

SM5L valmennusjärjestelmä 2024-2028

Liiton valmennusjärjestelmän tavoite on tarjota kansainväliselle huipulle tähtääville urheilijoille laadukasta ja systemaattista harjoittelua. Järjestelmän perusajatuksena on, että huippu-urheilijoiden kehittäminen ryhmänä on jokaisen urheilijan etu. Siksi taloudelliset resurssit kohdennetaan pääsääntöisesti urheilijoiden harjoittelun, leirityksen ja joukkuekilpailutoiminnan kustannuksiin. Valmennusjärjestelmää on kehitetty tukemaan erityisesti liiton kalpamiekkailijoita, mutta liitto tarjoaa mahdollisuuksien mukaan toimintaa myös säilä- ja florettimiekkailijoille sekä 5-ottelijoille. Tässä dokumentissa esitetty valmennusjärjestelmä koskee pääasiallisesti kalpamiekkailua.

Järjestelmä koostuu aikuisten (A) ja nuorten (B) valmennusryhmistä. Valmennusryhmiin mukaan haluavien tulee täyttää hakemus ja päävalmentaja/-t nimeää/-vät valmennusryhmät yhdessä huippu-urheilutyöryhmän kanssa käyttäen ikäperusteisia kriteerejä (liite 1). Ryhmät nimetään elokuussa miekkailun osalta ja joulukuussa 5-ottelun osalta. Ryhmiä täydennetään jatkuvasti kauden aikana.

A- ja B-valmennusryhmien lisäksi liitolla on olympiaurheilijaryhmä, jonka jäsenet saavat henkilökohtaista taloudellista tukea. O-valmennusryhmän jäseneksi pääseminen edellyttää kriteerien täyttymistä (liite 1.).

Valmennusjärjestelmä lähtee siitä ajatuksesta, että nuorten ryhmässä painopiste on harjoittelussa, kansallisissa kisoissa ja lähialueen, kuten Viron, kisoissa. Tulosvaatimukset eivät ole yhtä tiukkoja kuin aikuisten valmennusryhmässä, vaan halutaan kannustaa urheilijoita hakemaan kokemusta oman tason kisoista, ennen kuin mennään kansainvälisiin, maailmancup tasoihin kilpailuihin. Samalla mahdollistetaan myös osallistuminen arvokisoihin, ja tuetaan siinä liiton valmennusryhmään kuuluvia urheilijoita.

Aikuisten-, ja varsinkin olympiaurheilijoiden valmennusryhmien tulosvaatimukset ovat korkeammalla, koska tässä vaiheessa fokus on jo kansainvälisen tason kisoissa. Siirtymä juniorisarjasta seniorisarjaan on kuitenkin haastava, jonka takia U23 urheilijoille on luotu erilliset valmennusryhmäkriteerit, jottei urheilijat tässä vaiheessa putoaisi liiton toiminnan ulkopuolelle. Seniorit ja U23 ikäryhmä käyvät periaatteessa samoissa kisoissa, mutta U23 urheilijoiden painopiste on enemmän pohjoismaiden kansainvälisissä kisoissa ja EFC U23 kisoissa, kun taas senioreiden fokus on FIE MC ja GP kisoissa.

Valmennusryhmien toimintaan kuuluvat seuraavat asiat:

- Viikoittaiset liiton kalpaharjoitukset pääkaupunkiseudulla 2-3 kertaa viikossa (maksutta).
- Kansalliset liiton yleis- ja kalpaleirit 3-5 kertaa vuodessa (valmennusryhmäurheilijoille maksutta).
- Kansainväliset liiton organisoimat kalpaleirit (tuettuun hintaan).

Sen lisäksi valmennusryhmäurheilijoille tarjotaan seuraavat asiat:

- Tukea kauden suunnitteluun.
- Liiton valmentaja mukana etukäteen sovituissa kv. kalpakilpailuissa.
- Joukkuekilpailujen osallistumismaksut senioreiden MC kisoissa kalvassa.

- Rahallinen tuki arvokisoihin osallistuville kattamaan yksilö- ja joukkuekisan osallistumismaksut (kaikki lajit).

Liiton päävalmentaja/-t vastaa valmennustoiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta yhdessä liiton toimiston kanssa. Päävalmentajan työtehtäviin kuuluu seuraavat asiat:

1. Liiton valmennusryhmien kausisuunnitelmien tekeminen (sis. yhteisharjoittelu ja kilpailut) ja tavoitteiden asettaminen.
2. Urheilijakeskustelut, urheilijoiden henkilökohtaisten kausisuunnitelmien valmisteluun osallistuminen ja niiden toteutumisen seuranta.
3. Liiton leirien, harjoitustilaisuuksien ja sparringien suunnittelu ja toteutus.
4. Liiton kilpailumatkojen suunnittelu ja toteutus (yhdessä liiton toimiston kanssa).
5. Suomalaisten oto- ja osa-aikaisten valmentajien koulutus ja valmennus.

Päävalmentajan työn yhtenä osana on valmentajakoulutusjärjestelmän kehittäminen ja toimeenpano yhdessä toiminnanjohtajan sekä seura- ja koulutustyöryhmän kanssa. Tavoitteena on luoda järjestelmä, joka lisää seuroissa ammattimaisesti toimivien valmentajien määrää, jotta harrastajien, kilpailijoiden ja huippu-urheiluun tähtäävien nuorten määrää saadaan kasvatettua.

Maajoukkue

Maajoukkue koostuu niistä urheilijoista, jotka liitto nimeää arvokisoihin. Maajoukkueet nimetään aina erikseen ennen arvokisoja. Maajoukkuekriteerit vaihtelevat eri ikäryhmien välillä (katso liite 2). Maajoukkueeseen voidaan myös nimetä urheilijoita, jotka eivät kuulu liiton valmennusryhmiin, mutta nämä urheilijat joutuvat silloin itse kustantamaan arvokisojen osallistumismaksut ja muut menot, pois lukien joukkuekilpailun osallistumismaksut.

Liite 1. Valmennusryhmäkriteerit

O-ryhmä (olympiamiekkailijat):

- Urheilija on sitoutunut liiton valmennustoimintaan*
- Vähintään 2 sijoitusta viimeisen 2 kauden aikana
 - Sen MM/MC/GP -kisoissa top-32
 - EM-kisoissa top-16

A-ryhmä (aikuismiekkailijat):

- Urheilija on sitoutunut liiton valmennustoimintaan*
- **Seniorit:** Vähintään 1 sijoitus edellisen kauden aikana:
 - Sen MM/MC/GP top-96
 - EM top-32
 - Universiadi top-16
 - Sat-MC top-8
- **U23:** Vähintään 1 sijoitus edellisen kauden aikana:
 - MC/GP top-160
 - EFC U23 / Eurofence League, FIE U20 MM/MC top-64
 - Universiadi / U23 EM / U20 EM top-32
 - sat-MC top-8
 - sen PM (vain kalpa) top-4

B-ryhmä (nuorisomiekkailijat):

- Urheilija on sitoutunut liiton valmennustoimintaan*
- Vähintään 1 sijoitus edellisen kauden aikana:
 - U20MC / U17CC / MM top-64
 - EM top-32
 - U20/U17 PM top-16 (vain kalpa)
 - U20/U17 Arvokisarankingissa olevat Ruotsin ja Viron kisat top-8 (vain kalpa)

Tuloskriteerien täyttäminen edellyttää vähintään yhden pudotuskierrosottelun voittoa kyseisessä kilpailussa. Mikäli miekkailija etenee suoraan seuraavalle kierrokselle hyvän alkueräsijoituksen perusteella, tämä lasketaan myös voitoksi.

Jos urheilija on ollut edellisellä kaudella perhevapaalla, otetaan huomioon tulokset kahdelta edelliseltä kaudelta.

Valmennusryhmään voidaan erittäin painavasta syystä nimetä myös urheilija, joka ei täytä asetettuja kriteerejä.

* Urheilija osallistuu liiton harjoitus- ja leiritoimintaan. Selittämättömiä poissaoloja ei voi olla. Jos urheilija asuu pääkaupunkiseudun ulkopuolella tai pääsääntöisesti harjoittelee ulkomailla, hänen tulee erikseen sopia kauden alussa liiton päävalmentajan/valmennuspäällikön kanssa miten kriteeriä voidaan täyttää. Myös jos urheilijan aselaji on muu kuin kalpa, tulee hänen sopia kriteerin täyttämisestä liiton päävalmentajan/valmennuspäällikön kanssa.

Päivitetty
07/06/2025

Liite 2. Maajoukkuekriteerit (EM, MM)

Liiton hallitus nimeää arvokilpailujen (EM/MM) joukkueet HU-ryhmän valintaesitystä hyödyntäen.

MIEKKAILU

Seniorit

EM- ja MM-kilpailujen seniorimaajoukkueet (enintään 4 miekkailijaa) valitaan soveltamalla **senioreiden maajoukkuekriteerejä** ja valitsemalla neljä ensimmäistä kriteerit täyttävää miekkailijaa seniorien arvokisarankingista (kalpa) tai seniorien kansallisessa rankingista (floretti ja säilä).

Senioreiden maajoukkuekriteerit (kaikki aselajit):

1. Miekkailija on ilmoittanut käytettävyytensä liiton toimistolle 30 syyskuuta menneessä.
2. Miekkailijan on osallistuttava kauden aikana vähintään kahteen kansainväliseen seniorikilpailuun (FIE GP/MC/sat-MC).

Kaikissa aselajeissa (kalpa, floretti, säilä) joukkuekilpailujoukkuetta voidaan täydentää (enintään 4 miekkailijaa) miekkailijoilla, jotka eivät täytä edellä mainittuja kriteerejä, jos joukkueessa on vähintään kaksi kriteerit täyttävää miekkailijaa. Miekkailija(-t) valitaan tällöin myös yksilökilpailuun.

Alle 23-vuotiaat

Euroopan mestaruuskilpailujen U23-maajoukkue (enintään 4 miekkailijaa) valitaan soveltamalla **U23 maajoukkuekriteerejä** ja valitsemalla neljä ensimmäistä kriteerit täyttävää miekkailijaa senioreiden arvokisarankingista (kalpa) tai senioreiden kansallisesta rankingista (floretti ja säilä).

U23 maajoukkuekriteerit (kaikki aselajit):

1. Miekkailijan on oltava syntynyt vuonna 2003 tai myöhemmin.
2. Miekkailija on ilmoittanut käytettävyytensä liiton toimistolle 30 syyskuuta menneessä.
3. Miekkailijan on täytynyt osallistua kauden aikana vähintään kahteen kansainväliseen seniori- tai U23-kilpailuun (FIE GP/MC/sat-MC, EFC Eurofence League/U23).

Kaikissa aselajeissa (kalpa, floretti, säilä) joukkuekilpailujoukkuetta voidaan täydentää (enintään 4 miekkailijaa) miekkailijoilla, jotka eivät täytä edellä mainittuja kriteerejä, jos joukkueessa on vähintään kaksi kriteerit täyttävää miekkailijaa. Miekkailija(-t) valitaan tällöin myös yksilökilpailuun.

Alle 20- vuotiaat

U20 EM- ja MM-kilpailujen U20-maajoukkueet (enintään 4 miekkailijaa) valitaan soveltamalla **U20 maajoukkuekriteerejä** ja valitsemalla neljä ensimmäistä kriteerit täyttävää miekkailijaa U20-arvokisarankingista (kalpa) tai senioreiden kansallisessa rankingista (floretti ja säilä).

U20 maajoukkuekriteerit (kaikki aselajit):

1. Miekkailijan on oltava syntynyt vuonna 2006 tai myöhemmin.
2. Miekkailija on ilmoittanut käytettävyytensä liiton toimistolle 30 syyskuuta menneessä.
3. Miekkailijan on osallistuttava kauden aikana vähintään yhteen U23, U20 tai U17-kansainväliseen kilpailuun (FIE U20-MC, EFC U23, U17 CC).

Kaikkien aselajien (kalpa, floretti, säilä) joukkuekilpailujoukkuetta voidaan täydentää (enintään 4 miekkailijaa) miekkailijoilla, jotka eivät täytä edellä mainittuja tuloskriteerejä, jos joukkueessa on vähintään kaksi miekkailijaa, jotka täyttävät kriteerit. Miekkailija(-t) valitaan tällöin myös yksilökilpailuun.

Alle 17-vuotiaat

Euroopan mestaruuskilpailujen U17-maajoukkue (enintään 4 miekkailijaa) ja maailmanmestaruuskilpailujen U17-maajoukkue (enintään 3 miekkailijaa) valitaan soveltamalla **U17 maajoukkuekriteerejä** ja valitsemalla neljä/kolme ensimmäistä kriteerit täyttävää miekkailijaa U17-arvokisarankingista (kalpa) tai senioreiden kansallisessa rankingista (floretti ja säilä).

U17 maajoukkuekriteerit (kaikki aselajit):

1. Miekkailijan on oltava syntynyt vuonna 2009 tai myöhemmin.
2. Miekkailija on ilmoittanut käytettävyytensä liiton toimistolle 30 syyskuuta menneessä.
3. Miekkailijan on osallistuttava kauden aikana vähintään yhteen U17-kansainväliseen kilpailuun (EFC U17-CC).

Kaikkien aselajien (kalpa, floretti, säilä) EM joukkuekilpailujoukkuetta voidaan täydentää (enintään 4 miekkailijaa) miekkailijoilla, jotka eivät täytä edellä mainittuja tuloskriteerejä, jos joukkueessa on vähintään kaksi miekkailijaa, jotka täyttävät kriteerit. Miekkailija(-t) valitaan tällöin myös yksilökilpailuun.

Universiadit & Nuorten Olympialaiset

Monilajikisojen maajoukkueet valitaan soveltamalla Olympiakomitean asettamia kriteereitä. Urheilijat asetetaan paremmuusjärjestykseen kyseisen ikäsarjan kansainvälisen rankingin perusteella (seniori/U20: FIE-ranking, U17: EFC-ranking).

Päivitetty
07/06/2025

NYKYAIKAINEN 5-OTTELU

Seniorit

EM/MM Urheilijan täytyy ennen arvokisavalintaa (MM/EM):

- osallistua kaudella vähintään kahteen (2) World Cup -kilpailuun tai
- olla 100 (miehet) tai 90 (naiset) parhaan joukossa Pentathlon World -rankingissa tai
- noudattaa laatimaansa ja HU-työryhmän hyväksymää tavoitteellista kilpailuohjelmaa

Lisäksi liitto voi HU-työryhmän esityksestä täydentää arvokisajoukkuetta kriteereitä täyttämättömillä urheilijoilla, mikäli urheilija on valmis osallistumaan viestikilpailuun. Kuitenkin kauden aikana, ennen arvokisoja, on oltava yksi World Cup tai muu HU-ryhmän hyväksymä kisa käytyinä tai urheilija on täyttänyt kriteerit edellisenä kautena.

Nuoret / Youth (U24 / U21 / U19 / U17) EM/MM

Liiton HU-työryhmä tekee esityksen liiton hallitukselle huomioiden 5-ottelijoiden kokonaistilanteen, kauden kilpailumenestyksen ja harjoittelu aktiivisuuden (mm. liiton tukema/järjestämä toiminta). Urheilijalla tulee olla minimi 2 kpl kv. 5-ottelu kilpailua (WC, World Ranking) käytyinä kauden aikana, tai selkeät näytöt alueellisista / PM -mestaruuskisoista.

Masters EM/MM Liiton HU-työryhmä tekee esityksen liiton hallitukselle.

Arvokilpailujoukkueeseen nimetyksi tulemisen edellytyksenä on osallistuminen SM-kilpailuun jossain ikäsarjassa arvokilpailua edeltävän kahden vuoden aikana. Tästä voidaan poiketa hyväksyttävästä syystä (esimerkiksi sairastuminen tai muu painava henkilökohtainen este).

Viestijoukkuevalinnat tehdään arvokilpailua edeltävien kahden vuoden kilpailutuloksia tarkastelemalla. Rajatapauksissa annetaan suurempi painoarvo tuoreimmille tuloksille. Kaikissa ikäsarjoissa tehdyt tulokset huomioidaan. Tarkka valinta-ajankohta ilmoitetaan kilpailukohtaisesti.