

## **Suomen Toiminnallisen Urheilun, Finland Functional Fitness (FIN2F) kehitystyö**

Heidi-Maria Alander ja Suvi Karjalainen

Opinnäytetyö  
Liikunnan- ja vapaa-ajan  
koulutusohjelma  
2020



<p><b>Tekijä tai tekijät</b> Heidi-Maria Alander ja Suvi Karjalainen</p>	<p><b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> LOT17</p>
<p><b>Raportin nimi</b> Suomen Toiminnallisen Urheilun, Finland Functional Fitness (FIN2F) kehitystyö</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 46+63</p>
<p><b>Opettajat tai ohjaajat</b> Nea Kujala</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Suomeen toiminnallisen urheilun laji irrottaen toiminnallinen urheilu CrossFit-brändistä, ja luoda jaosto lajille Suomen Painonnostoliiton alaisuuteen.</p> <p>Taustalla oli halu vaikuttaa yritystoiminnan kautta toimivaan urheilulajiin ja muuttaa kilpailukulttuuria eettisempään suuntaan. Toiminnallisella urheilulla on kansainvälisesti kasvava toiminta ja laji haluttiin virallistaa myös Suomessa. Näin voidaan kruunata lajin suomenmestarit ja saada maalle edustusta Maailmanmestaruuskilpailuihin.</p> <p>Toiminnallinen opinnäytetyö aloitettiin virallisten asiakirjojen hoitamisella katto-organisaatioiden kanssa. Toimintaa luodessa haastateltiin katto-organisaatiossa toimivia henkilöitä sekä oltiin yhteydessä muihin Pohjoismaisiin lajiliittoihin. Näin saatiin kuvaa siitä mitä vaatimuksia toiminnalle oli ja miten muissa maissa toimitaan. Työtä tehdessä osallistettiin lajin parissa toimivia henkilöitä ja urheilijoita kyselyiden muodossa. Toiminta luotiin tarpeiden, odotusten sekä Suomen Painonnostoliiton ja International Functional Fitnessin laatimien asetusten mukaisesti.</p> <p>Toiminta julkaistiin kesällä 2020 ja jaoston virallinen järjestäytyminen pidettiin marraskuussa 2020. Kilpailusäännöt ja liikestandardit hyväksytetään Suomen Painonnostoliiton syyskokouksessa marraskuun 2020 lopulla, jonka jälkeen hyväksytyt dokumentit lisätään nettisivuille.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> CrossFit, toiminnallinen urheilu, lajiliitto, jaosto, yhdistystoiminta</p>	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	CrossFit .....	3
2.1	Historia maailmalla.....	4
2.2	Historia Suomessa .....	5
2.3	Liiketoiminta, suosio ja markkinointi .....	6
2.4	Toiminnan nykytila ja tulevaisuus .....	8
3	Functional Fitness, toiminnallinen urheilu .....	11
3.1	Kansainvälinen lajiliitto .....	11
3.1.1	Lajin synty.....	12
3.1.2	Liiton perustaminen .....	12
3.1.3	Antidoping-toiminta.....	14
3.1.4	Toiminnan nykytila ja tulevaisuus .....	15
3.2	Toiminnallinen urheilu Suomessa .....	16
4	Brändistä lajiliitoksi .....	18
4.1	Yritystoiminta .....	18
4.2	Yhdistystoiminta.....	18
4.2.1	Yhdistyksen perustaminen .....	19
4.2.2	Urheiluseurojen ja lajiliittojen toiminta Suomessa .....	20
4.3	Yritys- ja yhdistystoiminnan erot .....	21
5	Työn tavoite .....	23
6	Työn vaiheet .....	25
6.1	Suunnittelu .....	25
6.2	Toteutus.....	26
6.3	Tuotos.....	30
7	Finland Functional Fitness, Suomen Toiminnallinen Urheilus, FIN2F .....	31
7.1	Kilpailutoiminta.....	31
7.2	Säännöt .....	32
7.3	Liikestandardit .....	32
7.4	Toiminnan jalkauttaminen .....	32
7.5	Toiminnan kehittäminen ja tulevaisuus.....	32

8 Pohdinta .....	33
Lähteet .....	39
Litteet.....	47

# 1 Johdanto

“CrossFit perustuu ajatukselle hyvästä fyysisestä kunnosta” (Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 17). Lajin tarkoitus on Akonniemen ym. (2018, 17) mukaan luoda urheilijalle monipuolinen fyysinen kunto ilman heikkoja osa-alueita. Laji perustettiin alunperin kuntoilumuodoksi fyysistä työtä tekeville henkilöille, esimerkiksi poliiseille ja palomiehille. Siitä laji on levinnyt koko maailman tietoon, ja sitä harrastavat kaikenlaiset ihmiset iästä, sukupuolesta, kunto- tai taitotasosta riippumatta. CrossFit-yrityksen perustajan Greg Glassmanin on sanottu tehneen yhden maailman parhaista harjoitusohjelmista (DeLuccia 9.6.2019). Harjoitusohjelman kehittymisen myötä CrossFitistä muodostui myös urheilulaji, joka valmistaa urheilijoita kohti tuntematonta (Murphy, 2013, 28).

Toiminnallinen urheilu taas on urheilulaji, jossa testataan urheilijan fyysisiä ominaisuuksia monipuolisesti erilaisissa lajeissa. Kilpailuissa kilpaillaan yksilönä tai joukkueena, ja ikäsarjoja on nuorista Masters-ikäisiin. Lajissa yhdistyy kehonpainoharjoittelun, painonnoston, voimistelun ja kestävyysharjoittelun osa-alueita. Kilpailussa voittaa se urheilija tai joukkue, joka suorittaa annetut lajit nopeimmin tai suorittaa eniten toistoja. Kilpailun päätteeksi lajien yhteispisteet lasketaan yhteen ja voittaja on se, kenellä on eniten tai vähiten pisteitä, pisteytystavan mukaan. (International Functional Fitness Federation 2020.) Lajin voidaan katsoa juontavan juurensa CrossFitistä sekä yleisen liikuntakulttuurin muutoksesta. Tästä ei kuitenkaan ole tutkittua tietoa, vaan tieto on tulkinnanvaraista. Toiminnallinen urheilu eroaa CrossFitistä toimintaperiaatteeltaan. Toiminta on yhdistystoimintaa ja perustuu urheilulajin perusajatukseseen, jossa kukaan ei voi omistaa urheilulajia. (Kittelberger 2018.)

Toiminnallisen urheilun toiminta alkoi kansainvälisen lajiliiton, International Functional Fitnessin (iF3) perustamisella. Entinen CrossFit-urheilija Gretchen Kittelberger oli tyytymätön CrossFitin yksityiskohtiin sekä toimintatapoihin, ja halusi saada lajille muiden urheilulajien joukossa arvostusta. (Kittelberger 2018; Fitzgerald 2019.)

Toiminnallinen urheilu rantautui Suomeen, kun Finland Functional Fitness, Suomen Toiminnallinen Urheilu, FIN2F perustettiin. Yhdistysmuotoiselle kilpailutoiminnalle

ilmeni kysyntää sosiaalisessa mediassa. Toiminnallisen harjoittelun kilpailut ovat Suomessa olleet kaupallisia eikä yleishyödyllisiä niin kuin yhdistystoiminnan kuuluu olla. (Yhdistyslaki 503/1989, 1–2. §) Kilpailuissa ei ole haettu ensisijaisesti urheilijoiden etua, vaan järjestävän tahon liikevaihtoa ja tunnettavuutta. Urheilijat eivät ole olleet oikeutettuja saamaan tukia tai etuja, sillä lajia ei ole aiemmin tunnustettu urheilulajiksi.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kehittää Suomeen toiminnalliselle urheilulle järjestäytynyt yhdistystoiminta, joka valvoo ja järjestää kilpailutoimintaa kansallisella tasolla. Lisäksi opinnäytetyö avaa sekä CrossFitin että toiminnallisen urheilun historiaa ja lähtökohtia, ja vertailee CrossFit-brändin ja International Functional Fitness Federationin toimintaa keskenään. Työ myös vertailee yhdistys- ja yritystoiminnan mahdollisuuksia ja haasteita urheilutoiminnassa. Toiminnan kehittäminen tulee jatkumaan opinnäytetyöprosessin valmistuttua.

## 2 CrossFit

CrossFit on kaupallinen harjoittelumuoto, jossa pyritään kehon kokonaisvaltaiseen hyvään kuntoon. (Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 17). Lajin tarkoitus on Akonniemen ym. (2018, 17) mukaan luoda urheilijalle monipuolinen fyysinen kunto ilman heikkoja osa-alueita. CrossFit-yrityksen tavoitteena on ollut luoda harjoittelumuoto, joka valmistaa urheilijat ennalta-arvaamattomiin fyysisiin suorituksiin. Laji on lähtenyt liikkeelle siitä ajatuksesta, miten fyysistä työtä tekevien ammatinharjoittajien, esimerkiksi palomiesten, poliisien ja armeijahenkilökunnan tulisi harjoitella omaa työtään varten pysyäkseen hyvässä fyysisessä kunnossa.

CrossFitin perustaja Greg Glassman on tehnyt yhden maailman parhaista harjoitusohjelmista (DeLuccia 9.6.2019). Käytännössä CrossFit-treeneissä tehdään painonnostoa, voimannostoa, voimisteluliikkeitä, aerobista harjoittelua sekä muita pienempiä osa-alueita, kuten eri välineillä tehtäviä liikkeitä. Näiden osa-alueiden on ajateltu olevan fyysisesti kaikkein hyödyllisimpiä urheilijoille. CrossFitin erikoisuus on, että urheilijat eivät erikoistu mihinkään tiettyyn lajiin, vaan heidän tulisi olla tasaisen hyviä kaikissa eri osa-alueissa. (Akonniemi ym. 2018, 17–18.) CrossFit tähtää kymmeneen ihmisen fyysisen osa-alueen kehittämiseen: hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyys, kestovoima, maksimivoima, nopeusvoima, nopeus, liikkuvuus, koordinaatio, ketteryys, tasapaino ja tarkkuus (Akonniemi ym. 2018, 20).

CrossFit-salit tarjoavat ryhmäliikuntatunteja, johon kuka vain voi peruskurssin käytyään osallistua tasosta riippumatta. Tunnilla suoritetaan aina sama harjoitus henkilöstä riippumatta, kuitenkin niin, että liikkeet ovat omalle tasolle sopivat. (Akonniemi ym. 2018, 17.) Laji sopii kaiken tasoille kuntoilijoille. Sellaisille, jotka ovat harjoitelleet jo pitkään ja sellaisille, jotka ovat vasta aloittamassa liikuntaharrastusta. Lajin hienous piilee siinä, että joka päivä suoritetaan eri harjoitus, ja liikkeet pystytään varioimaan jokaisen harrastajan omalle tasolle sopiviksi. (CrossFit 2020.)

CrossFit on paljon muutakin kuin pelkkä kuntoilumuoto. CrossFit on myös yhteisö, joka syntyy, kun urheilijat harjoittelevat yhdessä. (Akonniemi ym. 2018, 17.) He motivoivat ja kannustavat toisiaan kohti omia tavoitteitaan jokaisella tunnilla (CrossFit

2020). Yhteisöllisyys on omalta osaltaan vaikuttanut myös lajin tehokkuuteen ja tuloksellisuuteen. (Akonniemi ym. 2018, 17.) Vuosien saatossa CrossFitistä on tullut ikään kuin “kultti” (Hum 2020).

## 2.1 Historia maailmalla

Greg Glassman ja Lauren Jenai perustivat CrossFit-yrityksen vuonna 2000. Parin erottua Glassman osti Jenain osuuden itselleen, ja hänestä tuli näin CrossFitin omistaja. (Boec.com 2019.) Jenai myi osuutensa Glassmanille 20 miljoonalla dollarilla (Lehtonen 25.6.2020). Glassman oli myös ensimmäinen henkilö, joka määritteli mielekkäästi termin “fyysinen kunto”: “Increased work capacity across broad time and modal domains”. Tämä määritelmä johtaa edelleen Glassmanin ja CrossFitin perusajatuksen harjoittelusta: urheilija ei saa olla paras missään, vaan tasaisen hyvä kaikessa. (Akonniemi ym. 2018, 17 & 20.) Ensimmäinen ja alkuperäinen CrossFit sali sijaitsee Santa Cruzissa Kaliforniassa. Ensimmäinen lisensoitu sali CrossFit North perustettiin Washingtonin Seattleen. (Boec.com 2019.)

Vuosi 2003 oli CrossFitille suuren muutoksen ja kasvun aikaa. CrossFit aloitti uuden ilmaisen ja kaikille avoimen blogin, johon tuli joka päivä harjoitus. Kirjoituksessa näkyi päivämäärä, kuva ja päivän harjoituksen sisältö. Kaikki, joilla oli pääsy internetiin, saattoivat seurata ja toteuttaa ohjelmointia. Tästä blogista syntyikin lopulta maailmanlaajuinen kuntoiluyhteisö. (CrossFit Suomi.) Vielä tänäkin päivänä jokaisen päivän harjoitukset ovat nähtävissä osoitteessa <https://www.crossfit.com/workout/>. CrossFitin suuresta suosiosta ja lajin räjähdysmäisestä kasvusta kertovat luvut siitä, että vuonna 2007 lisensoituja saleja oli 205 ja vuonna 2014 niitä oli yli 9000 (Hum 2020).

Lajin epäviralliset MM-kilpailut eli CrossFit Gamesit ovat järjestetty joka vuosi vuodesta 2007 lähtien. Ensimmäisissä kilpailuissa rahapalkinto oli 500 dollaria, ja nyt palkinto jaetaan jo yli miljoonan dollarin edestä. Ensimmäiset CrossFit Gamesit järjestettiin Dave Castron perheen maatilalla Aromasissa, Kaliforniassa. (Akonniemi ym. 2018, 20.)

Vuonna 2011 CrossFit Games otti suuren harppauksen eteenpäin, kun Reebok tuli kilpailuihin mukaan isona sponsorina. Tuolloin järjestettiin myös ensimmäisen kerran



CrossFit Games Open, joka on ensimmäinen karsintavaihe CrossFit Gameseihin. (Akonniemi ym. 2018, 21.) CrossFit Openiin saa osallistua kuka vain tavallisesta kuntoilijasta kilpailuihin tähtääviin urheilijoihin asti. Open kestää viisi viikkoa, ja jokaisena viikkona julkaistaan yksi kilpailulaji. Lajit suoritetaan omalla kotisalilla ja tulokset syötetään nettiin. Parhaiten suoriutuneet pääsevät jatkamaan karsintoja kohti CrossFit Gamesejä. (CrossFit Games 2016.) CrossFit Openista on muodostunut maailman suurin urheilutapahtuma osallistujamäärältään. Siihen osallistuu yli 400 000 ihmistä joka vuosi. (Akonniemi ym. 2018, 21.)

## **2.2 Historia Suomessa**

CrossFit rantautui Suomeen vuonna 2007. Siitä lähtien uusia saleja on avattu tasaiseen tahtiin ympäri Suomea, ja vielä kymmenen vuoden jälkeen lajin suosio ei näytä taantumisen merkkejä. (Vähämäki 13.8.2017.) CrossFit Helsinki oli Suomen ensimmäinen CrossFit-sali ja sen perusti Väinö Lestelä. Salia ei enää nykypäivänä ole olemassa. (Akonniemi ym. 2018, 23.) Nykyään saleja on suomessa yli 60 (CrossFit 2020).

Suomessa CrossFit lähti merkittävään nousuun vuonna 2009, kun porilainen Mikko Salo voitti CrossFit Gamesit. Tästä sai alkunsa myös CrossFit Porin sali. Samaan aikaan Poriin perustettiin CrossFit välineistä tunnetun Roguen Euroopan jakelupiste, Rogue Europe, joka varusti silloin myös Suomen kaikki CrossFit-salit. (Akonniemi ym. 2018, 24.)

Saavuttaakseen CrossFit-salin statuksen salin ja sen yrittäjän/yrittäjien on suoritettava CrossFitin asettamat vaatimukset. Nämä vaatimukset takaavat sen, että CrossFit-salit ovat CrossFit-yrityksen kanssa samassa linjassa. (CrossFit Suomi.) Salin omistajien on muun muassa suoritettava vähintään CrossFit level 1-koulutus, jossa käydään CrossFitin ideologiaa ja lajin liikkeitä läpi (CrossFit 2020). Ilman koulutusta CrossFit-salia ei saa perustaa.

### 2.3 Liiketoiminta, suosio ja markkinointi

Google Analyysin mukaan noin 80 % henkilöistä, jotka etsivät kuntosalia, etsivät CrossFit-salia. Tämä kertoo siitä, että brändi on hyvin voimakkaasti ihmisten tietoisuudessa ja herättää mielenkiintoa ja kysyntää. (DeLuccia 9.6.2019.)

Ozanian (25.2.2015) mukaan CrossFit-tuotemerkki tuottaa vuodessa noin neljä miljardia dollaria. CrossFit-yritys saa tästä noin 100 miljoonaa dollaria. CrossFitin suurin tulonlähde on lisensoitujen salien lisenssimaksut (Ozanian 25.2.2015). Lisenssin hinta on 3000 \$/vuosi. Lisenssillä CrossFit-sali saa käyttää "CrossFit" nimeä laillisesti ja tarjota CrossFit-tunteja yhdellä salilla. Lisäksi sali pystyy osallistumaan CrossFitin tapahtumiin. Jokainen lisensoitu CrossFit-sali pääsee myös CrossFit.com salikartan hakuun, josta ihmiset etsivät itselleen sopivaa CrossFit-salia. Salin omistajilla on myös etuoikeus saada liput CrossFit Games-tapahtumaan. (CrossFit 2020.)

CrossFitin lisensseihin perustuva toimintatapa mahdollistaa salien nimien leviämisen nopeasti ympäri maailmaa suhteellisen alhaisin kustannuksin. Kun lisenssi on kerran hankittu (vuodeksi kerrallaan) ja kun valmentajakoulutus on suoritettu, saavat valmentajat ohjata CrossFitia ilman mitään lisäkustannuksia. Tämä mahdollistaa valmentajille tilaisuuden ohjata lajia, joka on jo hyvin tunnettu ja haluttu urheilumuoto maailmalla. Lisäksi valmentajat saavat luoda CrossFit-harjoitukset saliensa ohjelmointiin itse, ja tehdä niistä oman näköisensä, kunhan ne ovat linjassa CrossFit-liikestandardien kanssa. (Hum 2020.) Toinen merkittävä tulonlähde on CrossFit-valmentajakoulutukset (Ozanian 25.2.2015). Koulutuksen hinta on osallistujalle 1000 \$. Jos loppukoe ei mene läpi, sen uusiminen maksaa 150 \$ (CrossFit 2020).

Lisenssien ja osallistumismaksujen lisäksi CrossFit saa paljon tuloja myös CrossFit Games-kilpailuista. Vuonna 2014 209 000 ihmistä osallistui CrossFit Openiin, jonka osallistumismaksu on 20 \$. Osallistumismaksujen lisäksi CrossFit Games televisioitiin Walt Disneyn omistamassa ESPN-kanavalla, joka tuo myös paljon bränditietoisuutta. Kilpailuja seurasi kanavalla yli 125 000 katsojaa. (Ozanian 25.2.2015; CrossFit 2020.) Yhtiöllä on myös yhteistyökumppaneita, kuten esimerkiksi Reebok, jotka tuovat oman osuutensa brändin liikevaihtoon (Stenman 16.11.2015). CrossFitin ja Reebokin yhteis-

työ on johtanut nopeaan kasvuun molemmille osapuolille. Reebok huomasi CrossFit-yhteisön intohimon ja päätti kehittää tuotemerkkiään sen rinnalla. Tähän mennessä Reebok on luonut CrossFit:iin tarkoitettuja vaatteita, kenkiä, välineitä sekä kampanjoita. (Absolute 2016.)

Ozarian (25.2.2015) mukaan CrossFit-brändin menestys piilee siinä, ettei se vaadi sen omistajalta suurta pääomaa tai isoja investointeja: vain muutama henkilö hoitamaan IT-asioita, sekä muutama lakimies, jotka valvovat, ettei CrossFit-sanaa käytetä väärin.

CrossFit-fanien intohimo ja rakkaus lajia kohtaan on johtanut moniin hauskoihin tilanteisiin, jotka ovat edistäneet lajin nimen leviämistä (Hum 2020). Nopea ja suuri kasvu kertoo Stenmanin (16.11.2015) mukaan brändin hyvin onnistuneesta tuotteistamisesta. Neljän miljardin brändiä ei pystyisi luomaan ilman toimivaa konseptia ja kovaa markkinointia. Urheilun kaupallistuminen ja yrityksen toimiminen lajin taustalla yleishyödyllisen yhdistyksen sijaan luo epävarmuutta ja huolta lajin toimijoiden keskuudessa. Isojen rahasummien liikkuminen yhtiössä voi tuoda sekä hyviä että huonoja asioita urheilulajin pariin. Liiketoiminnan ja markkinoinnin näkökulmasta mielenkiintoista on lajin kasvaminen maailmanlaajuisesti monien satojen tuhansien ihmisten harrastukseksi sekä se, että se kasvoi myös yrityksenä ja brändinä (DeLuccia 9.6.2019).

Viime vuosien aikana CrossFit on muuttanut markkinoinnin tyyliä. Ennen se keskittyi enemmän CrossFit-lajiin, brändiin, harjoituksiin, standardeihin ja tuloksiin. Nykyään toiminnan keskipisteenä ovat enemmän kokonaisvaltainen terveys ja hyvinvointi. (DeLuccia 9.6.2019.)

CrossFitin menestys on monen tekijän summa:

- toimivan tuotteen/lajin luominen,
- ihmisten kilpailuvietin ja kehityshalun hyödyntäminen lajia luodessa,
- vaihtuvat ja mielenkiintoiset harjoitukset,
- antaa kilpailemisesta kiinnostuneille harrastajille mahdollisuuden osallistua kilpailuihin,
- lisensoitujen salien suhteellisen alhaiset jäsenhinnat,
- yhteisöjen luominen,

- altavastaajatarinan luominen, johon ihmiset haluavat samaistua.

(Hum 2020.)

CrossFitin menestymisen pystyy selittämään myös sen vahvan yhteisöllisyyden ja hyvien arvojen perusteella. Myös ihmisten yleinen liikuntatrendi on muuttunut, kun tavoitteet ovat siirtyneet lyhytaikaisista tavoitteista pitkäaikaisiin elämäntapamuutoksiin. Tämä edesauttaa CrossFitin suosiota, sillä lajin tavoitteet ovat juurikin pitkäaikaisissa elämäntapamuutoksissa. Näiden arvojen ansiosta CrossFit myös sopii kaikenlaisille ja -tasoisille ihmisille. (Absolute 2016.)

## 2.4 Toiminnan nykytila ja tulevaisuus

Kuten aikaisemmin jo mainittiin, CrossFit on erittäin suosittu liikuntamuoto. CrossFitin ja muun vastaavan tyyppisen harjoittelun, kuten toiminnallisen harjoittelun kasvu näkyy myös tavallisilla kuntosaleilla. Jos vertaa kuntosalien tarjontaa esimerkiksi välineiden ja ryhmäliikuntatuntien osalta kymmenen vuotta sitten ja tänä päivänä, on selvää, että CrossFitillä on ollut vaikutusta niihin. Toiminnallisen harjoittelun, crosstrainingin ja kahvakuulatuntien tarjontaa on lisätty ja saleilla vapaat painot ja muut CrossFitistä tutut välineet ovat yhä suosittumia. Monelle salille on tullut myös CrossFitistä tuttuja WODEja (workout of the day) ja muita tunteja, joita ei kuitenkaan saa markkinoida CrossFit-nimellä ilman lisenssiä. (Akonniemi ym. 2018, 102.)

Vuonna 2019 CrossFitissä tapahtui paljon. CrossFit erotti suuren osan mediaväestään ja poisti hetkellisesti sosiaalisen median tilit. Tämä kummastutti asiakaskuntaa ja herätti epävarmuutta tulevaisuudesta, kun CrossFit ei jakanut enää mitään tietoa tai julkaisuja sosiaaliseen mediaan. (DeLuccia 9.6.2019.) Nykyään omistajan vaihdettua sosiaalisen median tilit on kuitenkin palautettu (CrossFit Facebook 2020; CrossFit Instagram 2020).

Kesällä 2020 COVID-19-pandemian aikana CrossFit joutui kielteiseen valoon entisen toimitusjohtajan Greg Glassmanin takia. Glassman aiheutti koko CrossFit kansaa koskettaneen kohun Twitter-tilillään. Glassman siirtyi pois toimitusjohtajan tehtävistä ta-

pahtumien jälkeen. (Loikkanen 25.6.2020.) Glassman twiittasi tilillään päivityksen ”FLOYD-19” lauantaina sen jälkeen, kun terveystilastotietojen instituutti oli julkisesti luokitellut rasismin ja epätasa-arvon terveysongelmaksi. Glassman jatkoi julkaisua toisella twiitillä, jossa hän arvosteli instituuttia seuraavasti: ”Epäonnistunut mallinne pani meidät karanteeniin, ja nyt yritätte ratkaista rasismin? George Floydin raaka murha aiheutti mellakoita.” Myös ihmisoikeusjärjestö ilmaisi Glassmanin twiitin olleen tökerö. (Virtanen 8.6.2020.)

Kohun seurauksena Reebok ilmoitti päättävänsä yhteistyön CrossFitin kanssa. Reebok kertoi purkavansa sopimuksen sen jälkeen, kun vuoden 2020 yhteistyövelvoitteet on hoidettu. (Virtanen 8.6.2020.) Reebok ei ollut ainut, joka otti kantaa Glassmanin julkaisuun. Myös lajin toinen pääsponsorin Rogue päätti nopealla ratkaisulla ottaa CrossFit-logon pois pian kisattavista Rogue Invitationals-kilpailuista. Rogue myös harkitsi päättävänsä yhteistyön kokonaan. (Virtanen 8.6.2020.)

Yhteistyökumppaneiden lisäksi monet lajin kärkiurheilijoista kuten Katrin Davidsdottir ja monet muut ilmaisivat kantansa sosiaalisen median profiileissaan jyrkästi, ja vakuuttivat, etteivät seiso Glassmanin sanojen takana. Kohu toi yhtiölle ja lajille paljon negatiivista julkisuutta. Myös salit ympäri maailman ovat luopuneet CrossFit-brändistä ja jatkaneet toimintaa ilman CrossFit-lisenssiä. (Virtanen 8.6.2020.) Väliaikainen toimitusjohtaja Dave Castro ilmoitti Instagram-tilillään, että Glassman myi yhtiön Eric Roza-nimiselle henkilölle (Virtanen 8.6.2020). Eric Roza on CrossFitin tämänhetkinen toimitusjohtaja (CrossFit 2020).

Ote Greg Glassmanin lausunnosta:

"I'm stepping down as CEO of CrossFit, Inc., and I have decided to retire. On Saturday I created a rift in the CrossFit community and unintentionally hurt many of its members. Since I founded CrossFit 20 years ago, it has become the world's largest network of gyms. All are aligned in offering an elegant solution to the vexing problem of chronic disease. Creating CrossFit and supporting its affiliates and legions of professional trainers has been a labor of love."

(Acquavella 9.7.2020.)

Akonniemen ym. (2018, 102) mukaan CrossFitin seuraava trendi tulee olemaan se, että perinteisistä pienikokoisista saleista aletaan laajentamaan suuriin, monen kymmenen hengen tuntikoon saleihin. Asiakkaat tulevat myös vaatimaan tulevaisuudessa enemmän laatua valmennuksessa, välineissä ja tiloissa. CrossFitin tulee tulevaisuudessa panostaa välineisiin, valmennukseen ja sijaintiin. Merkittävä tekijä menestymisen kannalta on myös yhteisöllisyyden säilyttäminen ja hyvä fiilis salilla.

### 3 Functional Fitness, toiminnallinen urheilu

Toiminnallinen urheilu on urheilulaji, jossa testataan urheilijan fyysisiä ominaisuuksia monipuolisesti erilaisissa fyysisissä liikeyhdistelmissä. Kilpailuissa kilpaillaan yksilönä tai joukkueena ja ikäsarjoja on nuorista masters-ikäisiin. Lajissa yhdistyy kehonpainoharjoittelu, painonnosto, voimistelu ja kestävyysharjoittelu. Lajissa voittaa se urheilija tai joukkue, joka suorittaa annetun lajin nopeimmin tai tekee annetussa ajassa eniten toistoja. (International Functional Fitness Federation 2020.)

#### 3.1 Kansainvälinen lajiliitto

Kansainvälinen lajiliitto on organisaatio, joka vastaa oman lajinsa kansainvälisestä toiminnasta (Suomen Urheilun Eettinen Keskus 2020). Lajin ollessa olympialaji, kuuluu se myös olympialiikkeeseen. (Olympiakomitea 2020.)

Toiminnallisen urheilun päättävä elin on lajin kansainvälinen lajiliitto, International Functional Fitness, josta käytetään lyhennettä iF3. Kansainvälisen lajiliiton tehtävä on valvoa kansallisten liittojen toimintaa ja kansallisia kilpailuja, tehdä antidoping-työtä sekä edistää lajin tunnettavuutta ja toimintaa maailmalla. (International Functional Fitness Federation, 2020.) Suomen Urheilun Eettisen Keskuksen (2020) mukaan kansainvälisen tason antidoping-toiminnan painopiste on huippu-urheilijoiden testauksessa sekä informaation jakamisessa urheilijoille.

iF3 toimii kaikkien maiden lajiliittojen kattojärjestönä luoden ja päivittäen kilpailuaikatauluja, sääntöjä, liikestandardeja sekä muita yleisiä toimintamalleja. Toimintamallit pätevät kaikissa kansallisissa lajiliitoissa ja lajin kilpailutapahtumissa. Näitä toimintamalleja ovat esimerkiksi tuomaritoiminta sekä erilaiset tuomari- ja valmennuskoulutukset. Liitto mukauttaa toimintamalleja poikkeustilanteisiin ja poikkeusoloihin parhaaksi näkemällään tavalla. (International Functional Fitness Federation, 2020.)

iF3 (2020) on kirjannut missiökseen kasvattaa lajia kansainvälisesti, toimia ammattitaitoisesti edistäen valmennusta ja liittotoimintaa kaikissa jäsenmaissaan, kasvattaa toiminnallisen urheilun toimintaa ruohonjuuritasolta lähtien, tehdä tiivistä yhteistyötä kan-

sallisten lajiliittojen kanssa yhteisten tavoitteiden eteen sekä antaa valmentajille ja urheilijoille mahdollisuuden keskittyä täysipäiväisesti työhönsä lajin parissa. Fitzgerald kertoo podcastissaan (2019), että kansainvälisen lajiliiton tavoitteena on nostaa toiminnallinen urheilu olympialajiksi vuoden 2028 olympialaisiin.

Lajin katto-organisaation toiminta koostuu kuudesta komiteasta, joilla on omat vastuualueensa valvonnan, kehitystyön ja yhteistyön toteutumisessa kansallisten liittojen kanssa. Komiteoita ovat: tekninen komitea (kilpailutoiminta), paraurheilukomitea, lääketieteellinen komitea (antidoping-toiminta), tasa-arvoa ajava komitea, urheilijoiden komitea sekä eettinen komitea. (International Functional Fitness Federation 2020.)

### **3.1.1 Lajin synty**

Lajin syntyyn on vaikuttanut mahdollisesti moni tekijä, mutta tutkittua tietoa tästä ei ole saatavilla. Alla esitellyt syyt perustuvat lähdetulkintoihin. Lajin synnyn syinä voidaan katsoa olevan toiminnallisen harjoittelun trendin nousu sekä CrossFit-brändin kansainvälinen kasvu. Kuten aiemmin todettiin, CrossFitin perusajatuksena on Akonniemen ym. (2018, 17) mukaan ajatus hyvästä fyysisestä kunnosta. Kämäräinen avaa opinnäytetyössään (2013) toiminnallisen harjoittelun trendin nousua seuraavasti: 2000-luvun puolivälissä liikuntatrendiksi nousi toiminnallinen harjoittelu, jonka termi ”functional training” viittaa kuntouttavaan harjoitteluun. Harjoittelumuoto on lähtöisin fysioterapiasta ja levinnyt eri kohderyhmille. (Kämäräinen 2013, 8) Männenän (15.4.2014) mukaan harjoittelun tavoitteena on saada kehon epätasapainot kuntoutettua tasapainoiseksi kokonaisuudeksi.

### **3.1.2 Liiton perustaminen**

2010-luvun loppupuolella CrossFit-urheilijoiden harjoittelu alkoi kehittyä ammattimaiseksi ja kilpailujen taso nousi. Urheilijoille heräsi haave päästä osaksi olympialaisia. (Fitzgerald 2019.) Ongelma oli, että CrossFit ei voi yrityksenä nousta olympialaisiin, vaan lajin nostamiseen tarvittiin voittoa tavoittelematon järjestö. Entinen CrossFit-urheilija ja nykyinen International Functional Fitnessin puheenjohtaja Gretchen Kittelberger halusi saada lajille enemmän arvostusta muiden urheilulajien joukossa, joten hän aloitti itse liiton rakentamisen. (Kittelberger 2018.)



Kittelberger kertoo sähköpostissaan (13.9.2020), että International Functional Fitness perustettiin elokuussa 2016 ja toiminta julkaistiin heinäkuussa 2017. Syitä lajiliiton perustamiselle oli tuen ja arvostuksen lisäämisen lisäksi halu tehdä kilpailusta tasapuolista ja reilumpaa. Kilpailuiden ennalta-arvaamattomuuteen haluttiin saada muutos, jotta urheilijat tietävät mitä heiltä kullakin osa-alueella odotetaan. (Kittelberger 2018) Lähteistä käy ilmi, että CrossFitin eroa on tehty luomalla toiminnalliselle urheilulle omat kilpailusäännöt ja liikestandardit. Näiden sääntöjen täyttymistä iF3 valvoo. (Fitzgerald 2019; Morning Chalk Up 2017; Kittelberger 13.9.2020.)

Kittelberger (2018) kertoo podcastissa ”CrossFit in the Olympics?”, että liitto tukee CrossFit-brändiä ja haluaa toimia yhteistyössä brändin kanssa. Hän myös vertaa CrossFitin ja iF3 toimintaa Ultimate Fight Championshipsin (UFC) ja Mixed Martial Arts (MMA) toimintaan, jossa UFC toimii MMA:n pääorganisaattorina (UFC 2020). Kittelberger (2018) toivoo, että CrossFit ja International Functional Fitness voisivat tulevaisuudessa päästä samanlaiseen yhteistyökuvioon, jossa CrossFit toimisi iF3 organisaattorina.

Jotta laji voisi nousta olympialaisiin, on Kansainvälisen Olympiakomitean tunnustettava se urheilulajiksi. Lisäksi uuden lajin on sitouduttava noudattamaan Kansainvälisen Olympiakomitean säännöstöjä. Tärkeimpinä säännöksiä pidetään Maailman Anti-doping säännöstöä sekä Olympiakirjaa. (International Olympic Committee 2020, 76–77.)

Toiminnallisen urheilun noususta olympialaisiin on löytynyt myös eriäviä mielipiteitä. Chasing Excellence jaksossa Why CrossFit Shouldn't be in the Olympics (2019) Ben Bergeron ja Patrick Cummings keskustelevat aiheesta. Bergeronin & Cummingsin (2019) mukaan CrossFitin ei nähdä soveltuvan olympialajiksi, sillä silloin lajin merkittävä elementti arvaamattomuus suoritettavista lajeista tulisi katoamaan. Nykyään CrossFit-kilpailut muuttuvat ja muokkautuvat vuosi vuodelta ja näin ei voisi jatkossa tapahtua, jos lajista tulisi olympialaji.

### 3.1.3 Antidoping-toiminta

iF3 noudattaa Maailman Antidopingtoimiston (World Anti-Doping Code, WADA) säädöksiä (International Functional Fitness 2020). Maailman antidoping-säännösten tarkoituksena on yhdenmukaistaa dopingin vastaista toimintaa kaikissa urheilulajeissa kaikissa maissa. Säännöstö tukee urheilujärjestöjen dopingin vastaista politiikkaa vahvistaen urheilujärjestöjen omia sääntöjä yhteiseen linjaan sopivaksi. Säännösten tavoitteena on, että kaikki urheilijat voisivat harjoitella ja kilpailla doping-vapaassa ympäristössä. (World Anti-Doping Agency 2020.)

Suomen Urheilun Eettinen Keskus (SUEK) (2020) avaa sivuillaan kansainvälisesti monitasoista antidoping-työtä. Kaikki toimijat tähtäävät yhteiseen tavoitteeseen, jossa urheilu olisi reilua, tasa-arvoista ja puhdasta. Suomen valtio on antanut Suomen Urheilun Eettiselle Keskukselle tehtävän luoda omat säädökset antidoping-toiminnalle sekä järjestää antidoping-toimintaa Suomessa. Tätä säädöstä noudattavat kaikki kansalliset lajiliitot. Sen lisäksi lajiliitot ovat velvoitettuja luomaan ja toteuttamaan oman antidopingohjelman lajin sisällä. Suomen Urheilun Eettisen Keskuksen toimintaa säätelee United Nations, Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) laatima antidoping-säädos. Tätä kautta Suomen valtio on sitoutunut noudattamaan ja tukemaan Maailman Antidopingtoimiston säädöksiä. (Suomen Urheilun Eettinen Keskus 2020.)

iF3 on rakentanut WADAN säännösten mukaisesti oman antidoping-säännösten, jota kansalliset järjestöt seuraavat. Syvin ajatus dopingin vastaisessa toiminnassa on kunnioittaa urheiluhenkä, ihmisluonnetta sekä kehoa ja mieltä. (International Functional Fitness Federation, Anti-Doping Rules 2018, 4.)

Yksi tärkeä kriteeri Finland Functional Fitnessin (FIN2F) toiminnan aloittamiselle Suomen Painonnostoliiton alaisuudessa oli se, että kansainvälisen lajiliiton on kuuluttava Maailman Antidoping-säännösten. (Suomen Painonnostoliiton edustaja 22.10.2020.) Monitasoinen sääntöketju jatkuu Kansainvälisen Painonnostoliiton kautta Suomen Painonnostoliittoon ja sieltä FIN2F toimintaan. Näin voidaan kaikissa liiton alaisuuteen kuuluvissa järjestöissä ja lajeissa turvata urheilijoiden reilun pelin henki, tasa-arvon toteutuminen sekä rakentaa eettisesti kestävämpää urheilukulttuuria. (Painon-

nostoliitto, Antidopingsopimus 2016.) Kilpailulisenssin lunastamalla urheilija sitoutuu noudattamaan tätä sopimusta (Suomen Painonnostoliitto, Antidoping-ohjelma, 2–4). Suomen Painonnostoliiton Antidoping-ohjelma (2015, 2–4) painottaa ennaltaehkäisevää toimintaa, joita on kasvatus, koulutus sekä viestintä. Tarkoituksena on kaikkien Suomen Painonnostoliiton alaisten lajien vetovoiman ja julkisuuskuvan parantaminen kansallisesti ja kansainvälisesti.

### **3.1.4 Toiminnan nykytila ja tulevaisuus**

iF3 toiminta nähdään elinvoimaisena ja kasvavana (Kittelberger 13.9.2020). Laji on kasvanut hiljakseen viimeisen kolmen vuoden aikana. Vielä on havaittavissa, että iso osa ihmisistä ja järjestöistä ei ole tietoisia uudesta lajista ja lajin vaatimuksista. Tavoitteena on tuoda laji vuoden 2028 olympialaisiin ja avata urheilijoille uusia mahdollisuuksia ulosmitata omaa fyysistä kuntoaan. Fitzgeraldin (2019) ja Kittelbergerin (13.9.2020) mukaan lajin parissa halutaan tehdä töitä julkisuuskuvan parantamiseksi ja lajin kunnioituksen ja tunnettavuuden lisäämiseksi.

Lajille halutaan saada tunnustusta Global Association of International Sports Federationissa (GAISF), joka kokoaa alleen kansainvälisiä lajiliittoja. Järjestö on sitoutunut tukemaan kansainvälisiä lajeja sekä auttamaan heitä nousussa kohti olympialaisia. (Global Association of International Sports Federation 2020.)

Kittelberger kertoo sähköpostissaan (13.9.2020), että kansainvälistä kilpailutapahtumia halutaan saada suuremmiksi, ja laatua kaikissa ikäryhmissä paremmaksi. Tämä lisäisi lajin tunnettavuutta. Liitto haluaa jatkaa urheilijoiden, valmentajien ja muiden sidosryhmien ammattimaisemman toiminnan tukemista. (Kittelberger 13.9.2020.)

Lajiliitto kokoaa yhteen kansallisia toimijoita keskustelemaan lajin tilanteesta ja kuulemaan kehitysehdotuksia tasaisin väliajoin (Kittelberger 16.10.2018). Tulevaisuudessa on tarkoitus hakea iF3:lle lisää rahoitusta, joilla kehitetään tuomaritoimintaa sekä tuetaan urheilijoita heidän urallaan (Kittelberger 2018).

### 3.2 Toiminnallinen urheilu Suomessa

Suomessa toiminnallisen urheilun kansallisesta toiminnasta vastaa Finland Functional Fitness (FIN2F). Järjestö aloitti toimintansa jaostona Suomen Painonnostoliiton alaisuudessa syksyllä 2019. Toiminta julkistettiin kesällä 2020, mutta virallinen järjestäytyminen tapahtui saman vuoden marraskuussa perustamis- ja järjestäytymiskokouksissa. (Liite 10; Liite 11.) Toimiminen Suomen Painonnostoliiton alaisuudessa tarkoittaa sitä, että urheilijoiden on kuuluttava Suomen Painonnostoliiton jäsenseuraan.

FIN2F toimii omien sääntöjen mukaisesti noudattaen Suomen Painonnostoliiton anti-doping- ja kurinpito säännöstöä (Suomen Painonnostoliitto 12/2019). Omat säännöt luovat pohjan oikeaoppiselle toiminnalle (Liikunta- ja urheiluseuran perustamisen ohjeet 2011). Visiona on edistää toiminnallista urheilua Suomessa, turvata lajin oikeudenmukainen kasvu sekä valvoa antidoping-toimintaa (Finland Functional Fitness, 2020).

Kansallisen lajiliiton tulee noudattaa iF3 asettamia sääntöjä. Koulutus- ja kilpailutoimintaa ohjaavat säännöt on tehty turvaamaan tasapuoliset lähtökohdat eri maiden urheilijoille. Kansainvälisen lajiliiton tekemät linjaukset auttavat kehittämään kansallisten toimijoiden toimintaa edistäen lajin yhteisiä tavoitteita. (International Functional Fitness Federation 2020.)

iF3 edellyttää, että jokaisessa jäsenmaassa järjestetään asianmukaiset karsinnat sekä maan mestaruuskilpailut vuosittain. Jokaisen sarjan kolme parasta urheilijaa lähetetään toiminnallisen urheilun maailmanmestaruuskilpailuihin. (International Functional Fitness. Competition Rulebook 2019,14.)

Kilpailutoimintaa määrääviä säädöksiä:

- Kansallinen toimija vastaa oman maansa kilpailusäännöistä pohjaten päätökset iF3 sääntökirjaan sekä kilpailukalenterin rakentamisesta tulevalle kilpailukaudelle huomioiden kansainvälisesti merkittävät kilpailutapahtumat, kuten maailmanmestaruuskilpailut.

- Jokainen iF3 tunnustama järjestö kutsutaan maailmanmestaruuskilpailuihin ja kutsuttu järjestö on velvollinen järjestämään asianmukaiset karsinnat urheilijoille.
- Järjestö voi valita yksilökilpailuun kolme miesurheilijaa ja kolme naisurheilijaa.
- Joukkuekilpailuun valitaan yksi joukkue. Joukkue koostuu kahdesta naisurheilijasta ja kahdesta miesurheilijasta.
- Jokaisessa kansallisessa liitonlaisessa kilpailutapahtumassa noudatetaan kattojärjestön laatimia sääntöjä koskien turvallisuutta, oikeudenmukaisuutta, eettisyyttä sekä antidoping-sääntöjä.

(International Functional Fitness. Competition Rulebook 2019, 14.)

## 4 Brändistä lajiliitoksi

CrossFit on yritys, joten CrossFit-laji pyörii yritystoiminnan alla (Lehtonen 24.6.2020). Tavallisesti urheilu ja kilpaurheilu, kuten myös toiminnallinen urheilu, toimii yhteisöjen, kuten seurojen ja lajiliittojen alaisuudessa (International Functional Fitness 2020; Yhdistystoiminta 2018).

### 4.1 Yritystoiminta

“Yritystoiminta on jatkuvaa voitonhankkimistarkoituksessa tapahtuvaa tavaroiden tai palveluiden tuottamista ja myymistä asiakkaille” (Osaava yrittäjä). Yritystoimintaa harjoittaa yrittäjä, joka sijoittaa yritykseen liikeidean, työpanoksen ja pääomaa, jotta yritystoimintaa pystytään pyörittämään ja siitä voidaan ansaita voittoa (Osaava yrittäjä).

Yrityksen tehtävänä on tuottaa sen omistajalle voittoa. Voiton tavoittelu on perimmäinen syy sille, miksi yritys perustetaan, vaikka rinnalla olisi muitakin tavoitteita. Vaikka on olemassa monia erilaisia yrityksiä, niiden perusidea on kuitenkin sama. Yrityksen tavoitteena on tuottaa tavaroita tai palveluja, joita ne voivat myydä asiakkailleen, joita voivat olla esimerkiksi toiset yritykset, ihmiset, kunnat tai valtio. (Osaava yrittäjä.)

Yritystoiminnassa on aina myös riskin mahdollisuus. Perustaessaan yritystä yrittäjä ei voi olla täysin varma siitä, tuleeko yritys menestymään. Riskit johtuvat siitä, että päätökset joudutaan tekemään etukäteen epävarmuudessa. (Osaava yrittäjä.)

### 4.2 Yhdistystoiminta

“Yhdistykset toimivat yhteisen hyvän vuoksi eivätkä ne tavoittele voittoa. Yhdistyksen aatteena voi olla harrastuksen, yhteisen hyvän asian tai ajatuksen edistäminen.” (Toimeksi 2020.) Tarkoituksena voi olla esimerkiksi lasten auttaminen, rahan hankkiminen hyväntekeväisyyteen, harrastustoiminnan harjoittaminen tai jonkun ryhmän etujen ajaminen (Myllys 16.11.2017). Aatteena voidaan pitää myös muun muassa jonkin aatesuunnan edistämistä tai vastustamista, jonkin ryhmän etujen valvomista, hyväntekeväisyyttä, palvelujen tuottamista jäsenille tai muille kuin jäsenille, yhdessäolomahdollisuuksien tarjoamista jäsenille ilman varsinaista aatteellisuutta (Loimu 2013, 23–24).

Aatteellisuutta ei kuitenkaan ole puhdas taloudellinen toiminta. Yhdistyslaissa todetaan erikseen, että se ”ei koske yhteisöä, jonka tarkoituksena on voiton tai muun välittömän taloudellisen edun hankkiminen siihen osalliselle taikka jonka tarkoitus tai toiminnan laatu muuten on pääasiassa taloudellinen”. (Loimu 2013, 24.)

Yhdistykseen kuuluu asiakkaiden sijasta jäseniä. Jäseniä yhdistää yhdistyksessä kiinnostus yhdistyksen toimintaa kohtaan. Toimintaa voidaan järjestää muillekin kuin pelkästään yhdistyksen jäsenille, esimerkiksi kaikille alueen asukkaille. (Toimeksi 2020.)

Yhdistyksessä toimii hallitus, jota johtaa puheenjohtaja, ja johon kuuluu muitakin hallituksen jäseniä. Lisäksi yhdistyksessä on yleensä muu aktiivinen jäsenistö, joka osallistuu aktiivisesti toimintaan. (Myllys 16.11.2017.)

Yhdistystä voidaan kutsua muillakin nimillä, kuin pelkäksi yhdistykseksi. Yleisimpiä nimityksiä ovat osasto, kerho, seura ja klubi. Monen eri yhdistyksen muodostama yhdistys on usein liitto, (esimerkiksi Suomen Painiliitto ry, Pääallystöliitto ry, Metallityövän Liitto ry ja Uusi Insinööriliitto ry). (Loimu 2013, 25.)

Yhteenliittymää voidaan pitää yhdistyksenä, jos siinä on vähintään kolme jäsentä, sillä on jokin aatteellinen tarkoitus ja sen toiminta on tarkoitettu pysyväksi (Loimu 2013, 23).

#### **4.2.1 Yhdistyksen perustaminen**

Yhdistykset voivat olla joko rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä. Kun yhdistys on merkitty rekisteriin, se saa nimen perään sanat ”rekisteröity yhdistys” tai niiden lyhenteen ”ry”. (Loimu 2013, 24.) Rekisteröimätön yhdistys voidaan perustaa miten vain, jopa ilman virallisia sopimuksia ja muodollisuuksia. Perustaminen voi olla jopa niin vapaaehtoista, että aina ei edes tiedetä, onko jokin yhteenliittymä yhdistys vai ei. (Loimu 2013, 33.)

Jos yhdistys aiotaan rekisteröidä, sen perustamisvaiheiden ja sääntöjen tulee täyttää yhdistyslain vaatimukset. Perustaminen on melko yksinkertainen toimenpide. Se ei teetä

kohtuuttomasti töitä eikä maksa paljoa. Vuonna 2012 yhdistyksen rekisteröinti maksoi 100 euroa, jos ilmoitus jätettiin paperisena. Sähköisesti jätetty ilmoitus maksoi 75 euroa. Yhdistys voitiin ilmoittaa rekisteriin merkittäväksi heti perustamisen jälkeen tai vasta myöhemmin toiminnan jo alettua. (Loimu 2013, 33.)

Kun yhdistys halutaan rekisteröidä, tarvitsee vain täyttää Patentti- ja rekisterihallituksen lomake ”Perusilmoitus yhdistysrekisteriin”. Sen liitteeksi pitää laittaa yhdistyksen perustamiskirja, säännöt ja kuitti tai jäljennös maksun suorittamisesta.” (Loimu 2013, 33.)

#### **4.2.2 Urheiluseurojen ja lajiliittojen toiminta Suomessa**

Suomen Urheilun Eettinen Keskus (2020) avaa kansallisten lajiliittojen toimintaa seuraavasti: “...kansalliset lajiliitot vastaavat oman lajinsa toiminnasta, kehittämisestä ja säännöistä. Ne tekevät tärkeää antidopingtyötä välittämällä antidopingtietoa urheilijoille ja urheilijoiden lähipiirille.”

Myös Valtion Liikuntaneuvos avaa julkaisussaan (2013, 24) lajiliittojen toimintaa. Lajiliiton on tarkoitus tukea lajin parissa harrastavia ihmisiä ja edistää lajin toimintaa kaikilla tasoilla harrasteliikunnasta kilpa- ja huippu-urheiluun. Veikkauksen voittorahoista myönnetään Opetus- ja kulttuuriministeriön toimesta liitoille toiminta-avustuksia joka vuosi. Liikuntaneuvoston (2013, 9) mukaan ajan saatossa perinteisten urheilulajien rinnalle on syntynyt uusia lajeja, jotka ovat kasvaneet voimakkaasti.

Koski & Mäenpää avaavat Valtioneuvoston (2018) julkaisussa seuratoimintaa ja sen merkitystä suomalaisessa liikunta- ja urheilukulttuurissa. Seuroilla on edelleen keskeinen asema suomalaisessa urheilukulttuurissa, vaikka liikuntakulttuuri on moninaistunut. Niiden merkitystä huippu-urheilussa ja harrasteliikunnassa ei voi olla korostamatta. Lasten ja nuorten liikuttajina seuratoiminta nähdään korvaamattomana.

Liikuntaneuvosto kertoo julkaisussaan (2013, 9), että vapaaehtoistoimintaan perustuvalta järjestäytyneellä urheiluseuratoiminnalla on pitkä historia. Asema suomalaisessa hyvinvointivaltiossa vakiinnutettiin 1970–1980- luvulla, kun Suomeen säädettiin liikuntalaki. Suomen liittyttyä Euroopan Unioniin urheilumaailma ammattimaistui ja kaupallis-



tui. Huippu-urheilusta vastaavat yksiköt muuttuivat yrityksiksi, mutta perinteinen urheiluseuratoiminta jatkui. Tämä mahdollisti ensimmäistä kertaa Suomessa sen, että huippu-urheilijat saivat ammattiuurheilijastatuksen.

Paajala (2017, 6) määrittelee urheiluseuran toimintaa seuraavasti: “Urheiluseura on aatteellinen ja alkuperäiseltä ajatukseltaan voittoa tavoittelematon yleishyödyllinen yhdistys.” Sen suurin voimavara on vapaaehtoistyö, vaikka isoimmat urheiluseurat ovat voineet ottaa mukaan myös palkallisia työntekijöitä. Myös suurin osa seuran päättäjäistä ovat vapaaehtoisia.

Paajala kertoo työssään (2017, 26) lajijaoston toimintaa urheilulajin hallituksessa. Lajijaosto on lajinsa hallitus järjestäen samalla itsenäisesti toimintaansa kaikilla osa-alueilla. Kuitenkin poikkeuksiakin on ja Rausteen (Paajala 2017, 26) mukaan yleispätevää tulkintaa ei voida esittää, vaan seuran toimintasäännöt määrittelevät jaoston toiminnan

### **4.3 Yritys- ja yhdistystoiminnan erot**

Yritykset ja yhdistykset erottavat toisistaan toiminnan syy. Yrityksen tehtävä on tuottaa rahaa sen omistajille, kun taas yhdistyksen lähtökohtana on toteuttaa jotain yleishyödyllistä tarkoitusta tai toimintaa, joka on merkitty yhdistyksen sääntöihin. (Myllys 16.11.2017.)

Yhdistys on monesti yrityksen lailla bisnesmuotoinen. Vaikka pääperiaate on yleishyödyllinen, se tarvitsee rahaa toimiakseen. Jos yhdistys kerää kaikki varantonsa jäsenmaksuista, nousee jäseniltä perittävän rahan määrä usein suureksi, jäsenkanta pienenee ja toiminta menettää tarkoituksensa. Tämän takia yhdistykset harjoittavat usein jonkinlaista varainhankintaa. Usein varainhankintaa harjoitetaan erilaisten tapahtumien järjestämisellä, sponsoreilla ja myyjäisillä, mutta toiminta voi edetä myös hyvin yritysmäiseen toimintaan ja voi johtaa jopa toiminnan yhtiöittämiseen. (Myllys 16.11.2017.)

Tuloverolain mukaan yleishyödyllisen yhteisön tulee toimia yksinomaan ja välittömästi yleiseksi hyväksi (Tuloverolaki 1992, § 22.2), mutta voi kuitenkin

harjoittaa muutakin kuin yleishyödyllistä toimintaa, esimerkiksi elinkeinotoimintaa (Verohallinto 2011). Yhdistys voi siis myydä tuotteita tai palveluita, kunhan se ei ole sen ensisijainen tehtävä.

Dicksonin (2017) mukaan yhdistykset voivat hyödyntää ja ottaa mallia yritysten tavasta toimia muun muassa yrityksen brändäyksessä ja markkinoinnissa. Yhdistyksen pitää vain muuttaa näkökulmat kaupallisista tavoitteista yleishyödyllisiin.

Brändäys voi auttaa yhdistystä vakiinnuttamaan paikkansa markkinoille sekä löytämään kohderyhmänsä. Brändi myös antaa yhdistykselle suunnan ja tyylin, joka taas edesauttaa työtehokkuutta ja säästää aikaa tulevaisuudessa. Brändäyksellä pystyy myös erottumaan massasta. Brändäys kuitenkin vaatii paljon suunnittelua ja työtä, joka puolestaan vaatii paljon resursseja, joita yhdistyksissä usein on hyvin rajallinen määrä. (Dickson 2017.)

## 5 Työn tavoite

Työn tavoitteena oli luoda Suomeen toiminnallisen urheilun laji irrottaen toiminnallinen urheilu CrossFit-brändistä, ja luoda jaosto lajille Suomen Painonnostoliiton alaisuuteen. Järjestötoiminnalle oli tarvetta, koska Suomessa lajille järjestetty kilpailu- ja harrastetoiminta pyöri yritystoiminnan varassa. Työssä aikaisemmin mainittu kohu vaikutti CrossFit-yhteisöön myös Suomessa ja järjestötoiminnalle syntyi kysyntää lajiyhteisössä. Mahdollinen yhteistyö muiden kansainvälisten liittojen kanssa oli yksi motiivi toiminnan aloittamiselle. Kansainvälinen toiminta on jalkautunut ympäri maailmaa, myös Pohjoismaihin.

Tavoitteena oli pohjan luominen uudelle lajille ja tehdä kaikki seuratoimintaan vaaditut dokumentit ja muut asiat. Projektin tavoite oli myös suunnitella kilpailukalenteri vuodelle 2021 sekä suunnitella tulevaisuuden kilpailutoimintaa. Kaudella 2021 tavoite tulee olemaan laadukkaiden Suomen mestaruuskilpailuiden järjestämisessä.

Markkinointi kohdistettiin sosiaalisessa mediassa lajista kiinnostuneille. Asiasta oli keskusteltu aikaisemmin CrossFit-piireissä, joten oli odotettavaa, että kyseisestä joukosta löytyisi toiminnasta kiinnostuneita. Markkinoinnin tavoitteena oli tiedon jakaminen sekä uusien jäsenten hankkiminen. Tulevaisuudessa tavoitteena on kasvattaa lajin harrastajamääriä ja mainetta. Lisäksi halutaan päästä yhteistyöhön muiden lajien kanssa etenkin junioritoiminnan osalta tarjoten vaihtoehtoja oheisharjoitteluun lajiharjoittelun tueksi.

Työstä Finland Functional Fitness (FIN2F) toimijat, lajin urheiluseurat, lajin kilpaurheilijat sekä harrastajat ja kattojärjestönä toimiva Suomen Painonnostoliitto. Työ toimii pohjana FIN2F tulevalle toiminnalle. Uusien seurojen ja harrastajien myötä Suomen Painonnostoliiton jäsenmäärän odotetaan kasvavan. Suurin hyöty tulee aluksi näkymään lajin kilpaurheilijoiden ja harrastajien keskuudessa, sillä toiminnallisen urheilun kilpailuista tulee tasapuolista kaikille osallistujille. Kansallisen järjestön kautta järjestetty kilpailutoiminta avaa ovet liiton kansainvälisiin kilpailuihin ja toivottavasti tulevaisuudessa olympialaisiin asti.

Työn tuloksena syntyi uusi laji Suomeen, jolla on järjestön alainen toimiva kilpailujärjestelmä ja seuratoimintaa. Opinnäytetyöhön sisältyy kaikki materiaali mitä saatiin aikarajan puitteissa työstettyä.

## 6 Työn vaiheet



Kaavio 1. Opinnäytetyön prosessikaavio.

### 6.1 Suunnittelu

Lokakuussa 2019 pohtiessamme opinnäytetyön aihetta, mietimme, miksi Suomessa ei ole liittotoimintaa toiminnalliselle harjoittelulle. Sattumalta törmäsimme CrossFit Suomi Facebook-ryhmässä keskusteluun toiminnallisen urheilun liiton perustamisesta. Keskusteltuamme opettajien kanssa aiheesta, olimme yhteydessä keskustelun aloittajaan Kim Nyströmiin ja pääsimme mukaan työryhmään. (Kaavio 1.)

Marraskuussa 2020 opinnäytetyöehdotus hyväksyttiin ja opinnäytetyöohjaajaksemme Suomen Painonnostoliitolta nimettiin Timo Ruuhijärvi, Suomen Painonnostoliiton silloinen toiminnanjohtaja. Syksyllä 2020 Timo lopetti työnsä toiminnanjohtajana ja uudeksi toiminnanjohtajaksi valittiin Tomi Tolsa. Timo kuitenkin halusi olla loppuun

asti mukana, vaikka ei olekaan virallisesti enää töissä Suomen Painonnostoliitolla. (Kaavio 1.)

Ensimmäinen yhteinen palaveri Suomen Painonnostoliiton kanssa pidettiin joulukuussa 2019, jossa sovimme suuntaviivat, miten lähteä etenemään projektissa. Toiminnallinen urheilu tuli Suomen Painonnostoliiton alaisuuteen omaksi lajijaostokseen. Virallisen järjestäytymisen jälkeen FIN2F aloitti toimintansa jaostona Suomen Painonnostoliiton alaisuudessa. Työn edetessä työryhmään tuli mukaan lisää jäseniä, mikä helpotti vastuualueiden jakamista. (Kaavio 1.)

Työskentely jatkui tulevan jaoston nimen pohtimisella sekä yhteydenotoilla muihin Pohjoismaisiin liittoihin. Tätä kautta saimme kuvaa muiden maiden toiminnasta, mikä helpotti toimintamme suunnittelua. Työskentelyn ohessa teimme opinnäytetyön suunnitelmaa. (Kaavio 1.)

## **6.2 Toteutus**

Ensimmäinen työvaihe aloitettiin tammikuussa 2020 tarvittavien asiakirjojen toimittamisella. Liikestandardit käännettiin kansainvälisen lajiliiton jo valmiina olevista materiaaleista, ja kilpailusäännöt luotiin Suomen Painonnostoliiton ja iF3:n sääntökirjojen pohjalta. Kansainväliseen lajiliittoon tehtiin haku sertifikaatista (liite 1). Säännöt, liikestandardit ja sertifikaatti lähetettiin Suomen Painonnostoliitolle, jotta Finland Functional Fitnessin (FIN2F) toiminta pystyttiin hyväksymään sen alaisuuteen. FIN2F:lle luotiin omat kilpailusäännöt. Lisäksi kilpailutapahtumaan osallistuville kilpailijoille luotiin vastuuvapauslomake. (Kaavio 1.; Liite 12.)

Toimintaa ohjaavat säännöt ja kurinpitosäännöt tulivat Suomen Painonnostoliitolta. Pohjana FIN2F asiakirjoille toimi kansainvälisen lajiliiton (iF3) asiakirjat, jotka sopeutettiin toimiviksi Suomessa. iF3 päivitti kevään aikana sääntöjä globaalin pandemian takia. Viimeistellyt kilpailusäännöt ja liikestandardit lähetettiin lokakuussa 2020 Suomen Painonnostoliiton syyskokoukseen hyväksyttäväksi. (Kaavio 1.)

Helmikuussa 2020 asiakirjojen valmistumisen ohessa luotiin kysely CrossFit Lahden asiakkaille tulevan lajin nimestä (liite 2). Kysely teetettiin Google Forms-työkalun avulla

asiakkaiden suljetussa Facebook-ryhmässä. Kohderyhmä valittiin, koska se oli helppo väylä osallistaa alan toimijoita ja lajin harrastajia. Kyselyn tarpeesta oli eriäviä mielipiteitä, mutta työryhmä halusi osallistaa lajista kiinnostuneita ja saada erilaista näkökulmaa nimen valintaan.

Kyselyn vastausvaihtoehdot lajin nimestä olivat Functional Fitness Finland, Toiminnallinen Urheilu ja muu. Vastauksia tuli 63 ja 77,8 % vastanneista kannattivat nimeä Functional Fitness Finland. (Liite 3.) Yksi peruste Functional Fitness Finlandille oli se, että kansainvälinen nimi oli parempi tunnettavuuden ja brändin rakentamisen kannalta. Ne, jotka äänestivät nimeksi Toiminnallinen Urheilu tai muu, perustelivat valintaa sillä, että sanasta “fitness” tuli mieleen Suomen Fitness Urheilu Ry:n urheilijat ja näin ollen nimi ei tukenut lajin arvoja. Maaliskuussa 2020 työryhmä sai kyselyn purettua auki ja tehtyä sen pohjalta päätöksen (kaavio 1). Nimeksi valikoitui lopulta Finland Functional Fitness, jotta lyhenne FIN2F oli toimivampi. Termi “Suomen Toiminnallinen Urheilu” haluttiin jättää virallisen Finland Functional Fitness rinnalle helpottamaan suomalaisten ymmärrystä lajia, nimeä ja aihetta kohtaan. Huomioitavaa oli myös se, että kaikissa Pohjoismaissa nimet noudattivat lyhenteineen samaa kaavaa.

Nimen päätöksen jälkeen helmikuussa 2020 haettiin kansainvälisen lajiliiton jäsenyyttä ja se saatiin. Maaliskuussa 2020 aloitettiin nettisivujen ja sosiaalisen median profiilien visuaalisen ilmeen suunnittelu ja sisällön rakentaminen. (Kaavio 1.) Resurssipulan takia nettisivut tehtiin itse ja niitä on tarkoitus kehittää eteenpäin tulevaisuudessa. Nettisivuista haluttiin tehdä selkeät ja käyttäjäystävälliset. Logosta haluttiin selkeä, mutta suomalaisuutta kuvaava. Kilpi kuvastaa raamikkuutta ja vahvuutta, jotka ovat lajille tyypillisiä elementtejä. Värit sininen ja valkoinen korostavat suomalaisuutta. Myös Suomen lipun risti haluttiin mukaan logoon, jotta logo olisi muiden maiden kanssa yhtenäinen. Logo (kuva 1.) on esitelty alla. Logon suunnitteli työryhmä ja piirsi Jussi Alanen.



Kuva 1. Finland Functional Fitness Logo.

Kesäkuun 2020 alussa nettisivut ja sosiaalisen median profiilit valmistuivat (kaavio 1). CrossFit kohun myötä toiminnan julkaisu aikaistui suunnitellusta, johtuen sosiaalisessa mediassa nousseesta kohusta Glassmaniin liittyen. (Virtanen 8.6.2020.) CrossFit-salien omistajille lähetettiin informatiivinen kirje ja toiminta julkaistiin sosiaalisessa mediassa. Toiminta sai lisää julkisuutta, kun Ilta Sanomat teki haastattelun lajista ja lajin toiminnasta (Naakka 10.6.2020). Markkinoinnissa keskityttiin etujen esille tuomiseen ja kerrottiin, miksi jäseneksi liittyminen on kannattavaa.

Kun toiminta oli julkistettu, aloitimme kirjallisuuskatsauksen työstökappaleiden jakamisella ja tiedonhauulla. Huomasimme pian, että suomenkielisiä lähdemateriaaleja oli vain vähän saatavilla ja relevanttien kansainvälisten lähteiden löytäminen oli haastavaa. Suurin osa kirjoitetuista lähteistä oli eri verkkolehtien artikkeleita. Päätimme lähettää sähköpostihaastattelun kansainvälisen lajiliiton puheenjohtajalle Gretchen Kittelbergerille. Saimme kattavia vastauksia kysymyksiimme sekä lisää luotettavaa lähdemateriaalia.

Kirjallisuuskatsauksen kirjoittamisen aikana työryhmä jatkoi juoksevien asioiden hoitamista; sosiaalisen median päivitykset sitä mukaa, kun relevanttia lähdemateriaalia löytyi tai uusia tiedotettavia asioita valmistui, luotiin keskustelukanava toiminnasta kiinnostuneille sekä jatkettiin kilpailutoiminnan suunnittelua eteenpäin. Lisäksi tehtiin seuran perustamista helpottava rautalankaohje (liite 9), jotta uusien seurojen perustaminen



lajin pariin olisi selkeää ja helppoa. Ohje julkaistiin nettisivuilla sekä sosiaalisessa mediassa.

Työryhmä päätti teettää kyselyn, jossa lajin toiminnasta kiinnostuneet harrastajat, urheilijat ja muut toimijat pääsivät vaikuttamaan toimintaan. Kysely (liite 4) koski tulevaisuuden kilpailukäytänteitä sekä lajin nykytilaa. Kyselyn tavoitteena oli saada mielipiteitä kilpailun järjestämiseen sekä vastauksia siihen, miten FIN2F toiminta nähdään kyseisellä hetkellä. Kysely (liite 4) julkaistiin nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa 20.10.2020. Kyselyn viimeinen vastauspäivä oli 6.11.2020. (Kaavio 1.)

Kyselyn vastausten perusteella (liite 5) kyselyyn vastasi 70 henkilöä, heistä 44 oli miehiä ja 25 naisia. Nuorin vastaaja oli 17-vuotias ja vanhin 61-vuotias. Suurin osa oli kuullut FIN2F toiminnasta nettisivujen tai sosiaalisen median kautta, osa muilta henkilöiltä ja muutama ei ollut kuullut toiminnasta lainkaan ennen kyselyn julkaisua. Vastaajista 33 näki FIN2F toiminnassa mahdollisuuksia ja 24 näki toiminnassa uhkia. Muutamat vastaukset jäivät tulkinnanvaraisiksi. Kyselyssä kysyttiin mielipiteitä karsinnan ja kilpailun ajankohtaan sekä karsintalajien suoritusaikaan liittyen. Kaikkia vastausvaihtoja kannatettiin tasapuolisesti. Viimeinen kysymys antoi vastaajalle mahdollisuuden vapaaseen sanaan. Vapaa sana -osion vastaukset olivat toiveita ja odotuksia kilpailutoimintaan liittyen sekä osa avasi tarkemmin, miksi ei näe toimintaa kannattavana.

Lokakuussa 2020 keskusteltiin Suomen Painonnostoliiton uuden toiminnanjohtajan Tomi Tolsan kanssa virallisesta järjestäytymisestä. Jaosto järjestäytyi 16.11.2020 perustamis- ja järjestäytymiskokouksissa ja jaoston toimijoille nimettiin roolit. (Kaavio 1.) (Liite 10; Liite 11). Roolit valittiin jaoston tarpeiden mukaisesti. Rooleja ovat jaoston puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri, nimenkirjoittajat, edustaja liittojohtokunnan kokouksissa, yhteydenpitäjä Suomen Painonnostoliittoon sekä muihin sidosryhmiin, kilpailutoiminnan kehittäminen/koordinointi, valmennuksen ja koulutuksen kehittäminen/koordinointi, harrasteliikunnan ja seuratoiminnan kehittäminen/koordinointi, viestintä/tiedotus sekä sääntö- ja tuomaritoiminta. Jaoston puheenjohtajaksi valittiin Kim Nyström. Viideksi varsinaiseksi jäseneksi valittiin Merituuli Kallio, Antti Väkevä, Suvi Karjalainen, Heidi-Maria Alander ja Tero Honkasalo. Varajäseniksi valittiin Tapio Mustonen ja Janne Jaakkola. Kokouksen pöytäkirja lähetettiin hyväksyttäväksi Suomen

Painonnostoliiton syyskokoukseen 2020 ja jaoston jäsenistä tehtiin esittelyt sosiaaliseen mediaan sekä nettisivuille.

Tärkeitä ensimmäisiä virallisia päätöksiä jaostossa oli kilpailutoimintaan liittyvät päätökset sekä kilpailukalenterin hahmotelman luominen vuodelle 2021. Kyselyn vastausten perusteella kilpailukalenteria suunniteltaessa pohdittiin kilpailukauden aloitusajankohtaa ja tultiin tulokseen, jonka mukaan kilpailukausi määräytyy kalenterivuoden mukaisesti. Näin ollen kausi alkaa tammikuussa ja päättyy joulukuuhun. Tähän päätökseen tultiin, koska näin kilpailukausi ajoittuu samaan ajankohtaan kuin painonnoston kilpailukausi. Tämä helpottaa urheilijoiden kilpailua molemmissa lajeissa. Ikäsarjoista siirtyminen toiseen on selvempää ja FIN2F toiminta sointuu paremmin yhteen CrossFit-brändin luoman kilpailutoiminnan kanssa. Todennäköistä kuitenkin on, että samat urheilijat kilpailevat FIN2F ja CrossFit-brändin kilpailuissa. Vuoden 2021 SM-kilpailujen järjestämisen haku avattiin marraskuussa 2020, ja siitä tiedotettiin sosiaaliseen mediaan sekä nettisivuille. Kilpailujen järjestämistä haetaan vapaamuotoisella hakemuksella sähköpostitse FIN2F jaostolta.

### **6.3 Tuotos**

Työn tuotoksena syntyi Finland Functional Fitness, Suomen Toiminnallinen Urheilu, FIN2F. Jaosto toimii edistäen International Functional Fitnessin asettamia yhteisiä tavoitteita Suomessa. Jaostolla on käytössään hyväksyntää vaille valmiit toiminta- ja kilpailusäännöt sekä muut materiaalit, ja valmis kilpailujärjestelmä, jota tulevaisuudessa on helppo kehittää eteenpäin. Markkinointikanavat ovat aktiivisessa käytössä uusien jäsenten hankintaa sekä tiedon jakoa varten. Hyväksytyt kilpailusäännöt ja liikestandardit tulevat näkyviin osoitteeseen [www.fn2f.fi](http://www.fn2f.fi).

## **7 Finland Functional Fitness, Suomen Toiminnallinen Urheilu, FIN2F**

Suomen Toiminnallinen Urheilu FIN2F perustettiin omaksi lajijaostoksi Suomen Painonnostoliiton alaisuuteen. Liiton alaisuudessa toimii myös Suomen Kahvakuulaurheilu, jonka kanssa FIN2F toimii tasavertaisina. Suomen Painonnostoliitto näki hyväksi luokitella Toiminnallisen Urheilun omaksi jaostokseen. Asia valmisteltiin Painonnostoliiton syyskokoukseen hyväksyttäväksi loppuvuodesta 2020. (Suomen Painonnostoliiton edustaja 22.10.2020.)

Koska lajijaosto perustettiin Suomen Painonnostoliiton alle, sen ei tarvinnut suorittaa yhdistyksen rekisteröintiä, sillä Suomen Painonnostoliitto itsessään on jo yhdistys. Aluksi ryhmä toimi ilman virallisia kokouksia tai rooleja. Toiminta oli ”puuhastelua”, sillä virallisia kokouksia, toimintasuunnitelmia tai muita sellaisia ei ollut. Jaosto kokoontuu tulevaisuudessa virallisin kokouksin, mikä tuo jäsenille ja jaostolle oikeusturvaa.

Tulevaisuudessa jaoston on tarkoitus kasvaa ja saada mukaan innokkaita vapaaehtoisia toimijoita. Lisäksi jaoston on tarkoitus päästä osaksi Suomen Painonnostoliiton hallitustoimintaa, osallistua päätöksentekoon ja olla mukana aktiivisesti liiton toiminnassa.

### **7.1 Kilpailutoiminta**

Kilpailutoiminnan on tarkoitus käynnistyä vuonna 2021. Kilpailukalenterin luomiseen osallistettiin lajista kiinnostuneita kyselyn muodossa (liite 4). Näin ollen kilpailukalenterista tuli urheilijoita mahdollisimman hyvin palveleva. Kyselyn vastausten (liite 5) ja Maailman mestaruuskilpailujen ajankohdan perusteella Suomen mestaruuskilpailut ovat tämänhetkisen suunnitelman mukaan toukokuussa 2021. Suomen mestaruuskilpailujen avoin haku laitettiin auki nettisivuille ja sosiaaliseen mediaan 10.11.2020 ja viimeiseksi hakupäiväksi päätettiin 17.12.2020. Tulevaisuuden kilpailukalenterista on tehty suunnitelmaa. Tulevaisuudessa on tarkoitus saada lisää kilpailutapahtumia kilpailukaudelle, kuitenkin huomioiden CrossFit-brändin järjestämät kilpailut.

## **7.2 Säännöt**

Kuuluminen Suomen Painonnostoliiton alaisuuteen tarkoittaa, että FIN2F noudattaa Suomen Painonnostoliiton toiminta- ja kurinpitosäädöksiä (liite 6). (Suomen Painonnostoliitto 12/2019). Näihin säädöksiin kuuluu muun muassa antidoping-säännöt sekä muista rikkeistä koituvat rangaistukset. Lajin kilpailusäännöt luotiin kansainvälisen lajiliiton kilpailusääntöjen pohjalta. Kilpailusäännöt on lähetetty Suomen Painonnostoliiton marraskuussa 2020 järjestettävään syyskokoukseen hyväksyttäväksi. Liitteenä versio, joka odottaa liiton hyväksyntää. (Liite 7.)

## **7.3 Liikestandardit**

Liikestandardit tehtiin turvaamaan kilpailujen oikeudenmukaisuutta urheilijoille sekä tuomareille. Kilpailijoiden ja tuomareiden on hallittava kilpailussa vaadittavat suoritus- tavat liikkeistä. Kilpailun edetessä liikkeisiin voi tulla muutoksia esimerkiksi sääolosuh- teiden takia. Mahdolliset muutokset ilmoitetaan kilpailun infotilaisuudessa tai mahdolti- simman pian ennen lajin alkua. Liikestandardit-liitteessä on esitelty yleisimmät liikkeet ja liikkeiden oikeaoppiset suoritustavat. Liikestandardit on lähetetty Suomen Painon- nostoliiton marras-joulukuussa 2020 järjestettävään syyskokoukseen, jossa säännöt hy- väksytään. Liitteenä versio (liite 8.), joka odottaa liiton hyväksyntää.

## **7.4 Toiminnan jalkauttaminen**

Toimintaa pyritään jalkauttamaan aktiivisesti. Tavoitteena on saada uusia seuroja Suo- men Painonnostoliiton jäsenseuroiksi ja jo olemassa olevia jäsenseuroja lisäämään toi- minnallisen urheilun mukaan omaan toimintaansa sääntömuutoksen avulla. Seurojen perustamista helpottaakseen on rakennettu yksinkertaiset perustamisohjeet. (Liite 9.)

## **7.5 Toiminnan kehittäminen ja tulevaisuus**

Työn valmistuttua toimintaa kehitetään aktiivisesti lajin parissa sekä yhdessä kansainvä- lisen lajiliiton kanssa. Tulevaisuudessa on tarkoitus järjestää laadukasta valmennus- ja tuomarikoulutustoimintaa kansainvälisen lajiliiton tavoitteiden mukaisesti. Kehitystyötä voisi tulevaisuudessa jatkaa esimerkiksi toisen opinnäytetyön muodossa.

## 8 Pohdinta

Työn tavoitteena oli luoda Suomeen toiminnallisen urheilun laji irrottaen toiminnallinen urheilu CrossFit-brändistä, ja luoda jaosto lajille Suomen Painonnostoliiton alaisuuteen. Toiminnallisena opinnäytetyönä valmistui Finland Functional Fitness, Suomen Toiminnallinen Urheilu, FIN2F toiminnan pohja. Tulevaisuuden toiminnan tueksi rakennettiin suuntaviivat, nettisivut, sosiaalinen media, lajin tärkeät dokumentit, kilpailutoimintasuunnitelma sekä järjestäytynyt jaosto Suomen Painonnostoliiton alaisuuteen. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli avata sekä CrossFitin että toiminnallisen urheilun historiaa ja lähtökohtia, ja vertailla CrossFit-brändin ja International Functional Fitness Federationin toimintaa keskenään, sekä selvittää yritys- ja yhdistystoiminnan erot, mahdollisuudet ja haasteet urheilutoiminnassa.

Työn tuotoksena valmistunut toiminta nähdään jaoston ja Suomen Painonnostoliiton silmissä onnistuneena kokonaisuutena, vaikka kaikki osa-alueet eivät olekaan vielä opinnäytetyön valmistuttua täysin valmiita. Projekti koettiin ja nähtiin tarpeellisena myös sosiaalisen median keskusteluissa sekä Suomen Toiminnallisen Urheilun tulevaisuus- kyselyn vastauksissa (liite 5). Tarpeellisuus näkyi vastauksissa positiivisena palautteena ja yleisenä kannustuksena: “Tsemppiä tekemiseen, erittäin hienoa että on ihmiset löytyneet viemään asiaa eteenpäin! “. Työn tarpeellisuuden tiedostaminen edesauttoi motivaation säilymisessä prosessin edetessä.

Toimintaa rakentaessa kyselyillä oli suuri rooli. Kyselyiden avulla saatiin kiinnostuneita ihmisiä osallistuttaa toimintaan ja saatiin kuvaa siitä, mitä toiminnalliselta urheilulta odotetaan. Ensimmäinen kysely lajin nimestä (liite 2) olisi pitänyt toteuttaa laajemmin. Nyt vastaajia oli vain 63 ja se oli suunnattu hyvin marginaaliselle kohdeyleisölle (CrossFit Lahden asiakkaat). Kyselyn vastauksiin saattoi vaikuttaa se, että vastaajat tunsivat kyselyn laatijat, eli opinnäytetyön tekijät henkilökohtaisesti. Kysely olisi kannattanut suunnata myös toiseen kanavaan, jotta kuka vain olisi voinut vastata kyselyyn, mutta tämä ei ollut muun projektiryhmän mielestä tarpeellista. Suomen Toiminnallisen Urheilun Tulevaisuus-kysely (liite 4) oli tarkoitus julkaista aikaisemmin, mutta ongelmat verkkosivujen rakentamisen kanssa estivät aikataulussa pysymisen. Lajista kiinnostuneita haluttiin kuitenkin ottaa mukaan tulevaisuuden suunnitteluun hyvän asiakaskoke-

muksen saavuttamiseksi, joten kysely julkaistiin sosiaalisen median kanavissa heti, kun verkkosivut olivat valmiit. Kyselyyn tulikin odotettua enemmän vastauksia (70 kpl), joten sen markkinoinnin voidaan olettaa onnistuneen. Vastauksia hyödynnettiin muun muassa kilpailuiden suunnittelussa.

Vastauksissa (liite 5) mielipiteet lajin mahdollisuuksien ja haasteiden kohdalla jakautuivat tasaisesti. Lajin mahdollisuuksina nähtiin organisoitu kilpailutoiminta, johon voivat osallistua kaikki toiminnallista urheilua harrastavat urheilijat. Mahdollisuutena nähtiin myös toiminnan kehittämisen rajattomuus. Useat vastaajat osoittivat innostusta myös virallisten SM-kilpailujen järjestämisestä ja mestareiden kruunaamista kohtaan. Haasteena ja mahdollisuutena nähtiin “CrossFit-maailma”, joka tuo harrastajia ja kilpailijoita FIN2F toimintaan, mutta hankaloittaa toiminnan jalkauttamista ja urheiluseurojen luomista, sillä CrossFit-salit näkevät FIN2F toiminnan kilpailijana. Lisäksi haasteina nähtiin oman tunnettavuuden luominen ja mahdottomuus päästä kokonaan irti CrossFit-brändistä. Varauksellinen suhtautuminen salien omistajien osalta on ymmärrettävää, sillä yritystoiminnassa halutaan tehdä voittoa ja saada maksavia asiakkaita yritykselle (Osaava yrittäjä). Yhdistystoiminta puolestaan on voittoa tavoittelematonta toimintaa (Toimeksi 2020), joten lajin parissa toimivat seurat tulevat todennäköisesti tarjoamaan harrastusmahdollisuuksia edullisemmin kuin yritykset. Kilpailutoimintaa on kuitenkin suunniteltu tulevaisuuteen myös CrossFit-salien omistajien näkökulmasta: liiton alaisiin kilpailuihin voivat osallistua ainoastaan jäsenseurojen urheilijat, mutta järjestävällä taholla on mahdollisuus periä osallistumisesta osallistumismaksu, jolloin myös yrittäjille kilpailun järjestäminen on taloudellisesti kannattavaa. Mielipiteiden jakautuminen oli odotettavissa, sillä ihmiset suhtautuvat muutokseen usein monin eri tavoin (Vähäsarja 11.11.2014). Nyt CrossFitin “muuttuminen” toiminnalliseksi urheiluksi herättää monenlaisia reaktioita CrossFit-yhteisössä.

Kirjallisuuskatsaus avaa CrossFitin ja toiminnallisen urheilun toimintoja ja eroavaisuuksia. Samalla se vertailee yritys- ja yhdistystoimintaa ja kertoo lukijalle vastauksen tärkeimpiin kysymyksiin: miksi CrossFit ei voi olla virallinen urheilulaji, miksi International Functional Fitness Federation perustettiin ja miksi toiminnallinen urheilu haluttiin perustaa Suomeen. Kirjallisuuskatsauksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että urheilulajia pystyy pyörittämään sekä yhdistys- että yritystoiminnan kautta. Molemmissa on

omat hyvät ja huonot puolensa. Yhdistystoiminnassa pääpaino ja tarkoitus on ajaa lajin ja urheilijoiden etua, mutta resursseja on vähän. Yritystoiminnassa pääpaino on taas tuottaa voittoa yritykselle, resursseja on pääoman takia enemmän, eikä urheilijoille tai lajille ole vakaata pohjaa, sääntöjä tai vastuullista taustajärjestöä. Lisäksi yritystoiminnalla ei ole mahdollisuutta järjestää lajille maan mestaruuskilpailuja, eikä sen kautta voi päästä olympialaisiin.

CrossFitin ja toiminnallisen urheilun kohdalla tilanne on mielenkiintoinen, sillä urheilulaji on perustettu yrityspohjaisesti ennen yhdistystoimintaa. Olisiko yrityksillä (CrossFit-saleilla) ja yhdistyksillä (urheiluseurat) nyt hyvä mahdollisuus tehdä yhteistyötä uuden lajin parissa, ja yhdistää voimansa yhdeksi suureksi toimijaksi? Lähteissä ilmeni muun muassa, että International Functional Fitness ei aio toimia CrossFitin kilpailijana, vaan haluaa päästä sujuvaan yhteistyöhön yrityksen kanssa. iF3 tarjoaa urheilijoille uuden, tarkasti valvotun ja eettisesti puhtaan väylän päästä testaamaan fyysistä kuntoaan tarkemmin kontrolloidussa ympäristössä. (Kittelberger 2018) Yhteistyöhalukkuus näkyi muun muassa kilpailujen järjestelyissä, sillä iF3 ei halua laittaa omia kilpailujaan muiden isojen tapahtumien kanssa päällekkäin. Päällekkäisyys pakottaisi urheilijan valitsemaan mihin kilpailuun ja minkä lajin kilpailuihin hän haluaa osallistua. Järkevällä kilpailuiden asettelulla ja muiden toimijoiden huomioon ottamisella urheilijan on mahdollisuus osallistua monen eri tarjoajan kilpailuihin näin halutessaan.

CrossFit-yritys ei ole julkisesti ottanut kantaa iF3 toimintaan. On ilmeistä, että CrossFit näkee iF3 toiminnan uhkana omalle toiminnalleen, sillä itse lajin voidaan katsoa lähteneen CrossFitistä ja urheilijoiden kokemien puutteiden pohjalta rakentuneen sellaiseksi kuin on. iF3 toivoo, että yhteistyö voisi ottaa vaikutteita UFC:n ja MMA:n toiminnasta, jossa UFC on pääorganisaattori koko toiminnalle. Tämä vaikuttaisi olevan järkevä yhteistyökuvio, josta kaikki toimijat hyötyisivät. CrossFit säilyttäisi oman maineikkaan brändinsä ja urheilulaji saisi sille kuuluvaa arvostusta liittotoiminnan kautta. Kansallisesti ajateltuna yhteistyö toimisi ainakin aluksi niin, että CrossFit-salit perustaisivat urheiluseuroja ja isännöisivät paikallisia urheilutapahtumia. Urheilutapahtumien käytänteet tulisivat liitolta, jolloin varmistettaisiin se, että kilpailut ovat tasapuolisia ja täyttävät vaaditut standardit. Tulevaisuuden tavoite lajille tällä hetkellä on mahdollisesti kuitenkin irtautua täysin CrossFitistä ja toimia urheilulajina seuratoiminnan kautta, siinä missä

muutkin urheilulajit toimivat. Resurssipulan takia toimiminen CrossFit-salien kanssa olisi alussa järkevämpää.

Pohjatyon osalta tulimme tulokseen, että tutkittua tietoa CrossFitistä ja toiminnallisesta urheilusta on saatavilla vähän tai ei ollenkaan. Lähteistä iso osa oli podcasteja ja artikkeleita, jotka käsittelivät International Functional Fitness Federationin ja CrossFitin toimintaa eri näkökulmista. Ulkomaisten lähteiden tulkinta oli haastavaa, sillä lähteet olivat kirjoitettu eri kielellä ja eri tyylillä, kuin suomalaiset tekstit, joihin olimme tottuneet. Koska tutkittua tietoa tai aiempia opinnäytetöitä aiheesta ei ollut saatavilla, tutkimme lähteiden luotettavuutta tekijöiden taustojen perusteella. Lähteen luotettavuuteen vaikutti tekijän rooli kentällä (valmentaja, yrittäjä, liiton toimija, tutkija ja niin edelleen) sekä se, oliko saman suuntaista tietoa julkaistu myös jossain muualla. Suuri osa lähteiden tekijöistä oli lajin ammattivalmentajia, alan asiantuntijoita, entisiä urheilijoita tai eri alojen vastuuhenkilöitä. Voidaan olettaa, että heillä on laajaa ammatillista kokemusta lajin parista. Näin tulimme tulokseen, että heidän jakamansa tieto on tällä hetkellä kaikkein luotettavinta ja arvokkainta. Sen sijaan tietyistä aiheista tiedon löytäminen oli helppoa, sillä tieto on virallista, vanhaa ja muuttumatonta (esimerkiksi yhdistystoiminta). Lähteitä, joissa CrossFitin ja iF3 toimintaa vertailtiin korrektisti keskenään, oli taas haastavaa löytää. Bergeron & Cummings (2019 & 2020) tekevät podcast-sarjaa, joista kahta jaksoa käytimme opinnäytetyön lähteenä. Jaksoissa keskustellaan lajin tuomisesta olympialaisiin ja yhteistyömahdollisuuksista iF3 ja CrossFitin välillä. Podcasteissa (2019 & 2020) Bergeron edustaa entisenä CrossFit-urheilijana ja nykyisenä CrossFit-urheilijoiden valmentajana CrossFit-brändiä ja Cummings toimii toiminnallisen harjoittelun parissa, auttamalla kuntosaleja brändäyksessä ja valmentamisessa. (Bergeron Instagram 2020; Cummings Instagram 2020)

Projektiryhmän kesken vastuunjaon ja yhteistyön sujuvuus oli vaihtelevaa. Toiminnallisen urheilun jaoston olisi voinut perustaa heti järjestelmällisesti yhdistyslain mukaan. Nyt vastuunjako ja roolien epäselvyys tuottivat alussa hitautta ja ongelmia työskentelyssä. Aktiivisuus ja huolellisuus työryhmässä olisi voinut olla parempaa ja omaloitteisempaa, sillä nyt työskentely oli osittain hidastempoista ja teimme monet asiat kahteen kertaan. Tehtävälistan tai "deadlinejen" käyttö olisi ollut alusta asti suotavaa, sillä näin työt olisivat todennäköisesti edenneet paremmin ja nopeammassa aikataulus-



sa. Työryhmän jäsenet olivat kuitenkin mukana vapaaehtoisesti, joten työskentelyn so-  
vittaminen muun elämän ohkeen oli ajoittain vaikeaa. Työskentely kuitenkin parani mo-  
nella osa-alueella projektin edetessä. Positiivista oli se, että projektin aikana yhteistyö  
isompien organisaatioiden, Suomen Painonnostoliiton, International Functional Fitness  
Federationin ja Haaga-Helian kanssa oli sujuvaa.

Työn loppuvaiheilla jaoston sisällä tehtiin vastuunjako, roolitusta ja järjestäytymistä,  
jotta toiminta täytti yhdistystoiminnan kriteerit ja työskentely olisi tulevaisuudessa te-  
hokkaampaa ja järjestelmällisempää. Tällöin ristiriitatilanteissa voidaan turvautua yhdis-  
tystoiminnan sääntöihin. Tämä tukee myös toiminnan läpinäkyvyyttä ulospäin jäsenille  
sekä Suomen Painonnostoliitolle. Suomen Painonnostoliiton vahvistaa vastuutehtäviin  
nimettyjen henkilöiden kelpoisuuden loppuvuodesta 2020. Jatkossa toiminnan tarkoi-  
tus on olla johdonmukaisempaa aina kokouksien pitämisestä jäsenten yksilölliseen  
työskentelyyn uusien roolien myötä.

Tulevaisuudessa Suomen Toiminnallisen Urheilun jaoston on tarkoitus aktiivisesti jat-  
kaa toiminnan kehittämistä ja kasvattamista. Jäsenhankinta on avainasemassa, sillä mitä  
enemmän jäseniä ja jäsenseuroja saamme toiminnallisen urheilun pariin Suomen Pai-  
nonnostoliiton alaisuuteen, sitä helpompaa on hakea mahdollista tukea ja arvokisoihin  
urheilija-avustuksia sekä saada yleistä näkyvyyttä lajille. Lisäksi jaoston on tarkoitus  
päästä osaksi Suomen Painonnostoliiton hallitustoimintaa ja päätöksentekoa sekä olla  
mukana aktiivisesti liiton toiminnassa.

Lajissa halutaan panostaa myös tuomaritoimintaan. Tuomaritoimintaan panostaminen  
lisää kilpailuiden luotettavuutta myös osallistujien silmissä. Aikaisemmin CrossFit-  
kilpailuissa tuomarit ovat olleet vapaaehtoisia ja käyneet tuomarointisäännöt läpi ennen  
kilpailua järjestävän tahon kanssa. Kilpailuissa on ollut nähtävissä tuomareiden vaihte-  
leva taso osaamisessa, ja osa urheilijoista on päässyt huomattavasti helpommalla, kun  
tuomari ei ole uskaltanut puuttua liikkeiden suoritustapaan. Toiminnallisessa urheilussa  
halutaan pyrkiä siihen, että kaikilla urheilijoilla on luotettava ja ammattitaitoinen tuoma-  
ri kilpailusta riippumatta. Töitä tehdään luotettavuuden saamiseksi toiminnan läpinäky-  
vyydellä, hyvällä ja aktiivisella markkinoinnilla sekä koulutuksella.

Työssä tuli aiemmin ilmi kuohunta CrossFitin sisällä, kun se poisti sosiaalisen median tilit ja lopetti tiedon jakamisen sekä myöhemmin seuraavana esitti rasistisena pidettyjä kommentteja. Tämä on hyvä esimerkki siitä, kuinka helposti negatiivisuutta ja epäluotettavuutta aiheuttavat tapahtumat jäävät ihmisten mieliin pitkäksi aikaa. Vaikka Suomen sisällä mitään näin isoa ei ole tapahtunutkaan, halutaan tämä pitää esimerkkinä siitä, että toiminnan pitää pyrkiä aina laadukkuuteen. Laatuun ei saa vaikuttaa kilpailutapahtumien koko tai se, jos jäsenmäärät ensimmäisinä vuosina eivät nousekaan odotetusti.

Tulevaisuuden tavoite on myös päästä molempia osapuolia kannattavaan yhteistyöhön CrossFit-salien omistajien kanssa ja muuttaa näkökulmaa niin, että lasten ja nuorten seuratoimintaan sekä valvottuun kilpailutoimintaan panostaminen lisää asiakasmääriä myös CrossFit-saleilla. Yhteistyö nähdään mahdollisena, sillä kyselyn vastauksista (liite 5) käy ilmi, että osa ihmisistä odottaa innoissaan mitä Toiminnallisen Urheilun jaosto saa aikaan. Myös opinnäytetyön tekijöiden on tarkoitus jäädä jaoston toimintaan mukaan opinnäytetyöprojektin päätyttyä.

## Lähteet

Absolute 2016. The strength of brand Crossfit. Luettavissa:

<https://absolute.agency/articles/blogs/the-strength-of-brand-crossfit>. Luettu: 23.10.2020.

Acquavella, K 9.7.2020. CrossFit CEO Greg Glassman steps down following comments on George Floyd. CBS Sports. Luettavissa:

<https://www.cbssports.com/general/news/crossfit-ceo-greg-glassman-steps-down-following-comments-on-george-floyd/>. Luettu: 24.10.2020.

Akonniemi, A., Kormilainen, V. & Tuppurainen, M. 2018. Kaikki crossfit-harjoittelusta. Fitra.

Bergeron, B. 2020. Instagram. Biografia.

Luettavissa:<https://www.instagram.com/benbergeron/> Luettu: 17.11.2020

Bergeron, B & Cummings, P. 16.12.2019. Why CrossFit Shouldn't be in the Olympics. Podcast. Chasing Excellence. Kuunneltavissa:

<https://www.listenotes.com/podcasts/chasing-excellence/103-why-crossfit-shouldnt-be-nw8tI60Khgx/>. Kuunneltu: 20.9.2020.

Bergeron, B & Cummings, P. 18.2.2020 Why Functional Fitness Should Be In The Olympics With IF3 President Gretchen Kittelberger. Podcast. Kuunteltavissa:

<https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9mZWVkJnBvZGJlYW4uY29tL3RoZWZ1bmN0aW9uYWx0aW1cy9mZWVkJnhtbA/episode/dGhlZnVuY3Rpb25hbHRpbWVzLnBvZGJlYW4uY29tL2RkZDAzZTQ1LTM3MjEtNTRiNS1hODMyLTU2MjBhYmQwYTRlNg>. Kuunneltu: 19.9.2020.

Boec.com 2019. History of CrossFit. Luettavissa: <https://boec.com/history-of-crossfit/>. Luettu: 21.10.2020.

Cummings, P. 2020. Instagram. Biografia. Luettavissa:

<https://www.instagram.com/pscummings/> Luettu: 17.11.2020

CrossFit 2020. Affiliates. Luettavissa: <https://www.crossfit.com/affiliate-list>. Luettu: 21.10.2020.

CrossFit 2020. History of the Games. Luettavissa: <https://games.crossfit.com/history-of-the-games>. Luettu: 13.9.2020.

CrossFit 2020. How to Affiliate. Luettavissa: <https://www.crossfit.com/affiliate/how-to>. Luettu: 22.10.2020.

CrossFit 2020. What is CrossFit?. Luettavissa: <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit>. Luettu: 21.10.2020.

CrossFit Games 2016. The CrossFit Open. Explained. Luettavissa: <https://games.crossfit.com/article/crossfit-open-explained>. Luettu: 21.10.2020.

CrossFit 2020. Facebook. Luettavissa: <https://www.facebook.com/crossfit>. Luettu: 23.10.2020.

CrossFit 2020. Instagram. Luettavissa: <https://www.instagram.com/crossfit/?hl=fi>. Luettu: 23.10.2020.

CrossFit 2020. Level 1 Certificate Course. Luettavissa: <https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-1>. Luettu: 21.10.2020.

CrossFit Suomi. CrossFit Suomessa. Luettavissa: <http://www.crossfitsuomi.fi/>. Luettu: 21.10.2020.

DeLuccia, J. 9.6.2019. The changes to CrossFit, an analysis on brand, athlete influencers, and the halo affect. Medium. Luettavissa: <https://deluccia.medium.com/the->

[changes-to-crossfit-an-analysis-on-brand-athlete-influencers-and-the-halo-affect-77b787aa60e4](#). Luettu: 23.10.2020.

Dickson, T. 2017. Yhdistyksen markkinointi yritysmailmassa. AMK-opinnäytetyö. Metropolian Ammattikorkeakoulu, Liiketalous. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/171874/Dickson%20Tereza.pdf;jsessionid=EECDD94F0F90310096A31DA45409A1F1?sequence=2>. Luettu: 24.10.2020.

Finland Functional Fitness 2020. Luettavissa: <https://fin2f.fi/>.  
Luettu: 1.9.2020.

Fitzgerald, J. 21.2.2019. The Good, The Bad, and The Future Of Functional Fitness. Podcast. Kuunneltavissa: <https://www.spreaker.com/user/mashmafiastrength/243-fitzgerald>. Kuunneltu: 11.9.2020.

Fonecta Finder. Suomen Painonnostoliitto SPNL RY. Luettavissa: <https://www.finder.fi/Urheiluj%C3%A4rjest%C3%B6/Suomen+Painonnostoliitto+SPNL+ry/Helsinki/yhteystiedot/854351>. Luettu: 24.10.2020.

Global Assosiation of International Sports Federation 2020. Mission and Vision. Luettavissa: <https://gaisf.sport/mission-and-vision/>. Luettu: 15.9.2020.

Hoissain, T. Suortti, K. ja Kallio, M. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:7. Urheiluseurat kunniaan. Liikunnan ja urheilun rahoituksen painopisteeksi perustaso - lapset ja nuoret. Eurofacts Oy. Luettavissa: [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Urheiluseurat\\_kunniaan\\_www.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Urheiluseurat_kunniaan_www.pdf). Luettu: 25.10.2020.

Hum, S. 2020. How CrossFit Became A Craze Through Word-Of-Mouth. Referral-Candy Blog. Luettavissa: <https://www.referralcandy.com/blog/crossfit-marketing-strategy/>. Luettu: 13.9.2020.

International Functional Fitness Federation 2020. Luettavissa: <https://functionalfitness.sport/>. Luettu: 1.9.2020.

International Functional Fitness Federation. Anti-Doping Rules 2018, 4. Luettavissa: <https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2020/07/iF3-AD-Rules-v1.0.pdf>.  
Luettu: 7.9.2020.

International Functional Fitness Federation 2020. Committees. Luettavissa: <https://functionalfitness.sport/organization/#committees>.  
Luettu: 1.9.2020.

International Functional Fitness Federation 2019. Competition Rulebook 5-6, 20. Luettavissa: <https://functionalfitness.sport/wp-content/plugins/pdf-viewer/stable/web/viewer.html?file=https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2017/05/2019-iF3-Competition-Rulebook.pdf>. Luettu: 1.9.2020.

International Functional Fitness Federation 2020. This Is Functional Fitness. Luettavissa: <https://functionalfitness.sport/sport/>. Luettu: 23.10.2020.

International Olympic Committee 2020. Olympic Charter. Luettavissa: <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf>. Luettu: 15.9.2020.

Kittelberger, G. 1.6.2018. CrossFit in the Olympics? Gretchen Kittelberger on Functional Fitness, Being a Lawyer, and the iF3. Podcast. Kuunneltavissa: <https://podtail.com/en/podcast/the-strong-web/crossfit-in-the-olympics-gretchen-kittelberger-on-/>. Kuunneltu: 15.9.2020.

Kittelberger, G. 13.9.2020. President. International Functional Fitness Federation. Sähköposti.

Kittelberger, G. 16.10.2018. President's Report: 2018 iF3 Worlds. Luettavissa: <https://functionalfitness.sport/2018/10/16/presidents-report-2018-if3-worlds/>. Luettu: 15.9.2020.

Kleyn, B. 2019. Forget Madison: CrossFitters setting their sights on becoming Olympians. Morning Chalk Up. Luettavissa:

<https://morningchalkup.com/2019/08/15/forget-madison-crossfitters-setting-their-sights-on-becoming-olympians/#>. Luettu: 11.9.2020.

Koski, P. & Mäenpää, P. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat. Tilanne, muutokset ja tulevaisuus. Luettavissa:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161059/Suomalaiset%20liikunta-%20ja%20urheiluseurat.pdf>. Luettu: 25.10.2020.

Kämäräinen, H. Toiminnallisen harjoittelun opas. AMK- opinnäytetyö. Haaga- Helia Ammattikorkeakoulu, Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Luettavissa:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59401/OPPARI%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 30.9.2020.

Lehtonen, A. 24.6.2020. CrossFitin ex-johdajaa syytetään naisten seksuaalisesta häirinnästä – entiset työntekijät puhuivat: ”En pysty edes laskemaan kertoja”. Ilta Sanomat.

Luettavissa: <https://www.is.fi/muutlajit/art-2000006550516.html>. Luettu: 23.10.2020.

Liikunta- ja urheiluseuran perustamisen ohjeet, 2011. Olympiakomitea. Luettavissa:

[https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2016/12/ohjeet\\_seuran\\_perustamiseen.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2016/12/ohjeet_seuran_perustamiseen.pdf).

Luettu: 15.9.2020.

Loikkanen, L. 25.6.2020. Rassistiset kommentit pakottivat CrossFit- pomon eroamaan, nyt myös seksuaalisesta ahdistelusta syytetty Greg Glassman myy koko yrityksen. Helsingin Sanomat.

Luettavissa: <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000006551968.html>. Luettu: 20.9.2020.

Loimu, K. 2013. Yhdistystoiminnan käsikirja. SanomaPro. Luettavissa:

<https://haagahelia.fnna.fi/Record/3amk.83859>. Luettu: 24.10.2020.

Morning Chalk Up 2017. Functional Fitness Gets Official. Luettavissa: <https://morningchalkup.com/2017/06/08/functional-fitness-gets-official/#>. Luettu: 11.9.2020.

Murphy, T.J. 2013. CrossFit: Kuinka monipuolinen harjoittelu palautti kykyä juosta. Inside The Box. Nemo. Helsinki.

Myllys, A. 16.11.2017. Unelmien yritys vai yhdistys? Proakatemia. Luettavissa: <https://essee pankki.proakatemia.fi/unelmien-yritys-vai-yhdistys/>. Luettu: 24.10.2020.

Mäennenä, J. 15.4.2014. Toiminnallinen/funktionaalinen harjoittelu. Lihastohtori. Luettavissa: <https://lihastohtori.wordpress.com/2014/04/15/toiminnallinen-harjoittelu-maennena/>. Luettu: 30.9.2020.

Naakka, A-M. 10.6.2020. Suomeen syntyi hiljaisuudessa uusi urheilulaji- perinteikkään liiton jäsenmäärä voi räjähtää: "Tavoite on tehdä tästä olympialaji". Iltasanomat. Luettavissa: <https://www.is.fi/muutlajit/art-2000006536410.html>. Luettu: 6.10.2020.

Olympiakomitea 2020. Kansainvälinen Olympiakomitea. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/suomen-olympiakomitea-ry/kansainvalinen-olympiakomitea/>. Luettu: 6.11.2020.

Ozanian, M. 25.2.2015. How CrossFit Became A \$4 Billion Brand. Forbes. Luettavissa: <https://www.forbes.com/sites/mikeozanian/2015/02/25/how-crossfit-became-a-4-billion-brand/#7de02bc71f96>. Luettu: 21.10.2020.

Osaava Yrittäjä. Yritystoiminnan perusteet. Luettavissa: <http://www.tieto.osaavayrittaja.fi/yritystoiminnan-perusteet>. Luettu: 24.10.2020.

Paaja, E. Hyvä hallinto urheiluseurassa. Hallinto- ja talousohjesääntö Ylöjärven Ryhdille. 2017. AMK-Opinnäytetyö. Liiketalouden koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. Luettavissa:



[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/137456/Paajala\\_Esko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/137456/Paajala_Esko.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 25.10.2020

Stenman. M 16.11.2015 CrossFitin lajianalyysi. Lihastohtori. Luettavissa: <https://lihastohtori.wordpress.com/2015/11/16/crossfit-stenman/>. Luettu: 22.10.2020.

Suomen Painonnostoliiton edustaja. 22.10.2020. Google Hangouts palaveri.

Suomen Urheilun Eettinen Keskus 2020. Antidopingtyön sopimukset ja säännöt. Luettavissa: <https://www.suek.fi/antidopingtyon-sopimukset-ja-saannostot>. Luettu: 8.9.2020.

Suomen Urheilun Eettinen Keskus 2020. Kansainväliset ja kansalliset lajiliitot. Luettavissa: <https://www.suek.fi/kansainvaliset-ja-kansalliset-lajiliitot>. Luettu: 4.9.2020.

Suomen Painonnostoliitto 2015. Antidoping- ohjelma. Luettavissa: [https://painonnosto.fi/wp-content/uploads/2019/07/SPNL\\_Antidoping\\_ohjelma-5.12.2015.pdf](https://painonnosto.fi/wp-content/uploads/2019/07/SPNL_Antidoping_ohjelma-5.12.2015.pdf). Luettu: 22.9.2020.

Suomen Painonnostoliitto 2019. Pöytäkirja 1.12.2019. Luettavissa: [https://painonnosto.fi/wp-content/uploads/2019/12/Syyskokous\\_2019\\_p%C3%B6yt%C3%A4kirja.pdf](https://painonnosto.fi/wp-content/uploads/2019/12/Syyskokous_2019_p%C3%B6yt%C3%A4kirja.pdf). Luettu: 8.9.2020.

Toimeksi. Yhdistystoiminta. Luettavissa: <https://www.toimeksi.fi/kansalaisille/yhdistystoiminta/>. Luettu: 24.10.2020.

Tuloverolaki 30.12.1992/1535.

UFC 2020. About UFC. Luettavissa: <https://www.ufc.com/about>. Luettu: 21.10.2020.

Verohallinto 2011. Esimerkkitalanteita yhdistysten ja säätiöiden verotuksesta. Luettavissa: [https://www.vero.fi/syventavat-vero-ohjeet/ohje-hakusivu/48337/esimerkkitalanteita\\_yhdistysten\\_ja\\_saat/](https://www.vero.fi/syventavat-vero-ohjeet/ohje-hakusivu/48337/esimerkkitalanteita_yhdistysten_ja_saat/). Luettu: 24.10.2020.

Virtanen, A 8.6.2020. Reebok jättää crossfitin tukemisen lajin kattojärjestön johtajan twiitin takia – lajin tähtiurheilija tuomitsi rasistisena pidetyn viestin. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000006533641.html>. Luettu: 23.10.2020.

Vähämäki, T. 13.8.2017. "CrossFit on kuin uskonlahko" – koukkuun jääneet Teemu ja Mia kertovat, mikä suosikkilajissa kiehtoo. Helsingin Uutiset. Luettavissa: <https://www.helsinginuutiset.fi/urheilu/1442076>. Luettu: 21.10.2020.

Vähäsarja, S. 11.11.2014. Vihastujat, vetäytyjät ja innostujat – muutokset työpaikalla tuovat esiin ihmisten eroja. Yle Uutiset. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-7605938>. Luettu: 23.10.2020.

World Anti-Doping Agency 2020. Who We Are. Luettavissa: <https://www.wada-ama.org/en/who-we-are>.

Luettu: 7.9.2020.

Yhdistyslaki 26.5.1989/503.

Yhdistystoiminta 2018. Mitä yhdistystoiminta on? Luettavissa:

<https://www.toimeksi.fi/kansalaisille/yhdistystoiminta/>. Luettu: 24.10.2020.

## Liitteet

### Liite 1. Kansainvälisen lajiliiton sertifikaatti jäsenyydestä.



International Functional  
Fitness Federation

## International Functional Fitness Federation

This certifies that the

Suomen Toiminnallinen Urheilu

is a member of the International Functional Fitness Federation  
and recognized as our National Federation for the country of

Finland

with all the rights and privileges pertaining thereto.

  
Gretchen Kittelberger, President  
International Functional Fitness Federation

June 14, 2020  
Date

## Liite 2. Kysely lajin nimestä.

### Vaikuta Toiminnallisen urheilun tulevaisuuteen!

Hei! Olemme perustamassa Suomeen uutta lajia, suomeksi sanottuna toiminnallista urheilua. Perustamme uuden lajin Suomen Painonnostoliiton alle, joka tulee olemaan lajin kattojärjestö Suomessa. Monessa muussa maassa laji on jo perustettu, mm. Norjassa, Ruotsissa, Iso-Britaniassa ja Kanadassa. Maailmalla tämä laji kulkee nimellä Functional Fitness, vaikka kyse onkin "Crossfitista".

Lajiliiton alainen toiminta tuo mm. sen edun, että lajissa voidaan järjestää esimerkiksi SM-kilpailut (joita tällä hetkellä ei voida järjestää Crossfit-brändin takia). Lajista järjestetään myös MM-kisoja, jonne lähetetään jokaisesta maasta parhaiten SM-kilpailuissa suoriutuneet urheilijat. Functional Fitness tunnetaan maailmalla omana lajinaan irroitettuna Crossfitistä, vaikka käytännöntoteutus onkin lähes samaa (kilpailut, lajit, liikkeet, tuomarointi jne.). Lajissa on kyse "Crossfitistä", mutta koska Crossfit sana on brändi, sitä ei voi lajiliiton alaisuudessa käyttää. Tästä syystä lajille pitää keksiä oma nimi.

Kumpi olisi mielestäsi tälle lajille parempi nimi SUOMESSA? (nimi englanniksi vai suomeksi)

- Functional Fitness Finland
- Toiminnallinen Urheilu
- Muu...

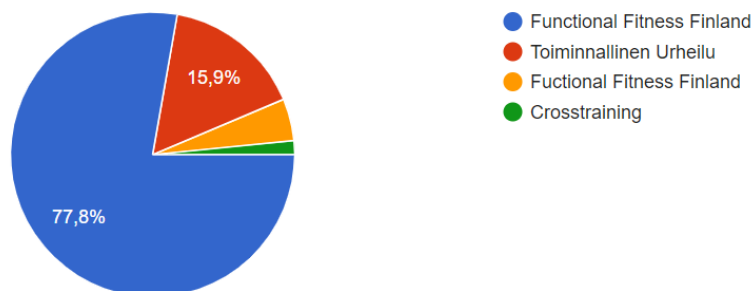
Vapaaehtoinen perustelu valinnallesi:

Pitkä vastausteksti

### Liite 3. Lajin nimi -kyselyn vastaukset.

Kumpi olisi mielestäsi tälle lajille parempi nimi SUOMESSA? (nimi englanniksi vai suomeksi)

63 vastausta



### Liite 4. Suomen Toiminnallisen Urheilun tulevaisuus -kysely.

## Suomen Toiminnallisen Urheilun tulevaisuus

Suomeen on äskettäin luotu uusi urheilulaji: Suomen Toiminnallinen Urheilu, Finland Functional Fitness (FIN2F). Kuuluminen kansainväliseen lajiliittoon mahdollistaa Suomessa liittotoiminnan.

Kansainvälisen lajiliiton (International Functional Fitness Federation, iFFF) suurimpia tavoitteita on muokata toiminnallisen urheilun kilpailutoimintaa oikeudenmukaiseksi ja tasapuoliseksi kaikille urheilijoille. Pitkällä tähtäimellä laji halutaan Olympialaisiin vuonna 2028.

Toiminnallinen urheilu toimii Suomen Painonnostoliiton alaisuudessa omana lajinaan. Liittymällä Suomen Painonnostoliiton jäsenseuraan ja ostamalla kilpailulisenssin urheilija on oikeutettu osallistumaan lajin virallisiin kilpailuihin sekä SM-kilpailuihin. Vuosittain jokaisen sarjan kolme parasta pääsevät edustamaan Suomea MM-kilpailuihin.

Lajin olemassaolo antaa uuden väylän osallistua toiminnallisen urheilun kilpailuihin ja harrastustoimintaan, eikä pois sulje muiden samantyyppisten toimijoiden toimintaa.

Mikäli haluat tietää lajista enemmän ennen kuin vastaat kyselyyn, käy ihmeessä lukemassa lisää tietoa [www.fin2f.fi](http://www.fin2f.fi) nettisivuilta.

Olemme suuresti kiitollisia jos vastaat alla oleviin kysymyksiin, jolloin autat meitä kehittämään lajin toimintaa Suomessa oikeaan suuntaan!

Ikä:

Lyhyt vastausteksti

---

Sukupuoli

Mies

Nainen

Muu...

Oletko kuullut Suomen Toiminnallisesta Urheilusta, Finland Functional Fitness, FIN2F? Jos kyllä, niin mistä?

Oma vastauksesi

---

Mitä mahdollisuuksia ja/tai mahdollisia haasteita näet FIN2F toiminnassa?

Oma vastauksesi

---

Oletko kiinnostunut kilpailemaan virallisissa Toiminnallisen Urheilun kilpailuissa tai SM-kilpailuissa?

Kyllä

Ei

Ensimmäiset SM-kilpailut olisi tarkoitus järjestää vuonna 2021. SM-kilpailut toimivat karsintana MM-kilpailuille, jotka ovat joka vuosi loka-marraskuussa. (HUOM! Vuonna 2021 CrossFit Open on helmikuussa ja CrossFit Games heinäkuussa). /// Mikä olisi mielestäsi SM-KARSINTOJEN paras ajankohta (ottaen huomioon valmistautumisen, palautumisen, muut kilpailut yms.)?

Oma vastauksesi

---

Tulevia SM kilpailuja ajatellen, mikä olisi mielestäsi paras vaihtoehto alla olevista, ja miksi?

1 karsintakilpailu (online/live) + SM-kilpailu (live)

Useampi "CUP" tyylinen karsintakilpailu (online/live) + SM-kilpailu (live)

Useampi "CUP" tyylinen kilpailu (online/live), joiden kokonais voittaja on automaattisesti Suomenmestari ja edustaa Suomea MM-kilpailuissa.

Jos karsinnat ovat online ja kaikki kuusi lajia suoritetaan itsenäisesti, mikä olisi mielestäsi hyvä aikaikkuna karsintalajien suorittamiseen?

1 viikko

2 viikkoa

3 viikkoa

4 viikkoa

Muu: \_\_\_\_\_

Mikä olisi mielestäsi SM-KILPAILUJEN paras ajankohta (ottaen huomioon valmistautumisen, palautumisen, muut kilpailut yms.)?

Oma vastauksesi

---

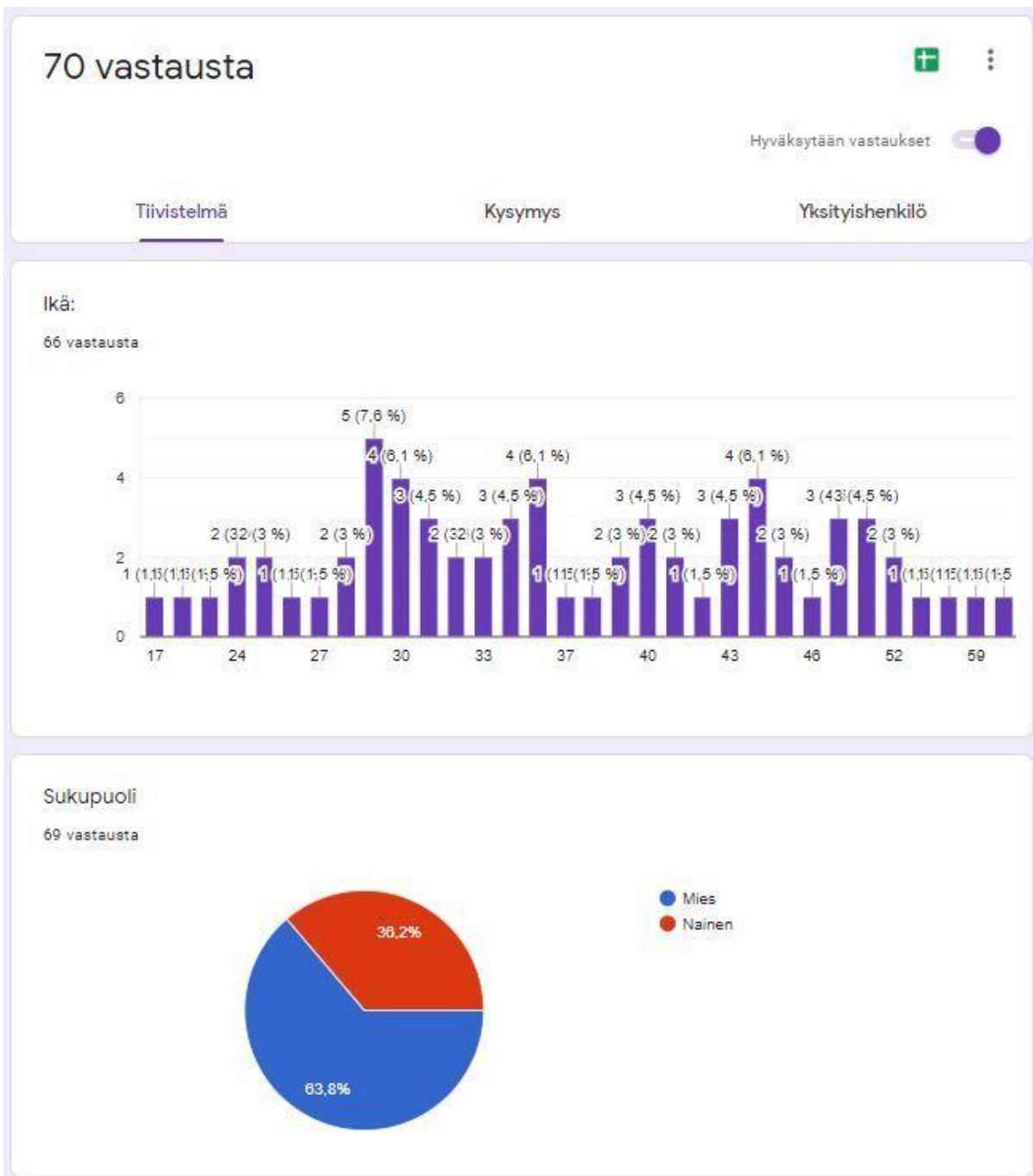
Vapaa sana (toiveita, odotuksia, kysymyksiä yms.):

Oma vastauksesi

---



Liite 5. Suomen Toiminnallisen Urheilun tulevaisuus -kyselyn vastaukset.



Oletko kuullut Suomen Toiminnallisesta Urheilusta, Finland Functional Fitness, FIN2F? Jos kyllä, niistä mistä?

66 vastausta

Instagram

Facebook

Netistä

En

Somesta

Cf suomi

Facebookissa

Cf Suomi facebook

Omalta salilta

Mitä mahdollisuuksia ja/tai mahdollisia haasteita näet FIN2F toiminnassa?

53 vastausta

Isoja kisoja ei synny, ja liitto kuolee pois turhana ja pienenä. Miten sitoutetaan ihmisiä järkkäämään?

Mahdollisuus kilpailujärjestelmään ja antidoping

haasteita on sisäiset riidat että ei osata vetää samaa köyttä ja vielä samaan suuntaan. Jäsen maksujen karkaaminen crossfitin tasolle. MAHDOLLISUUKSIA saada hyviä kisoja, vakuutuksia, lajin kehittäminen terveelliseen suuntaan. Innostua liikunnasta erillälailla.

CF:n järjestäytyminen liiton alle. Liiton edut (vakuutukset yms)

Mahdollisuus kehittää lajia eteenpäin ja saada lisää harrastajia ja lisää kilpailuja.

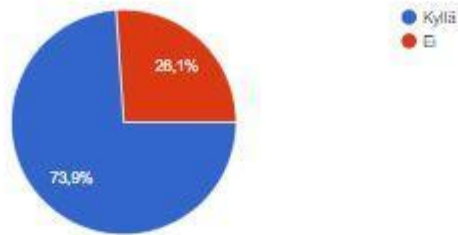
Haaste: Koronapandemian aiheuttamat rajoitteet

Toiminnallinen liikunta auttaa minua työelämässä. Teen fyysistä pakkotahtista työtä ja toiminnallinen liikunta edesauttaa sitä että pysyn työkykyisenä pitkään.

Kaupallisen Crossfit kilpailujen saaminen osaksi

Oletko kiinnostunut kilpailemaan virallisissa Toiminnallisen Urheilun kilpailuissa tai SM-kilpailuissa?

69 vastausta



Ensimmäiset SM-kilpailut olisi tarkoitus järjestää vuonna 2021. SM-kilpailut toimivat karsintana MM-kilpailuille, jotka ovat joka vuosi loka-marraskuussa. (HUOM! Vuonna 2021 CrossFit Open on helmikuussa ja CrossFit Games heinäkuussa). /// Mikä olisi mielestäsi SM-KARSINTOJEN paras ajankohta (ottaen huomioon valmistautumisen, palautumisen, muut kilpailut yms.)?

60 vastausta

Toukokuu

Maaliskuu

Helmi-maaliskuu

maalis-huhtikuu

Ei väliä

Heinäkuu

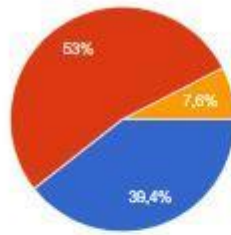
Syksyllä

Huhti/toukokuu

En osaa sanoa

Tulevia SM kilpailuja ajatellen, mikä olisi mielestäsi paras vaihtoehto alla olevista, ja miksi?

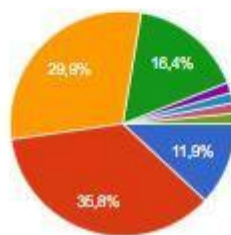
66 vastausta



- 1 karsintakilpailu (online/live) + SM-kilpailu (live)
- Useampi "CUP" tyylinen karsintakilpailu (online/live) + SM-kilpailu (live)
- Useampi "CUP" tyylinen kilpailu (online/live), joiden kokonais voittaja on automaattisesti Suomenmestari ja edustaa Suomea MM-kilpailuissa.

Jos karsinnat ovat online ja kaikki kuusi lajia suoritetaan itsenäisesti, mikä olisi mielestäsi hyvä aikaikkuna karsintalajien suorittamiseen?

67 vastausta



- 1 viikko
- 2 viikkoa
- 3 viikkoa
- 4 viikkoa
- Miksi kuusi lajia. Aivan liikaa. Taitavalla ohjelmoinnilla karsinta pitäisi olla paris...
- Olisisko mahdollon idea, että esim kaikki 6 lajia tulee suorittaa viikon sisällä. Ku...
- En tiedä
- Kolme päivää yhtenä viikonloppuna.

Mikä olisi mielestäsi SM-KILPAILUJEN paras ajankohta (ottaen huomioon valmistautumisen, palautumisen, muut kilpailut yms.)?

56 vastausta

Syyskuu

Touko-kesäkuu

Ei väliä

Kesällä

Joulukuussa

Kesäkuu

Touko-/kesäkuu

huhti-toukokuu

En tiedä

Vapaa sana (toiveita, odotuksia, kysymyksiä yms.):

24 vastausta

Toivon selkeitä liikestandarteja. Ottakaan suunnitteluun mukaan joku joka keksii keinot kiertää standartit

Oma toiveeni on että toiminnallisen urheilun kisoissa huomioitaisiin suomessa nousut taso. Eli tällä hetkellä kisoja joihin olisi karsinta myös ns intermediate ja rx tason urheilijoille on hyvin vähän. Tuleva unbroken ilmeisesti tarjoaa erikseen Elite ja rx sarjan mikä on todella positiivista keskitason ristiinkuntoilijalle. Eli toivoisin lisää keskitason ristiinkuntoilijoille tarkoitettuja skaboja :)

Hienoa että jaksatte panostaa tähän teette hyvää työtä. Kiitos!

Some infoa niin paljon ku ehtii kiitos. Saapi jakaa hyvää sanomaa!

Toivoisin, että näille kisoille saataisiin nyt sekä tulevaisuudessa mahdollisimman iso näkyvyys. Niitä tulisi rummuttaa joka tuuttiin ja medialle sekä live-lähetys mahdollisesta livetapahtumasta, samalla tavalla kuin Winterwarit aikoinaan yhteistyössä Iltiksen kanssa, tulisi kaikin keinoin saada sorvattua tulille. Myös online-karsinnat olisi hienoa saada myös eetteriin aina jostain salilta, jossa karsintoja atleetit suorittaisivat. Ai että, olisipa hienoa jos tästä saisi tehtyä/luotua samanmoisen kisastudiohässäkän kuin CF Gamesien yhteydessä konsanaan. YouTubeen tms livestriimit toimintaan :)

**Liite 6. Suomen Painonnostoliitto. Antidoping toiminta.**

<https://painonnosto.fi/kilpailu/antidopingtoiminta/>

**Liite 7. Hyväksyntää odottavat Finland Functional Fitness kilpailusäännöt.**



**SUOMEN TOIMINNALLINEN URHEILU  
FINLAND FUNCTIONAL FITNESS  
FIN2F**

**KILPAILUSÄÄNNÖT**

17.9.2020

## SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	3
KILPAILUTAPAHTUMAA KOSKEVAT YLEISET MÄÄRÄYKSET	4
OSALLISTUMISOIKEUS, VAKUUTUS JA KILPAILUKELPOISUUS	4
KÄYTTÄYTYMINEN	5
VALMENTAJAT, HUOLTAJAT JA JOUKKUEENJOHTAJAT	6
KILPAILUASUT	6
SEURASIIRTOSÄÄNNÖT	7
YLEISET KILPAILUSÄÄNNÖT	8
RANGAISTUKSET	8
PISTEYTYS	9
KILPAILUSARJAT	9
KARSIMINEN MAAILMANMESTARUUSKILPAILUIHIN	10
TUOMARITYÖSKENTELY	10
PROTESTIT JA VALITUKSET	11
KILPAILUALUE	11
VÄLINEET JA LIIKKEET, JOILLA ERITYISET TURVALLISUUSVAATIMUKSET	12



## 1. JOHDANTO

1.1. FIN2F on kansallinen järjestö joka vastaa toiminnallisesta urheilusta lajina Suomessa ja siitä että tässä dokumentissa annettuja ja kuvattuja sääntöjä ja määräyksiä noudatetaan kaikissa kansallisissa hyväksytyissä kilpailuissa. Kansallisten kilpailuiden kilpailusäännöt pohjautuvat kansainvälisen lajiliiton IF3 luomiin kilpailusääntöihin. Mahdollisissa sääntöjen päivitys- tai tulkintakysymyksissä noudatetaan ajantasaisinta IF3 kilpailusääntökirjaa. Kansainvälinen lajiliitto IF3 on kansainvälinen päättävä elin toiminnalliselle urheilulle, ja on vastuussa kilpailusääntöjen vahvistamisesta, täytäntöönpanosta sekä sääntörikkomusten rangaistusten asettamisesta.

1.2. Sääntöjen tarkoituksena on;

- Luoda laadukas, reilu ja hyvää urheiluhenkeä noudattava ilmapiiri
- Varmistaa urheilijoiden turvallisuus
- Painottaa suoritusten laatua ja taitoa rajoittamatta urheilijan toimintaa
- Rangaista toiminnasta joka voi aiheuttaa epäreilua etua, tästä lisää kappaleessa 9.

1.3. Termit ja liikestandardit ovat kuvattu erillisessä dokumentissa. Sääntöjen ja standardien tulkintakysymyksistä vastaa kilpailun päätuomari tai FIN2F asiantuntijaryhmä.

1.4. Urheilijoilta vaaditaan muiden urheilijoiden turvallisuuden huomiointia. Epäreilusta käytöksestä seuraava rangaistus toteutetaan Suomen Painonnostoliiton kurinpitosäädösten mukaisesti.

1.5 Säännöt ovat FIN2F asiantuntijaryhmän ja Suomen Painonnostoliiton hyväksymät. Säännöt ovat voimassa vain kansallisissa kilpailuissa ja seuraavat kansainvälisen toiminnallisen urheilun lajiliiton IF3 suosituksia, ohjeita ja määräyksiä. Kansainvälisissä kilpailuissa seurataan IF3 kilpailusääntöjä ja -standardeja.

1.6. Muutoksista kilpailulajeihin tai suoritettaviin liikkeisiin vastaa kilpailun tekninen edustaja tai FIN2F asiantuntijaryhmä. Tällaisten määräysten lisäämisen kilpailutapahtumaan edellyttää;

- Mikään asetus ei ole ristiriidassa muiden sääntöjen kanssa
- Jokaisesta määräyksestä ja lisäyksestä on käytävä keskustelu kilpailunjohtajan ja päätuomarin kanssa ennen lajia
- Jokaisesta määräyksestä ilmoitetaan mahdollisimman pian, viimeistään urheilijoiden tiedotustilaisuudessa



1.7. Luvattomat poikkeukset tai lisäykset voivat johtaa hyväksytyyn kilpailutapahtuman perumiseen sekä sanktoidun kilpailutapahtuman luvan perumiseen.

1.8. Kilpailun järjestäjän ja kilpailuluvan hakijan on sitouduttava kilpailumääräysten ja ohjeiden noudattamiseen hyväksytyjä kilpailuja järjestettäessä tai anoessaan lupaa kilpailujen järjestämiseen. Lupaa haetaan FIN2F asiantuntijaryhmältä vapaamuotoisen hakemuksen avulla, kilpailuja edeltävän vuoden loppuun mennessä, kuitenkin viimeistään 6 kuukautta ennen kilpailujen suunniteltua ajankohtaa. FIN2F asiantuntijaryhmä tekee saatujen hakemusten perusteella päätöksen hyväksytyistä kilpailuista.

## **2. KILPAILUTAPAHTUMAA KOSKEVAT YLEISET MÄÄRÄYKSET**

2.1. Urheilijoiden turvallisuus on prioriteetti kaikissa FIN2F hyväksytyissä kilpailuissa.

2.2. Tilanteissa, joita ei erikseen mainita tässä dokumentissa oletetaan noudatettavan yleisiä turvallisuusmääräyksiä.

2.3. Kilpailu-alueella on oltava kilpailun aikana vähintään yksi lisensoitu ensiapuhenkilö, jonka tehtävänä on hoitaa akuutit sairaus- ja tapaturma tapaukset. Lisäksi tapahtumassa pitää olla asianmukaiset järjestyksenvalvojat.

## **3. OSALLISTUMISOIKEUS, VAKUUTUS JA KILPAILUKELPOISUUS**

3.1. Urheilijalla, joka osallistuu kansallisiin liiton hyväksymiin kilpailuihin, on oltava voimassaoleva Suomen Painonnostoliiton kilpailulisenssi.

3.2. Suomen Painonnostoliitto ylläpitää ajantasaisia kilpailulisenssilistoja.

3.3. Urheilijan pitää todistaa henkilöllisyytensä kilpailun rekisteröitymisvaiheessa, jotta voidaan varmistaa henkilön kilpailulisenssin voimassaolo.

3.4. Jokainen urheilija, joka kilpailee FIN2F alaisissa kilpailuissa, on veloitettu ottamaan henkilökohtaisen tapaturmavakuutuksen. Vakuutuksen tulee kattaa kaikki tapaturmat ja sairaustapaukset, jotka voivat sattua kilpailumatkalla, kilpailupaikalla, kilpailun aikana tai kilpailun jälkeen.

3.5. Osallistumalla kilpailuun urheilija takaa vakuutuksen voimassaolon ja on näin vastuussa itsestään.

3.6. Kilpailuun osallistuvan urheilijan on allekirjoitettava vastuunvapautuslomake ja toimitettava se kilpailun järjestäjälle ilmoittautumisen yhteydessä.

3.7. Suomen mestaruuskilpailuihin osallistumisoikeus on Suomen kansalaisilla sekä Suomessa pysyvästi asuvilla ulkomaalaisilla, jotka edustavat Suomen Painonnostoliiton jäsen seuraa. Pysyväksi asukkaaksi katsotaan, jos henkilöllä on voimassa oleva KELA-kortti sekä vakituinen osoite Suomessa.

3.8. Jos urheilijaa epäillään sääntöjen rikkomisesta, hänellä ei ole oikeutta kilpailla FIN2F hyväksymissä kilpailuissa, kansainvälisen liiton IF3 järjestämissä kilpailuissa eikä missään kilpailussa, joka noudattaa IF3 liiton sääntöjä.

3.8. Urheilija voi kilpailla yleisessä sarjassa täyttäessään kuluvaan vuoden aikana 18 vuotta tai ollessaan sitä vanhempi, kuitenkin alle 30 vuotta.

#### **4. KÄYTTÄYTYMINEN**

4.1. Taktikointi ja suunnittelu on sallittua kilpailun aikana urheilijoiden keskuudessa. Urheilijoiden kuitenkin täytyy:

- Noudattaa hyvää urheiluhenkeä koko kilpailun ajan. Urheilijahenkisyys ja reilu peli ovat urheilun avainkohdat. Käyttäytyminen päinvastoin voi johtaa suorituksen hylkäykseen tai poistamiseen kilpailusta. Tämä koskee kaikkia urheilijoita, valmentajia ja muuta henkilökuntaa.
- Noudattaa sääntöjen ja standardien oikeaa tarkoitusta ja epäselvissä tilanteissa selvittää mitä säännöllä tai standardilla tarkoitetaan.
- Olla vastuussa omasta turvallisuudestaan eikä tahallaan vaarantaa muiden urheilijoiden turvallisuutta.
- Tietää, ymmärtää ja noudattaa kansallisen lajiliiton ja kansainvälisen lajiliiton sääntökirjaa.
- Noudattaa kilpailun tuomareiden ohjeita.
- Kunnioittaa muita kilpailijoita, tuomareita, vapaaehtoisia, mediaa, sponsoreita ja katsojia.
- Olla käyttämättä loukkaavaa tai halventavaa kieltä.
- Ilmoittaa välittömästi kilpailun järjestäjälle poisjäämisestä. Jos urheilija ei ilmoita poisjäämisestä kilpailussa tai lajissa, voi tästä seurata kilpailukielto.
- Kilpailla ilman ulkopuolista apua.
- Olla käyttämättä epäreilua etua millään tavalla.

4.2. Urheilijan tulee noudattaa Suomen Painonnostoliiton määäämiä antidoping sääntöjä; antidoping sääntöjä voidaan päivittää kansallisten tapahtumien välissä. Urheilijoiden odotetaan olevan tietoisia sekä kunnioittavan ja noudattavan uusinta anti-doping säännöstöä.

4.3. Kaikkien urheilijoiden on perehdyttävä anti-doping sääntöihin, mukaan lukien mahdolliset lääkärintarkastukset, doping-testaukset ja niiden velvoitteet. Urheilijoiden on perehdyttävä myös urheilijoiden oikeuksiin, vastuisiin, rangaistuksiin ja valitusprosessiin, sekä kiellettyihin aineisiin. Anti-doping säännöt löytyvät täältä:

<https://painonnosto.fi/kilpailu/antidopingtoiminta/urheilijoiden-antidopingsopimus/>

4.4. Anti-doping säännöt on asetettu Suomen Painonnostoliiton ja World Anti-doping Agency (WADA) toimesta.

## **5. VALMENTAJAT, HUOLTAJAT JA JOUKKUEENJOHTAJAT**

5.1. Kilpailun aikana joukkueilla ja yksilöurheilijoilla on oikeus tuoda valmentaja tai huoltaja mukaan lämmittelyalueelle kilpailunjärjestäjän ilmoittamalla tavalla. Valmentajasta ja huoltajasta tulee ilmoittaa kilpailujärjestäjälle ennen kilpailun alkua.

5.2. Valmentajia ja huoltajia voidaan pyytää rekisteröitymään ennen kilpailun alkua.

5.3. Kilpailualueella on alueita, mihin valmentajilla tai huoltajilla ei ole pääsyä turvallisuusmääräyksistä johtuen. Kaikkien valmentajien ja huoltajien tulee noudattaa kilpailuhenkilökunnan ohjeita ja pysyä poissa rajoitetuilta alueilta.

## **6. KILPAILUASUT**

6.1. Kansallisissa kilpailuissa urheilija on veloitettu edustamaan sitä seuraa, minkä jäsenenä hän on.

6.2. Pukeutumisen täytyy olla asiallista ja muita kunnioittavaa.

6.3. Kilpailijalla on oltava umpikärkiset kengät lajia suorittaessa.

6.4. Sallitut apuvälineet ovat;

- painonnostokengät
- tiukat kyynär- ja polvisuojat
- rannetuet

- painonnostovyö
- voimistelusta tutut käsisuojat (lämsät)
- magnesium

6.5. Kielletyt apuvälineet ovat;

- tuplasuojat
- tahmean materiaalin käyttö käsissä tai tangossa
- vetoremmit
- muut suoritusta helpottavat välineet ja asusteet

## 7. SEURASIIRTOSÄÄNNÖT

7.1. Seurasiirtosäännöt koskevat SM-sarjan urheilijoita.

7.2. Kun urheilija haluaa vaihtaa seuraa, hänen tulee ilmoittaa siirtymisestään entiselle seuralleen marraskuun 15. päivään mennessä ja pyytää todistus, että hän on hoitanut jäsen- ja muut mahdolliset velvoitteensa entiseen seuraansa. Seuran tulee antaa todistus siirtyvälle urheilijalla joulukuun 1. päivään mennessä.

7.3. Seuran tulee antaa erotodistuksesta ilmoitus Suomen Painonnostoliittoon joulukuun 15. päivään mennessä. Samoin seuran, johon urheilija siirtyy, tulee tehdä ilmoitus liittoon joulukuun 15. päivään mennessä.

7.4. Mikäli seuransiirroissa tulee erimielisyyksiä, tulee eri mieltä olevan asianomaisen tehdä siitä kirjallinen valitus Suomen Painonnostoliiton johtokunnalle kuluvan vuoden loppuun mennessä.

7.5. Liittojohtokunta ratkaisee asian tammikuun loppuun mennessä, pyydettyään kaikilta osapuolilta kirjallisen vastineen. Riidanalainen urheilija edustaa tammikuun ajan entistä seuraansa ja hänen saavuttamansa tulokset lasketaan sen seuran hyväksi, jonka edustajaksi liittojohtokunta urheilijan päätöksellään asettaa.

7.6. Liiton toimisto rekisteröi seurasiirrot ja ilmoittaa niistä kotisivuillaan osoitteessa [www.painonnosto.fi](http://www.painonnosto.fi).

## 8. YLEISET KILPAILUSÄÄNNÖT

8.1. FIN2F hyväksyy vuosittain yhden Suomen mestaruuskilpailun yhtä kilpailuluokkaa kohti (juniorit, yleinen ja masters). Tapauskohtaisesti kilpailuluokat voidaan yhdistää samaan kilpailutapahtumaan.

8.2. Suomen mestaruuskilpailut koostuvat vähintään kuudesta (6) pisteytettävästä osa-alueesta. Osa-alueet voidaan yhdistää, suorittaa peräkkäin tai pisteyttää erikseen lajin sisällä.

8.3. Kilpailussa vaadittavat osa-alueet ja niiden määritelmät ovat;

- Aerobinen kapasiteetti; kyky suoriutua lajeista, joissa vaaditaan tehokasta hapenottoa sekä kykyä tahdittaa oma suoritus niin, että palautuu nopeasti.
- Kehonpainoliikkeet ja kestävyys; kyky suorittaa suuria toistomääriä kehonpainoliikkeitä yhdistettynä aerobiseen ominasuuteen.
- Kehonpainoliikkeet ja taito; kyky suorittaa vaikeita ja monimutkaisia voimisteluliikkeitä ja/tai liikesarjoja.
- Muuntautumiskyvykyys; kyky suorittaa erilaisia liikeyhdistelmiä. Tällä testataan urheilijan kykyä siirtyä liikkeestä toiseen, tehdä eri liikkeitä, hallita tahditus sekä vastuksen tai painon vaihtuminen.
- Voima; kyky liikuttaa maksimikuormaa. Mittaa myös urheilijan rakenteellista voimaa.
- Voimakestävyys; kyky tuottaa tehoja lyhyessä ajassa.

## 9. RANGAISTUKSET

9.1. Hylkäyksellä tarkoitetaan rangaistusta vakavaan sääntörikkomukseen kuten muihin kilpailijoihin kohdistuva häirintä, muiden kilpailijoiden turvallisuuden vaarantaminen tai epäurheilijamainen käytös. Urheilijalle voidaan asettaa kilpailukielto riippuen sääntörikkomuksen vakavuudesta. Hylkäämisestä päättää liiton hyväksymä päätuomari.

9.2. Kilpailukielto on rangaistus vakavasta vilpillisestä sääntörikkomuksesta. Kilpailukiellon aikana urheilija ei voi osallistua liiton järjestämiin kilpailuihin. FIN2F asiantuntijaryhmä ja Suomen Painonnostoliiton eettinen toimikunta tekevät yhdessä päätöksen kilpailukiellosta ja kilpailukiellon kestosta.

9.3. Erottaminen on rangaistus tavallisesta poikkeavasta, toistuvasta tai/ja erittäin vakavasta sääntörikkomuksesta. Erottamisen seurauksena urheilija saa elinikäisen kilpailukiellon kansallisen lajiliiton järjestämiin kilpailuihin. FIN2F eettinen toimikunta keskustelee asiasta yhdessä kansainvälisen lajiliiton johtokunnan kanssa ennen virallista päätöstä.



9.4. Urheilijalla, joka syyllistyy yllämainittuihin sääntörikkomuksiin on oikeus valittaa päätöksestä eettiselle toimikunnalle. Välittömiä pyyntöjä valituksen tarkistuksesta kilpailupaikalla ei välttämättä hyväksytä, eikä se ole aina mahdollista, jos eettinen toimikunta ei voi lyhyellä varoitusajalla kokoontua.

9.5. FIN2F:llä on oikeus evätä sääntörikkomukseen syyllistyneen urheilijan aikaisemmat palkinnot, kertyneet pisteet ja voitot vilpillisestä käytöksestä, vakavasta sääntörikkomuksesta sekä tavallisesta poikkeavasta ja erittäin vakavasta sääntörikkomuksesta johtuen.

## **10. PISTEYTYS**

10.1. Jokainen kilpailu sisältää vähintään kuusi erikseen pisteytettävää lajia.

10.2. Lajin pisteytys voi määräytyä kokonaisajasta, kokonaistoistoista, painavimmasta painosta, matkasta tai edellämainittujen osien yhdistelmästä.

10.3. Tietyn lajin pisteytys voi sisältää pistevähennyksiä rangaistuksena, jos pakollisia osioita ei pystytä suorittamaan asetetussa ajassa. Päätuomarilla on velvollisuus kertoa lajikohtaiset pisteytykset ja mahdolliset rangaistukset lajiohjeistuksen yhteydessä.

10.4. Urheilijat pisteytetään järjestykseen kunkin lajin osalta. Kokonaissijoitus määräytyy kokonaispisteiden yhteenlaskusta. Pisteytyksessä voidaan käyttää korkeaa pisteytystä, jossa eniten pisteitä saanut urheilija voittaa, tai matalaa pisteytystä, jossa vähiten pisteitä saanut urheilija voittaa.

## **11. KILPAILUSARJAT**

11.1. Suomen mestaruuskilpailuiden kilpailusarjat ovat seuraavat;

- Juniorisarjat: 13-14, 15-16 ja 17-18
- Naisten yleinen- ja miesten yleinen sarja: 19-29
- Masters ikäryhmät: 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59 ja 60+

11.2. Osallistujamäärästä johtuen kilpailusarjoja voidaan yhdistää. Kunkin sarjan urheilija kilpailee silti omassa ikäsarjassaan. Poikkeuksista ilmoitetaan lajiohjeistusten yhteydessä.

## **12. KARSIMINEN MAAILMANMESTARUUSKILPAILUIHIN**

12.1. Jokainen iF3 hyväksymä kansallinen järjestö kutsutaan maailmanmestaruuskilpailuihin. Järjestö on velvollinen järjestämään asianmukaiset karsinnat.

12.2. Jokainen kutsuttu kansallinen järjestö on vastuussa edustavien urheilijoiden valitsemisesta.

12.3. Jokainen kutsuttu kansallinen järjestö voi valita yksilösarjaan 3 miesurheilijaa, 3 naisurheilijaa ja 1 joukkueen (2 miesurheilijaa ja 2 naisurheilijaa) kilpailemaan maailmanmestaruuskilpailuissa. Lisäksi jokainen kutsuttu kansallinen järjestö voi valita 3 miesurheilijaa ja 3 naisurheilijaa jokaiseen Masters-luokkaan Masters- urheilijoiden maailmanmestaruuskilpailuihin.

## **13. TUOMARITYÖSKENTELY**

13.1. Päätuomarilla tulee olla virallinen tuomarilupa FIN2F kilpailukomitealta. Päätuomarille haetaan lupaa kilpailuhakemuksen yhteydessä.

13.2. Jokaisella urheilijalla tulee olla suorituksen aikana henkilökohtainen tuomari. Kaikilla tuomareilla tulee olla hyvä tuntemus kilpailusäännöistä, oikeista liikestandardeista sekä kilpailun kulusta.

13.3. Ajanotto suoritetaan kilpailujärjestäjän kellon mukaan.

13.4. Jos sähköistä ajanottoa ei käytetä, voi jokainen tuomari käyttää omaa ajanottokelloaan oikean suorituksen loppuajan varmistamiseksi. Myös päätuomari käyttää tällöin omaa ajanottokelloaan.

13.5. Jokaisella tuomarilla tulee olla tulokortti erillistä urheilijaa tai joukkuetta kohti. Tulokortissa tulee olla urheilijan tai joukkueen tiedot sekä riittävän selkeä ohjeistus tulosten oikein kirjaamiseksi.

13.6. Jokaisen erän päätteeksi tuomari sekä urheilija tai joukkueen kapteeni allekirjoittaa tulokortin. Allekirjoittamalla tulokortin urheilija hyväksyy oman tuloksensa.

## **14. PROTESTIT JA VALITUKSET**

14.1. Jos urheilija tai joukkue katsoo että kirjattu tulos on väärä, voivat he jättää kirjallisen protestin päätuomarille.

14.2. Jätetty protesti tulee käsitellä mahdollisimman nopeasti ennen seuraavan lajin alkua. Protesti käsitellään yhdessä päätuomarin, henkilökohtaisen tuomarin sekä tulospalvelun kanssa. Kilpailun johtaja tekee lopullisen päätöksen.

## **15. KILPAILUALUE**

15.1. Urheilijoilla tulee olla riittävästi tilaa tehdä kilpailussa vaadittavat suoritukset, ilman että muut kilpailijat, tuomarit, vapaaehtoiset tai muut häiritsevät suoritusta tai ovat vaarassa loukkaantua suorituksen aikana.

15.2. Urheilijat tulee jakaa eriin siten, että kaikilla urheilijoilla tai joukkueilla on samanlainen tila, oma suorituspaikka tai rata sekä samanlaiset välineet lajin suorittamiseen.

15.3. Liikkeisiin, jossa vaaditaan leuanvetotanko, voidaan suorituspaikat rakentaa isoksi rigiksi, niin kauan kun kaikilla urheilijoilla on samanlainen tila käytössä.

15.4. Jos rigissä ei ole erikseen jaettuja tankoja voimisteluliikkeitä varten, tulee tankohin merkitä jokaiselle urheilijalle riittävä oma alue tangosta.

15.5. Jos urheilijat ovat vastakkain rigissä, vaaditaan vastakkaisten suorituspaikkojen väliin vähintään 2 m.

15.6. Mitään liikkeitä ei saa suorittaa rigissä, jos tapaturman riski kasvaa liian suureksi, kuten esimerkiksi sateella. Päätuomari tekee lopullisen päätöksen mahdollisesta keskeyttämisestä sääolosuhteista johtuen.

15.7. Kappaleen 15 säännöt koskevat lähinnä kilpailuja ja liikkeitä jotka suoritetaan sisätiloissa tai ulos rakennetulla areenalla. Lajit, jotka tehdään muualla, kuten esimerkiksi maastojuoksu, uinti meressä/järvessä, pitää ilmoittaa etukäteen FIN2F asiantuntijaryhmälle.



## 16. VÄLINEET JA LIIKKEET, JOILLA ERITYISET TURVALLISUUSVAATIMUKSET

16.1. Köysikiipeilyssä, jossa köyden yläpää on alle 4,5 m korkeudessa, vaaditaan matto joka on vähintään 5 cm paksu. Maton tulee olla tasaisella kovalla alustalla heti köyden alla. Kun köysi on yli 4,5 m korkeudessa maton tulee olla vähintään 40 cm paksu.

16.2. Vapaasti roikkuvan köyden pää ei saa koskettaa alustaa, tai tulee olla siten kiinnitetty, että maata koskettavat osat eivät aiheuta esteitä tai ylimääräisiä riskejä kiipeäville urheilijoille.

16.3. Jokaisella urheilijalla tulee olla leuanvetotanko, jota pystyy käyttämään ilman ulkopuolista apua niin, että urheilija voi roikkua suorana koskettamatta maata. Jos tanko on yli 25 cm päässä urheilijan suorasta kädestä urheilijalla tulee olla apuväline, jolla hän pääsee siihen kiinni. Laatikot, korokkeet, räkkikoukut tai vastaavat ovat sallittuja mutta niitä ei saa sijoittaa suoraan suorituslinjalle.

16.4. Renkaat tulee kiinnittää remmeillä joissa lukkomekanismi, joka estää remmien liukumisen suorituksen aikana. Jokaisella urheilijalla tulee olla renkaat, joita pystyy käyttämään ilman ulkopuolista apua. Urheilijan on pystyttävä roikkumaan suorana koskettamatta alustaa. Jos renkaat ovat yli 25 cm päässä urheilijan suorasta kädestä, urheilijalla tulee olla apuväline, joilla hän pääsee siihen kiinni. Laatikot, korokkeet, räkkikoukut tai vastaavat ovat sallittuja mutta niitä ei saa sijoittaa suoraan renkaiden alle, eteen tai taakse.

16.5. Lukkomekanismin tulee olla kiinnitettynä painonnostotangon molempiin päihin levytankoliikkeissä.

16.6. Urheilijalla tulee olla vähintään 0,5 m turva-alue kummallakin puolella levytankoa ja vähintään 1,2 m turva-alue tangon edessä ja takana. Turva-alueella tarkoitetaan aluetta missä ei ole varusteita, muita urheilijoita, tuomareita, vapaaehtoisia tai muita mahdollisia esteitä.

16.7. Levytangon ja urheilijan tulee olla tukevalla ja tasaisella alustalla jokaisen liikkeen aikana.

16.8. Urheilijan tulee suorittaa kaikki liikkeet annetulla suorituspaikalla. Liikkeet tai toistot, jotka suoritetaan osaksi tai kokonaan annetun alueen ulkopuolella hylätään välittömästi.

16.9. Käsilläseisontapunnerruksen aikana urheilijan pään alla tulee olla vähintään 5 cm paksu matto sekä seinä, jota vasten punnerrus suoritetaan.

Liite 8. Hyväksyntää odottavat Finland Functional Fitness liikestandardit.



SUOMEN TOIMINNALLINEN URHEILU  
FINLAND FUNCTIONAL FITNESS  
FIN2F

LIIKESTANDARDIT

17.9.2020

# Sisällysluettelo

<b>Yleistä liikestandardeista</b>	<b>3</b>
<b>Kyykyt</b>	<b>4</b>
<b>Työntävät liikkeet</b>	<b>6</b>
<b>Maasta vedettävät liikkeet</b>	<b>10</b>
<b>Tangossa roikkuen tehtävät liikkeet</b>	<b>14</b>
<b>Renkaissa roikkuen tehtävät liikkeet</b>	<b>16</b>
<b>Käsilläseinonnat</b>	<b>18</b>
<b>Köysikiipeilyt</b>	<b>20</b>
<b>Monostruktuuriset liikkeet</b>	<b>22</b>
<b>Hyppyliikkeet</b>	<b>24</b>
<b>Keskivartaloliikkeet</b>	<b>26</b>
<b>Kelkka, kivet ja säkit</b>	<b>29</b>
<b>Kahvakuulaliikkeet</b>	<b>30</b>
<b>Käsipainoliikkeet</b>	<b>31</b>
<b>Muut liikkeet</b>	<b>32</b>
<b>Liikestandardit tiimikilpailuissa</b>	<b>34</b>
<b>Säännöt koskien painoliiviä</b>	<b>35</b>

# Yleistä liikestandardeista

## **Kyykyn ala-asento / Bottom of the squat**

Kyykyn ala-asennossa urheilijan lantion taitekulma laskeutuu polven yläosan alapuolelle.

## **Eturäkki-asento / Front rack**

Eturäkkiasennossa tanko tai muu esine lepää urheilijan etuolkapäiden päällä, tai on etuolkapäiden kanssa samalla tasolla kyynärpäiden ollessa tangon tai esineen edessä.

## **Täysi ojennus / Full extension**

Täysi ojennus on monen liikkeen alku- ja loppuasento.

Alavartalon täydessä ojennuksessa polvien tulee olla lukittuina ja samalla tasolla lantion kanssa.

Ylävartalon täydessä ojennuksessa hartioiden tulee olla samalla tasolla lantion kanssa. Pään yläpuolelle suoritettavassa liikkeessä kyynärpäiden tulee olla lukittuina pään yläpuolelle ja käsien tulee olla suorassa linjassa hartioiden kanssa.

Koko vartalon ojennus tarkoittaa että hartiat, lantio ja polvet ovat kaikki samassa linjassa lukittuina

## **Keskeyttämätön toistomäärä / Unbroken**

Suorituksessa joka liittyy keskeyttämättömään (unbroken) toistomäärään tai aikaan, urheilijan täytyy suorittaa tietty aika tai toistomäärä liikettä päästämättä irti esineestä tai tangosta. Urheilija voi pysähtyä mutta esineestä tai tangosta ei saa päästää irti kunnes kaikki toistot ovat tehty tai määrätty aikamäärä saavutettu.

# Kyykyt

Kyykky on yleisesti kehonpainoliike, mutta sitä voidaan täydentää lisäämällä mukaan jokin esine tai paino, jota käytetään tai pidetään tietyllä tavalla liikkeen aikana.

## **Kehonpainokyykky (Air squat)**

Urheilija aloittaa kyykkyliikkeen täydessä ojennuksessa. Yläasennossa lantio- polvi ja hartiat ovat samassa linjassa. Urheilija laskeutuu kyykyn ala-asentoon jossa lantion taitekulma menee polvitason alapuolelle, ja nousee sieltä jälleen täyteen ojennukseen jossa polvi, lantio ja hartiat ovat samalla tasolla. Kädet eivät saa avustaa kyykkyliikettä alasmeno tai ylöstulo vaiheessa.

Toistoa ei hyväksytä mikäli toinen tai molemmat polvet koskettavat lattiaa, tai jos urheilija ylittää käytettävissä olevan ja merkityn mahdolliset suoritusalueen.

### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Vartalon täysi ojennus toiston alussa että lopussa
- Lantio käy polvitason alapuolella

## **Takakyykky (Back squat)**

Takakyykyssä on muutoin samat liikestandardit kuin kehonpainokyykyssä mutta esine esine kuten esimerkiksi tanko lepää urheilijan niskan takana koko liikkeen aikana.

## **Etukyykky (Front squat)**

Etukyykyssä on muutoin samat liikestandardit kuin kehonpainokyykyssä, mutta esine kuten esimerkiksi tanko lepää eturäkkiasennossa urheilijan olkapäiden päällä tai niiden edessä läpi kyykkyliikkeen. Käsien asento on harkinnanvarainen niin kauan kuin esine on urheilijan leuan ja solisosan välissä.

## **Valakyykky (Overhead squat)**

Valakyykyssä urheilija pitää painoa kuten esimerkiksi tankoa pään yläpuolella läpi kyykkyliikkeen ajan yhdellä tai kahdella kädellä. Urheilijan käsi saa koukistua liikkeen aikana, mutta pää, hartia tai mikään muukaan ruumiinosa ei saa tukea painoa liikkeen aikana. Kun urheilija suoristaa itsensä kyykyn yläasentoon, täytyy myös kyynärpään/päiden lukittautua täyteen ojennukseen.



## Muut kyykkyvariaatiot

Erityiset säännöt ja standardit, jotka koskevat esineen sijoittamista ja käyttöä tai liikkeen muuntautumista vapautetaan erityisasetuksella ennen tapahtumaa.

## Pistoolikyykky (Pistol squat)

Pistoolikyykky on yhden jalan kyykkyliike. Pistoolikyykyssä pätevät kaikki samat säännöt kuin muissakin kyykyissä koskien aloitus- ala- ja loppuasentoa paitsi että urheilijan tulee pitää toinen jalka irti lattiasta koko liikkeen ajan.

Käsi saa avustaa ilmassa olevaa jalkaa pysymään ilmassa, mutta kädellä ei saa tukea kyykkyyn alas menemistä eikä sieltä ylös tulemista, eikä sillä saa tukea maassa olevaa jalkaa. Maassa olevan jalan tulee suoristua täysin ennen kuin ilmassa olevan jalan saa laskea alas.

Kaikki erityiset säännöt koskien pistoolikyykyyn asentoa tai mahdollista lisäpainoa vapautetaan ennen tapahtumaa.

## Työntävät liikkeet

- Työntävät liikkeet kehonpainolla
- Pään yläpuolelle työntävät liikkeet

### Kehonpainolla tehtävät työntävät liikkeet

#### Punnerrus (Push up)

Punnerrus alkaa urheilijan ollessa lankkuasennossa lantion ollessa linjassa hartioiden ja nilkkojen kanssa. Varpaiden ja kämmenten tulee osua lattiaan ja kyynärpäät ovat lukittuneina.

Liikkeen ala-asennossa urheilijan rinnan tulee koskettaa lattiaa tai muuta määriteltyä kohdetta lantion ollessa linjassa hartioiden ja nilkkojen kanssa. Lankkuasennon tulee säilyä laskeutumisen ja nousun aikana. Polvet eivät saa avustaa liikettä sen missään vaiheessa.

#### Liikestandardit, joiden tulee täytyä:

- Hartia, lantio ja nilkat ovat lineaarisesti samalla tasolla koko liikkeen ajan.
- Kyynärvarsien täysi lukkiutuminen liikkeen yläasennossa.
- Rinta koskettaa lattiaa tai muuta määriteltyä kohdetta liikkeen ala-asennossa.

#### YLEISET VARIATIOT:

**Käsien irrotus punnerrus (Hand release push up):** Muutoin samat liikestandardit kuin punnerruksessa mutta liikkeen ala-asennossa täytyy molempien kämmenien irrota lattiasta

**Dynaaminen punnerrus:** Muutoin samat liikestandardit kuin punnerruksessa mutta punnerruksen ylä-asentoon voidaan lisätä jokin tehtävä kuten esimerkiksi käsien taputus tai käsien irrotus.

## **Käsilläseisontapunnerrus (HSPU/Handstand push up)**

Käsilläseisontapunnerruksen lähtöasennossa urheilijan tulee olla käsivarret lukittuina käsilläseisonnassa. Kämmenet eivät saa ulottua pidemmälle kuin määrätty leveys sallii (yleensä 91cm).

Urheilija laskeutuu käsilläseisonnasta alas kunnes pää on kontaktissa lattiaan tai muuhun määriteltyyn kohteeseen. Toisto on hyväksytty kun urheilija palaa takaisin ylös, ja kyynärvarret ovat taas täysin lukittuina.

Liikkeen aikana kämmenet eivät saa liikkua määrätyn leveyden yli, eivätkä urheilijan jalat saa osua lattiaan liikkeen missään vaiheessa.

### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Urheilija on täydessä ojennuksessa käsilläseisonnassa hartioiden, lantion ja nilkkojen ollessa lineaarisessa tasossa.
- Pään tulee osua vaakasuoraan tasoon laskeutumisvaiheessa
- Kädet tai jalat eivät saa mennä määrätyn leveyden yli (yleensä 91cm)

### **YLEISET VARIATIOT:**

**Seinällä tuettu käsilläseisontapunnerrus:** Kun urheilija suorittaa käsilläseisontapunnerrusta seinää vasten, urheilijan kantapäiden tulee osua seinään liikkeen yläasennossa. Urheilijan selkä ja pakara saa osua seinään laskuvaiheessa, mutta ne eivät saa koskea seinään liikkeen yläasennossa tai nousuvaiheen aikana.

### **Tiukka käsilläseisontapunnerrus:**

Urheilijan tulee pitää jalat suorassa koko liikkeen ajan. Kun urheilija suorittaa liikkeen seinää vasten, tulee urheilijan kantapäiden koskea seinään yläasennossa. Urheilijan selkä tai pakara ei saa koskea seinään liikkeen missään vaiheessa.

## **Rengasdippi**

Liikkeen yläasennossa urheilijan tulee olla pystysuorassa linjassa renkaiden kanssa käsivarret suorina ja kyynärpäät lukittuina. Urheilija laskeutuu liikkeen ala-asentoon jossa olkapäiden etuosan tulee olla kyynärpäiden alapuolella. Lantio laskee samassa suhteessa ylävartalon kanssa. Toisto on hyväksytty kun urheilija palaa ala-asennosta takaisin yläasentoon. Jalat eivät saa koskea lattiaan liikkeen missään vaiheessa

### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Ylä-asennossa urheilijan käsivarsien tulee olla suorana ja kyynärpäät lukittuina.
- Olkapäiden etuosan tulee mennä kyynärpäiden alapuolelle liikkeen ala-asennossa.
- Lantio laskee ja nousee samassa suhteessa ylävartalon kanssa liikkeen lasku- ja nousuvaiheessa.

### **YLEISET VARIAATIOIT:**

#### **Tiukka rengasdippi**

Tiukassa rengasdipissä urheilija ei saa taivuttaa tai suoristaa jalkoja tai lantiota mihinkään suuntaan auttaakseen liikkeen lasku- tai nousuvaihetta. Minkäänlainen kippi liikkeen aikana ei ole hyväksyttävää.

### **Olkapäiltä pään yläpuolelle työntävät liikkeet (Shoulder to overhead)**

Olkapään tasolta pään yläpuolelle työntävät liikkeet lähtevät staattisesta asennosta. Tanko työnnetään olkapäältä tai olkapäiden tasolta eturäkkiasennosta pään yläpuolelle.

### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Liikkeen alkuasennossa tanko on staattisessa pidossa eturäkkiasennossa.
- Liikkeen loppuasennossa tanko on hallitusti pään yläpuolella. Käsien ja kyynärpäiden tulee olla täysin lukittuina, sekä polvien, lantion ja hartioiden tulee olla samalla tasolla.
- Jalkojen ei tule olla leveämmällä kuin urheilijan lantion leveys

### **Tiukka pystypunnerrus (Strict press)**

Urheilijan tulee työntää tanko ilman jalkojen apua pään yläpuolelle. Polvet tai mikään muu vartalon osa ei saa taipua liikkeen ylöstyöntävän vaiheen aikana.

### **Vauhtipunnerrus (Push Press)**

Urheilija saa taivuttaa polvia kerran ja avustaa liikkeen työntävää vaihetta jaloilla. Tangon tullessa pään yläpuolelle tulee polvien ja lantion ja kyynärtaiteiden olla lukittuina.

### **Raakatyöntö (Push Jerk)**

Urheilija saa taivuttaa lantiota ja polvia kaksi kertaa liikkeen aikana; avustaakseen työntövaihetta sekä tangon kiinnittövaiheessa. Loppuasennossa tangon tulee olla pään yläpuolella polvien ja lantion sekä kyynärtaiteiden ollessa lukittuina



### **Saksaustyöntö (Split Jerk)**

Urheilija saa avustaa liikettä taivuttamalla polvia ja lantiota kaksi kertaa liikkeen aikana; avustaakseen työntövaihetta sekä tangon kiinnittövaiheessa. Tangon kiinnittoa-asennossa jalkojen tulee olla saksattuina auki. Eteen saksaaavan jalan tulee olla urheilijan vartalon etupuolella, ja taakse saksaaava jalka urheilijan vartalon takapuolella. Otettuaan tangon kiinni sakausasennossa, urheilija palauttaa jalat vierekkäin lantion alle, niin että hartiat, lantio ja polvet ovat samalla tasolla sekä kyynärpäät ovat lukittuina tangon alapuolella. .

### **Kyykkytyöntö (Squat Jerk)**

Urheilija saa taivuttaa lantiota ja polvia kaksi kertaa liikkeen aikana. Urheilijan tulee myös saavuttaa hyväksyttävä kyykyn ala-asento tangon ollessa suorilla käsillä kyynärpäät lukittuina pään yläpuolella ennen ylös nousemista.

### **Työntö (Jerk)**

Urheilija saa taivuttaa lantiota ja polvia kaksi kertaa liikkeen aikana; avustaakseen työntövaihetta ja tangon kiinnittövaiheessa.

Mikäli liike on määritelty Työnnöksi (Jerk) tai olkapäiltä pään yläpuolelle työntäväksi liikkeeksi (Shoulder to overhead) voidaan käyttää mitä tahansa edellämainituista muunnelmista lukuunottamatta tiukkaa pystypunnerrusta.

### **Muut variaatiot**

Pään yläpuolelle työntävä liike voidaan myös suorittaa muilla esineillä, kuten esimerkiksi kahvakuulalla. Tällöin erityiset liikestandardit julkaistaan ennen kilpailuja.

# Maasta vedettävät liikkeet

## **Maastaveto (Deadlift)**

### **Maasta pään yläpuolelle (Ground to overhead)**

### **Maasta olkapäille (Ground to shoulders)**

## **Maastaveto (Deadlift, tavanomainen)**

Tavanomaisessa maastavedossa urheilijan tulee nostaa tanko maasta seisoen molemmilla jaloillaan ja käsivarsien ollessa olkapäiden suorana jatkeena. Liikkeen yläasennossa urheilijan tulee suoristua niin että polvi, lantio ja hartialinja ovat lukittuina ja samalla tasolla. Toisto on hyväksytty kun kaikki edellä mainitut standardit täyttyvät.

### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Vartalon täysi ojennus yläasennossa
- Tanko tai muu esine koskee lattiaa toistojen välissä
- Kädet ovat polvien ulkopuolella koko liikkeen ajan
- Olkapäät ovat tangon takana toiston yläasennossa

## **Sumomaastaveto (Sumo deadlift)**

Sumomaastavetoon pätee muutoin samat liikestandardit kuin tavanomaisessa maastavedossa sillä erolla, että kädet ovat polvien ja jalkojen sisäpuolella.

## **Muut variaatiot**

Maastaveto voidaan myös suorittaa muilla esineillä, kuten esimerkiksi kahvakuulalla. Tällöin erityiset liikestandardit julkaistaan ennen kilpailuja.

### **Maasta pään yläpuolelle (Ground to overhead)**

Maasta pään yläpuolelle-liikkeessä tulee tanko viedä maasta staattisesta asennosta pään yläpuolelle staattiseen pitoon. Liike voidaan suorittaa yhdistelmänä maasta olkapäälle-olkapäältä pään yläpuolelle tai vaihtoehtoisesti yhdellä liikkeellä maasta pään yläpuolelle. Huom. Missään tapauksessa tämä määritelmä ei korvaa tempausta (Snatch) mikäli urheilijan on määritelty tekevät tempausta (snatch).

#### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Lukuunottamatta maasta olkapäälle-olkapäältä pään yläpuolelle yhdistelmää tanko ei saa pysähtyä tai levätä matkalla pään yläpuolelle missään kohtaa.

Loppuasennossa tangon tulee olla:

- Staattisessa ja hallitussa asennossa pään yläpuolella käsivarret ojennettuina ja kyynärvarret lukittuina
- Polvien ja lantion tulee olla täydessä ojennuksessa
- Hartioiden, lantion ja polvien tulee olla samassa linjassa
- Jalat eivät saa olla leveämmällä kuin urheilijan hartialeveys
- Tangon tulee koskea maahan toistojen välissä

## **Muut variaatiot**

Maasta pään yläpuolelle tehtävät liikkeet voidaan myös suorittaa muilla esineillä, kuten esimerkiksi kahvakuulalla. Tällöin erityiset liikestandardit julkaistaan ennen kilpailuja.

### **Tempaus kyykkyyhin (Squat snatch)**

Tempauksessa urheilija vetää tangon maasta yhdellä liikkeellä ottaen tangon kiinni pään yläpuolella kyynärpäät lukittuina kyykyn ala-asennossa. Toisto on hyväksytty kun urheilija nousee kyykystä ylös ojenten polvi- ja lonkkanivelen hartian kanssa samaan linjaan kyynärpäät lukittuina.

Ellei erikseen ole muuta mainittu, termi "tempaus" tai "snatch" tarkoittaa liikettä kyykkyyhin asti.

### **Raakatempaus (Power Snatch)**

Raakatempauksessa urheilija vetää tangon maasta yhdellä liikkeellä ottaen tangon kiinni pään yläpuolella kyynärpäät suoristettuna, mutta urheilijaa ei saa suorittaa liikettä kyykkysyvyteen asti, vaan lantion on jäätävä polvitason yläpuolelle. Toisto on hyväksytty kun urheilija nousee kyykystä ylös ojentaen polvi- ja lonkkanivelen hartian kanssa samaan linjaan ja kyynärpäät ovat lukittuina.

## **Tempaus saksaten (Split Snatch)**

Tempauksessa saksaten urheilija vetää tangon maasta yhdellä liikkeellä ottaen tangon kiinni pään yläpuolella kyynärpäät suoritettuna. Urheilijan tulee lisäksi saksata jalat auki liikkeen vetovaiheessa niin että toinen jalka menee eteenpäin ja toinen taaksepäin. Toisto on hyväksytty kun urheilija suoristaa itsensä niin että polvi- ja lonkkanivelet ovat hartioden kanssa samassa linjassa kyynärpäät lukittuina.

## **Tempaukset riipusta**

Kun jokin edellä mainituista tempauksista (snatch) on määritelty tehtävän riipusta, urheilijan täytyy ensin ojentaa itsensä tangon kanssa niin että polvi- ja lonkkanivel suoristuu hartian kanssa samalle tasolle, tangon nousussa lantion korkeudelle. Tämän jälkeen urheilija

laskee tankoa polven ylä- tai alapuolelle ja vetää tangon yhdellä liikkeellä pään yläpuolelle. Tanko ei saa koskea maahan.

Toiseen toistoon lähtiessä, urheilijan ei tarvitse laskea tankoa maahan. Mikäli urheilija tekee näin, tulee tanko taas vetää lantion korkeudelle ennen riippuun menemistä.

Toisto on hyväksytty kun urheilija suoristaa itsensä ja polvi- sekä lonkkanivelet ovat hartian kanssa samassa linjassa kyynärpäät lukittuina.

## **Muut variaatiot**

Kaikki edellä mainitut variaatiot maasta pään yläpuolelle vetävissä liikkeissä voidaan suorittaa myös muilla välineillä kuten esimerkiksi kahvakuulalla.

Tällöin erityiset liikestandardit julkaistaan ennen kilpailuja.

## **Maasta olkapäille vetävät liikkeet (Ground to shoulder)**

Maasta olkapäille vetävät liikkeet sisältävät liikkeet, joissa tanko vedetään maasta staattisesta asennosta staattiseen asentoon olkapäille.

Maasta olkapäille liike saatetaan yhdistää olkapäiltä pään yläpuolelle työntävään liikkeeseen.

### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Maasta vetämisen jälkeen urheilijan tulee saada tanko kiinni eturäkki-asentoon ja ylläpitää eturäkkiasento toiston loppuun asti
- Toiston yläasennossa urheilijan tulee olla täydessä ojennuksessa polvi- ja lantionivelen ollessa lukittuina hartian kanssa samassa linjassa. Jalkojen tulee olla enintään hartioden leveydellä ja kyynärpäiden selkeästi tangon etupuolella. Tangon tulee koskea maata toistojen välissä ellei toisin mainita.



## **Muut variaatiot**

Maasta olkapäille vetävät liikkeet voidaan suorittaa myös muilla välineillä kuten kahvakuulalla. Tällöin erityiset liikestandardit julkaistaan ennen kilpailuja.

### **Rinnalleveto (kyykkyyn) (Squat Clean)**

Rinnallevedossa urheilijan tulee vetää tanko maasta ja napata se täydessä kyykyssä eturäkki-asentoon. Tanko saa koskea olkapäitä ennen kuin urheilija on saavuttanut kyykyn ala-asennon mutta liikkeessä ei saa olla pysähdystä ennen kyykyn ala-asennon saavuttamista. Liike on hyväksytty kun urheilija nousee kyykystä lukiten polvi- ja lonkkanivelen hartialinjan kanssa samalle tasolle käsien ollessa edelleen eturäkki-asennossa.

### **Raakarinnalleveto (Power Clean)**

Raakarinnallevedossa urheilija vetää tangon maasta eturäkkiasentoon, mutta urheilija ei saa suorittaa liikettä kyykkysyvyyteen asti, vaan lantion on jäätävä polvitason yläpuolelle. Liike on hyväksytty kun urheilija suoristaa itsensä lukiten polvi- ja lonkkanivelen hartialinjan kanssa samalle tasolle käsien ollessa edelleen eturäkki-asennossa.

### **Rinnalleveto saksaten (Split Clean)**

Rinnallevedossa saksaten urheilijan tulee vetää tanko maasta eturäkkiasentoon. Urheilijan tulee lisäksi saksata jalat auki liikkeen vetovaiheessa niin että toinen jalka menee eteenpäin, ja toinen taaksepäin.

Toisto on hyväksytty kun urheilija suoristaa itsensä niin että polvi- ja lonkkanivelet ovat hartioiden kanssa samassa linjassa kyynärpäät lukittuina.

### **Rinnallevedot riipusta (Hang Clean)**

Kun jokin edellämainituista rinnallevedoista (clean) on määritelty tehtävän riipusta, urheilijan täytyy ensin ojentaa itsensä tangon kanssa niin että polvi- ja lonkkanivelet suoristuvat hartian kanssa samaan linjaan tangon noustessa lantion korkeudelle. Tämän jälkeen urheilija laskee tankoa polven ylä- tai alapuolelle ja vetää tangon eturäkkiasentoon, Tanko ei saa koskea maahan.

Toiseen toistoon lähtiessä, urheilijan ei tarvitse laskea tankoa maahan. Mikäli urheilija tekee näin, tulee tanko taas vetää lantion korkeudelle ennen riippuun menemistä.

Toisto on hyväksytty kun urheilija suoristaa itsensä ja polvi- sekä lonkkanivelet ovat hartian kanssa samassa linjassa kyynärpäät lukittuina.

## **Muut variaatiot**

Rinnalle vetävät liikkeet voidaan suorittaa myös muilla välineillä kuten kahvakuulalla. Tällöin erityiset liikestandardit julkaistaan ennen kilpailuja.

# Tangossa roikkuen tehtävät liikkeet

*Kyseisiin liikkeisiin voidaan lisätä lisäpainoa mm. painoliivin muodossa.*

## **Varpaat tankoon (Toes-to-bar)**

Varpaat tankoon liikkeen lähtöasennossa tulee urheilijan roikkua tangon alapuolella koko vartalo ja kädet ojentuneena. Urheilija nostaa molempia jalkoja niin että molempien jalkojen varpaiden kärki tai niiden ala- tai yläosa koskettaa tankoa käsien välissä.

Mikäli urheilija suorittaa useita toistoja perättäin, tulee urheilijan kantapäiden käydä sivusta katsottuna tangon takana toistojen välissä.

### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Täysi vartalon ja käsivarsien ojennus roikkunassa tangon suuntaisesti (kantapäät tangon takana)
- Molempien jalkojen varpaat koskettavat tankoa samanaikaisesti käsien sisäpuolella.

## **Tiukka varpaan tankoon liike (Strict toes-to-bar)**

Tiukassa varpaat tankoon liikkeessä on muutoin samat liikestandardit kuin varpaat tankoon liikkeessä, mutta urheilija ei saa käyttää kippiä liikkeen aikana.

## **Polvet kyynärpäihin liike (Knees to elbows)**

Polvet kyynärpäihin liikkeen lähtöasennossa tulee urheilijan roikkua tangon alapuolella koko vartalo ja kädet ojentuneena.

Urheilija nostaa molempia polvia samanaikaisesti. Hyväksytyssä toistossa urheilijan polvet koskevat kyynärpäihin. Mikäli urheilija suorittaa useita toistoja perättäin, tulee urheilijan kantapäiden käydä sivusta katsottuna tangon takana toistojen välissä.

## **Leuanveto (Pull up)**

Leuanvedon lähtöasennossa tulee urheilijan roikkua tangon alapuolella koko vartalo ja kädet ojentuneena. Liikkeen yläasennossa urheilijan tulee viedä leuka tangon yläpuolelle. Kippi liikkeessä on sallittu.

### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Käsien ja vartalon täysi ojennus ala-asennossa
- Leuka ylittää tangon selvästi liikkeen yläasennossa

### **Tiukka leuanveto (Strict pull up)**

Tiukassa leuanvedossa on muutoin samat standardit kun leuanvedossa, mutta urheilija ei saa käyttää kippiä, lantiota tai jalkoja liikkeen aikana.

### **Rinta tankoon (Chest to bar)**

Rinta tankoon liikkeessä on muutoin samat liikestandardit kuin leuanvedossa, mutta liikkeen yläasennossa urheilijan tulee koskettaa tankoa solisluun alapuolisella alueella (rinnalla).

### **Tiukka rinta tankoon liike (Strict chest to bar)**

Tiukassa rinta tankoon liikkeessä on muutoin samat standardit kuin rinta tankoon liikkeessä, mutta urheilija ei saa käyttää kippiä, lantiota tai jalkoja liikkeen aikana.

### **Palomiespunnerrus tangossa (Bar Muscle up)**

Palomiespunnerruksen lähtöasennossa urheilija roikkuu tangon alapuolella koko vartalo ja kädet ojentuneena. Urheilijan tulee nostaa itsensä tangon yläpuolelle niin, että olkapäät ovat tangon yläpuolella ja molemmat kyynärpäät ovat lukittuina. Urheilija saa käyttää kippiä ja lantiota liikkeen aikana, mutta varpaat eivät saa käydä tankoa korkeammalla kipin aikana. Urheilija ei saa auttaa lantion alapuolella olevilla raajoilla itseään tangon päälle (esim. jaloilla).

Mikäli urheilija suorittaa useampia toistoja peräkkäin, tulee urheilijan käsien ja lantion suoristua tangon alapuolella, ja kantapäiden on käytävä sivusta katsottuna tangon takana.

### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Käsien ja vartalon täysi ojennus ala-asennossa
- Yläasennossa olkapäät ovat tangon päällä ja käsivarret täydessä ojennuksessa

### **Tiukka palomiespunnerrus tangossa (Strict bar muscle up)**

Tiukassa palomiespunnerruksessa on muutoin samat standardit kuin palomiespunnerruksessa mutta urheilija ei saa käyttää kippiä, lantiota tai jalkoja liikkeen aikana.



# Renkaissa roikkuen tehtävät liikkeet

*Kyseisiin liikkeisiin voidaan lisätä lisäpainoa mm. painoliivin muodossa.*

## **Varpaat renkaisiin (Toes-to-rings)**

Varpaat renkaisiin liikkeen lähtöasennossa tulee urheilijan roikkuu renkaiden alapuolella koko vartalo ja kädet ojentuneena. Urheilija nostaa molempia jalkoja niin että molempien jalkojen varpaiden kärki, tai niiden ala- tai yläosa koskettaa renkaita tai sormia, mikäli ne ovat renkaiden ympärillä.

Mikäli urheilija suorittaa useampia toistoja peräkkäin, tulee urheilijan käsien ja lantion suoristua renkaiden alapuolella, ja kantapäiden on käytävä sivusta katsottuna renkaiden takapuolella.

### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Täysi vartalon ja käsivarsien ojennus ala-asennossa renkaiden suuntaisesti (kantapäät renkaiden takapuolella)
- Molempien jalkojen varpaat koskettavat renkaita tai sormia samanaikaisesti.

## **Palomiespunnerrus renkaissa (Ring Muscle up)**

Palomiespunnerruksen lähtöasennossa urheilija roikkuu renkaiden alapuolella koko vartalo ja kädet ojentuneena. Urheilijan tulee nostaa itsensä renkaiden yläpuolelle niin, että olkapäät ovat renkaiden yläpuolella ja molemmat kyynärpäät ovat lukittuina. Urheilija saa käyttää kippiä ja lantiota liikkeen aikana mutta varpaat eivät saa ylittää renkaiden korkeutta kipin aikana. Urheilija ei saa auttaa lantion alapuolella olevilla raajoilla itseään renkaiden päälle (esim. jaloilla). Mikäli urheilija suorittaa useampia toistoja peräkkäin, tulee urheilijan käsien ja lantion suoristua renkaiden alapuolella ja kantapäiden on käytävä sivusta katsottuna renkaiden takapuolella.



### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Käsien ja vartalon täysi ojennus ala-asennossa
- Yläasennossa olkapäät renkaiden päällä ja käsivarret täydessä ojennuksessa

### **Tiukka palomiespunnerrus renkaissa (Strict ring muscle up)**

Tiukassa palomiespunnerruksessa renkaissa on muutoin samat standardit kuin

---

palomiespunnerrus renkaissa- liikkeessä, mutta urheilija ei saa käyttää kippiä, lantiota tai jalkoja liikkeen aikana.

## **Käsilläseinnat**

### **Käsilläseisonta (Handstand hold)**

Käsilläseisonnassa urheilija voi toteuttaa käsilläseisannon haluamallaan tavalla. Urheilija voi valita perinteisen suoran käsilläseisannon, tai jalat voivat olla esimerkiksi haarassa kunhan jalat pysyvät pois lattiasta ja ovat pään tason yläpuolella seisannon aikana.

### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Jalkojen tulee olla ilmassa lantion yläpuolella
- Kädet eivät saa liikkua lainkaan tai käsien on pysyttävä merkityn alueen sisäpuolella.

### **Käsilläkävely (Handstand walk)**

Käsilläkävelyssä urheilijan tulee kulkea määrätty matka käsillään ilman että jalat osuvat lattiaan. Urheilijan käsien tulee olla lähtöviivan takana ennen kävelyn alkamista. Molempien kämmenen tulee olla selkeästi maaliviivan takana liikkeen loppuessa ennenkuin jalat saa tuoda alas. Vartalon ja jalkojen asento on liikkeen aikana vapaa, niin kauan kun jalat pysyvät pois maasta ja ovat pään tason yläpuolella. Erityiset liikestandardit koskien käsilläkävelyä julkaistaan aina ennen kilpailua:

- Käsilläkäveltävä kokonaismatka
- Rangaistus, mikäli käsilläkävely katkeaa kesken määrätyn matkan
- Mahdollisten esteiden tai esineiden ohittaminen, kiertäminen tai ylittäminen
- Mahdollisten esineiden tai muun asian pitäminen jalkojen välissä käsilläkävelyn aikana

**Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Käsilläkävelyn lähtiessä käsien tulee olla lähtöviivan etupuolella
- Molempien kämmenen tulee selkeästi ylittää maaliviiva ennen kuin jalat saa laskea maahan
- Käsilläkävelyn saa suorittaa vain kämmenillä
- Jalat pysyvät ylhäällä pään tason yläpuolella kävelyn aikana

**Käsilläseisontapiruetti (Handstand pirouette)**

Käsilläseisontapiruetissa urheilijan on saavutettava ensin käsilläseisonta, jonka jälkeen hän kääntyy käsilläseisonnassa niin monta astetta kuin on määritelty.

Käännöstä on suoritettava aina vähintään 90 astetta kerrallaan. Urheilijan täytyy osoittaa hallinta 90 asteen kääntymisen jälkeen ennen kuin hän saa tulla alas käsilläseisonnasta. Mikäli urheilija tekee enemmän kuin 90 astetta kääntymistä kerrallaan, ei hänen tarvitse tulla alas käsilläseisonnasta. Mikäli käsilläseisontapiruetti johtaa toiseen liikkeeseen (esim

---

käsilläkävely piruetin jälkeen) urheilijan ei tarvitse tulla alas käsilläseisonnasta liikkeiden välillä.

**Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Urheilija nousee käsilläseisontaan
- Urheilija kääntyy vaadittavan astemäärän käsilläseisonnassa
- Urheilija osoittaa hallinnan käsilläseisonnassa ennenkuin tulee alas käännettyään vaaditun astemäärän

# Köysikiipeilyt

## Köysikiipeily (Rope climb)

Köysikiipeilyssä urheilijan tulee kiivetä köyttä pitkin ylös. Urheilija saa hypätä köyteen, ja hän saa käyttää jalkoja ja käsiä haluamallaan tavalla kiivetessään ylös. Urheilijan tulee koskettaa määriteltyä kohdetta ennen laskeutumista. Urheilijan laskeutuessa alas, saa hän käyttää jalkoja ja käsiä haluamallaan tavalla. Urheilija voi hypätä pois köydestä molempien käsien alittessa ennalta määritellyn kohdan. Toisto on hyväksytty kun urheilijan molemmat jalat koskettavat maata.

### Liikestandardit joiden tulee täytyä:

- Urheilija koskee toisella kädellä ennalta määriteltyä kohdetta
- Urheilijan kädet pysyvät köydessä kiinni laskeutuessa kunnes hän on alittanut ennalta määritellyn kohteen laskeutuessaan

## Köysikiipeily istuma-asennosta (Seated rope climb)

Urheilijan tulee lähteä köysikiipeilyyn istuma-asennosta. Lähtöasennossa urheilijan molemmat kädet koskevat köyttä ja urheilija istuu maassa jalat suorassa. Urheilija saa käyttää käsiä ja jalkoja köysikiipeilyn aikana, mutta vasta kun hän on vetänyt ainoastaan käsien avulla itsensä ylös maasta. Urheilijan tulee koskettaa määriteltyä kohdetta ennen laskeutumista.

Urheilijan laskeutuessa alas, saa hän käyttää jalkoja ja käsiä haluamallaan tavalla. Urheilija voi hypätä pois köydestä molempien käsien alittaessa ennalta määritellyn kohdan. Toisto on hyväksytty kun urheilijan molemmat jalat koskettavat maata.

### Liikestandardit joiden tulee täytyä:

- Urheilija koskee toisella kädellä ennalta määriteltyä kohdetta
- Urheilijan kädet pysyvät köydessä kiinni laskeutuessa kunnes hän on alittanut ennalta määritellyn kohteen laskeutuessaan
- Urheilija aloittaa kiipeämisen istuma-asennosta

## Jalaton köysikiipeäminen (Legless rope climb)

Jos on sallittu, urheilija saa hypätä köyteen aloittaakseen kiipeämisen. Mikäli hyppääminen ei ole sallittu, urheilijan tulee aloittaa kiipeäminen ilman minkäänlaista hyppyä. Kiipeämisen aikana urheilija ei saa koskettaa jaloilla köyttä sellaisella tavalla, mikä saattaisi auttaa urheilijaa kiipeämisessä. Urheilija ei saa tarttua jaloilla köyteen ennenkuin määritelty kohde on saavutettu ja urheilija on koskenut sitä toisella kädellä.



Urheilijan laskeutuessa alas, saa hän käyttää jalkoja ja käsiä haluamallaan tavalla. Urheilija voi hypätä pois köydestä molempien käsien alittessa ennalta määritellyn kohdan. Toisto on hyväksytty kun urheilijan molemmat jalat koskettavat maata.

**Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Jos on sallittu, urheilija saa hypätä köyteen aloittaakseen kiipeämisen. Jos hyppääminen on kielletty, tulee urheilijan aloittaa kiipeäminen ilman minkäänlaista hyppyä köyteen
- Urheilija ei saa käyttää jalkoja apuna kiipeämisen ylösmenoiheessa
- Urheilija koskee toisella kädellä määriteltyä kohdetta
- Urheilijan kosketettua määriteltyä kohdetta, saa hän käyttää laskeutuessaan jalkojen apua
- Urheilijan kädet pysyvät köydessä kiinni laskeutuessa kunnes hän on alittanut ennalta määritellyn kohteen laskeutuessaan

**Köysikiipeily L-asennossa (L-rope climb)**

Urheilijan on aloitettava kiipeäminen istuma-asennossa jalkojen ollessa suorana kokonaan ojennettuna. Urheilijan tulee pitää jalat suorana lantion tasolla tai sen yläpuolella kiipeilyn aikana kunnes hän on koskettanut toisella kädellä määriteltyä kohdetta.

Urheilijan laskeutuessa alas, saa hän käyttää jalkoja ja käsiä haluamallaan tavalla. Urheilija voi hypätä pois köydestä molempien käsien alittaessa ennalta määritellyn kohdan. Toisto on hyväksytty kun urheilijan molemmat jalat koskettavat maata.

**Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Jalkojen tulee pysyä suorana lantion tasolla tai sen yläpuolella siihen asti, kun urheilija on koskenut toisella kädellä määriteltyä kohdetta
- Urheilijan kantapäät ovat ilmassa ennen kuin hän alkaa vetää itseään ylös
- Urheilija koskee toisella kädellä määriteltyä kohdetta
- Urheilijan kosketettua määriteltyä kohdetta, saa hän käyttää laskeutuessaan jalkojen apua
- Urheilijan kädet pysyvät köydessä kiinni laskeutuessa kunnes hän on alittanut ennalta määritellyn kohteen laskeutuessaan

# Monostruktuaaliset liikkeet

## Soutu (Rowing)

Soutu voidaan suorittaa joko soutulaitteella tai veneellä edessä.

Soutulaitteessa urheilija istuu soutulaitteeseen ja soutulaitteen kahvaa vetämällä suorittaa joko matkaa, aikaa, kaloreita tai watteja.

Eriyiset soutu koskevat säännöt julkaistaan aina ennen kilpailuja.

Mikäli soutu suoritetaan vedessä, urheilija navigoi venettä ja soutaa sitä airojen avustuksella.

### Liikestandardit joiden tulee täytyä:

- Urheilijan tulee istua koko soudun ajan soutulaitteessa tai veneessä.

## Juoksu (Running)

Urheilija juoksee joko ulkona tai sisällä tai vaihtoehtoisesti juoksuun tarkoitettulla laitteella (esim. assault air runner tai muu juoksulaite). Urheilija juoksee matkaa, aikaa tai kaloreita.

### Liikestandardit joiden tulee täytyä:

- Urheilija juoksee tai kävelee ennalta määritellyn matkan, ajan tai kalorimäärän ajan joko maassa tai juoksuun tarkoitettulla laitteella

## Pyöräily (Bicycling)

Urheilija polkee pyörää joko maastossa, tai siihen tarkoitettua laitetta (esim. wattbike, BikeErg, Assault bike) joko matkaa, aikaa, kaloreita tai watteja. Ellei erikseen sallita, urheilijan tulee polkea koko matka pyörällä, eikä esimerkiksi saa työntää tai kantaa pyörää matkan aikana.

### Liikestandardit joiden tulee täytyä:

- Urheilija polkee ennalta määrättyä matkaa tai aikaa pyörällä maastossa, tai kaloreita, watteja, matkaa tai aikaa pyöräilyyn tarkoitettussa laitteessa.

## Hiihto (Ski)

Urheilija hiihtää joko matkaa tai aikaa maastossa, tai käyttää Concept2 SkiErg laitetta hiihtääkseen matkaa, aikaa, kaloreita tai watteja.

#### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Urheilijan hiihtäessä maastossa, urheilija etenee suksien ja sauvojen avulla ennalta määritellyn matkan tai ajan haluamallaan hiihtotyylillä.
- Urheilijan hiihtäessä Concept 2 SkiErg laitteella, urheilija etenee matkaa, aikaa, kaloreita tai watteja vetämällä hiihtolaitteen kahvoista.

#### **Uinti (Swimming)**

Uinti voidaan suorittaa avovedessä tai uima-altaassa. Urheilija etenee vedessä eteenpäin ennalta määritellyn matkan tai ajan haluamallaan uintityylillä.

#### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Urheilija etenee ennalta määritellyn matkan tai ajan vedessä.

## **Hyppyliikkeet**

#### **Yleisliike (Burpee)**

Yleisliikkeessä urheilija laskeutuu maahan niin että urheilijan rinta ja etureidet koskettavat maata. Urheilija nousee maasta ylös ja hyppää molemmat jalat irti maasta niin että polvi-lantio ja hartialinja suoristuvat samaan linjaan ja samanaikaisesti tuo kädet hartialinjan yläpuolelle.

#### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Urheilijan rinta ja etureidet koskevat maata liikkeen ala-asennossa
- Ellei toisin määrätä, urheilijan tulee palata seisoma-asentoon ja hypätä molemmat jalat irti maasta tuoden kädet hartialinjan yläpuolelle
- Hypyssä molempien jalkojen tulee irrota maasta

#### **Muut variaatiot**

Yleisliike voidaan vaihdella mm. niin että urheilija hyppää jonkin tietyn kohteen yli, koskettaa tiettyä kohdetta tai tekee jonkin liikkeen yleisliikkeen jälkeen.

Variaatioiden erityiset liikestandardit julkaistaan aina ennen kilpailuja.

#### **Varusteelle tai varusteen yli yleisliike (Jump over burpee)**

Varusteen yli yleisliikkeessä on samat ala-asennon liikestandardit kuin tavallisessa yleisliikkeessä. Urheilijan tulee hypätä kohteelle ja suoristaa lantio kohteen päällä. Mikäli yleisliike suoritetaan kohteen yli, urheilijan tulee hypätä tasajalkaa kohteen yli, mutta lantion suoristusta ei vaadita.

### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Jos spesifioitu; urheilijan tulee koskettaa molemmilla jaloilla kohteen pintaa (esimerkiksi boksi) samanaikaisesti.
- Jos spesifioitu; urheilija ei saa koskettaa kohdetta yli hypätessä (esimerkiksi tanko).

### **Kasvotusten kohteeseen päin yleisliike (Target facing burpee)**

Kun yleisliike tehdään kasvotusten kohteeseen päin, on liikkeessä samat liikestandardit kuin objektille/objektin yli yleisliikkeellä mutta alasmenoasennossa urheilijan tulee olla kasvot ja rinta kohdetta päin.

### **Yleisliike kohteeseen (Burpee to target)**

Kun yleisliike tehdään kohteeseen, on liikkeessä samat liikestandardit ala-asennossa kuin muissakin yleisliikkeissä, mutta urheilijan tulee ylä-asennossa hypätä ja koskettaa määriteltyä kohdetta molemmilla käsillä pään yläpuolella.

### **Boksihyppy (Box Jump)**

Boksihypyssä urheilijan tulee hypätä maasta tasajalkaa boksin päälle ja suoristaa lantio boksin päällä.

### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Urheilijan tulee hypätä maasta tasajalkaa
- Urheilijan tulee laskeutua bokseille niin että molemmat jalat tulevat boksin päälle.
- Lantion tulee suoristua boksin päällä
- Kädet eivät saa koskea bokseille liikkeen aikana

### **Boksin yli hyppy (Box over jump)**

Boksin yli hypyssä urheilijan tulee hypätä boksin yli tasajalkaa.



#### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Jos spesifioitu, urheilijan tulee koskettaa molemmilla jaloilla boksia ennen sen yli hyppyä.
- Jos spesifioitu, urheilija ei saa koskettaa boksia sen yli hyppäämisen aikana.

#### **Hyppynaru (Jumping rope)**

Hyppynaruhypyissä urheilijan tulee pitää hyppynarun kahvoista kiinni- yksi käsi yhdessä kahvassa ja pyörittää narua sekä hypätä narun yli. Narun tulee pyöriä koko vartalon ympäri.

**Ykköshyppy** (Single under) Narun tulee mennä kerran jalkojen alta per hyppy

**Tuplahyppy** (Double under) Narun tulee mennä kaksi kertaa jalkojen alta per hyppy

**Kolmoishyppy** (Triple under) Narun tulee mennä kolme kertaa jalkojen alta per hyppy

## **Keskivartaloliikkeet**

#### **GHD Istumaannousu (GHD sit up)**

GHD istumaannousussa urheilijan tulee asettua GHD laitteeseen niin että molemmat jalat ovat tuettuina jalkapidikkeeseen ja takapuoli on istuinpehmusteen päällä. Urheilija laskee ylävartaloa kunnes kädet koskettavat ennalta määriteltyyn kohteeseen. Toisto on hyväksytty kun urheilija palaa lähtöasentoon ja koskettaa molemmilla käsillä jalkapidikkeeseen.

#### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Ala-asennossa molemmat kädet koskettavat ennalta määriteltyyn kohteeseen pään ala- tai takapuolella.
- Ylä-asennossa molemmat kädet koskettavat jalkapidikkeeseen.

#### **Selän ojennus GDH laitteessa (GHD Back extencion)**

Selän ojennus liikkeessä urheilija asettuu GHD laitteeseen kasvot lattiaa kohti ja asettaa jalat jalkapidikkeeseen. Urheilijan laskee ylävartaloa kunnes koskettaa käsillä ennalta määriteltyä kohdetta. Toisto on hyväksytty kun urheilija palaa lähtöasentoon ja koskettaa molemmilla käsillä määriteltyä kohdetta laitteen edessä.

#### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Ala-asennossa molemmat kädet koskettavat ennalta määriteltyyn kohteeseen laitteen alapuolella.
- Ylä-asennossa molemmat kädet koskettavat määriteltyyn kohteeseen laitteen edessä.



### **Istumaannousu (Abmat sit up)**

Istumaannousussa urheilija asettaa abmat-tyynyn selän taakse ja jalat salmiakkikuvioon kantapäät vastakkain. Urheilija laskee ylävartaloa niin että yläselkä koskettaa lattiaa ja kädet koskettavat maata pään takana.

Toisto on hyväksytty kun urheilija nousee ylös niin että hartialinja menee lantiolinjan yli ja urheilija koskettaa ennalta määriteltyä kohdetta. Liikkeen aikana urheilija ei saa avustaa käsillä ottamalla maasta tai jaloista tukea.

#### **Liikestandardit joiden tulee täytyä**

- Liikkeen ala-asennossa urheilija yläselän ja käsien tulee koskettaa maata.

- Liikkeen ylä-asennossa urheilijan molempien käsien tulee koskettaa ennalta määriteltyä kohdetta urheilijan edessä.

### **Hollow Hold (kuppipito)**

Hollow Holdissa urheilijan tulee olla kuppipidossa. Urheilijan tulee nostaa yläselkä ja jalat irti maasta ja supistaa keskivartalo kupiksi. Vain pakarat ja alaselkä saavat kokea maahan pido aikana. Olkapäät, jalat ja kädet eivät saa olla korkeammalla kuin ennalta määritelty korkeus.

#### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Yläselkä on irti maasta pidon aikana
- Jalat ovat irti maasta pidon aikana

- Jalat ja kädet eivät nouse korkeammalle kuin ennalta määritelty korkeus

### **Kuppikeinunta (Hollow rock)**

Kuppikeinunnassa on muutoin samat liikestandardit kuin kuppipidossa, mutta urheilijan tulee tehdä edestakaista keinuntaa liikkeen aikana. Jalkojen ja käsien tulee pysyä irti maasta koko liikkeen aikana.

#### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Urheilija keinuu edestakaisin kuppipito asennossa
- Kädet ja jalat pysyvät irti maasta keinunnan aikana

### **L-Istunta (L-sit)**

L-istunta voidaan toteuttaa paralleleilla, lattialla tai muulla riittävän vakaalla tasolla. L-istunnassa urheilijan tulee nostaa jalat irti maasta 90 asteen kulmaan. Kädet ovat määrätyn tason pinnalla kyynärpäät lukittuina.

Jalkojen on pysyttävä määrätyn tason yläpuolella. Mikäli jalat laskeutuvat määrätyn tason alapuolelle, pito keskeytyy. Mikäli jalat eivät pysy ojennettuina, (vartalo L-muotoisena) pito keskeytyy. Kyynärpäitä ei saa tukea mihinkään liikkeen aikana vaan kyynärpäiden on pysyttävä suorana.

#### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Jalat pysyvät ojennettuina määrätyn tason yläpuolella
- Kyynärvarret pysyvät lukittuina

### **L-roikunta (L-Hang)**

L-roikunnassa on muutoin samat liikestandardit kuin L-pidossa, mutta pito suoritetaan niin että urheilija roikkuu tangossa, renkaassa tai jossain muussa kohteessa siitä kiinni pitäen.

#### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Jalat pysyvät ojennettuina määrätyn tason yläpuolella

# Kelkka, kivet ja säkit

## Kelkka (Sled pull & push)

Urheilija aloittaa kelkan kuljettamisen niin että kelkka on määrätyn lähtöviivan takana. Kelkka tulee kuljettaa aina määrätyn viivan taakse. Kelkkaa voidaan kuljettaa jokin tietty matka, tai aika. Kelkkaa ei saa kantaa matkan aikana, vaan kelkan pohjan tulee koskettaa maata jatkuvasti.

### Liikestandardit joiden tulee täyttyä:

- **Kelkan työntö:** Urheilija työntää kelkkaa eteenpäin.
- **Kelkan raahaus:** Urheilija vetää kelkkaa eteenpäin valjaiden avulla. Urheilija ei saa koskea kelkkaan matkan aikana.
- **Kelkan veto:** Urheilija vetää kelkkaa itseensä päin esimerkiksi köyden avulla. Urheilija voi seistä tai istua vetämisen aikana, mutta ei saa ottaa askelia kelkan vetämisen aikana.

## Objekti olkapään yli (Kivet, säkit) (Stones, Bags)

Liikkeessä urheilija nostaa maasta objektin (esim. kiven tai säkin) olkapään yli. Urheilijan tulee ojentaa lantio silloin kun hän vie objektia olkapään yli, muutoin hän saa käyttää haluamaansa tekniikkaa saadakseen objektin olkapään yli. Urheilija ei kuitenkaan saa käyttää muita apuvälineitä kun omaa kehoaan liikkeen aikana. Jossain tapauksissa urheilijan useita toistoja tehdessään tulee vuorotella olkapään puolta, minkä yli hän objektin vie.

### Liikestandardit joiden tulee täyttyä:

- Objekti ylittää olkapään
- Lantion täysi ojennus kun objekti ylittää olkapään
- Olkapäiden vuorottelu jos vaadittu

# Kahvakuulaliikkeet

## Kahvakuulaheilautus (Kettlebell swing)

Kahvakuulaheilautuksessa urheilija pitää kahvakuulasta kiinni molemmilla käsillä, heilauttaen sen reisien välistä pään yläpuolelle. Liikkeen ala-asennossa kahvakuulan tulee mennä urheilijan reisien väliin, ja liikkeen ylä-asennossa kahvakuulan pohjan tulee nousta urheilijan pään yläpuolelle.

### Liikestandardit joiden tulee täyttyä:

- Liikkeen ala-asennossa kahvakuula käy urheilijan reisien välissä
- Liikkeen ylä-asennossa kahvakuulan pohja nousee urheilijan pään yläpuolelle.

## Venäläinen kahvakuulaheilautus (Russian kettlebell swing)

Venäläisessä kahvakuulaheilautuksessa urheilija pitää kahvakuulasta kiinni kahdella kädellä heilauttaen sen reisien välistä olkapäätason yläpuolelle.

Liikkeen ala-asennossa kahvakuulan tulee mennä urheilijan reisien väliin, ja liikkeen ylä-asennossa kahvakuulan tulee nousta urheilijan olkapäiden korkeuden yläpuolelle luoden 90 asteen kulman urheilijan käsien ja vartalon väliin.

### Liikestandardit joiden tulee täyttyä:

- Liikkeen ala-asennossa kahvakuula käy urheilijan reisien välissä
- Liikkeen ylä-asennossa kahvakuulan tulee nousta urheilijan olkapäiden korkeuden yläpuolelle luoden 90 asteen kulman urheilijan käsien ja vartalon väliin.

## Muut kahvakuulaliikkeet

Liikestandardit muiden liikkeiden (kuten thruster, tempaus, kyykyt jne.) osalta jotka voidaan varioida käyttämällä kahvakuulaa, ovat selitetty kunkin liikkeen kohdalla.

Liikkeitä voidaan varioida käyttämällä yhtä tai kahta kättä. Näiden liikkeiden osalta erityiset liikestandardit julkaistaan aina ennen kilpailuja.

# Käsipainoliikkeet

## Käsipainoliikkeet (Dumbbell movements)

Liikestandardit muiden liikkeiden (kuten thruster, tempaus, kyykyt jne.) osalta jotka voidaan varioida käyttämällä käsipainoa, ovat selitetty kunkin liikkeen kohdalla.

Liikkeitä voidaan varioida käyttämällä yhtä tai kahta kättä. Näiden liikkeiden osalta erityiset liikestandardit julkaistaan aina ennen kilpailuja.



# Muut liikkeet

## Thruster (Thruster)

Thruster on etukyykyn (Front squat) ja vauhtipunnerruksen (Push press) liikekombinaatio. Liike on yhtenäinen eli etukyykyn ja vauhtipunnerruksen välissä on kiellettyä pysähtyä. Urheilija pitää tankoa tai muuta esinettä eturäkki-asennossa, ja laskeutuu siitä kyykyn ala-asentoon. Urheilija ojentaa tämän jälkeen itsensä kyykystä, ja kun lantio ojentuu, tanko jatkaa matkaa pään yläpuolelle. Toisto on valmis kun urheilija seisoo täydessä ojennuksessa, ja tanko tai muu esine on lukittuna pään yläpuolelle kädet suorana. Työntö-tyyppinen (tangon alle tippuminen) tangon vastaanotto ei ole sallittu.

### Liikestandardit joiden tulee täytyä:

- Urheilijan tulee saavuttaa kyykyn ala-asento; lantio laskeutuu polvitason alapuolelle.
- Tanko tai muu esine lepää eturäkkiasennossa (olkapäillä tai olkapäiden korkeudella).
- Loppuasennossa tanko tai muu käsine on pään yläpuolella.
- Loppuasennossa polvet, lantio ja olka- sekä kyynärpäät ovat täydessä ojennuksessa.

## Rinnalleveto kyykkyn- thruster (Squat clean thruster/Cluster)

Rinnalleveto kyykkyn-thrusterissa on muutoin samat liikestandardit kuin thrusterissa, mutta tangon tulee lähteä joka toiston alussa maasta. Urheilija vetää tangon rinnalle kyykyn kautta, jonka jälkeen hän ojentaa itsensä kyykystä. Tanko jatkaa matkaa pään yläpuolelle. Työntö-tyyppinen (tangon alle tippuminen) tangon vastaanotto ei ole sallittu.

### Liikestandardit joiden tulee täytyä:

- Urheilija vetää tangon maasta rinnalle kyykyn kautta joka liikkeen alussa
- Urheilijan tulee saavuttaa kyykyn ala-asento; lantio laskeutuu polvitason alapuolelle.
- Tanko tai muu esine lepää eturäkkiasennossa (olkapäillä tai olkapäiden korkeudella).
- Loppuasennossa tanko tai muu käsine on pään yläpuolella.
- Loppuasennossa polvet, lantio ja olka- sekä kyynärpäät ovat täydessä ojennuksessa

## Seinäpaloheitto (Wall ball shot)

Seinäpaloheitossa käytetään Medicine-palloa sekä korotettua kohdetta (esim seinään piirretty kohde tai levy). Urheilija pitää palloa vartalon etupuolella vartalo ojentuneena ja laskeutuu pallon kanssa täyteen kyykkysyvytyteen. Kun urheilija on saavuttanut kyykkysyvyyden, hän ojentaa itsensä ylös, ja heittää pallon määritellyn kohteeseen. Pallon tulee aina koskettaa ennalta määriteltyä kohdetta. Hyppääminen liikkeen aikana on sallittua muttei pakollista. Pallon kiinniottaminen liikkeen jälkeen ei ole pakollista.

Mikäli urheilija suorittaa useampia toistoja putkeen, voi hän ottaa pallon kiinni heittämisen jälkeen ja jatkaa tästä seuraavaan toistoon. Mikäli pallo osuu johonkin muualle kuin määritellyn heittokohteeseen heiton aikana, täytyy pallo ottaa maasta ennen seuraavaa toistoa. Kun pallo otetaan maasta, täytyy urheilijan suoristaa itsensä pallon kanssa ennen kyykkyn laskeutumista.

**Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Urheilija laskeutuu pallon kanssa täyteen kyykkysyvyyteen (lantio polvitason alapuolelle)
- Pallo koskettaa määriteltyä heittokohdetta.

**Askelkyykky (Lunge)**

Askelkyykky voidaan suorittaa eteenpäin askeltamalla tai paikallaan. Askelkyykky voidaan suorittaa kehonpainolla tai lisäpainolla (esim. tanko, käsipaino, kahvakuula). Askelkyykyssä urheilija astuu yhdellä jalalla askeleen eteenpäin ja tuo taakse jäävän jalan polven maahan. Toisto on hyväksytty kun urheilija nousee takaisin ylös ja molemmat polvet lukittuvat.

**Askelkyykky paikallaan:** Toisto on hyväksytty kun urheilija tuo eteenastuvan jalan taaksejäävän jalan viereen.

**Askelkyykky eteenpäin askeltamalla:** Urheilijan tulee tuoda taakse jäävä jalka eteenastuvan jalan viereen.

Mikäli urheilijan tulee kulkea askelkyykyillä jokin tietty matka, niin askeltaminen tulee aloittaa molemmat jalat lähtöviivan takana. Matka on hyväksytty, kun urheilija tuo molemmat jalat maaliviivan yli.

Mikäli urheilijan tulee tehdä askelkyykyjä jokin tietty määrä, niin toistot lasketaan yksitellen (yksi toisto per hyväksytty askellus) kunnes toistomäärät ovat valmiit.

Mikäli urheilijan tulee pitää tiettyä esinettä lisäpainona liikkeen ajan (esim. tanko tai käsipaino), erityiset liikestandardit julkaistaan aina ennen kilpailuja.

**Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Taaksejäävä polvi koskettaa maata
- Molemmat polvet lukittuvat liikkeen yläasennossa
- Mikäli lähtö/maaliviiva käytössä, urheilijan tulee aloittaa molemmat jalat lähtöviivan takana, ja lopettaa matka molemmat jalat maaliviivan ylittäneenä

## Liikestandardit tiimikilpailuissa

Tiimikilpailuille ominaiset säännöt kuten yhtäaikaan liikkuminen, staattiset asennot ja pidot joita on pidettävä joukkueoverin liikkumisen aikana jne. julkaistaan aina ennen kilpailuja.

## Säännöt koskien painoliiviä

Jos tehtävään vaaditaan painoliivi, on se kiinnitettävä urheilijaan riittävän tiukasti. Liivin ja urheilijan väliin ei saa mahtua enempää kuin kaksi sormeaa.

Urheilija, joka säätää liivin kireyttä tehtävän suorittamisen aikana, voidaan vaatia esittämään tuomarille että liivin sääntö on yllä olevan standardin mukainen.



**SUOMEN TOIMINNALLINEN URHEILU  
FINLAND FUNCTIONAL FITNESS  
FIN2F**

**SEURAN PERUSTAMINEN**

10.11.2020



# Toiminnallisen Urheilun seuran perustaminen ja seuran liittäminen Suomen Painonnostoliittoon

Yhdistyksen rekisteröinti ja sen liittäminen lajiliittoon on helppoa. Alla ohjeet sekä muutama esimerkki siitä, miten tämän pystyy toteuttamaan.

## 1. Päätetään millä laajuudella seura halutaan perustaa

- A. Seura perustetaan laajaa toimintaa varten, mm. ohjattua toimintaa lapsille, nuorille ja aikuisille (esim. perustetaan uusi seura, jonka tarkoituksena on tarjota harrastustoimintaa toiminnallisen urheilun parissa).

Tässä tapauksessa on hyvä käyttää olympiakomitean mallisääntöjä.

Katso esimerkki tiedostosta "[Toiminnallisen urheiluseuran mallisääntö laaja](#)".

- B. Yritys perustaa uuden seuran asiakkaita varten, eikä yrityksellä ole tarkoitusta laajentaa tarjontaansa seuran perustamisesta huolimatta (esim. sopii hyvin yrityksille, jotka tarjoavat puitteet toiminnalliselle urheilulle ja joiden tarkoitus on antaa asiakkailleen mahdollisuus kuulua Suomen Painonnostoliittoon ja saada näin ollen lajiliiton tuomat edut käyttöön (mm. kilpaileminen lajiliiton alaisissa kilpailuissa).

Tässä tapauksessa voidaan käyttää suppeaa mallisääntöä, jossa vuosikokouksia on vain yksi.

Katso esimerkki tiedostosta "[Toiminnallisen urheiluseuran mallisääntö suppea](#)".

## 2. Pidetään kokous

Jotta voidaan perustaa uusi seura, on pidettävä perustava kokous. Perustavan kokouksen esityslista voi olla esimerkiksi seuraava:

- Kokouksen avaus
- Kokouksen puheenjohtajan, sihteerin ja kahden pöytäkirjan tarkastajan valinta
- Yleiskeskustelu miksi seura perustetaan ja mitkä ovat sen toiminnan tavoitteet
- Seuran perustamisesta päättäminen
- Perustettavan seuran nimen ja sääntöjen hyväksyminen
- Sääntöjen edellyttämiin toimiin nimeämiset (puheenjohtaja, hallitus, toiminnantarkastajat)
- Sääntöjen edellyttämien muiden asioiden käsittely
- Päätetään seuran liittamisestä Suomen Painonnostoliiton jäsen seuraksi
- Päätetään, että seura merkitään yhdistysrekisteriin
- Perustamiskirjan allekirjoittaminen (vähintään kolme henkilöä)

Katso tästä esimerkki perustamiskirjasta:

[https://www.prh.fi/fi/yhdistysrekisteri/yhdistyksen\\_perustajalle/yhdistyksen\\_perustamisilmoitus/perustamiskirja.html?fbclid=IwAR3i4ut1qfZtPI0Yu0ISUOviAq0inkABql885QJ1Z5MWnPJR66kyCzMWtWo](https://www.prh.fi/fi/yhdistysrekisteri/yhdistyksen_perustajalle/yhdistyksen_perustamisilmoitus/perustamiskirja.html?fbclid=IwAR3i4ut1qfZtPI0Yu0ISUOviAq0inkABql885QJ1Z5MWnPJR66kyCzMWtWo)

## 3. Tehdään perustamisilmoitus Patentti- ja rekisterihallitukseen

Yhdistyksen perustamisilmoituksen (rekisteröinnin) voi tehdä patentti- ja rekisterihallituksen sivuilla sähköisesti (100€) tai lähettää vaadittavat materiaalit postitse, jolloin hinta on korkeampi.

Rekisteröintiä varten tarvittavat asiakirjat:

- Perustamiskirja
- Seuran säännöt
- Puheenjohtajan ja muiden nimenkirjoittajien nimet ja henkilötunnukset

Seuran rekisteröinnin käsittely PRH:ssa kestää 3-8 viikkoa.

#### 4. Haetaan Suomen Painonnostoliiton jäsen seuraksi

Seuran perustamisen viimeinen vaihe on hakea Suomen Painonnostoliiton jäsen seuraksi. Seuran perustamiskokouksen ja rekisteröinnin jälkeen uusi seura voi hakea Painonnostoliiton jäsenyyttä laatimalla vapaamuotoisen hakemuksen, kokoamalla liitteet ja osoittamalla ne Painonnostoliiton johtokunnalle.

Myös urheiluseuran jaosto voi hakeutua Painonnostoliiton jäsen seuraksi.

Hakemuksen ja liitteet voi lähettää sähköpostilla: [toimisto@painonnosto.fi](mailto:toimisto@painonnosto.fi)

tai postilla: Suomen Painonnostoliitto ry, Valimotie 10, 00380 Helsinki.

Hakemus tullaan käsittelemään seuraavassa hallituksen kokouksessa (hallituksen kokouksia on noin kerran kuukaudessa). Kokouksen jälkeen toimistolta otetaan hakijaan yhteyttä ja ilmoitetaan päätöksestä.

Hakemuksen tulee sisältää seuraavat tiedot ja liitteet:

- Vapaamuotoinen jäsenysshakemus osoitettuna Painonnostoliiton johtokunnalle
- Pöytäkirjaote seuran hallituksen kokouksesta, josta ilmenee, että seura hakee Suomen Painonnostoliiton jäsenyyttä
- Seuran säännöt
- Yhdistysrekisteriote
- Seuran vastuuhenkilöt ja yhteystiedot

#### 5. Seuran perustamisesta aiheutuvat pakolliset kulut

- Rekisteröitymismaksu verkossa tehtynä: 100€
- Painonnostoliiton jäsenmaksu seuralle: 250€/vuosi

## Liite 10. FIN2F jaoston perustamiskokouksen pöytäkirja.

Pöytäkirja

1 (2)

### SUOMEN TOIMINNALLINEN URHEILU (FIN2F) LAJIIAOSTON PERUSTAMISKOKOUS

Aika: 16.11.2020 klo 18:00

Paikka: Virtuaalinen kokousalusta, linkki kokoukseen ilmoitetaan myöhemmin

Osallistujat: Kokous on avoin kaikille

#### 1 KOKOUKSEN AVAUS

Kim Nyström avasi kokouksen 18:04

#### 2 KOKOUKSEN JÄRJESTÄYTYMINEN

Kokouksen puheenjohtajan valinta Kim Nyström

Kokouksen sihteerin valinta Antti Väkevä

Kokouksen pöytäkirjantarkastajien valinta (2 kpl) Heidi-Maria Alander ja Suvi Karjalainen

Kokouksen ääntenlaskijoiden valinta (2 kpl) Heidi-Maria Alander ja Suvi Karjalainen

#### 3 TODETAAAN LÄSNÄOLIJAT

Kim Nyström, Tero Honkasalo, Antti Väkevä, Merituuli Kallio, Suvi Karjalainen, Harry Hemming, Janne Jaakkola, Tapio Mustonen, Heidi-Maria Alander

#### 4 TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2021

Toiminnallisen Urheilun jaoston tavoitteena on edistää toiminnallista urheilua ja liikuntaa sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa sen toiminta-alueella siten, että kaikilla on mahdollisuus harrastaa ja osallistua kunto- ja terveysliikuntaan, kilpa- ja huippu-urheiluun tai näihin liittyvään yhdistystoimintaan edellytystensä ja tarpeidensa mukaisesti.

Tavoite vuodelle 2021 on kasvattaa lajin näkyvyyttä Suomessa ja saada lajin pariin uusia seuroja ja jäseniä. Myös kilpailutoiminnan aloittaminen ja ensimmäisten kilpailujen järjestäminen on tarkoitus toteuttaa vuoden 2021 aikana.



- 5 **VALITAAN SUOMEN PAINONNOSTOLIITON JOHTOKUNNALLE ESITETTÄVÄKSI JAOSTON PUHEENJOHTAJA VUODELLE 2021**  
Ehdotettu Kim Nyström  
Valittu Kim Nyström
- 6 **VALITAAN SUOMEN PAINONNOSTOLIITON JOHTOKUNNALLE ESITETTÄVÄKSI JAOSTON MUUT JÄSENET VUODELLE 2021**  
5 varsinaista  
Ehdotettu. Merituuli Kallio, Antti Väkevä, Suvi Karjalainen, Heidi-Maria Alander ja Tero Honkasalo  
Valittu Merituuli Kallio, Antti Väkevä, Suvi Karjalainen, Heidi-Maria Alander ja Tero Honkasalo  
2 varajäsentä  
Ehdotettu Tapio Mustonen ja Janne Jaakkola  
Valittu Tapio Mustonen ja Janne Jaakkola  
Varajäsenillä on läsnäolo- ja puheoikeus jaoston kokouksissa
- 7 **EDUSTAJAN NIMEÄMINEN LIITTOJOHTOKUNNAN KOKOUKSIIN VUODELLE 2021**  
Ehdotettu PJ Kim Nyström  
Valittu PJ Kim Nyström  
Mikäli lajin edustajaa ei valita liiton syyskokouksessa täysivaltaiseksi johtokunnan jäseneksi, jaoston edustajalla on läsnäolo- ja puheoikeus liittojohtokunnan kokouksissa.
- 8 **KOKOUKSEN PÄÄTTÄMINEN**  
PJ päätti kokouksen klo 18:14

Pöytäkirja tarkastetaan välittömästi

*Heidi-Maria Alander*  
Heidi-Maria Alander

*Suvi Karjalainen*  
Suvi Karjalainen

Pöytäkirja

## SUOMEN TOIMINNALLISEN URHEILUN JAOSTON JÄRJESTÄYTYMISKOKOUS

Aika: 16.11.2020 klo 18:24

Paikka: Zoom kokous

Osallistujat: Kim Nyström, Antti Väkevä, Merituuli Kallio, Heidi-Maria Alander, Suvi Karjalainen, Tero Honkasalo

1. KOKOUKSEN AVAUS  
Puheenjohtaja avasi kokouksen 18:24
2. VALITAAN KOKOUKSEN PÖYTÄKIRJAN TARKASTAJAT SEKÄ ÄÄNTENLASKIJAT  
Pöytäkirjan tarkastajat (2kpl) Heidi-Maria Alander, Suvi Karjalainen  
Ääntenlaskijat (2 kpl) Heidi-Maria Alander, Suvi Karjalainen
3. JAOSTON JÄRJESTÄYTYMINEN
  - A. Puheenjohtaja  
Kim Nyström valittiin puheenjohtajaksi jaoston perustamiskokouksessa 16.11.2020
  - B. Varapuheenjohtajan valinta  
Antti Väkevä
  - C. Sihteerin valinta  
Antti Väkevä
  - D. Nimenkirjoittajat  
Puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja
4. JAOSTON VASTUUALUEIDEN MÄÄRITTÄMINEN  
Nimetyt henkilöt raportoivat jaostolle vastuualueestaan pyydettäessä
  - o Edustaja liittojohtokunnan kokouksissa
    - Kim Nyström
  - o Yhteydenpito Painonnostoliittoon sekä muihin sidosryhmiin
    - Antti Väkevä
  - o Kilpailutoiminnan kehittäminen/koordinointi
    - Kim Nyström ja Merituuli Kallio
  - o Valmennuksen ja koulutuksen kehittäminen/koordinointi
    - Suvi Karjalainen ja Tero Honkasalo
  - o Harrasteliikunnan ja seuratoiminnan kehittäminen/koordinointi
    - Antti Väkevä
  - o Viestintä/tiedotus
    - Heidi-Maria Alander
  - o Sääntö- ja tuomaritoiminta
    - Tero Honkasalo

## 5. MUUT ESILLE TULEVAT ASIAT

Vuoden 2021 SM-kisajärjestäjän haku aloitettu. Hakemusten viimeinen jättöpäivä  
17.12.2020

16.11.2020 mennessä kiinnostuksen ovat ilmoittaneet CF Seinäjoki, Vierumäen urheiluopisto

## 6. KOKOUKSEN PÄÄTTÄMINEN

Hallituksen puheenjohtaja päätti kokouksen 18:31

Pöytäkirja tarkastetaan välittömästi

*Heidi-Maria Alander*

Heidi-Maria Alander

*Suvi Karjalainen*

Suvi Karjalainen

## Liite 12. Vastuuvapautuslomake.

Vastuuvapautuslomake  
Suomen Toiminnallinen Urheilu  
Finland Functional Fitness FIN2F

### 1. Vapaaehtoinen osallistuminen

Minä, allekirjoittanut, osallistun Suomen Toiminnallisen Urheilun hyväksymiin kilpailuihin vapaaehtoisesti. Olen tietoinen toiminnallisen urheiluun sisältyvistä riskeistä. Olen tietoinen siitä, että toiminnallinen urheilu on sen luonteista, että siihen sisältyy tapaturman, loukkaantumisen tai pahimmassa tapauksessa kuoleman riski. Kun osallistun Suomen Toiminnallisen Urheilun hyväksymiin kilpailuihin, olen lukenut ja opetellut lajissa suoritettavien liikkeiden perusteet ja suoritustekniikat loukkaantumisriskin minimoimiseksi. Olen kykenevä harkitsemaan oman osallistumiseni terveyteni ja taitoni kannalta. Jos olen epävarma omasta terveyden tilastani, olen velvollinen itse käymään lääkärin- tai fysioterapeutin tarkastuksessa ennen kilpailuun osallistumista.

### 2. Järjestäjän vapautus vastuusta

Tietoisena toiminnalliseen urheiluun sisältyvistä riskeistä ilmoitan tällä lomakkeella, että vapautan järjestäjän ja kaikki järjestäjää edustavat tahot kaikesta vastuusta minulle mahdollisesti aiheutuvista terveyteen tai varallisuuteen kohdistuvista vahingoista, sisältäen mahdollisen kuolemantapauksen. Vastuuvapautus koskee vahinkoja, jotka ovat syntyneet kilpailusuorituksen aikana, matka-aikoina kilpailuihin ja sieltä pois, sekä mahdollisesti myöhemmin ilmeneviä vahinkoja, joiden syntyperuste sijoittuu mainittuihin aikoihin.

### 3. Vakuutukset

Olen tietoinen, että kilpailijana vastaan itse tapaturmavakuutuksestani. Vapaa-ajan vakuutus ei välttämättä korvaa kilpailuissa tapahtuvia vahinkoja.



#### 4. Vaatimukset

Edellä ilmoittamaani liittyen vakuutan, että en tule esittämään järjestäjää tai sen edustajia vastaan rikos- tai siviiliperusteista vaatimusta. Tämä koskee myös edunsaajiani ja oikeudenomistajiani.

#### 5. Sitoumuksen hyväksyminen

Olen huolellisesti lukenut tämän asiakirjan. Ymmärrän asiakirjan sisällön ja merkityksen ja hyväksyn asiakirjassa esitetyt seikat.

Päiväys ja paikka: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Huom! Kilpailijan ollessa alle 18-vuotias, kaavakkeen allekirjoittaa hänen lainvoimainen holhoojansa.