



Suomen Painiliitto ry

Painin huoltajakoulutus





Arvokisat 2023

SM-kilpailut 2023:

- **Kevään SM-kisatapahtuma**
 - 19.-21.5.2023 Kuortaneella
 - Järjestäjät: Alavuden Urheilijat ja Kuortaneen Kunto
 - Kaikki KR ikäluokat sekä naispainin yleinen sarja
- **Syksyn SM-kisatapahtuma**
 - 17.-19.11.2023 Pajulahdessa
 - Järjestäjä: Mukkulan Riento
 - Kaikki VP ikäluokat sekä naispainin U20, U17 ja U15 ikäluokat

KLL-kilpailut 2023

- Kreko 22.-23.4. Kokkola (KoKi)
- Vapaapaini syksy Jyväskylä (VaaKu & JyPÄ)

Seniorit:

- MM-kilpailut 16.-24.9.
- EM-kilpailut 17.-23.4. Zagreb (CRO)

23-vuotiaat:

- **MM-kilpailut 23.-29.10. Tampere (FIN)**
- EM-kilpailut 13.-19.3. Bukarest (ROU)

U20:

- MM-kilpailut 14.-20.8. Varsova (POL)
- EM-kilpailut 26.6.-2.7. Compostela (ESP)

U17:

- MM-kilpailut 31.7.-6.8. Istanbul (TUR)
- EM-kilpailut 12.-18.6. Tirana (ALB)

U15 EM-kilpailut 6.-9.7. Budapest (HUN)

Veteraanien MM-kilpailut 10.-15.10. Loutraki (GRE)



Toimisto

- Pasi Sarkkinen, toiminnanjohtaja, 050 360 0036
- Merja Lintala, toimistopäällikkö, 040 753 4789
- Antti Pekkala, järjestöpäällikkö, 050 345 0446
- Ville Heino, koulutuksen asiantuntija, 040 565 6454
- info@painiliitto.net, etunimi.sukunimi@painiliitto.net
- www.painiliitto.fi
- www.facebook.com/SuomenPainiliitto
- Osoite: Valimotie 10, 00380 Helsinki





Valmentajat

- Kreko – Miesten vastuvalmentaja NOV: **Juha Lappalainen**, Helsinki
- Nais- ja vapaapainin vastuvalmentaja NOV: **Niko Kettunen**, Helsinki
- Kreko – Miehet / U23 valmentaja: **Marko Yli-Hannuksela**, Ilmajoki
- Kreko – U20 vastuvalmentaja NOV: **Jarkko Ala-Huikka**, Ilmajoki
- Kreko – U17 vastuvalmentaja NOV: **Ville Pasanen**, Kuortane
- Kreko – Uusimaa NOV: **Veli-Karri Suominen**, Helsinki
- Kadettityttöjen vastuvalmentaja **Ville Lehtikangas**, Kuortane

Performance Management





• **Hallitus 2022:**

- Puheenjohtaja Pekka Paavola
- Varapuheenjohtajat: Sarianne Savola ja Michael Lyyski
- Jäsenet: Janne Kettumäki, Marko Korpela, Ville Liisanantti Jouko Salmela, Kaarlo Simojoki Juha Virtanen ja Mika Vuori

Valiokunnat 2022:

- Seurapalveluvlk: pj. Jouko Salmela
- Hallintovlk: pj Sarianne Savola
- Lääkintä- ja anti-dopingvlk: pj. Kaarlo Simojoki
- Kilpailuvlk: pj. Stevo Petrovic
- Valmennusvlk: pj. Marko Korpela
- Viestintä- ja markkinointivlk: pj. Janne Kettumäki
- Kurinpitovaliokunta: pj. Matias Savola



Alueet ja aluepäälliköt:

- Häme: Mika Honkaniemi
- Itä-Suomi: Ari-Pekka Klami
- Lounais-Suomi: Jali Kuronen
- Länsi-Suomi: Markus Koivisto
- Pohjois-Suomi: Heli Moliis
- Uusimaa: Olli Hyvönen



Koulutusjärjestelmästä

- Valtakunnalliset koulutukset
 - Painin oma valmentajan ammattitutkinto VAT
 - II-tason valmentajakoulutus
- Alueelliset valmentaja- ja ohjaajakoulutukset
 - I-tason valmentajakoulutus
 - Painikoulun ohjaajakoulutus
 - Nassikkapainin ohjaajakoulutus
 - Nallepainin ohjaajakoulutus
- Muut koulutukset
 - Painituomarin peruskurssi
 - Ottelujärjestäjän peruskurssi





Huoltajan tehtäviä ennen kilpailua

- Painikilpailuihin ilmoittautumisesta huolehtii painijan seura
- SM-kisoihin ilmoittautuminen sääntöjen mukaan kahdeksan vuorokautta ennen kisojen alkua tai kilpailukutsun mukaisesti
- Osallistumismaksu suoritetaan kilpailukutsun mukaisesti
- Kynsien leikkaus
- Painon tarkastus
- Kisoihin vain terveenä (flunssa, ihosairaudet...)
- Ulkomaalainen voi osallistua SM-kisoihin asuttuaan vuoden Suomessa tai Painiliiton hallituksen eritysluvalla hakemusta vastaan





Huoltajan tehtäviä: Kilpailuvarusteet

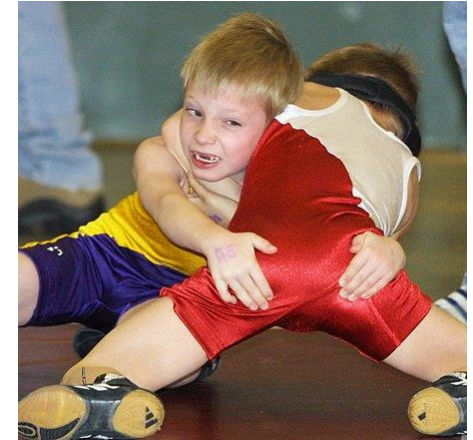
- Kilpailisenssi oltava voimassa kaikissa Painiliiton kalenterikilpailuissa -> lisenssit hankitaan Suomisportista
- Painitrikoot -> punnituksessa olkaimet alhaalla ja kilpailusalissa olkaimet koko ajan ylhäällä
- Painitossut -> nauhat eivät saa aueta ottelun aikana
- Nenäliina - > oltava ottelun aikana trikoiden alla
- Pyyheliina -> erätauolla painijan kuivaamiseen
- Juomapullo -> erätauolla saa juoda vettä
- Pukeutuminen ja trikoiden vaihtaminen pukuhuoneessa – Ei katsomossa
- Hygienia -> peseytymisvälineet, puhtaat varusteet...
- Hyvät eväät, esim. hedelmiä, leipää, tuoremehua..





Huoltajan tehtäviä

- Lääkärintarkastus, punnitus, listojen seuraaminen, aikataulut, trikoot, ruokailut, majoitus...
- Painijalla täytyy olla huoltaja maton kulmalla ottelun aikana
- Kulmalla ollessaan huoltaja on pukeutunut urheiluasuun
- Kulmalla ollessaan huoltaja saa ainoastaan kannustaa omaa painijaansa
 - Ei saa "antaa ohjeita" tuomarille eikä jakaa pisteitä
- Ottelun aikana yksi huoltaja, tauolla kaksi
 - Ottelun aikana huoltajan on istuttava tuolilla
- Painijoiden kasvattaminen ja tukeminen
- Painija menee palkintojen jakoon seuran edustusasussa





Reilu Peli

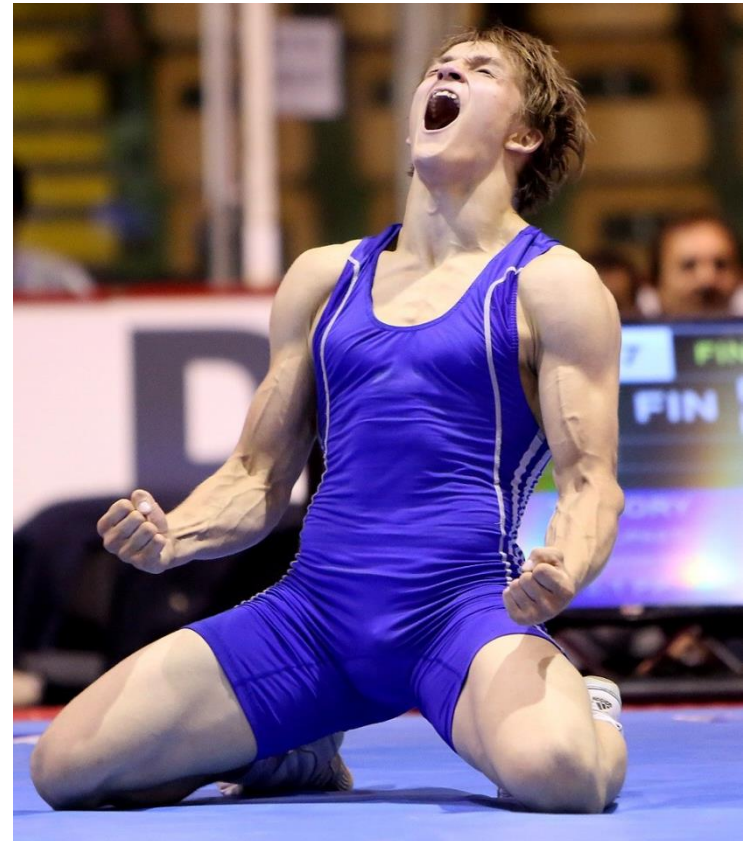
- Ottelun alussa painija kätelee tuomarin ja vastustajan
- Ottelun loputtua painija kätelee tuomarin ja vastustajan sekä vastustajan huoltajan
- Ottelijoiden kannustaminen on sallittua
- Tuomarityöskentelyyn ei saa puuttua
- Epäurheilijamaisesta käytöksestä seuraa rangaistus, myös valmentajalle
 - Keltainen kortti -> poistuttava ottelusta
 - Punainen kortti -> poistuttava kisoista





Kv. ottelujärjestelmä

- Painijat laitetaan punnituksessa saadun arpanumeron mukaiseen järjestykseen
- Tasauskierroksilla tasataan painijat 32, 16, 8 jne. painijan ottelukaavioon
- Ottelulistassa otteluparista ensiksi mainittu painii punaisissa, toinen sinisissä trikoissa
- Finalistille hävinneet keräilevät pronssiotteluun pääsystä
- Muitakin ottelujärjestelmiä on käytössä (mm. kahden lohkon järjestelmä)
 - Käytettävä ottelujärjestelmä on mainittava kilpailukutsussa





Jos tuomari on tarkkana selätysten kanssa, niin ei synny tarvetta kulmalta puuttua asiaan!

