



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 tuet kohdennetaan pääsääntöisesti urheilijoiden harjoittelun, leirityksen ja joukkuekilpailutoiminnan kustannuksiin.

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 ja täydennetään/muokataan arvokisavalintojen yhteydessä.

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. Miekka- ja miekkailussa 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 senioreiden fokus on FIE MC ja GP kisoissa.

Valmennusryhmien toimintaan kuuluvat seuraavat asiat:

- Viikoittaiset liion sparring-harjoitukset pääkaupunkiseudulla (maksutta).
- Kansalliset liiton leirit (valmennusryhmäurheilijoille maksutta).
- Kansainväliset liiton organisoimat/maajoukkueleiritykset (tuettuun hintaan).

Sen lisäksi valmennusryhmäurheilijoille tarjotaan seuraavat asiat:

- Tukea kauden suunnitteluun.
- Liiton valmentaja mukana etukäteen sovituissa kv. kilpailuissa (miekka- ja miekkailu).
- Joukkuekilpailujen osallistumismaksut senioreiden MC kisoissa.
- Rahallinen tuki arvokisoihin osallistuville kattamaan yksilö- ja joukkuekisan osallistumismaksut.



Liiton päävalmentaja/-t vastaa/-vat valmennustoiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta yhdessä liiton valmennuspäällikön 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 valmennuspäällikön 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 -kisoissa top-96
 - EM-kisoissa top-64
 - Universiadeissa top-16
 - Sat-MC top-8
- **U23:** Vähintään 1 sijoitus edellisen kauden aikana:
 - MC/GP top-160
 - U23 C / U20 MC top-64
 - Universiade / U23 EM / U20 EM top-32
 - sen PM (vain kalpa) / sat-MC top-8

B-ryhmä (nuorisomiekkailijat):

- Urheilija on sitoutunut liiton valmennustoimintaan*
- Kansallinen ranking top-2 (U20 ja U17)

TAI

- Vähintään 1 sijoitus edellisen kauden aikana:
 - U20MC / U17CC / MM top-64
 - U20/U17 EM top-32
 - U20/U17 PM top-16 (vain kalpa)
 - U20/U17 Viron kisat top-8 (vain kalpa)
 - sen PM (vain kalpa) / sat-MC top-32

* 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.



Liite 2. Maajoukkuekriteerit (EM, MM)

MIEKKAILU

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

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 kansallisesta rankingista (floretti ja säilä).

Senioreiden maajoukkuekriteerit (kaikki aselajit):

1. Miekkailijan on sisällytettävä arvokilpailu kausisuunnitelmaansa, jonka hän on toimittanut liiton päävalmentajalle 30 syyskuuta mennessä.
2. Miekkailijan on osallistuttava kauden aikana vähintään kahteen kansainväliseen seniorikilpailuun (GP/WC/sat-WC).

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 2002 tai myöhemmin.
2. Miekkailijan on sisällytettävä arvokilpailu kausisuunnitelmaansa, jonka hän on toimittanut liiton päävalmentajalle 30 syyskuuta mennessä.
3. Miekkailijan on täytynyt osallistua kauden aikana vähintään kahteen kansainväliseen seniori- tai U23-kilpailuun (GP/WC/sat-WC/U23-Circuit).

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 2005 tai myöhemmin.
2. Miekkailijan on sisällytettävä arvokilpailu kausisuunnitelmaansa, jonka hän on toimittanut liiton päävalmentajalle 30 syyskuuta mennessä.
3. Miekkailijan on osallistuttava kauden aikana vähintään yhteen U20 tai U17-kansainväliseen kilpailuun (U20-WC, 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 2008 tai myöhemmin.
2. Miekkailijan on sisällytettävä arvokilpailu kausisuunnitelmaansa, jonka hän on toimittanut liiton päävalmentajalle 30 syyskuuta mennessä.
3. Miekkailijan on osallistuttava kauden aikana vähintään yhteen U17-kansainväliseen kilpailuun (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.

NYKYAIKAINEN 5-OTTELU

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

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 käytynä tai urheilija on täyttänyt kriteerit edellisenä kautena.

Nuoret / Youth (U21 / U19 / U17/U24) 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) käytynä 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.