

A background image of a judo match between two athletes, one in a white gi and the other in a blue gi, on a yellow mat. The text is overlaid on this image.

Judovalmennuksen webinaari 2021

Suomen Judoliitto ry.
Zoom 28.12.2020

Zoom-ohjeet

- Osallistu webinaariin kokonimelläsi (Etunimi Sukunimi)
- Pidä oma mikrofoni mykistettynä silloin, kun et itse puhu
- Kaikki osallistujat osallistuvat lähtökohtaisesti video päällä palaveriin, sillä haluamme pyrkiä lähemmäs kasvokkain kohtaamista.
- Käytä chattiä kommentointiin/keskusteluun

Aikataulu

16.00 Judoliiton valmennuksen katsaus vuoteen 2020

Valmennusvaliokunnan pj. Mika Mukkula &
valmennuspäällikkö Jaana Jokinen

16.15 - 17.45 Katseet vuoteen 2021 – Valmennusryhmien vuosisuunnitelmat
Judoliiton päävalmentaja Rok Draksic ja ikäluokkien vastuvalmentajat
Markus Pekkola (U21), Otto Faven (U18)

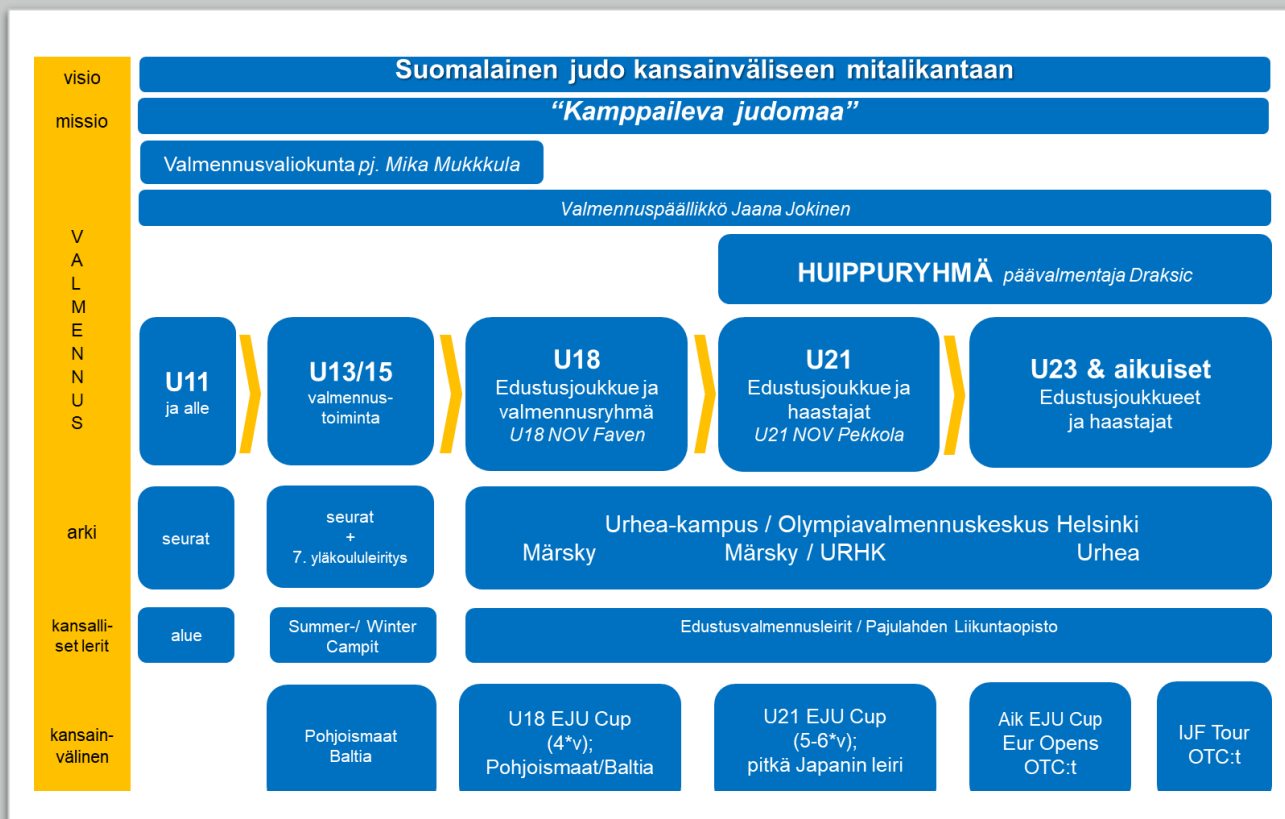
17.45 - 18.00 - tauko

18.00 - 19.30 Määrätietoinen harjoittelu - Deliberated practice

Olympiakomitean palloilulajien lajiryhmävastaava Lauri Hakala

19.30 - 19.45 Vuoden parhaat

19.45 Webinaarin päätös



Mitä tapahtui 2020?

Kilpailutoiminta 2020

- Puumalainen 3. European Open Sofia
- Saha 5. U23 EM Porec
- Djoukaev 5. U21 EM Porec
- Kanerva 5. European Open Odivelas
- Salonen 1. U18 EJU Cup Antalya



Valmennusjärjestelmän kehittäminen 2020

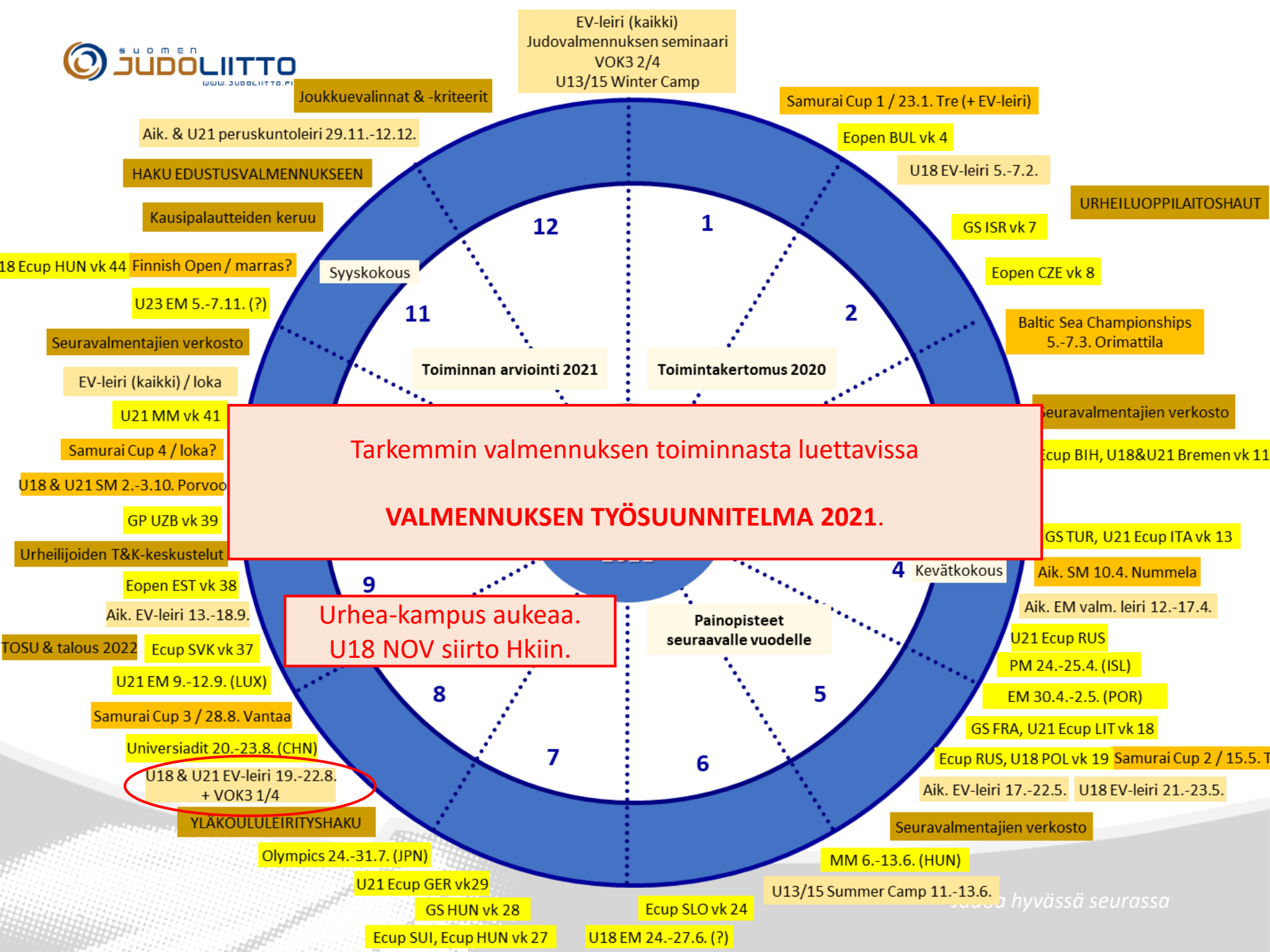
- Uusi päävalmentaja Rok Draksic 1.9.2020 alkaen
 - Päivittäisvalmennuksen keskittäminen entistä vahvemmin Helsinkiin ja syksyllä 2021 avautuvaan Urhea-kampukseen
 - Valmennusleirien keskittäminen jatkossa Pajulahteen, joka Urhean kumppani
- Suomalaisen judon valmennuslinjaus
 - Tarve malliohjelmille ja suunnitelmille
 - Käytännössä judokan polun päivitys
 - Tavoitteen lisätä yhteistä ymmärrystä ja vahvistaa osaamistamme kohti kansainvälistä vaatimustasoa sekä selkiyttää ja helpottaa kaikkien judotoimijoiden työtä kilpajudon parissa
- Lajianalyysin päivitys (artikkeli Judolehti.fi)
 - Viimeisin tutkittu tieto kansainvälisistä judotutkimuksista ja käytännön kokemus kansainvälisen tason judovalmennuksesta
- Muuta
 - Valmennuskoulutus osana valmennusleirejä
 - Seuravalmentajien verkostotapaamiset
 - Edustusvalmennuksen etätapaamiset

Sisällysluettelo – **luonnos**

- Mitä haluamme? Strategia 2024: Suomalainen judo takaisin mitalikantaan.
 - Valmennuksen tehostaminen
- Lajivaatimukset – judokan suorituskyky
- Nuoren kasvu ja harjoittelun painopisteet eri ikäkausina
- U11 - liikunta ja harjoittelu
 - Lyhyt teoria ikävaiheen erityistarpeista
 - Suosituksia judoharjoituksille
 - 2-3 mallia judoharjoituksen sisällöstä
 - Malliohjelmarunko koko kaudelle kuukausiteemoilla ja sisältöesimerkein (asiasanat) ml. kilpailut ja leirit
 - Ikäryhmän liikkumisen ja harjoittelun avainasiat
- U13/15 - liikunta ja harjoittelu
 - Lyhyt teoria ikävaiheen erityistarpeista
 - Kestävyys- ja voimaharjoittelun painopisteet/sisällöt malliharjoituksineen ennen pituuskasvun huippua ja sen jälkeen
 - Nopeusharjoitusmerkki
 - Lajiharjoittelun painopisteet
 - Liikkuvuus- ja lihashuolto
 - Suositus harjoitusviikon sisällöstä (esim. 8. kohtaa/asiasiaa)
 - Malliharjoitusviikko
 - Ikäryhmän harjoittelun suunnittelussa huomioitava
 - Mallilajiharjoitus
 - Ikäryhmän harjoittelun avainasiat
 - Malli vuosisuunnitelmasta kilpailuineen ja leireineen
- U18/21 - harjoittelu
 - Lajiharjoittelu
 - Ominaisuusharjoittelu (nopeus, voima, kestävyys)
 - Voimaharjoitusmerkit voiman eri osa-alueista ja lajivoimaharjoitus
 - Nopeusharjoitusmalli
 - Liikkuvuus- ja lihashuolto
 - Malli aktivoivasta alkulämmittelystä
 - Vuosi- (tai viikkotason) harjoittelusuositus
 - Malliharjoitusviikot, esim kuormittavasta (teho) ja määräpainotteisesta viikosta? Kts Hiihdon mallit s.41-44
 - Malli vuosisuunnitelmasta
- Aikuisiän harjoittelu
 - Edellä mainitut asiat
- Harjoittelun suunnittelu ja rytmittäminen
- Kehittymisen seuranta
- Terve judoka (terveys, ravitsemus)
- Valmennus kilpailuissa
- Valmentajana kehittyminen
 - Valmentajan polku
 - Valmentajien työn ja osaamisen tukeminen
- Puhdas ja rehti judo
 - Arvot ja harjoittelukulttuuri
 - Mitä on hyvä valmennus ja valmentautuminen
 - Vastuullisuusasiat
 - Valmentajien käyttäytymiskoodisto tms.

Edustusvalmennuksen kausipalautteet

- Verkkokysely toteutui syyskuulla: 63 vastaanottajaa – vastaus% 41
- Arviointi 1-5 (väittämät: 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä)
- Pääosin oltiin toimintaan tyytyväisempiä verrattuna viime vuoteen
- Viestintä/tiedotus välillä hyvää ja välillä huonoa
- Vuorovaikutus liiton ja seuravalmennuksen välillä ollut hyvää
 - Verkon välityksellä tapahtuvat tapaamiset oikeansuuntaisia.
 - *"Hyödynnetään etäyhteyksiä osaamisen kehittämisessä ja asiantuntijoiden kanssa keskusteluun."*
 - Etätapaamiset nähtiin myös ei-hyödyllisinä.
- Tukitoimien käytettävyydessä paremmin infoa, kuinka käyttää
 - Paikallisten urheiluakatemioiden kautta
- *"Vuosi 2020 oli poikkeuksellinen mutta hyvin on päässyt treenaa."*



U13/15- valmennustoiminta

Mari Keränen / 11–14-vuotiaiden valmennustoiminnan koordinointi (oto)

Ruslan Pinhasov / 7. luokkalaisten yläkoululeiritys (oto)

U13/15-valmennustoiminta

Tavoitteet

Valmennustoiminta

Kilpailutoiminta

U15-ikäluokkaa valmentavien
seuravalmentajien
valmennusosaamisen
lisääminen

Toimenpiteet

Summer- ja Winter Camp
7. yläkoululeiritys
Alueelliset harjoituspäivät

Samurai Cup -kilpailusarja
Pohjoismaiden ja Baltian
alueen kilpailut

Valmentajien määrän
lisääminen alueellisiin
harjoituspäiviin oppimaan ja
verkostoitumaan
Seuravalmentajien verkosto

Mittarit

Osallistujamäärä
Palautekyselyt

Osallistujamäärä

Osallistujamäärä

Alle 18-vuotiaiden edustusvalmennus

Alle 18-vuotiaiden NOV Otto Favén

Valmennus

Vastuuvalmentaja:

Otto Favén

OTO-valmentajat:

Sami Salonen

Sanna Pyykönen

Edustusjoukkue

Bremen Masters / Thüringer Pokal Bad Blankenburg maaliskuun puolivälissä

European Cupit: Huhtikuun lopussa Cluj Napoca ja toukokuussa Bialsko-Biala.

EM-Valinnat: sijoitus edellä mainituissa sijoille 1. - 7.

EM-kilpailuihin valmistautuminen: Porec leiri ja Yanagi Judocamp. EM-joukkueen osalta kustannuksiin osallistutaan.

EM-Kilpailut Latviassa kesä-heinäkuun vaihteessa.

Edustusjoukkuetta pyritään täydentämään mm. Baltic Sea Championshipsin jälkeen.

Valmennusryhmä

Pääkilpailut keväällä: Baltic Sea, PM. **Syksyllä:** SWOP, Varsova Open, SM, FJO ja Kaimu Keerak.

Bremen Masters/Thüringer Pokal: Näyttökilpailu EM-kilpailuihin, kaikki voivat osallistua.

European Cupit: Muutamia edustusjoukkueen ulkopuolelta mukaan mahdollisesti joihinkin European Cupeihin. Marraskuussa Györiin mukaan isompi joukkue.

Edustusjoukkuetta voidaan täydentää Baltic Sea Championshipsin jälkeen.

U18

				EDUSTUSIOUKKUE																											
VALMENNUSRYHMÄ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Yläkoululeiri Varala 8. - 9.lk			Edustusvalmennusleiri		Edustusvalmennusleiri			Samurai-Cup	Baltic Sea Championships		Bremen Masters / Thüringer	TC + Hontai-Shiai	Edustusvalmennusleiri	(Senior SM)	HML-Shiai	EJU CUP Cluj Napoca	TC Cluj Napoca		EJU CUP Bialsko Biala	TC Bialsko-Biala + Edustusvalmennusleiri			TC Porec		Yanagi Judocamp	EC		Summer Judo Rocks Artjärvi		
	Edustusvalmennusleiri																														
	Edustusvalmennusleiri																														
	Samurai-Cup																														
	Baltic Sea Championships																														
	Yläk.leiri 8. - 9.lk / Bremen / Thüringer																														
	Hontai-Shiai																														
	Edustusvalmennusleiri																														
	HML-Shiai																														
	PM																														
	Samurai-Cup																														
	Edustusvalmennusleiri																														
	Yanagi Judocamp																														
	Summer Judo Rocks Artjärvi																														

Tiedotus

Urheilijoiden Whatsappryhmä

Sähköposti ja uutiskirjeet osoitteistoon mm hakemuslomakkeiden perusteella

Säännölliset Teams-palaverit kaikille U18 valmentajille.

12.2 Ensimmäisten leirien jälkeen

12.3 Baltic Sea Championshipsin jälkeen

23.4 Ennen toukokuun alkua

Kutsu lähetetään valmentajien sähköpostiin urheilijoiden lähettämien hakemusten tietojen perusteella

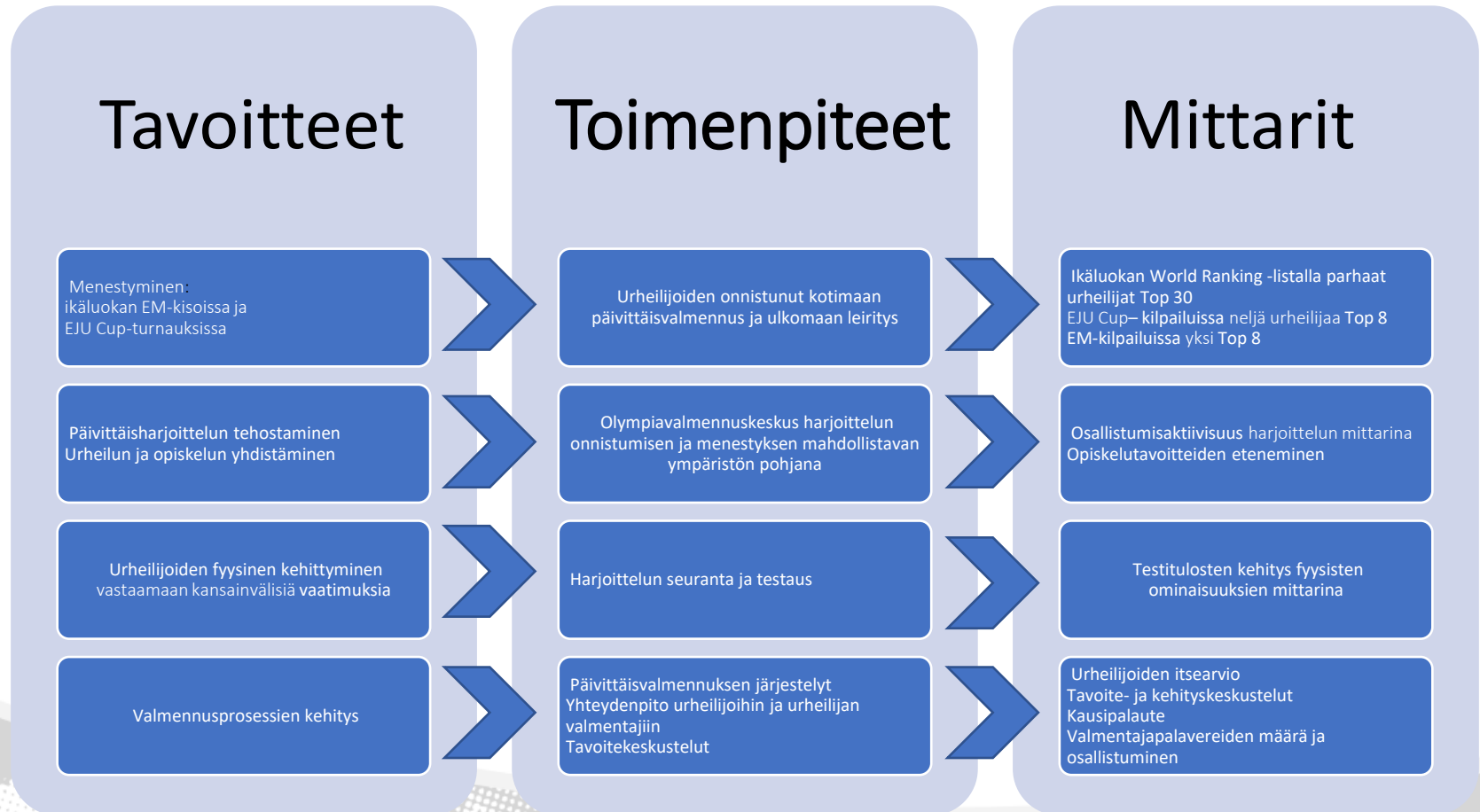
U18 Edustusjoukkueen kokoonpano

- Anni-Olivia Narva
- Ella Lavikainen
- Emma Krapu
- Louna-Lumia Seikkula
- Daniel Orphanou
- Rasmus Vauhkonen
- Ismail Vedzizhev
- Markus Redsven

Alle 21-vuotiaiden edustusvalmennus

Alle 21-vuotiaiden NOV Markus Pekkola

U21 edustusjoukkue toiminta 2021



U21 edustusjoukkue 2021

Valintakriteerit

- Mitalitulokset Pm-tason kilpailuista
- Tarkasteltiin alkuvuoden kv. tapahtumia, sekä kotimaan muihin kilpailuleiritapahtumiin osallistumista
- Haku maajoukkueeseen

IJF/ EJU - turnaukset

- Vain nimetty joukkue voi osallistua
- Ryhmäsuunnitelma

EM_MM

- EJU-cup top 8
- EM-kilpailuissa top 8; **kaksi** mitalia

Tuki

- Athlete Analyzer
- Muu harkinnanvarainen tuki

U21 edustusjoukkue 2021

tytöt

- Pihla Salonen
- Erika Vauhkonen
- Frida Laxen
- Venla Laiho
- Ronja Miekkalehto
- Lotta Vahe
- Unna Teppo
- Tiia Uusitalo

pojat

- Joonas Haikulainen
- Joonatan Kujanhaara
- Khirchla Khichilasvili
- Turpal Djoukaev
- Eetu Ihanamäki
- Santeri Hakkarainen
- Teo Yliruusi
- Artur Kanevets

valmennus

- Markus Pekkola
- OTO

U21 edustusjoukkue vuosisuunnitelma 2021

Month	Jan				Feb				Mar				Apr				May				Jun				Jul				Aug				Sep				Oct				Nov				Dec							
Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Competition								Samurai 1																																												
								Samurai 1																																												
Training Camp																																																				
Training Phase																																																				
School period																																																				
Adaptation																																																				
Basic																																																				
Pre Comp																																																				
Comp																																																				

Pääkilpailut

keväällä:

EJU cup –turnaukset

Baltic Sea, PM

Syksyllä:

Em_Mm

SWOP, Varsova Open, FJO

Valmentajien Teams- verkkotapaamiset

Aiheina edellisen jakson harjoittelu ja uuden jakson suunnitelmat, sekä valmennuksen ajankohtaiset.

Tapaamiset:

to 28.1.2021 @19:00

To 11.3..2021 @19:00

To 6.5.2021 @19:00

Athlete analyzer

- Ruotsalainen innovaatio
- Tietokoneella ja älypuhelimella toimiva sovellus judokalle ja valmentajalle
- Otteluanalysointi
- Harjoituspäiväkirja
- Maksullinen käyttölisenssi u21 edustusjoukkueen käyttöön
- Polar-urheilukellojen yhteensopivuus



Aikuisten ja alle 23- vuotiaiden edustusvalmennus

Päävalmentaja Rok Draksic

National team

Seniors:

- Alexandra Barton
- Jessika Hellgren
- Emilia Kanerva
- Pihla Matikainen
 - Elias Körkkö
- Aku Laakkonen
- Aatu Laamanen
- Martti Puumalainen
 - Luukas Saha

U23:

- Elviira Kujansuu
- Noora Nykänen
- Christina Sandell
- Eetu Heinonen
- Roope Korhonen
- Markus Lambacka
- Oskari Mäkinen
- Valtteri Olin
- Thomas Rönkkö

Assistant coaches:

- Valtteri Jokinen (top team)
- Esa Korkia-aho (challenger group)

TOP TEAM 2021

Martti Puumalainen

Meido-kan, Helsinki / training @ Helsinki

Luukas Saha

Riihimäen Judoseura / training @ Tampere

Emilia Kanerva

Kirkkonummen Judoseura / training @ Helsinki

Valtteri Olin

Voimailuseura Bodonos, Kerava / training @ Hki

Aku Laakkonen

Meido-kan, Helsinki / training @ Helsinki

Elias Körkkö

Oulun Judokerho / training @ Tampere

Turpal Djoukaev

Hämeenlinnan Judoseura / training @ Helsinki

Roope Korhonen

Kajaanin Judokerho / moving Helsinki 01.2021

Calendar 2021

	jan				feb			mar			apr			may			jun			jul			aug			sep			okt			nov			dec																	
Competition				EO BUL 1		EO ITA is not in	GS Tel Aviv 1	EO CZE 1 2		Ecup BIH 2 3		GS Tur 1	SM		NORDIC ICELAND	EM Por 1 2	GS Paris 1	Ecup RUS 2 3		WC Budapest 1	WC Budapest 1	Ecup Slo 2 3		Ecup SUI 2 3	GS Hun 1		OG Tokyo 1		Universiadit 2 3		EC JUNIORS	Ecup SvK 2 3	EO EST 1 2 3	GP TASHKENT 1		WC JUNIORS			EC U23	FINNISH OPEN												
Training camp		Int TC (UKR) 1 2 3	Den TC 1 2 3		OTC Antalya 1 2 3			Tel Aviv TC 1 2 3	OTC Nymburg 1 2 3				Tur TC 1 2 3	TC Fin 1 2 3				TC FRA 1 2 3	TC Fin or OTC HUN				TC Slo 1 2 3	EJU TC 1 2 3	OTC 1 2 3	TC Hun 1 2 3			TC Slo 1 2 3							OTC ITA 1 2 3	TC Fin 1 2 3					JAPAN 1 2 3	JAPAN 1 2 3	ALTITUDE PAJU	ALTITUDE PAJU				TC VARALA -			
Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

- divide athletes in three group and make budget for them
- focus competitions for each group

Next meeting

- 23.2.2021 @19.00
- 13.4.2021 @19.00
- 18.5.2021 @19.00

athletes	goal	competitions
Martti, Luukas, Emilia	Top 8 at IJF tour	Eopen, EC, WCH, OG
Elias, Oskari, Valtteri, Aku, Roope	Final block at Eopen, Ecup medal	Eopen, Ecup
Jessika, Alexandra, Pihla M., Aatu, Markus, Christina, Noora, Thomas, Elvira, Eetu H, Turpal....	Ecup medal	Ecup

Criteria for:

EC - Adult ECup Medal OR Open 1.-5. OR at least two match wins in one Grand Prix or Grand Slam tournament.

WC - A gold medal from a ECup OR a medal from Open (1.-3.) OR reaching the pool final (top 8) in a Grand Prix or Grand Slam OR possible qualifier for Tokyo Olympics 2021.

UN - more than one win in a single European Cup, Continental Open or above level tournament one year before event.

U23 EC - Adult ECup or Open places 1.-7. AND in addition, the athlete is required to demonstrate matchability and to aim for U23 Europeans success planning and implementing a credible daily training during the summer and fall.

Budgets

1 TEAM (11+2 Competitions, 19. TC)				Costs with covid test a'200e		
TC	3.-8.1.	Ukraine or Nederland	900			
TC	12.-18.1	Denmark or Spain	600			
TC	21.-24.1.	Varala camp	200			
C	29.-1.2.	EO Sofia	800			
TC	1.-10.2.	Antalya	1400			
C	18.-20.2	GS Israel	1500			
TC	21.-26.2	TC Israel				
C	27.-28.2	EO Prague	700			
TC	1.-10.3.	OTC Nymburg	400			
C	2.-4.4.	GS Turkey	1400			
TC	5.-12.4.	TC Turkey				
TC	12.-18.4.	TC Fin	350			
C	30.4-2.5.	EC Portugal			1000	
C	8.-9.5.	GS Paris	1400			
TC	10.-14.5	TC Paris				
TC	17.-23.5	TC Tata or Finland	800			
C	6.-13.6	WC Budapest			1000	
TC	21.-23.6	TC Slovenia	600			
TC	28.6-4.7	EJU TC TBC	1200			
TC	5.-9.7.	EJU OTC TBC	1200			
C	16.-18.7.	GS Budapest	800			
C	24.-31.7.	OG Tokyo				
TC	2.-8.8.	TC Izola	500			
C	18.-29.8.	UNIVERIADE (Luukas and Emilia)	450		450	
TC	13.-19.9.	TC Finland	350			
C	25.-26.9.	EO Tallin	300			
C	1.-3.10.	GP Tashkent	1000			
TC	11.-15.10.	OTC Rome	700			
TC	18.-24.10.	TC Finland	350			
TC	15.11.-30.11.	TC Japan	1500			
TC	1.12.-14.12.	TC Finland	1000			
TC 1	27.-30.12.	TC Finland	250			
			20 650 €			

[illegible]

3 TEAM (8+2comp, 19 TC)						Costs with covid test a'200e			
TC	3.-8.1.		Ukraine or Nederland			900			
TC	14.-18.1		Denmark or Spain			600			
TC	21.-24.1.		Varala camp			200			
TC	1.-10.2.		Antalya			1400			
TC	21.-26.2		TC Israel			1000			
TC	1.-10.3.		OTC Nymburg			400			
C			Ecup BIH			800			
TC	5.-12.4.		TC Turkey						
TC	12.-18.4.		TC Fin			350			
C	16 wk		Nordic			800			
C	19 wk		Eju Cup RUS			1000			
TC 1	17.-23.5		TC Tata or Finland			800			
C	wk 24		EJU Cup SLO			1000			
TC	21.-23.6		TC Slovenia						
TC	28.6-4.7		EJU TC TBC			1200			
C	27 wk		Eju cup SUI			800			
TC	28 wk		TC Hun			800			
TC	2.-8.8.		TC Izola			500			
C	18.-29.8.		UNIVERIADE			450	450		
TC	13.-19.9.		TC Finland			350			
C	25.-26.9.		EO Tallin			300			
TC	11.-15.10.		OTC Rome			700			
TC	18.-24.10.		TC Finland			350			
C	44 wk		U23 EC				800		
TC	15.11.-30.11.		TC Japan			1500			
TC	1.12.-14.12.		TC Finland			1000			
TC	27.-30.12.		TC Varala			250			
						17 450 €			

Funding system

	2020	2019	2018		
olympialaiset: VOITTO MM-kilpailut: VOITTO					1000
MM-kilpailut: mitali EM-kilpailut: VOITTO Masters: VOITTO olympialaiset: mitali tai 5. sija					800
MM-kilpailut: 5. sija olympialaiset: 7. sija EM-kilpailut: mitali Grand slam: VOITTO Grand prix: VOITTO Masters: mitali					700
MM-kilpailut: 7. sija EM-kilpailut: 5. sija Masters 5. sija Grand slam: mitali Grand prix: mitali U21 MM-kilpailut: VOITTO					600
MM-kilpailut: 9. sija (1/16) EM-kilpailut: 7. sija Grand slam: 5. sija Grand prix: 5. sija European open: VOITTO U21 MM-kilpailut: mitali U23 EM-kilpailut: VOITTO U21 EM-kilpailut: VOITTO					300
European open: mitali EM-kilpailut: 9. sija (1/16) Grand slam: 7. sija Grand prix: 7. sija U21 MM-kilpailut: 5. sija European cup: VOITTO U23 EM-kilpailut: mitali U21 EM-kilpailut: mitali	Martti Puumalainen	Pihla Salonen		Martti, Pihla	200
European cup: meitali European open: 5. sija U23 EM-kilpailut: 5. sija	Emilia Kanerva, Luukas Saha	Elias Körkkö, Alexandra Barton (Asian open)	Aku Laakkonen, Aatu Laamanen	Emilia, Luukas, Elias, Alexandra, Aku, Aatu	100
U21 European cup: mitali U21 EM-kilpailut: 5. sija	Turpal Djoukaev	Valteri Olin, Oskari Mäkinen	Oskari Mäkinen	Turpal, Oskari, Valteri	50

Funding system 2021

- * Funding is based on 1) ranking for one best result from 2020-2019-2018 and 2) solidarity support by applications
 - * Federation Support altogether 48 000 € for year 2021 (all results go to federation support):
 - * Funding based on ranking 37 000€
 - * Solidarity support by application 6 000 € (+ additional 4 000 € from U21 travel budget) - altogether 10 000 €
 - * National camps 5000 € (+additional Pajulahti-foundation support 5000 €) - altogether 10 000 € for national camps
 - * NOC support 25 000 € for athletes listed in NOC presentation
 - * In ranking, this year count only one biggest result (20-19-18). Next year/in future, only one year's results counted.
 - * Top team will have double points because they're committed for top team training system.
 - * If no results, SR, U23, JR can apply for solidarity support in January 2021 (athlete must present year plan and budget)
 - * Coaching committee decide about solidarity support based on applications with help of head coach
 - * Use of any support only through federation invoices/bills for judo events
 - * If someone is injured, he get 50% of amount from last year (money go direct from basic Federation funding)
 - * In future only named tournaments are counted for ranking. Now we see/watch situation how covid effects.
 - * Highest individual support can be 12 000 € in year 2021.
 - * Depending on athlete's support, only part of it can be used for one event. Eg. If event costs 1000 €, 30% has to be paid by self.
 - * If support is less than 5000 €, 40 % can be paid from support and 60 % yourself
 - * If support is less than 2000 €, 25 % can be paid by support and rest 70% yourself
- Funding system is explained/opened in Coaching Action Plan 2021 – Valmennuksen Työsuunnitelma 2021

Funding 2021

	EUR	Points		Top Team multiplier	Max support /athlete			
Federation	37,000 €	1800		2	12,000 €			
NOC	25,000 €	1000						
Total	62,000 €							
Athlete	Top Team	NOC	Best result	Total points	Federation support	NOC support	Support before max support cut	Total support
Martti	1	1	200	400	8,222	10,000	18,222	12,000 €
Emilia	1	1	100	200	4,111	5,000	9,111	10,000 €
Luukas	1	1	100	200	4,111	5,000	9,111	10,000 €
Elias	1		100	200	4,111	-	4,111	5,000 €
Valtteri	1	1	50	100	2,056	2,500	4,556	5,000 €
Aku	1		100	200	4,111	-	4,111	5,000 €
Turpal	1	1	50	100	2,056	2,500	4,556	5,000 €
Pihla S.			200	200	4,111	-	4,111	5,000 €
Alexandra			100	100	2,056	-	2,056	2,500 €
Aatu			50	50	1,028	-	1,028	1,250 €
Oskari			50	50	1,028	-	1,028	1,250 €
Total				1,800	37,000 €	25,000 €	62,000 €	62,000 €

SOLIDARITY FUNDING 6000 € + 4000 €

<i>Example athletes</i>	federation	own	total
1	2000	6000	8000
2	2000	6000	8000
3	1000	3000	4000
4	1000	3000	4000
5	1000	3000	4000
6	1000	3000	4000
7	500	1500	2000
8	500	1500	2000
9	500	1500	2000
10	500	1500	2000

Altogether max.

10 000 €

Solidarity support from federation

- Example of what solidarity funding can be → **Final sums depend on applications**
 - Support 25% for annual costs of single athlete



Thank you for your attention!

Questions?