



# Suomen Painonnostoliitto r.y.

Kaskelantie10, 19120 Vierumäki  
Puh. (03) 8424 2213, 8424 2214  
E-mail [spnl@sci.fi](mailto:spnl@sci.fi)

## Toimintakilpailu

Vuosi: 20\_\_\_\_\_

Osallistumisvuoden lomake palautettava liittoon seuraavan vuoden 31.1. mennessä.

### 1. Lisenssinostajat (1 lisenssi = 5 pistettä. Määrän voi tarkistaa: [www.painonnosto.fi](http://www.painonnosto.fi))

Lisenssimäärä	Toimintapisteet
	(Määrä x 5)

### 2. SM-kilpailujen joukkuepisteet

(Yleinen SM = joukkuepisteet x 2, muut x 1)

Kilpailu	Joukkuepisteet	Toimintapisteet
Yleinen SM		(Määrä x 2)
Alle 23-v		
Alle 20-v		
Alle 17-v		
Punttikarnevaali		

### 3. Järjestetyt kilpailut (Saman päivän kilpailuista pisteet vain korkeimman mukaan.)

Kilpailu	Määrä	Toimintapisteet
Kansainvälinen tai SM-kilpailu		(Määrä x 20)
E- tai P-Suomen mest.		(Määrä x 20)
Kansallinen		(Määrä x 10)
Muu kilpailu		(Määrä x 5)

HOX: Erittely kilpailuista esitettävä liitteessä A!

### 4. Kuntourheilutilaisuudet (Tilaisuuksien liityttävä painonnostoon, ml. punttikoulut)

Tapahtuman koko	Määrä	Toimintapisteet
Osanottajia 5-19		(Määrä x 1)
Osanottajia yli 20		(Määrä x 2)

HOX: Erittely tilaisuuksista esitettävä liitteessä B!

### 5. Osallistuminen liittokokouksiin

Kokous	Raksita (x)	Toimintapisteet
Kevätliittokokous		(10 pistettä)
Syysliittokokous		(10 pistettä)

### 6. Uheilijoiden edustustehtävät

Edustustehtävä	Määrä	Toimintapisteet
Olympialaiset		(Määrä x 20)
MM-kilpailut		(Määrä x 15)
EM-kilpailut		(Määrä x 10)
PM-kilpailut		(Määrä x 5)
Baltic Cup		(Määrä x 5)
Maaottelu		(Määrä x 5)
Masters EM tai MM		(Määrä x 5)

HOX: Erittely edustustehtävistä esitettävä liitteessä B!

**Yhteensä:**

Toimintapisteet

Paikka

Päiväys

Seura

Allekirjoitus





## **Toimintakilpailumakkeen täyttöohjeet**

Mikään kuudesta osa-alueesta **ei saa olla yhteispisteissä yli 50 %** lopullisista kokonaispisteistä. Jos näin olisi, lasketaan suurimman osa-alueen pisteiksi tasan 50% kuuden kohdan pisteiden summasta.

Jos seuran urheilija tekee dopingrikkomuksen, seuran pisteet ovat sen vuoden, jona dopingrangaistus annetaan, osalta nolla. Silloin seuralla on yksi perusääni.

## **Äänimäärien lasku liittokokouksessa**

Jokaisella jäsenseuralla on **1 perusääni** ja toimintakilpailun perusteella seura saa lisä-ääniä seuraavasti:

<b>Toimintakilpailupisteet</b>	<b>Äänimäärä</b>
1 – 39	1 + 1
40 – 99	1 + 2
100 – 199	1 + 3
200 – 349	1 + 4
350 – 549	1 + 5
550 – 899	1 + 6
900 – 1999	1 + 7
1200 tai yli	1 + 8

Painonnostoliitto tarkistaa seurojen ilmoittamat pisteet ja ne esitetään liiton toimintakertomuksessa.