



HELSINGIN TARMO ry
VUOSIKERTOMUS
2018



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan katsaus	3
1 Hallinto	4
1.1 Johtokunta ja jäsenmäärä	4
1.2 Työvaliokunta	4
1.3 Lajijaostot	4
1.4 Seuran kokoukset	4
1.4.1 Myönnettyt ansiomerkit	4
1.5 Koulutukset	5
1.6 Toimintasuunnitelma 2018	5
2 Talous	6
2.1 Tilinpäätös ja talouskatsaus	6
2.2 Yhteistyötahot ja varainhankinta	6
3 Kilpailutoiminta	6
3.1 Seuran paras urheilija	6
3.2 Valmennustuen saajat	7
4 Järjestötoiminta	7
4.1 Edustajat eri järjestöissä ja lajiliitoissa	7
5 Lajijaostojen toimintaraportit	7
5.1 Helsingin Tarmon judojaosto Chikara 2018	7
5.1.1 Jaoston kokoonpano ja toiminta	7
5.1.2 Valmennustuki	8
5.1.3 Kilpailutoiminta	9
5.2 Nyrkkeilyjaosto 2018	9
5.2.1 Jaoston kokoonpano	9
5.2.2 Toiminta	10
5.2.3 Kilpailutoiminta / ottelutulokset	11
5.3 Painijaosto 2018	13
5.3.1 Jaoston kokoonpano	13
5.3.2 Toiminta	14
5.3.3 Kilpailutoiminta	14
5.4 Painononnostojaosto 2018	18
5.4.1 Jaoston kokoonpano	18
5.4.2 Toiminta	18
5.4.3 Kilpailutoiminta	18
5.5 Voimanostojaosto 2018	18
5.5.1 Jaoston kokoonpano	18
5.5.2 Toiminta	18
5.5.3 Kilpailutoiminta	19
5.6 Yleisurheilujaosto 2018	19
5.6.1 Jaoston kokoonpano ja toiminta	19
5.6.2 Kilpailutoiminta	20
5.6.3 Aikuisurheilijoiden toiminta	22



Puheenjohtajan katsaus

Vuosi 2018 oli Helsingin Tarmo ry:n 87. toimintavuosi.

Toimintavuonna seuramme toiminnassa painottuivat jaostojen järjestämisvastuut merkittävässä kilpailutapahtumissa. Nyrkkeilyn Jomi Limmonen -turnaus järjestettiin Paasitornissa lokakuussa yhteistyössä HTY:n kanssa. Judojaosto isännöi lajin kaikkien luokkien SM -kilpailuja toukokuun alussa ja oli menestynein seura yhteispisteissä. Molemmat kilpailutapahtuma onnistuivat loistavasti ja saivat paljon ansaittua huomiota hyvin organisoiduista tapahtumista.

Yleisurheilujaoston järjesti perinteisesti Helsingin Liikuntamyllyn tiloissa huhtikuussa kansainvälisen Yleisurheilun Halliultramonitotteluiden MM-kilpailut. Painijaosto järjesti kansalliset ikäkausikilpailut maaliskuussa. Jaostojen omat kilpailujärjestelyt ja kilpailutulokset tulevat esille jaostojen kohdissa.

Kaikkiaan seuramme jäsenet ottivat 28 eri ikäluokkien Suomen mestaruusmitalia. Eniten SM -mitaleita ottelivat judojaosto Chikaran judokat voittamalla mm. joukkuemestaruuden sekä menestyen laajalla rintamalla joka ikäluokassa.

Yleisten sarjojen Suomen mestaruuden voittivat nyrkkeilijä Anette Valtanen, kr.roomalaisessa painissa Jarkko Ålander ja judossa Sami Ponsi. Seuran parhaina urheilijoina palkittiin Anette Valtanen ja painija Jarno Ålander sekä judoukkueelle annettiin kunniainaininta Suomen Mestaruudesta.

Toimintavuonna yleisurheilujaosto lisäsi aktiivisesti toimintaansa ja se vaikutti myös koko seuran jäsen- / harjoittelumaksun maksaneiden määrään positiivisesti. Muissa jaostoissa jäsenmäärä on pysynyt kutakuinkin saman suuruisena kuin edellisvuosina. Toiminnan painottaminen harrastustoimintaa lisääntyi vaikkakin kilpailullisuus on esillä edelleen hyvin painokkaasti.

Seuramme tulevaisuuskatsannossa perustellusti vahvistetaan nykyisiä vapaaehtois- / talkoorakenteita muistaen kuitenkin oleellisesti muuttuvat yhteiskunnalliset tekijät.

Olemme vuosien mittaan rakentaneet seuramme arvot ja tavoitteet. Helsingin Tarmo haluaa olla seura, jolla on hyvä maine ja jota on helppo lähestyä. Rehti urheiluseura, joka mahdollistaa jäsenilleen harrastus- kilpailu- ja muita seuratoimintaan liittyviä toimintaedellytyksiä ohjelmassaan olevien lajien puitteissa.

Seura, jossa osataan arvostaa ja palkita jäsentensä harrastustyötä ja – toimintaa. Seura, jossa ollaan valmiita panostamaan huippu-urheiluun sekä kannustamaan ja tukemaan nuorten kasvua urheiluharrastuksen myötä ja jossa vaalitaan rehtiä puhdasta urheiluhenkeä, hyvää etiikkaa ja moraalia.

Seura, joka ylläpitää hyvää yhteistoimintaa seuran sisällä, lajiliittojen sekä eri sidosryhmä- ja urheilutahojen kanssa. Seura, jonka lajien harjoitustapahtumat toteutetaan laadukkaasti tehokkaasti ryhmän tason ja tavoitteiden mukaisesti. Seura, joka mahdollistaa ja kannustaa jäseniään kehittämään seuratoiminta- ja valmennustaitojaan.

Näitä tavoitteita kohti on hyvä pyrkiä edelleen painokkaasti. Olen vakuuttunut, että seuramme menestyy yksituumaisen, ajanhenkeen sopivan toiminnan myötä. Toiminnan, jolla vahvistamme toisiamme ja seuraamme. Rehti kiitos Teille kaikille seuramme toiminnassa mukana olleille.



Ilpo Seppälä, Helsingin Tarmo ry, puheenjohtaja



1. Hallinto

1.1 Johtokunta

Seuran johtokunnan muodostivat: Ilpo Seppälä (puheenjohtaja, sihteeri), Jukka Selenius (varapuheenjohtaja), Juha Salonen (taloudenhoitaja), Markku Aalto, Tapani Eisanen, Marko Metz, Juha Kantola, Mika Huuskonen. Juha Salonen jatkoi osatoimisena taloudenhoitajana. Johtokunnan päätavoitteena on seuran toiminnan kokonaisvaltainen kehittäminen ja johtaminen sekä sen myötä jaostotoiminnan tukeminen. Johtokunta jatkoi oman salin hankintakeskusteluja.

Johtokunta kokoontui yhteensä kahdeksan kertaa. Jokaisesta kokouksesta tehtiin pöytäkirja ja sen allekirjoittivat kaikki kokoukseen osallistuneet johtokunnan jäsenet seuraavassa kokouksessa. Alkuperäiset pöytäkirjat säilytetään seuran tilassa Paasitornissa. Seuramme toimisto ja kokoukset pidettiin HTY:n Paasitornin tiloissa.

Seuramme harjoittelu- ja jäsenmaksun kuluvana vuonna maksoi yhteensä 648 henkilöä. Tuosta määrästä on aikuisia yli 20 vuotiaita 303 ja nuoria, alle 20 vuotiaita, 345. Naisia/tyttöjä oli 214 henkilöä ja miehiä/poikia yhteensä 434 henkilöä. Seuramme toiminnassa mukana olevia vapaaajajäseniä on lähes 50 henkilöä.

1.2 Työvaliokunta

Johtokunnan työvaliokunnan muodostivat: Ilpo Seppälä, Jukka Selenius, Juha Salonen ja Markku Aalto. Työvaliokunta kokoontui yhden kerran (1) käsittelemään seuratoimintaa liittyviä asioita.

1.3 Lajijaostot

Toimintasuunnitelman mukaisesti seuran lajijaostot olivat: judo, nyrkkeily, paini, painonnosto, voimanosto, yleisurheilu.

1.4 Seuran kokoukset

Seuran kevätkokous pidettiin 14.5.2018 ja syyskokous 11.12.2018 HTY:n talon Paasitornissa, Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki. Kummassakin kokouksessa puheenjohtajana toimi Markku Aalto ja sihteerinä Ilpo Seppälä.

Johtokunnan esityksestä syyskokouksessa kutsuttiin seuran kunniajäseniksi pitkäaikaiset seuramme ansioituneet jäsenet Tomi Lindqvist (voimanosto) ja Mika Huuskonen (voimanosto). Vuodesta 1975 alkaen seuramme jäsen ja seitsemän viime vuotta seuramme puheenjohtajana toiminut Ilpo Seppälä (paini) nimettiin Helsingin Tarmon kunniapuheenjohtajaksi.

1.4.1 Myönnetty ansiomerkit

Johtokunta myönsi seuramme ansioituneille pitkäaikaisille jäsenille ja menestyneille toimijoillemme sääntöjemme mukaisesti pronssiset ansiomerkit:

- Voimanosto: Hanna Seppä (P8), Tatu Karppinen (P9).
- Painonnosto: Markku Turunen (P10).
- Nyrkkeily: Jani Rauma (P11), Timo Liljeroos (P12), Ossi Soverila (P13).
- Paini: Eveliina Landin (P14), Hannele Moisander (P15), Tapani Eisanen (P16).



1.5 Koulutukset

Johtokunta pyrki aktivoimaan jaostojen jäseniä kouluttautumaan ohjaaja- tms. seuratehtäviin. Elokuussa järjestimme yhdessä Suomen Valmentajat ry:n kanssa jäsenillemme kohdistetun tilaisuuden kilpailuun valmistautumisesta osa 2. Tilaisuuden kouluttajana toimi urheilupsykologi ja psyykinen valmentaja Laura Koivusalo. Ylipäättään erijaostojen jäsenten kouluttautuminen piristyi.

1.6 Seuran toimintasuunnitelma 2018

TALOUEDELLINEN TOIMINTA

1. Toteutetaan ja kehitetään seuratoiminnassa hyvää johtamista ja hallinnointia.
2. Hoidetaan seuran taloutta vuosikokouksessa hyväksytyn taloussuunnitelman, talousohjesäännön sekä hyvän harkinnan mukaan.

KOULUTUS- JA VALMENNUSTOIMINTA

1. Järjestetään seuran ohjelmassa olevien lajien harjoituksia sekä mahdollistetaan harjoitusleireille osallistuminen tarpeiden sekä johtokunnan ja jaostojen harkinnan mukaan.
2. Järjestetään seuran ohjelmassa olevien lajien valmentaja- ja tuomarikoulutusta sekä osallistutaan muiden tahojen järjestämiin koulutustilaisuuksiin seuran jäsenten tarpeiden sekä johtokunnan ja jaostojen harkinnan mukaan. Järjestetään kilpailuun valmistautumisen jatkokoulutus.
3. Painotetaan lapsi- ja nuorisoliikunnan osuutta toiminnassamme mm. aikuinen lapsiliikunta /nallepaini/muksujudo.

KILPAILUTOIMINTA

1. Järjestetään jaostojen tarpeiden mukaan jäsentenvälisiä kilpailuja joka ikäluokassa.
2. Järjestetään kansallisia ja kansainvälisiä kilpailuja johtokunnan ja jaostojen harkinnan mukaan. Judon SM -kilpailujärjestelyt ovat seuramme päätapahtuma vuonna 5.-6.5.2018.
3. Osallistutaan muiden järjestämiin kilpailuihin seuran edun ja jäsenten tarpeiden sekä johtokunnan ja jaostojen harkinnan mukaan.
4. Kannustetaan ja tuetaan kansalliselle ja kansainväliselle huipulle pyrkiviä seuran urheilijoita kehittämällä yhteistyötoimintoja ja -tapoja

JÄRJESTÖTOIMINTA

1. Järjestetään kevät- ja syyskokous sääntöjen määräämänä ajankohtana.
2. Pidetään johtokunnan, jaostojen ja muiden asetettujen toimielinten kokouksia.
3. Osallistutaan seuran ohjelmassa olevien lajien erikoisliittojen sekä ESLU:n kokouksiin.
4. Osallistutaan HTY:n edustajiston ja valtuuston kokouksiin.
5. Osallistutaan muiden johtokunnan ja jaostojen tarpeelliseksi katsomien yhteistyötahojen, järjestöjen ja liikelaitosten tapahtumiin ja kokouksiin.
6. Pidetään yllä jäsenrekisteriä.

SEURATOIMINNAN KEHITTÄMINEN

1. Lisätään seuran positiivista imagoa ja näkyvyyttä huolehtimalla seuran sekä jaostojen nettisivujen hyvästä ja akuutista toimivuudesta. Käytetään seuran yhteistä infotaulua kilpailuissa.
2. Painotetaan edelleen jaostojen valmentaja- ja toimitsijakoulutusta.
3. Järjestetään jaostojen nettisivujen ylläpitäjille yhteinen palaveri.
4. Pidetään yllä johtokunnassa toimenpiteitä oman (osan) harjoitustilan hankinnasta.



2 Talous

2.1 Tilinpäätös ja talouskatsaus

Seuramme kirjanpitoa hoiti Tilitoimisto Tommi Ranta Oy, Helsinki, yhdessä seuramme taloudenhoitajan kanssa. Tilintarkastajana toimi HTM Anssi Pietiläinen ja toiminnantarkastajana Arto Pohjamo. Molemmille toimitettiin kopiot johtokunnan pöytäkirjoista. Jokaisella jaostolla on oma tilinsä, jonka käyttöä valvoo johtokunta. Seuran talousohjesäännössä määritellään toimintarajoja. Pääseura tukee jaostojen toimintaa jäsenmäärän ja kilpailutuloksien mukaan.

Toimintamme kivijalat ovat omistamamme osakehuoneistot Helsingin Kalliossa (Helsinginkatu 18 B 24, Helsinginkatu 4 A, Castreninkatu 8). Tilinpäätös osoittaa seuramme taseen olevan vakaalla pohjalla ja toiminnan olleen ylijäämäinen noin 8 000€. Tilinpäätöksessä on eroja taloudellisen tuloksen kohdalla eri jaostojen kesken. Tilinpäätöstiedot sekä tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan lausunnot ovat liitteinä.

2.2 Yhteistyötahot ja varainhankinta

Helsingin Työväenyhdistys tuki seuramme toimintaa myöntämällä valmennustukea käytettäväksi seuramme nuorten urheilijoiden valmennukseen. Varustehankinnoissa teimme yhteistyötä Stadium Oy:n ja Ramada T-paitoja toimittajan kanssa. Helsingin kaupunki myönsi seurallemme tilankäyttö- ja toiminta-avustuksia.

Talospuolella toimintamme tukijalkoina ovat oma varainhankinta, jäsen- ja harjoitusmaksutuotot sekä tarkka menoseuranta. Näillä pystymme takaamaan jäsentemme kilpailu- ja valmentautumiskulut. Suurimman menoerän muodostavat harjoituspaikkamaksut. Helsingin Työväenyhdistys oli voimakkaasti mukana tukemalla seuramme nuorisotoimintaa kuten aikaisempinakin vuosina.

3 Kilpailutoiminta

3.1 Seuran paras urheilija 2018

Nyrkkeilijä Anette Valtanen ja painija Jarno Ålander palkittiin seuramme parhaina urheilijoina Tähti -palkinnolla ja valmennustuella. Joukkuejudon Suomen mestaruuden voittanut Chikaran judokoille ansaitusti kunniainainta.





3.2 Valmennustuen saajat / HTY ja Tarmo

Pääseuran perustuki jaostoille oli 1000€ / jaosto. HTY:n valmennustuki kohdistui nuorille urheilijoille ja menestyneisiin valmentajiin. SM -mitalisteille myönnetty valmennustuet jaettiin urheilijoille jaostokohtaisesti. Kokonaisuudessaan jaostojen toiminta- ja mitalituet toimintavuonna oli 31 000€.

4 Järjestötoiminta

4.1 Edustajat eri järjestöissä ja lajiliittojen toiminnassa

Liityimme Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n jäseneksi. Edelleen Helsingin Tarmo kuului jäsenenä Suomen Judoliittoon, Suomen Nyrkkeilyliittoon, Suomen Painiliittoon, Suomen Painonnostoliittoon, Suomen Voimannostoliittoon sekä Suomen Urheiluliittoon, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheiluun, Suomen Aikuisurheiluliittoon, Suomen Valmentajat ry:n.

HTY:n edustajiston jäsenenä vuonna 2018 olivat Juha Salonen, Jukka Selenius, Tapani Eisanen sekä Mika Huuskonen. HTY:n valtuustoon kuuluivat Ilpo Seppälä ja Markku Aalto.

5 Lajijaostojen toimintaraportit

5.1 Helsingin Tarmon judojaosto Chikara 2018

5.1.1. Jaoston kokoonpano ja toiminta

Judojaoston puheenjohtajana jatkoi Jarmo Raveala. Muut judojaoston johtotymän jäsenet olivat Tanja Kujanhaara, Pia Loukiainen, Markku Peitsara, Jarmo Hukkanen ja Juha Salonen.

Vuosi 2018 oli Chikaralle monella mittarilla menestyksenkäs juhluvuosi. Chikara sai kunnian järjestää vuoden 2018 SM-kisat, jotka olivat samalla 60-vuotta täyttävän judoliiton juhlakisat.

Kisat järjestettiin lauantaina 5.5. ja sunnuntaina 6.5. perinteikkäässä Kisahallissa, jonka täysillä lehtereillä parhaimmillaan jopa 900 katsojaa, kutsuvierasta ja läsnäolijaa seurasi kisoja. Kisojen tunnelmasta ja onnistumisesta Chikara on saanut vieläkin kiitosta. Ministeri Sampo Terho kunnioitti kisoja läsnäolollaan ja tervehdyspuheellaan. Kisat mainittiin monessa mediassa YLE:n TV-uutisia myöten. Avajaisseremonioiden yhteydessä kunnioitettiin hiljaisella hetkellä edesmenneen Chikaran judolegenda Matti ”Tiikeri” Salosen muistoa.

Kisat huipentuivat sunnuntaina Chikaran miesten joukkuekisan suomenmestaruuden voittoon 19 vuoden tauon jälkeen, jota naisten joukkue säesti hienosti hopeamitalillaan. Kisojen yhteydessä järjestetyssä judoliiton 60-vuotisjuhlagaalassa myönnettiin Chikaran toistaiseksi menestyneimmälle judokalle ja MM-mitalisti Juha Saloselle 7. danin vyöarvo ja ikinuorelle Jukka ”Riisi” Laitiselle 6. danin vyöarvo.

Kiitokset kaikille kisajärjestelyissä auttaneille Chikaran judokoille ja vanhemmille, apuvoimia lähettäneille naapuriseuralla Meidokanille ja Nummelan judolle sekä kisoissa mainostaneille Honkarakenne Oyj:lle, Sjöman Oy:lle, Helkar Oy:lle, Vuokratuura Oy:lle ja Vihannespörssi Oy:lle sekä kisajärjestelyissä korvaamattomana apuna olleelle Cafe Birgitalle.

Vuoden 2018 aikana Chikara jatkoi edellisten vuosien tapaan aktiivista osallistumistaan kisoihin laajalla rintamalla ollen sekä kauden 2018 aktiivisin että kisamenestyksellä mitattuna menestynein judoseura



Helsingin Tarmo ry

Paasivuorenkatu 5 A

00530 Helsinki

Suomessa. Aikuisten yksilöiden suomenmestaruuksissa Chikara pysyi kultakannassa Sami Ponsin raskaan sarjan SM-kullalla. Yhteensä Chikaran judokat taistelivat itselleen viisi aikuisten yksilökisan SM-mitalia.

Vuoden 2018 arvokisamenestys alkoi helmikuussa Tikkurilassa järjestetyissä nuorten SM-kisoista, joissa alle 18-vuotiaissa Zakaria Bouzada ja alle 21-vuotiaissa Katri Raveala voittivat suomenmestaruudet sarjoissaan. Chikaran nuoret voittivat kisoissa yhteensä kahdeksan nuorten SM-mitalia. Sunnuntaina U18 ja U21 poikien ja tyttöjen yhteisjoukkueiden SM-kisassa nuoret taistelivat Chikaraan vielä joukkuepronssin.

Tanskan Hillerödissä toukokuun lopulla järjestetyissä PM-kisoissa Katri Raveala voitti sarjassaan alle 18-vuotiaiden pohjoismaiden mestaruuden. Chikaran nuoret toivat tuliaisinaan Tanskasta yhteensä neljä nuorten PM-mitalia. PM-menestys jatkui myös veteraanien sarjoissa, joissa Jarmo "Jami" Hukkanen voitti sarjassaan pohjoismaiden mestaruuden ja Jukka Putaala pronssia.

Nuorten Cup-menestystä mittaavassa ja myös maajoukkuevalintoja pohjustavassa kauden 2018 Samurai Cupin lopputuloksissa Chikara oli ylivoimainen ykkönen 481 pisteellään. Naapuriseura Meidokan oli toinen 323 pisteellään ja Tikkurilan judo kolmantena 251 pisteellään. Chikaran U15, U18 ja U21-nuoret saavuttivat kuusi ykkössijaa ja useita muita pistesijoja.

Katri Raveala osallistui U18 maajoukkueessa nuorten Eurooppa Cupeihin saavuttaen yksittäisiä otteluvoittoja. Kaimu Keerakin juniorien kisoissa marraskuussa Tartossa Chikaran juniorit saavuttivat neljä mitalia, joista kaksi kultaista ja pisteissä Chikara oli koko kansainvälisen kisan toiseksi paras seura. Sunnuntaina aikuisissa Chikaran nuoret taistelivat vielä kolme mitalia.

Koko seuran ulkoilupäivä ja syksyn kick-off-meeting pidettiin Santahaminassa kesäkuussa. Onnistuneen tapahtumapäivän järjestelyistä kiitokset myös Manne Isorannalle. Perinteinen Chikaran gaala ja palkitsemistilaisuus pidettiin Käpylän työväentalolla tammikuussa 2018.

Jäsenmaksun maksaneita jäseniä, kunniajäseniä ja muksujudokoita vuonna 2018 oli Chikarassa n. 150. Ohjattuja harjoituksia oli viikossa 16, lisäksi viikossa oli 2 vapaaharjoitteluvuoroa. Kahdessa ryhmässä pyörivä muksujudo oli edelleen suosituin "kurssi", jonka harjoituksiin osallistui n. 30 tulevaa judokaa vanhempineen. Peruskursseja järjestettiin lapsille kaksi kertaa vuoden aikana, tammikuussa ja syyskuussa. Aikuisten peruskurssia ei järjestetty erikseen, vaan aloittelevia aikuisia otettiin "non-stop" menetelmällä läpi vuoden torstain ja lauantain tekniikkaharjoituksiin.

Yleiset treenit pyörivät entiseen tapaan maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Keskiviikon yleinen harjoitus on vakiinnuttanut asemansa pääkaupunkiseudun aikuisten kilpajudokoiden suosituimpien treenien joukossa, keräten välillä yli 30 judokaa hikoilemaan tatamille. Harjoituksia ohjasivat vuoden aikana Juha Salonen, Jami Hukkanen, Sofia Lehtonen, Jukka Putaala, Teemu Polo, Sami Ponsi, Ville Hukkanen, Harri Hakala, Harri Honkanen, Sauli Savukoski, Jani Lehtinen ja Timo Myöhänen. Lisäksi harjoituksissa toimi lukuisia apuohjaajia, ja myös juniorikilpailijat osallistuivat harjoituksiin apuohjaajina.

Valmentajat ohjasivat aktiivisesti nuoria kisaajiamme myös junnucupeissa, aluemestaruuskisoissa ja shioissa, joista perinteiseksi kevään päätöskisaksi muodostuneessa toukokuun Joukkue-Wekarassa Chikara otti upeasti hopeaa. Uusi sukupolvi lupaavia Chikaran nuoria on kasvamassa ja monien nimet komeilevat ranking-listoilla. Kiitokset vielä kisoissa valmentaneille ja junnuja ohjanneille Jarmo "Jami" Hukkaselle, Juha "Pupu" Saloselle, Ville Hukkaselle, Sami Ponsille, Jukka Putaalalle, Teemu Pololle, Janne Kurjelle ja Sofia Lehtoselle.

Tästä on hyvä lähteä kauteen 2019!

5.1.2. Valmennustuki

Tarmon johtokunta myönsi seuraaville henkilöille valmennustukea SM- ja PM mitaleiden johdosta: aikuiset Sami Ponsi (kultaa), Miika Hirvonen (hopeaa), Miko Silde (hopeaa), Safar Rahmani (pronssia) ja Katri Raveala (pronssia) sekä nuoret Ronja Miekkalehto (hopeaa SM ja pronssia PM), Erika Vauhkonen (hopeaa SM), Katri Raveala (kultaa SM ja PM), Joonatan Kujanhaara (hopeaa SM ja PM), Zakaria Bouzada (kultaa SM). Lisäksi Tarmo myönsi valmennustukea judojaokselle miesten joukkueiden suomenmestaruudesta ja naisten joukkueen hopeasta.



5.1.3 Kilpailutoiminta

Nuoret

Nuorten SM-kisat, 10.2. – 11.2. Tikkurila

Ronja Miekkalehto, hopeaa T18 -57 ja hopeaa N21 -57
Katri Raveala, pronssia T18 ja kultaa N21 -63
Erika Vauhkonen, hopeaa T18 -63 ja pronssia N21 -63
Joonatan Kujanhaara, hopeaa P18 -60
Rasmus Myllylä, 5. P18 -66
Zakaria Bouzada, kultaa P18 +81
Joukkueiden SM-kilpailu, Chikara, pronssia

Baltic Sea Championships, 10.3. Orimattila

Vanshika Sharma, 7. T18 -52
Ronja Miekkalehto, hopeaa T18 -57 ja pronssia N21 -57
Katri Raveala, hopeaa T18 -63 ja hopeaa N21 -63
Erika Vauhkonen, 5. T18 -63 ja 7. N21 -63
Rasmus Myllylä, pronssia P18 -66
Zakaria Bouzada, hopeaa P18 +90

Nordic Judo Championships, 26.5. – 27.5. Hilleröd, Tanska

Ronja Miekkalehto, pronssia T18 -57
Katri Raveala, kultaa T18 -63 ja hopeaa N21 -63
Jonatan Kujanhaara, hopeaa P18 -60

Swedish Judo Open, Cadets, 22.9. Haninge, Ruotsi

Ronja Miekkalehto, pronssia T18 -57
Erika Vauhkonen, pronssia T18 -63

Finnish Judo Open, 3.11. Tampere

Ronja Miekkalehto, kultaa T18 -57 ja 5. N21 -57
Erika Vauhkonen, hopeaa T18 -63 ja hopeaa N21 -63
Katri Raveala, hopeaa T18 -70 ja pronssia N21 -70
Myrsky Alatalo, pronssia P18 -60
Joonatan Kujanhaara, hopeaa P18 -60

Kaimu Keerak Children's Judo Day, 17.11., Tartto, Viro

Vanshika Sharma, 7. BG -52 ja 4. AG -52
Erika Vauhkonen, hopeaa AG -57
Katri Raveala, pronssia AG -70
Joonatan Kujanhaara, 5. BB -60
Ismail Vedzizev, kultaa BB -66
Zakaria Bouzada, kultaa AB +90

Aikuiset

Baltic Sea Championships, 11.3. Orimattila

Oscar Pertelson, kultaa, M-73

SM-kilpailut, 5.5. – 6.5. Helsinki

Katri Raveala, pronssia N-63
Rasmus Leppälä, 7. M-90
Safar Rahmani, pronssia M-90
Miko Silde, hopeaa M-100
Sami Ponsi, kultaa M+100



Helsingin Tarmo ry

Paasivuorenkatu 5 A

00530 Helsinki

Miika Hirvonen, hopeaa M+100

Joukkueiden SM-kilpailuissa 6.5. Chikaran miesten joukkueelle kultaa ja Naisten joukkueelle hopeaa.

Finnish Judo Open, 3.11. Tampere

Oscar Pertelson, pronssia M -73

Tomas Tervonen, 5. M-81

Safar Rahmani, 7. M -90

Miika Hirvonen, hopeaa, M +100

Kaimu Keerak Memorial, 18.11., Tartto, Viro

Erika Vauhkonen, hopeaa N -57

Katri Raveala, hopeaa N -70

Myrsky Alatalo, pronssia, M -66

Veteraanit

Nordic Judo Championships, 27.5. Hilleröd, Tanska

Jukka Putaala, pronssia M-73

Jarmo Hukkanen, kultaa, M -90

5.2 Nyrkkeilyjaoston toimintakertomus 2018

5.2.1 Jaoston kokoonpano

Puheenjohtaja:	Joni Saarenrinne
Jaoston sihteeri:	Terhi Kiintola
Varapuheenjohtaja:	Timo Liljeroos
Varainhoitaja:	Marko Metz
Salin ylläpitovastaava:	Jani Rauma
Valmentajat:	Marko Metz ja Ossi Soveri
Netti & some:	Noora Kosonen

5.2.2 Toiminta

Vuonna 2018 kilpailijoiden nyrkkeilyjaostoa edusti runsas joukko kovatasoisia kilpailijoita kansallisissa ja kansainvälisissä turnauksissa. Suomen Nyrkkeilyliiton ylläpitämältä arvolistalta löytyi vuoden lopussa useita Tarmon nyrkkeilijöitä.

Suomen mestaruuskilpailuissa Tarmon joukkue näytti vahvuutensa onnistuen laajalla rintamalla napaten yhteensä viisi mitalia. Mitalistit olivat Timo Liljeroos SM-Pronssia, Anna Jutila SM-pronssia, Noora Kosonen SM-pronssia, Jenni Karjalainen SM-pronssia ja Anette Valtanen SM-Kultaa

A- ja B- junioreiden Suomen mestaruuskilpailuissa HeTa:n Sam Morovati ja Kerim Kadyrov iskivät kultaa sekä Valtteri Nordensved pronssia.

Tarmolla oli edustusta myös Hsk Box Cup:ssa Hilleröd:ssä Tanskassa sekä International Golden Olympic Gloves-kilpailuissa Viron Tartossa.

Tarmon Nyrkkeilijät vuonna 2018 olivat erittäin aktiivisesti mukana kilpailutoiminnassa kansallisissa sekä kansainvälisissä tapahtumisissa. Maajoukkue leireille kutsu kävi usealle Tarmon nyrkkeilijälle.

Kuntonyrkkeilyryhmät jatkoivat mallikkaasti harrastajien liikuttamista vuonna 2018 ja juniorien nyrkkeilykoulu jatkoi ansiokasta työtään nuorien nyrkkeilijöiden parissa.

Kokonaisuudessaan nyrkkeilyjaoston vuosi oli menestyksenkäs ja monipuolinen. Suuri kiitos vuodesta 2018 kaikille toimintaan osallistuneille.



5.2.3 Kilpailutoiminta / ottelutulokset

Someron Voiman Nyrkkeilykilpailut 8.12

W54 kg Noora Kosonen HeTa - Maria Mehtälä TVS 5-0

Ruotsi-Suomi Maaottelu 1.12

Anette Valtanen Fin - Linda Larsson Swe 5-0

N Pikkujouluskabat 1.12

N-54 Sara Svensson Swe/VN-Noora Kosonen HeTa 3-0

Kansainvälinen Kajaaniturnaus 17-18.11.2018

N-51 kg Fatma Hajizadeh RoRe - Noora Kosonen HeTa 5 - 0

N-57 kg Eeva Lähti OKK - Anna Jutila HeTa 5 - 0

64 kg Viktor Pirogov RUS - Timo Liljeroos HeTa 5 - 0

B-70 kg Sam Morovati HeTa - Mujtaba Hasani IFK Umeå / SWE 5 - 0

Salikisat Tikkurila 10.11.2018

N51 Noora Kosonen-Mia Salokannel 3-0

N75 Anu Lammi -Laura Tervo 3-0

A- ja B-junioreiden SM-kilpailut 3.-4.11.2018

B70 kg Sami Morovati HeTa - Kaarlo Koponen VN 5-0

A75kg Albert Thiandee YRe - Valtteri Nordensved HeTa 5-0

B70 kg Sam Morovati HeTa - Daniel Vähä-Anttila LaKa 3-0

A64kg Kerim Kadyrov HeTa - Sajjad Ali Rezadi JäKK 3-0

Valterille SM-pronssia, Sam ja Kerim SM-kultaa.

Jomi Limmonen Memorial Boxing Games 27.10.2018

C54 Sahlberg Otto BoBox- Levänen Kevin HeTa 5-0

W57 Kolari Leena HSC- Jutila Anna HeTa 3-2

W57 Tarvainen Erika Rikk- Karjalainen Jenni HeTa 5-0

W48 Kosonen Noora HeTa- Karjalainen Minna BoBox 5-0

W69 Lammi Anu HeTa - Kavander Julia VÄBT 4-1

W69 Ahlsted Lilli HeTa- Tervo Laura BoBox 5-0

B70 Morovati Sam HeTa- Koponen Kaarlo VN 5-0

A64 Osansuu Nute RSG- Kadyrov Kerim HeTa 5-0

Y60 Jesse Vanhanen HeTa- Kryeziu Mergim YTK 4-1

W64 Valtanen Anette HeTa- Heiskari Noora JouBc 5-0

14-15.10.2018 Hillerod Tanska

Ensar Shabandula Denmark - Sam Morovati Finland 0-5

Bekhan Mahauri Denmark - Valtteri Nordensved Finland 5-0

Anu Lammi Finland - Lynn Calder Scotland 0-5

Lilli Ahlsted Finland - Astrid-helene Kronborg 5-0

Anette Valtanen Finland - Noora Heiskari Finland 5-0

Amalie Manich Denmark - Noora Kosonen Finland 5-0

Lilli Ahlsted Finland - Lynn Cadler Scotland 0-5

Sam Morovati Finland - Necdet Kocbay Denmark 2-3

Ditte Frostholt Denmark - Anette Valtanen Finland 5-0



Helsingin Tarmo ry

Paasivuorenkatu 5 A

00530 Helsinki

6-7.10.2018 International Golden Olympic Gloves, Tartu

N-60 kg Anna Jutila FIN - Valeria Varlasina EST 3-0

A-64 kg Artjom Popov EST - Kerim Kadyrov FIN 3-0

64 kg Timo Liljeroos FIN - Semjon Fortogin EST RSC 2. (Timolle toisen erän keskeytysvoitto)

7.7.2018 Finaalit

A-75kg Aleksi Fofanov FIN - Valtteri Nordensvend FIN 3-0

N-51kg Noora Kosonen FIN - Jelizaveta Smirnova EST 3-0

Kultahansikas-turnaus 29.9-30.9.2018 Lahti

B70 kg Sam Morovat HeTa - Anton Korpas EKH 4-1

A69kg Kerim Kadyrov Heta - Ahmed Ali SoVo 4-1

A75 kg Albert Thiangdee YRE - Valtteri Nordensvedt HeTa 5-0

B70 kg Sam Morovati HeTa - Daniel Vähä-Antila LaKa 5-0

A69 kg Kerim Kadyrov Heta - Atte Niskakoski ReiVo 3-2

Valtterille Pronssia, Sam kultaa ja kisojen paras B-juniori -palkinto, Kerimille kultaa ja kisojen paras nyrkkeilijä -palkinto

Trondheim, Norja 15.9.2018

A64 Andreas Reppe NOR - Kerim Kadyrov FIN 0-3

Y62 Ola Grong NOR - Timo Liljeroos Fin 3-0

XXXII Ruskaturnaus 14.-16.9.2018

Light (60kg) RED SEGERSTEDT Erik (SWE) - BLUE VANHANEN Jesse (FIN) 0-5

Y60 kg Khataev Arslan FIN - Vanhanen Jesse FIN 5-0

Light (60kg) VANHANEN Jesse FIN - UALIKHANOV Jan GER 0-5

Jesselle pronssia

Ruskiksen skabat 9.9

A69 Nuhteh-Toe Usansuu, RSG - Valtteri Nordensved, HeTa 3-0

N54 Leena Kolari, HSC - Noora Kosonen, HeTa 2-1

A64 Nebil Ibrahim, SWE - Kerim Kadyrov, HeTa 3-0

SM-Kisat 13-15.4 Pori

N48 kg Satu Lehtonen Akl- Noora Kosonen HeTa 5-0

N57 kg Erika Rinne JäKK - Jenni Karjalainen HeTa 5-0

N57 kg Marjut Lausti TTN- Anna Jutila HeTa 5-0

N64 kg Anette Valtanen HeTa- Sanna Sumen TuusNy 5-0

64 kg Muhammed Hossein TaE- Timo Liljeroos HeTa 5-0

N64 kg Anette Valtanen HeTa- Anni Viantie RoRe 4-1

Timo Liljeroos SM-Pronssia, Anna Jutila SM-pronssia, Noora Kosonen SM-pronssia,

Jenni Karjalainen SM-pronssia ja Anette Valtanen SM-Kultaa

NUORISONYRKKEILYPÄIVÄT JA MIESTEN SEKÄ NAISTEN SM-KARSINTAKILPAILUT 24-25.3

N57 kg Erika Rinne JäKK - Anna Jutila HeTa RSC 3.r

64kg Karrar Hleil KNK -Timo Liljeroos HeTa RSC 2.r

N57 kg Erika Rinne JäKK -Jenni Karjalainen HeTa 5-0

N57 kg Erika Rinne JäKK -Jenni Karjalainen HeTa 5-0

Ruskiksen Skabat 18.3

A60 Anton Poropudas, JäKK - Kerim Kadurov, HeTa 2-1

N51 Mia Salokannel, TuTe - Noora Kosonen, HeTa 2-1

N57 Anna Jutila, HeTa - Niina Saaranen, HSC 3-0

GeeBee-turnaus 9-11.3.2018

W60 kg 2. Brujevish BLR - Valtanen FIN 5-0

W60 kg Valerian Spicer DMC - Anette Valtanen FIN 3-2



Helsingin Tarmo ry

Paasivuorenkatu 5 A

00530 Helsinki

Anetelle GeeBee Pronssia ja Mestari Veteraaninyrkkelijät tsemppari palkinto.

Salikilpailut La.3.3.Tikkurilassa

N57 Kristiina Kivistö VN-Jenni Karjalainen HeTa 3-0

N57 Anna Jutila HeTa-Eeva Riikonen VN 3-0

N48 Noora Kosonen HeTa-Riikka Väärälä RaNy 3-0

Y60 Jesse Vanhanen HeTa - Santeri Kemppainen Kalvolan isku 2-1

Ruskiksen Skabat 18.2

N-57 kg Anna Jutila HeTa - Noora Hohkuri KaNy 2 – 1

Junioreiden TUL-turnaus 10-11.2.2018

A64 kg Aksa Mäkelä TVS - Kerim Kadyrov HeTa 4-1.Kerimille Pronssia

TUL-Turnaus 2018, 26.-28.1.2018 Rovaniemi

64 kg Joonas Koivuranta, RoRe - Timo Liljeroos, HeTa 5-0

W64 kg Anette Valtanen, HeTa - Noora Heiskari JouBC 2-3

W57 kg Marjut Lausti, TTN - Jenni Karjalainen, HeTa 5-0

W48 kg Riikka Väärälä RaNy - Noora Kosonen, HeTa WO

W48 kg Jessica Eklund OUK - Noora Kosonen HeTa 0-5

Timolle ja Anelle Pronssia. Nooralle Kultaa.

Ruskiksen Skabat 21.1

A64 Aksa Mäkelä, TVS - Kerim Kadyrov, HeTa 2-1

Y64 Timo Liljeroos, HeTa - Nasrullah Ramimi, TuUI 2-1

5.3 Painijaoston toimintakertomus 2018

5.3.1 Jaoston kokoonpano ja kokoukset

Tapani Eisanen puheenjohtaja

Eveliina Landin sihteeri, tiedotus, nettipäivitykset

Pekka Kuismin päävalmentaja

Ilpo Seppälä valmentaja

Ari Myllynen valmentaja

Juha Pitkänen valmentaja (varusteet ja palkinnot)

Toni Stenberg tuomari

Jerry Pitkänen valmentaja

Hannele Moisander jäsen

Maria Pirseyedi jäsen, Tero Vesala jäsen

Jaosto kokoontui vuoden aikana 6 kertaa, kokouksista laadittiin muistiot.

Kilpailutapahtumat:

Jaosto järjesti helmikuussa ikäkausikilpailut. Kilpailujen järjestelyt onnistuivat hyvin kiitos tuomareille ja aktiiviselle talkooväelle.

Painiliiton kokouksissa edustajana oli Ari Myllynen sekä Ilpo Seppälä.

Koulutustoiminta ja kouluyhteistyö

Helsingin Tarmon jaostojen yhteiseen valmennustilaisuuteen osallistui painijaostoista 5 jäsentä.

Valmentajamme on ollut kouluissa vetämässä liikuntatunteja ja kertomassa painista harrastuksena, kuin kilpailu- ja kuntoilulajina.



Helsingin Tarmo ry

Paasivuorenkatu 5 A

00530 Helsinki

NOV sopimus

Uudenmaan alueella jatkui nuorten kreikkalais-roomalaisen painin olympiavalmentajan (NOV) kokopäiväinen toimi määräaikaista tavoitteena koko olympiadi 2017–2020.

Toimella on tarkoitus kehittää alueen potentiaalisten painijoiden valmennuksen laatua ja jatkaa seurayhteistyön mallia alueelle. Valmentajana miehillä toimi Juha Lappalainen ja nuorilla Veli-Karri Suominen. Helsingin Tarmo on mukana toiminnassa.

Talous

Jaoston talous on hyvin tasapainossa. Valmentajat toimiva edelleen harrastuksen pohjalta, vaikkakin joiltakin osin jaosto korvaa matka- ja varustekuluja.

5.3.2 Toiminta

Vuonna 2017 harjoituksia järjestettiin aiempien vuosien tapaan aktiivisesti ja määrällisesti suurin piirtein yhtä paljon. Harjoittelupaikkoina olivat edelleen Liikuntamylly sekä Vuosaaren urheilutalo.

Kuntopainin suosio jatkui ja ryhmä on vakiinnuttanut paikkansa. Painikouluun ja nassikkapainijoihin riitti uusia innokkaita jäseniä. Nassikkapainijoiden osalla kysyntää on siinä määrin, että todennäköisesti 2019 syksyyn perustetaan uusi ryhmä Vuosaareen. Muutenkin seuran toiminta jatkui vireänä ja aktiivisia harrastajia osallistui eri harjoitteluryhmiin. Uutena ryhmänä aloitettiin syksyllä naisille kohdennettu ”molskijumppa”.

Jäsenmaksun maksaneiden osalla hieman vähennystä, mutta johtuu osin verkkaisista maksajista. Maksaneita oli yhteensä 100 ja lisäksi 8 vapaajäsentä, yhteensä 108 jäsentä.

Vuosaaren urheilutalo

Painikoulu :

Maanantai 17.15-18.30 (7-10 v.)

Keskiviikko klo 18.30-20.00

valmentaja Ari Myllynen

Nassikkapainijat:

Tiistai klo 17.30 – 18.30 (5 v.)

Tiistai klo 18.30 – 19.45 (6-7 v.)

valmentaja Juha Pitkänen, Jerry Pitkänen

Liikuntamylly

Miehet, juniorit ja kadetit:

Maanantai klo 18.00-19.30

Keskiviikko klo 19.00-20.30 (K18 kuntopaini)

Torstaina klo 18.30-20.00, (alueryhmä kevät, molskijumppa syksy)

Perjantai klo 17.00-18.30

valmentajat Ilpo Seppälä, Pekka Kuusmin, Ari Myllynen

5.3.3 Kilpailutoiminta

Tarmosta osallistuttiin aktiivisesti kilpailuihin Suomessa ja ulkomailla. Painin Jarno Ålander, Pekka Kuusmin ja Tara Vesala palkittiin valmennustuella.

Helsingin Tarmon vuoden 2018 urheilijaksi valittiin Jarno Ålander. Jarno Ålander oli Sodankylän SM kisoissa 1. kr.room 82kg sarjassa. mVuoden piristykseenä voidaan todeta nuorten aktiivisuus, runsas osanotto ja hyvät tulokset Tähtipaineissa, joissa menetystä tuli hyvin.

Kilpailutulokset 2018

13.01.Herman Kare -turnaus(UWW) kr. Kouvola:

miehet 87kg Jarno Ålander 8.

20.01.Junioreiden SM-kilpailut vp. Tuusula:

miehet 79kg Aref Hussein 5.



Helsingin Tarmo ry

Paasivuorenkatu 5 A

00530 Helsinki

03.02.Uudenmaan aluemestaruuskilpailut kr. Järvenpää:

kadetit 34kg Ukko Riehunkangas 4.
kadetit 41kg Hugo Riehunkangas 1.
kadetit 52kg Roni Nerman 7.
tytöt 60kg Tara Vesala 2.
miehet 82kg Veikko Röyskö 1.
miehet 87kg Jarno Ålander 1.

09.02.Tähtipainit kr. Maunula:

aloittelijat 8v Tomas Lindroos 2.
aloittelijat 9v Luca Kuusiluoma 2. Negah Ayyar 3.
aloittelijat 11v Noelia Leskinen 3.
kokelaat 8v Peetu Katavisto 3.
kokelaat 10v Hasti Ayyar 3.
kokelaat Aku Kivelä 5.
kokelaat 10v Ahti Hiltunen 2.
tähdet 8v Atte Tschokkinen 4.
tähdet Simo Vitikainen 2.
tähdet 11v Ukko Riehunkangas 2.
tähdet 13v Hugo Riehunkangas 1.
tytöt 7v Liina Johansson 2.

23.-24.02.2018 Thor masters -turnaus(UWW) kr. Nyköping Tanska:

miehet 82kg Jarno Ålander 6.

03.03.Omat ikäkausikilpailut kr. Herttoniemi:

pojat 10v 36kg Ahti Hiltunen 4.
pojat 10v 40kg Olli Laitakari 2.
pojat 14v 34kg Eeli Takalo 4. Ukko Riehunkangas 5.
pojat 14v 50kg Roni Nerman 5.
tytöt 59kg Tara Vesala 2.

09.03.Tähtipainit kr. Maunula:

aloittelijat 6v 24kg Robin Lindroos 3.
aloittelijat 8v 30kg Peetu Katavisto 1.
aloittelijat 9v 25kg Aleksander Molari 4.
kokelaat 12v 53kg Joonas Harju 2.
kokelaat 13v 35kg Eeli Takalo 1. Veeti Vuorenmäki 3.
tähdet 11v 34kg Ukko Riehunkangas 3.
tähdet 12v 49kg Roni Nerman 1.
tähdet 13v 39kg Hugo Riehunkangas 3.
tytöt 10v 30v Hasti Ayyar 3.
tytöt 13v 41kg Noelia Leskinen 2.

31.03.Miesten kr. SM-kilpailut Sodankylä:

miehet 82kg Jarno Ålander 1.

06.04.Tähtipainit kr. Maunula:

aloittelijat 8v 30kg Tomas Lindroos 1.
aloittelijat 11v 36kg Veeti Vuorenmaa 2.
aloittelijat 13v 60kg Pauli Viimaranta 1.
kokelaat 8v 29kg Joonas Väliäho 2. Peetu Katavisto 3.
kokelaat 12v 30kg Ukko Jokinen 2.
tähdet 8v 28kg Atte Tschokkinen 3.
tähdet 12v 38kg Olli Laitakari 2.



Helsingin Tarmo ry

Paasivuorenkatu 5 A

00530 Helsinki

tähdet 12v 43kg Hugo Riehunkangas 1.

tähdet 13v 35kg Eeli Takalo 2.

tytöt 13v 35kg Nelli Väliäho 2.

07.04.Kristjan Palusalu -turnaus(UWW) Tallinna:

miehet kr. 82kg Jarno Ålander 9.

14.04.Vantaan Sammon ikäkausikilpailut kr. Vantaa:

pojat 13v 52kg Roni Nerman 5.

tytöt 62kg Tara Vesala 2.

05.05.Uolevi Setälän muistopainit kr. ja tyttöturnaus Tampere:

pojat yli 9v 36kg Eeli Takalo 2. Ukko Riehunkangas 4.

pojat yli 9v 43kg Hugo Riehunkangas 1.

tytöt 14-20v 57kg Tara Vesala 8.

11.05.Tähtipainit kr. Kisahalli:

aloittelijat 6v 22kg Eevi Jimenez de Leon 3.

aloittelijat 9v 33kg Luca Kuusiluoma 1.

kokelaat 7v 28kg Peetu Katavisto 3.

kokelaat 8v 30kg Joona Väliäho 2.

tähdet 11v 37kg Ukko Riehunkangas 3. Veeti Vuorenmäki 4.

tähdet 12v 46kg Hugo Riehunkangas 1.

tytöt 11v 40kg Nelli Väliäho 1.

12.05.Miesten ja naisten vapaapainin SM-kisat Helsinki:

miehet 74kg Jerry Pitkänen 4.

miehet 79kg Pekka Kuismin 3. Omid Ayyar 5.

naiset 62kg Tara Vesala 5.

19.-20.05.Koululiikuntaliiton mestaruuskilpailut kr. Tampere:

pojat 7-13v 35kg Eeli Takalo 11.

pojat 7-13v 53kg Roni Nerman 14.

17.-19.08.Grand Prix of Germany -turnaus(UWW) kr.Dortmund:

miehet 82kg Jarno Ålander 14.

07.-09.09.Pytlasinski -turnaus(UWW) kr. Varsova:

miehet 82kg Jarno Ålander 3.

22.09.Ikäkausikilpailut vp. Järvenpää:

pojat 11v 39kg Ukko Riehunkangas 4.

pojat 17v 48kg Hugo Riehunkangas 3.

pojat 17v 54kg Roni Nerman 6.

28.09.Tähtipainit vp. Maunula:

aloittelijat 6v 20kg Liina Johansson 1.

aloittelijat 6v 24kg Tito Sihvola 1.

kokelaat 7v 30kg Joona Väliäho 3.

tähdet 12v 37kg Ukko Riehunkangas 4.

tähdet 13v 45kg Hugo Riehunkangas 1.

tytöt 23kg Suoma Järvi 1.

tytöt 27kg Eevi Jimenez de Leon 4.

tytöt 46kg Nelli Väliäho 1. Noelia Leskinen 2.

06.10.Finlandia Freestyle Cup vp. Hyvinkää:

kadetit 38kg Ukko Riehunkangas 6.

kadetit 46kg Hugo Riehunkangas 3.

kadetit 54kg Roni Nerman 8.



12.10.Tähtipainit vp. Maunula:

aloittelijat 7v 20kg Patrik Panula 2.
aloittelijat 7v 28kg Leevi Kelahaara 3.
aloittelijat 11v 55kg Noelia Leskinen 3.
kokelaat 7v 30kg Peetu Katavisto 3.
tähdet 12v 37kg Ukko Riehunkangas 3.
tähdet 13v 51kg Hugo Riehunkangas 1.

09.11.Tähtipainit vp. Maunula:

aloittelijat 6v 18kg Veikko Tammilehto 1.
aloittelijat 6v 20kg Veikko Murtti 4.
aloittelijat 6v 23kg Tito Sihvola 4.
aloittelijat 6v 24kg B Nimer Kasim 2.
aloittelijat 7v 21v Patrik Panula 4.
aloittelijat 7v 30kg Leevi Kelahaara 4. Ahmed Alsaed 5.
aloittelijat 8v 35kg Tomas Lindroos 4.
aloittelijat 9v 25kg Nasim Marzougui 2.
aloittelijat 9v 28kg Albert Mehtälä 2.
aloittelijat 10v 46kg Noelia Leskinen 3.
kokelaat 8v 31kg Peetu Katavisto 4.
tähdet 11v 38kg Ukko Riehunkangas 5.
tähdet 11v 41kg Olli Laitakari 4.
tähdet 12v 46kg Hugo Riehunkangas 1.
tytöt 7v 23kg Liina Johansson 1.

11.11.Uudenmaan aluemestaruuskilpailut vp. Janakkala:

kadetit 38kg Ukko Riehunkangas 6.
kadetit 45kg Hugo Riehunkangas 2.
kadetit 52kg Roni Nerman 3.
naiset 69kg Tara Vesala 3.

30.11.Tähtipainit vp. Maunula:

aloittelijat 6v 21kg Patrik Panula 2.
aloittelijat 6v 25kg Nirue Kasim 3.
aloittelijat 8v 25kg Nasim Marzougui 1.
aloittelijat 8v 27kg Albert Mehtälä 4.
aloittelijat 9v 24kg Hasti Ayyar 2.
kokelaat 7v 30kg Peetu Katavisto 4.
kokelaat 10v 57kg Nader Marzougui 2.
kokelaat 11v 47kg Noelia Leskinen 2.
tähdet 10v 42kg Olli Laitakari 1.
tytöt 9v 25kg Hasti Ayyar 3.

08.12.Arvo Haavisto -turnaus(Suomi cup+UWW) kr. Ilmajoki:

miehet 82kg Jarno Ålander 8.

08.12.2018 Kadettien SM-kilpailut vp. Porvoo:

pojat 48kg Hugo Riehunkangas 5.
tytöt 61kg Tara Vesala 3.

15.-16.12.2018 Koululiikuntaliiton mestaruuskilpailut vp. Pori:

pojat 7-13v 38kg Ukko Riehunkangas 7.
pojat 7-13v 47kg Hugo Riehunkangas 7.



5.4 Painonnostojaosto 2018

5.4.1 Jaoston kokoonpano

Puheenjohtajana toimi Juha Kantola ja sihteerinä Tenho Kantola. Jäsenet: Markku Turunen, Ulla Ahola, Kari Luojus.

5.4.2 Toiminta

Juha Kantola edusti seuraa piirin kokouksissa sekä oli jaoston edustaja seuran johtokunnassa. Tenho Kantola toimi valmentajana ja huoltajana kilpailuissa. Harjoittelupaikkana oli Ruskeasuon liikuntahallin voimailusali. Tarmon harjoitusvuorot olivat maanantaista perjantaihin klo 16:30 - 18:00 välisenä aikana.

5.4.3 Kilpailutoiminta

Etelä-Suomen piirinmestaruus kilpailut 27.01.2018

Sarja 77 kg Kari Luojus sija 1.

Masters SM Kalajoki 13-15.04.2018

Sarja 77 kg M 40 Kari Luojus sija 2., sarja +105 kg M 35 Juha Kantola sija 1.

HKI Open 05.05.2018

Sarja 69kg Aino Isometsä sija 2., sarja 90kg Ulla Ahola sija 1., sarja 94 kg Martin Lietzen sija 2.

20-23 vuotiaiden SM 18.08.2018 Rovaniemi

Sarja 69 kg Aino Isometsä Sija 5.

Atskin Puntti 20.10.2018 Nummela

Sarja 90 kg Ulla Ahola sija 2., sarja +105 kg Juha Kantola sija 1.

Kansalliset 10.11.2018 Nummela

Sarja 71 kg Aino Isometsä Sija 4.

Kansalliset 08.12.2018 Kerava

Sarja 81 kg Ulla Ahola sija 1., sarja 81 kg Markku Turunen sija 2., sarja +109 kg Juha Kantola sija 1.

5.5 Voimanostojaosto 2018

5.5.1. Jaoston kokoonpano

Jaoston puheenjohtajana toimi Tomi Lindqvist, sihteerinä Hanna Seppä sekä jäsenet: Tatu Karppinen ja Mika Huuskonen. Mika Huuskonen oli myös seuran johtokunnan jäsen.

5.5.2 Voimanoston toiminta

Jaosto järjesti tuomarikoulutustapahtuman, vetäjänä Arto Hannolin. Saimme neljä uutta tuomaria. Helsingin Tarmolla on tällä hetkellä eniten virallisia kakkostason tuomareita kuin millään muulla seurassa Suomessa. Seurojen yhteistreeneissä jaostomme valmentajat antoivat valmennusapua yli seurarajojen. Jaoston jäsenmäärä kasvoi hieman ja oli vuoden lopussa 50.

Helsingin Tarmo palkitsi Hanna Sepän ja Tatu Karppisen Pronssisella kunniamerkillä. Tomi Lindqvist ja Mika Huuskonen kutsuttiin kunniajäseniksi.



5.5.3 Voimanoston kilpailutoiminta

SM-kilpailut:

Klassinen voimanoston SM Ylöjärvi:

Terhi Aalto sarjassa 72 kiloa. Sijoitus 15. Tulos 295 kiloa.

Jonna Toikko sarjassa 84 kiloa. Sijoitus 9. Tulos 330 kiloa.

Heikki Ollila sarjassa 105 kiloa. Sijoitus 15. Tulos 620 kiloa.

Klassisen voimanoston veteraanien SM Pornainen:

Antti Orava sarjassa 105 kiloa 40v. Sijoitus 6. Tulos 607,5 kiloa.

Mikko Ollila sarjassa 105 kiloa 40v. Sijoitus 11. Tulos 515 kiloa.

Erkki Mikkonen sarjassa 93 kiloa 70v. Sijoitus 1. Tulos 440 kiloa.

Helsingin Aluemestaruuskilpailussa Tarmon miesten joukkueen sijoitus 2., naisten joukkueen 3.

Jaosto on järjestänyt kolme kansallisen tason kilpailua kotisalillaan Ruskeasuolla.

Kansainväliset kilpailut:

Hanna Seppä Euroopan Mestaruuskilpailut: Sarja 57 kiloa, sijoitus 8., tulos 382,5kg.

Hanna Seppä Yliopisto-opiskelijoiden maailmancup klassisessa voimanostossa: Sarja 57 kiloa, sijoitus 2., tulos 357,5kg.

Jouni Lehto Klassisen penkki-punnerruksen EM veteraanit 40v.: Sarja 74 kiloa, sijoitus 5., tulos 142,5kg.

5.6 Yleisurheilujaoston toimintakertomus 2018

5.6.1 Yleisurheilujaosto 2018

Risto Karasmaa	pj, valmennusvastaava
Markus Hekkala	sihteeri
Jukka Selenius	yu-jaoston edustaja Tarmon johtokunnassa
Kari Simonen	talousvastaava
Esa Heinonen	
Heikki Kemppainen	
Kristiina Laxell	
Frangel Luis	

Jaosto kokoontui vuoden aikana viidesti, 17.1., 13.2., 23.8., 10.10. ja 14.11.

Jaoston toiminnasta 2018

Yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailuissa Tarmo saavutti v. 2018 yhden hopeamitalin ja kuusi muuta sijoitusta kuuden parhaan joukossa. Seuraliigassa sijoituksemme oli 76., parannusta edelliseen vuoteen 10 sijaa. Kalevan malja-kilpailun sijoitus oli 88.

Nuorisotoiminnan osalta vuosi oli Tarmon kaikkien aikojen parhaita, sijoituimme SUL:n nuorisotoimintakilpailussa valtakunnallisesti sijalle 26 ja kakkosliigan seuroista toiseksi. Helsingin piirin seuroista olimme neljäs ja helsinkiläisistä seuroista toiseksi paras HKV:n jälkeen. Suurseurat Viipurin Urheilijat ja HIFK jäivät taaksemme.



5.6.2 Kilpailutoiminta

Sijoitukset arvokilpailuissa 2018

Suomen mestaruuskilpailut, sijoitukset 8 parhaan joukossa

Nuorten SM-hallikilpailut Kuortane

M22 kuula 4. Tuukka Heinonen 13,08

M19 60 m aj 6. Jere Liskojärvi 8,65 (alkuerässä 8,50)

SM-hallimoniottelut Jyväskylä

M19 7-ottelu 5. Jere Liskojärvi 4594

Kalevan Kisat Jyväskylä

M 10-ottelu 5. Jere Liskojärvi 6614

22- ja 19 v. SM-kilpailut Laitila 2.-4.8

M19 seiväshyppy 6. Jere Liskojärvi 450

M19 pituushyppy 6. Jere Liskojärvi 662 (karsinnassa 673)

N19 moukarinheitto 8. Eva-Lotta Vendla 35.94

Nuorten SM-moniottelut Oulu 25.-26.8.

M19 10-ottelu 2. Jere Liskojärvi 6640

Aluemestaruuskilpailut, mitalisijat

Miesten ja naisten am-kilpailut Helsinki, Eläintarha 28.-29.5.

M kiekko 2. Ville Tanskanen 46.14

17- ja 19 v. am-kilpailut Hyvinkää 24.-25.7.

N19 200 m 3. Silja Laaksonen 27,50

Muut arvokilpailut

Ultramoniotteluiden MM-hallikilpailut Helsinki 14.-15.4.

M19 14-ottelu 1. Jere Liskojärvi 8168 19-v. ME

N50 14-ottelu 3. Virve Riikonen 3939

9-13 v. piirin mestarit

T13 keihäs Sara Nybäck, T10 kiekko ja moukari Eveliina Friman,

T10 maastajuoksu joukkuekilpailu Helmi Nieminen, Milka Koivukoski, Helmi Holma

Kalevan maljan pisteet

Jere Liskojärvi 11 M 19 10-ottelu 2., M 10-ottelu 5., M19 seiväs 6., pituus 6.

Urheilijoiden seuraliigapisteet (tulospisteet)

7	Jere Liskojärvi 10-ottelu	6614
5	Ville Tanskanen	kiekko 47.49
5	Tuukka Heinonen	100 m 11,12
3	Silja Laaksonen	200 m 26,49
3	Venla Turakainen	3000 m 11.25,72
2	Elisa Hyry	seiväs 268



Helsingin Tarmo ry

Paasivuorenkatu 5 A

00530 Helsinki

2	Eva-Lotta Vendla	moukari 39.75
2	Anniina Pirkkala	kiekko 31.54
1	Esa Paukku	moukari 25.65
1	Sara Hekkala, Silja Laaksonen, Yalda Amini, Sofia Tabit 4x400 m	4.42,55
1	Sofia Tabit	400 m 69,71

Vuoden yleisurheilijat 2018

Paras yleisurheilija	Jere Liskojärvi moniottelut	
Paras naisyleisurheilija	Silja Laaksonen	pikajuoksu
Miehet	Ville Tanskanen	kiekonheitto
Naiset	Elisa Hyry	seiväshyppy
Miehet 22 v.	Tuukka Heinonen	pikajuoksu, moniottelut
Miehet 19 v.	Jere Liskojärvi moniottelut	
Naiset 19 v.	Silja Laaksonen	pikajuoksu
Naiset 17 v.	Sofia Tabit	pikajuoksu
Naiset 16 v.	Ingrid Jalas	moniottelut
Tytöt 15 v.	Anniina Pirkkala	kiekonheitto
Pojat 14 v.	Joose Pasanen	pikajuoksu
Tytöt 14 v.	Veera Turakainen	kestävyysjuoksu
Pojat 13 v.	Jussi Siik	
Tytöt 13 v.	Eeva Eisanen	
Pojat 12 v.	Hugo Riehunkangas	
Tytöt 12 v.	Sara Hekkala	
Pojat 11 v.	Niilo Kirjavainen	
Tytöt 11 v.	Marina Mäntynen	
Pojat 10 v.	Leo Laaksonen	
Tytöt 10 v.	Eveliina Friman	
Pojat 9 v.	Paavo Kirjavainen	
Tytöt 9 v.	Zoe Giovanzana	
Pojat 8 v.	Juho Lettojärvi	
Tytöt 8 v.	Veera Heiti	

Tarmon järjestämät kilpailut

Hallitultramoniotteluiden MM-kilpailut Liikuntamyly 14.-15.4. Kilpailuihin osallistui 66 urheilijaa 15 eri maasta. SUL:n Eteläisen alueen mestaruusmoniottelut Eläntarhassa 18.19.6.

Nuorten seuraottelu Tarmo-HIFK Liikuntamylyssä 17.12. Tarmo voitti 212,5 – 174,5.

Torstaikisat Liikuntamylyssä 1.11., 15.11. ja 29.11. Heittoviisiottelu Eläntarhan kentällä 29.9.

Tarmon seuranmestaruuskilpailuja järjestettiin: 26.4. Liikuntamylyssä ja 19.9. Eläntarhassa.

Lisäksi ovat Tarmon toimitsijat osallistuneet piirinmestaruuskilpailuiden järjestelyihin.

Valmennus- ja harjoitustoiminta

Valmennuksessa v. 2018 olleet vähintään yhden seuraliigapisteen tasoiset yli 14-v. kilpaurheilijat

<u>Urheilija</u>	<u>Sarja ja laji</u>	<u>Valmentaja</u>
Tuukka Heinonen	M22 pikajuoksu	Esa Heinonen
Elisa Hyry	N seiväshyppy	Reino Korpelainen
Silja Laaksonen	N19 pikajuoksu	Risto Karasmaa
Jere Liskojärvi	M19 moniottelut	Ari Pelander



Helsingin Tarmo ry

Paasivuorenkatu 5 A

00530 Helsinki

Anniina Pirkkala	T15 kiekonheitto	Frangel Luis
Sofia Tabit	N17 pikajuoksu	Risto Karasmaa
Ville Tanskanen	M kiekonheitto	Kalevi Kiintonen
Venla Turakainen	N19 kestävyysjuoksu	Olli Turakainen
Eva-Lotta Vendla	N19 moukarinheitto	Frangel Luis
Kaikkiaan yli 14-v. urheilijoita oli n. 40.		

Lasten ja nuorten harjoitukset

6-13 vuotiaita oli harjoituksissa vuoden aikana 116. Ohjaajina ja valmentajina toimivat Frangel Luis, Heikki Kemppainen, Jukka Selenius ja Julia Anttonen sekä tilapäisesti tai tuuraajina kuusi muuta henkilöä. Harjoituksia oli lasten iästä ja tasosta riippuen 1-4 kertaa viikossa. Harjoitukset pidettiin 1.1.-30.4. ja 1.10.-31.12. pääsääntöisesti Liikuntamyllyssä. Ulkoarjoitukset pidettiin Eläintarhan ja Pukinmäen urheilukentillä.

Kilpailutuomarit

Voimassa olevat tuomarikortit

4-taso (kilpailunjohtaja) Risto Karasmaa, Esa Paukku

3-taso (lajinjohtaja) Raija Harjunen, Markus Hekkala, Silja Laaksonen, Virve Riikonen, Jukka Selenius, Kari Simonen, Sofia Tabit, Eva-Lotta Vendla.

2-taso (tuomari) Leili Amini, Yalda Amini, Lia Catania, Sarika Charmakar, Esa Heinonen, Tuukka Heinonen, Iida Hämäläinen, Ingrid Jalas, Iiris Kallio, Kristiina Laxell, Arsi Leinonen, Ronja Lindblad, Jere Liskojärvi, Iida Myöhänen, Timo Nieminen, Helena Närhinen, Joose Pasanen, Virve Riikonen, Noora Riittämäki, Veli Saarela, Siru Salmi-Sivonen, Aili Seppänen, Matias Veikkolainen, Indrek Viljakainen, Liisa Walden

Edustukset Helsingin piirin (Helsy) ja SUL:n Eteläisen alueen kokouksissa

Helsyn kevätkokouksessa oli Tarmon edustajana Risto Karasmaa ja syyskokouksessa Markus Hekkala. Risto Karasmaa valittiin piirin hallitukseen uudelleen kahdeksi vuodeksi.

Risto Karasmaa on Helsyn edustajana SUL:n Eteläisen alueen aluejohtokunnassa ja aluevaltuustossa.

5.6.3 AIKUISURHEILIJOIDEN TOIMINTAKERTOMUS 2018

Kesän aikana on pidetty harjoituksia Pukinmäen- ja Eläintarhan urheilukentällä, talvikautena Liikuntamyllyssä ja Pallomyllyssä. Aikuisurheilijat, 30 vuotta täyttäneet, voivat osallistua kaikkiin yleisurheilu-, hiihto- ja luistelukilpailuihin ympäri valtakuntaa. Tarmolaiset ovat osallistuneet perinteisesti yleisurheiluun. Vuosien varrella ovat yleisurheilijat harjoitelleet ahkerasti myös hiihtoa. Kaudella 2018 on yksi yleisurheilija osallistunut ensimmäistä kertaa myös SAULn mestaruuskilpailuihin pikaluistelussa. Jarno Warsa-Ritaranta sarjassa M40 saavutti upeasti pronssia.

Tarmo on ollut Suomen Aikuisurheiluliiton, (vuoteen 2013 asti Suomen Veteraaniurheiluliitto) jäsen jo vuodesta 1989 alkaen. Tarmolaiset veteraanit ovat kilpailleet kiitettävästi, Tarmon omissa ja kansallisissa sekä SM-kilpailuissa.

SAULn yleisurheilun SM-kilpailuissa saavutettiin kaksi kultamitalia (1/2017), yksi hopeamitali (6/2017) ja neljä pronssimitalia (4/2017). Mitalisijoja tuli yhteensä 7 kpl (11/2017), hieno saavutus, vaikka jäätin muutama mitali vuodesta 2017. Kilpailuissa oli mukana yhteensä kahdeksan eri



Helsingin Tarmo ry

Paasivuorenkatu 5 A

00530 Helsinki

urheilijaa (9/2017), kolme naista (4/2017) ja viisi miestä (5/2017). He osallistuivat yhteensä 25 eri lajiin (27/2017). Yllättävät sairastapahtumat karsivat osallistujiamme.

Tarmo järjesti ultramoniotteluiden (14 lajia) MM-hallikilpailut Liikuntamyllyssä 14-15.4.2018.

Tarmon Virve Riikonen sarjassa N50 saavutti upeasti hopeamitalin.

Vuoden veteraaniurheilijat 2018

Vuoden veteraaniurheilijoiksi on nimetty naisista N50 Virve Riikonen ja miehistä M30 Frangel Luis.

Johtoryhmän kokoonpano

Kari Simonen, Raija Harjunen ja Jukka Selenius.

Harjoitukset

Talviharjoittelu

Ohjattuja yleisurheilun harjoituksia on pidetty talvikautena Liikuntamyllyssä ja Pallomyllyssä ns. pienten seurojen yhteisvuorolla. Liikuntamyllyssä voi harrastaa kaikkia lajeja, moukarin/painonheitosta seiväshyppyyn, Pallomyllyssä kiekkoa ja keihästä. Harjoituksissa ovat ohjanneet Veli Saarela ja Kari Simonen.

Maanantaina (Liikuntamylly) Keskimäärin 3 urheilijaa.

Keskiviikkona (Pallomylly) Keskimäärin 4 urheilijaa.

Torstaina (Liikuntamylly) Keskimäärin 6 urheilijaa

Kesäharjoittelu

Kesällä on ohjatuissa harjoituksissa käynyt veteraanit ja nuoret yhtäaikaaisesti. Harjoittelu tehdään pääsääntöisesti oman sovitun harjoitusohjelman mukaan. Ohjaajat: Kari Simonen, Veli Saarela ja Jukka Selenius

Pukinmäen urheilukenttä Maanantai klo 16.00 - 18.00, keskimäärin 5 urheilijaa.

Keskiviikko klo 17.30 - 19.30, keskimäärin 6 urheilijaa.

Tuomarit ja toimitsijat

Yleisurheilutuomareilla ja toimitsijoilla oli jälleen työn täyteinen vuosi. Tarmon omien mestaruuskilpailuiden, Ultramoniottelun MM-hallikilpailun, avointen kansallisten sekä Helsy:n kilpailujen läpiviemisessä on onnistuttu hyvin. Toimintaan on osallistunut pääasiallisesti aikuisikään tulleet ja kiitettävästi kurssin käyneitä nuoria.

Kilpailutoiminta

Kesän aikana järjestettiin yleisurheiluveteraanien kilpailut yhdessä nuorempien sarjojen kanssa. Mestaruuskilpailuiden yhteydessä pidettiin myös avoimet sarjat. Kilpailujen ajankohdat ja lajit selviävät tarkemmin yleisurheilun toimintakertomuksesta.

Tärkein kilpailutapahtuma oli, Tarmon järjestämä MM-halliuultramoniotteluiden (14 lajia) kilpailu 14-15.4.2018. Liikuntamyllyssä. Tarmolaisten toimitsijoiden lisäksi lähettäjä ja ajanotto-apua saatiin HKV ja HIFKltä.

Veteraanien seurakilpailu heitto 3-ottelussa (kuula-kiekko-keihäs) pidettiin perinteiseen tapaan 28.7.2018 Tammisaarella.



Helsingin Tarmo ry

Paasivuorenkatu 5 A

00530 Helsinki

Kilpailuihin osallistuminen ja tulokset

Kesän aikana järjestettiin yleisurheiluveteraanien kilpailut yhdessä nuorempien sarjojen kanssa. Mestaruuskilpailuiden yhteydessä pidettiin myös avoimet sarjat. Kilpailujen ajankohdat ja lajit selviävät tarkemmin yleisurheilun toimintakertomuksesta.

Tärkein kilpailutapahtuma oli, Tarmon järjestämä MM-halliultramoniotteluiden (14 lajia) kilpailu 14-15.4.2018. Liikuntamylyssä. Tarmolaisten toimitsijoiden lisäksi lähettäjä ja ajanotto-apua saatiin HKV ja HIFKltä.

Veteraanien seurakilpailu heitto 3-ottelussa (kuula-kiekko-keihäs) pidettiin perinteiseen tapaan 28.7.2018 Tammisaarella.

Kilpailusaavutukset 2018

Pikaluistelu

Valkeakoski SAUL:n SM-kilpailut 10.2.2018

M40 500 m	3. Jarno Warsa-Ritaranta 71,48
M40 3000 m	4. Jarno Warsa-Ritaranta 9.35,55

Yleisurheilu

Helsinki, Liikuntamyly Ultramoniotteluiden MM-hallikilpailut 14.-15.4.2018

60 m pituus 800 m kuula 400 m korkeus 3000 m/60 m aj seiväs 1500 m painonheitto 200 m 3-loikka 5000 m
N50 14-ottelu 2. Virve Riikonen 3939 (10,69 337 3.46,66 5,82 95,30 115 17.46,51 /
13,30 130 8.04,17 5,56 38,09 7,22 31.00,73)

Kirkkonummi, Veikkola SAUL:n SM-moniottelut 22.-23.9.2018

N50 7-ottelu 1. Virve Riikonen 1982 (18,96/+4,8 109 5.82 38,88/+0,6 323/+1,2 10.09 3.49,79)

Jyväskylä SAUL:n SM-heittoviisiottelu 25.8.2018

N65 heittoviisiottelu	7. Raija Mäkipää 2467 (18.28 5.91 15.85 16.97 7.72),
	9. Raija Harjunen 1783 (13.75 5.55 12,31 9.47 6.41).

Helsinki, Eläintarha SAUL:n SM-kilpailut 17-19.8.2018

N50 80 m aj	3. Virve Riikonen 18,90 (0,0)
N65 keihäs	3. Raija Mäkipää 19.82
N50 3-loikka	4. Virve Riikonen 7.47 (+1,9)
N50 pituus	4. Virve Riikonen 342 (-2,3)
N65 kuula	7. Raija Mäkipää 6.46
M70 moukari	7. Kari Simonen 23.79
N65 kiekko	8. Raija Mäkipää 15.93
M70 painonheitto	9. Kari Simonen 9.86
M45 kuula	10. Petri Järvi 8.30
M35 100 m alkuerät	5h1 Veli-Matti Mannila 13,53 (0,0)



Tampere SAUL:n SM-hallikilpailut 17-18.2.2018

M30 400 m	1. Frangel Luis 57,18
N50 60 m aj	2. Virve Riikonen 13,48
N50 pituus	3. Virve Riikonen 362
N65 korkeus	3. Raija Mäkipää 88
N65 painonheitto	5. Raija Mäkipää 7.60,
N65 painonheitto	6. Raija Harjunen 6.47
M35 60 m	6. Veli-Matti Mannila 8,25
M80 painonheitto	6. Kalle Karhe 10.38
N65 kuula	7. Raija Mäkipää 7.02,
N65 kuula	8. Raija Harjunen 5.46
N50 kuula	9. Virve Riikonen 6.27
N65 korkeus	- Raija Harjunen NH

Yleisurheilijoiden kesäleiri

Tarmolaisilla oli jälleen perinteinen koko perheiden kesäleiri 22-28.7.2018 Raasepori, Tammisaaren Torsön saarella. Leiripaikka on ihanassa mäntymetsässä aivan meren tuntumassa. Yleisurheilun lisäksi pelattiin sulkapalloa, heitettiin tikkaa sekä uitiin ja saunottiin. Leirille osallistui yhteensä 27 veteraania ja heitto 3-ottelu (kuula-kiekko-keihäs) kilpailuun leirin päätteeksi lauantaina 28.7 yhteensä 22 veteraaniurheilijaa.

Kilpailujen yhteydessä kilpaili myös 22 lasta ja nuorta omassa 3-ottelussaan, lajeina 40m tai 60m, kuula tai pallonheitto sekä pituus.

Tarmon yleisurheilun Internet sivut

Risto Karasmaan päivittämät sivut löytyvät osoitteesta www.helsingintarmo.fi. Sieltä yleisurheilun kautta löytyvät kilpailutulokset, tilastot ja ajankohtaiset asiat. Käykää tutustumassa.

Koulutus ja kurssitus

Tarmolaisia on kauden aikana osallistunut useita henkilöitä 2- ja 3- tason kursseille. Tavoitteena on saada riittävä määrä päteviä henkilöitä, talvella 2019 SM-hallimoniotteluihin Liikuntamyllyyn, josta Tarmo on vastuussa. Koulutus jatkuu vielä 2019 alkupuolella.

Aikuisurheiluliiton SAUL-maljan pisteet 2017

Suomen Aikuisurheiluliiton pisteitä saadaan vuoden aikana SM-kilpailuista, yleisurheilussa, hiihdossa ja luistelussa. Tarmon pisteet saatiin yleisurheilun ja pikaluistelun SM-kilpailuista. Tarmon kokonaispistemäärä (naiset ja miehet) on 25 (38/2017), jotka oikeuttavat seuroista sijalle 109 (73/2017). Yleisurheilussa yhteensä 23 pistettä. Naisten kilpailussa pisteitä tuli 18 (23/2017) ja miesten pisteitä 5 (15/2017). Pikaluistelussa toi miesluistelija 2 pistettä (0/2017). Pisteitä saaneita seuroja oli yhteensä 263. Liitossa on yhteensä 386 seuraa.

Kaudella 2018 oli tavoitteena nousta 50 parhaan seuran joukkoon. Se ei ihan onnistunut. Kiitos kaikille jotka olitte kilpailuissa mukana. Pidetään tavoite 50 parhaan seuran joukkoon pääsemiseksi edelleen tavoitteena kaudelle 2019.



Helsingin Tarmo ry

Paasivuorenkatu 5 A

00530 Helsinki

Kunniakierros keräys 2017

Tarmo osallistui jälleen Kunniakierros kampanjaan. Suomen Urheiluliiton alaiset jäsenseurat voivat kerätä tukirahaa nuorisotoimintansa tukemiseksi. SUL uusi laskutusjärjestelmänsä kaudelle 2018, joka on aiheuttanut seurojen vastuuhenkilöille uusia haasteita ja lisätöitä sekä tukijoiden keskuudessa hämmennystä. Aikaisemmin tukija on saanut paperisen laskun ja nyt lasku lähtee sähköisesti liitteenä. Moni on laittanut sähköisen viestin suoraan roskapostiin, eikä maksanut sitä. Tarmolle tilitettävä summa on 264 €, joka jäi selvästi tavoitteesta. Kunnianhimoinen tavoite oli 1000 €.



Helsingin Tarmo ry

Paasivuorenkatu 5 A

00530 Helsinki



HELSINGIN TARMO RY

VOIMANOSTO | PAINONNOSTO | JUDO | PAINI | NYRKKEILY | YLEISURHEILU



HELSINGINTARMO.FI