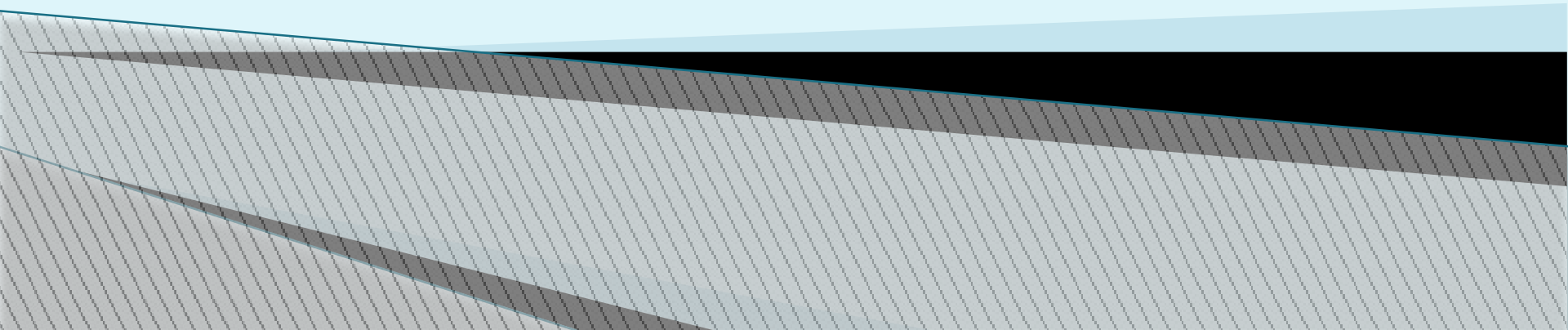


VALMENNUSLINJAUS JA SEURAN TOIMINTAKÄSIKIRJA

JOENSUUN KATAJA – TAITOLUISTELU



SISÄLLYSLUETTELO

3. ORGANISAATIOKAAVIO
4. VALMENNUSTIIMI
5. JOHTOKUNTA
6. JÄSENET
7. SIDOSRYHMÄT
8. SEURAN TOIMINNAN VUOSIKELLO: Touko-Elo
9. SEURAN TOIMINNAN VUOSIKELLO: Syys-Joulu
10. SEURAN TOIMINNAN VUOSIKELLO: Tammi-Huhti
11. STRATEGIA, VISIO, MISSIO, ARVOT
12. PERUSPERIAATTEET: Sitoutuminen, Tasapuolisuus
13. PERUSPERIAATTEET: Valmennusfilosofia, Valmennus
14. PERUSPERIAATTEET: Tiedottaminen, Yhteisön pelisäännöt
15. PERUSPERIAATTEET: Varusteet, Aikataulut
16. PERUSPERIAATTEET: Eteneminen ja harjoittelu, Loukkaantuminen/Sairastuminen
17. PERUSPERIAATTEET: Kilpaileminen, Kilpailuohjelma ja musiikki
18. PERUSPERIAATTEET: Testit, Uran jälkeen
19. PERUSPERIAATTEET: Maksut ja talouden hallinta & seuranta
20. PERUSPERIAATTEET: Maksut
21. URHEILIJAN POLKU
22. LUISTELUKOULU
23. KEHITYSRYHMÄ PIKKUTÄHDET
24. TÄHTIKILPURIT
25. KILPALUISTELIJAT 5-7 vuotiaat
26. KILPALUISTELIJAT 8-11 vuotiaat
27. KILPALUISTELIJAT 12-15-vuotiaat
28. KILPALUISTELIJAT 16+ vuotiaat
29. VALMENNUKSEN VUOSIKELLO: Touko-Elo
30. VALMENNUKSEN VUOSIKELLO: Syys-Joulu
31. VALMENNUKSEN VUOSIKELLO: Tammi-Huhti

ORGANISAATIOKAAVIO

JOENSUUN KATAJA TAITOLUISTELU

Valmennustiimi

Päävalmentaja
Vastuvalmentajat:
* Tähtiluistelijat
* Kehitysryhmä
* Harrasteryhmä
* Aikuiset
Tuntivalmentajat
Ostopalvelut
* Fysiikka
* Tanssi, Baletti

Johtokunta

Puheenjohtaja
Varapuheenjohtaja/
työntekijävastaava
Tapahtumavastaava
Kilpailuvastaava
Kahviovastaava
Luistelukouluvastaava

Jäsenet

Luistelijat
Perheet

Sidosryhmät

STLL
Joensuun kaupunki
Akademia
Koulut
ISLO
Pokali
Harjoituspaikat
Yhteistyökumppanit
Muut seurat

VALMENNUSTIIMI

Koulutetut valmentajat, kannustus ja tuki kouluttautumiseen
Kaikilla työsopimus.

Päävalmentaja

- * Koko jaoston suunnitteluvastuu vuosikellosta päivittäistekemiseen
- * Työntekijöiden lähiesimies
- * Aikataulut ja työvuorot
- * Tilojen varaaminen ja hakeminen
- * Luistelijoiden taidon, tuloksien ja määrän seuranta
- * Kehityskeskustelut luistelijoiden ja valmentajien kanssa
- * Kilpailuihin/testeihin ilmoittautuminen ja muut siihen liittyvät tehtävät
- * Johtokunnan kanssa tiivis yhteistyö
- * Tiedottaminen
- * Valmentajien koulutus ja sparraus
- * Driven sisällön luominen ja ylläpito
- * Taikkarin, Hoikan ja MyClubin hallinta

Vastuupalmentajat

- * Valmennuslinjauksen mukaisesti oman vastuuryhmän suunnittelu, valmennus, seuraaminen ja Tiedottaminen,
- kehityskeskustelut
- * Ryhmäsiirrot
- * Vastuu osata kilpailusäännöt ja seurata sisäistä Drive suunnittelu tiedostoja
- * Tilavarausten seuranta
- * Päävalmentajalle ja tarvittaessa johtokunnalle raportointi

Tuntivalmentajat

- * Valmius valmentaa eri ryhmissä sekä jäällä että oheisissa
- * Tuntisuunnitelmien koostaminen annettujen ohjeiden mukaisesti valmennuslinjausta noudattaen
- * Yhteydenottojen siirtäminen vastuu- tai päävalmentajalle
- * Vastuu osata kilpailusäännöt ja seurata sisäistä Drive suunnittelu tiedostoja

Ostopalvelut

- * Valmennus osoitetuissa ryhmissä oheisissa
- * Tunti- ja vuosisuunnitelmien koostaminen valmennuslinjausta noudattaen
- * Tiivis yhteistyö vastuu- ja päävalmentajan kanssa

JOHTOKUNTA

Vastaa jaoston kaikista asioista ja tekee yhteistyötä Joensuun Katajan kanssa. Johtokunta, joka koostuu luistelijoiden perheenjäsenistä, tekee tiivistä yhteistyötä päävalmentajan ja valmennustiimin kanssa. Johtokunta viestii aktiivisesti Whatsapp-ryhmässä sekä kokousta 2-6 kertaa kaudessa. Päätöksenteko on avointa ja sujuvaa. Päätökset koskevat mm. seuran toimintaa, tapahtumia, maksuja, valmennustiimiä ja yhteistyökumppanuusasioita. Päävalmentaja ja puheenjohtaja usein esittelee päätettävän asian perehdyttyään siihen hyvin ennakkoon Toimintakertomus-, suunnitelma ja budjetti antavat pohjan toiminnan seuraamiselle. Toimintaa seurataan kuukausi- ja vuositasolla talouden ja muun toiminnan onnistumisen varmistamiseksi. Jaosto pystyy joustavasti muuttamaan toiminnan suuntaa tarpeen vaatiessa toiminnan jatkumisen varmistamiseksi.

Puheenjohtaja

- * Koko jaoston suunnitteluvastuu vuosikellosta päivittäistekemiseen
- * Allekirjoitusoikeus
- * Työntekijöiden esimies
- * Toimintakertomus ja -suunnitelma
- * Budjetti/Talousvastuu
- * Joensuun Katajan hallituksen jäsen
- * Laskutuksen yhteyshenkilö
- * Netvisorin hallinta

Luistelukouluvastaava

- * Yhteisen Luistelukoulun (ML ja YL) hallinnolliset asiat
- * Valmentajien sparraus ja apu

Kilpailuvastaava

- * Eri tiimien koostaminen ja yhteydenpito kilpailuja varten
- * Kilpailutapahtumasta vastaaminen
- * Kilpailukutsun, -vahvistuksen ja -aikataulun koostaminen
- * Tuomareiden kysely

Kahviovastaava

- * Jaoston tapahtumiin kahvion / ruokailujen järjestäminen tiimin avulla

Tapahtumavastaava

- * Eri tiimien koostaminen ja yhteydenpito
- * Kokonaistapahtumasta Vastaaminen
- * Talkoot ja muu varainhankinta
- * Tiedottaminen

Varapuheenjohtaja/ työntekijävastaava

- * Valmentajien sparraus ja apu yleisissä asioissa
- * Talouden hallinta ja suunnittelu
- * Puheenjohtajan apu

JÄSENET

Ilman jäseniä ei ole jaostoa!

Perheet

- * Perheiden jäsenmaksu vapaaehtoinen
- * Kuljeta, kustanna ja kannusta
- * Toimintaan vaikuttamismahdollisuus
- * Sitoutuminen jaoston talkootöihin ja varainhankintaprojekteihin
Jos luistelijalla/hänen perheellään/muilla luistelijan lähimpiin kuuluvilla ei ole mahdollisuutta osallistua talkoisiin, tulee tästä keskustella puheenjohtajan kanssa. Talkootehtäviin on saatavilla etukäteisohjeistusta
- * Luistelijan osallistuessa seuran järjestämään tapahtumaan, veloitetaan perhe kyseisen tapahtuman talkootöihin
- * Velvollisuus seurata viikottaisia harjoitusaikoja seuran intranet sivuilta
- * Velvollisuus tutustua seuran intranet sivustojen materiaaleihin sekä valmennussääntöön
- * Kannustaa luistelijaa jo varhaisessa vaiheessa omatoimisuuteen, jolloin harjoitusten aikana ei vanhempien tarvitse olla läsnä
- * Jos vanhempi haluaa seurata harjoituksia, on hän tervetullut katsomoon. Muistetaan kuitenkin antaa rauha sekä luistelijalle että valmentajalle. Päivittäin harjoitusten seuraaminen ei ole tarkoituksen mukaista.

Luistelijat

- * Kaikki luistelijat maksavat vuosittaisen jäsenmaksun 30e/vuosi
- * Ilmoittautuessaan MyClubin kautta luistelijat sitoutuu luistelemaan pääsääntöisesti koko kauden.
- * Mikäli luistelijat lopettaa kesken kauden, noudatetaan irtisanomisajan sääntöjä
- * Hyväksyy vuosittain valmennussääntöön
- * Vuostain on ostettava STLL kilpailu- tai harrastepassi rekisteröidyttyään Hoikaan
- * Sitoutuu oman harjoitteluryhmän sääntöihin ja suunnitelmiin, joihin pääsee myös itse vaikuttamaan
- * Sitoutuu sekä jää- että oheisharjoitteluun
- * Sitoutuu noudattamaan Antidoping-säännöstöä
- * Vain luistelukoululaiset ovat vakuutettuja seuran puolesta
- * Harjoittelun pääasiallinen vastuu on luistelijalla itsellään
- * Luistelijat veloitetaan osallistumaan seuran näytöksiin, tapahtumiin ja esiintymistilaisuuksiin
- * Seuralla on oikeus käyttää luistelijan valokuvaa, videokuvaa tms. materiaalia omassa markkinoinnissaan ja mainoksissa sekä muissa seuratoimintaan liittyvissä materiaaleissa. Lupa on voimassa, kunnes luistelijat/alle 18-vuotiaat luistelijat huoltaja sen erikseen peruu. Mikäli kuvien käyttö on kielletty, ei luistelijat voi osallistua seuran järjestämiin näytöksiin, kilpailuihin tai muihin tapahtumiin

KUVAUS TEHTÄVISTÄ

SIDOSRYHMÄT

Toiminnan perusedellys sidosryhmien tunnistaminen ja läsnäolo

STLL

Jaosto jäsenenä
Toiminnan edellytys

Joensuun kaupunki

Merkittävä urheilun tuottaja
Toiminnan edellytys

Akatemia

Lajina mukana,
luistelijat ja valmentaja

ISLO

Leiritys, asiantuntijuus,
koulutus

Harjoituspaikat

Kunnioitus

Pokali

Mahdollistaja

Koulut

Urheilijan
kokonaisvaltaisuus

Muut seurat

Yhteistyö

Yhteistyökumppanit

Rahallinen tuki, markkinointi

SEURAN TOIMINNAN VUOSIKELLO

TOUKO

- * Uusi tilikausi alkaa
- * Tilinpäätös
- * Budjetti
- * Toimintakertomus
- * Toimintasuunnitelma
- * Kesäviikkojen suunnitelmat ja aikataulut
- * KK-maksut päättyvät
- * Uuden kauden suunnittelu ja valmennus
- * Edellisen kauden kevätjuhla ja palkitsemiset
- * Kotitestien järjestely
- * Uusien STLL passien hankinnasta muistuttaminen
- * Taikkarissa STLL:lle vuosilmoituksen tekeminen
- * Luistelijoiden sarjat sekä aktiivinen/passiivinen uudelle kaudelle

KESÄ

- * Ei KK-laskutusta
- * Maksut vain leireistä ilmoittautumisten mukaan
- * Loma-ajan palkat
- * Loma alkaa vk 25 tai 26
- * Valtakunnalliseen leiritykseen luistelijoiden ilmoittaminen

HEINÄ

- * Ei laskutusta
- * Loma vk 30 tai 31 asti
- * Kaupungin ohjaaja-avustusten 1.osan haku 15.7 mennessä

ELO

- * Toiminta käynnistyy kilpaluistelijoilla kuukauden alussa
- * Harrasteryhmät aloittavat kuun puolivälissä
- * Koulujen alkamispäivä Vapaapäivä
- * Luistelukoulujen aloitustapahtuma
- * KK-maksut alkavat
- * Työsopimukset
- * Kotitestien järjestely
- * Näytösaiheen Suunnittelu
- * Uusien yrityskumppanien kartoittaminen ja hankinta

SEURAN TOIMINNAN VUOSIKELLO

SYYS

- * Kilpailukutsun laatiminen
- * Kilpailujen talkoolistojen täyttäminen
- * Luistelukoulujen aloitus
- * Luistelijoiden valokuvaus

LOKA

- * Kilpailuvahvistuksen laatiminen
- * Kotikilpailut
- * Kilpailujen jälkeinen laskutus ja Tuomaripalkkiot
- * Luistelukoulun lisenssit

MARRAS

- * Tuomareiden kysely kevään kotikilpailuja varten
- * Näytöksen Lavastesuunnittelu
- * Kaupungin ohjaaja-avustusten 2.osan sekä Koulutus avustusten haku 15.11 mennessä

JOULU

- * Joulujuhla
- * Näytösjulisteeseen Piirustuskilpailu
- * Luistelukouluilla joulutauko vk51-vk1

SEURAN TOIMINNAN VUOSIKELLO

TAMMI

- * Kilpailukutsun laatiminen
- * Näytösroolitus ja kokonaisuuden suunnittelu
- * Näytöstiimien kokoaminen
- * Kilpailujen talkoolistojen täyttäminen
- * Luistelukoulu aloittaa vk2

HELMI

- * Kilpailuvahvistuksen laatiminen
- * Kotikilpailut
- * Kilpailujen jälkeinen laskutus ja Tuomaripalkkio
- * Näytöksen valmistelutehtävät
- * Luistelukoulun lisenssit

MAALIS

- * Kotitestien järjestelyt
- * Lavasteiden ja pukujen valmistaminen näyttökseen
- * Näytöksen markkinointi
- * STLL alaisten kilpailujen haku

HUHTI

- * Tilikausi päättyy
- * Huolehdittava kuluvan tilikauden maksut ja laskutukset kuntoon
- * Kevätnäytös
- * Luistelukoulut päättyvät näyttökseen
- * Seurakilpailujen haku

STRATEGIA, VISIO, MISSIO, ARVOT

- * Taitoluistelujaosto tunnetaan Itäisen alueen johtavana seurana harrastaja- ja kilpailijamäärillä sekä tuloksilla mitattuna.
- * Laji on paikallisesti tunnettua, ja seuratyö tekee siitä kiinnostava
- * Tarkoituksena on taata jatkuvasti kehitettävän seuratoiminnan avulla turvallinen kasvuympäristö lapselle ja nuorelle haastavan lajin parissa. Huomioimme luistelijan yksilöllisen kehityksen ja kokonaisvaltaiset valmiudet edetä lajissa.
- * Joensuun Katajan taitoluistelujaosto tarjoaa laadukasta ja ammattitaitoista luisteluvuorokautta niin harraste- kuin kilpaurheiluryhmille aina kansainväliselle tasolle saakka. Vaikka jaoston painotus on kilpaurheilussa, tarjoamme vuorokautta myös harrastajaryhmissä
- * Vuorokautta ryhmiä on eri tasoille luistelijaille ja ryhmästä toiseen edetään taitojen kehittyessä. Tarkoituksena on tarjota jokaiselle luistelijalle sillä hetkellä paras mahdollinen harjoitusryhmä.
- * Jaoston tavoitteena on tarjota mahdollisimman pitkä taitoluistelu-ura luistelijana ja sen jälkeen muissa tehtävissä
- * Kehitys- ja kilparyhmiimme noudatetaan useimmiten luistelukoulumme kautta.
- * Harjoittelumäärä suhteutetaan luistelijoiden ikään, taitotasoon ja tavoitteisiin. Kilparyhmissä luistelijalta ja heidän huoltajiltaan vaaditaan sitoutumista lajiin, sillä taitojen kurtuminen vaatii kurinalaista ja pitkäjänteistä harjoittelua. Lajissa edetään valmentajien arvion mukaisesti
- * Linjauksia ohjaavat Suomen taitoluisteluliiton suositukset, kilpailujärjestelmä ja testijärjestelmä sekä ISU linjaukset
- * Keräämme jäsenilyä palautetta vähintään kahden kauden välein, ja avoimena yhteisönä meihin voi olla aina yhteydessä asiasta kuin asiasta.

Avoimuus

Avoimuus - Asioiden puhutaan ja epäkohdat selvitetään. Seura tiedottaa toiminnastaan avoimesti ja monipuolisesti eri kanavia Whatsapp, Facebook, Instagram, nettisivut ja sähköpostia käyttäen.

Tavoitteellisuus

Tavoitteellisuus - Kaikella tekemisellä on selkeä tavoite ja tavoitteelliseen harjoitteluun sitoudutaan. Vuorokautta laadusta ja ammattitaidosta huolehditaan. Yhteiset tavoitteet ja kehityskeskustelut.

Kasvatuksellisuus

Kasvatuksellisuus - kaikkia luistelijoiat kohdellaan tasavertaisesti, yksilölliset tarpeet huomioiden. Kannustetaan, ohjataan ja tuetaan terveellisiin ja liikunnallisiin elämäntapoihin. Opetellaan tervettä kilpailun periaatteet.

Yhteishenki

Yhteiseen toimintaan kannustetaan ja sitoudutaan. Luodaan innostava ilmapiiri ja ollaan suvaitsevaisia toisia kohtaan. Tehdään tosissaan, mutta ei vakavasti.

PERUSPERIAATTEET

Sitoutuminen

- * Luistelija sitoutuu harjoitteluun pitkäjänteisesti.
- * Luistelija ja valmentaja luovat molemminsuuntaisen luottamussuhteen, johon molemmat sitoutuvat.
- * Kilparyhmien luistelijoiden odotetaan osallistuvan johonkin ohjattuun valmennukseen myös Kesä-Heinäkuussa
- * Mikäli luistelija ei halua sitoutua kilparyhmien harjoittelumääriin, on taitoluistelujaostossamme tarjolla myös mm. Tähtikilpurit –ryhmä jonka harjoitusmäärä on varsinaisia kilparyhmiä pienempi. Myös Tähtikilpurit –ryhmän luistelijat sitoutuvat oman ryhmänsä harjoitusmääriin ja tässä ryhmässä luistelevien on mahdollista kilpailla ikäluokkansa Taitajat / Tähti –sarjoissa.
- * Jäällä ja oheisharjoituksissa tapahtuvan harjoittelun lisäksi kehittyminen huipputasolle vaatii aina tarpeenmukaiset alkuverryttelyt, lihashuollot, ravintohuollon, terveydenhuollon ja henkisen valmennuksen sekä levon ja nämä kaikki ovat luistelijan itsensä vastuulla. Mikäli sitoutumista täysipainoiseen harjoitteluun ei ole, ei kehittyminen voi olla optimaalista.

Tasapuolisuus

- * Kaikille tarjotaan mahdollisuus harrastaa ja kilpailla, kaikille löytyy oma harjoitteluryhmä
- * Samalla kun mahdollistetaan kevyempi harrastaminen, niin mahdollistetaan isompien tavoitteiden saavuttamisen tavoittelu kilpalinjalla
- * Jokaista luistelijaa kohdellaan tasavertaisesti
- * Valmennusresurssit kunkin ryhmän tarpeen mukaisesti
- * Jokainen kannustaa toisia ja tähän ohjataan

PERUSPERIAATTEET

Valmennusfilosofia

- * Pyritään ja mahdollistetaan pitkä harraste- / kilpaura luistelijoille
- * Yhdessä tekeminen, iloinen, mutta vastuullinen ja ahkera harjoittelu
- * Monipuolisuus ja intohimo
- * Urheilija nähdään ja ymmärretään kokonaisvaltaisesti
- * Annetaan eväitä tulevaan elämään
- * Taidoissa, harjoitusmäärässä ja kilpailusarjoissa edetään yksilön tahdilla
- * Luistelun perusperiaatteet: kaarennoja, hartioiden asento, käsien liikeradat, luisteluasento, painopiste, jousto, suunta ovat vaikeampien elementtien oppimisen perusta
- * Perusperiaatteiden kustannuksella ei edetä liian nopeasti vaikeisiin elementteihin, mutta kokeillaan jatkuvasti haastetta tarjoavaa tekemistä
- * Terve urheilija on menestyvä urheilija
- * Urheilijalla on oltava kokonaisvaltaisesti terve elämä edessään urheilu-uran jälkeen
- * Kannustetaan muiden harrastusten harrastamiseen, hyvään koulunkäyntiin ja työelämään, ja tuetaan erilaisia päätöksiä
- * Avoimuus ja keskustelu

Valmennus

- * Valmentajat kehittävät osaamistaan jatkuvasti.
- * Valmennus tasapuolista ja yksilöt otetaan huomioon taitotason, tavoitteiden ja motivaation perusteella.
- * Valmennustiimiin kuuluu monipuolisia osaajia, jotka kaikki tukevat toisiaan ja mahdollistavat luistelijoiden monipuolisen ja yksilöllisen kehittymisen.
- * Valmennus sisältää fyysisen ja psyykkisen puolen lisäksi mm. ravintovalmennusta, sekä ohjausta urheilijaksi kasvamiseen
- * Valmentaja antaa harjoituksissa ohjeita harjoittelua varten ja korjaa virheellisiä suorituksia, mutta pääasiallinen vastuu harjoittelusta on luistelijalla itsellään
- * Valmennustiimissä käsitellyt asiat ovat vaitiolovelvollisuuden piirissä
- * Kilparyhmien valmennukseen osallistuminen tähtää kansalliselle ja kansainväliselle huipputasolle

PERUSPERIAATTEET

Tiedottaminen

- * Tiedotus koetaan hyvin tärkeäksi
- * Tiedottaminen lisää avoimuutta, luottamusta ja läpinäkyvyyttä
- * Tiedotus tapahtuu pääosin Whatsappissa
- * Seuralla ja valmentajilla on eri Whatsapp-ryhmiä, jotta erisisältöiset tiedotukset kulkeutuvat oikealle kohderyhmälle
- * Vuosittaiset isommat tiedotteet lähetetään sähköpostilla
- * Harjoitusajat päivitetään seuran intraan, josta löytyy myös muita seuran tärkeitä sisäisiä asioita
- * Alle vuorokauden päähän ajoittuvista harjoitusaikojen muutoksista ilmoitetaan Whatsapp-viestillä
- * Seuran Facebook ja Instagram sivustoilla julkaistaan tietoa toiminnastamme, tapahtumista ja muista tärkeistä asioista
- * Luistelija on velvollinen ilmoittamaan vastuuvälmentäjälle poissaoloista mahdollisimman pian asian ollessa tiedossa, ilmoittamattomia poissaoloja ei saa olla

Yhteisön pelisäännöt

- * Saavuttaessa harjoituksiin rauhoitetaan luistelijoiden käyttämät kopit ylimääräiseltä toiminnalta.
- * Vanhempien paikka ei ole kopissa, koska niitä käyttävät eri ikäluokkien luistelijat, joten jokaisella on rauha varusteiden vaihtoon
- * Pukukoppi- sekä harjoittelutilat pidetään siistinä ja raivataan käytetyt välineet paikalleen
- * Yhteydenotot valmentajiin pyydetään klo: 08.00-20.00 välillä.
- * Huomioidaan, että tämä on valmentajien työpaikka.
- * Asiallisuus ja peruskäyttäytymissäännöt muistetaan kommunikoinnissa valmentajan, vanhempien ja luistelijoiden kesken
- * Harjoituksissa kuunnellaan valmentajaa ja annetaan ryhmän muille luistelijaille harjoittelu- ja keskittymisrauha
- * Kannustetaan muita luistelijoita sekä harjoituksissa että kilpailuissa
- * Seuran ja ulkopuolisten järjestämissä tilaisuuksissa ja tapahtumissa edustetaan Joensuun Katajan Taitoluistelijaostoa. Jos sääntöjä ei noudateta, voidaan luistelija estää osallistumasta tapahtumiin

PERUSPERIAATTEET

Varusteet

- * Luistinkengät ja -terät tulevat olla taitoluistelun erikoisliikkeestä hankitut oikeat taitoluistimet
- * Vastuuvallmentajat antavat suositukset hankittavista varusteista
- * Luistelija huolehtii itselleen sopivasta teroitusvälistä. Valmentajat antavat suosituksia teroituspaikasta
- * Luistelija huolehtii siististä harjoitteluvaatetuksesta
- * Pitkät hiukset tulee olla kiinni niin, ettei ne häiritse harjoittelua
- * Kilpailupuvun tulee olla vastuuvallmentajan hyväksymä
- * Jaosto ei vastaa harjoituspaikoilla säilytettävistä / jääneistä varusteista
- * Jaostolla on luistinlineaamo, josta luistelukoululaiset sekä kehitysryhmäläiset voivat lainata luistimia tilapäisesti
- * Jaoston omilla sekä valtakunnallisella facebook sivustolla on myynnissä käytettyjä varusteita
- * Jaostolla on oma Whatsapp ryhmä myytävien varusteiden ilmoittamiseen

Aikataulut

- * Aikataulu pyritään rakentamaan niin, että kaikilla on mahdollisuus osallistua.
- * Otetaan mahdollisuuksien mukaan huomioon lukujärjestykset, muut harrastukset sekä työaikataulut
- * Tilapäisiä poissaoloja ei korvata (Lomamatkat, leirit, juhlapyhät)
- * Vain koulun aikataulujen vuoksi pyrimme etsimään korvaavan harjoitusajan
- * Luistelija saa vaikuttaa mahdollisen oman vaapäivän valintaan kaikissa ryhmissä
- * Elo-Maaliskuussa on vakioaikataulut, mutta muutoksiin vaikuttaa loma-ajat, jolloin aikataulu saattaa vaihdella. Huhti-Toukukuussa noudatetaan poikkeavaa aikataulua
- * Kesän tehoviikoilla erilliset aikataulut.
- * Syys- ja talvilomaviikoilla pyritään järjestämään luistelijoille useamman päivän yhtäjaksoinen vapaa.
- * Kevätnäytöksen jälkeisillä viikoilla voidaan pitää noin yhden viikon mittainen lepotauko, jolloin ei harjoitella. Lepopäiviä voidaan pitää myös jäähallin ollessa suljettuna esim. juhlapyhistä johtuen.
- * Valmennuslinjaukset antavat suunnan minkä verran eri ikäisten tulisi harjoitella, mutta nämä räätälöidään yksilölle sopivaksi.

PERUSPERIAATTEET

Eteneminen ja harjoittelu

- * Ryhmissä edetään taitotasovaatimusten ja muiden edellytysten (valmius harjoitusmäärän nousuun, sitoutuminen, motivaatio) täyttyessä.
- * Ryhmien vastuvalmentajat keskustelevat siirroista perheiden kanssa.
- * Kilparyhmässä ei vakioituja ryhmiä, vaan harjoitteluryhmät määräytyvät 1) taitotason, 2) lukujärjestyksen, 3) kilpailusarjan mukaisesti
- * Loma-aikoina harjoitusryhmät perustuvat vain taitotasoon
- * Kilpaluistelijoiden edellytetään osallistuvan kesällä leiritoimintaan joko omille leireille tai ulkopuolisille leiriviikoille. Näistä luistelija kysyy omalta vastuvalmentajalta suositukset
- * Osa luistelijoista osallistuu Joensuun urheiluakatemiaan tai yläkoulun aamuharjoituksiin. Akatemiaharjoituksiin osallistuminen ei vapauta luistelijaa seuran harjoituksista ja luistelijan on itse yhdessä valmentajan kanssa mietittävä ja sovittava sopiva kokonaisuus. Koska akatemiaharjoittelu on tarkoitettu lajissaan korkealle tähtääville urheilijoille, on lähtökohta että seuran treeneissä ollaan mukana sen hetkisessä eniten harjoittelevassa ryhmässä.
- * Jää- ja oheisharjoittelu ovat yhtä tärkeitä osioita, ja molempiin osallistutaan harjoituspäivän aikana ellei asiasta ole erikseen sovittu valmentajan kanssa.

Loukkaantuminen / sairastuminen

- * Luistelija ilmoittaa sairastumisen / loukkaantumisen sattuessa vastuvalmentajalleen ja pidemmän poissaolon ollessa kyseessä tarvitaan lääkärintodistus
- * Perusperiaatteena on, että sairastumisen jälkeen palataan harjoituksiin kun luistelija pystyy täysipainoisesti osallistumaan harjoitteluun
- * Loukkaantuessa luistelijan on itse hakeuduttava lääkäriin. Seuran fysiikkavalmentaja voi antaa alkuohjeet ja sen jälkeen luistelija varaa itse ajan häneltä tai valitsemaltaan fysioterapeutilta tarvittaessa.
- * Loukkaantumisen jälkeen luistelija voi palata joustavasti harjoituksiin, mutta on muistettava että luistelijan, valmentajan ja hoitavan henkilön välillä tulee olla avoin kanssakäyminen

PERUSPERIAATTEET

Kilpaileminen

- * Kilpaluistelija sitoutuu osallistumaan kilpailuihin valmennuksen osoittaman vähimmäismäärän, mutta osallistuminen on kuitenkin vapaaehtoista ja harkinnanvaraista
- * Kilpailevan luistelijan odotetaan sitoutuvan säännöllisesti ja tasaisesti kilpailuihin kauden aikana
- * Kilpailuihin ilmoittamisjärjestyksessä huomioidaan, että kaikille tulee tasapuolisesti kilpailuja
- * Päävalmentaja nimeää kilpailuun valmentajan. Pyrkimys on niin, että vastuovalmentaja on omien luistelijoidensa kanssa
- * Perheet vastaavat ensisijaisesti valmentajan kuljettamisesta kilpailupaikalle
- * Pyritään käymään myös ulkomaan kilpailuissa.
- * Seura on aktiivinen järjestämään kotikilpailuja, joihin kaikilla mahdollisuus osallistua.
- * Kilpailumaksu on kotimaan kilpailuihin ennaltamäärätty riippuen arvioinnista sekä ohjelmamäärästä, ja se sisältää ilmoittautumismaksun, tuomarikulut ja valmentajan kulut
- * Yhdet kotikilpailut ovat ilmaiset
- * Ulkomaan kilpailuista maksu on todellisten kulujen mukainen
- * Kilpailuohjelmien musiikeista ja ohjelmista seura perii erillisen maksun.
- * Tintit ja Taitajat sarjoissa ensimmäinen ohjelma on ilmainen
- * Kilpailuasioita hoitaa ennakoon ja paikanpäällä vain seuran nimeämä valmentaja. Jos perhe rikkoo STLL ja seuran kilpailusääntöjä, luistelijaa ei enää nimitä kilpailuihin

Kilpailuohjelma ja musiikki

- * Kilpailuohjelma uusitaan noin kahden vuoden välein ellei asiasta toisin sovita vastuovalmentajan kanssa
- * Pääsääntönä on, että ISU-arviointisarjojen luistelijoiden ohjelmat tehdään kevään ja kesän aikana. TÄHTI-arviointisarjojen luistelijoiden ohjelmat tehdään elokuussa.
- * Ohjelmat tehdään pääosin kotiseurassa erillisen hinnaston mukaisesti. Pää- ja vastuovalmentaja kokoaa tähän tiimin. Kilpailuohjelman, joka on tehty seuran ehdoilla seuran jäillä ja valitun tiimin puolesta, tarkistuksesta ja huoltamisesta vastaa vastuovalmentajat
- * Ohjelma voidaan tehdä myös muualla kun asiasta on sovitu vastuovalmentajan kanssa. Tässä tapauksessa ohjelma tehdään itse varatuilla jäillä ja luisteliija vastaa kaikista kuluista itse. Myös ohjelman muutokset hoidetaan tämän koreografin puolesta.
- * Luisteliija sitoutuu etsimään ja esittämään musiikiehdotuksia, valmentaja auttaa tässä.
- * Musiikin tulee olla taitotasoon, ikään ja luistelijan tyyliin sopiva, ja vastuovalmentaja hyväksyy musiikin
- * Musiikin editoinnista tulee erillinen maksu
- * Pää- ja vastuovalmentaja huolehtii musiikkien toimittamisesta editoijalle ja vastaa musiikkien editoinnin järjestyksestä. Luisteliija tai perhe ei itse ole yhteydessä editoijaan
- * Valmiita kilpailumusiikkeja löytyy myös seuran Dropbox kansioista
- * Luistelijan kilpailupuvun tulee olla valmentajan hyväksymä

PERUSPERIAATTEET

Testit

- * Testejä pyritään suorittamaan jo ennen todellista tarvetta, jolloin harjoitellaan testitilaisuutta ja sen vaatimuksia
- * Testeihin osalistutaan pääsääntöisesti oman seuran järjestämissä tilaisuuksissa, joita on 2-3 kaudessa, mutta tarpeen mukaan luistelijat osallistuvat myös muiden seurojen järjestämiin tilaisuuksiin
- * Vastuuvallmentaja kertoo suoritettavista testeistä ja sitoutuu osaamaan opettamaan testivaatimukset luistelijalle
- * Luistelijalla on vastuu opetella testivaatimukset STLL internet sivustolta
- * Testeistä maksetaan STLL määrittämä testimaksu sekä tuomarikulut
- * Kotitesteissä luistelijoilta peritään vain testimaksu
- * Testien perusteella määräytyy kilpailusarja, mutta luistelijalla voi silti osallistua alemman tason kilpailusarjaan ikärajavaatimusten täytyessä

Uran jälkeen

- * Kilpaluistelijalle tarjotaan mahdollisuutta ottaa ns.aikalisä ja harjoitella ilman kilpailullisia tavoitteita päävalmentajan kanssa sovituin ehdoin
- * Luistelijan kanssa käydään läpi tarvittaessa jatkosuunnitelmat koulutuksen, tuomaroinnin, valmennuksen ym. suhteen
- * Mahdollisuuksien mukaan seura tarjoaa pääsyn valmennustiimiin sekä koulutuksiin
- * STLL opas uransa päättäneille

PERUSPERIAATTEET

Maksut ja talouden hallinta & seuranta

Jaoston toiminnan tarkoituksena ei ole tavoitella voittoa, vaan kattaa toiminnasta aiheutuneet kulut. Toiminnasta aiheutuvat kulut kohdistetaan aiheuttamisperiaatteen mukaisesti alla esitetyin periaattein siten, että kukin luistelija maksaa siitä osasta harjoittelua ja muuta jaoston toimintaa, johon hän osallistuu:

- * Maksujen perusta on harjoitusmäärä. Maksut jaetaan 10 kuukaudelle (elo-touko) tasaeriin, jolloin loma-ajat sisältyvät näihin.
- * KK-maksut sisältävät vain harjoittelun. Laskut tulee maksaa eräpäivään mennessä ilmoitettua viitenumeroa käyttäen.
- * Kilpailuista, testeistä, lisäjäistä, ohjelmista, teroituksesta ja musiikista laskutetaan erillisen hinnaston mukaisesti
- * Jaoston taloutta seurataan tilikausittain (touko-huhti) laadittavaan budjettiin vertaillen kuukausitasolla, ja taloustilanteen vaatiessa maksuja voidaan tarkistaa kaksi kertaa vuodessa.
- * Kesäleiriviikoista on erillinen maksu ilmoittautuneilta, maksun suuruus ilmoitetaan etukäteen.
- * Sisaralennus on 20% toisesta ja 30% kolmannelta ja sitä seuraavasta perheen lapsesta. Sisaralennus lasketaan halvimpaan maksuun
- * Maksut toimitetaan MyClubin kautta.
- * Eräntyneistä maksuista lähetetään maksumuistutus. Mikäli maksumuistutustakaan ei makseta, siirtyy maksu tämän jälkeen perintätoimiston perittäviksi. Mikäli luistelijan maksuja on siirtynyt perintään, luistelija on tällöin estynyt osallistumaan jaoston harjoituksiin tai kilpailutoimintaan, kunnes ne on maksettu (valmentaja ei voi päästää jälle luistelijaa jonka maksuja on perinnässä).
- * Omavastuu on kaksi viikkoa sairastumisen / loukkaantumisen sattuessa lääkärintodistuksen perusteella, jonka jälkeen maksut keskeytetään, yksi omavastuu kattaa vamman uusiutumisen 14vrk sisällä. Maksuvapautta ei myönnetä esimerkiksi pelkän hyppykiellon perusteella.
- * Pitkän (yli 1kk) sairauspoissaolon jälkeen jos lääkäri suosittaa vähitellen liikunnan lisäämistä, muttei vielä täysiä harjoitusviikkoja, voidaan maksu 1kk ajaksi alentaa puoleen normaalista edellyttäen että luistelija harjoittelee korkeintaan puolet normaalista harjoitusmäärästään.
- * Kilparyhmän luistelijalla on yhden kuukauden irtisanomisaika sen kuukauden viimeisestä päivästä kun irtisanominen on ilmoitettu seuralle kirjallisesti. Alle 18-vuotiaan luistelijan lopettaessa irtisanomisen tekee luistelijan huoltaja.
- * Pikkutähtien ja Tähtikilpureiden osalta irtisanomisaika on ilmoittamiskuukauden 15.päivään saakka
- * STLL toimintaan osallistuneen luistelija saa hyvitystä KK-maksusta
- * Kilpailun peruuttaminen ilman lääkärintodistusta: veloitamme täyden kilpailumaksun

PERUSPERIAATTEET

Maksut

Harjoitusmäärä / viikko	Kuukausimaksu	Kilpailuohjelmamaksu (seuran valmennustiimi+muut seuran ehdoilla tekevät seuran jäillä)	
2 jääharjoitusta +oheiset	90 euroa	Tintit+Taitajat (1.ohjelma)	ilmainen
3 jääharjoitusta +oheiset	130 euroa	Minit, Taitajat	100 euroa
4 jääharjoitusta +oheiset	190 euroa	Silmut, Aluesarjat	110 euroa
5 jääharjoitusta +oheiset	230 euroa	Debyt,nov,SM-nov VO	140 euroa
6 jääharjoitusta +oheiset	260 euroa	Jun/Sen/SM-Jun VO	150 euroa
7 jääharjoitusta +oheiset	300 euroa	SM-Sen VO	160 euroa
8 jääharjoitusta +oheiset	325 euroa	SM-Nov LO	110 euroa
Luistelukoulu 1krt/vko	25 euroa	Jun/sen/SM-jun/SM-sen LO	120 euroa
Luistelukoulu 2krt/vko	35 euroa	Kilpailumusiikin editointi	50 euroa
Aikuiset 1jää +1 oheinen	18e/kertamaksu	Muutoin tehdyt ohjelmat ei seuran omilla jäillä	
Aikuiset aamujää	12e/kertamaksu		
Aikuiset 2jäätä + 1oheinen	28e/kertamaksu		

Kilpailumaksu / kotimaan kilpailu

Tähtipistearviointi (Tintit)	35 euroa
Laajennettu tähtipistearviointi	45 euroa
ISU-arviointi, 1 ohjelma	90 euroa
ISU-arviointi, 2 ohjelmaa	130 euroa

Testien perusmaksut

PT1,PT2,PT3 koko tai osa	10 euroa
PT4,PT5 koko	15 euroa
PT4,PT5 osa	10 euroa
ET kaikki koko	25 euroa
ET kaikki 1 elementti	10 euroa

Pidätämme oikeuden tarkastella maksuja kaksi kertaa kaudessa.

URHEILIJAN POLKU

LUISTELU-KOULU

3-6 vuotiaat sekä kouluikäiset

1-2 krt jää / vko

Syys-Joulu
Tammi- Maalis

Lukukausimaksu

Yhteinen YL+ML

Ei taitotasovaatimuksia

KEHITYSRYHMÄ PIKKUTÄHDET

4-9 vuotiaat

2-3krt jää + 2-3krt oheinen / vko

Elokuu-Toukokuu
Kesäleirit

KK-Maksu

Luistelutaito vaaditaan

HARRASTAJARYHMÄ TÄHTIKILPURIT

10-18 vuotiaat

Mahdollisuus kilpailla

2-3krt jää + 2-3krt oheinen / vko

Elokuu-Toukokuu
Kesäleirit

KK-Maksu

Luistelutaito vaaditaan

KILPALUISTELIJAT

5+ vuotiaat

Sitoudutaan kilpailemiseen, itsenäiseen harjoitteluun ja pitkänteisesti kehittymiseen

4-8krt jää + 4-6krt oheinen / vko

Elokuu-Toukokuu
Kesäleirit

KK-Maksu

Akatemia- ja yläkoulutoiminta

Ryhmäsiirto yksilöllinen

HARRASTELIJARYHMÄ AIKUISET

16+ vuotiaat

Mahdollisuus kilpailla

1-2krt jää ja 1-2krt oheinen / vko

Kertamaksu

Ei taitotasovaatimuksia

LUISTELUKOULU

	Määrä	Toiminta	Kilpailut	Tavoitteet	Kesä
Alkeisryhmä	3-6 vuotta				
syyskausi alkeisryhmässä, / 3-4 vuotiaat syys- ja kevätkausi alkeisryhmässä, ja siirto jatkoryhmään.	1-(2) krt/vko jääharjoitus á 45min	Leikin kautta, jäähän elementtinä tutustuen.	Tähtidiplomit / opittujen taitojen osoittaminen.	Kaatuminen, ylös nouseminen, eteenpäin liikkuminen, ymmärrys luistimen liu'uttamisesta jäällä	Omatoiminen lapsen liikkuminen leikkien ja pelien kautta.
Jatkoryhmä	4-6 vuotta				
kevätkausi / (5-6 vuotiaat) Syys- ja kevätkausi / Syyskausi, ja siirto kehitysryhmiin.	(1)-2 krt/vko jääharjoitus á 45min	Leikin ja pelien kautta, pikkuhiljaa tutustuttaa lapsia "oikean" taitoluistelun liikkeisiin	Tähtidiplomit / opittujen taitojen osoittaminen.	Sujuva eteenpäin luistelu, takaperin luistelu, sirklauksen alkeet, 1 jalalla liukuminen, 2 jalan piruetti, alkeishypyt	Omatoiminen lapsen liikkuminen leikkien ja pelien kautta.
Pojat	3-6 vuotta				
syys- ja kevätkausi, ja syys- tai kevätkausi, ja siirto kehitysryhmiin.	1-2 krt/vko jääharjoitus á 45min	Vauhdikasta menoa, leikkejä, pelejä, hallittua "riehumista" jolla saadaan pojat sisään lajin pariin vauhdin ja temppujen viehätyksen kautta.	Tähtidiplomit / opittujen taitojen osoittaminen.	Luistelulliset taidot samat kuin LK, lisäksi koukuttaminen TAITOluisteluun	Omatoiminen lapsen liikkuminen leikkien ja pelien kautta.
Koululaiset	7-12 vuotta				
Eteneminen riippuu iästä. Tähtikilpurit	1 krt/vko ääharjoitus á 45min	Tutustuttaa luistelun tekniikkaan ja liikkeisiin yksinkertaisilla luisteluharjoitteilla. Ryhmästä riippuen mahdollisesti edelleen leikkejä ja pelejä mukana pitäen.	Tähtidiplomit / opittujen taitojen osoittaminen.	Rohkaista jo vanhempia lapsia opettelemaan sujuvaa luistelua ja tutustuttaa "oikeisiin" luisteluliikkeisiin	Omatoiminen lapsen/nuoren liikkuminen leikkien, pelien sekä arkiliikunnan kautta.

KEHITYSRYHMÄ PIKKUTÄHDET

Perusperiaate	Siirtyminen	Vastuuhenkilöt
osaa edetä luistimilla itsenäisesti etu- ja takaperin, pystyy liukumaan yhdellä jalalla, on innostunut luistelusta	Tammikuu, Huhtikuu, Elokuu	Luistelukoulun vastuuvallmentaja katsoo sopivia luistelijoita luistelukoulusta, sovitaan kokeilukerrat kehitysryhmään ja kehitysryhmän vastuuvallmentaja katsoo ovatko luistelijat kehitysryhmään sopivia (taito, ryhmässä toimiminen).

Harjoitus määrä	Toiminta	Kilpailut	Peruskuntokausi	Kesä	Eteneminen
3 jääharjoitusta, 3 alkuverkkaa/ oheisharjoitusta / viikko	Rutiinit, jää 5 min oma alkuverkka, 15-20 min askeleita, 10-15 min hyppy, 10 min piruetit, 5-10 min liukuja 5 min musaluistelu. Rutiinit helpottaa Pikkutähtien harjoituksia, lapset hahmottavat ajankulun, tunne, että tietävät mitä tapahtuu. Oheiset aloitetaanrutiininomaisella lämmittelyllä. Taitoja harjoitellaan enemmän leikkien, mielikuvien, pelien ja kisojen kautta. Harjoitellaan lajiasiat oikein. Venyttelyt ja loppuverryttely.	ei kilpailuja. Harjoituksissa näyttökierroksia ja pieniä kisailuja	koko kauden ajan mukana hippaleikit, viestit, seikkailuradat, joissa tulee lapselle sopivaa kestävyyskuntoa	suositellaan osallistumaan omille kesäviikoille 1-3 viikkoa 3krt/viikko. Osallistuminen kuitenkin vapaaehtoista, osalla voi olla muita harrastuksia kesällä.	Kilparyhmään siirtymisen tavoite viimeistään 7-vuotiaana. Nuorempien kohdalla katsotaan taitotaso, kypsyys, käyttäytyminen harjoituksissa, motivaatio luisteluun. Kilparyhmään siirrytään keväällä tai elokuun alussa.

Tavoitteet

Askeleet, perusluistelu etu- ja takaperin, sirklaus, kaaret, painonsiirto, crossarit, kolmoset, kantakäänös, varsaloikka ym, askeleiden muistaminen ja yhdistäminen kolmonen-pullistus-sirklaus. **Hyppy** hyppy ylös etu- ja takaperin, ympäri ympyrällä, harjoitellaan valssihyppy, s,t,lo,f ja eu. Harjoitellaan yhdistelmähyppyjä valssihyppy+t, t+t, t+lo.. **Piruetit** kahden jalan piruetti, yhdellä jalalla, rittipiruetti, cusp, ssp, istuma-seisoma **Liu'ut** monipuolisesti erilaisia liukuja etu-ja takaperin kukko, tarjotin, vaaka, nosturi, ikkunavaaka, risti-ikkuna, sisilisko, yhdistäen vaaka.sisilisko-kukko ym **Musiikkiluistelu** joka jään lopussa musiikkiluistelu, erilaisia musiikkeja, esiintymistä, itseilmaisua, rohkeutta

Oheiset perusmotoriset taidot, juokseminen, hyppynarulla hyppääminen, piruettilusikka, tasapaino, yhdellä jalalla, ketteryys, koordinaatio, lajitaidot luisteluhyppy, piruetti- ja liukuasennot, ponnistaminen.

TÄHTIKILPURIT

TÄHTI-KILPURIT	Toiminta	Kilpailut	Tavoitteet JÄÄ	Tavoitteet OHEINEN	Kesä
Aluesarjat					
12-18 vuotiaat 3-4 krt jää + 3 krt oheinen /vko	Itseohjautuva tavoitteellinen harjoittelu. Toiminta mukailee kilparyhmien samanikäisten toimintaa, mutta kevyemmällä otteella ja vähemmällä harjoitusmäärillä	Kauden aikana aktiivinen osallistuminen kilpailuihin.	Hyvä perusluistelu, vaikeiden käännösten/askelten ja niiden yhdistelmien harjoittelu, 1A ja sen yhdistelmät, vähintään 2-3 erilaista 2H, kaikkien 2H harjoittelu, laadukkaat ja monipuoliset piruetit (taso 1-2), rohkea musiikin tulkinta ja eläytyminen, suoritusvarmuuden kehittäminen.	Oheisissa 2 krt/vko lajipainotteinen oheinen + 1 fysiikka, Omatoiminen alku- ja loppuverryttely	Suosittelaaan osallistumista omille kesäviikoille. Omatoimiohjeet kesäksi, mutta myös vapaata luistelusta. Omatoimiset ojeet peruskuntokauden lenkkeihin. Osaltaan noudattelee kilparyhmien PK-kautta, mutta harjoituskertoja on vähemmän
Taitajat					
10-18 vuotiaat 3-4 krt jää + 3 krt oheinen /vko	Itseohjautuva tavoitteellinen harjoittelu	Kilpailutilanteeseen totuttautuminen, kilpailukokemuksen kartuttaminen. Kauden aikana säännöllinen osallistuminen kilpailuihin.	Sujuva perusluistelu, helppojen askeleiden yhdistelmät, vaikeiden käännösten ymmärtäminen ja harjoittelu, kaikki 1H sekä niiden yhdistelmät, 1A harjoittelu, kaikki peruspiruetit (myös vaihtojalalla) ja helpot variaatiopiruetit, musiikkiin luistelu ja esittäminen.	Oheisissa 2 krt/vko lajipainotteinen oheinen + 1 fysiikka, Alku- ja loppuverryttelyn opettelu	Suosittelaaan osallistumista omille kesäviikoille. Aktiivisuus kesäloman aikana ja omatoimiseen harjoitteluun opettelu.
Ei-kilpailevat					
10-18 vuotiaat 2-3 krt jää + 2-3 krt oheinen /vko	Mukavaa yhdessä ja yksilönä liikkumista ilman kilpailullisia tavoitteita	Harjoituksiin sisällytettyjä erilaisia esiintymisiä ja kisoja, jotka valmistavat varsinaisiin kilpailuihin.	Sujuva perusluistelu, peruskäännökset ja -askeleet sekä niiden yhdistelmät, kaikki 1H ja niiden yhdistelmiä, peruspiruetit, musiikkiin luistelu.	Oheisissa 1-2 krt/vko lajipainotteinen oheinen + 1 fysiikka,	Pitkä kesäloma luistelusta, voi halutessaan osallistua kesäviikoille.

KILPALUISTELIJAT 5-7 vuotias

Harjoitusmäärä ja Toiminta	Tavoitteet JÄÄ	Tavoitteet OHEINEN	Peruskuntokausi
<p>4-6 jäätä ja 3-4 oheista viikossa (fysiikka, baletti/tanssi, laji)</p> <p>Harjoitellaan oikeasti jo taitoluistelua oikeilla nimillä. Jäällä omatoiminen 5 min alkuverkka. Askeleet, hyppyt ja piruetit päivittäin. Ohjelmia harjoitellaan kisakaudella paljon. Harjoittelu tavoitteellista ja kannustavaa.</p> <p>Luodaan rakkaus lajiin. Hyvän ryhmähengen luominen. Herätellään sisäistä motivaatiota. Opetellaan omatoimisuutta</p>	<p>Luistelun perusperiaatteet (vartalon asennot, linjat, noja, jousto).</p> <p>Perusaskeleet ja niiden puhtaus, kaaret, kolmonen, sirklaus, kanta-askel, mohawk, piikkiaskeleet ja perusaskeleiden yhdistäminen.</p> <p>Kaikki yksöishyppyt puhtaasti, 1A ja kaksoishyppyjen harjoittelua, yhdistelmähyppyjä.</p> <p>Peruspiruetit usp,ssp,csp, cosp, harjoitellaan myös vaihtojalan piruetteja ja variaatioasentoja. Vaakaliuku kaarella.</p> <p>Tinttiohjelman oppiminen / minit ohjelman koostaminen yksilöllisesti.</p>	<p>Perusmotoriikka (juoksu, loikat, tasapaino koordinaatio), kehon tuntemus ja hallinta</p> <p>Lajinomaiset perusasennot (liuku- ja piruettiasennot, alastulo, rotaatioasento)</p> <p>Rotaatio maassa ja ilmassa</p> <p>Ponnistaminen ja hyppynaruhyppy.</p> <p>Lajihyppyjen tekniikan läpikäynti maalla</p> <p>Nilkan käyttö ja vartalon ojentaminen</p> <p>Liikuvuuden omatoimisen harjoittelun opettelu</p> <p>Peruslihaskuntoliikkeisiin tutustuminen</p> <p>Nopeus, ketteryys, liikenopeus, reaktionopeus pelien ja leikkien kautta.</p> <p>Musiikin ilmaisu ja rytmi, vartalon käyttöön tutustuminen</p> <p>Piruettelusikalla helpot harjoitteet</p> <p>Tutustutaan kuminauhan käyttöön</p>	<p>Pelien ja leikkien omaista mukavaa ja mielekästä harjoittelua sekä omatoimista arkiliikuntaa esim. leikkipuistossa käyminen, pyörälenkit, pihapelit, rullaluistelu, trampalla hyppiminen perheen ja kavereiden kanssa</p>
Kilpailut	Testit	Muut asiat	Kesä
<p>Uudet tintit aloittavat kilpailukauden marras-joulukuussa, vanhat tintit ja minit lokakuussa.</p> <p>Kilpailut enimmäkseen omalla alueella.</p> <p>Määrä 4-8 kilpailua/ kausi. Tinteillä sama ohjelma, omat musiikit. Mineillä oma musiikki ja oma ohjelma.</p>	<p>Alkeistesti harjoituksissa. PT1 ja ET1 harjoittelussa ja taitotason mukaan suoritus testitulaisuudessa.</p>	<p>Valtakunnalliseen leiritykseen pyrkiminen alakoulu ikäisellä (oman seuran sisäiset testit ja muut kriteerit)</p> <p>Kehittymistä seurataan kilpailuissa, testeissä, päivittäisharjoittelussa sekä kehityskeskustelussa yhdessä perheen kanssa</p>	<p>Osallistuminen kesäviikoille 1-3 viikkoa, voi osallistua muillekin leireille kesän aikana.</p> <p>Luistelusta lomaa useampi viikko (4-8).</p> <p>Kannustetaan perheen kesken liikkumiseen sekä muihin harrastuksiin kesän aikana.</p>

KILPALUISTELIJAT 8-11 vuotias

Harjoitusmäärä ja toiminta	Tavoitteet JÄÄ	Tavoitteet OHEINEN	Peruskuntokausi
<p>5-7 jäätä ja 4-5 oheista viikossa (Fysiikka, baletti/tanssi, laji)</p> <p>Harjoitellaan taitoluistelun elementtejä ja tekniikkaa jo hieman syvällisemmin ottaen huomioon ikätason.</p> <p>Jäällä omatoiminen 5 min alkuverkka. Askeleet, hyyt ja piruetit päivittäin. Ohjelmia harjoitellaan kisakaudella paljon. Harjoittelu on tavoitteellista ja kannustavaa. Vahvistetaan lajirakkautta. Hyvän ryhmähengen vahvistaminen. Vahvistetaan sisäisen motivaation syntymistä. Tuetaan ja kannustetaan jo hieman opittua omatoimisuutta. Opetellaan omasta urheilusta vastuunottoa. Opetellaan mielikuva harjoittelua Tutustutaan urheilun mentaalitekijöihin Ikäluokan loppuvaiheessa murrosikään valmistautumisen Omatoimisen alku- ja loppuverryttelyn harjoittelu</p>	<p>Vauhdin tuottaminen ja liukuminen sekä erilaiset askeleet ja niiden yhdistäminen. Vaikeampien askeleiden harjoittelu (asklesarjan askeleet), askelsarja B-2 tasoa Harjoitellaan ylävartalon liikettä luistelussa.</p> <p>Peruspiruetit laadukkaasti, vaikeampien variaatioiden harjoittelu ja yhdisteleminen. Helppojen hyppyruuettien harjoittelu. Piruetit 1-3 tasoa. Helpot kaksoishyppy laadukkaasti, vaikeampien kaksoishyppyjen harjoittelu sekä kahden- ja kolmenhyppyn yhdistelmien aktiivinen harjoittelu. 2A tekniikan harjoittelu ja ymmärtäminen. Huomio esiintymisen kehittämiseen sekä sujuvaan kokonaisuuteen jokaisessa osaluokassa</p>	<p>Harjoitellaan monipuolisesti erilaisia tapoja liikkua taitoluistelun vaatimukset huomioiden (erilaiset hyppelyt, ponnistuksia erisuuntiin) Liikeratojen harjoittelua valmistuen jäällä vaadittaviin taitoihin. Lajinomainen perusasennot (liuku- ja piruetiasennot, alastulo, rotaatioasento) sujuvasti Koordinaatiiviset kykytekijät Kehon tuntemus ja hallinta Rotaatio maassa ja ilmassa Ponnistaminen ja hyppynaruhyppy. Lajihyppyjen tekniikan ymmärtäminen Nilkan käyttö ja vartalon ojentaminen Liikuvuuden omatoiminen harjoittelu sekä toiminnalliset harjoitteet Perusliikuntoliikkeet, pilatesharjoitteisiin tutustuminen Kuminauhan käytön harjoittelu Nopeus, ketteryys, liikenopeus, reaktionopeus pelien ja leikkien kautta. Nopeusvoimaharjoittelu (monipuoliset hyppelyt, kevyet kuntopalloheitot) Askelfrekvenssin harjoittaminen /tikkaat, raput) Musiikin ilmaisu ja rytmi, vartalon käytön luontevuus Piruettilusikalla piruetteja ja hyppytekniikkaa</p>	<p>Pelien ja leikkien omaista mukavaa ja mielekästä harjoittelua sekä omatoimista arkiliikuntaa esim. leikkipuistossa käyminen, pyörälenkit, pihapelit, rullaluistelu, trampalla hyppiminen perheen ja kavereiden kanssa. 11-vuotiaat harjoittelevat ja totuttautuvat vähitellen peruskuntolenkkien tekemiseen</p> <p>Monipuolinen fysiikkaharjoittelu kauden aikana, Erityishuomiona keskivartalon voiman ja hallinnan harjoittelu rasitusvammojen ennaltaehkäisyä</p>
Kilpailut	Testit	Muu toiminta	Kesä
<p>Kilpailukausi alkaa syys-lokakuussa. Kilpailut B-Silmuilla enimmäkseen omalla alueella, A-Silmuilla kilpailuja jo ympäri Suomen. A-Silmuilla SB-kilpailuit, joista eteneminen loppukilpailuihin Kilpailujen määrä 6-9/ kausi. Jokaisella oma ohjelma ja musiikki kaksi kautta kerrallaan.</p>	<p>Suoritettuna PT1 ja ET1 B-SILMUT Suoritettuna PT2 ja ET2 A-SILMUT Harjoitellaan ET3,D3 ja PT3 testejä</p>	<p>Valtakunnalliseen leiritykseen pyrkiminen alakouluikäisellä (oman seuran sisäiset testit ja muut kriteerit)</p> <p>STLL NPR leiritykseen pyrkiminen (kilpailuissa SB-pisteet/näytöt Valtakunnallisella leirillä)</p> <p>Vastuuvallmentaja seuraa luistelijan kehittymistä kilpailutaulukon, testien suorittamisen ja päivittäisharjoittelussa sekä kehityskeskusteluissa luistelijan kanssa</p>	<p>Osallistuminen kesäviikoille 1-3 viikkoa, voi osallistua muillekin leireille kesän aikana. Luistelusta lomaa useampi viikko (4-6). Kannustetaan perheen kesken liikkumiseen sekä muihin harrastuksiin kesän aikana.</p>

KILPALUISTELIJAT 12-15 vuotias

Harjoitusmäärä ja toiminta	Tavoitteet JÄÄ	Tavoitteet OHEINEN	Peruskuntokausi ja muu rytmitys
<p>6-8 jäätä ja 5-6 oheista viikossa (fysiikka, baletti/tanssi, laji) Harjoitellaan taitoluistelun elementtejä ja tekniikkaa syvällisesti Jäällä omatoiminen 5 min alkuverkka. Askeleet, hyppyt ja piruetit päivittäin. Ohjelmia harjoitellaan kisakaudella paljon, myös osioissa. Harjoittelu on yksilöllisen tavoitteellista ja kannustavaa. Pidetään yllä lajirakkautta. Ryhmähengen ja kaveritaitojen tukeminen. Ruokitaan sisäisen motivaation säilymistä. Omatoimisuus ja vastuunotto näkyy urheilijan arjessa Mielikuvaharjoittelua tuetaan Harjoitellaan mentaaliharjoitusten kautta mielen ja jännityksen hallintaa Murrosiän muutosten sietämisen tukeminen Kehonhuolto Alku- ja lopuverryttely sujuvaa</p>	<p>Kaikkien luistelun perusasioiden, askeleiden ja ekementtien vähintään perustasoinen hallinta ja ymmärrys. Askelsarja 2-3 tasoa Variaatioasennot pirueteissa laadukkaasti, vaikeampien variaatioiden harjoittelu ja yhdisteleminen. Hyppypiruettien hallinta ja harjoittelu. Piruetit 3-4 tasoa. Kaikki kaksoishyppy laadukkaasti ja yhdistelmien hallinta sujuvasti. 2A ja kolmoishyppyjen harjoittelu ja pääseminen Esiintyminen jo syvällisempää ja vartalon käyttö kokonaisvaltaisempaa.</p>	<p>Harjoitellaan monipuolisesti erilaisia tapoja liikkua taitoluistelun vaatimukset huomioiden (erilaiset hyppelyt, ponnistuksia erisuuntiin). Liikeratojen harjoittelua valmistuen jäällä vaadittaviin taitoihin. Lajinomaiset perusasennot (liuku- ja piruettiasennot, alastulo, rotaatioasento) sujuvasti Kehon tuntemus ja hallinta sujuvaa Rotaatio maassa ja ilmassa Ponnistaminen ja hyppynaruhyppy. Lajihyppyjen tekniikkaymmärretty maalla ja piruettilusikalla Nilkan käyttö ja vartalon ojentaminen automaattista Liikuvuuden omatoiminen harjoittelu Voimaharjoittelun tekniikat ja lisäpainon lisääminen suhteessa murrosikään ja tekniikkaan Nopeus, ketteryys, liikenopeus, reaktionopeus pelien, ratojen, reaktiolähtöjen avulla Musiikin ilmaisu ja rytmi, vartalon käyttö sujuvaa Kuminauhalla lajinomaiset liikkeet Puolierojen tasoittaminen</p>	<p>Peruskuntokausi toteutetaan fysiikkavalmentajan ohjeiden mukaisesti ottaen huomioon sykerajat harjoittelussa sekä palautumisessa.</p> <p>Kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus koko kauden mukana erilaisilla painotuksilla Erityishuomiona keskivartalon voiman ja hallinnan harjoittelu rasisuvmammojen ennaltaehkäisyä</p> <p>Huomioidaan murrosiän tuomat muutokset ja sopeutetaan harjoittelua yksilöllisesti.</p> <p>Kilpailuun valmistautuessa otetaan käyttöön viikkorytmitykset</p>
Kilpailut	Testit	Muu toiminta	Kesä
<p>kilpailukausi alkaa Syys-Lokakuussa. Kilpailut ympäri Suomen. Kilpailumäärä 7-10 / kausi. Osallistuminen STLL lohkokilpailuihin ja sieltä eteneminen loppu- ja SM-kilpailuihin. Jokaisella oma ohjelma ja musiikki, osalla kaksi ohjelmaa. Periaate on pitää kilpailuohjelmaa kaksi kautta kerrallaan.</p>	<p>Suoritettuna PT2 ja ET2 NOVIISIT Suoritettuna ET3, D3 ja PT3 DEBYTANTIT Harjoittelussa PT4 ja ET4 sekä taitotason mukaisesti suoritus jo testeissä. SM-NOVIISIT</p>	<p>STLL NMJ-ryhmään pyrkiminen annetuilla kilpailunäytöillä</p> <p>STLL tai muun opiston järjestämään yläkoululeiritykseen osallistuminen</p> <p>Vastuuvallmentaja seuraa luistelijan kehittymistä kilpailutaulukon, testien suorittamisen etenemisen suhteen ja päivittäisharjoittelussa sekä kehityskeskusteluissa luistelijan kanssa.</p>	<p>Osallistuminen seuran kesäviikoille 2-3 viikkoa, kannustetaan osallistumaan muille leireille. Luistelusta lomaa 3-5viikkoa. Omatoimista palattelua ja harjoittelua annettujen ohjeiden mukaisesti Kannustetaan perheen/kavereiden kesken liikkumiseen ja muihin harrastuksiin kesällä.</p>

KILPALUISTELIJAT 16--> vuotias

Harjoitusmäärä ja toiminta	Tavoitteet JÄÄ	Tavoitteet OHEINEN	Peruskuntokausi
<p>6-8 jäätä ja 5-6 oheista viikossa Harjoitellaan taitoluistelun elementtejä ja tekniikkaa syvällisesti Jäällä omatoiminen 5 min alkuverkka. Askeleet, hyppy ja piruetit päivittäin. Ohjelmia harjoitellaan kisakaudella paljon, myös osioissa. Harjoittelu on yksilöllisen tavoitteellista ja kannustavaa. Pidetään yllä lajirakkautta. Ryhmähengen ja kaveritaitojen tukeminen. Ruokitaan sisäisen motivaation säilymistä. Omatoimisuus ja vastuunotto näkyy urheilijan arjessa Mielikuvaharjoittelu arkipäivää Tuetaan mielen ja jännityksen hallinnan vakiinnuttamista Kehonhuolto ja vammojen ehkäisy. Alku- ja loppuverryttely automaatio Sopeutetaan harjoitusmäärää</p>	<p>Kaikkien luistelun perusasioiden, askeleiden ja ekementtien vähintään perustasoinen hallinta ja ymmärrys. Askelsarja 2-4 tasoa Variaatioasennot pirueteissa laadukkaasti, vaikeampien variaatioiden harjoittelu ja yhdisteleminen. Hyppypiruettien hallinta ja harjoittelu. Piruetit 3-4 tasoa laadukkaasti. Kaikki kaksoishyppy laadukkaasti ja yhdistelmien hallinta sujuvasti. 2A ja kolmoishyppyjen harjoittelu ja pääseminen sekä niiden yhdistelmät. Esiintyminen tunteikasta ja ilmeikästä, ja vartalon käyttö kokonaisvaltaista.</p>	<p>Harjoitellaan monipuolisesti erilaisia tapoja liikkua taitoluistelun vaatimukset huomioiden (erilaiset hyppelyt, ponnistuksia erisuuntiin). Liikeratojen harjoittelua valmistaen jäällä vaadittaviin taitoihin. Lajinomaiset perusasennot (liuku- ja piruettiasennot, alastulo, rotaatioasento) sujuvasti Kehon tuntemus ja hallinta sujuvaa Rotaatio maassa ja ilmassa Ponnistaminen ja hyppynaruhyppy. Lajihyppyjen tekniikkaymmärretty maalla ja piruettulisikalla Nilkan käyttö ja vartalon ojentaminen automaattista Liikuvuuden omatoiminen harjoittelu Voimaharjoittelun tekniikat ja lisäpainon lisääminen suhteessa murrosikään ja tekniikkaan Nopeus, ketteryys, liikenopeus, reaktionopeus pelien, ratojen, reaktiolähtöjen avulla Musiikin ilmaisu ja rytmi, vartalon käyttö sujuvaa Kuminauhalla lajinomaiset liikkeet hallussa Puolierojen tasoittaminen</p>	<p>Peruskuntokausi toteutetaan fysiikkavalmentajan yksilöllisten ohjeiden mukaisesti ottaen huomioon sykerajat harjoittelussa sekä palautumisessa</p> <p>Kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus koko kauden mukana erilaisilla painotuksilla Erytishuomiona keskivartalon voiman ja hallinnan harjoittelu rasisutusvammojen ennaltaehkäisyä</p> <p>Huomioidaan murrosiän jälkeiset muutokset ja sopeutetaan harjoittelua yksilöllisesti.</p> <p>Kilpailuun valmistautuessa käytössä viikkorytmitykset</p>
Kilpailut	Testit	Muu toiminta	Kesä
<p>Kilpailukausi alkaa Syys-Lokakuussa. Kilpailut ympäri Suomen. Kilpailumäärä 7-10 / kausi. Osallistuminen STLL valinta- ja lohkokilpailuihin ja sieltä eteneminen loppu- ja SM-kilpailuihin. Jokaisella oma ohjelma ja musiikki, osalla kaksi ohjelmaa. Periaate on pitää kilpailuohjelmaa kaksi kautta kerrallaan.</p>	<p>Suoritettuna PT3 ja ET3 JUNIORI / SENIORI Suoritettuna PT5 ja ET5 SM-JUNIORI Suoritettuna PT5 ja ET6 SM-SENIORI</p>	<p>STLL NMJ-ryhmään pyrkiminen annetuilla kilpailunäytöillä</p> <p>STLL tai muun opiston järjestämään yläkoululeiritykseen osallistuminen</p> <p>Vastuuvalmentaja seuraa luistelijan kehittymistä kilpailutaulukon, testien suorittamisen ja päivittäisharjoittelussa sekä kehityskeskusteluissa luistelijan kanssa.</p>	<p>osallistuminen seuran kesäviikoille 2-3 viikkoa, kannustetaan osallistumaan muille leireille. Luistelusta lomaa 2-4viikkoa. Omatoimista palattelua ja harjoittelua annettujen ohjeiden mukaisesti.</p>

VALMENNUKSEN VUOSIKELLO

TOUKO

- * Uusia elementtejä
- * Uudet kilpailuohjelmat
- * Vanhojen kilpailuohjelmien muokkaaminen
- * Kehityskeskustelut
- * Kotitestit
- * Peruskuntokausi 1 / 2: Intervalli- ja tasavauhtilenkit, perusvoimaharjoittelu ja lihaskestävyys
- * Pelit / hipat / viestit
- * Yläkoululeiritoimintaan ilmoittautuminen

KESÄ

- * Uusia elementtejä
- * Uudet kilpailuohjelmat
- * Vanhojen kilpailuohjelmien muokkaaminen
- * Kotileirit
- * Muut leiritykset
- * Peruskuntokausi 2 / 3: Intervalli- ja tasavauhtilenkit, pika- ja räjähtävä voimaharjoittelu, plyometrinen harjoittelu
- * Pelit / hipat / viestit
- * Lomaviikot, palautuminen
- * Valtakunnalliseen leiritykseen luistelijoiden valinta

HEINÄ

- * Uusia elementtejä
- * Uudet kilpailuohjelmat
- * Vanhojen kilpailuohjelmien muokkaaminen
- * Kotileiri
- * Muut leiritykset
- * Peruskuntokausi 3: Intervalli- ja tasavauhtilenkit, pika- ja räjähtävä voimaharjoittelu, plyometrinen harjoittelu,
- * Pelit / hipat / viestit
- * Lomaviikot, palautuminen

ELO

- * Uusia elementtejä
- * Uudet kilpailuohjelmat
- * Vanhojen kilpailuohjelmien muokkaaminen
- * Kotitestit
- * Kilpailuun valmistava Kausi
- * Kilpailuohjelmien läpikäyminen / Tuplaohjelmat
- * Perusvoima ja nopeusvoimaa
- * Hyppelyt ja Askellukset
- * Palautuminen

VALMENNUKSEN VUOSIKELLO

SYYS

- * Kilpailukausi / kilpailuunvalmistava kausi
- * ISU-arviointisarjojen kilpailukausi alkaa
- * Ohjelmien läpikäyminen / tuplaohjelmat
- * Uusien elementtien opettelu
- * Kauden elementtien vahvistaminen
- * Pikavoima ja räjähtävä voima
- * Reaktiolähdöt ym Nopeusärsykkeet
- * Palautumisesta huolehtiminen

LOKA

- * Kilpailukausi
- * TÄHTI-arviointisarjojen kilpailukausi alkaa
- * Ohjelmien Vakiinnuttaminen, koreografian tarkastelu
- * Ohjelman elementtien ja rakenteen tarkastelu kauden ensimmäisten kilpailujen palautteen perusteella
- * Toistovarmuus
- * Taitojen ylläpito
- * Pikavoima ja räjähtävä voima
- * Reaktiolähdöt ym nopeusärsykkeet

MARRAS

- * Kilpailukausi
- * Räjähtävyys, nopeus, palautuminen
- * Ohjelmien vakiinnuttaminen
- * Toistovarmuus
- * Ylläpito
- * Pikavoima ja räjähtävä voima
- * Reaktiolähdöt ym nopeusärsykkeet

JOULU

- * Harjoittelukausi / SM-kilpailut
- * Peruskuntokauden omainen kausi: tasavauhtilenkit, perusvoimaharjoittelu ja lihaskestävyys
- * Palautuminen
- * Hyppelyt ja askellukset
- * Uusien elementtien opettelu

VALMENNUKSEN VUOSIKELLO

TAMMI

- * Kilpailukausi / kilpailuunvalmistava kausi
- * Räjätävyyys, nopeus, palautuminen
- * Ohjelmien Läpikäyminen, koreografian tarkastelu
- * Ohjelman elementtien ja rakenteen tarkastelu
- Syyskauden kilpailujen palautteen perusteella
- * Uusien elementtien opettelu
- * Kauden elementtien Vahvistaminen
- * Pikavoima ja räjähtävä voima
- * Reaktiolähdöt ym nopeusärsykkeet

HELMI

- * Kilpailukausi
- * Räjätävyyys, nopeus, palautuminen
- * Ohjelmien vakiinnuttaminen
- * Toistovarmuus
- * Ylläpito
- * Testien harjoittelu
- * Pikavoima ja räjähtävä voima
- * Reaktiolähdöt ym nopeusärsykkeet

MAALIS

- * Kilpailukausi
- * Räjätävyyys, nopeus, palautuminen
- * Ohjelmien vakiinnuttaminen
- * Toistovarmuus
- * Ylläpito
- * Kotitestit
- * Pikavoima ja räjähtävä voima
- * Reaktiolähdöt ym nopeusärsykkeet

HUHTI

- * Näytös
- * Ylimenokausi
- * Uusi kausi alkaa
- * Peruskuntokausi
- * Perusasioiden harjoittelu
- * Uuden ohjelmat
- * Uuden kauden elementit, testien ja kilpailusarjojen suunnittelu
- * Testien harjoittelu
- * Peruskuntokausi 1: tasavauhtilenkit, perusvoimaharjoittelu ja lihaskestävyys
- * Pelit / hipat / viestit