

**TOIMINTASUUNNITELMA**

VUODELLE 2019

**Sisällysluettelo**

1. Hallinto, talous ja liiton kokoukset
2. Valmennus ja koulutus
3. Kilpailutoiminta
4. Viestintä ja ilmoitukset
5. Maksut ja korvaukset
6. Kansainvälinen toiminta
7. ***HALLINTO JA TALOUS, LIITON KOKOUKSET***

**1.1. Hallinto**

FPO RYn toimintaa hoitaa hallitus. Sen tehtävänä on myös valvoa ja kehittää voimanostotoimintaa Suomessaa,valita maajoukkueet, kilpailujärjestäjät ja muut toimijat. Liiton hallitus valitaan vuosikokouksessa ja jäsenen yksi kausi kestää kaksi vuotta kerrallaan.

Vuosikokous viittaa säännöissä määrättyihin kokouksiin, joita voi olla joko yksi tai kaksi vuodessa. Vuosikokouksista puhutaankin myös sääntömääräisinä kokouksina.

Yhdistyksen vuosikokous käyttää ylintä päätäntävaltaa. Hallitus valmistelee kokouksessa käsiteltävät asiat ja toimeenpanee siellä päätetyt asiat.

**1.2. Talous**

Liiton tuloihin ei ole tulossa, mitään merkittaviä muutoksia. Liiton tulot perustuvat nostajien lisensseihin/jäsenmaksuihin. Pieni tulonlisäys on oletettavasti luvassa nousseen nostajamäärän takia

FPO maksaa jatkossakin SM kilpailuissa rahapalkintoja parhaille nostajille eri nostomuodoissa. Myöskin liitto maksaa SM kilpailujen pokaali ja mitali kulut.

Vuodelle 2019 on suunniteltu nuorten nostajien tukemsita lisenssin osalta. Uuden iältään maksimissaan 24-vuotiaan nuoren ei tarvitse maksaa lisenssiä ensimmäiseen kilpailuunsa, vaan liitto hoitaa ko.kulun.

Hallitus pitää yllä jatkuvaa talouden seurantajärjestelmää, sekä tekee vuoden alussa talousarvion puitteissa rahoitussuunnitelman.

FPO ei maksa maksa säännöllistä palkkaa kenellekään. Ainoastaan kulukorvauksia liiton hallitukselle mahdollisista kokouskouluista. Hallituksella on oikeus päättää asianmukaisen palkkion maksamisesta yksittäisille jäsenilleen tai hallituksen ulkopuolisille henkilöille eri toimeksiannosta suoritetuista tehtävistä.

**1.3 Liiton kokoukset**

Sääntömääräinen kevätkokous ilmoitetaan lähempänä

Sääntömääräinen syyskokous ilmoitetaan lähempänä

1. ***VALMENNUS- JA KOULUTUSTOIMINTA***

**2.2** **Leirit**

Vuoden 2019 aikana pyritään järjestämään 1-2 leiriä

**2.3** **Tuomarikouluttajat**

Liiton tuomarikouluttajat pitävät sekä liiton että jäsenseurojen järjestämiä, kansallisen II-luokan tuomarikursseja ja kokeita, sekä valvovat kansallisen I-luokan tuomarikokeita.

Päätuomarikouluttajana toimii Toni Haaparanta.

1. ***KILPAILUTOIMINTA***

**3.1** **Ikäluokat**

1. Liitto järjestää kilpailutoimintaa kaikissa sääntökirjan mukaisissa ikäluokissa. Kilpailijan ollessa alle 18-vuotias kilpailuun tarvitaan vanhemman suostumus kirjallisena, joka toimitetana liiton hallitukselle tai puheenjohtajalle.

**3.2 Ilmoittautuminen**

Kilpailuihin ilmoittaudutana kilpailu infon ohjeiden mukaan, joista tiedotetaan liiton internet sivulla www.fpopowerlifting.net.

Samassa kilpailussa nostaja voi osallistua oman ikäluokan ja muiden ikäluokkien kilpailuihin, jos se kilpailun aikataulu huomioiden on mahdollista. Tällöin nostajasta tulee maksaa osallistumismaksu kuhunkin ikäluokkaan. Tällöin ko.ikäluokkien tulee olla vuorossa saman päivän aikana. Nostajien tulee ilmoittautua itsenäisesti kilpailuun ja pidettävä huolta, että liiton jäsenmkasu on maksettu kuluvalle vuodelle. Kilpailuj’rjestäjä päättää ottaako hän osallistumismaksut etukäteen vai vasta punnituksessa.

**3.3 Kisailmoitus**

Liiton kaikki kilpailut Suomessa ja sen kansainvälisten yhteistyökumppaneiden kilpailut ilmoitetaan liiton nettisivulla kilpailukalenteri osiosa. Kilpailusta tulee tulee ilmoittaaa liitolle viimeistään kolme (3) viikkoa ennen kilpailuja ja ne on julkaistava liiton kotisivuilla internetissä olevassa kalenterissa, jotta kilpailut voidaan hyväksyä virallisena kilpailuna. Liiton hallitus päättää kilpailujen hyväksymisestä viralliseksi kilpailuksi.

**3.4 RAW ja varustekilpailut samana kilpailuna**

RAW ja varustekilpailu voidaan käydä yhtenä kilpailuna siten, että klassisen ja varustekilpailun nostajat punnitaan yhdessä punnituksessa. Eri luokkien nostajien ei tarvitse olla eri ryhmissä, ellei kisajärjestäjä tee ko.päätöstä erikseen. Kilpailun järjestäjän on tehtävä kummastakin ryhmästä oma kilpailupöytäkirja. Tällaiseen kilpailuun osallistuvan nostajan on ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettava kummassa ryhmässä aikoo nostaa. Molemmissa ryhmissä ei voi kilpailla.

**3.5** **Ennätykset**

Kaikissa FPOn kansallisissa kilpailussa nostaja voi rikkoa virallisia suomenennätyksiä. Euroopan-, ja maailmanennätyksiä voi rikkoa ainoastaan EM, MM ja kansallisissa mestaruuskisoissa! Nostajien tulee itse ilmoittaa ennötyksestä tulospalvelunpitäjälle, jotta tuomarit tietävat tehdä varustetarkastuksen noston jälkeen.

**3.6** **Valintamenettely MM ja EM-kilpailuihin**

3.6.1 Arvokilpailuihin (MM ja EM) valitaan urheilijat kaikissa ikäluokissa. Päätöksen nostajista tekee liiton hallitus, joka ilmoittaa joukkueen kattoliiton sihteerille ja kisajärjestäjälle.

Kilpailijalla tulee olla vaaditut näytöt suoritettuna päästäkseen kv-kilpailuihin. Tämä eroaa liittokohtaisesti muun muassa tulosrajoilla. Tästä tiedotetaan eriksene kilpailun kisa info-osiossa

3.6.2 Edellisen vuoden maailman- ja euroopanmestarit pääsevät kilpailuihin ilman erillistä näyttöä puolustaakseen mestaruuttaan.

3.6.3 Mikäli arvokilpailurajan tehneitä on useampia kuin joukkueeseen mahtuu, sijoitetaan urheilijat paremmuusjärjestykseen yhteistuloksen ja SM-kilapilun tuloksen perusteella. Suomen mestarilla on ensisijainen oikeus tulla valituksi arvokisajoukkueeseen.

3.6.4 Mikäli nostaja ei ole ennen ollut FPOn jäsen tai kilpaillut FPOn kilpailuissa, mutta on siirtynyt muusta voimanostoliitosta joutuu suorittamaan näytöt liiton hallituksen päättämällä tavalla.

**3.7** **Valintaprosessi**

3.7.1 Tullakseen valituksi maajoukkueeseen tulee urheilija ilmoittaa halukkuudestaan tulla valituksi maajoukkueeseen kilpailuinfon mukaisesti.

 3.7.2

Hallitus päättää vuosittainen eri katto-organisaatioiden vastuuhenkilöt Suomessa. He ovat vastuussa osallistumisien vastaanottamisesta ja niiden ilmoittamisesta eteenpäin kilpailunjärjestäjälle.

3.7.3 Päättyneen ilmoittautumisajan jälkeen, katosotaan tilannekohtaisesti voidaanko joukkuetta täydentää, johon vaikuttaa myös kv-liittojen säännöt. Näistä osallistumisista joutuu maksamaan sakkomaksun kilpailunjärjestäjälle.

**3.8 Ulkomaalaisen kilpailu- ja edustusoikeus**

Ulkomaalainen urheilija voi osallistua FPOn kilpailuihin.

Ulkomaalainen urheilija, joka on liittynyt FPOn jäseneksi ja on todistettavasti asuu voi edustaa itseään Suomen mestaruuskilpailuissa ja sitä alempitasoisissa kilpailuissa ja tehdä niissä Suomen ennätyksiä edellyttäen, että hän täyttää kaikki ne ehdot ja velvoitteet, mitä FPO vaatii Suomen kansalaiselta kilpailuoikeuksien saamiseksi. Jos kyseinen urheilija kuitenkin kilpailee Suomen ulkopuolella ja edustaa samalla muuta kuin FPOta ja Suomea, ei hän voi rikkoa SE tuloksia

Suomessa asuminen voidaan pääsääntöisesti osoittaa kotipaikkatodistuksella.

FPOn jäseneksi liittynyt ulkomaalainen urheilija, joka on edustanut kansainvälisessä kilpailussa jotakin muuta maata kuin Suomea, voi FPOn valitsemana edustaa Suomea kansainvälisissä mestaruus- ja muissa kv. kilpailuissa sen jälkeen, kun on todistanut vakituisen asumisen Suomessa vähintään 3 vuoden ajan. Tämä kolmen vuoden aika voidaan peruuttaa kokonaan tai lyhentää sitä hallituksen päätöksellä

**3.9 Kilpailuajankohdan muutokset**

Liittoon ilmoitetut kilpailut on pidettävä ilmoitettuna ajankohtana ja ilmoitetussa paikassa. Jos kuitenkin ajankohtaa tai kilpailupaikkaa muutetaan alun perin ilmoitetusta, siitä on ilmoitettava liitolle viimeistään yhtä (1) viikkoa ennen kuin kilpailu muutetussa paikassa tai muutettuna ajankohtana pidetään. Jos muutoksesta ei ilmoiteta edellä mainitulla tavalla, mitätöidään ko. kilpailussa tehdyt tulokset.

**3.91 SM-kisakalenteri 2019**

KTS. www.fpopowerlifting.net

**3.92 MM, EM 2019**

KTS. www.fpopowerlifting.net

1. **VIESTINTÄ JA JULKAISUTOIMINTA**

Verkkosivut [www.FPOPOWERLIFTING.NET](http://www.FPOPOWERLIFTING.NET) ja liiton facebook sivut.

**5.MAKSUT JA KORVAUKSET**

Jäsenmaksu vuodelle 2019 on 50e per kalenterivuosi avoimen sarjan nostajalle ja 30e teini,juniori tai mastersarjan nostajalle. Maksu suoritetaan liiton tilille viimeistään ennen vuoden ensimmäisen kilpailun punnitusta. Jos nsotaja kilpailee VAIN YHDEN kerran ja kilpailu on joulukuun kilpailu mm. Tatu Avola Memorial, niin maksu ko.kisana kattaa myös tulevan vuoden.

Osallistumismaksut kilpailuihin päättää kukin kilpailujärjestäjä. Tiedot maksuehdoista ja ajosita löytyvät liiton verkkosivuilta kisa infoista.

Kansainvälisten kilpailujen maksut hodietana liiton tilille aina kisa infon mukaisesti, joka julkaistaan kilpailukalenterissa.

FPO ei veloita kilpailunjärjestäjiltä erillisiä maksuja liitolle.

**5.10 Kilometrikorvaus**

Kilometrikorvausta voidaan tarvittaessa maksaa hallituksen päätöksellä tarpeellisista liiton tehtävistä.

**5.11 Kulukorvaukset**

Liitto maksaa hallituksen jäsenille kuitteja vastaan kulukorvauksia liiton tehtävistä tarvittaessa 300e/vuosi. Kulukorvausta voidaan myös maksaa tuomarikouluttajille ja tarvittaville toimihenkilöille SM-kilpailuihin

***6.KANSAINVÄLINEN TOIMINTA***

**6.1** **Kansainvälinen toiminta ja edustajat**

FPO tulee toimimaan jatkossakin usean kansainvälisen liiton kumppanina tarjotakseen nostajilleen parhaan mahdollisen määrän kilpailuja ympäri maailmaa. FPO tukee seuraavia liittoja. Liitto lähettää myös vastaavan paikalle tarvittaessa kansainvälisiin kilpailuihin edustamaan suomea ja FPOta.

Global Powerlifting Committee (GPC) Toni Haaparanta

Global Powerlifting Alliance (GPA) Anna Khudayarov

International Powerlifting Association (IPA) Kalle Räsänen

World Raw Powerlifting Federation Anna Khudayarov

World Association of Benchers and Deadlifters (WABDL) Kalle Räsänen

**6.2 Kv. tuomaritoiminta**

Pyritään lähettämään kansainvälisiä tuomareita MM ja EM-kisoihin. Tuomari pyritään lähettämään edellä mainittuihin kisoihin. Tavoitteena on myös kouluttaa uusia kansainvälisiä tuomareita Suomeen.