

OUNASVAARAN ATLEETTI KLUBIN TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2020

Yleistä

Ounasvaaran Atleetti Klubin osalta vuosi 2020 oli erittäin aktiivista aikaa. Seuran jäsenmäärä oli vuoden 2020 lopussa 168 (v. 2019 162), joista alle 20-vuotiaita jäseniä on 75 (v. 2019 66). Alle 18-vuotiaita jäseniä oli 69 (v. 2019 60) ja alle 15-vuotiaita 51 (v. 2019 47). Naispuolisia jäsenistä oli 58 (v. 2019 52) ja miespuolisia 110 (v. 2019 110). Jäsenmaksun suuruus on ollut 30 euroa ja perhejäsenmaksu 70 euroa. Toiminta on keskittynyt erityisesti junioreiden ikäluokkiin. Ounasvaaran Atleetti Klubi oli Suomen Painonnostoliiton (SPNL) järjestämässä toimintakilpailussa Suomen aktiivisin painonnostoseura.

Seura haki ja sai Opetus- ja kulttuuriministeriöltä seuratukea, jolla seura palkkasi kesäkuun alusta alkaen osa-aikaisen seurakehittäjän kehittämään seuran toimintaa. Seurakehittäjän kanssa seuralle on valmisteltu strategia, tavoitteet, arvot, visio ja missio sekä otettu käyttöön Suomisport-palvelun toiminnallisuksia.

Seura järjesti säännöllistä painonnoston ohjaus- ja valmennustoimintaa Lapin Urheiluopistolla. Maaliskuussa alkaneen koronapandemian aiheuttamien rajoitusten myötä Urheiluopiston tilojen käyttö ei ollut akatemiaurheilijoita lukuun ottamatta mahdollista toukokuun loppuun asti. Tällä välin harjoittelua voitiin kuitenkin toteuttaa myös muun muassa kotisaleilla. Ohjaukseen osallistui vuoden aikana noin 50 alle 20-vuotiaasta urheilijaa. Lisäksi seuran valmentajat vetivät harjoituksia myös eri lajien urheilijoille. Lasten ja nuorten ohjaustoiminnan lisäksi seuran valmentajat ohjasivat säännöllisesti myös aikuisten harrasteryhmää.

Valmennustoiminnasta vastasivat Ari Moilanen, Kimmo Ulvas, Leena Kaisa Vartiainen, Mikko Raudasoja, Veikko Oja, Harri Norberg, Minna Karvinen, Lea Pirttilä, Raija Moilanen, Mika Ollonen, Väinö Suoniemi, Hannes Keskitalo, Heikki Keskitalo, Juhana Leppiaho, Jaro Haapakoski ja Juhani Ylipekkala. Valmentajaresurssia on jaettu vastuualueittain siten, että junioriryhmistä, aikuisten harrasteryhmistä ja kilpailuryhmistä kustakin on vastannut omat ryhmäkohtaiset tai henkilökohtaiset valmentajat. Lisäksi seuran junioreiden ja aikuisnostajat ovat osallistuneet eri ryhmien harjoitusten ohjaukseen omalla panoksellaan. Seuran valmentajat ovat osallistuneet myös muiden seurojen ja eri maiden nostajien valmennukseen. Ohjaajakoulutuksien osalta PNOK 1-tason suoritti Elias Klytseroff.

Tuomaritoiminnan osalta seuran tuomarit toimivat aktiivisesti niin kotilavalla kuin muidenkin seurojen järjestämässä kilpailuissa SM-tasoa myöten. Vuoden aikana korotettiin kansalliseen 2-luokkaan kuusi seuran tuomaria (Tiina Kauhanen, Jyri Ruutu, Tapio Nykänen, Mikko Raudasoja, Lea Pirttilä ja Ville Aro). Harri Norberg osallistui Tampereella 21.-22.11. järjestettyyn kansainväliseen tuomariseminaariin. Yhteensä 18 seuran tuomaria osallistui kilpailujen toimihenkilötehtäviin ja siten Suomen Painonnostoliiton järjestämään tuomarien aktiivisuuskilpailuun. Tuomarien aktiivisuuskilpailun tuloksia ei ole julkaistu ennen vuosikokousta.

Rovaniemen kaupunki on tukenut seuran harjoittelua Lapin Urheiluopiston painonnostotiloissa. Rovaniemen kaupunki tuki seuran harjoitusvuoroja myöntämällä seuralle harjoitusvuorotukea, jonka käytöstä sovittiin Lapin Urheiluopiston kanssa käydyissä neuvotteluissa. Toiminta-avustusta seura sai kaupungilta 2700 euroa.

Seuran harjoittelu- ja kilpailupaikka on Santasport Lapin Urheiluopiston Voimapaja, jossa seura on harjoitellut toukokuusta 2014 alkaen. Lapin Urheiluopiston ja Ounasvaaran Atleetti Klubin yhteistyö on sujunut hyvin jo seitsemäntoista vuoden ajan ja OAK kuuluu Lapin Urheiluopiston valmennuskeskuseuroihin tehden myös aktiivista yhteistyötä muiden lajien ja seurojen kanssa. Seura osallistui vuoden 2020 aikana kumppanina Lapin Urheiluopiston / Rovaniemen koulutuskuntayhtymän vetämään Seuratoiminnan työhyvinvoinnin kehittämissankkeeseen ja sen järjestämiin koulutuksiin.

Ounasvaaran Atleetti Klubi kuuluu jäsenenä Suomen Painonnostoliittoon ja seuraa edusti SPNL:n kevätiliittokokouksessa valtakirjalla Taisto Kuoppala. Syysliittokokouksessa seuraa edustivat etänä Harri Norberg ja Eero Oja. Harri toimi vuonna 2020 Suomen Painonnostoliiton johtokunnan varajäsenenä ja hänet valittiin syysliittokokouksessa jatkamaan varajäsenenä vuonna 2021. OAK on Lapin Liikunta ry:n jäsenseura.

Kilpailutoiminta

Omat kilpailut

Seura järjesti vuoden 2020 aikana 12 painonnostokilpailua, joista yhdeksän kansallisen tason kilpailua. Kansallisten kilpailujen yhteydessä sai kisata myös piirikunnallisena ja jäsentenvälisenä. Piirikunnallisia kilpailuja järjestettiin erikseen kolme, joista yksi oli valtakunnallisen punttikarnevaalin painonnostokilpailu. Tärkein seuran järjestämä kilpailu oli Lapin Urheiluopistolla elokuussa (22.–23.8.2020) järjestetyt alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut.

Nuorten SM-kilpailujen järjestelyt toteutettiin siten, että SM-kilpailut olisivat toimineet alun perin syyskuulle ajoittuvien ja Rovaniemellä järjestettävien nuorten EM-kisojen esikilpailuna. Järjestelyt onnistuivatkin hyvin. Nuorten (alle 20- ja 23-vuotiaiden) EM-kilpailut jouduttiin kuitenkin siirtämään vuodella eteenpäin koronapandemian vuoksi. Nuorten EM-kilpailut järjestetään Euroopan painonnostoliiton kanssa sovitusti syksyllä 2021 Rovaniemellä, ja Ounasvaaran Atleetti Klubi toimii kilpailujen paikallisena järjestelijänä yhteistyössä Suomen Painonnostoliiton ja Santasport Lapin Urheiluopiston kanssa.

SM-kilpailut

Seuran nostajat osallistuivat 9.–10.2. Lempäälässä käytyihin peruskoululaisten mestaruuskilpailuihin, Porissa 22.–23.2. käytyihin yleisen sarjan SM-kilpailuihin, Tempauksen ja työnnon SM-kilpailuihin Eräjärven Rönnullä 5.7., alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailuihin Rovaniemellä 25.–26.7., alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuihin Rovaniemellä 22.–23.8., jotka seura itse järjesti, sekä Seurajoukkuekilpailun loppuotteluun 21.11. Tampereella. Masters-ikäluokkien SM-kilpailut Jyväskylässä peruttiin koronaviruspandemian takia.

Lempäälässä käydyissä peruskoululaisten mestaruuskisoissa OAK:sta Rovaniemeä edusti yhteensä neljä tyttö- ja kaksitoista poikanostajaa. Tyttöjen sarjassa T-45 kg sarjassa Saara Postila nosti hopeaa. Sarjassa T-59 kg Aada Virta nosti hopeaa ja Viivi Raudasoja sijoittui neljänneksi. Jenna Timonen-Nissi nosti hopeaa sarjassa T+71 kg. Poikien puolella sarjassa P-35 kg Trobjørn Russell nosti pronssia ja samassa sarjassa Asle Mäkitalo sijoittui yhdeksänneksi. Kai Ollonen nosti mestaruuteen sarjassa P-40 kg. Sarjassa P-49 kg Elias Mäkitalo nosti hopeaa ja Hugo Gröhn pronssia. Valtteri Raudasoja nosti mestaruuden sarjassa P-55 kg ja Lenni Teurajärvi sijoittui samassa sarjassa neljänneksi. Sarjassa P-61 kg Aaron Wasenius sijoittui kuudenneksi ja Joonas Jokela kahdeksanneksi. Sarjassa P-81 kg Oskari Mäkitalo nosti hopeaa ja Jaakko Kemppe pronssia. Jonne Akujärvi voitti mestaruuden sarjassa P+81 kg. Rovaniemi oli kuntienvälisessä pistekilpailussa ylivoimainen ennen Porin ja Kalajokea. Ylivoimaisuus kilpailussa selittyy hyvien yksilösuoritusten lisäksi rovaniemeläisten nostajien runsaalla osallistujamäärällä.

Porissa käydyissä Yleisen sarjan SM-kilpailuissa naisten sarjoissa Suvi Säaskilahti voitti yhteistuloksen ja työnnon kultaa ja tempauksen hopeaa N-49 kg sarjassa. Samassa sarjassa Viivi Korkko sijoittui neljänneksi. Viivi Raudasoja sijoittui 10. N-55 kg sarjassa. Sarjassa N-64 kg Essi Koskinen sijoittui seitsemänneksi. Miehissä Kimmo Ulvas voitti yhteistuloksen ja työnnon kultaa ja tempauksen pronssia M-102 kg sarjassa. Kimmon tulokset olivat M40 -ikäluokan Suomen ennätyksiä. Sarjassa M+109 kg Hanno Keskitalo oli kolmas yhteistuloksissa ja jokaisessa nostomuodossa. Seurajoukkuepisteissä olimme neljänsiä.

Tempauksen ja työnnon SM-kilpailuihin Eräjärven Rönnullä OAK:sta osallistui kaksi nostajaa. Suvi Säaskilahti sijoittui naisten sarjan tempauksessa neljänneksi ja työnnessä viidenneksi. Yhteistuloksissa Suvi sijoittui neljänneksi. Miesjunioreiden sarjassa Hanno Keskitalo nosti kultaa niin tempauksessa kuin työnnessäkin.

Rovaniemellä alle 15- ja 17-vuotiaiden SM-kisoissa tyttöjen T-45 kg sarjassa Saara Postila nosti mestaruuteen molemmissa ikäluokissa. Sarjassa T-59 kg molemmissa ikäluokissa nostivat Kaisa Rautio ja Viivi Raudasoja. Kaisa nosti hopeaa alle 15-v. ikäluokassa ja sijoittui neljänneksi alle 17-v. ikäluokassa. Viivi sijoittui alle 15-v. ikäluokassa neljänneksi ja alle 17-v. ikäluokassa kuudenneksi. Aino Luostarinen voitti mestaruuden sarjassa T-71 kg alle 17-v. ikäluokassa. Jenna Timonen-Nissi voitti kultaa sarjassa T-76 kg alle 15-v. ikäluokassa ja hopeaa alle 17-v. ikäluokassa. P-49 kg sarjassa Kasper Kähkönen ja Elias Mäkitalo ottivat kaksoisvoiton alle 15-v. ikäluokassa. Alle 17-v. ikäluokassa Kasper oli toinen ja Elias kolmas. Sarjassa P-55 kg Lenni Teurajärvi otti hopeaa ja Joonas Jokela pronssia alle 15-v. ikäluokassa. Alle 17-v. ikäluokassa Lenni otti pronssia ja Joonas oli neljäs. Alle 17-v. ikäluokan sarjassa P-61 kg pronssille nosti Valtteri Raudasoja. Hannes Pränni voitti

mestaruuden sarjassa P-73 kg alle 15-v. ikäluokassa ja otti pronssia alle 17-v. ikäluokassa. Konsta Suoniemi voitti mestaruuden sarjassa P-81 kg alle 17-v. ikäluokassa. Sarjassa P-89 kg Jonne Akujärvi voitti mestaruuden alle 15-v. ikäluokassa ja hopeaa alle 17-v. ikäluokassa. Jaakko Kemppe otti hopeaa sarjassa P-96 kg alle 15-v. ikäluokassa ja sijoittui viidenneksi alle 17-v. ikäluokassa, jossa kultaa otti Jaro Haapakoski. Hanno Keskitalo voitti mestaruuden sarjassa P+102 kg alle 17-v. ikäluokassa. OAK voitti kultaa seurojen välisessä pistekilpailussa molemmissa ikäluokissa, kuten vuotta aikaisemminkin.

Rovaniemellä OAK:n itse järjestämissä Alle 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailuissa N-45 kg sarjassa Saara Postila nosti mestaruuteen molemmissa ikäluokissa. Viivi Körkkö voitti kultaa sarjassa N-49 kg alle 20-v. ja hopeaa alle 23-v. ikäluokassa. Aino Luostarinen voitti mestaruuden molemmissa ikäluokissa N-71 kg. Sarjassa N-81 kg alle 23-v. ikäluokassa Roosa Puhakka nosti kultaa. Miehistä sarjassa M-55 kg alle 20-v. ikäluokassa Kasper Kähkönen nosti neljänneksi. Valtteri Raudasoja nosti pronssia sarjassa M-67 kg alle 20-v. ikäluokassa. Teemu Sotaheimo nosti mestaruuteen sarjassa M-73 kg alle 20-v. ikäluokassa. Konsta Suoniemi nosti sarjassa M-81 kg alle 20-v. ikäluokassa hopeaa ja alle 23-v. ikäluokassa pronssia. Väinö Suoniemi nosti mestaruuteen sarjassa M-89 kg molemmissa ikäluokissa alle 20-vuotiaiden Suomen ennätyksillä. Jonne Akujärvi nosti mestaruuden sarjassa M-96 kg alle 20-v. ikäluokassa. Jonnen tempaus ja yhteistulos olivat alle 15-vuotiaiden Suomen ennätyksiä. Miesten raskaimmassa sarjassa M+109 kg Hanno Keskitalo nosti molemmissa ikäluokissa hopeaa. Hannon tempaus ja yhteistulos olivat alle 17-v. ikäluokan ja sarjan +102 kg suomen- ja pohjoismaiden ennätyksiä. OAK voitti seurojen välisen pistekilpailun alle 20-v. ikäluokassa. Toiseksi sijoittui Rovaniemen Reipas ja kolmanneksi Puntti-Karhut. Alle 23-v. ikäluokassa OAK sijoittui toiseksi. Ensimmäiseksi sijoittui Rovaniemen Reipas ja kolmanneksi Puntti-Karhut.

OAK voitti ensimmäisen seurajoukkueiden Suomen mestaruuden Tampereella käydyssä loppuottelussa. Joukkueessa nostivat Viivi Körkkö, Väinö Suoniemi, Miia Sukuvaara, Hanno Keskitalo, Aino Luostarinen ja Hannes Keskitalo. Finaalissa Väinö nosti sarjan M-89 kg alle 20-vuotiaiden suomenennätykset. Hanno työnsi sarjan P+102 kg alle 17-vuotiaiden suomen- ja pohjoismaidenennätykset. Aino puolestaan paransi sarjan N-64 kg suomen- ja pohjoismaidenennätyksiä useassa ikäluokassa. Seurajoukkueimestaruus on seuran historian ensimmäinen. Aiemmiltä vuosilta on kaksi pronssia ja edelliseltä vuodelta hopea.

Maaottelut ja muut kansainväliset kilpailut

Koronaviruspandemia vaikutti merkittävästi vuoden 2020 kansainvälisiin kisoihin. Kilpailuja peruttiin tai lykättiin viruksen vuoksi. Osa kansainvälisistä kilpailuista siirtyi pidettäväksi Online-kisoina, joita järjestettiin erityisesti loppuvuodesta. Myös OAK:n nostajat pääsivät edustamaan Suomea kansainvälisiin kisoihin:

- Hannes Keskitalo osallistui 27.1.2020 olympiakarsintakilpailuun Roomassa Italiassa. Hannes nosti hopeaa sarjassa M-102 kg.
- Hannes Keskitalo nosti 7.11.2020 Helsingissä järjestetyssä kansainvälisessä TECHNO SNATCH-kilpailussa. Hannes voitti sarjan M-109 kg.
- Hanno Keskitalo nosti 18.11.2020 Live IWF Online World Cup-kutsukilpailussa. Kilpailu on tarkoitettu alle 17v -ikäluokan nostajille ja kilpailu käytiin etänä streamaamalla nostot kunkin nostajan kotisalilta. Hanno sijoittui kilpailussa seitsemänneksi sarjassa P+102 kg.
- Väinö Suoniemi ja Hannes Keskitalo nostivat 27.-29.11 käydyissä Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa, jotka nostettiin online-kilpailuna. Suomen nostajat nostivat Tampereella. Väinö voitti mestaruuden sarjassa M-89 tehden uuden työntön suomen ennätyksen alle 20 v-ikäluokkaan. Hannes Keskitalo voitti puolestaan mestaruuden sarjassa M-109.
- Nuorten alle 17- ja 20-vuotiaiden Pohjoismaiden mestaruuskilpailut järjestettiin Online-kilpailuna 19.-20.12.2020 Rovaniemellä. OAK:sta kilpailussa nostivat alle 17-vuotiaiden ikäluokassa Saara Postila sarjassa T-45 kg, Aino Luostarinen sarjassa T-71 kg, Konsta Suoniemi sarjassa P-81 kg, Jonne Akujärvi sarjassa P-96 kg ja Hanno Keskitalo sarjassa P+102 kg. Viivi Körkkö nosti alle 20-vuotiaiden ikäluokassa sarjassa N-49 kg. Jokainen seuramme nostaja voitti Pohjoismaiden mestaruuden.
- Mastersien Euroopan mestaruuskilpailut käytiin myös Online-kilpailuna marras-joulukuussa. OAK:sta kilpailuun osallistui Eija Selkälä. Eija nosti ikäluokan N45 sarjan 76-kiloiset EM-kullan tuloksella 139 kg.

Juniori Cup

Suomen painonnostoliiton vuonna 2016 käynnistämän Juniori Cupin vuoden 2020 loppuhuipentuma peruttiin koronaviruksen vuoksi. OAK:sta Loppuhuipentumaan oli kutsuttuna tytöissä alle 12-v. -ikäluokassa: Sara Mäntykenttä ja Emma Postila, ja pojissa alle 12-v. -ikäluokassa: Hugo Gröhn, Kai Ollonen, Torbjørn Russell ja Ukko Russell. Tytöissä alle 16-v. -ikäluokassa kutsuttuina olivat: Jenna Timonen-Nissi ja Saara Postila. Pojissa alle 16-v. -ikäluokassa kutsuttuina olivat: Jonne Akujärvi, Konsta Suoniemi, Valtteri Raudasoja ja Lenni Teurajärvi. Loppuhuipentuman peruutuksen vuoksi stipendit jaettiin kokonaiskilpailupisteiden mukaan, mutta tasapelissä Sinclair-pisteet ratkaisivat. Pojissa alle 12-v. -ikäluokassa Kai Ollonen voitti ja Hugo Gröhn oli kolmas. Pojissa alle 16-v. -ikäluokassa tuli kolmoisvoitto, kun Konsta Suoniemi voitti, Jonne Akujärvi oli toinen ja Valtteri Raudasoja kolmas.

Leiritoiminta

Vuoden 2019 puolella alkanut Ari Moilasan perinteinen Teneriffan leiri jatkui vuoden 2020 puolelle. Leiri kesti 13.1.2020 asti. Nostajista leirille osallistuivat Väinö Suoniemi, Veeti Mölläri, Hannes Keskitalo, Hanno Keskitalo ja Aino Luostarinen. Valmentajina leirillä olivat Ari Moilanen ja Leena Kaisa Vartiainen. Pekka Mölläri, Raija Moilanen ja Heikki Keskitalo olivat leirillä huoltajina.

Seurasta osallistui 2.-5.1.2020 Santasportilla järjestetyille aluehuipennusleirille Aino Luostarinen ja Hanno Keskitalo.

Heikki Keskitalo järjesti painonnostoleirin Kittilän Lainiossa 11.-18.10.2020. OAK:sta leirille osallistuneet nostajat olivat Väinö Suoniemi, Hanno Keskitalo, Hannes Keskitalo, Miia Sukuvaara ja Elias Klytseroff. Ari Moilanen, Heikki Keskitalo ja Raija Moilanen olivat leirillä valmentamassa ja huoltamassa. Harri Norberg kävi myös tutustumassa Lainion Kartanoon ja sen leiriolosuhteisiin.

Koulutus

Ari Moilanen toimi Lapin yläkouluakatemiaan painonnostovalmentajana. OAK:sta Lapin yläkouluakatemiaan kuului vuonna 2020 useita seuran nuoria nostajia. Kevätkaudella akatemiaan kuuluivat: Viivi Raudasoja, Saara Postila, Valtteri Raudasoja, Konsta Suoniemi ja Aaron Wasenius. Syyskaudella akatemiaan kuuluivat: Jenna Timonen-Nissi, Saara Postila, Jaakko Kempe, Lenni Teurajärvi ja Elias Mäkitalo.

Kimmo Ulvas toimi Lapin urheiluakatemiaan voimavalmentajana ja painonnostajien vastuupalmentajana. OAK:n nuorista painonnostajista Lapin urheiluakatemiaan kuuluivat Aino Luostarinen, Viivi Körkkö, Roosa Puhakka, Konsta Suoniemi, Väinö Suoniemi, Hanno Keskitalo, Hannes Keskitalo ja Elias Klytseroff.

Seura teki yhteistyösopimuksen Santasport Lapin Urheiluopiston kanssa muiden lajiryhmien 12 tunnin lajiharjoittelukurssien toteuttamisesta aiheena vapailta painoilla tapahtuva harjoittelu.

Muut aktiviteetit

Seura osallistui yhteistyössä Metsä Groupin kanssa metsänistutustalkoisiin Rovaniemen lähellä. Tapahtuma oli osa nuorten EM-kisojen vastuullisuusteemaa. OAK:n väki istutti päivän aikana lähes 2000 männyntaimia kompensoimaan EM-kisoihin osallistuvien nostajien matkustuksesta muodostuvia hiilipäästöjä. Metsä Group järjesti linja-autokyydityksen kohteeseen sekä tarvittavat metsänistutusvälineet ja taimet.

Varainhankinta

Varainhankinta ja seuran talous pohjautui kolmeen pääosiin: tuotot yhteistyökumppaneilta, salivuoron käyttömaksut ja jäsenmaksut. Elokuussa järjestetyn 20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailun käsiohjelmalehtiseen myytiin mainoksia. Lisäksi järjestettyjen kilpailuiden kahvio tuotti mukavasti varoja seuran kuluja kattamaan. Kolmena edellisenä vuonna OAK on talkoillut Lapin Urheiluopistolla Lions Club Rovaniemi/Napapiirin järjestämissä Joulumyyjäisissä, jotka jouduttiin vuoden 2020 osalta peruuttamaan koronaviruksen takia.

Palkitsemiset

Vuoden 2020 parhaina urheilijoina palkittiin seuraavat urheilijat ja toimihenkilöt: Parhaana naisurheilijana palkittiin Suvi Sääskilahti, Parhaana miesurheilijana Hannes Keskitalo. Paras nuori naisurheilija oli Viivi Körkkö. Parhaana nuorena miesurheilijana palkittiin Väinö Suoniemi. Alle 17-v. parhaaksi tyttö urheilijaksi valittiin Aino Luostarinen. Parhaaksi alle 17-v. poikaurheilijaksi valittiin Hanno Keskitalo. Masters-urheilijana palkittiin Eija Selkälä ja tsemppiurheilijana Jonne Akujärvi. Vuoden junioritytöksi valittiin Saara Postila ja junioripojaksi Kai Ollonen. Vuoden juniorivalmentajana palkittiin Respect-pystillä Lea Pirttilä ja toimihenkilönä palkittiin aktiivisesta toiminnasta Jukka Postila. Vuoden teoksi seuran hallitus nimesi Seurajoukkueiden SM-kullan ja joukkueen valmentajat Ari Moilanen, Kimmo Ulvas ja Leena-Kaisa Vartiainen. Palkinnot jaettiin 12.12.2020 Voimapajalla käytyjen perinteisten seuran mestaruuskilpailujen yhteydessä.

Lapin Urheilutoimittajakerhon Lapin parhaan urheilijan äänestyksessä Hannes Keskitalo sai 6. eniten ääniä.

Liiton palkitsemiset

Suomen Painonnostoliitto valitsi Jonne Akujärven vuoden 2020 parhaaksi alle 15-vuotiaaksi poikanostajaksi, Hanno Keskitalon parhaaksi alle 17-vuotiaaksi poikanostajaksi, Väinö Suoniemen parhaaksi alle 20-vuotiaaksi miesnostajaksi ja OAK:n vuoden seuraksi.