

SM5L Vanhempain -info

12.10.2019

Helsinki



SM5L Vanhempain -info 12.10.2019

Aika: la 12.10.2019 klo 12.30-13.30

Paikka: Töölön Kisahalli, kokoushuone A (os. Paavo Nurmen kuja 1c, Helsinki)

Aihe: Kauden 2019-2020 info

Vetäjät: Minna Lehtola, Valmennus- ja nuorisopäällikkö sekä
Mikko Salminen, HU pj (Huippu-Urheilu -ryhmän puheenjohtaja)

Kenelle: Miekkailevien nuorten vanhemmille



TULEVAN KAUDEN INFO

TULEVA KAUSI 2019-2020

Yhdessä = liitto + urheilijat + valmentajat + seurat + taustaryhmät

Panostus yhdessä harjoitteluun ja tekemiseen sekä pitkäjänteiseen joukkueiden rakentamiseen!



SM5L VALMENNUSJÄRJESTELMÄ:

<https://www.fencing-pentathlon.fi/miekkailu/huiput/valmennusjarjestelma/>

LIITON VALMENNUSJÄRJESTELMÄ = toimintaedellytysten luominen kv. uraa tekeville kilpaurheilijoille yli seurarajojen!

Tavoite:

- Arvokisakriteerit täyttävät joukkueet kaikissa ikäryhmissä
- Miekkailijoita tuottava juniorijärjestelmä

Täsmennykset valmennusjärjestelmään kaudelle 2019-2020:

- Neljä valmennusryhmää O-A-B-C
- Miekkailijat nimetään kaudeksi ja 5-ottelijat vuodeksi
- Yleis- ja tulokriteerit (taso-ajattelu, lisäys-/poistomahdollisuus)
- Taloudellinen ja toiminnallinen tuki (henkilö- ja ryhmäkohtaista)
- Valmentajat (yht.työ/vaikuttaminen ja korvausten korotus)



TALOUELLINEN JA TOIMINNALLINEN TUKI

Taloudellinen tuki valmennusryhmän jäsenille:

- Harjoittelun nostaminen tuen keskiöön:
 - Viikkotoiminnan lisääminen
 - Leiripäivien lisääminen (kotimaa + ulkomaat)
- Osaan kisamatkoista osittainen tuki ennakolta sovitusti (O-A-B)
- Tuomarimaksut 70€ per ryhmäläinen per kv. karsintakisastartti (O-A-B)

Toiminnallinen tuki valmennusryhmän jäsenet + osittain haastajat:

- Viikottainen toiminta ja leirit/sparring-päivät

Valmentajapäivä loka-marraskuussa:

- Kalenterin tarkentaminen, leiritysten suunnittelu ja budjetointi kevätkaudelle 2020



LIITON VALMENNUSTOIMINTA 2019-2020

<https://www.fencing-pentathlon.fi/miekkailu/huiput/valmennusjarjestelma/valmennustoiminta/>

= Yli seurarajojen tapahtuva liiton koordinoima yhdessä harjoittelu!

- U15/U17 kv. kilpamiekkailijat + haastajat (akt. kilpailevat jun/sen/vet):
- **Kadetti/haastaja kalpa-sparring**, Tuulimäen Urheiluhalli klo 11-15 (Kimmo Puranen)
 - Ilmoittautumien SuomiSportin kautta ed. keskiviikkoon mennessä (max 24)
- Ensisijaisesti valmennusryhmien jäsenet + kutsutut sparraajat (sen/jun/kad):
- **MA: Fysiikkaharjoitus**, Kisahalli klo 17.00-17.30 (PERUTTU 14.10. ja 21.10)
- **TI: Kalpa-sparring**, HFM-sali klo 18.30-20.30 (Peeter Nelis/Kasper Roslander, HFM puh. 040 825 5221)
- **KE: Kalpa-sparring**, Kisahalli klo 19-21 (András Tóth)
- **TO: Aamuharjoitus**, HFM-sali klo 8.15-9.45 (Eki Karlsson)
Fysiikkaharjoitus, Kisahalli klo 16.30-17.00 (Rasmus Mellanen)



LIITON LEIRIT / SPARRING-PÄIVÄT 2019-2020

- KickOff päivä 24.8.2019, Veikkola
- Sparring-päivä 8.9.2019, Hki (valmennusryhmät+sen/jun)
- U15/U17/U20 PM-leiri 14.-16.10.2019, Espoo
- Itsenäisyyspäivän-leiri 6.-8.12.2019, **Tampere** (sen/jun/kad)
- Joululeiri 27.-30.12.2019 **Haapsalu/Tallinna** (sen/jun/kad/vet)
- Sparring viikonloppu 11.-12.1.2019, **Hki/Espoo/Tre** (jun/kad/naiset)
- Arvokisojen Pre Camp:t (kevätkausi)
- Valmennusryhmien O-A-B ulkomaan leirit (syys- ja kevätkausi)

Valmentajapäivä loka-marraskuussa:

- Kalenterin tarkentaminen, leiritysten suunnittelu ja budjetointi
kevätkaudelle 2020



LISENSSIKAUSI 2019-2020

<https://www.fencing-pentathlon.fi/liitto/tiedotteet/uusi-lisenssikausi-alkaa-kauden-2019-2020-lisenssit-myyntissa-suomisportissa/>

- Kaikilla miekkailijoilla ja 5-ottelijoilla tulee olla voimassa oleva lisenssi + vakuutus!
 - Kilpailu- tai harrastelisenssi / TryOut-kilpailulisenssi
 - FIE/EFC -kilpailuihin (GP, MC, sat MC, CC) osallistuvilla kv. lisenssipaketti!
- Myynti SuomiSportissa
 - Hoida kuntoon ajoissa - lisenssikausi 1.9.2019-31.8.2020
 - Uudet tilaajat: valokuva ja GDPR-lomake Lenalle!
 - Sanktiomaksut kv. lisenssin puutteista



Pohjola Sporttiturvavakuutuksen haltijoille:

Tapaturman sattuessa ota yhteys Pohjolan Terveysmestari -palveluun tai mene suoraan Pohjola Sairaalaan

Terveysmestarin apu lähellä arkena ja viikonloppuna. Palvelu on avoinna Pohjola Sairaala -sovelluksen chatissa ja puhelimitse 0100 5225 joka päivä klo 7-23.

Toimi näin, jos loukkaannut:

1. Ota yhteyttä Terveysmestariin puhelimitse tai sovelluksen chatissa.
2. Asiantuntija arvioi oireesi ja ohjaa sinut tarvittaessa suoraan oikeanlaiseen hoitoon tai lääkärin etävastaanotolle. Jos lääkärikäyntiä ei tarvita, saat selkeät omahoito-ohjeet
3. Saat tiedon, mitä Pohjolan vakuutuksesi kattaa. Pohjolan vakuutusasiakkaana voit saada myös korvausratkaisun heti asioinnin aikana



Pohjola Vahinkoapu



KV. KISAT SUOMESSA 2019-2020

- **Kupittaa Tournament sat MC**
 - 28.9.2019 Kupittaa urh.halli, Turku
 - naiset ja miehet
 - henkilökohtainen kilpailu
- **Espoo Cadet Circuit U17 + U14**
 - 25-26.1.2020 Otahalli, Espoo
 - tytöt ja pojat
 - henkilökohtainen- ja joukkuekilpailu
 - kaikki halukkaat (vaatii lisenssin ja varusteet)
 - Suomella useita joukkueita (maks. 5)



ARVOKILPAILUT 2020

- **U17/U20/U23 miekkailu**
 - EM Porec, Kroatia 22.2.-4.3.2020
 - MM Salt Lake City, USA 3.-11.4.2020
 - U23 EM Liberec, Tsekki 27.-31.5.2020
- **Seniorit miekkailu**
 - EM (paikka avoin) 16.-21.6.2020
 - Olympiavuosi, ei MM-kisoja
 - Tokion Olympialaiset, Japani 25.7.-2.8.2020
- **5-ottelu** (vasta draft kalenteri)
 - MM Xiamen, Kiina 25.-31.5.2020
 - EM xx
 - Tokion Olympialaiset 24.7.-5.8.2020



ARVOKILPAILUVALINNAT 2020

<https://www.fencing-pentathlon.fi/miekkailu/huiput/arvokisat/arvokisakriteerit/>

- Liiton arvokisakriteerit 2020 julkaistu 6/2019
- Nimetyt karsintakilpailut: kv. + kotimaa
- Arvokisa- (k) tai kansallisen rankingin (f + s) mukaan 3+1
 - Kolme miekkailijaa rankingin mukaan
 - Yksi miekkailija ns. wild card -valintana
 - *EM- ja MM -kilpailuista kiinnostuneita miekkailijoita pyydetään ilmoittamaan osallistumishalukkuutensa lokakuun 2019 loppuun mennessä valmennuspäällikölle.*
 - *Valmennusryhmiin kuuluvilla em. kuuluvat kausisuunnitelmaan*
- **Liiton hallitus nimeää arvokilpailujen (EM / MM) joukkueet HU-ryhmän valintaesitystä hyödyntäen.**



ARVOKILPAILUIDEN VALINTAKILPAILUT

<https://www.fencing-pentathlon.fi/miekkailu/huiput/arvokisat/arvokisakriteerit/>

- Nimetyt karsintakilpailut (sen/jun/kad); kv. + kotimaa (katso linkki)

12.6.2019

ARVOKILPAILUJEN VALINTAKILPAILUT 2019-2020

Huom: Katso pisteytyä kyseisen sarjan pisteytystaulukoista



Junioripojat 20v kalpa

Kilpailu	Pvm	Kaupunki	Maa	Vaastu	Tyyppi	Sarja
1 Masters osakilpailu	14.-15.9.2019	Pori	Suomi	SMSL	Masters	20v
2 Kupittas tournament	28.-29.9.2019	Turku	Suomi	FIE	sat.MC	sen
3 Masters osakilpailu	12.-13.10.2019	Helsinki	Suomi	SMSL	Masters	20v
4 Pohjoismaiden Mestaruuskilpailu *)	19.-20.10.2019	Sandefjord	Norja	NFLU	PM	20v
5 YTM-juhlakilpailu	26.-27.10.2019	Helsinki	Suomi	SMSL	Kans.	Sen
6 Riga MC *)	9.-10.11.2019	Riga	Latvia	FIE	Jun MC	20v
7 Nils Sjööblom Memorial	16.-17.11.2019	Helsinki	Suomi	SMSL	Kans.	sen
8 Heraklion MC *)	14.-15.12.2019	Heraklion	Kreikka	FIE	Jun MC	20v
9 Udine MC *)	4.-5.1.2020	Udine	Italia	FIE	Jun MC	20v
10 Masters osakilpailu	18.-19.1.2020	Tampere	Suomi	SMSL	Masters	20v
11 Belgrade MC *)	1.-2.2.2020	Belgrade	Serbia	FIE	Jun MC	20v

EM-valinta: Lasketaan 5 parasta pistepotia

MM-valinta: Lasketaan 6 parasta pistepotia, joista yhden (1) on oltava U20 MC

Junioritytöt 20v kalpa

Kilpailu	Pvm	Kaupunki	Maa	Vaastu	Tyyppi	Sarja
1 Masters osakilpailu	14.-15.9.2019	Pori	Suomi	SMSL	Masters	20v
2 Kupittas tournament	28.-29.9.2019	Turku	Suomi	FIE	sat.MC	sen
3 Masters osakilpailu	12.-13.10.2019	Helsinki	Suomi	SMSL	Masters	20v
4 Pohjoismaiden Mestaruuskilpailu *)	19.-20.10.2019	Sandefjord	Norja	NFLU	PM	20v
5 YTM-juhlakilpailu	26.-27.10.2019	Helsinki	Suomi	SMSL	Kans.	Sen
6 Nils Sjööblom Memorial	16.-17.11.2019	Helsinki	Suomi	SMSL	Kans.	sen
7 Laupheim MC *)	23.-24.11.2019	Laupheim	Saksa	FIE	Jun MC	20v
8 Burgos MC *)	14.-15.12.2019	Burgos	Espanja	FIE	Jun MC	20v
9 Udine MC *)	4.-5.1.2020	Udine	Italia	FIE	Jun MC	20v
10 Masters osakilpailu	18.-19.1.2020	Tampere	Suomi	SMSL	Masters	20v
11 Bratislava MC *)	1.-2.2.2020	Bratislava	Slovakia	FIE	Jun MC	20v

EM-valinta: Lasketaan 5 parasta pistepotia

MM-valinta: Lasketaan 6 parasta pistepotia, joista yhden (1) on oltava U20 MC

*) Tuomarimaksu maks. 70 euroa / miekkailija



NIMEÄMISET KV. JOUKKUEKILPAILUIHIN (PM/MC/CC)

<https://www.fencing-pentathlon.fi/miekkailu/uutiset/suomen-kalpajoukkueen-nimeaminen-joukkue-mc-cc-pm-kilpailuihin-kaudella-2019-2020/>

- Liiton HU-ryhmä nimeää Suomen joukkueet
- Joukkuekilpailusta kiinnostuneiden tulee ilmoittautua Ophardtiin (kyseisen kilpailun henkilökohtainen sarja) viimeistään määräpäivään mennessä, jotta ovat mukana valinnassa
- CutOff -päivät
 - Kilpailukohtaiset tiedot liiton toimintakalenterissa

<https://www.fencing-pentathlon.fi/liitto/tapahtumat/?filter%5B%5D=tapahtumatyyppi-1&filter%5B%5D=sarjat5&filter%5B%5D=kv&start=&end=&submit=hae>



KV. KISAILMOITTAUTUMISET

- Vain Ophartdissa olevat ilmoittautumiset huomioidaan (dead line 4 vko ennen kilpailua)
- Hoida ilmoittautumiset ajoissa!
 - Vaikka koko kausi kerralla! Aina voi perua...
 - Jälki-ilmoittautumiset vain sanktiomaksulla
- Seuraa liiton toimintakalenteria, niin tiedät tilanteen.
- *Odota kisakutsua ennen lentojen ostoa!*



KV. MATKAJÄRJESTELYT

- Liitto järjestää + antaa taloudellista tukea mm.
 - Suomen EM/MM -arvokisajoukkueen matkat
 - Liiton valmennustoiminnan matkat ja leirit
 - MC/CC kv. tuomaritoiminnan matkat (velvoitetuomarit)
- Liitto tarjoaa palveluja halukkaille
 - esim. Haapsalun leiri
- Perhe/seura järjestää ja kustantaa
 - kansalliset kisamatkat
 - MC/CC kisamatkat
 - muut kisamatkat
 - muut leirit



LIITON ARVOKISAJOUKKUEIDEN JÄRJESTELYT

- liitto nimeää joukkueet
- liitto hoitaa joukkueiden käytännön järjestelyt
- Suomen edustusjoukkue toimii yhdessä!
- Suomen joukkue noudattaa hyviä käytöstapoja kisassa ja sen ulkopuolella koko matkan ajan!

Huom!

Arvokisajoukkueen ohjeistus ja joukkueenjohtajan tehtävät päivitetty!

<https://docs.google.com/document/d/1d4Eb7sUCeWaMvaZkUDGxhRJQrja5wXWRFuBpBwJwXs/edit>



TURVALLISUUS MIEKKAILUSSA

- Turvallinen laji = sääntöjen mukainen koko varustus kilpailuissa ja harjoituksissa (mm. miekkailuhousut, plastrong ja **pitkät sukat**)
- Huom! varusteiden oikea koko
- Liiton harjoituksissa vaaditaan täysi varustus!
- Liiton suositus seuroille: vapaamiekkailussa täysi varustus!



ANTIDOPING (ADT)



- SM5L:n Antidoping ohjelma <https://www.fencing-pentathlon.fi/liitto/strategia/antidopingohjelma/>
- Kielletyt Aineet ja Menetelmät Urheilussa (KAMU) 2019
 - KAMU -pikaopas
 - KAMU -lääkehaku <https://kamu.suek.fi/#/>
- Erivapaus (TUE) urheilijan lääkityksessä -
 - Urheilijalla on itsellään vastuu erivapauden hakemisesta
 - Erkka-erivapauskone <https://www.suek.fi/erkka-erivapauskone>
- Puhtaasti paras -verkkokoulutus (SUEK)
<https://www.suek.fi/puhtaasti-paras-verkkokoulutus>



MAHTAVAA, LAPSENI HARRASTAA MIEKKAILUA!

https://www.fencing-pentathlon.fi/site/assets/files/5329/mahtavaa_lapseni_harrastaa_miekkailua_esite_13_9_2019-1.pdf

- Opas miekkailua harrastavan lapsen vanhemmille ja taustajoukoille on julkaistu
- Oppaan tavoitteena on rikastuttaa vanhempien/huoltajien ja taustajoukkojen tietämystä lapsen harrastuksesta ja siitä, millaisia rooleja lasten miekkailuharrastus voi itselle tarjota 3K- toiminnan (kannusta, kuljeta, kustanna) sekä seuratoiminnan kautta.
- Opas on toteutettu liiton työryhmätyön tuloksena.



YHTEISTYÖVERKOSTO

Suomen Olympiakomitea

- Rahallinen tuki - tukee rahallisesti vain huippuja (=arvokisamitalisteja/potentiaalisia mitalisteja noin 3v sisällä)
- Olympiakomitean urheilijan pulssi -työkalu ja SuomiSport-palvelu
- Universiadit - 2v. välein (seuraavan kerran 2021) (**FISU**)



Urheiluakatemit ja -lukiot (mm. pääkaupunkiseutu + Oulu)

<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheiluyksikko/huippu-urheiluverkosto/urheiluakatemit-ja-oppilaitokset/>

- Yhteistyöverkosto - tukee päivittäisharjoittelua, auttaa urheilun ja koulutuksen yhdistämisessä, asiantuntijapalvelut
- Johtoajatus: "Parempi arki tuo paremman tuloksen"

Puolustusvoimien Urheilukoulu

- Aloitus lokakuussa, kesto 6 kk/12 kk; ennakoi ja suunnittelee ajoissa!
- Mahdollisuus keskittyä ja panostaa huippu-urheiluun!



SPONSOROINTI- JA STIPENDIOHJELMAT SEKÄ APURAHAT

- **Lumo-sponsorointi- ja stipendiohjelma**

- tukee suomalaista huippu-urheilua ja nuorten liikuntaa (12-20 v ikä)

- <https://kojamo.fi/vastuullisuus/lumo-sponsorointi-ja-stipendiohjelma/>

- **Urheilijoiden ammattienedistämissäätiön (URA) opiskeluapuraha**

- Huippu-urheilijoiden ammattiin valmistavaan ja tutkintoon tähtäävään opiskeluun suunnattu apuraha



SPONSOROINTI- JA STIPENDIOHJELMAT SEKÄ APURAHAT

- **Urheilijoiden ammattienedistämissäätiön (URA) opiskeluapuraha**

<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/huippuvaihe/ura-saatio-ammattienedistamissaatio/>

- **OKM:n urheilijoiden valmennus- ja harjoitteluapuraha 2020**

- Huippu-urheilukriteerit täyttävät, menestysmahdollisuudet tulevissa urheilun kansainvälisissä aikuisten arvokilpailuissa omaavat urheilijat.

https://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/urheilijoiden-valmennus-ja-harjoitteluapurahat



Mistä tietoa, mitä seurata?

WhatsApp ja sähköposti

www.fencing-pentathlon.fi

Kisa-/leiritiedot toimintakalenterissa

Facebook Fencing Finland
Modern Pentathlon Finland
SM5L Valmennusryhmä
Kalpajunnut -ryhmä (perheiden keskustelupaikka)

IG @fencingfinland



Suorat yhteydenotot (liiton tsto):

Minna Lehtola, valmennus- ja nuorisopäällikkö

046 921 2290 minna.lehtola@fencing-pentathlon.fi

Lena Tallroth-Kock, toiminnanjohtaja

050 3362464 lena.tallroth-kock@fencing-pentathlon.fi

**Kysy aina, jos jokin asia mietityttää...
tyhmiä kysymyksiä ei ole!**



**“MEIDÄN PITÄISI IHAN KAIKKIEN
SISÄISTÄÄ SE, ETTÄ YHDESSÄ
TEKEMÄLLÄ SAADAAN ENEMMÄN
AIKAAN. SE KAIKKI MITÄ ANNAT
MUILLE, TULEE JOSSAIN KOHTAA
TAKAISIN.”**

JUKKA JALONEN, 2019



HYVÄÄ JA MENESTYKSELLISTÄ KISAKAUTTA 2019-2020

KIITOS!

