



PAINONNOSTO- JA VOIMANOSTOJAOSTON VUOSIKERTOMUS VUODELTA 2005

Jaoston kokoonpano:

puheenjohtaja: Tenho Kantola
sihteeri: Hannu Oinas
jäsenet: Viktor Sirkiä
Pertti Tammelin
Rauno Backman
Juha-Matti Kantola
Mika Tarima
Åke Koponen

PAINONNOSTO

Yleistä

Tenho Kantola edusti seuraa Helsingin piirin kokouksissa, toimi tuomarina piirin alueella käytävissä kilpailuissa sekä toimi seuran valmentajana.

Hannu Oinas on toiminut sihteerinä piirin kilpailuissa.

Harjoitussalina oli Ruskeasuon voimailusali, jossa seuralla oli vuorot maanantaista perjantaihin klo 16:00 – 17:30. Harjoitusvuorojen osalta on tehty yhteistyötä Herakles ry:n kanssa, jolla oli harjoitusvuorot arkisin meidän jälkeemme klo 17:30 alkaen.

Kilpailutoiminta 2005

Juha-Matti Kantola voitti Helsingin avoimen mestaruuden sarjassa 94 kg tuloksella 210 kg (90+120).

VOIMANOSTO

Yleistä

Helsingin Tarmo on osallistunut aktiivisesti PääkaupunkiSeudun Seurayhtymä, PSS:n toimintaan. Åke Koponen seurastamme on toiminut PSS:n hallituksessa, tuomarina kilpailuissa sekä seuran valmentajana. Lisätietoja PSS:sta on verkkosivuilla osoitteessa www.tikkurilankajastus.fi/PSS.

Jaostomme jäsenmäärä on jatkanut voimakasta kasvuaan. Seuran verkkosivut ovat auttaneet lajimme ja seuratoiminnan perustiedottamisessa.



Kilpailutoiminta

Seuramme valmennus- ja kilpailutoiminta voimannostossa ja penkkipunnerruksessa lisääntyi viimevuotisesta. Ohjauksen ja valmennuksen piiriin on saatu lisää nuoria nostajia. Voimannoston kilpailulisenssin haltijoita oli vuoden luopussa 10 nostajaa.

Vuoden aikana nostajamme osallistuivat 12 kilpailuun, joista viisi oli Suomenmestaruuskilpailuja. Vuoden loppuun mennessä viisi nostajaa saavutti vuoden 2005 penkkipunnerruksen ja/tai voimannoston Suomenmestaruuskilpailuihin tarvittavan tulosrajan.

Seuramme osallistui PääkaupunkiSeudun Seurayhtymä, PSS:n jäsenseurana voimannoston XIV Helsinki-Tukholma-Tallinna kaupunkiottelun järjestelyihin, jotka nostettiin 15.1.2005 Tukholmassa sekä voimannoston XVI Helsingin aluemestaruuskilpailujen järjestelyihin 24.9.2005 Helsingissä.

Seuramme järjesti ensimmäisen oman voimannostokilpailun 3.12.2005 Kontulan kuntokellarissa, jossa oli runsaasti osanottajia.

Taulukko kilpailuista, joihin osallistuimme:

(jk = jalkakyykky, pp = penkkipunnerrus, mn = maastanosto, yht = yhteistulos)

pvm	Kilpailu	Kilpailijat	Tulos (kg) Yht.tulos (jk+pp+mn)	Sarja (kg) / Sijoitus
8.1.2005	Kansallinen voimannostokilpailu, Helsinki	Tomi Lindqvist Janne Juhala	540 (185+140+215) 607,5 (235+142,5+230)	67,5kg/ 3. 90kg/ 2.
19.2.2005	Penkkipunnerruksen veteraanien Suomenmestaruus, Jyväskylä	Helena Koponen	92,5 Pohjoism. enn. N2	N2-90kg/ 1.
20.2.2005	Penkkipunnerruksen alle 17v. Suomenmestaruus, Jyväskylä	Anton Kare	105	90+kg/ 3.
26.2.2005	Voimannoston avoin Suomenmestaruus, Muurame	Tomi Lindqvist	530 (190+140+200)	67,5kg/ 5.
20.3.2005	Voimannoston alle 23v. Suomenmestaruus, Pori	Janne Juhala	615 (230+140+245)	90kg/ 4.
2.4.2005	Penkkipunnerruksen avoin Suomenmestaruus, Vaasa	Helena Koponen Tomi Lindqvist Åke Koponen	100 Pohjoism. enn. N2 135 187,5	90kg/ 1. 67,5kg/ 4. 100kg/ 14.
21.5.2005	Voimannoston Etelä-Suomen lääninmestaruus, Helsinki	Tomi Lindqvist, Mika Huuskonen	527,5 (192,5+135+200) 585 (200+145+240)	67,5kg/ 1. 90kg/ 2.
7.5.2005	Äitienpäivän penkkipunnerruskilpailu, Helsinki	Tomi Lindqvist, Janne Juhala, Mika Huuskonen, Åke Koponen	142,5 145 150 192,5	67,5kg/ 1. J23-90kg/ 1. 100kg/ 8. M1-100kg/ 5.
24.9.2005	Voimannoston XVI Helsingin aluemestaruus, Helsinki	Tomi Lindqvist, Janne Juhala, Ville Vähäpassi	525 (185+140+200) 630 (235+155+240) 537,5 (200+117,5+220)	67,5kg/ 3. 90kg/ 1. 100kg/ 5.
15.10.2005	Penkkipunnerruksen Etelä-Suomen lääninmestaruus, Helsinki	Åke Koponen	182,5	M1-100kg/ 4.
5.11.2005	Kansallinen voimannostokilpailu, Hartola	Ville Vähäpassi	580 (225+125+230)	100kg/ 2.
26.11.2005	Kansallinen penkkipunnerruskilpailu, Salo	Anton Kare Åke Koponen	110 200	J17-90+kg/ 1. 100kg/ 2.



Leirit ja koulutustoiminta

Järjestimme voimanostajille koulutus- ja valmennusleirin 9-11.12.2005 Vierumäen urheiluopistossa. Kouluttajana toimi Suomen Voimanostoliiton nuorisokouluttaja.

Muuta

Harjoitussaleina käytimme Ruskeasuon urheiluhallin sekä Kontulan kuntokellarin voimailusaleja. Saleilla valmensimme ja opastimme tarmolaisten lisäksi paljon muitakin saliharjoittelijoita, minkä avulla myös tavallisten kuntalaisten työkykyä pidetään yllä sekä parannetaan sitä. Varsin monella tuntuu nykyään olevan niska-, hartia ja selkäkipuja, mutta useat saavat lievennettyä oireita tai pääsevät vaivoistaan kokonaan eroon järkevällä harjoittelulla ja opastuksella.

Tosin Kontulan kuntokellarin hyvä voimailusali on valitettavasti suljettuna kesäkuukausina eli neljäosan koko vuodesta, jolloin valmennus ja opastus ei siellä ole mahdollista. Esimerkiksi Liikuntamylyn nostopaikat eivät ole korvaava vaihtoehto Kontulan kuntokellarin voimailusalille.