

ANTIDOPINGTOIMINNAN
ALAISTA URHEILUA

WORLD
VUODESTA 2015
WEIGHTLIFTING
ASSOCIATION

SUOMEN VOIMALAJILIITTO

JÄSENTIEDOTE

WWW.SUOMENVOIMALAJILIITTO.FI

JOULUKUU 2023



UUTISIA JA UUDISTUKSIA - LUETHAN TIEDOTTEEN HUOLELLA

Urheiluvuosi 2023 lähestyy loppuaan ja on aika hieman katsoa taakse ja eteenpäin kohti vuotta 2024.

Kulunut vuosi oli liiton historiassa toiminnan suurin ja kansainvälinen ja vuoden kruunasi Jyväskylässä järjestetty nelipäiväinen tankotanssin MM-kilpailu, johon osallistui noin 200 urheilijaa yli 20 eri maasta ja tapahtuma oli kaikin puolin menestys.

Liiton toimintaa uudistetaan jatkuvasti resurssien sallimissa rajoissa - kuluneena vuonna uudistettiin liiton kotisivut ja viime vuosina investoitiin laajasti lajien näkymiseen SM-viikon tv-lähetyksissä ja tulevina vuosina tavoite on viedä toimintaa entisestään ammattimaisempaan suuntaan aktiivisella lajien markkinoinnilla, jäsenmäärän kasvulla sekä kotimaassa, että kansainvälisesti. Toiminnassa pyritään lisäämään eri lajiliittojen välistä yhteistyötä ja tuodaan tarjontaan myös monilajitapahtumia.

Sinäkin voit vaikuttaa - jokainen mukana oleva on arvokas lisä oman lajin kasvamiseen. Kaikki lajimme kaipaavat lisää tekijöitä niin kilpailuihin, kuin taustallekin unohtamatta itse kilpailuihin osallistumista.

Katso seuraavilta sivuilta tärkeät tiedot ensi vuoden lisensseistä, sääntö- ja käytäntömuutoksista koskien useita lajeja sekä huomioi myös oman lajisi uutiset ja SM-kilpailujen info unohtamatta eettisiäkään asioita.

Muistathan uusia lisenssisi viimeistään 31.1.2024 mennessä Suomisportissa.

Hyvää Joulua ja Menestyksestä vuotta 2024!

Terveisin, Suomen Voimalajiliitto



MUISTA UUSIA LISENSSI 31.1.2024 MENNESSÄ!

Vuoden 2024 lisenssit ja Sporttiturva-vakuutukset ovat nyt ostettavissa www.suomisport.fi palvelussa.

Hinnat:

Kilpailijajäsen 85€

Juniori / Opiskelija 50€

Huoltaja/valmentaja/adt-ylläpito 35€

Liiton toimihenkilö 5€ (tämä lisenssin haltijat kutsutaan liiton toimesta ja sen saadaakseen tulee osallistua aktiivisesti liiton tapahtumien vapaaehtoistyöhön).

Tankotanssi harrastetaso aikuinen 50€, juniori 30€.

Liiton kilpatason SM-kilpailuihin ei ole erillisiä osallistumismaksuja vuonna 2024, mutta seurojen järjestämiin paikallisiin tapahtumiin ja muihin kilpailuihin mahdollisen osallistumismaksun päättää tapahtuman järjestäjä.

Sporttiturva-vakuutukset 2024, Tankotanssi 100€, Voimalajit 200€





NYT ON AIKA TILATA LAHJA ITSELLE.

Käytä liiton jäsenetukoodi: WHEACLEANPOWER
ja saat -10% alennuksen normaalihintaisista tuotteista.

Useiden tuotteiden hinnat nousevat 1.1.2024 alkaen, joten säästösi on vielä suurempi, kun teet tilauksen vuoden 2023 puolella.

2024 alkuvuoden aikana lisäämme valikoimaan mm. Saxon - barin sekä useita vahvin lajien välineitä.

PUREPULL.EU

Liiton sääntöjä on uudistettu ja uusia käytäntöjä kilpailuihin löydät alta. Uudet käytännöt ovat voimassa 1.1.2024 alkaen.

Sääntöuudistukset:

Kurinpitosäännöt, kohta 2.2. Kilpailusta poistuminen

Tuloksista reklamointi, <https://suomenvoimalajiliitto.fi/muut-saannot/>

Uusia käytäntöjä:

Punnitukset; painoluokallisissa lajeissa kilpailujen punnitukset järjestetään 1.1.2024 alkaen vain kilpailupäivänä - vähintään 2h ja enintään 6h ennen kilpailun alkamista. Aikataulu vahvistetaan kilpailukohtaisesti. Uudistus ohjaa urheilijoita luontaisemmin sopiviin painoluokkiin ja tehostaa kilpailujen järjestämistä kun iltapuntarin järjestäminen lopetetaan.

Osallistumisen peruminen: Kilpailuihin osallistumisen peruminen tulee suorittaa voimalajeissa osoitteeseen info@suomenvoimalajiliitto.fi ja tankotanssissa kilpailijat@tankotanssi.fi

Mikäli kilpailuun ilmoittautunut ja kilpailusta poisjäänyt urheilija ei ilmoita perumisestaan kilpailijakokoukseen mennessä sähköpostilla, niin urheilijalta laskutetaan 30€ peruutusmaksu. Maksamaton peruutusmaksu on este seuraavaan kilpailuun ilmoittautumiselle.

Osallistumisten peruutusten toivotaan tulevan mahdollisimman aikaisin, koska tapahtumien kuluja aiheuttavat tarvikkeet tilataan kilpailijamäärän mukaan ja kilpailijamäärällä on monissa kilpailuissa iso merkitys aikataulutukseen.

MM-kilpailut Jyväskylässä huipensivat tankotanssivuoden

Vuosi 2023 oli lajillemme taas edellistä vuotta isompi ja tapahtumantäyteisempi kuin koskaan aiemmin. Kiitokset kaikille mukana olleille seuroille, seuratoimijoille, urheilijoille, huoltajille, valmentajille ja vapaaehtoisille. Myös vuosi 2024 tuo mukanaan paljon toimintaa. Katso verkkosivuiltamme sekä kilpailukalenteri että tapahtumakalenteri ja tule mukaan.

Marraskuun lopulla Suomen Tankotanssiliitto ja Jyväskylän kaupunki isännöivät Tankotanssin MM-kilpailuja. Suomalaiset kahmivat kilpailuista yhteensä 23 mitalia. Kilpailun tulokset löytyvät kisan virallisilta nettisivuilta: <https://www.poleworlds2023.com>

Suomen Tankotanssiliiton toimijoita palkittiin MM-kilpailujen päätteeksi

Vuoden koreografi: Oona Antinjuntti

Vuoden tankotanssija: Sini Sjöblom

Vuoden toimihenkilö: Johanna Juvonen

Vuoden seuratoimija: Tuikku Asplund / PowerFlowStudio

Liikuntapääkaupunki

JYVÄSKYLÄ 

Oona Kivelästä tankotanssin maajoukkuevalmentaja

Suomen Tankotanssiliitto on nimennyt tankotanssin maajoukkuevalmentajan tehtävään vuoden 2024 alusta lähtien Oona Kivelän. Maajoukkuevalmentaja vastaa maajoukkueleiritysten lisäksi maajoukkue toiminnan kehittämistä yhdessä maajoukkuekoordinaattorin kanssa.

"On upeeta lähteä viemään kaikkea tietotaitoa eteenpäin tankoilijoille, joiden sydän sykkii lajille! Rakastan lajia yli kaiken ja uskon, että telinevoimistelupohja antaa loistavat opit niin hyvässä kuin pahassa mihin suuntaan haluamme uutta, akrobaattista lajia viedä. Toivon pääseväni auttamaan mahdollisimman montaa suomalaista ja viemään heitä lajin huipulle sekä kohti omia tavoitteitaan." - Oona Kivelä.

Pole Art ja Aerial -lajien kilpailut Norjassa 2024

Tulevana vuonna Suomen Tankotanssiliitto tekee yhteistyötä Norjan liiton (Norges Pole & Aerial Forbund) kanssa POSA Pole Art ja Aerial -lajeissa. Norjan kansallisten kilpailujen yhteydessä järjestetään Open Category, johon suomalaiset urheilijat voivat ilmoittautua. Norjassa järjestettävien kilpailujen perusteella kunkin sarjan kolme (3) parasta suomalaista urheilijaa saa mahdollisuuden edustaa Suomea POSAn alaisissa kansainvälisissä Pole Art ja Aerial -kilpailuissa. Täten muissa maissa avoimiin luokkiin osallistujat suomalaisurheilijat eivät saa enää automaattisesti edustusoikeutta, vaan paikat jaetaan Norjassa järjestettyjen kisojen perusteella. Lisätietoa <https://www.tankotanssi.fi/arkistot/uutta-vuonna-2024-pole-art-ja-aerial-kilpailut-norjassa/> Huomaathan, että tarvitset osallistuaksesi voimassa olevan tankotanssin lisenssin.

Uusi lajivastaava

Suomen Tankotanssiliitto saa vuodesta 2024 eteenpäin oman lajivastaavan. Suomen Voimalajiliiton hallitus on asettanut toimeen Heidi Tiusasen, jonka tavoitteena on kehittää tankotanssin lajitoimintaa liiton alla. Heidi myös koordinoi tankotanssin vapaaehtoisten työtä Suomen Voimalajiliiton alaisuudessa.

Heidin tavoittaa jatkossa sähköpostitse osoitteesta: lajivastaava@tankotanssi.fi

SM 2024

Tankotanssin SM-kilpailut järjestetään 7.-8.9.2024 Kuopiossa, Studentian liikuntahallissa.

KUOPIO



ANTIDOPINGTOIMINNAN
ALAISTA URHEILUA

**WORLD
HEAVY
EVENTS
ASSOCIATION**

VUODESTA 2015

SUOMEN VOIMALAJILIITTO

SM-KILPAILUT

2024

- VAHVIN SM
- PURE PULL™ -
MAASTANOSTON SM
- TUKKI SM
- REKANVEDON SM
- MASTERS SM
- OTEVOIMA SM
- 1.KÄDEN MAASTANOSTO SM

WWW.SUOMENVOIMALAJILIITTO.FI



KUOPIO

ELO
ILO
OLO
ELO
OLO
ELO
OLO
ELO
OLO
ELO

Suomen Voim

**SUOMI
SPORT**

**PUHTASTI
PARAS**

Voimalajien kalenterissa entistä enemmän kilpailuja - useita matalan kynnyksen kilpailuja sekä seitsemän SM-taistoa.

Kauden 2024 uutuusformaattina on Rekanvedon SM-kilpailu, jossa vedetään yhteisaika sekä istuen, valjailla, että valjailla ja köydellä. Katso kaikki kilpailut kalenterista:

<https://suomenvoimalajiliitto.fi/suomen-kilpailukalenteri/>

Lisää kilpailuja ja koulutusta - tule mukaan kasvattamaan lajiasi.

Lisääntyneen kilpailutarjonnan lisäksi liiton suunnitelmissa on tuottaa lisää tuomarikoulutuksia ja lisätä entisestään matalan kynnyksen kilpailujen sekä lajiworkshoppien tarjontaa.

Haemme jatkuvasti mukaan uusia kilpailujen järjestäjiä - huomaa, että myös esimerkiksi kuntosaliryitys tms voi olla alueseuramme ja toimia tiiminä, jolloin oman tiimin urheilijat edustavat seuraava kilpailuissa ja muussa toiminnassa. Lue lisää kilpailujen järjestämisestä täältä:

<https://suomenvoimalajiliitto.fi/kilpailujarjestajille/>

Myös yksittäisiä tapahtuma-avustajia tarvitaan toiminnassa, jotta tapahtumia pystytään järjestämään - tule mukaan toimintaan ja osallistu avustajana yhteen tai useampaan SM/MM-kilpailuun ja opi lisää lajistasi. Ilmoittaudu avustajaksi alla olevan linkin kautta

ILMOITTAUDU AVUSTAJAKSI TÄSTÄ

LISÄTIETOJA KILPAILUISTA SEURAAVALLA SIVULLA



MUISTA ILMOUTTAUTUA TUKKI
SM JA PURE PULL™ -
MAASTANOSTON SM-
KILPAILUIHIN 31.12.2023
MENNESSÄ!

MOLEMMAT KILPAILUT SU
10.3.2024 SM-VIIKOLLA
JYVÄSKYLÄSSÄ JA AINAKIN
MAASTANOSTOSTA ON
TULOSSA YLE TV2 KOOSTE

LAJIEN SM-KILPAILUISTA TOP3 / SARJA
SAA PAIKAN LAJIN KANSAINVÄLISIIN KILPAILUIHIN
MUISTA VARMISTAA VAIKKASI KV-KILPAILUUN SM-KILPAILUN JÄLKEEN
SUOMISPORTISSA.

SUOMEN TAPAHTUMAKALENTERI 2024

KALENTERIN TAPAHTUMISSA LINKKI ILMOITTAUTUMISEEN JA LISÄTIETOIHIN
SUOMISPORTISSAA

KANSAINVÄLISET KILPAILUT 2024-25

2024

Vahvin MM 7.-8.9.2024 Kuopio

Otevoima MM, Itävalta (alustava, pvm julkaisu alkuvuonna)

Vahvin EM / joukkuekilpailu, GB (alustava, pvm julkaisu alkuvuonna)

2025 alustavat sijainnit

Vahvin MM, GB

Joukkuekilpailu Suomessa

Tukki/Veto MM Irlanti

**PUHTAASTI
PARAS**

Muista pitää Puhtaasti Paras ja Reilusti Paras - verkkokoulutukset voimassa (voimassaolo 2 vuotta).
Osallistuminen liiton toimintaan edellyttää niiden suorittamista.

Muista myös tarkistaa lääkityksesi sallittavuus KAMU-sovelluksesta.
Urheilija on itse vastuussa käyttämästään lääkityksestä ja ravinteista.

Lääkärin resepti ei tarkoita erivapautta - erivapaus lääkkeen käyttöön tulee hakea SUEKilta.

LiKipulääke tramadolin lisäys merkittävin muutos WADAn Kiellettyjen aineiden ja menetelmien listalle

Maailman antidopingtoimisto WADA on julkaissut vuoden vaihteessa 2024 voimaan tulevat muutokset Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -listaan. Määrältään vähäisistä muutoksista tärkein on kipulääkkeenä käytetyn tramadolin lisääminen kiellettyjen aineiden listalle.

Tramadoli on ainoa Suomessa tällä hetkellä markkinoilla oleva lääkeaine, joka tulee uutena Maailman antidopingtoimisto WADAn Kiellettyjen aineiden ja menetelmien listalle 1.1.2024. Kipulääkkeenä käytetty tramadoli kuuluu WADAn kiellettyjen aineiden listalla ryhmään S.7. Huumaavat kipulääkkeet. Lääkkeen käyttö on kielletty kilpailujen aikana. Tramadolia käytetään kipulääkkeenä pääsääntöisesti akuutin kivun lyhytaikaisessa hoidossa. Joissakin tutkimuksissa sen on todettu parantavan suoritusta kestävyyslajeissa, kuten pyöräilyssä. Kansainvälinen pyöräilyliitto kielsi tramadolin käytön kilpailujen aikana jo vuonna 2019, ja vuoden 2024 alusta lähtien lääke on siis kielletty myös muiden lajien kilpailuissa. Maailman antidopingtoimisto WADA ilmoittaa lähiaikoina varoajan tramadolin käytölle ennen kilpailuja.

Kielletyt aineet ja menetelmät 2024 -listalle ei lisätty uusia lääkeryhmiä, mutta moniin ryhmiin lisättiin uusia esimerkkiaineita. Näistä tärkein lisäys on myyntiluvattomiin lääkeaineisiin eli S.0.-ryhmään lisätty 2,4-dinitrofenoli (DNP), jota on käytetty 1930-luvulla USA:ssa laihdutuslääkkeenä. Se poistettiin markkinoilta myrkyllisyytensä vuoksi, mutta sitä on käytetty siitä huolimatta joissakin lajeissa rasvojen polttamiseen ja laihdutukseen. DNP on aiheuttanut jopa kuolemia, koska ero halutun laihduttavan annoksen ja kuolemaan johtavan annoksen välillä on pieni ja raja vaihtelee yksilöllisesti.

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK päivittää oman KAMU-palvelunsa vuoden 2024 alussa vastaamaan voimassa olevaa Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luettelo. KAMUsta eli Kielletyt Aineet ja Menetelmät Urheilussa -lääkehausta urheilijat voivat kätevästi tarkistaa, sisältääkö Suomessa myytävä lääkevalmiste kiellettyä lääkeainetta. Urheilijan pitää tarkistaa aina käyttämiensä valmisteiden sallittavuus, koska hän on itse vastuussa siitä, mitä hänen elimistöstään löytyy mahdollisessa dopingtestissä. KAMU-lääkehaku kulkee kätevästi mukana, sillä se löytyy osoitteesta kamu.suek.fi ja on ladattavissa myös mobiilisovelluksena.

**REILUSTI
PARAS**

KAMU



ET OLE YKSIN - PALVELU

ILMOita urheilurikkomuksista

Jokaisella on oikeus ilmoittaa, jos epäilee doping-, kilpailumanipulaatio- tai katsomoturvallisuusrikkomusta tai muuta eettistä rikkomusta urheilussa.

Puuttamalla rikkomuksiin autat suojelemaan urheilijoita ja urheilua sekä turvaamaan tasavertaiset ja turvalliset lähtökohdat kaikille urheilijoille. ILMO-palvelussa voit tehdä ilmoituksen urheilijan tai muun toimijan epäilyttävästä toiminnasta.

Tämän internetsivun kautta voit antaa tietoa urheilurikkomuksista nimettömästi tai nimelläsi. Ilmoituksesi sisältö käsitellään luottamuksellisesti. Voit lisätä ilmoitukseesi myös tiedostoja ja kuvia. Kaikki saatu tieto analysoidaan mahdollisia jatkotoimenpiteitä varten.

Mikäli päädyt antamaan tietosi nimettömästi, voit rekisteröityä suojattuun viestipalveluun, jonka kautta voimme pyytää tarvittaessa sinulta lisätietoja.

Tällöin saat henkilökohtaisen suojatun koodin, jonka avulla voimme pyytää sinulta lisätietoja tapauksen selvittämisessä. Tallennathan osoitteen ja koodin, jotta ne jäävät sinulle talteen. [Tästä linkistä](#) pääset takaisin ilmoituslomakkeeseesi ja näet mahdolliset lisätietokyselyt.

Liitto julkaisee kulloinkin voimassa olevat urheilun toimintakiellot ja muut kurinpitorangaistukset [www-sivuillaan](#), sosiaalisen median kanavissaan sekä jäsentiedotteet.

URHEILUN TOIMINTAKIELLOT:

Henrik Venemyr Hildeskor, Norja, 25.3.2022 – 25.3.2026,
dopingrikkomus, 3a-hydroxy-2a-methyl-5a-androstan-17-one, kilpailun ulkopuolinen testi

Dean Pearson, GB, 28.11.2023-28.05.2024, dopingrikkomus, terbutaliini, kilpailutesti

Liiton yhteystiedot löydät kotisivuiltamme.

Suomen Voimalajiliitto

Suomen Tankotanssiliitto

Kansainvälinen Voimalajiliitto - World Heavy Events Association ry.

Liiton toimihenkilöiden henkilökohtaiset sosiaalisen median tilit eivät ole liiton tiedotuskanavia - otathan yhteyttä virallisen yhteystiedon kautta, kiitos!

Liiton toimisto lomailee 16.12.2023-7.1.2024.

Hyvää Joulua ja Vahvaa vuotta 2024!