

SM5L valmennusjärjestelmä 2026-2027/2028

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 tarkistetaan seurantajaksoittain, jolloin jäseniä voidaan lisätä tai poistaa.

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

Valmennusryhmien lisäksi liitolla on haastajaryhmä, joka on tarkoitettu urheilijoille, jotka eivät vielä täytä valmennusryhmien tuloskriteerejä. Haastajaryhmä mahdollistaa myös aktiiviuransa lopettaneiden urheilijoiden osallistumisen liiton toimintaan harjoitteluvastustajina. Haastajaryhmäläisillä on oikeus osallistua maksutta sovittuihin liiton viikkoharjoituksiin, mutta heillä ei ole oikeutta muihin valmennusryhmäetuihin, kuten maksuttomiin leireihin, kilpailutukeen tai edustusasuun. Haastajaryhmän kriteerit on kuvattu tarkemmin liitteessä 1.

Valmennusryhmään tai haastajaryhmään kuulumisen edellyttää voimassa olevaa jäsenyyttä liiton jäsenseurassa, maksettua seuran kausimaksua sekä voimassa olevaa SM5L-lisenssiä.

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.

Valmennustoimintaa suunnitellaan kausikohtaisesti liiton taloudellisten ja henkilöstöresurssien rajoitusten puitteissa. Jos muutos toimintaedellytyksissä tai muu poikkeuksellinen tilanne estää liiton järjestämän toiminnan toteutumisen suunnitellusti, hallitus tekee tarvittavat päätökset toiminnan sopeuttamisesta ja tiedottaa urheilijoille muutoksista viivytyksettä.

Valmennusryhmien toimintaan kuuluvat seuraavat asiat:

- Viikoittaiset liiton kalpaharjoitukset pääkaupunkiseudulla 2-3 kertaa viikossa (maksutta myös haastajaryhmälle).
- Kansalliset liiton yleis- ja kalpaleirit noin kerran kuukaudessa (valmennusryhmäurheilijoille maksutta).
- Kansainväliset liiton organisoimat leirit.

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).
- Edustusasu arvokisoihin osallistuville kaudeksi (palautettava seuraavan maajoukkuevalinnan yhteydessä).
- Liiton päävalmentajan henkilökohtaiset oppitunnit tuettuun hintaan.

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

MIEKKAILU

Yleiset periaatteet

Päävalmentaja nimeää valmennusryhmät yhdessä huippu-urheilutyöryhmän kanssa. Ryhmiä tarkistetaan seurantajaksoittain, jolloin jäseniä voidaan lisätä tai poistaa. Valmennusryhmään voidaan erittäin painavasta syystä nimetä myös urheilija, joka ei täytä asetettuja kriteerejä.

Tulosvaatimusten täyttyminen 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.

Sitoutumisvaatimus

Kaikissa valmennusryhmissä edellytetään sitoutumista liiton valmennustoimintaan. Sitoutuminen tarkoittaa osallistumista vähintään 75 %:iin viikkoharjoituksista ja 75 %:iin leiripäivistä. Selittämättömiä poissaoloja ei voi olla. Osallistumista seurataan Suomi Sport -sovelluksen avulla seurantajaksoittain:

- O- ja A-ryhmän seurantajaksot: 1.9.-31.12. ja 1.1.-30.6.
- B-ryhmän seurantajaksot: 1.9.-31.12 ja 1.1.-30.6.

Seuraavissa tilanteissa urheilijan tulee sopia kriteerin täyttämisestä erikseen liiton päävalmentajan tai liiton toimiston huippu-urheiluvastaavan kanssa kauden alussa:

- Urheilija asuu pääkaupunkiseudun ulkopuolella.
- Urheilija harjoittelee pääsääntöisesti ulkomailla.
- Urheilijan aselaji on muu kuin kalpa.

Jos liitto ei pysty järjestämään viikkoharjoituksia tai leirejä suunnitellusti, sitoutumisvaatimuksen täyttyminen kyseiseltä ajanjaksolta arvioidaan erikseen. Arvioinnin tekee päävalmentaja yhdessä huippu-urheilutyöryhmän kanssa.

Kriteerit

O-ryhmä (olympiamiekkailijat):

- Urheilija on sitoutunut liiton valmennustoimintaan.
- Vähintään 2 jokin seuraavista sijoituksista viimeisen 2 kauden aikana:
 - Sen MM / MC / GP -kisoissa top-32
 - Sen EM-kisoissa top-16

A-ryhmä (aikuismiekkailijat):

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

B-ryhmä (nuorisomiekkailijat):

- Urheilija on sitoutunut liiton valmennustoimintaan.
- Vähintään 1 jokin seuraavista sijoituksista edellisen kauden aikana:
 - **FIE** U20/U17 MC tai **EFC** U17 CC top-64
 - U20 / U17 MM top-64
 - U20 / U17 EM top-32
 - U20 / U17 PM top-16 (vain kalpa)
 - U20 / U17 Arvokisarankingissa olevat Ruotsin ja Viron kisat top-4 (vain kalpa)

Haastajaryhmä

- Vähintään yksi pääsy pudotusottelukierrokselle kansainvälisessä kilpailussa (FIE sen GP/MC/sat-MC, U20/U17 MC, EFC U23 MC, U17 CC) urheilu-uran aikana. Huom: toisin kuin valmennusryhmäkriteereissä, otteluvoittoa ei edellytetä.

5-OTTELU

O-ryhmä:

- Vähintään 1 sijoitus viimeisen 2 kauden aikana senioritasolla
 - WC/MM/EM top-18
- Ja lisäksi vähintään yksi A-ryhmän mukainen tulos

Kuitenkin vähintään yksi 1300 pisteen suoritus. Mikäli kilpailijalla on kansainvälisessä ranking-kilpailussa vähintään 2 kpl 1500 pisteen suoritusta, se oikeuttaa O-ryhmään. Naisissa tulosrajat ovat 100 pistettä alhaisemmat.

A-ryhmä (aikuiset ja U24):

- Seniorit: Vähintään 2 sijoitusta viimeisen 2 kauden aikana
 - MM/WC top 48
 - EM top 32
 - UIPM top 8 Ranking 40 pisteen kilpailu
- U24: Vähintään 2 sijoitusta viimeisen 2 kauden aikana
 - MM/WC top 60
 - EM top 38
 - U24 EM top 18
 - U20 EM/MM top 18
 - UIPM top 12 Ranking 40 pisteen kilpailu, kuitenkin vähintään top 66 % sijoitus

Kuitenkin vähintään yksi 1200 pisteen suoritus. Mikäli kilpailijalla on kansainvälisessä ranking-kilpailussa vähintään 2 kpl 1450 pisteen suoritusta, se oikeuttaa A-ryhmään. Naisissa tulosrajat ovat 100 pistettä alhaisemmat.

B-ryhmä (U17, U19, juniorit):

- Vähintään 2 sijoitusta viimeisen 2 kauden aikana
 - U17/U19/jun EM/MM top 18
 - UIPM:n kilpailukalenterissa olevat oman ikäsarjan kansainväliset kilpailut top 40% sijoitus (huomioidaan vain kilpailut, joissa on ollut vähintään 6 osallistujaa vähintään 3 eri maasta, vähintään 6 osallistujan on pitänyt osallistua vähintään kolmeen lajiin)
 - UIPM:n kilpailukalenterissa olevat oman ikäsarjan kansainväliset kilpailut top 60% sijoitus (huomioidaan vain kilpailut joissa on ollut vähintään 18 osallistujaa vähintään 5 eri maasta, vähintään 5 osallistujan on pitänyt osallistua vähintään kolmeen eri lajiin)

Kuitenkin vähintään yksi 1100 pisteen suoritus. Mikäli kilpailijalla on kansainvälisessä ranking-kilpailussa vähintään 2 kpl 1200 pisteen suoritusta, se oikeuttaa B-ryhmään. Naisissa tulosrajat ovat 100 pistettä alhaisemmat.

Liite 2. Maajoukkuekriteerit (EM, MM)

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

MIEKKAILU

Yleiset periaatteet

Kaikissa ikäryhmissä ja aselajeissa maajoukkuevalinnassa noudatetaan seuraavia yleisiä periaatteita:

Jotta kilpailusta saadut rankingpisteet huomioidaan maajoukkuevalinnassa, urheilijan on päästävä alkueristä jatkoon.

Tasapistetilanteet ratkaistaan asettamalla urheilijat paremmuusjärjestykseen kansainvälisen rankingin pohjalta. Käytettävä ranking määräytyy ikäryhmän mukaan: seniorit ja U23 käyttävät FIE-seniorirankingia, U20 käyttää FIE U20 -rankingia ja U17 käyttää EFC U17 -rankingia.

Miekkailijan on ilmoitettava käytettävyytensä liiton toimistolle 30. syyskuuta mennessä.

Kaikissa aselajeissa (kalpa, floretti, säilä) joukkuekilpailujoukkuetta voidaan täydentää miekkailijoilla, jotka eivät täytä ikäryhmäkohtaisia kriteerejä, edellyttäen että joukkueessa on vähintään kaksi kriteerit täyttävää miekkailijaa. Täydennettävässä joukkueessa voi olla enintään ikäryhmän mukainen enimmäismäärä miekkailijaa. Kriteerit täyttämätön miekkailija osallistuu tällöin myös yksilökilpailuun.

Jos jo maajoukkueeseen nimetty miekkailija estyy osallistumasta loukkaantumisen, sairastumisen tai muun hyväksyttävän syyn vuoksi, voidaan hänen tilalleen valita korvaava miekkailija.

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. Miekkailijan on osallistuttava kauden aikana vähintään kahteen kansainväliseen seniorikilpailuun (FIE GP/MC/sat-MC).

Lisäksi noudatetaan edellä kuvattuja yleisiä periaatteita

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 2004 tai myöhemmin.
2. Miekkailijan on täytynyt osallistua kauden aikana vähintään kahteen kansainväliseen seniори-, U23-, tai U20-kilpailuun (**FIE** GP/MC/sat-MC, U20 MC, **EFC** Eurofence League/U23).

Lisäksi noudatetaan edellä kuvattuja yleisiä periaatteita

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 kansallisesta rankingista (floretti ja säilä).

U20 maajoukkuekriteerit (kaikki aselajit):

1. Miekkailijan on oltava syntynyt vuonna 2007 tai myöhemmin.
2. Miekkailijan on osallistuttava kauden aikana vähintään yhteen seniори, U23, U20 tai U17-kansainväliseen kilpailuun (**FIE** GP/MC/sat-MC, U20/U17 MC, **EFC** Eurofence League/U23, U17 CC).

Lisäksi noudatetaan edellä kuvattuja yleisiä periaatteita

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 kansallisesta rankingista (floretti ja säilä).

U17 maajoukkuekriteerit (kaikki aselajit):

1. Miekkailijan on oltava syntynyt vuonna 2010 tai myöhemmin.
2. Miekkailijan on osallistuttava kauden aikana vähintään yhteen U17-kansainväliseen kilpailuun (**FIE** U17 MC, **EFC** U17 CC).

Lisäksi noudatetaan edellä kuvattuja yleisiä periaatteita

Hyväksytty
27/08/2026

Universiadi & Nuorten Olympialaiset

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

Hyväksytty
27/08/2026

NYKYAIKAINEN 5-OTTELU

Seniorit

EM/MM Urheilijan täytyy ennen arvokisoihin valintaa (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 maajoukkuetta 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 käytynä 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 harjoitteluaktiivisuuden (mm. liiton tukema/järjestämä toiminta). Urheilijalla tulee olla minimi 1 kpl kv. 5-ottelu kilpailua (WC, World Ranking) käytynä kauden aikana, tai selkeät näytöt alueellisista / PM -mestaruuskisoista.