasi jo päivän toisen sarjavoittonsa sekä kolmannen ja neljännen suomenennätyksensä: SE-lukemat kirjataan nyt M1- ja M2-ikäluokkien 84 kg -painoluokkaan 150,5 kg. Juankosken Eveliina Partanen kohensi omaa suomenennätystään 69 kg -sarjassa lukemaan 140 kg, jolla viimevuotiseen tapaan toinen sija. Mari Ukkoselle jo päivän toinen pokaali 85 kg tuloksella, Kiuruveden Terhi Karppinen joutui tyytymään ennätyksestään huolimatta neljanteen sijaan. Miesten sarjassa Tuomas Puhakka (KP) nappasi hieman yllättäenkin voiton 210 kg tuloksella, kun Markus Ahonen epäonnistui kahdesti hurjissa SE-yrityksissään 317,5 ja 325 kg. Kakkospokaali Kiuruvedelle Juha Makkosen mukaan 200 kg tuloksella ja Kajaanin Kuohun Tarmo Lähdesmäelle kolmospytty 190 kg tuloksella.



Hanne Tolvanen (So-Vi) ensimmäisissä kilpailuissaan

60 vuotta täyttävä Jarmo Virtanen on kaikkien aikojen paras voimanostaja

Teksti & kuvat: Jari Rantapelkonen

Suomen Voimanostoliitto onnittelee Jarmo Virtasta hänen täyttäessä lokakuussa 60 vuotta

Virtanen on Suomen kaikkien aikojen menestynein voimanostaja. Koko maailman voimanostohistorian huomioiden Virtanen on yksi eniten miesten maailmanmestaruuksia voittanut urheilija. Jarmo Virtanen voitti yhdeksän kertaa avoimen luokan maailmanmestaruuden vuosina 1985-1995. Virtanen kilpaili pääosin sarjassa 82,5 kg, mutta arvokilpailuissa myös sarjassa 75 kg. Lisäksi hän kilpaili satunnaisesti sarjassa 90 kg, mutta ei kertaakaan arvokilpailuissa.

Poikkeuksellisen menestyksekkäs urheilu-ura

Jarmo Virtanen (s. 1963) voitti 22-vuotiaana ensimmäisen miesten maailmanmestaruuden Suomessa, kun Espoossa järjestettiin voimanoston maailmanmestaruuskilpailut vuonna 1985. Viimeisen maailmanmestaruuden Virtanen voitti 32-vuotiaana lähellä kotikulmiaan Porissa vuonna 1995.

Jarmo oli päättänyt jo hyvin nuorena poikana, että hänestä tulisi maailmanmestari 80-luvun puolen välin tietämillä. Espoossa vuonna 1985 MM-kilpailussa Virtanen oli

sarjassaan 82,5 kg täysin ylivoimainen, sillä hän voitti tuloksellaan 842,5 kg hopealle sijoittunutta norjalaisen Kjell Johanssenin peräti 80 kg erolla. Porissa vuonna 1995 Virtasen voitto oli tiukin, kun MM-voitto heltisi 12,5 kg turvin.

Virtasen nostouran alkupuoliskolla nostettiin käytännössä raakana, klassiseen nostamiseen verrattavissa olevilla asuilla. Esimerkiksi ensimmäiset ”polvisiteet” tulivat käyttöön 70-luvun lopulla, kun nostajat hakivat apteekista harsositeitä. 80-luvun alkupuolella apteekista ostettiin ruskeita siteitä. 80-luvun puolessa välissä alkoi saada varsinaisia polvisiteitä. Voimanostossa Virtasen uran aikana käytettyjä nostovarusteita ei voi verrata nykyisiin käytössä oleviin varusteisiin, joiden tuotekehittely alkoi 80-luvulla ja toden teolla Virtasen uran loputtua niin, että klassinen voimanosto ja varustevoimanosto lopulta erotettiin toisistaan.

Avoimen luokan maailmanmestaruudet			
Vuosi	Maa	Sarja	Tulos (kg)
1985	Suomi, Espoo	82,5	842,5
1986	Hollanti, Haag	82,5	850
1987	Norja, Fredrikstad	75	802,5
1988	Australia, Perth	75	792,5
1989	Kanada, Sydney	82,5	82,5
1990	Hollanti, Haag	82,5	832,5
1992	Iso-Britannia, Birmingham	82,5	832,5
1993	Ruotsi, Jönköping	82,5	850
1995	Suomi, Pori	82,5	827,5

Taulukko. Jarmo Virtasen voittamat avoimen luokan maailmanmestaruudet voimanostossa

Lisäksi Virtanen on voittanut voimanostossa nuorten maailmanmestaruuden Länsi-Saksassa vuonna 1985.

Miesten Euroopan mestaruuksia Virtasella on kuusi kappaletta vuosilta 1986, 1987, 1988, 1989, 1990 ja 1992. Lisäksi Jarmo on voittanut kaksi kertaa nuorten Euroopan mestaruudet vuosina 1985 ja 1986. Pohjoismaiden mestaruuksia Virtaselle on yhteensä yhdeksän nuorista ja avoimesta luokasta.

Jarmo Virtanen nosti parhaan yhteistuloksensa 870 kg (337,5-192,5-340) sarjaan 82,5 kg Sotkamossa pidetyissä SM-kilpailuissa vuonna 1993. Virtasen lajienätykset ovat jalkakyykyssä 340,5 kg, penkkipunnerruksessa 205 kg ja maasta-

nostossa 350 kg. Näiden yhteenlaskettu tulos olisi tietänyt 895,5 kg yhteistulosta, mutta se on sitä lajin suolaa eli spekulatiota.

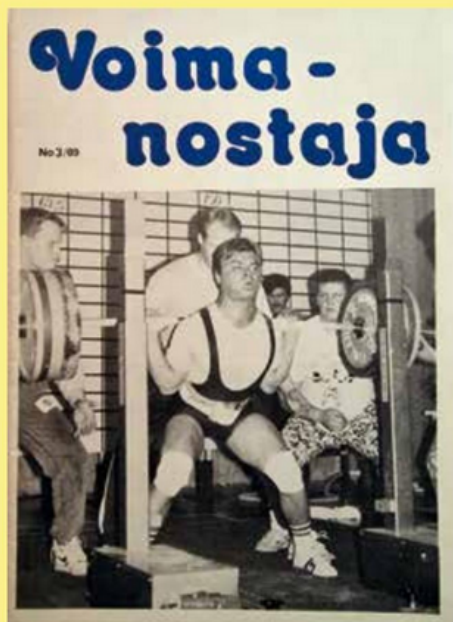
Virtasen tekniikat olivat aikaa edellä

Jarmo Virtanen kasvoi maatalossa. Voima periytyi suvussa. Puntit olivat osa pihapiiriä ja elämää. Jarmo Virtasen suku innosti Jarmon punttien pariin. Erityisesti eno, maailmanennätyksiä 70-luvulla maasta vetänyt Raimo Välineva, innosti Jarmon ja monen muun salille.

Jarmo Virtasen kaksi vuotta nuorempi veli Ari Virtanen, joka voitti voimanoston Euroopan mestaruuden sarjassa 75 kg ja sijoittui MM-pronssille, kertoo, mille Jarmon urheilu-ura näytti jo pienenä poikana: ”Kyllä me ollaan semmoisena hyvin hyvin pienenä tiedetty, että Jarmosta tulee nostaja. Jarmo oli niin hyvä urheilussa, että siitä tulee urheilija. Ja kilpailuviettinen kaveri. Jarmo oli niin tavoitteellinen pikkupojasta lähtien. Hän sanoi, että hänestä tulee maailmanmestari. Se oli uskottavaa ja ihan oikeasti uskoin siihen. Mä tiesin, että sillä pojalla on voimaa ja kykyä.”

Se, missä Jarmo Virtanen oli edelläkävijä kilpailijoihinsa ja aikaan nähden, oli tekniikka. Tekniikkaa hiottiin ja kehitettiin jatkuvasti. Jarmo tunnustaa itsekin tämän ja toteaa: ”Ehkä me treenattiin oikein ja oltiin vähän tekniikassa edellä muista. Olin joka lajissa tasainen ja teknisesti kaikissa niissä meni ihan hyvin.” Jarmo muistaa esimerkiksi ennen ensimmäistä miesten MM-kultaa vuonna 1985 edeltävät mietteensä tekniikan haasteista: ”Miesten MM-kisoja varten jouduin miettimään, miten saan kyykyn hanksaan siten, etten jää alkupainoon. Hioin kyykyn asentoa ja tangon paikkaa treeneissä paljon. Taivoitteena oli, että saan tangon selkään ja asennon sellaiseksi, että rinta ei painu liikaa ulos. Sehän on vielä tänäkin päivänä aika monilla ongelmana. Jouduin tekemään asian kanssa tosi paljon duunia.”

Virtanen oli urallaan lähes jokainen kerta MM-tasolla ylivoimainen mestari. Mikä teki Virtasesta niin ylivoimaisen nostourallaan, selviää vuoden 2023 lopulla julkaistavassa kirjassa Yhdeksänkertainen maailmanmestari - Voimanostaja Jarmo Virtasen



Virtanen kyykkää Voima-nostaja-lehden 3/89 kannessa. Virtanen oli kuuluisa tekniikoistaan.



Maria ja Jarmo Virtasella on kuntosaliryitys

tarina. Lyhyesti ja vaatimattomasti, mutta hyvin osuvasti, Jarmo on itse todennut salaisuudestaan seuraavasti: "Ei minulla mitään poppakonsteja ole. Perimänä olen saanut rennot ja nopeasti palautuvat lihakset sekä nopeutta. Jos joku haluaa salaisuudesta puhua, niin se on kai treenin, levon ja lihahuollon onnistunut yhteensovittaminen." Veljensä Arin mukaan Jarmo oli hyvin päämäärätietoinen ja luotti itseensä. Hyvä treeniporukka oli tärkeä Jarmolle ja kaikille, jotka treenasivat yhdessä Metsälän koululla, nykyisen Kristiinankaupungin kylällä.

Pettymyksiäkin mahtui uralle

Pettymyksistäkin Jarmo Virtanen kertoo tulevassa kirjassaan laajemmin. Lyhyesti voi todeta, että monille Virtasen kannattajalle suuri hämmästyks ja pettymys odotuksiin nähden oli se, kun Jarmo jäi kerran MM-kilpailuissa Ruotsissa vuonna 1991 ilman tulosta. Taustalla kun oli vammoja, jotka tekivät kilpailemisesta todella vaikean. Käytännössä vammat tekivät kyykkäämisen mahdottomaksi. Jarmo ei voinutkaan nostaa enää kolmatta jalkakyykkyä. Mikäli Virtanen olisi saanut edes jonkinlaisen tuloksen, olisi hän jälleen voittanut maailmanmestaruuden.

Virtanen haaveili, että voimanosto pääsee olympialajiksi. Lajin yritykset päästä olympialajiksi pilasivat kuitenkin monet käryt doping-testeissä. Jarmo testattiin urallaan noin 50 kertaa ja hän puhui aina puhtaan urheilun puolesta.

Mitä kuuluu voimanostouran jälkeen?

Virtanen on saanut korkeimmat tunnustukset voimanostoliitoilta mitä ne voivat antaa. Virtanen on kutsuttu jäseniksi Kansainvälinen Voimanostoliitto IPF:n Hall of Fameen vuonna 2002 ja kaikkien

aikojen ensimmäisenä urheilijana Euroopan Voimanostoliitto EPF:n Hall of Fameen vuonna 1993. Suomen Voimanostoliitto kutsui Virtasen kunniajäseneksi vuonna 2007

Jarmolla on neljä lasta. Kaksi aiemmasta avioliitosta Alice Heikkalan kanssa: Selina ja Milana. Selina on elintarviketieteiden maisteri ja farmaseutti. Milana on tradenomi ja opiskelee fysioterapeutiksi. Molemmat työt harrastivat urheilua nuorempana, Milana pikajuoksua ja pituutta sekä Selina judoa. Maria Koskisen kanssa Jarmo on ollut naimisissa vuodesta 2005 alkaen. Heillä on kaksi lasta, Jasper ja Julius. 15-vuotias Jasper harrastaa jalkapalloa tosissaan. 12-vuotias Julius on alkanut harrastaa voimanostoa ja on suunnitellut kilpaleivansa.

Virtanen on työskennellyt vuodesta 1988 alkaen Kristiinankaupungissa urheilun parissa. Hän vastaa kenttämestarina kaupungin liikuntapaikoista ja pitää tunnetusti niistä hyvää huolta. Artikkelin kirjoittaja kävi itsekin katsastamassa paikkoja ja totesi, että Kristiinankaupungissa on erinomaiset mahdollisuudet urheilla hyvin pidetyillä huippupaikoilla.

Virtaset Maria ja Jarmo ostivat vuonna 2003 Kristiinankaupungissa olevan kuntosaliryityksen Jorma Toivaiselta, joka kilpaili voimanostossa SM-tasolla jo vuodesta 1976 lähtien. Maria Virtanen on myös menestynyt voimanostossa ja voittanut naisten EM-pronssia, PM-kultaa sekä SM-kultaa kahdesti sarjassa 67,5 kg. Salilla on siis osaamista runsain mitoin, sillä Maria on koulutettu ja lisensoitu Personal Trainer sekä ravintovalmentaja. Salilla on hyvä harjoitella. Kaiken lisäksi se on varusteltu Technogymin laitteistoilla. Lisäksi salilta löytyy kahvakuulia ja vapaita painoja myös voimanostoharjoitteluun.

Jarmo on 2000-luvulla käynyt itse harvaksseen treenaamassa, mutta on pitänyt kunnostaan huolta. Mikä on oma kunto tänään? "Oma kunto, jaa no ihan ok. Vaihtelevasti liikun. Töissä saan liikuntaa. Lisäksi tulee hyötyliikuntaa, kun poikien kanssa teen klapeja. Emännän kanssa käydään liikkumassa ja kävelemässä. Salihommaa pitäisi tehdä enemmänkin. Olkapää on sen verran kiikutellut, että painoja ei sillä kärsi nostaa. Oma paino ei ole sen enempää kuin uran aikana", kertoo Jarmo.

Lopuksi tärkeä kysymys: Mille tuntuu täyttää 60 vuotta? Jarmo on tunnettu tarinankertoja ja huumorimies, jonka seurassa aika ei kisareissuilla ole tullut pitkäksi. Hän kuitenkin hieman hämmennyttää, naurahtaa ja näyttää nukkumisen Z-merkkiä. "60! Jaa-a. Muut vanhenee liian nopeasti", naurahtaa Jarmo.

Kirjoittaja Jari Rantapelkonen toimi Suomen Voimanostoliiton sihteerinä vuosina 2009-2016. Rantapelkonen on kansainvälinen tuomari. Hän viimeistelee kirjaa yhdeksänkertainen maailmanmestari Jarmo Virtasen voimanostourasta.



Jarmo Virtanen työpaikallaan. Urheilukenttä on Kristiinankaupungin ylpeydenaihe.

Klassisen ja varustepenkkipunnerruksen kaikkien ikäluokkien EM-kilpailut 31.7.-6.8.2023 Merignac, Ranska

Teksti & kuvat: Mats Finne

Naisten klassinen kilpailu

Avoimessa ikäluokassa Suomella oli seitsemän nostajaa, jotka siivittivät joukkueen toiseksi joukkuekisassa. 52 kg -sarjassa Jenni Henriksson ylsi hopealle ja Maria Kojoukhova oli neljäs. 57 kg -sarjassa oli myös kaksi suomalaisnostajaa ja sarjan voitosta käytiin tasainen taisto, sillä neljällä ensimmäisellä oli sama tulos. Johanna Forström keveimpänä seisoj lopulta korkeimmalla korokkeella. Pitkään jahdattu 100 kg nousi parhaassa mahdollisessa paikassa! Maria Karjalainen oli seitsemäs.

63 kg -sarjassa nosti arvokisojen ensikertalainen Roosa Valkola ja sijoittui viidenneksi. Tästä on hyvä jatkaa kohti seuraavia kisoja. 69 kg -sarjan ylivoimainen voittaja oli Suomen Stina Lindell, joka jo aloitusraudalla osoitti, kuka on pomo. Viimeisellä nostolla nousi vielä hieno uusi SE 120 kg. Sarjassa 84+ kg Johanna Laitinen oli neljäs.

Subjunioritytöissä Suomi otti neljä ykkössijaa ja yhden pronssin. Ne toivat joukkuekisan voiton. Juuli Kostianin tulos 100,5 kg oli uusi EE ja Jenna Tarvaisen 60 kg uusi SE. Eerika Palosaari ja Milla Haapamäki nostivat myös ykkössijoille. Junioritytöissä

76 kg -sarjassa Aurora Jokelan arvokisadebyytti sujui mallikkaasti. Viimeisellä nostolla haettiin mitalisijoitusta, joka tällä kertaa jäi saavuttamatta.

Masterssarjoissa Suomen M1-joukkue oli taas paras joukkue. Mitalitilin avasi Janika Kivelä sijoittuen kolmanneksi sarjassa 57 kg. 63 kg -sarjassa jatkettiin samaa taistelua Suomen ja Hollannin välillä. Etelä-Afrikassa Niina Köninki oli parempi kuin hollantilainen ja tulos oli sama täälläkin. Niina otti kultaa ja ensikertalainen Pirita Ruusulaakso oli sarjan neljäs.

69 kg -sarjan kaksi ensimmäistä sijaa tulivat Suomeen. Ykkössijalle nosti Mari Enberg uudella M1 SE-tuloksella 112,5 kg ja Pauliina Suomela otti hopeaa. Suomen tytöt olivat omilla luvuilla tässä sarjassa. 76 kg -sarjassa Jessica Sinikosken taktiikka oli oiva, pienillä korotuksilla noustiin ylöspäin, ja siitä oli tuloksena toinen sija omalla ennätyksellä.

M2-ikäluokassa Sanna Oksanen voitti kultaa 63 kg -sarjassa tiukan taiston jälkeen. Puntari ratkaisi kisan Sannan eduksi. 76 kg -sarjassa Tiina Vohon kisavalmistautuminen ei mennyt suunnitelmien mukaan. Reilu kaksi viikkoa ennen kisaa poistettu

umpisuoli esti nostamisen lähes kokonaan kisan alla. Kevään ja kesän kovat treenit kantoivat kuitenkin Tiinan ensimmäiselle sijalle. M2/84 kg -sarjassa Tutta Mattsonin otti kultaa ja niin ikään M3-ikäluokassa Margetta Salminen nosti mestaruuteen.

Naisten varustekilpailu

N/52 kg -sarjassa Marcela Sandvikin voitto oli selvä. Ihmetystä herätti pidon katoaminen jalkojen alta. Koko viikon kaikki kehuivat lavaa ja nyt pitoa ei ollut ollenkaan. Syy selvisi: ranskalaiset voimanostajat olivat edellisenä iltana käyneet lavalla maastavetoa "harrastamassa". Matto oli talkilla liukastettu. Imuroinnin jälkeen kisat jatkuivat.

N/69 ja 84 kg -sarjoissa oli suomalaisittain huono päivä, sillä Anna-Eveliina Partanen ja Tiina Voho jäivät ilman tulosta. N/84+ kg -sarjassa Sari Rauhalan nostot eivät lämmittelyvaiheessa näyttäneet kovin hyvältä, mutta lavalle päästyä tahti oli toinen. Sari sijoittui neljänneksi henkilökohtaisella ennätyksellään 155 kg.

Subjuniorien 57 kg -sarjassa Eerika Palosaari oli selvä voittaja uudella SE-tuloksella 97,5 kg. 69 kg -sarjassa Milla Haapamäellä oli no lift -päivä eikä tulosta syntynyt. M1-ikäluokassa Joanna Linna palasi arvokisoihin pienen tauon jälkeen ja sarjakin oli tippunut 76 kg aikaisemman superin sijaan. Matkan varrella oli kuitenkin ollut vaivoja ja vielä ei oltu entisissä lukemissa, sijoitukseksi tuli toinen sija. Joannan kohdalla tuli Roguen penkin paha puute esiin: turvarautoja ei saa tarpeeksi ylös, jos telinekorkeus on matala. Onneksi ei käynyt isoa vahinkoa.

Miesten klassinen kilpailu

Etelä-Afrikasta oppia ottanut avoimen Joni Tajakka oli muuttanut tekniikkaa niin, ettei punavaloja näkynyt. Viimeisellä kierroksella georgialaisten kanssa homma meni lappupeliksi, mutta voitto tuli toisen kierroksen nostolla 222,5 kg. 120 kg -sarjassa Simo Sistonen sijoittui toiseksi Ranskan mustan hevosen viedessä voiton.



Avoimen luokan naisnostajia



Eerika Palosaari



Aki Kangasjärvi



Euroopan mestari Joni Tajakka

Subjunioreissa sarjassa 74 kg Daniel Wasenius oli kuudes ja sarjassa 105 kg Ossi Rantala pääsi kultakantaan heti ensimmäisissä arvokisoissa. Juniorien 74 kg- sarjassa Anton Nykäsen aloitusrautana oli jo voittoon riittävät kilot. Viimeisellä nostolla hän nosti vielä PR-rautat 180 kg helposti ylös. Hermannin Järvenpään sarjassa 105 kg käytiin tiukka kamppailu mitaleista ja Hermannin sijoitus oli tällä kertaa kuudes.

M1-ikäluokassa sarjassa 66 kg Ville Vaivilan sijoitus oli kolmas. 74 kg- sarjassa Jani Haapamäki joutui tiukkaan kisaan, jonka puntari ratkaisi Janin hyväksi. Jani kuittasi mestaruuden itselleen. 83 kg -sarja ratkaistiin myös puntarilla ja Raimo Hellberg kevyempänä kirjattiin mestariksi. 105 kg -sarjassa Jussi Kuusikko otti mestaruuden selvällä erolla muihin. 120 kg- sarjassa Jussi Hirvimies nosti ensimmäisissä arvokisoissaan pronssille. Ben Oleniuksella oli painon kanssa tekemistä, vaaka meni juuri ja juuri läpi. Tämä taisi vaikuttaa kisasuoritukseen ja Ben liittyi Team No Liftiin.

M2-ikäluokassa Suomella oli nostajat sarjoissa 74, 83 ja 105 kg. Seurakaverit Anders Enkvist ja Jari Salste olivat kevyemmissä sarjoissa sijoilla viisi ja neljä arvokisadebyyteissään. 105 kg -sarjan Pasi Putkoselle Roguen telineen huonot ominaisuudet tulivat näkyviin toisessa nostossa. Tanko ei ollut ihan keskellä ja laskussa levy osui tappiin. Tätä myötä nosto oli pilalla. Viimeiseen nostoon jäi kuitenkin varoja ja tulokseksi tuli hopeaa.

M3/74 kg -sarjassa Erkki Rajala nosti uuden ME:n 160 kg M3-ikäluokkaan ja oli ylivoimainen ykkönen. Ismo Hietanen oli varmoilla nostoilla kolmas.

M4-ikäluokassa Markku Kempainen otti kultaa, Seppo Komppa hopeaa ja Harri Tirronen kultaa. Seppo oli loukannut ennen kisoja olkapään ja aloitti varovaisesti. Hopeaan oikeuttavan raudan Seppo nosti viimeisellä nostollaan.

Miesten varustekilpailu

Jani Haapamäki kilpaili avoimessa luokassa sarjassa 74 kg. Tuloksena oli hopeaa omalla ennätyksellään. Sarjassa 120+ kg Kenneth Sandvik kuittasi kokemuksellaan mestaruuden. Aloitukseen lastattiin sarjan isoin rauta, sitten riittävät korotukset, eikä yhtään enempää. Sandvikin perheeseen meni siis jo toinen mestaruus saman päivän aikana. Juniorien 105 kg -sarjassa Hermannin Järvenpään kilpailu paidalla toi hopeaa. Lisää paitatreeniä, niin tulevaisuudessa saatamme nähdä vielä 300 kg penkin! Nuorella miehellä on aikaa.

M1-ikäluokassa sarjassa 66 kg Ville Vaivila nosti mestariksi omalla ennätystuloksella. 93 kg -sarjassa Aki Kangasjärvi otti hopeaa. Nostot paranivat kierros kierrokselta. Pekka Koistisen arvokisa-avaus toi viidennen sijan samassa sarjassa. M2-ikäluokassa sarjassa 93 kg Petteri Laurikainen nosti pronssia tiukan taiston jälkeen ja sarjassa 105 kg Kaj Wasenius oli kolmas.

M3-ikäluokassa sarjassa 66 kg Hannu Peräsalolle tuli kultaa ja sarjassa 74 kg Ismo Hietaselle hopeaa. 120 kg -sarjassa Juha Makkonen oli neljäs. Nämä olivat Juhan ensimmäiset arvokilpailut ja toivottavasti niitä tulee lisää - potentiaalia on. M4-ikäluokassa trio Kempainen-Komppa-Tirronen nostivat kaikki mestaruuteen.

Lopuksi

Joukkuemitaleita tuli Suomelle useita. Miesten varustepuolella sekä M3- että M4-joukkueet ottivat hopeaa. Klassisella puolella M1-miehet ottivat joukkuekultaa ja M4-miehet joukkuehopeaa. Naisten klassisen puolen avoimen joukkue oli joukkuehopealla. Tästä on hyvä jatkaa! Subjuniortytöt ottivat joukkuekultaa - tältä on tulossa jatkajia. Myös M1- ja M2-naiset ottivat joukkuekultaa.

Bordeaux on hyvä kisakaupunki. Kisahotelli on kävelymatkan päässä lentokentältä. Joukkoliikenne keskustaan on hyvä. Matkalaukkuja oli hukassa ja joku odotti niitä useamman päivän. Yhdelle tuli laukku kotiovelle muutama päivä kotiutumisen jälkeen. Pari nostajaa tuli taksilla lentokentältä suoraan puntariin. Lentokone oli hajonnut ja lähtö siirtynyt seuraan päivään. Kaikkea sattuu ja tapahtuu.



Suomen mastersmiehiä



Simo Sistonen nosti toiseksi



Jenna Tarvainen otti mestaruuden



Kenneth Sandvik otti mestaruuden
nimiinsä taas kerran



Suomen joukkuetta



Naisten avoimen luokan varustepengin joukkue



Iloiset Suomen miehet



Anton Nykänen



Juuli Kostian



Aurora Jokela



Suomen juniorinaisia

Kisaajien mietteitä

Johanna Forsström

Valmistautuminen EM-kisoihin alkoi heti MM-kisojen jälkeen toukokuun lopussa. Etelä-Afrikan MM-kisojen karvas neljäs sija ja pettymys olivat kyllä omiaan kasvattamaan treenimotivaatiota eikä siinä paljon pidetty ylimenoviikkoja. Koska MM-kisojen top nelonen koostui eurooppalaisista, odotin revanssia innokkaana ja olin valmis hikoilemaan penkkipunnerruksen parissa läpi kesän. Tavoitteenani oli ilman muuta lähteä EM-kisoista mitalin kanssa kotiin.

Heti tammikuun klassisen penkkipunnerruksen SM-kisojen jälkeen tein päätöksen, että tänä vuonna kierrän kansainvälisiä kisoja, sillä arvioin vuoden vaihteen sääntömuutoksen laittaneen monen kilpakumppanin pasmat ja tekniikan sekaisin. Kun oteleveyksiin, kaaren korkeuksiin ja asentoihin jouduttiin tekemään niin suuria muutoksia, ei sieltä millään muotoa vielä tänä vuonna tulla nostamaan samoja kilomääriä kuin aiempina vuosina. Vie aikaa valjastaa ja rakentaa voima uusille nivelkulmille. Arvelin, että menestymismahdollisuudet olisivat tänä vuonna parhaimmat aikoihin, varsinkin kun itse en sääntömuutoksen vuoksi joutunut tekemään mitään omalle tekniikalleni.

Treenit sujuivat kesällä suunnitelmien mukaan ja kesälomareissulla ulkomaillakin pidin kiinni tarkkaan rakentamastani ohjelmoinnista. EM-kisojen piikkauksen päätin toteuttaa täysin eri tavalla kuin olin aiemmin kisahekistelyn tehnyt. Tiesin, että on hieman riski lähteä koeponnistamaan uutta menetelmää arvokisoihin, mutta tällä kertaa se tuotti loistavan tuloksen. Etelä-Afrikan MM-kisoja ennen ajoin itseni jonkin tasoiseen ylikuormitustilaan, minkä vuoksi jo muutamia viikkoja ennen kisaa tulostaso lähti selvään laskuun, enkä todellisuudessa päässyt tekemään piikkausta lainkaan. Tästä virheestä piti oppia ja muuttaa lähestymistapaa Ranskan kisoihin.

Toisaalta lähes totaalinen parin viikon kevennys ennen kisaa opetti minulle jotain kehostani. Toisinaan kun valmentaa itseään sitä saattaa sokeutua tietyille asioille. Ei ole aina helppoa kuunnella kehon viestejä, pitää kiinni tiukoista itselleen asettamista tulostavoitteista (tai päästää niistä

irti) ja säilyttää riittävää objektiivisuutta ohjelmointia rakentaessa. MM-kisojen jälkeen piti kuitenkin analysoida, missä menttiin metsään, ja muuttaa asioita, sillä en ollut valmis jäämään EM-kisoissakin mitalien ulkopuolelle.

Pari päivää ennen kisaa alkoi haihtua se pieni epävarmuus, joka johtui tästä uudenlaisesta piikkauksesta, sillä kroppa tuntui tosi hyvältä. Jostain takaraivosta hiipellainen tunne, että ehkä tällä kertaa on kaikki tähdet kohdallaan juuri minulle. Olin pari kiloa alle painoluokan ja sain syödä ja juoda normaalisti kisoja edeltävät päivät. Fiilis oli rauhallinen ja odottavainen. Jännitin oikeastaan ainoastaan sitä, millaisen arpanumeron saan puntarille taktikoinnin näkökulmasta ja mitä muut urheilijat painavat vaa'alla, sillä tiesin, että kisasta tulisi tiukka ja jotain mitaleja tullaan varmasti ratkomaan kehonpainolla. Kun punnitus oli suoritettu ja kilpakumppanien aloituspainot ilmaantuivat ruudulle, alkoi rehellisesti naurattaa. Kisasta oli tulossa vielä tiukempi kuin olin osannut odottaa. Siellä oli siinä vaiheessa muistaakseni viisi naista samalla 90 kg aloituspainolla kanssani ja hallitseva maailmanmestari vielä 95 kg aloituksella meidän edellä. Onneksi näytin olevan ryhmän kevyin painaen vain 54,5 kg.

Lämmittelyt tuntui hyvältä ja meillä oli tosi rento tunnelma lämmittelytilassa Karjalaisen Marian kanssa, vaikka kilpakumppaneita ollaankin. Ensimmäinen nosto 90 kg oli kevyt, vaikka kolahti telineisiin. Roguen penkin pinta on niin tahmea ja erilainen nostaa, että asento ei ihan löytynyt siihen ensimmäiseen nostoon. Sen sijaan toinen 95 kg nosto tuntui niin helpolta, että olisin voinut tehdä sillä kolmosia. Tuntui siltä, että piikkaus oli onnistunut täydellisesti ja kunto herkistynyt salilta ne tärkeät muutamat prosentit ja oltiin ennätyskunnossa.

Valitettavasti siltä näytti monen muunkin nostaminen. Viimeiseen nostoon peräti viisi naista lastasi 100 kg. Hallitseva maailmanmestari nosti sen ensimmäisenä hyväksytysti ylös ja minä hänen jälkeensä. Siinä vaiheessa tajusin jättäneeni hallitsevan maailmanmestarin taakseni. Oman nostoni jälkeen odotin muilta nostajilta muutoksia, sillä minut voittaakseen kenen

tahansa muun nostajan olisi pitänyt korottaa 102,5 kg nostoon. Vaan eipä niitä korotuksia tullutkaan kuin yksi. Ilmeisesti siellä oltiin tyytyväisiä himmeämpiin mitaleihin tai ei oltu valmiita ottamaan riskiä, että jäädään täysin mitalien ulkopuolelle epäonnistuneella nostolla. Vain yksi nostaja korotti sinne 102,5 kg yrittäen nousta kultamitalille, mutta ei saanut sitä hyväksytysti ylös, ja niin minulle varmistui avoimen EM-kulta. Sanoin takatilassa viimeisen nostoni jälkeen, että olen tyytyväinen jos tuo satanen riittää edes johonkin mitaliin, mutta että kultaiseen, siitä en uskaltanut edes unelmoida.

Palkintojenjakoseremoniassa pääsin kokemaan sen, mistä olin haaveillut aina. Nousemaan korkeimmalle pallille arvokisoissa ja kuulemaan Maamme -laulun. Onneksi kuuluttajana toiminut Sirkiän Mervi otti Maamme-laulun hienosti haltuunsa, sillä minusta tuntui, että alahuuli oli aika herkässä väpättämään. Muutama tunti myöhemmin, kun Lindellin Stina soitatti kansallislauluamme jälleen, elin oman hetkeni ikään kuin uudelleen kädet ja jalat ihan kananlihalla. Taisinkin ihoreaktiotani esitellä Ahtiaisen Teemulle, joka istui katsoimossa vieressäni seuraamassa kisaa, johon hän tokaisi: "Etkös sä just kuullut tuon itsekin?". Kuulin kyllä, mutta ei siihen totu ikinä. Yksi ikimuistoisimpia hetkiä urheilu-urallani ja elämässäni.

Sääntömuutos penkkipunnerrukseen on mielestäni parasta, mitä lajille on vähään aikaan tapahtunut. Kilpailemisesta tuli kertaheitolla mielekkäämpää ja jännittävämpää, kun päästään todella mittamaan urheilijoiden voimatasoja eikä akrobatia-taitoja. Kun Stiina ja Laitisen Johanna vielä menestymisellään varmistivat avoimen naisille joukkuehopeaa, tuli siitä elokuun torstaipäivästä kaiken kaikkiaan täydellinen. Haluan siksi vielä käyttää tämän mahdollisuuden kiittääkseni tukijoitani, Suomen huoltotiimiä ja omaa huoltajaani sekä onnitella koko Suomen maajoukkuetta huikeasta menestyksestä. On kunnia edustaa sinivalkoisissa teidän kanssanne.

Oikein onnistuneita treenejä kaikille Voimanostaja -lehden lukijoille!

Stina Lindell

The European Championship in Mérignac was my first international bench press competition. I went there with a good feeling after a decent training period. Even though I felt strong I really didn't expect to come home with a gold medal and a new Finnish bench press record at 120 kg. On the competition day I woke up a little bit nervous but I also had a good feeling. My first attempt at 110 kg felt easy, it was just according to my plan. As a second attempt I lifted 115 kg, which was 0,5 kg below my personal best. Happy with that! For my last attempt I wanted to lift 117,5 kg because I personally didn't believe I had more than that. I talked with my coaches and Mats told me to go for 120 kg. He had to convince me several times before I agreed to lift 120 kg in my last lift which I am very grateful for now because I was able to lift it. It's a personal best with 4,5 kg and also an open Finnish bench press record in 69 kg class. I'm thankful for really good coaching behind the scenes, without good coaches it's hard to do a good competition like this. My international bench press debut went really well, maybe it wasn't my last one!

Joni Tajakka

Kisat meni omalta osalta mukavasti eli ensimmäinen Euroopan mestaruus toisella nostolla 222,5 kg. Enemmänkin oli tankissa, koska tuo nousi todella kevyesti. Viimeisellä yrittäin 237,5 kg, joka oli kuitenkin hieman liikaa tällä kertaa. Todella tyytyväinen silti tästä, koska MM-kisoissa jäin ilman tulosta uuden penkkisäännön takia ja sain näinkin nopeasti muutettua tekniikkaa toimivaksi. Jatketaan harjoituksia ja eiköhän ensi vuonna tuo 237,5 kg nosteta sitten ylös asti. Oli hienoa nähdä myös muiden suomalaisten onnistumisia, kovaa porukkaa!

Kenneth Sandvik

I had a feeling that I could be in the fight for the gold but there were many players in the game. The Czech youngster opened easily with 20 kg over his PR (300 kg) but couldn't get any more. The Estonian lifter had gained 5 kg of bodyweight but used the same bench shirt and was struggling to get the bar to his chest (bombed with 310/ 315 kg). The young Swede Mirblom had a good day and we had a very exciting battle until the very last lift. I succeeded to beat him on a lighter bodyweight with my last lift of 325 kg.

It was my 10th open European gold medal: eight in bench press and two in powerlifting. Big thanks to the coach team for all the good help during the competition! You rock!

Marcela Sandvik

The trip to Bordeaux was fine. It felt very short compared to the trip to South Africa. We arrived one day earlier than we had to, to have some extra time for resting after the trip.

There were only three lifters in my weight class. The tactic was simply to keep the Ukrainians behind me. I knew that I couldn't lift as heavy weights as I had done before. I've been struggling with injuries for the past three years: three herniated discs and partial spinatus rupture. So basically I'm still in the rehab program.

The hotel and the venue were good, but not the warm up area. It was small. The warm up went surprisingly well. All weights felt light - until I got the bench shirt on. I tried to lift 105 kg and somehow misgrooved, so I lowered the opener to 100 kg while the Ukrainians had 92,5 kg and 55 kg.

First attempt was easy so we raised to 105 kg. The competition platform was very slippery because some French lifters had been doing deadlift training there the evening before, with lots of baby powder... The stronger Ukrainian lifted her 92,5 kg and put 100 kg in second because she was lighter

than me and had a higher lot number. (She had all the benefits).

Second round. The Ukrainian missed 100 kg and I lifted 105 kg which felt even better than my first lift. (I had some issues with the slippery platform). In the third round we started doing some tactics. We asked for 127,5 kg and waited for what she would do. She went to 107,5 kg and missed it, so we asked for 110 kg because my second had been so easy. But the platform was too slippery and I couldn't use any leg drive at all, so I missed my attempt. It's a shame with my last lift because I felt strong, but there will be more competitions.

It was my 5th gold in open European bench. 18th medal in 18 championships. I thank our coaches Timo, Teemu och Mats, and my husband Kenta for the help.



Joanna Linna



Hermann Järvenpää



Johanna Forsström MM-kilpailujen revanssi päättynyt kirkkaimpaan mitaliin

EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION
European Men's Classic Bench Press Championships, Merignac (France), 31.07-06.08.2023

SCORESHEET												
Rnk	Lifters	d.o.b.	Team	BWT	IPF GL Cf.	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	Result	IPF GL	Pts
Open												
-105kg												
1.	Tajakka Joni	1992	FIN	104,16	0,4494	4	217,5	222,5	237,5	222,5	100,00	12
2.	Mtiulishvili Levani	1990	GEO	103,11	0,4516	2	215,0	220,0	235,0	220,0	99,34	9
3.	Morkvenas Paulius	1992	LTU	103,86	0,4500	6	210,0	210,0	217,5	210,0	94,51	8
-120kg												
1.	D'Heer Kevin	1989	FRA	119,15	0,4232	17	230,0	237,5	242,5	242,5	102,62	12
2.	Sistonen Simo	1983	FIN	119,06	0,4233	11	230,0	237,5	245,0	237,5	100,54	9
3.	Pahls Tommy	1982	SWE	118,68	0,4239	13	227,5	235,0	237,5	227,5	96,44	8
Sub-Juniors												
-74kg												
1.	Rehak Martin	2005	CZE	72,17	0,5405	16	137,5	142,5	147,5	142,5	77,02	12
2.	Bahlai Maksym	2005	UKR	71,32	0,5439	13	140,0	140,0	145,0	140,0	76,15	9
3.	Miroshnychenko Zakhar	2006	UKR	73,41	0,5356	12	125,0	132,5	132,5	132,5	70,96	8
6.	Wasenius Daniel	2005	FIN	72,10	0,5407	17	85,0	92,5	100,0	92,5	50,02	5
-105kg												
1.	Rantala Ossi	2005	FIN	102,55	0,4527	25	137,5	145,0	152,5	145,0	65,64	12
2.	Philpot Oliver	2006	GBR	96,57	0,4658	26	130,0	137,5	140,0	140,0	65,22	9
3.	Zajac Mikolaj	2005	POL	99,30	0,4597	23	127,5	135,0	140,0	140,0	64,35	8
Juniors												
-74kg												
1.	Nykanen Anton	2003	FIN	73,07	0,5369	12	165,0	172,5	180,0	180,0	96,64	12
2.	Hauet Arthur	2001	FRA	69,35	0,5522	9	145,0	152,5	157,5	157,5	86,97	9
3.	van Eck Zahir	2000	NED	72,63	0,5386	14	145,0	150,0	155,0	155,0	83,49	8
-105kg												
1.	Paatashvili Tornike	2001	GEO	104,47	0,4488	41	195,0	200,0	205,0	205,0	92,01	12
2.	Gomez Clement	2000	FRA	103,51	0,4507	36	187,5	197,5	202,5	197,5	89,02	9
3.	Guerrero Morilla Andres	2000	ESP	103,53	0,4507	43	180,0	187,5	197,5	197,5	89,01	8
6.	Jarvenpää Hermann	2003	FIN	104,94	0,4479	38	180,0	190,0	197,5	190,0	85,10	5
Masters 1												
-66kg												
1.	Sledz Slawomir	1976	POL	65,63	0,5689	4	147,5	152,5	157,5	157,5	89,61	12
2.	Beckmann Christian	1976	GER	65,54	0,5694	3	132,5	137,5	140,0	140,0	79,71	9
3.	Vaivila Ville	1977	FIN	65,68	0,5687	2	100,0	107,5	X	107,5	61,14	8
-74kg												
1.	Haapamäki Jani	1979	FIN	73,35	0,5358	7	165,0	170,0	175,5	170,0	91,09	12
2.	Balawejder Adam	1981	POL	73,52	0,5351	11	165,0	170,0	172,5	170,0	90,97	9
3.	Bologna Marco	1979	GER	72,55	0,5389	6	150,0	157,5	162,5	157,5	84,88	8
-83kg												
1.	Hellberg Raino	1983	FIN	82,34	0,5044	13	175,0	182,5	190,0	182,5	92,04	12
2.	Lenglet Florent	1979	FRA	82,59	0,5036	17	175,0	182,5	190,0	182,5	91,90	9
3.	Wirek Bartlomiej	1983	POL	79,86	0,5124	19	180,0	180,0	187,5	180,0	92,23	8
-105kg												
1.	Kuusikko Jussi	1975	FIN	103,15	0,4515	29	195,0	200,0	205,0	200,0	90,30	12
2.	Bednarik Radoslav	1976	SVK	104,60	0,4486	32	185,0	185,0	185,0	185,0	82,98	9
3.	Davey Andrew	1983	GBR	103,44	0,4509	30	170,0	177,5	180,0	180,0	81,16	8
-120kg												
1.	Simon Scott	1974	GBR	113,44	0,4323	35	200,0	207,5	215,0	215,0	92,96	12
2.	Lenglet Florent	1981	LTU	119,05	0,4233	39	200,0	207,5	217,5	207,5	87,84	9
3.	Hirvimies Jussi	1977	FIN	119,92	0,4220	34	200,0	205,0	205,0	200,0	84,40	8
—	Olenius Ben	1981	FIN	119,98	0,4219	37	205,0	205,0	217,5	DSQ	—	—
Masters 2												
-74kg												
1.	Lager Mickael	1971	FRA	73,95	0,5335	6	160,0	168,0	170,0	170,0	90,69	12
2.	Carlsson Lars	1966	SWE	73,11	0,5367	10	132,5	140,0	147,5	147,5	79,17	9
3.	Zelazko Bartosz	1973	POL	73,66	0,5346	8	137,5	142,5	145,0	145,0	77,52	8
5.	Enkvist Anders	1972	FIN	73,54	0,5351	5	125,0	130,0	135,0	130,0	69,56	6
-83kg												
1.	Lorentzen Ove Henning	1971	NOR	82,01	0,5054	13	157,5	162,5	170,0	170,0	85,92	12
2.	Wegerer Michael	1970	AUT	82,86	0,5027	14	147,5	152,5	165,0	152,5	76,67	9
3.	Stachovas Vitalijus	1971	LTU	81,52	0,5070	11	145,0	150,0	152,5	145,0	73,51	8
4.	Salste Jari	1965	FIN	82,62	0,5035	12	130,0	135,0	135,0	130,0	65,45	7
-105kg												
1.	Ereksonas Darius	1968	LTU	103,95	0,4499	21	175,0	182,5	185,0	185,0	83,22	12
2.	Putkonen Pasi	1971	FIN	103,68	0,4504	20	170,0	177,5	182,5	182,5	82,20	9
3.	Kraemer Thomas	1970	GER	104,13	0,4495	22	155,0	165,0	172,5	172,5	77,54	8
Masters 3												
-74kg												
1.	Rajala Erkki	1962	FIN	72,42	0,5395	6	155,0	160,0	162,5	160,0	86,31	12
2.	Valladas Philippe	1959	FRA	72,78	0,5380	7	120,0	125,0	130,0	130,0	69,94	9
3.	Hietanen Ismo	1963	FIN	73,22	0,5363	8	110,0	115,0	117,5	117,5	63,02	8
Masters 4												
-66kg												
1.	Kemppainen Markku	1949	FIN	65,26	0,5707	1	90,0	95,0	97,5	97,5	55,64	12
-93kg												
1.	Riso Luis Antonio	1952	ESP	88,23	0,4870	16	110,0	120,0	125,0	120,0	58,44	12
2.	Komppa Seppo	1945	FIN	92,52	0,4756	19	80,0	100,0	102,5	102,5	48,75	9
3.	Ellender Michael	1945	GBR	91,09	0,4793	18	95,0	97,5	102,5	97,5	46,73	8
-105kg												
1.	Tirronen Harri	1953	FIN	103,72	0,4503	26	162,5	167,5	172,5	167,5	75,43	12
2.	Couchy Stanislas	1953	FRA	97,62	0,4634	25	120,0	130,0	X	130,0	60,24	9



Stina Lindellin oli helppo hymyillä



Ville Vaivila



Marcela Sandvik

EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION
European Women's Classic Bench Press Championships, Merignac (France), 31.07-06.08.2023

SCORESHEET											
Rnk Lifters	d.o.b.	Team	BWT	IPF GL CF	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	Result	IPF GL	Pts
Open											
-52kg											
1, Belbani Lorraine	1995	FRA	51,78	0,9609	10	95,0	100,0	100,0	100,0	96,09	12
2, Henriksson Jenni	1992	FIN	51,40	0,9674	6	82,5	87,5	90,0	90,0	87,06	9
3, Kvantchiani Sopiko	1998	GEO	51,74	0,9616	4	82,5	87,5	90,0	87,5	84,14	8
4, Kojoukhova Maria	1989	FIN	51,71	0,9621	8	80,0	82,5	87,5	82,5	79,37	7
-57kg											
1, Forsstrom Johanna	1988	FIN	54,50	0,9201	13	90,0	95,0	100,0	100,0	92,00	12
2, Salamon Erika	1973	HUN	55,68	0,9048	11	95,0	97,5	100,0	100,0	90,48	9
3, Andreassen Sara Ellegaard	1993	DEN	56,21	0,8984	18	92,5	97,5	100,0	100,0	89,84	8
7, Karjalainen Maria	1990	FIN	56,48	0,8953	17	85,0	90,0	92,5	90,0	80,57	4
-63kg											
1, Rykun Anna	1998	UKR	59,21	0,8664	24	105,0	110,0	112,5	110,0	95,31	12
2, Rosenborg Elise	1993	NOR	61,75	0,8441	21	105,0	110,0	112,5	110,0	92,85	9
3, Palagyi Zsanett	1986	HUN	62,21	0,8405	20	100,0	102,5	107,5	107,5	90,35	8
5, Valkola Roosa	1998	FIN	62,35	0,8394	19	90,0	95,0	100,0	95,0	79,74	6
-69kg											
1, Lindell Stina	1988	FIN	68,27	0,8012	40	110,0	115,0	120,0	120,0	96,14	12
2, Kadatska Hanna	1977	UKR	63,51	0,8307	41	102,5	107,5	112,5	112,5	93,46	9
3, Jungmann Raphaela	1987	AUT	68,19	0,8016	43	102,5	107,5	112,5	107,5	86,18	8
84+kg											
1, Mierger Amelie	1992	FRA	148,25	0,7042	38	147,5	155,0	157,5	157,5	110,91	12
2, Hjalte Matilda	1991	SWE	106,19	0,7170	39	145,0	152,5	155,0	155,0	111,13	9
3, Szabo Agnes	1988	HUN	117,33	0,7109	35	145,0	150,0	152,5	150,0	106,63	8
4, Latinen Johanna	1986	FIN	111,65	0,7136	36	130,0	135,0	140,0	135,0	96,33	7
Sub-Juniors											
-47kg											
1, Tarvainen Jenna	2008	FIN	46,92	1,0619	1	55,0	57,5	60,0	60,0	63,71	12
2, Chlomo Augusta	2005	LTU	45,88	1,0900	2	47,5	50,0	52,5	52,5	57,22	9
3, Znojek Zuzanna	2008	POL	45,33	1,1061	3	35,0	40,0	42,5	40,0	44,24	8
-57kg											
1, Pelosaari Eerika	2005	FIN	55,33	0,9092	8	67,5	72,5	77,5	77,5	70,46	12
2, Janaszek Martyna	2005	POL	55,77	0,9037	7	62,5	67,5	70,0	70,0	63,26	9
3, Mingot Laurene	2005	FRA	53,06	0,9406	10	60,0	65,0	67,5	67,5	63,49	8
-63kg											
1, Kostian Juuli	2006	FIN	62,21	0,8405	12	95,0	100,5-cbs	103,0	100,5	84,47	12
2, Kohalmi Borsika	2008	HUN	60,03	0,8588	11	55,0	57,5	60,0	57,5	49,38	9
-69kg											
1, Hinz Maria-Sophie	2006	GER	68,78	0,7985	18	85,0	90,0	92,5	92,5	73,86	12
2, Rajkova Jana	2007	CZE	63,82	0,8285	16	77,5	82,5	85,0	85,0	70,42	9
3, Valivila Sara-Sofia	2005	FIN	67,65	0,8046	17	72,5	77,5	80,0	77,5	62,35	8
-76kg											
1, Haapamaki Milla	2006	FIN	70,00	0,7924	22	80,0	82,5	87,5	82,5	65,38	12
2, Pietrykowska Justyna	2005	POL	75,31	0,7705	20	77,5	82,5	87,5	82,5	63,56	9
3, Tetum Katie	2006	GBR	73,40	0,7776	23	67,5	72,5	75,0	75,0	58,32	8
Juniors											
-76kg											
1, Hanlon Bettina	2000	GBR	71,49	0,7856	25	92,5	97,5	102,5	102,5	80,52	12
2, Keizer Phyllicia	2000	NED	73,15	0,7786	28	90,0	95,0	97,5	97,5	75,91	9
3, Szarek Justyna	2001	POL	72,59	0,7809	26	90,0	95,0	97,5	95,0	74,18	8
4, Jokela Aurora	2000	FIN	75,81	0,7687	24	85,0	90,0	97,5	90,0	69,19	7
Masters 1											
-57kg											
1, Hughes Helen	1976	GBR	56,08	0,9000	5	80,0	85,0	87,5	87,5	78,75	12
2, Hordienko Oksana	1977	UKR	56,98	0,8895	9	70,0	70,0	75,0	75,0	66,72	9
3, Kivela Janika	1979	FIN	56,00	0,9009	8	70,0	72,5	72,5	72,5	65,32	8
-63kg											
1, Koninki Niina	1981	FIN	61,43	0,8467	11	90,0	95,0	97,5	95,0	80,44	12
2, Martis Natasja	1975	NED	60,70	0,8529	13	87,5	92,5	95,0	92,5	78,89	9
3, Sundberg Pernilla	1982	SWE	62,39	0,8391	14	77,5	80,0	82,5	77,5	65,03	8
4, Ruusulaekko Pinta	1975	FIN	61,05	0,8499	16	75,0	80,0	80,0	75,0	63,74	7
-69kg											
1, Engberg Mari	1982	FIN	67,87	0,8034	28	105,0	110,0	112,5	112,5	90,38	12
2, Suomela Pauliine	1976	FIN	67,76	0,8040	27	92,5	95,0	100,0	100,0	80,40	9
3, Scholz Ina	1978	GER	68,71	0,7989	25	87,5	90,0	92,5	92,5	73,90	8
-76kg											
1, Alberti Stephanie	1983	FRA	75,23	0,7708	31	105,0	110,0	112,5	110,0	84,78	12
2, Sinikoski Jessica	1977	FIN	74,46	0,7736	35	90,0	92,5	95,0	95,0	73,49	9
3, Jakobsson Sandra	1981	SWE	74,55	0,7732	32	85,0	92,5	97,5	92,5	71,52	8
Masters 2											
-63kg											
1, Oksanen Senna	1971	FIN	62,19	0,8406	36	75,0	77,5	80,0	77,5	65,15	12
2, Pritchard Moira	1967	GBR	62,60	0,8375	35	77,5	77,5	80,0	77,5	64,90	9
3, Cederholm Viktoria	1969	SWE	59,39	0,8647	34	72,5	75,0	75,0	72,5	62,69	8
-69kg											
1, Rose Lincoln	1970	GBR	67,60	0,8049	12	82,5	85,0	87,5	87,5	70,42	12
2, Gordon Maureen	1964	GBR	67,39	0,8060	10	72,5	77,5	80,0	80,0	64,48	9
3, Leccese Florence	1969	FRA	66,51	0,8111	11	75,0	77,5	77,5	75,0	60,83	8
5, Uotila Tiina	1972	FIN	66,82	0,8093	9	65,0	67,5	70,0	67,5	54,63	6
-76kg											
1, Vaho Tiina	1973	FIN	75,35	0,7703	15	95,0	102,5	X	102,5	78,96	12
2, Pedersen Annette	1968	DEN	73,52	0,7771	16	82,5	87,5	92,5	92,5	71,89	9
3, Elgland Minna	1965	FIN	75,83	0,7687	18	82,5	82,5	85,0	85,0	65,34	8
-84kg											
1, Mattsson Tulla	1971	FIN	83,62	0,7469	5	87,5	90,0	92,5	92,5	69,09	12
2, Abreg Annica	1966	SWE	83,45	0,7473	2	75,0	80,0	85,0	80,0	59,78	9
3, Mueller-Freye Karina	1970	GER	82,64	0,7492	3	70,0	75,0	80,0	75,0	56,19	8
Masters 3											
-63kg											
1, Herbin Evelynne	1956	FRA	62,65	0,8371	10	60,0	65,0	67,5	67,5	56,50	12
2, Salminen Margetta	1961	FIN	62,17	0,8408	9	60,0	62,5	65,0	62,5	52,55	9
3, Dymock Yvonne	1962	SWE	62,35	0,8394	11	55,0	60,0	60,0	60,0	50,36	8

EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION
European Men's Equipped Bench Press Championships, Merignac (France), 31.07-06.08.2023

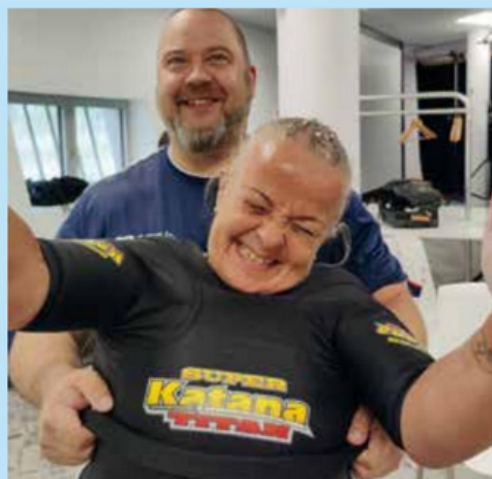
SCORESHEET

Rnk	Lifters	d.o.b.	Team	BWT	IPF GL	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	Result	IPF GL	Pts
Open												
-74kg												
1,	Chupryenko Ivan	1986	UKR	73,49	0,3918	9	260,0	280,0	280,0	260,0	101,86	12
2,	Haapamaki Jani	1979	FIN	73,38	0,3923	10	200,0	205,0	210,0	210,0	82,38	9
3,	Koloch Maciej	1999	POL	73,18	0,3932	8	192,5	200,0	205,0	192,5	75,69	8
120+kg												
1,	Sandvik Kenneth	1975	FIN	142,84	0,2798	37	312,5	317,5	325,0	325,0	90,95	12
2,	Mirblom Rasmus	1995	SWE	146,79	0,2782	36	310,0	315,0	325,0	325,0	90,40	9
3,	Kurecka Denis	1999	CZE	164,54	0,2725	39	300,0	312,5	317,5	300,0	81,74	8
Juniors												
-105kg												
1,	Warnquist David	2002	SWE	104,54	0,3111	15	230,0	242,5	262,5	262,5	81,67	12
2,	Jarvenpaa Hermann	2003	FIN	104,90	0,3106	16	235,0	235,0	250,0	235,0	73,00	9
3,	Dobias Jakub	2000	CZE	94,65	0,3275	17	195,0	202,5	210,0	210,0	68,76	8
Masters 1												
-66kg												
1,	Vaivila Ville	1977	FIN	65,59	0,4367	1	80,0	117,5	127,5	127,5	55,68	12
-93kg												
1,	Pidanic Lubomir	1978	SVK	92,15	0,3326	13	240,0	250,0	257,5	250,0	83,14	12
2,	Kangasjarvi Aki	1977	FIN	91,75	0,3334	14	205,0	210,0	212,5	212,5	70,85	9
3,	Hornik Jiri	1978	CZE	88,46	0,3410	17	195,0	205,0	210,0	210,0	71,61	8
5,	Koistinen Pekka	1981	FIN	90,88	0,3353	18	190,0	197,5	207,5	190,0	63,71	6
Masters 2												
-93kg												
1,	Nocek Grzegorz	1973	POL	92,38	0,3321	13	255,0	255,0	270,0	270,0	89,66	12
2,	Bertin Fabrice	1967	FRA	92,15	0,3326	14	230,0	230,0	255,0	255,0	84,80	9
3,	Laurikainen Petteri	1969	FIN	92,45	0,3319	11	227,5	237,5	257,5	237,5	78,83	8
-105kg												
1,	Schnurr Mario	1966	GER	100,07	0,3178	15	220,0	220,0	235,0	220,0	69,92	12
2,	Abner Kalju	1965	EST	93,71	0,3293	16	182,5	190,0	197,5	197,5	65,04	9
3,	Wasenius Kaj	1972	FIN	103,03	0,3133	17	130,0	155,0	190,0	155,0	48,56	8
Masters 3												
-66kg												
1,	Perasalo Hannu	1962	FIN	65,91	0,4345	3	95,0	95,0	107,5	95,0	41,28	12
-74kg												
1,	Mihok Anton	1957	SVK	72,41	0,3969	10	140,0	145,0	150,0	150,0	59,53	12
2,	Hietanen Ismo	1963	FIN	73,31	0,3926	11	132,5	137,5	147,5	137,5	53,98	9
3,	Malenfant Patrick	1958	FRA	72,03	0,3988	9	117,5	120,0	120,0	120,0	47,85	8
-120kg												
1,	Rigby Andrew	1962	GBR	106,82	0,3081	35	207,5	215,0	222,5	222,5	68,55	12
2,	Ringvold Vidar Alexander	1955	NOR	113,42	0,3004	36	205,0	210,0	225,0	210,0	63,09	9
3,	Cowan Stewart	1963	GBR	112,48	0,3014	33	200,0	205,0	212,5	205,0	61,79	8
4,	Makkonen Juha	1962	FIN	105,15	0,3103	34	195,0	207,5	210,0	195,0	60,51	7
Masters 4												
-66kg												
1,	Kemppainen Markku	1949	FIN	65,47	0,4375	2	107,5	115,0	123,0	115,0	50,32	12
-93kg												
1,	Komppa Seppo	1945	FIN	92,87	0,3310	21	120,0	125,0	135,0	125,0	41,38	12
2,	Ellender Michael	1945	GBR	91,83	0,3332	20	100,0	110,0	115,0	115,0	38,32	9
3,	Paruit Louis	1944	FRA	88,22	0,3416	22	110,0	110,0	115,0	110,0	37,58	8
-105kg												
1,	Tirronen Harri	1953	FIN	102,99	0,3133	28	160,0	165,0	167,5	160,0	50,14	12
2,	Egels Didier	1950	FRA	97,33	0,3225	27	120,0	130,0	135,0	130,0	41,92	9

EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION
European Women's Equipped Bench Press Championships, Merignac (France), 31.07-06.08.2023

SCORESHEET

Rnk	Lifters	d.o.b.	Team	BWT	IPF GL Cf.	Lot	1 Att.	2 Att.	3 Att.	Result	IPF GL	Pts
Open												
-52kg												
1,	Sandvik Marcela	1974	FIN	51,49	0,6986	2	100,0	105,0	110,0	105,0	73,36	12
2,	Demian Zina	1997	UKR	51,46	0,6990	3	92,5	100,0	107,5	92,5	64,66	9
3,	Lysa Anastasiia	1995	UKR	51,99	0,6931	4	50,0	80,0	85,0	85,0	58,91	8
-69kg												
1,	Hansen Ingvild	1994	NOR	67,33	0,5800	31	152,5	157,5	157,5	157,5	91,35	12
2,	Kahrer Ines	1996	AUT	68,43	0,5748	32	135,0	140,0	155,0	140,0	80,47	9
3,	Pinionzh Kateryna	1998	UKR	68,89	0,5727	30	115,0	125,0	127,5	127,5	73,02	8
—	Partanen Anna-Eveliina	1988	FIN	68,45	0,5747	28	135,0	137,5	137,5	DSQ	—	—
-84kg												
1,	Timmers Ankie	1986	NED	82,49	0,5259	16	182,5	190,0	195,0	195,0	102,54	12
2,	Lawniczak Daria	1995	POL	76,31	0,5439	22	147,5	152,5	155,0	155,0	84,30	9
3,	Kamlund Sofia	1990	SWE	82,51	0,5258	20	145,0	150,0	155,0	155,0	81,50	8
—	Voho Tiina	1973	FIN	76,01	0,5449	18	145,0	145,0	152,5	DSQ	—	—
84+kg												
1,	Hugdall Hildeborg	1983	NOR	123,58	0,4709	27	222,5	230,0	235,5-wb	235,5	110,90	12
2,	Sweatman Katrina	1985	GBR	133,83	0,4655	24	210,0	215,0	232,5	215,0	100,09	9
3,	Szabo Agnes	1988	HUN	117,79	0,4748	23	180,0	192,5	197,5	197,5	93,78	8
4,	Rauhala Sari	1984	FIN	113,52	0,4782	26	140,0	155,0	162,5	155,0	74,13	7
Sub-Juniors												
-57kg												
1,	Palosaari Eerika	2005	FIN	54,91	0,6638	6	85,0	87,5	97,5	97,5	64,72	12
2,	Janaszek Martyna	2005	POL	56,07	0,6534	7	62,5	80,0	90,0	80,0	52,27	9
-69kg												
1,	Rojkova Jana	2007	CZE	64,64	0,5940	18	100,0	105,0	110,0	110,0	65,34	12
2,	Fursenko Rehina	2006	UKR	65,50	0,5894	20	55,0	102,5	105,0	55,0	32,41	9
—	Haapamaki Milla	2006	FIN	68,16	0,5760	19	105,0	105,0	112,5	DSQ	—	—
Masters 1												
-76kg												
1,	Jakobsson Sandra	1981	SWE	75,26	0,5474	13	127,5	137,5	142,5	142,5	78,01	12
2,	Linna Joanna	1974	FIN	74,53	0,5500	14	110,0	110,0	137,5	110,0	60,50	9
Masters 2												
-63kg												
1,	Oksanen Sanna	1971	FIN	62,66	0,6055	11	102,5	107,5	112,5	107,5	65,10	12
2,	Descours Veronique	1971	FRA	60,94	0,6165	14	75,0	82,5	92,5	92,5	57,03	9



Varustenosto on yhteistyötä. Sanna Oksanen ja Petteri Laurikainen.



Seppo Komppa



Ismo Hietaselle hopeaa

Penkkisääntöuudistus juryn penkiltä

- Vastaanotto hyvä

Teksti: Jari Rantapelkonen, kuvat: EPF & Jari Rantapelkonen

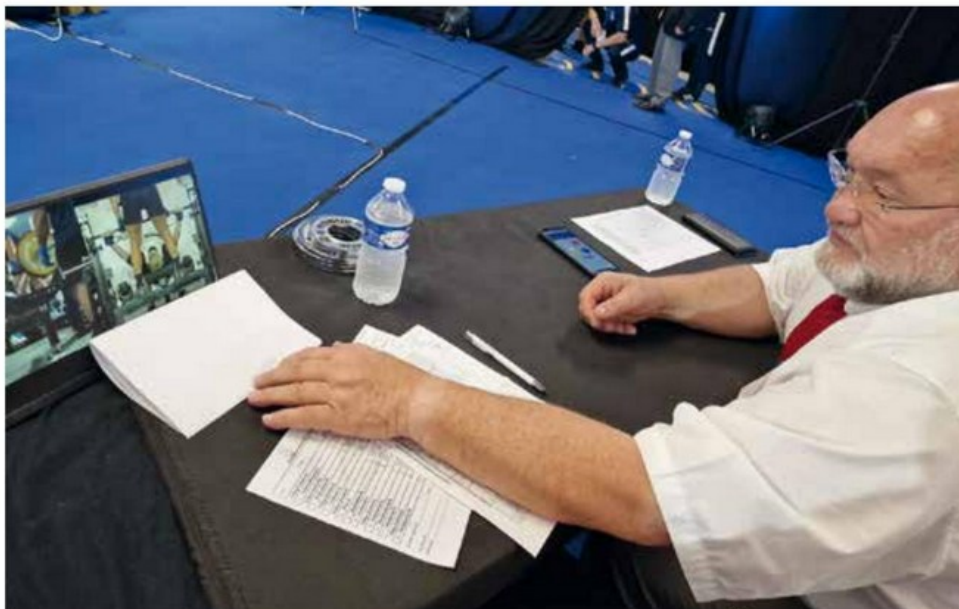
Penkkipunnerrussääntöihin piti tehdä muutoksia, jotta laji säilytti uskottavuutensa. Kansainvälinen tuomari Jari Rantapelkonen kirjoittaa tuomarointikokemuksiinsa penkkipunnerruksen EM-kilpailuissa Ranskassa.

”Muutaman sentin punnerrusta ei voinut hyvällä omalla tunnollakaan kutsua enää penkkipunnerrukseksi”, kertoo Kansainvälisen voimanostoliiton IPF:n teknisen komitean puheenjohtaja Hannie Smith motiivista sääntöuudistuksen takana. Istuin juryssä eteläafrikkalaisen herra Smithin vieressä 5. elokuuta.

Ennen IPF:n voimanostosääntökirjan päivittämistä ja uuden penkkisäännön voimaan astumista asiasta liikkui monenlaisia huhuja. Osa nostajista ja tuomareista jopa pelkäsi muutosta. Nyt kahdeksan kuukautta myöhemmin on nostettu jo useampia mestaruuskilpailuja. Vaikuttaa selvästi sille, että sääntömuutos vaikutti loppujen lopuksi aika harvaan nostajaan. Hannie Smithin mukaan hän ei ole huomannut montakaan nostajaa, jotka olisivat joutuneet uuden säännön myötä hankaluuksiin.

Jututin aiheesta kilpailupaikalla myös muutamaa suomalaista. Heidän mukaansa Suomessa saattaa olla ehkä vain yhden käden sormin laskettavissa ne nostajat, jotka ovat joutuneet muuttamaan penkkitekniikkaa. Suomessa on kuitenkin yli tuhat lisenssinostajaa. Tämä saattaa olla syy vastaukselle, kun kysyin Smithiltä, miten uusi sääntöuudistus on otettu vastaan: ”Vastaanotto on ollut pääosiltaan hyvä. Uusi sääntö on opittu hyvin. Nostajat eivät valita eivätkä valmentajatkään ole käyneet valittamassa.”

Tuomarin näkökulmasta sääntöjen uudistaminen herättää aina kysymään, kuinka yksiselitteinen sääntömuutos on ja kuinka helppoa tai vaikeaa nostojen tuomitseminen sääntömuutosten mukaan on. Asiasta voisi tehdä kyselyn sekä nostajille että tuomareille. Palaute voisi auttaa kehittämään sääntöjä ja toimintaa kisapaikalla.



Hannie Smith näyttää, miten nostoa voi seurata

Molempien kyynärnivelten alapuoli olkanivelen yläpinnan tasolle

Uusi penkkipunnerrussääntö on ollut käytössä 1. tammikuuta alkaen. Uuden säännön mukaan ”nostajan on laskettava tanko rinnalle tai vatsan alueelle, jolloin molempien kyynärnivelten alapuoli on laskettava kunkin vastaavan olkanivelen yläpinnan tasolle tai sen alapuolelle.”

Toimin EM-kilpailuissa kahtena päivänä kolmessa kilpailussa juryssä ja yhdessä sivutuomarina. Kyseisissä kilpailuissa penkki nostettiin varusteilla eli penkki-paidalla. Sain aitiopaikalta katsoa lähes pari sataa penkkipunnertajaa, yhteensä noin 500 kilpapunnettajaa. Parista sadasta nostajasta vain yksi ei saanut penkkitekniikkaansa sääntöjen mukaiselle linjalle. Hän ei kyennyt laskemaan tankoa niin alas, että kyynärpäiden alapuoli olisi vähintään mennyt olkanivelen yläpinnan tasolle.

Lisäksi parissa muussa tapauksessa nostaja kävi kokeilemassa, missä uuden säännön mukainen raja ja linja mene-

vät. Näissä tapauksissa tuomareilla ja juryn jäsenillä oli eriäviä näkemyksiä, onko nosto sääntöjenmukainen vai ei. Heidän nostonsa olivat sääntöjenmukaisia.

”Tuomarointi on helppoa”

Kysyin Smithiltä, kuinka helppoa tai vaikeaa on nähdä, onko nosto sääntöjen mukainen vai ei. Smithin mukaan ”Tuomarointi on helppoa. Katso. Näytän esimerkiksi.” Smith otti käteensä A4-paperin ja taivutti sen A5-muotoon. Sen jälkeen hän siirsi paperin juryn pöydällä olleelle näyttöruudulle, jossa nostaja asettautui penkille. Ensimmäisenä Smith tarkasti, että kengät ovat lattiasa pitämällä paperin yläreunaa kenkien tasolla. Kun kengät olivat kohdallaan, siirsi Smith paperin yläreunan nostajan olkanivelen yläpinnan tasolle. Sitä mukaan, kun nostaja alkoi laskea tankoa rinnalle tai vatsan alueelle, lähestyivät nostajan kyynärpäät paperin yläreunaa. Kun kyynärnivelten alapuoli oli kadonnut paperin yläreunan alapuolelle näkymättömiin, Smith otti paperin pois ja sanoi: ”Helppoa, eikö totta. Tällä keinolla voi juryssä helposti varmistaa, onko nosto uuden penkkisäännön mukainen.”

Kysyin Smithiltä mitä nostajan tulisi tehdä, jotta hän saisi uuden tekniikan omaksuttua. "Siinä on kaksi mahdollisuutta. Toinen on se, että nostaja kaventaa käsiotteen leveyttä. Toinen tapa on se, että nostaja ei ota niin isoa kaartaa penkillä eikä pullista rintakehää tai vatsaa niin korkealle vaan esimerkiksi makaa selkeämmin penkillä", kertoi Smith.

Toinen ja erittäin selkeä ja yksinkertainen sääntöuudistus oli se, että "nostaja ei saa laittaa jalkojaan penkille asettuessaan noston alkuasentoon.". Tätä sääntöä ei ole yhdenkään nostajan eikä tuomarin ollut tarvetta kyseenalaistaa. Koko EM-kilpailun aikana yksikään nostaja ei syyllistynyt tämän säännön rikkomiseen. Kysyin seuraavassa kilpailusessiossa Smithin poistuessa jurystä EPF:n teknisen komitean puheenjohtajalta, belgialaiselta Myriam Busselotilta, mitä päätuomarin tulisi tehdä, jos nostaja kuitenkin laittaa jalkansa penkille. Rouva Busselotin mukaan "Päätuomarin tulee keskeyttää nostajan valmistautuminen nostoon ja pyytää häntä nousemaan pois penkiltä. Kun nostaja on siirtynyt pois penkiltä, tulee päätuomarin kertoa nostajalle, että jalkoja ei saa laittaa penkille. Kello luonnollisesti käy nostajalle koko ajan. Vastan jälkeen voi nostaja uudelleen siirtyä penkille hakemaan aloitusasentoa." Lisäksi minusta sivutuomareiden ei tule laskea kättään ennen kuin nostaja on noussut

pois penkiltä ja siirtynyt takaisin vähintään penkin pätyyn aloittamaan penkille meno alusta uudelleen.

Muutama muu huomio

Muutaman kerran kiinnitimme juryssä huomiota siihen, että nostaja valitteli lavalla olevan avustajan, "käsilie antajan", suoritusta. Nostaja ja hänen huoltajansa kävivät pari kertaa valittamassa "käsilie annosta" sillä perusteella, että tanko ei tullut tarpeeksi eteen tai sitten tuli liian paljon eteen. IPF:n teknisen komitean puheenjohtaja Smith tuumasi viitaten teknisiin sääntöihin: "Käsilie antaja vain avustaa tangon poistamisesta telineeltä, ei siis nosta vaan avustaa. Tätä ei kaikki nostajat ymmärrä."

EM-kilpailuissa jouduin kiinnittämään penkkipunnertajan aloitusasennossa huomiota siihen, että vielä oli useita tilanteita, joissa nostaja ei ollut alkuasennossa "käsiavarret suoraksi ojennettuina ja kyynärpäät lukittuina". Valitettavasti tämä asia jäi pari kertaa myös päätuomarilta huomaamatta ja nostaja sai luvan punnertaa. Erikoiseksi tilanteen tekee se, että samainen nostaja kuitenkin suoristaa käsiavarret suoriksi ja lukitsee kyynärpäät loppuasennossa. Minusta olisi myös nostajalle helpompaa ja vähemmän kuluttavaa, jos hän aloittaisi nostonsa sääntöjen mukaisesti kyynärpäät lukittuina.

Pohdintoja uusien sääntöjen tulkinnoista

Sääntöuudistusta on myös kritisoitu siitä, miten hyvin tuomareilla on mahdollista nähdä, ovatko nostot sääntöjen mukaisia vai ei. Yksi näkökulma koskee sitä, että tuomareilla alkaa olla pian penkillä liian monta kohtaa tarkkailtavana. Tuomarin pitäisi katsoa takamusta, kyynärpäiden linjaa, pään nousua, jalkojen liikkumista jne. Sivutuomareiden on lähes mahdotonta nähdä uusimman säännön linjausta siitä laskeutuvako molemmat kyynärpäiden alapuolet vähintään olkanivelen yläpinnan tasolle. Päätuomarille tehtävä on helpompaa ja jurylle huomattavasti helpompaa.

Toinen havainto sääntöuudistuksesta on se, että muutos voi nostaa juryn merkitystä. Se ei kuitenkaan saisi merkitä sitä, että kilpailuun tulisi toinen tuomariporras. Tämä voi olla mahdollista, koska jury näkee tekniikan tulon myötä hidastukset nostoista. Kun tuomari tuomaroii, hän näkee noston vain kerran. Tuomari joutuu tekemään päätöksen sekunnissa. Juryssä sen sijaan on aikaa katsoa nosto vähintään kaksi kertaa ja vielä hidastettuna.

Kolmas keskustelun aihe EM-kilpailuissa oli käytössä olleet penkkilinetit, jotka olivat tukevat. Tavallaan hyvä asia. Toisaalta kun tankoon lastattiin yli 200 kg rautaa, tuli lavalle neljä varmistajaa. Useiden varmistajien tulo lavalle yhdistet-



Jury penkkipunnerruksen EM-kilpailuissa Ranska 2023. Juryssa Hanne Smith, Jari Rantapelkonen ja Vladimir Gajdos.

tyinä massiivisiin telineisiin tarkoitti sitä, että sivutuomareiden tehtävä vaikeutui. Kaikkia mahdollisia sääntörikkomuksia oli lähes mahdoton nähdä. Selvästi parhaiten kisanostot olivat nähtävissä juryssä.

Sivutuomarin mahdollisuudet nähdä virheitä

Sivutuomarin saa sijoittua mihin haluaa, jotta hän parhaiten kykenee näkemään noston ja tuomaroimaan sitä. Sivutuomarina on siten helppo lähtökohta sijoittua hyvään paikkaan.

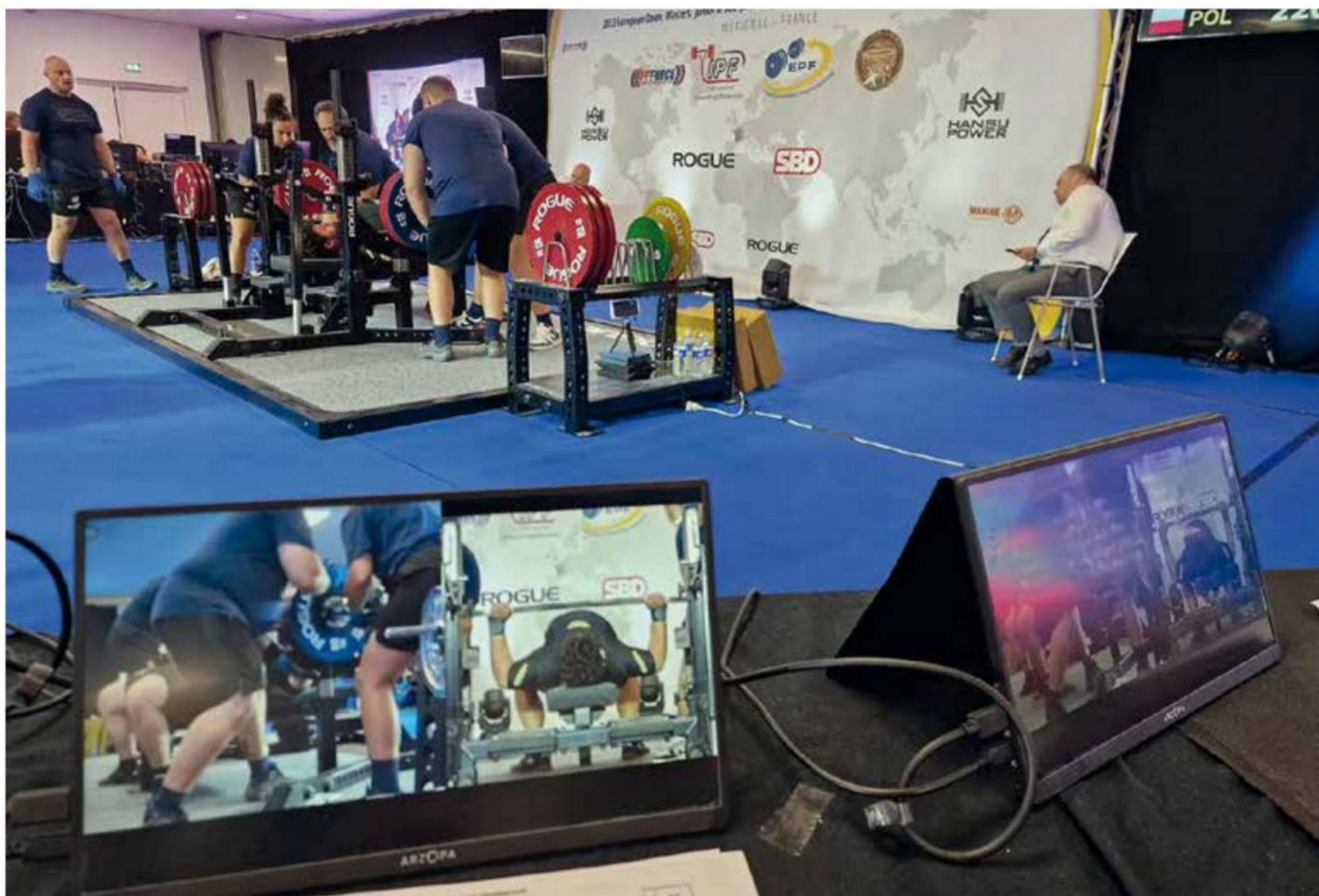
Paikka on kuitenkin aina kompromissi siitä, mihin asioihin kiinnittää tuomarina huomiota. Siihen vaikuttivat kohdallani ainakin se, mistä koen nostajan saavan eniten hyötyä kilpailijoihinsa nähden. Yleisesti on tunnustettu, että takapuolen nostamista nostaja saa eniten hyötyä. Samoin myös siitä, saako nostaja punnerruksen jälkeen kädet lukittua suoriksi. Selvää on myös se, että tangon upottaminen rintaan tai vatsaan auttaa punnertamista.

Tämä pistää pohtimaan myös sitä, milloin jury puuttuu tuomareiden "tuomioihin". Sääntöjen mukaan "Vain äärimmäisessä tapauksessa, kun tuomitsemisessa on sattunut ilmiselvä tai räikeä virhe, voi 3-jäseninen jury yksimielisellä päätöksellä tai 5-jäseninen jury enemmistöpäätöksellä muuttaa tuomareiden tekemän päätöksen. Jury voi ottaa harkittavakseen vain tuomareiden tekemän 2-1 päätöksen. Päätöksen tekemiseksi jury voi tarkkaila viralliselta kameraryhmältä saatavaa uusintaa nostosta."

Mielestäni keskeistä juryn toiminnassa on varmistaa se, että kisoissa sovelletaan IPF:n teknisiä sääntöjä oikein. EM-kilpailuissa jury puuttui muutaman kerran tuomareiden antamiin 2-1 tuomioihin sekä hyväksymällä että hylkäämällä noston. Tapaukset koskivat pääosin takamuksen nousua penkiltä, käsivarsien linjaa, tangon liikkumista alaspäin ja pään nousua penkiltä. Säännöissä ei sanota sitä, mikä on "ilmiselvä" tai "räikeä" virhe tuomaroinnissa. Edellä mainitut tapaukset kertovat

siitä, mitä ne ovat. Minusta "ilmiselvä" tai "räikeä" virhe on varsinkin silloin, kun takamus nousee penkiltä tai käsivarret eivät lukitu loppuasennossa, sillä niistä nostaja saa selvän hyödyn kilpailijoihinsa nähden. Toki tangon liikkuminen alaspäin on sääntöjenvastainen nosto ja jos tanko nousee sen jälkeen suorille käsille, se on ilmiselvä virhe. Samoin on pään nousu penkiltä. Kuitenkaan esimerkiksi jalkojen liikkuminen lavalla tai tangon tuleminen välillä alaspäin ei helpota punnertamista. On myös niin, että jälkimmäinen nostovirhe on tyypillistä varustenostamisessa, kun taas klassisessa harvemmin tankoa on enää mahdollista punnertaa suorille käsille sen jälkeen, kun se on liikkunut alaspäin.

Kuten jo aiemmin mainitsin, sivutuomarin tehtävä vaikeutui tässä EM-kilpailussa entisestään, kun tankoon lastattiin 200 kg tai enemmän. Silloin lavalle astui neljä varmistaja, kaksi puolelleen. Minun puolen varmistaja oli iso mies, joka käytännössä peitti näkyvyyteni nähdä niin hyvin kuin aiemmin. Toki oli tilanteita, joissa jury tai



Jurylla on kaksi näyttöruutua, joista jury voi seurata nostoa eri suunnista

tuomari pyysi varmistajaa siirtymään, jotta tuomari olisi nähnyt paremmin. Itse ajattelin tilannetta toisin. Levynvaihtajien, joita usein kutsutaan varmistajiksi, tehtävänä on taata ennen kaikkea nostajan turvallisuus. Siksi en puuttunut lavamies-ten toimintaan tältä osin.

Sen sijaan sivutuomarina minun tuli etsiä itselleni edelleen se paras paikka, josta näen noston. Jouduin tekemään puntarointia sen välillä, katsonko paremminkin alkuasentoa, erityisesti ovatko kädet alkuasennossa lukittuina, vai katsonko sitä, että takamus on penkissä. Kokonaisuutta en kyennyt kokonaan näkemään, kunnes huomasin, että ehkä se paras paikka oli lähes takaa, nostajan jalkopäästä. Jonkin verran jouduin kuitenkin siirtymään noston aikana, kun aluksi katsoin käsiä ja sitten varsinkin punnerrusvaiheessa takamusta.

Tuomarina sitä oppi myös tuntemaan nostajat ja heidän erilaiset tapansa ja sääntöjen vastaiset virheensä. Toiselle nostajalle oli luonteenomaista nostaa herkemmin takamusta, kun toisella se pysyi aina penkissä. Toiselle nostajalle käsien lukitus oli todella vaikeaa, kun toiselle se oli itsestään selvyyttä. Nostajien välillä oli isoja eroja siinä, kuka heistä sai tangon saadessaan käsiin heti sääntöjen mukaisen alkuasennon. Kun nostaja saa nopeasti hyväksytyt alkuasennon, niin siitä on selkeä hyöty. Tällöin nostaja ei kuluta voimia raskaan tangon pitämiseen käsillä pitkään tai siihen, että nostaja joutuu penkillä palauttamaan tangon telineille tai nousemaan jopa penkiltä ylös ja etsimään uudelleen alkuasennon.

Päätuomari selvensi minulta pari kertaa, miksi en laskenut kättä, mutta en voinut, kun nostaja ei ollut kädet suorina ja kyynärpäät lukittuina. Yleensä varsinkin päätuomarin on helppo nähdä käsien lukitus, mutta sen näkee myös sivuilta, etenkin sen puolen käden, jossa itse tuomaroi. Muutaman kerran, kun kyseessä oli lyhyt ja paksukätinen nostaja, sitä saattoi miettiä hetken, onko kädet todella lukittuina vai ei.

Sivulta oli kuitenkin lähes mahdoton nähdä, nouseeko pää penkistä tai onko uuden penkkisäännön mukaisesti kyynärpään alaosa sääntöjen mukaisessa linjassa olkapäihin nähden. Päänousun voi nähdä, jos sivutuomari sijoittuu tarpeeksi kauas ja lavalla on vain kaksi varmistajaa. Sivutuomarin tehtävää vaikeuttavat kuitenkin massiivinen penkki ja isot levypainojen rivistöt lähellä tankoa ja penkkiä.

Lopuksi nostojen hyväksymisestä

Kokemukseni mukaan EM-penkkikilpailuissa yksikään sääntöjen mukainen nosto ei jäänyt hyväksymättä. Yleensä kun nostajalta alkaa loppua voimat, hän vie punnerruksensa sääntöjen rajamaille tai alkaa niitä rikkoa. Kun nostajalta loppuu voimat, hän rikkoo sääntöjä. Sen sijaan varmaa on ja näin sen jurysta, että EM-kilpailuissa hyväksyttiin nostoja, jotka eivät olleet sääntöjen mukaisia. Tämä on normaalia. Se johtuu siitä, että kaksi kolmesta tai yksikään tuomari ei nähnyt sääntörikkomusta.

Sivutuomarina huomasin muun muassa tilanteen, jossa nostaja nosti penkistä takamuksen irti. Toinen sivutuomari ei sitä kuitenkaan huomannut. Päätuomarin on sijainnista riippuen vaikea tai lähes mahdotonta havaita takamuksen nousua. Sen sijaan mielenkiintoista on se, että kun juryllä on pöydällä kaksi näyttörüutua, joista nostosta tulee kuvaa kahdesta eri suunnasta (päätuomarin suunnasta ja suoraan sivusta) ja joista voi havaita takamuksen nousun, niin jury ei kuitenkaan muuttanut 2-1 hyväksyttyä nostoa, vaikka sillä olisi siihen ollut mahdollisuus.

Toisaalta en aina itsekään huomannut kaikkia virheitä, mitä muut tuomarit huomasivat. Siksi on hyvä, että nostoa on tuomitsemassa kolme tuomaria ja enemmistön päätös ratkaisee. Kysymys on siis kollektiivisesta päätöksestä niin tuomareilla kuin juryssä. Juryssä ainut poikkeus on se, että juryn tulee olla yksimielinen, jos se haluaa muuttaa tuomareiden enemmistöpäätöksiä.

Ollaanpa hereillä, laji on muuttunut

Lopuksi nostan esille vielä yhden näkökulman. Kilpailija nostaa penkkikilpailussa kolme tärkeää nostoa. Tuomareiden tulee olla kaikissa niissä hereillä ja tuomita kaikki nostot aina tasapuolisesti ja oikeudenmukaisella tavalla. Kun noudattaa sääntökirjaa, on tuomari ammattiasialla. On kuitenkin hyvä huomata, että kun EM-kilpailut päättyivät raskaampien sarjojen kilpailuihin, oli monella tuomarilla takana jo kokonainen kisaviikko. Tilannetta ei helpottanut se, että viimeisessä kilpailussa oli kolme ryhmää, yhteensä lähes 40 nostajaa. Se tarkoitti sitä, että tuomari tuomaroi lähes 120 penkkipunnerrusta. Jokaisessa 120 penkkipunnerruksessa tuomarin pitää olla hereillä - ei vain kolmessa nostossa kuten nostajan. Tämä johtaa usein tilanteeseen, että joku nosto menee ohi

”puolivaloilla” - valitettavasti vaikka ei pitäisi. Siksi onneksi tuomareita on kolme ja kisoissa on jury.

Tämän pohdinnan pitäisi johtaa myös miettimään kilpailuryhmien nostajamääriä ja sitä, kuinka montaa kilpailuryhmää kannatta yhdistää ja nostaa samassa kilpailussa. Mitä enemmän hereillä tuomarit ovat, sitä parempia kilpailuita käydään ja sitä paremmin nostajien oikeus sääntöjenmukaisiin kilpailuihin täyttyy. Tuomaritkin ovat ihmisiä, jotka haluavat tehdä parhaansa. Silmä kuitenkin meillä monella ”luppasi” viimeisenä kilpailupäivänä. Olinhan itsekin ollut koko päivän tuomaroititehtävissä. EPF:n teknisen komitean puheenjohtaja Busselot pohti sitä, miten maat voisivat lähettää riittävästi tuomareita kaikille kilpailupäiville - viimeisenä päivänä kun tuomareita ei ollut tarpeeksi vaan samat joutuivat urakoimaan. Minusta tämä ei kuitenkaan vaikuttanut kilpailun kulkuun ja hyvään tuomarointiin, vaikka väsymys nostaa riskiä toimia vastoin sääntöjä. Nostajilla on oikeus siihen, että kaikki nostot tuomaroidaan sääntöjen mukaisesti. Mitä vähemmän sääntöjenvastaisia nostoja menee voimanostojen ja penkkipunnerruskilpailuissa läpi, sitä parempia ja oikeudenmukaisempia kilpailut ovat.

Penkkipunnerrus on sääntöuudistuksen myötä muuttunut lajina. Voimanoston jalkakyykyssä ja nyt penkkipunnerruksessa on olemassa kuvitteellinen linja, joka nostajan tulee tanko selässä tai käsillä saavuttaa. Tuomarin näkökulmasta kysymys on näkymättömästä linjasta, joka tulee kuitenkin nähdä. Tuomari arvioi noston ja siten kyseessä ei ole absoluuttisen tarkka linja. Sääntöuudistus on karsinut lajista nostot, jolloin tanko liikkui rinnalta ylöspäin vain tuskin havaittavan matkan, jos sitäkään. Yläkehon voiman mittariksi noita ”nostoja” ei siten ole voitu kutsua. Kyse ei näin ollen ole ollut penkkipunnerruksesta sen perimmäisessä tarkoituksessa. Sääntöuudistus palautti penkkipunnerruksen lajiin nimeltä penkkipunnerrus.

Tämä artikkeli perustuu kirjoittajan kokemuksiin juryssä ja sivutuomarina Euroopan mestaruuskilpailuihin penkkipunnerruksessa 5.-6. elokuuta 2023.

Kankaanpään Voimailijat ry sekä Suomen Voimanostoliitto ry järjestävät

KLASSISEN VOIMANOSTON MASTERSIEN SM-KILPAILUT 1.-3.12.2023

Kilpailupalkka

Kankaanpään liikuntakeskus, Jämintie 10, 38700 Kankaanpää

Alustava aikataulu

Perjantai 1.12.2023	Punnitus	Kilpailu
Avajaiset		11.45
M70, N60 ja N70	10.00-11.30	12.00
M60, M50 66 – 83 kg	15.00-16.30	17.00
Lauantai 2.12.2023		
N50	7.00-8.30	9.00
M50 93 – 120+ kg	10.30-12.00	12.30
M40 66 – 93 kg	15.00-16.30	17.00
Sunnuntai 3.12.2023		
M40 105 – 120+ kg	7.00-8.30	9.00
N40	11.00-12.30/13.00	



Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 10.11.2023 klo 23.59 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä Suomisportin kautta.

Tulosrajat ja tuloksetko aika

21.11.2022 – 10.11.2023

Kilpailuun ei ole tulosrajoja, mutta kilpailijalla on oltava tulos tehtynä penkkipunnerruksessa tuloksetko aikana, joka ilmoitetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Vaaka

Vaaka löytyy hotellista sekä kilpailupaikalta.

Kilpailuhotelli

Sport Hotel Kantri Kankaanpää

Linnankatu 2, 38700 Kankaanpää

Varaukset nettisivuilla www.hotellikantri.fi tai puh. +3582572700

Lisätietoja

KaVo Janne Marttila, janne.marttila95@gmail.com, 0445781300SVNL info@svnl.fi,
010 309 4270

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

Ylöjärven Ryhti ry sekä Suomen Voimanostoliitto ry järjestävät

VARUSTEPENKKIPUNNERRUKSEN KAIKKIEN IKÄRYHMIEN SM-KILPAILUT 16.-17.12.2023



Kilpailupaikka

Ylöjärven Urheilutalo, Koulutie 6, 33470 Ylöjärvi

Kisapaikkana toimii Urheilutalon palloiluhallin voimailusalin vieressä oleva kolmannes.

Sisäänkäynti kisapaikalle joko Urheilutalon pääovesta tai voimailusalille johtavalta alaovelta.

Alustava aikataulu

La 16.12.2023

M18, M23, M50, M60 ja M70
N18, N23, N40, N50, N60, N70
M40

Punnitus

9.30-11.00
12.30-14.00
15.00-16.30/17.00

Kilpailu

11.30
14.30

Su 17.12.2023

Parapenkkipunnerruskilpailu
Naiset, avoin
Miehet, avoin

Punnitus

9.00-10.30
10.00-11.30
12.00-13.30

Kilpailu

11.00
12.00
14.00

Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisaajan päättymisen jälkeen.

Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 25.11.2023

klo 23.59 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu

Avoin, M23- ja N23- sekä mastersikäluokat 70 €/kilpailija, M18- ja N18-ikäluokat 40 €. Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä Suomisportin kautta.

Tulosrajat ja tulokseteko aika

11.12.2022 - 25.11.2023

Kilpailuun ei ole tulosrajoja, mutta kilpailijalla on oltava tulos tehtynä penkkipunnerruksessa tuloksen tekoaikana, joka ilmoitetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Tulokseksi lasketaan joko klassinen tai varustetulos joko penkkipunnerrus- tai voimanostokilpailuissa.

Vaaka

Vaaka löytyy hotellista sekä kilpailupaikalta.

Kilpailuhotelli

Hotelli Oma Hotelli, Ylöjärvi, Työväentalontie 5, 33470 Ylöjärvi

1hh/2hh 110 €/135 €/vrk (9 kpl),

4hh 220 €/vrk (1 kpl),

6hh 300 €/vrk (1 kpl)

10hh (sisältää 3 erillistä huonetta ja yhteiset oleskelutilat) 65€/vrk/hlö, minimissään 3 hlöä (1 kpl)

Huonevaraukset jokainen tekee suoraan hotellista varaus@omahotellit.fi tunnuksetta Varustepenkkipunnerruksen SM-kisa 23.30.11.2023 mennessä. Tämän jälkeen varaamattomat huoneet vapautetaan hotellin yleiseen myyntiin ja niitä voi tiedustella saatavuuden mukaan päivän hinnalla.

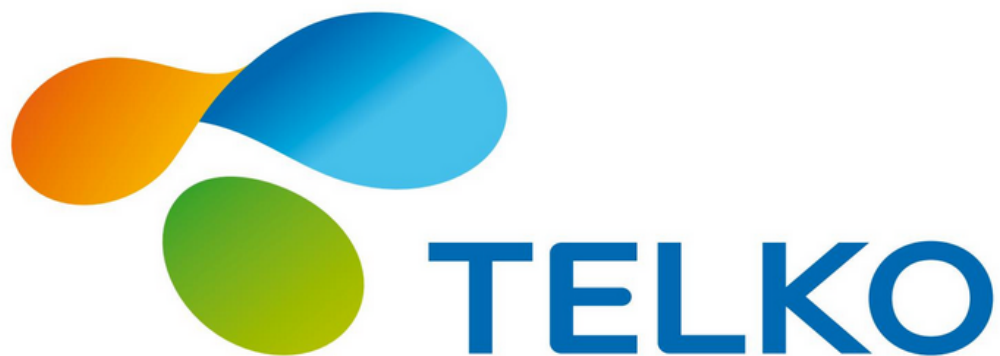
Lisätietoja

Ylöjärven Ryhti, Päivi Ristolainen, puh. 050 571 7625, paivi.ristolainen@svnl.fi

SVNL info@svnl.fi, puh. 010 309 4270

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.





Telko Oy Lubricants
www.telko.com
lubricants@telko.com
09-5217505

Sotkamon Visa ry sekä Suomen Voimanostoliitto ry järjestävät

VARUSTEVOIMANOSTON KAIKKIEN IKÄRYHMIEN SM-KILPAILUT 6.-7.1.2024



Kilpailupalkka

Vuokatin urheilutalo, Käpykuja 17, 88610 Vuokatti

Pysäköintialue: Vuokatin koulun kenttä, Kuikkalammentie I, 88610 Vuokatti

Alustava aikataulu

Lauantai 6.1.2024	Punnitus	Kilpailu
N60, N70, M60, M70	7.00-8.30	9.00
N18, N23, M18, M23	10.30-12.00	12.30
Naiset ja miehet avoin	14.00-15.30	16.00
Sunnuntai 7.1.2024	Punnitus	Kilpailu
N50, M50	7.00-8.30	9.00
N40, M40	11.00-12.30	13.00



Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat Suomisportin

kautta 16.12.2023 klo 23.59 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu

N18- ja M18-ikäluokka 40 €/kilpailija, muut ikäluokat 80 €/kilpailija. Maksetaan Suomisportin kautta ilmoittautumisen yhteydessä.

Tulosrajat ja tulokseteko aika

Kilpailuissa ei ole tulosrajoja. Kilpailijoilla on kuitenkin oltava tulokseteko aikana 13.2.2023 - 16.12.2023 virallisessa kilpailussa (klassinen tai varuste) tehty tulos, joka on ilmoitettava SM-kisailmoittautumisessa.

Vaaka

Vaaka löytyy hotellista sekä kilpailupaikalta.

Kilpailuhotelli

Break Sokos Hotel Vuokatti

Kidekuja 2, 88610 Vuokatti

Majoitus standard huoneissa

1hh 99 €/vrk

2hh 119 €/vrk

Hintoihin sisältyy runsas aamiainen noutopöydästä, kuntosalin ja asiakassaunojen käyttö sekä mahdolliset bonukset S-etukortilla.

Jokainen varaa ja maksaa huoneensa itse varauskoodilla BVOIMASM2024. Varaukset suoraan nettisivuilta www.sokoshotels.fi tai vaihtoehtoisesti Break Sokos Hotel Vuokatin vastaanotosta puh 010 783 1000 tai sähköpostilla hotelvuokatti.vuokatti@sokoshotels.fi

Lisätietoja:

So-Vi Ville Niskanen, villenisk@gmail.com, 044 2606 113

SVNL info@svnl.fi, 010 309 4270

Palkintokoroke vain palkituille

Teksti: Heikki Orasmaa, kuvat: nostajien albumeista

Niin minä mieleni pahoitan aina, kun katson somesta kuvia kansainvälisten arvokisojen palkintojenjakajista tai paremminkin sen jälkeisestä hetkestä, jolloin valokuvataan mitalisteja. Miksi?

Palkintojenjaon tuoma kunnia kuuluu yksinomaan mitalisteille. Ei missään tapauksessa palkintojenjakajille! Nyt näitä jakajia jää podiumin eteen ja jopa niin, että peittävät mahdollisesti vapaana olevan korokkeen. Näin saattaa luulla heitä myös palkituiksi. Paras tapa on, että jakajat ovat joko niin loitolla korokkeesta, että heitä ei tarvitse rajata pois valokuvista, tai että he palaavat omille paikoilleen tehtävänsä tehtyään. Tämä jakajien läsnäolo aivan podiumin läheisyydessä on outo tapa, jota ei muissa lajeissa ole. Taijos on, niin minä en ainakaan ole niitä nähnyt. Onhan palkintojenjakoa muutenkin "siistitty", kun on kielletty nostajia tuomasta sinne kansallisia lippuja, maskotteja, lapsia jne. Urheiluasuinen mitalisti on komea näky mitali kaulassa.

Onneksi tämä tapa on jo Suomessa poistettu maamme kansallisista mestaruuskisoista. Toivottavasti myös IPF ja EPF poistavat pian tämän kansainvälisestikin harvinaisen tavan omista mestaruuskisoistaan. Mitalistit ovat ansainneet kunnian olla palkintokorokkeen sankareita.

Kuvista näkyy kuinka hallitsevassa osassa palkintojenjakajat ovat niissä ja näitä kuvia riittää.



Muisto Tapanilasta

Teksti: Heikki Orasmaa, kuva: Tapanilan Erän arkisto

Elettiin 1990-luvun alkua, kun tämä muistini jäänyt tapahtuma tapahtui Helsingissä Tapanilan Urheilutalon tiloissa. Silloin siellä järjestettiin voimanoistokisat. Nyt en muista, minkä tason kisat olivat kyseessä.

Tässä näytelmässä oli ensin kaksi näyttelijää. Olin valmistautumassa kisan kuulutustehtävään salin vastakkaisessa osassa katsojien sisään tulon nähdessä. Nämä kaksi "näyttelijää" olivat lipuntarkastaja Kauko "Kake" Kaasinen ja liikuntaneuvos Leo Jokela. Kake oli tunnettu tarkkana ja tunnollisena lipuntarkastajana. Olikin sanonta: "Kake puree vaikka jalkaan, jos joku yrittää liputtaa sisään tapahtumaan." Liikuntaneuvos Leo Jokela (k. 2.8.1994) oli puolestaan koko Tapanilan Erän toiminnan sielu. Leo Jokela ja Tapanilan Erä olivat yhtä 43 vuotta. Hän oli mm. 20 vuotta Nyrkkeilyliiton päävalmentaja ja toimi liiton puheenjohtaja. Hän toimi Erän isännöitsijänä monia vuosia, niin myös tämän näytelmän aikana, joka nyt jatkuu ja

jossa kirjoittaja saa myöhemmin sivuosan.

Näin toimitsijapöydän takaa, että sisään tuli Jokela, joka aloitti Kaasisen kanssa aika pitkän keskustelun. Kake ei Jokelaa tuntenut ja alkoi vaatia lippua sisäänpääsyn ehdoksi. No, Jokelalta ei lippua löytynyt, eikä hän ollut oikein halukas sitä ostamaan, sillä olihan hän tulossa "omaan taloonsa". Kake jatkoi: "Osta nyt lippu edes kannatuksen vuoksi." Tähän Jokela vastasi: "Enköhän ole tätä seuraa ja taloa monta vuotta jo kannattanut." Näytelmä niissä lavasteissa päättyi siihen, että Jokela osti lipun, joka taisi olla viisi tai kymmenen markkaa, eli elettiin silloin markka-aikaa.

Seuraavassa näytöksessä on Jokela ja kirjoittaja. Kävin tervehtimässä liikuntaneuvosta tietämättä mitä siellä sisääntulo-ovella tapahtui. Juteltiin hänen kanssaan hetki ja samalla tulin kysyneeksi häneltä: "Sopisiko, että liikuntaneuvos pitäisi pienen kisojen



avajaispuheen?" No, siihen Jokela vastasi, tosin hymyillen: "Nyt on huippu, ensin vaa-ditaan ostamaan pääsylippu ja sitten pitäisi vielä pitää puhe." Tämä oli yllätys minulle, kun en tiennyt sisääntulo-oven tapahtumista. Jokela piti puheen silti ja näin kisat saivat arvokkaan alun.

Finaali. Tauolla Jokela hymy huulillaan tuli kysymään: "Olisikohan mahdollista saada tuo tarkka lipuntarkastaja samaan hommaan, kun Erä järjestää parin viikon päästä nuorten nyrkkeilykisan. Saataisiin hieman lipputuloja tarkan tarkastajan toimesta."

Sitä en muista oliko Kake silloin taas "jopa puremassa jalkaan tarvittaessa."

Kirjaesittely

Juhana Unkuri - Suomen 100 parasta urheilijaa kautta aikain

Teksti: Heikki Virtanen

ISBN: 978-952-94-6568-2

Dardedze holografia SIA, Riika/Finnprinters 2022. Sivuja 317

Suomalaisesta urheilusta ja urheilijoista on kirjoitettu aikojen saatossa useita kirjoja. Viime vuonna Juhana Unkuri julkaisi teoksensa "Suomen 100 parasta urheilijaa kautta aikain". Kirjassa esitellään otsikon mukaisesti sata suomalaista urheilijaa ja heidät on rankattu kirjoittajan asettamaan paremmuusjärjestykseen.

Kirjoittaja kertoo johdannossa hieman kriteereistä, joilla listaukseen valitut urheilijat on valittu ja järjestetty. Urheilijoiden menestys ja meriitit ovat pääosassa eikä aikakausi, jolla ne on tehty. Kirjasta löytyykin paljon ns. menneiden aikojen huippuja. Tästä voidaan toki olla montaa eri mieltä, että onko "ennen sotia" saavutetut mitalit yhtä arvokkaita kuin tänä päivänä saavutetut. Unkuri kirjoittaaakin johdannossaan: "Tämän kirjan lähtökohtana on, että kauempana historiasa menestyneet urheilijat eivät olleet automaattisesti vähemmän hyviä kuin nykyajan urheilijat, ja että tuohonkin aikaan kilpaurheilu oli kovaa ja voittaminen vaativaa."

Kirjan lopusta löytyvästä lähdeluettelosta ilmenee, että Unkuri on tehnyt kirjan eteen runsaasti haastatteluja ja tutkinut muita lähteitä, joiden avulla listaus on tehty. Kirjan sisältämät sata henkilökuvaa keskittyvät informatiivisuudellaan lähinnä esittelemään urheilijan keskeiset saavutukset. Urheilijoiden elämään ja muihin edesottamuksiin ei kauheasti paneuduta, eikä se tällaisessa kirjassa varmasti olisi tarkoituksenmukaista tai edes mahdollista, koska per urheilija on käytetty kuvineen noin kolme sivua. Henkilökuvat ovat helppolukuisia tiiviitä paketteja, joista saa hyvin kurkistuksen kyseisen urheilijan uraan.

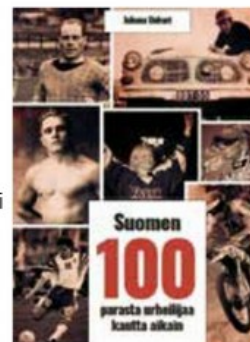
Nämä sata urheilijaa jakautuvat lajeihin melko tasaisesti muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Yleisurheilijoita on mukana 21, hiihtäjiä 8 (jos otetaan mukaan alppilajit, ampumahiihto ja mäkihypy yms., niin luku nousee 20), moottoriurheilijoita on mukana 12 (kaikki eri lajit mukaan lukien), jääkiekkoilijoita 7, jalkapalloilijoita 6 ja painijoita 5. Loput lajit ovat edustettuna 1-3 urheilijan voimin. Syy, miksi kirjaesittely on mukana tässä lehdessä, löytyy lajilistauksen viimeisestä sarakkeesta. Voimanoistoa on edustamassa kirjassa Jarmo Virtanen, joka on rankattu listauksessa sijalle 25. Kirjan toinen voimailija

löytyy sijalta 63, kun painonostaja Kaarlo Kangasniemi on päässyt ainoana painonoston edustajana mukaan.

Mielenkiintoisen kirjasta tekee se, että vaikka mukana on paljon kaikille urheilua seuraaville tuttuja nimiä, kuten Paavo Nurmi, Jari Kurri, Jari Litmanen, Matti Nykänen, Mika Häkkinen, Jarno Saarinen, Iivo Niskanen, Tero Pitkämäki, Seppo Rätty ja Teemu Selänne, mukaan on saatu myös useita urheilijoita, jotka olivat ainakin allekirjoittaneelle hieman tuntemattomampia suuruuksia. Ottamatta kantaa Unkurin valintoihin tähän listalle, niin kirjan lukemalla saa kyllä hyvän käsityksen suomalaisesta urheilusta reilun sadan vuoden ajalta, yli lajirajojen.

Kirjan top-10 lista:

1. Paavo Nurmi
2. Pertti Karppinen
3. Matti Nykänen
4. Jari Litmanen
5. Jari Kurri
6. Kustaa Pihlajamäki
7. Teemu Selänne
8. Lasse Virén
9. Veikko Hakulinen
10. Clas Thunberg



Etelä-Suomen Voimanostajat ry sekä Suomen Voimanostoliitto ry järjestävät

KLASSISEN PENKKIPUNNERRUKSEN KAIKKIEN IKÄRYHMIEN SM-KILPAILUT 19.-21.1.2024



Kilpailupalkka

Pornaisten Yhtenäiskoulu, Koulutie 4, Pornainen

Alustava aikataulu

Pe 19.1.2024	Punnitus	Kilpailu
M70, N70, N60, N50	11.00 - 12.30	13.00
M60	13.30 - 15.00	15.30
M50	15.30 - 17.00	17.30
La 20.1.2024	Punnitus	Kilpailu
N40	08.00 - 09.30	10.00
M40	10.00 - 11.30	12.00
N14, N18, M14, M18	13.00 - 14.30	15.00
N23, M23	15.30 - 16.00	17.30
Su 21.1.2024	Punnitus	Kilpailu
Naiset, avoin	08.00 - 09.30	10.00
M/59-83 kg	11.00 - 12.30	13.00
M/93-120+ kg	13.00 - 14.30	15.00



Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 29.12.2023 klo 23.59 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

Osallistumismaksu

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä Suomisportin kautta.

Tulosrajat ja tuloksetentekoaika

Tulos on tehtävä 27.2.2023 - 29.12.2023 välisenä aikana. Tulokseksi lasketaan klassinen tulos joko penkkipunnerrus- tai voimanostokilpailuissa. Masterseilla ja 14- ja 18-vuotiaiden sarjoissa kilpailevilla ei ole tulosrajaa.

Vaaka

Vaaka löytyy hotellista Skyline Airport sekä kilpailupaikalta.

Kilpailuhotelli

Kisahotelli Airporthotel Skyline, Eläntötie 9, Vantaa

1hh huone 91 €/vrk,

2hh huone 120 €/vrk

Tapahtumalle varattu pieni kiintiö 5.1.2024 asti. Tämän jälkeen tehdyt varaukset ovat muuttuvalla päivänhinnalla. Huoneita on rajoitetusti. Huoneiden varaus hotel@airporthotelskyline.fi tai puh. 09-825511.

Muuta huomioitavaa

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

Lisätietoja

Kaj Mattila kaj.mattila@svnl.fi, puh. 040 5497462.

Arvokilpailuihin tahtovalla (ja Japilla) on paljon muistettavaa

Kuva: Johanna Karjalainen

Pistä määräpäivät kalenteriisi ajoissa

Arvokilpailuja on maailmalla tänä vuonna 14 kappaletta ja kisoihin haluavalle eri ilmoitusten tekemisten päivämäärät aiheuttavat työtä. Tälle kaikelle on olemassa omat perusteensa. Olen koittanut yksinkertaistaa prosessia ja joukkueiden Teams-kokoontumisissa on vedetty perusteita perusteellisesti läpi kerta toisensa jälkeen, mutta ilmoittamista riittää silti ennen lentoon nousua.

Maajoukkueilmoituksen määräpäivä on ehdoton

Kotisivuilla tehtävä maajoukkueilmoitus on ilmoittautuminen arvokilpailuun. Näiden ilmoittautumisten perusteella maajoukkuekoordinaattori pistää nimet Exceliin järjestykseen parhaansa mukaan ja hallitus valitsee joukkueen. Maajoukkueilmoituksen päivämäärä on ehdoton. On muutamia, harvoja tapauksia, joissa hyviltä nostajilta on mennyt päivämäärät ohi, ja valintaa kisoihin ei voida myöhässä tulleen ilmoituksen takia tehdä. Päivämäärät julkaistaan netissä hyvissä ajoin maajoukkuesivuilla ja viikkoa ennen määräpäivää siitä muistutetaan myös somessa. Urheilijan oma vastuu olla perillä määräpäivistä on suurin, mutta toki valmennus ja tiedotus myös kantavat vastuuta siitä, etteivät päivät valuisi ohi ja kaikki haluavat ja Suomen parhaat löytyisivät hallitukselle menevästä valintaexcelistä. Ensi vuoden kisojen valintapäivät julkaistaan hyvissä ajoin tämän vuoden puolella ja ne ovat siellä nähtävissä ympäri vuoden ja aina. Nappaa siis heti ne kalenteriisi, ettet missaa vuoden tärkeimpiä ja isoimpia kekkereitä!

Yleistietolomake

Kisaan valittu saa joukkuekirjeen tai vastaavan infopläjäyksen, jossa käy ilmi, mitä tarvitsee ottaa huomioon ja tehdä ennen kisamatkaa. Yleistietolomakkeelle tulevat Goodliftin ilmoittautumiseen tarvittavat ADEL-kurssin sertifikaatti, Consent Form sekä kuva. Lisäksi kysytään mm. hotellitarvetta.

Nykyään kisajärjestäjät tahtovat hotellivarausten jo preliminary nomination -vaiheessa ja siksi lisäksi lomakkeelle kohdan, jossa hotellitarvetta kysellään. Yleistietolomakkeen palautuspäivä on joukkueen koosta riippuen 2-7 päivää ennen virallista preliminary nominationia. Tämä siksi, että kerkeän syöttää kaikkien tiedot Goodliftiin - se ottaa helposti isojen joukkueiden kohdalla 1-2 työpäivää, varsinkin kun kuvanmuokkausta ja pdf-käsittelyä joutuu tekemään esim. liian isojen kuvatiedostojen kohdalla. Syötän nimiä Goodliftiin satunnaisesti ja pikku hiljaa, sitä mukaa kun niitä järjestelmään urheilijat latelee, mutta kuitenkin niin, että kaikki nimet löytyvät nominoitujen joukosta prelipäivänä hyvissä ajoin. Älä siis hätäile ennen prelipäivän aamua puuttuvien nimien suhteen. Myös joukkueenjohtaja sekä välillä puheenjohtajakin ovat apunani tarkistamassa, ettei kukaan puutu listalta. Vaikka kaikki ADEL-sertit, kuvat ja Consent Formit ovat liiton pilvessä tallessa, silti yleistietolomake tulee täyttää joka kisan kohdalla mm. hotellitarvekyselyn takia. Pidä siis nuo tiedostot itsekin hyvässä tallessa, sinulta ne pitää löytyä aina.

Matkustus- ja majoituslomake

Kun lennot kisaan on varattu, tulee em. lomake täyttää. Sen perusteella varataan lentokenttäkuljetukset ja vahvistetaan tai muutetaan hotellivarausta. Vaikkei hotellivarausta tai lentokenttäkyytejä jostain syystä tilattaisikaan jonkun kohdalla järjestäjältä, on liiton sekä valmennuksen hyvä tietää, millä lennoilla joukkue kisapaikalle liitelee.

Peruutukset

Peruutukset tulee AINA tehdä vain ja ainoastaan info@svnl.fi- emailiin. Em. osoitetta lukee puheenjohtaja, varapj/päävalmentaja sekä allekirjoittanut, ja siksi se on ainoa peruutuksia vastaanottava osoite. Matkustus- ja majoituslomakkeen täyttämättä jättäminen ei ole peruutus, jos olet yleistietolomakkeen täyttänyt. Peruuta siis sähköpostitse - silloin peruutuksesi

varmasti noteerataan eikä maksuja lankea käyttämättömistä hotellihuoneista tai ilmoittautumismaksuista.

Varmistaminen sallittu

Aina on parempi laittaa tänne päin useampi viesti ja varmistella kuin antaa vain olla ja luottaa, että maajoukkuekoordinaattori selviää ja selvittää kyllä kaiken 100 %. Neljässätoista arvokisassa pyörii 500-700 nimeä - urheilijat, huolto, tuomarit jne. Yhdessä arvokisassa on useita eri lomakkeita täytettävänä, joihin tiedot tulee useilla eri lomakkeilla ja ilmoituksilla, e-maileilla, Whatsapp-viesteillä ja kyselyillä. Excelistä Wordiin ja Wordista Goodliftiin yms. Suurin osa hommista on manuaalisiirtoa, CTRL+C ja +V jne. Älä siis luota myöskään 100 % virkailijaasi pääkonttorilla; kannattaa varmistella ja varmistaa. Siitä ei kukaan hermostu - päinvastoin. Yhdessä me onnistumme.



Kilpailutoiminnan säästöt

Kuva: Jarmo Virtanen

Kansainvälinen kilpailutoiminta on pandemian jälkeen taas täydessä vauhdissa ja Suomessa on lähettää suuret maajoukkueet kansainvälisille kilpalavoille, mikä on toisaalta ilahduttavaa, mutta toisaalta taas aiheuttaa taloudellisia paineita liiton suuntaan. Matka- ja majoituspalveluiden hinnat ovat nousseet hurjasti viime vuosina sekä ulkomailta että kotimaasta ja lisää hintojen korotuksia on luvassa.

Suuret joukkueet edellyttävät entistä enemmän liiton panostamista joukkueiden johtoon, huoltoon ja tuomaritoimintaan. IPF:n sääntöjen mukaan jos maajoukkueen koko on yli 14 nostajaa, kansallisen liiton on lähetettävä vähintään 2 tuomaria maajoukkueen mukana kilpailuihin, muussa tapauksessa sakko on IPF:n alaisissa kilpailuissa 500 €/tuomari ja EPF:n alaisissa kilpailuissa peräti 1000 €/tuomari. Tuomarikuluissa voidaan säästää lähettämällä kilpailuihin vain yksi tuomari neljäksi päiväksi tai ko. kilpailumatkan kustannukset huomioiden maksetaan vain tuomarisakko tai mahdollisesti maajoukkueen mukana oleva kilpailija on oman kilpailunsa ohella myös tuomarina, jolloin tuomarin kustannukset puolitetaan.

Ilman tuomareita ei kilpailuita voida järjestää ja liiton toimintasuunnitelmankin mukaan liitto pyrkii lähettämään kansainvälisiä tuomareita kansainvälisiin kilpailuihin. Kansainvälisten tuomarien lähettämällä halutaan varmistaa näiden pätevyyden säilyminen jatkossa, mikä edellyttää lähetettävien tuomarien kierrättämistä mahdollisuuksien mukaan. Helpotusta kansainvälisten tuomarien pätevyyden säilyttämiseen ja tuomarikustannuksiin tuovat kotimaassa järjestettävät arvokilpailut. Seuraavalla kaudella Suomessa järjestetään ainakin Länsi-Euroopan ja nuorten Pohjoismaiden mestaruuskilpailut sekä klassisena että varustekilpailuna ja toivottavasti tullaan muitakin arvokilpailuita järjestämään.

Tuomarikuluja tullaan karsimaan myös SM-kilpailuissa. Käytettävissä olevien tuomarien tulee jatkossa tuomaroida vähintään kaksi päivää ja tarpeen mukaan koko kisatapahtuman ajan. Lisäksi käytetään kisapaikan läheisyydessä olevia tuoma-

reita, myös kansallisen II-luokan tuomareita. SM-kilpailuja tänä vuonna on vielä Oulussa, Kankaanpäässä ja Ylöjärvellä. Vuoden 2024 SM-kilpailut on myönnetty Sotkamoon, Pornaisiin, Pomarkkuun sekä kolme kilpailua Hämeenlinnaan. Halukkuudesta tuomaroida tulevissa SM-kilpailuissa kannattaa laittaa viestiä hyvissä ajoin tuomarivastaavalle, koska valitettavasti säästökuuri tulee jatkumaan.

Koska matkustaminen ei ole edullista kilpailijoillekaan, niin jotta kilpailu ei päättyisi varustetarkastukseen, on jokaisen hyvä tarkistaa varusteiden kunto aina ennen tulevaa kilpailua. Tuomarit tulevat

jatkossa kiinnittämään entistä enemmän huomiota varusteisiin ja varsinkin niiden puhtauteen. IPF:n sääntöjen mukaan: mikä tahansa likaiseksi tai rikkiinäkseksi katsottu asuste tai varuste on hylättävä. Meidän pitää edelleen muistaa, että kilpailutapahtumissa liikkuu paljon ihmisiä, ja silloin on erityisen tärkeää hygieniä ja puhtaus, jotka ovat tärkeitä asioita terveyden suojelussa ja erityisesti tartuntatautien ehkäisemisessä.

Turvallisuus ja terveys ennen kaikkea!

Margetta Salminen
tuomarivastaava



Lajin tulevaisuus

Kuva: Jussi Kuusikko

Maltan klassisen voimanoston MM-kilpailujen jälkeen tein Mats Finnen kanssa analyysia maajoukkueen mahdollisuuksista tuleville vuosille. Harmillisesti emme saaneet yhtään urheilijaa vuoden pääkilpailuun A-ryhmään - saati mitaleille. Uudet maat ovat tulleet vauhdilla lajin huipulle ja liiton onkin tehtävä töitä huipun tavoittamiseksi. Askeleita tähän ollaan jo otettu päivittämällä koulutusjärjestelmäämme. Tällä pyrimme tasoittamaan urheilijoiden pääsyä maailman ehdottomaan eliittiin. Valmentajia alkaa löytymään ympäri Suomea ja tällä takaamme tasavertaiset mahdollisuudet nuorille lajin alkuaskeleihin. Yhdenmukainen ja määrätietoinen valmennustoiminta on kivijalka, jonka varaan mahdollisuus nousta lajin huipulle on luotu. Tähän yhtälöön kun saamme asiaan omistautuneen urheilijan ja hänen parikseen yhtä intohimoisesti lajiin sitoutuneen valmentajan, tästä on hyvä lähteä etenemään.

Lajille omistautuneita valmentajia ja urheilijoita löytyy tälläkin hetkellä, mutta niitä tarvitsemme lisää, jotta saamme lajin harrastajia korkeammalle tasolle. Lajille tai muullekin asialle omistautuneisuus on ominaisuus, jota tarvitaan, kun pyritään lajin kuin lajin ehdottomalle huipulle. Lahjakas urheilija pärjää lahjoineen helpommin kuin se, joka joutuu ominaisuuksiaan työstämään enemmän. Tässä intohimo ja omistautuminen astuvat kuvaan ja se, joka uhraa aikaansa työstämään ominaisuuksiaan, saa palkinnon lopulta. Valmentaja elää urheilijalle eikä urheilija tee työtä valmentajalle, tämä saattaa joskus olla roolitettu väärinpäin.

Työtä lajin eteenpäin viemiseksi tehdään siis koko ajan ja työn tuloksia voimme toivottavasti tulevina vuosina nähdä kansainvälisillä areenoilla. Maajoukkueitoiminta on vakiintunut. Viimeisin maajoukkueleiri oli juniorien arvokisoihin valituille ja heidän valmentajilleen. Tälläkin leirillä yhteiset treenituokiot ja luentojen seuraamiset punoivat joukkuetta tiiviimäksi. Urheilijoiden valmentajien kokoontuminen osaltaan antaa uusia ideoita ja mietittävää, voisiko asioita tehdä vieläkin paremmin, jotta urheilija kehittyisi lisää. Nämä tilanteet ovat omiaan laajentamaan valmentajien verkostoa ja jopa tekemään yhteistyötä. Valmentajia voisikin rohkaista

käymään vuoropuhelua kollegoiden kanssa ja jakamaan tietoa, jolloin tieto leviää ja mahdollisuudet urheilijoiden kehittymiseen paranevat entisestään.

Henkisten voimavarojen käyttöön olisi syytä myös panostaa aiempaa vahvemmin. Urheilijalta vaaditaan lujaa tahtoa, järkkymätöntä keskittymiskykyä ja mielenlujuutta. Näitä ominaisuuksia voi ja pitääkin pyrkiä kehittämään. Henkisiä voimavaroja voi alkaa kehittää melko yksinkertaisillakin harjoitteilla, mm. keskittymisellä ja mielikuvaharjoittelulla. Tällaiseen harjoitteluun kannattaa uhrata aikaa ja samalla muistaa levon tärkeys ravintoa unohtamatta.

Huoltajan roolia ei myöskään voi väheksyä ja tähän elokuussa alkava valmentaja/ohjaaja-koulutuskin osaltaan antaa oppia. Huoltajan rooli on erittäin monisyinen ja pienikin tehtävä saattaa osoittautua yllättävän tärkeäksi. Nostovuoron seuraaminen ja korotusten oikea-aikainen toimitus toimitsijapöydälle on tänäkin vuonna ollut SM-kilpailuissa joillekin haastavaa. Korotuslapun vientiin on siis aikaa

minuutti suorituksen jälkeen ja jos siinä myöhästyy, saattaa tämä pilata kisan jo alkuvaiheessa. Toinen korotuslappuihin liittyvä haaste on ollut penkkikilpailuissa viimeisen kierroksen muutokset ja vastavasti maastanoston viimeisen kierroksen taktikointi. Näillä muutoksilla usein kisakin ratkeaa. Huoltajalla pitää olla säännöt hallussa, jotta tämä taktikoinnin osa-alue tulee käytettyä.

Seuraavaksi vielä tärkeä asia: puhtaat ja ehjät varusteet. Tämän asian tiimoilta on ollut keskustelua ajoittain, mutta lienee kaikille selvää, että kisoihin tullaan puhtaissa varusteissa. Ehjät varusteet ovat turvallisia käyttää ja pienikin epäkohta saattaa vaarantaa urheilijan kisan aikana. Kilpailutilanne on urheilijalle esiintymistilaisuus, joten on luontevaa, että esiintyminen tapahtuu edustavassa asussa. Muistetaan tämä tulevissa kilpailuissa ja jätetään hikiset ja likaiset varusteet kotiin odottamaan pesuvuoroa ja kisataan puhtaissa ja ehjissä.

Kaj Mattila,
päävalmentaja



Liitto tiedottaa



Liiton yhteystiedot:

Liiton postiosoite on Suomen Voimanolliitto ry., toiminnanjohtaja Jarkko Saapunki, Kitkantie 110, 93600 Kuusamo. Liiton puhelinnumero on edelleen 010 309 4270. Puhelinpalveluajat ovat maanantaisin klo 12-20 ja perjantaisin klo 09-14.

Liiton palvelulupaukset asiakaspalvelullemme ovat:

- Sähköpostin info@svnl.fi kautta saat vastauksen helppoihin kysymyksiin yleensä työpäivän aikana ja haastavampiin viikon sisällä.
- Matkalaskut pyritään maksamaan kahden viikon sisällä niiden vastaanottamisesta.

Käytössä olevat sähköpostiosoitteet ovat:

jasentieto@svnl.fi (liiton jäsentietojärjestelmään liittyvät kysymykset)
tulokset@svnl.fi (kilpailujen tulospöytäkirjojen toimitusosoite)
kilpailuilmotukset@svnl.fi (kilpailuilmotuksiin liittyvät muutokset ym.)
voimanostajalehti@svnl.fi (Voimanostajalehteen menevät aineistot)
media@svnl.fi (liiton tiedotukseen liittyvät asiat)
paivi.ristolainen@svnl.fi (liiton tiedottaja)
margetta.salminen@svnl.fi (kilpailusääntöihin ja varusteisiin liittyvät kysymykset)
info@svnl.fi (yleiset liiton hallintoon liittyvät kysymykset)

12-14-vuotiaiden sarjaan 0,5 kg kuormituksen nosto kilpailuihin

Jatkossa 24.7.2023 alkaen järjestettävissä kisoissa 12-14-vuotiaiden sarjassa voidaan teknisistä säännöistä poiketen tehdä 0,5 kg korotuksia, koska muutoin 2,5 kg nousu on suhteessa hyvin suuri heidän nostamillaan painoilla sekä koska tällä ikäluokalla ei kirjata suomenennätyksiä.

Toiminnanjohtajan vuosilomat

Jarkko on vuosilomalla sovituksi 23.10.-5.11.2023. info@svnl.fi ja liiton puhelinnumero 010 309 4270 palvelevat myös toiminnanjohtajan lomalla ollessa.

Liiton syyskokous pidetään hybridikokouksena Pornaisissa sekä Teams-yhteydellä lauantaina 21.10.2023

Kokous järjestetään Pornaisissa Pornaisen yhtenäiskoululla 21.10.2023 klo 12 alkaen. Kokoukseen järjestetään myös etäosallistumismahdollisuus. Kokouksen äänestykset tehdään Hejmo.fi järjestelmällä.

Liiton jäsenseurojen tulee nimetä ehdokkaat liiton puheenjohtajaksi (1) ja hallituksen jäseniksi (3) ja varajäseniksi (2) kirjallisesti vähintään 30 päivää ennen liiton syyskokousta eli 21.9.2023 mennessä. Ehdokkaat lähetetään liitolle sähköpostitse osoitteeseen info@svnl.fi.

Hallituksen jäsenvaalissa kolme eniten ääniä saanut valitaan kahden vuoden mittaiselle toimikaudelle. Hallituksen varajäsenvaalissa kaksi eniten ääniä saanutta valitaan kahden vuoden mittaiselle toimikaudelle. (Kts. liiton toimintasääntöjen kohta 6.f.2).

Liiton jäsenseurat voivat tehdä aloitteita liiton varsinaisessa kokouksessa käsiteltävistä asioista liiton hallitukselle viimeistään viisi (5) viikkoa ennen kokousta eli 16.9.2023 mennessä. Aloitteet toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen info@svnl.fi.

Erovoorossa ovat hallituksen jäsenistä Kaj Mattila, Sami Nieminen ja Sami Siltala.

Uusi tuomari

Mastersien varustuvoimanoston EM-kilpailuissa Tsekin Pilsenissä 6.7.2023 kansainvälisen I-luokan kokeen suoritti hyväksytysti Etelä-Suomen Voimanolliiton josta Kaj Mattila.

SVNL TUMBLER SHAKER

700 ml sheikkeri kapselimaisella muotoilulla!

Sheikkerissä SVNL logo ja teksti #puhdastavoimaa.

Tässä sheikkerissä ei ole teräviä reunoja tai kulmia pohjassa, jonne proteiinijauheet voisivat tarttua ja jäädä muhimaan. Pyöreä, kapselimainen muotoilu takaa sen, että sitkeimmätkin proteiinijauheet tai pre-workoutit sekoittuvat valmiiksi juomaksi!

12,90€



SVNL THERMOMUKI

Osta itsellesi ja vaikka lahjaksi!

Kätevä ja reilunkokoinen termosmuki on ruostumatonta terästä. Kansi, kahva ja ulkopuolen pohja muovia.

Mukissa SVNL -logo ja teksti #väkevääjuomaa. Tilavuus 4,5 dl. Suosittelemme käsinpesua, niin logo ja teksti säilyvät paremmin.

25€



JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU



Tapahtumakalenteri

SM-kilpailut 2023

17.-19.11.2023	Klassinen voimasto, avoin	OPT	Oulu
1.-3.12.2023	Klassinen voimasto, masters	KaVo	Kankaanpää
16.12.2023	Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	YlöR	Ylöjärvi

SM-kilpailut 2024

6.-7.1.2024	Varustevoimasto, kaikki ikäluokat	So-Vi	Sotkamo
19.-21.1.2024	Klassinen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	E-SV	Pornainen
2.-4.2.2024	Klassinen voimasto, nuoret	PomPy	Pomarkku
15.-17.11.2024	Klassinen voimasto, masters	LIKE	Hämeenlinna
6.-8.12.2024	Klassinen voimasto, avoin	LIKE	Hämeenlinna
21.-22.12.2024	Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	LIKE	Hämeenlinna

Kansainvälinen kilpailukalenteri 2023

8.-15.10.2023	World Classic & Equipped Masters Powerlifting Championships	IPF	Ulaanbaatar	Mongolia
10.-17.10.202	European Sub-Junior & Junior Classic Powerlifting Championships	EPF	Budapest	Hungary
13.-19.11.2023	World Equipped Open Powerlifting Championships	IPF	Vilnius	Lithuania
4.-9.12.2023	European Open Classic Powerlifting Championships	EPF	Tartu	Estonia

Kansainvälinen kilpailukalenteri 2024

10.2.2024	SBD Sheffield - Classic Powerlifting	IPF	Sheffield	United Kingdom
12.-18.2.2024	European Classic Master Powerlifting Championship	EPF	Malaga	Spain
29.2.-3.3.2024	European University CUP Classic Powerlifting	EPF	Nancy	France
12.-17.3.2024	European Open Classic Powerlifting Championship	EPF	Velika Gorica	Croatia
1.-4.5.2024	European Masters Equipped Powerlifting Championships	EPF	Hamm	Luxembourg
7.-12.5.2024	European Open, Junior & Sub-Junior Equipped Powerlifting Championships	EPF	Hamm	Luxembourg
25.5.-1.6.2024	World Classic & Equipped Bench Press Championship	IPF	Austin	Texas USA
16.-23.6.2024	World Classic Open Powerlifting Championships	IPF	Vilnius	Lithuania
8.-14.7.202	European Open, Sub-junior, Junior & Masters Classic & Equipped Bench Press Championships	EPF	Merignac	France
23.8.-1.9.2024	World Classic & Equipped Sub-Junior & Junior Powerlifting Championships	IPF	Valletta	Malta
6.-8.9.2024	Western European Equipped & Classic Powerlifting Championships	EPF	TBA	
6.-13.10.2024	European Sub-Junior & Junior Classic Powerlifting Championships	EPF	Pilsen	Czech Republic
13.-20.10.2024	World Classic & Equipped Masters Powerlifting Championships	IPF	Sun City	South Africa
11.-17.11.2024	World Equipped Open Powerlifting Championships	IPF	Reykjavik	Iceland

Tarkista ajantasainen tilanne SVN:n sivuilta <https://www.suomenvoimastoliitto.fi/kilpailut/sm-kilpailut/ja>

IPF:n sivuilta <https://www.powerlifting.sport/championships/calenda>