

# LAHDEN TAITOLUISTELIJAT RY TOIMINTAOPAS

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa luistelijalle ja huoltajalle tietoa seuran toimitavoista.



## Sisällysluettelo

Alkusanat.....	3
Toimisto ja yhteystiedot.....	3
Arvot.....	4
LTL Tie.....	5
Harrastusmaksut.....	6
Jäsenyys/jäsenmaksu.....	6
Luistelupassi ja vakuutus.....	6
Kausimaksut.....	7
Maksuvalvonta ja maksuvaikeudet.....	7
Sairausloma.....	7
Lopettaminen kesken kauden.....	8
Seuran toimintaperiaatteet.....	8
Talkoot.....	8
Harjoitusajat.....	8
Pelisäännöt.....	9
Valokuvaaminen.....	9
Luistelukoulu.....	9
Ryhmät.....	9
Varusteet.....	10
Saapuminen harjoituksiin.....	10
Tiedottaminen.....	11
Yksinluistelun toimintaperiaatteet.....	11
Poissaolot ja harjoitusten seuraaminen.....	11
Ryhmärakenne.....	11
Kilpaileminen.....	11
Kilpailuohjelmat.....	12
Kauden ja harjoittelun rytmittyminen.....	12
Muodostelmaluistelun toimintaperiaatteet.....	12
Poissaolot ja valvontavuorot.....	12
Joukkuerakenne.....	12
Kilpailut.....	13
Joukkuesiirrot.....	13
Kilpailuohjelmat.....	13
Kauden ja harjoittelun rytmittyminen.....	13
Roolit LTL:ssä.....	13

## Alkusanat

Lahden Taitoluistelijat ry (LTL) on vuonna 1973 perustettu taitoluisteluseura, jonka tarkoituksena on ylläpitää ja edistää yksinluisteluun ja muodostelmaluisteluun liittyvää harrastus- ja kilpailutoimintaa.

Toimintamme keskittyy luistelukouluun, yksinluistelun kehitys- ja kilparyhmiin sekä muodostelmaluistelun kehitys- ja kilpajoukkueisiin. Seurassa on tällä hetkellä lähes 400 luistelijaa.

## Toimisto ja yhteystiedot

Seuran toimisto sijaitsee RTK-areenan tiloissa (Launeenkatu 7, 15100 Lahti) kahvion vieressä 2-kerroksessa. Toimistolla päivystetään arkisin ma- pe n. klo 9-15. Parhaiten saat seuraan yhteyden lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [lahdentaitoluistelijat@gmail.com](mailto:lahdentaitoluistelijat@gmail.com). Seuran kotisivuilta ([www.lahdentaitoluistelijat.fi](http://www.lahdentaitoluistelijat.fi)) löytyy paljon lisää tietoa seurastamme.

# Arvot

LTL:n arvot

- Laatua
- Tunnetta
- Lahest

Tähtiseura prosessin myötä koimme tärkeäksi tarkastella seuran nykyisiä arvoja ja niiden sopivuutta tämänhetkiselle jäsenistöllemme. Tätä varten teetimme huhtikuussa kevätnäytöksen yhteydessä avoimen kyselyn, jonka avulla jokaisen seuran jäsenen (luistelijat ja heidän huoltajat) oli mahdollisuus päästä vaikuttamaan uusien arvojen muodostamiseen.

Kyselyn pohjalta syntyivät uudet arvot "Laatua-Tunnetta-Lahest", joiden sisältöä on tarkemmin kuvattu alla.

**LAATUA** Tavoittelemme erinomaisuutta toiminnassamme. Osaamme, opimme, autamme, kohtaamme ja uskallamme olla rohkeita.

**TUNNETTA** Innostumme yhdessä haastavista tavoitteista, mahdollisuudesta kehittyä sekä positiivisesta urheiluhengestä. Yhteisöllisyys luo turvallisuutta ja tilan suurille tunteille.

**LAHEST** Tsemppaamme ja rohkaisemme niin onnistumisen kuin pettymyksenkin hetkellä. #lahtelaistaasennetta - enemmän kuin pelkkiä suorituksia.



## LAATUA

Valmennus  
Avoimuus  
Tavoitteellisuus  
Rohkeus  
Tasapuolisuus



## TUNNETTA

Yhdenvertaisuus  
Yhteisöllisyys  
Ilmapiiri  
Ilo  
Hauskuus  
Nautinto



## LAHEST

LTL-sydän  
Positiivisuus  
Hyvä urheiluhenki  
Kannustus  
Huumori  
Periksiantamattomuus



# LTL-TIE

## LUISTELURYHMÄT JA NIISSÄ ETENEMINEN



### LUISTELUKOULU

Luistelukoulu 3-7v  
1-3 x vko

Perheluistelu 2-5v  
1 x vko

Soveltava luistelu  
Safiirit 1 x vko

Tempputumppu 3-7v  
1 x vko

### KEHITYSRYHMÄT



Tähdet - kehitysryhmä  
2-3 x vko

Team la Rosa - ML  
kehitysryhmä 2-3xvko

Timantit - YL  
kehitysryhmä 3-4 x vko

#### HARRASTEPOJKU

Safiirit  
Soveltava luistelu 1 x vko

Smaragdit  
Tekniikka 8-15v 2 x vko

Rubiinit  
Tekniikka 8-15v 1 x vko

Aikuisten  
Tekniikka yli 16v 1 x vko

#### MUODOSTELMAPOLKU

Team el Rio tulokkaat

Team el Mar minorit

Team la Luna  
Noviisit

Team Soleil  
SM-noviisit

Team el Viento  
Juniorit

Team Estrejia  
SM-juniorit

Team la Fiesta  
seniorit

Team Sirius  
aikuiset

Team el Fuego  
aikuiset



#### YKSINLUISTELUPOLKU

Tintit

Minit

B-silmut

A-silmut

B-debytantit

A-debytantit

Noviisit

SM-noviisit

Juniorit

SM-juniorit

Seniorit

SM-seniorit

Tähtisarjat



Jokainen luistelijä kulkee omaa polkuaan. Yksilöllinen polku määräytyy luistelijan iän, kehityksen ja taitotason mukaan.

OHJAAJA-, VALMENTAJA- JA ARVIOIJAKOULUTUKSET

LAATUA - TUNNETTA - LAHEST

# Harrastusmaksut

## Jäsenyys/jäsenmaksu

Jäseneksi liittyminen ja jäsenmaksu on edellytys seuran toimintaan osallistumiseen. 15 vuotta täyttäneillä seuran jäsenillä on äänioikeus seuran kokouksissa. Kannustamme luistelijoiden vanhempia liittymään kannatusjäseniksi, sillä seuran jäsenmäärällä on suora vaikutus haettavien avustusten ja tukien määrään.

Kannatusjäseneksi voi liittyä täyttämällä jäsenhakemuksen kotisivuilla. Jäseneksi liittyessään, jäsen hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt ja maksaa hänelle lähetettävän jäsenmaksun. Kannatusjäsenillä on äänioikeus seuran kokouksissa.

Seuran jäsenmaksu on 30 euroa vuodessa ja laskutetaan kauden alussa. Toimihenkilöiden ja valmentajien jäsenmaksu on 10 euroa vuodessa

## Luistelupassi ja vakuutus

Jokaisella Suomen Taitoluisteluliiton (STLL) jäsen seurassa luistelevalla tulee olla joko harrastaja- tai kilpailupassi. Passeihin suositellaan yhdistettäväksi Pohjola Sporttiturva - vakuutus. Jos luistelijalla on oma tapaturmavakuutus, on varmistettava, että siinä on urheilutapaturmakorvaavuusehto. Luistelupassin ostamalla urheilija ja/tai toimihenkilö sitoutuu noudattamaan Suomen Taitoluisteluliiton kilpailu- ja kurinpitosääntöjä sekä eettistä ohjeistusta. Uuden kauden luistelupassi on lunastettava heti kun ne tulevat myyntiin. Luistelupassin maksupäivämäärä ilmoitettava myClubissa omien tietojen alla heti. Ilman vakuutusta ei harjoituksiin voi osallistua.

Lisätietoa luistelupassista löytyy osoitteesta <https://www.stll.fi/luistelijalle/lisenssit-ja-vakuutukset/>.

Luistelupassit ovat sarja- ja ikäkohtaisia, joten epäselvissä tapauksissa kannattaa kysyä valmentajalta, missä sarjassa luistelijalla on passin voimassaoloaikana luistelee. Jos luistelijalla nousee kauden aikana ylöspäin sarjoissa, on muistettava tarkistaa myös passin voimassaolo.

Jos STLL:n kautta hankitaan vakuutuseton luistelupassi, tulee luistelijalla olla urheilutapaturmakorvaavuusehdon sisältävä oma vakuutus. Vakuutuksen kattavuus tulee selvittää omasta vakuutusyhtiöstä ennen passin hankkimista. Ostamalla vakuutusettoman luistelijapassin luistelijalla vakuuttaa, että hänellä on voimassa oleva vakuutus, joka kattaa lajin kilpailu- ja harjoittelutoiminnan sekä niihin liittyvien matkojen yhteydessä sattuneet tapaturmat niin kotimaassa kuin ulkomailla. Luistelijalla on pyydettyä esitettävä vakuutustodistus.

Seura vakuuttaa kaikki alle 15-vuotiaat luistelukoululaiset STLL:n luistelukoululisenssillä. Vaakutuksesta erillinen ohjeistus tiedotteessa.

## Kausimaksut

Ilmoittautuminen LTL:n joukkueeseen tai ryhmään tapahtuu myClubissa. Ilmoittautumalla perhe sitoutuu koko kauteen ja kauden maksuihin. Tämä toimintaopas ja seuran maksusäännöt kuitataan luetuiksi ilmoittautumisen yhteydessä.

Ryhmä- ja joukkuekohtaiset maksujen määrät selviävät, kun kaudelle ilmoittautumiset myClubissa on tehty ja luistelijoiden määrä on varmistunut. Jos kauden aikana tapahtuu oleellisia muutoksia luistelijamäärissä tai kulujen määrässä esim.

harjoituspaikkamaksuissa, voidaan kausimaksua joutua muuttamaan kesken kauden. Kausimaksun suuruutta tarkistetaan kaksi kertaa kaudessa ja mahdollinen tasausmaksu laskutetaan erikseen.

MyClubissa Laskut-välilehdellä näkyvät kausimaksut ja ne lähetetään lisäksi sähköpostitse kuukausittain. Myös e-lasku on mahdollista valita myClubissa. Jokaisessa lasku on oma viitenumero, jota on tärkeä käyttää maksaessa, jotta maksut kohdentuvat oikein.

Kausimaksu jaetaan yksinluistelussa 10 yhtä suureen erään (maksuja ei laskuteta kesä- ja heinäkuussa), muodostelmaluistelussa kausimaksu laskutetaan 11 yhtä suuressa erässä (heinäkuussa ei maksua).

Sisaralennus on 20 % pienemmästä maksusta.

Kausimaksuilla kustannetaan 1) valmentajien palkat sivukuluineen, 2) jää- ja salimaksut sekä 3) toimistopalvelun kulut. Eriksien kerätään maksuja kilpailukuluista, tehojäistä ja ylimääräisistä aamujäistä. Seuramme ei ole tarkoitus tuottaa voittoa, olemme yleishyödyllinen yhdistys.

## Maksuvalvonta ja maksuvaikeudet

Mahdolliset maksumuistutukset ja tarvittaessa perintätoimet seuran puolesta hoitaa Visma Solutions Oy. Maksujen laiminlyöminen estää luistelijan osallistumisen harjoituksiin ja kilpailuihin. Muodostelmaluistelijoiden tulee tällä aikaa kuitenkin olla seuraamassa harjoituksia. Jos kolme laskua on maksamatta, luistelijalla ei ole oikeutta osallistua harjoituksiin eikä kilpailuihin, ellei maksuille ole sovittu maksusuunnitelmaa seuran tai Visman kanssa. Maksusuunnitelman laiminlyöminen johtaa harjoittelun ja kilpailemisen päättymiseen.

Maksuvaikeuksissa suosittelemme olemaan hyvissä ajoin yhteydessä seurajohtajaan, jotta voidaan sopia maksusuunnitelmasta ja ohjata perhe hakemaan taloudellista tukea harrastusmaksuihin. Seuralla on rahasto, josta voidaan myöntää tukea kausimaksuihin.

Maksusäännöt ovat seuran kotisivuilla <https://www.lahdentaitoluistelijat.fi/seura/seuran-saannot/maksusaannot/>

## Sairausloma

Kausimaksusta voi saada hyvitystä sairastumisen vuoksi. Omavastuu-aika luistelijan sairastuessa on kaksi viikkoa. Omavastuuajan jälkeen kausimaksusta saa hyvityksen

lääkärintodistusta vastaan. Maksuista myönnetään hyvityksiä vain lääkärintodistusta vastaan, jos luistelija ei voi lainkaan osallistua harjoituksiin. Hyvitystä ei saa osittaisesta harjoittelukiellosta (esim. hyppykielto, kivun sallimat rajat, puolittainen harjoittelu).

Lääkärintodistus on toimitettava Lahden Taitoluistelijoiden sähköpostilla lahdentaitoluistelijat@gmail.com tai toimittamalla se muuten omalle valmentajalle tai seurajohtajalle. Lääkärintodistuksesta on selvittävä harjoituskiellon alkamis- ja loppumispäivämäärä.

## Lopettaminen kesken kauden

Luistelija sitoutuu ilmoittautuessaan koko kauteen ja koko kauden maksuihin eikä luistelijan lopettaessa ja erotessa seurasta kesken kauden maksettuja maksuja palauteta. Maksuvapautusta loppukauden maksuista voi anoa johtokunnalta kirjallisesti. Perustelluista syistä maksuvapaus voidaan myöntää. Anomus lähetetään osoitteeseen laskutus.ltl@gmail.com, heti kun päätös lopettamisesta on tehty. Kausimaksuista ei kuitenkaan myönnetä vapautusta irtisanoutumiskuukaudelta eikä sitä seuraavasta erästä.

Mahdollisista muista korvauksista joukkueelle päättää joukkueenjohto yhdessä johtokunnan kanssa tapauskohtaisesti. Harjoittelua joukkueessa kirjallisen lopettamispäätöksen jättämisen jälkeen ei ole mahdollista jatkaa. LTL ei anna luistelijalle edustus-oikeutta toisessa seurassa, jos kausimaksuja tai muita joukkuevelvoitteita on suorittamatta.

## Seuran toimintaperiaatteet

### Talkoot

Kaikkien luistelijoiden vanhempien edellytetään osallistuvan aktiivisesti talkoisiin, jotta seuramme voi järjestää näytöksiä ja kilpailuja. Talkoovastaava jakaa talkootehtävät hyvissä ajoin ennen tapahtumia. Talkoiden tekeminen on paras keino pienentää kausimaksuja. Vanhempien ja muiden lähiaikuisten osallistuminen lapsen harrastustoimintaan kannustamalla ja talkootyöllä ovat keskeinen osa junioritoimintaa. Tapahtumat ovat seuramme tärkein varainhankintakeino.

Kausimaksuilla katetaan suurin osa harjoituspaikkamaksuista ja valmennuskuluista, mutta osa rahoituksesta tulee erilaisista tapahtumista ja talkoista. Aktiivisella osallistumisella tapahtumiin ja talkoisiin pidetään kausimaksut mahdollisimman kohtuullisina.

### Harjoitusajat

Ryhmien ja -joukkueiden harjoitusajat löytyvät myClubin tapahtumista. Sinne päivittyvät nopeimmin myös mahdolliset harjoituksiin liittyvät muutokset. MyClubista tapahtumat voi tilata oman puhelimen kalenteriin Tapahtumat välilehdeltä > omat > valitse oikeasta



reunasta kalenteri näkymä ja skrollaa sivun vasempaan alareunan > tilaa kalenteri > kopio linkki puhelimen kalenteriin.

## Pelissäännöt

Jokainen yksinluisteluryhmä ja muodostelmaluistelujoukkue laatii omat pelisääntönsä yhdessä valmentajien kanssa kausittain. Pelisäännöt kirjataan, ja niitä sitoutuvat noudattamaan kaikki toiminnassa mukana olevat henkilöt.

## Valokuvaaminen

Seura on sosiaalisessa mediassa mm. Instagramissa ja Facebookissa. Näihin medioihin päivitetään sisältöä pääasiassa kilpailuista, harjoituksista jne. MyClubissa jäsenen omissa tiedoissa on kohta, valokuvaus/videointi lupa. Kuvausluvalla annetaan lupa luistelijan kuvaamiseen ja kuvien jakamiseen sosiaalisessa mediassa, seuran kotisivuilla, mainoksissa sekä muussa seuraan liittyvässä markkinoinnissa ja materiaaleissa.

Pidätämme kuitenkin oikeuden käyttää joka tapauksessa seuran toimintaan liittyvissä tapahtumissa/tilanteissa otettuja kuvia ja videoita (jos kuvassa tai videossa esiintyy useampi luistelija esim. näytökset ja muut seuran tapahtumat). Harjoituksissa ja kilpailuissa oman lapsen kuvaaminen on sallittua. Toisen lapsen kuvaaminen ja videoiminen harjoituksissa, kilpailuissa jne. on ehdottomasti kielletty ilman lupaa (alaikäisen lapsen kuvaamisessa oltava vanhempien suostumus). Kuvien ja videoiden jakaminen somessa jne. on myös ilman asianosaisen lupaa kielletty! Kilpailuissa kuvaamisesta on STTL kilpailusäännöissä merkintä, joita luistelijat sitoutuvat noudattamaan kuuluessaan jäsenseuraan.

## Luistelukoulu

Lahden Taitoluistelijoiden luistelukouluissa opetellaan ja harjoitellaan leikkien ja pelien kautta luistelun perusasioita ja taitoluistelua. Luistelukoulua aloitettaessa ei tarvitse vielä osata luistella, mutta perusasioiden hallinnasta on etua.

## Ryhmät

Luistelukoulussa voi harjoitella kerran viikossa tai kaksi kertaa viikossa oman ikä- ja taitotason mukaisessa ryhmässä. Luistelukoulun alkeisryhmissä on tavoitteena oppia luistelun alkeet leikkimielisesti sekä oppia toimimaan ryhmässä. Edistyneempien ryhmissä opetellaan taitoluistelun alkeita. Luistelukoulussa voi harjoitella ½ - 2 vuotta, jonka jälkeen edetään kehitysryhmään (Tähdet) syventämään taitoja. Suosittelemme 2 x viikossa harjoittelua ensimmäisen ½ vuoden harjoittelun jälkeen. Kehitysryhmästä (Tähdet) siirrytään kilpaluistelun kehitysryhmiin (Timantit/Muodostelmaluistelukoulu) ja niiden kautta kilpailevaksi yksinluistelijaksi, muodostelmaluistelijaksi tai harrasteryhmiin. LTL:n etenemiskaavio eli LTL-tie löytyy tämän oppaan sivulta 4.

[LTL-tie | Lahden Taitoluistelijat ry](#)

## Varusteet

Luistelukoululaisille jaetaan ensimmäisillä kerroilla nimilappu, joka tulee olla aina harjoituksissa kiinnitettynä vaatteisiin. Luistelukoululaiset jaetaan eritasoisiin ja -ikäisiin pienryhmiin ja jokaisella ryhmällä on oma tunnusvärinsä. Jokaisella ryhmän luistelijalla sekä ryhmän ohjaajalla on oman ryhmänsä värinen nauha, jota pidetään vasemmassa luistimessa. Nauha tulee kiinnittää luistimeen jalkapöydän kohdalle nauhoihin. Jos lapsella on kankaisia luistinpäällisiä, nauha tulee ommella kankaan päälle. Värien perusteella sekä luistelijat että ohjaajat tunnistavat oman ryhmänsä. Nauhan ollessa kaikilla vasemmassa jalassa, se helpottaa myös opetukseen liittyvissä asioissa.

Tärkeimmät varusteet luistelukoulussa:

1. Hyvät ja tukevat luistimet
2. Kypärä
3. Kevyt ja lämmin vaatetus
4. Hanskat ja päähine

Tarkemmin välineistä ja niiden huoltamisesta verkkosivuilta

[Varusteet | Lahden Taitoluistelijat ry](#)

Kaikissa varusteisiin liittyvissä asioissa kannattaa kysyä neuvoa ohjaajilta ja valmentajilta sekä pidempään harrastaneilta luisteliijoiltamme.

## Saapuminen harjoitukseen

Ole hyvissä ajoin paikalla joka harjoituksessa (noin 15min) niin, että lapsi pääsee heti tunnin alusta opetukseen mukaan. Tunti alkaa silloin kuin se on merkattu alkamaan.

- Luistimet voi sitoa joko ennen hallille saapumista tai sitten pukukopissa yhdessä luistelukoulun ohjaajien kanssa. Harjoituksen jälkeen autamme jokaista lasta ottamaan luistimet pois sekä pukeutumaan, jonka jälkeen tuomme lapset pienissä ryhmissä aulaan vanhempien luokse.
- Pukukoppiin, vaihtoihiin ja jäälle on pääsy vain luisteliijoilla ja ohjaajilla. Ohjaajat auttavat kaikki luistelijat jäälle ja jäältä pois.
- Harjoituksen kesto on 50 minuuttia.
- Muistuttakaa lapsia WC:ssä käymisestä ennen harjoituksia. Ohjaajat eivät pääse käyttämään lapsia tunnin aikana WC:ssä.
- Jotta jäälle kulkeminen ja sieltä poistuminen olisi mahdollisimman sujuvaa, pyydämme, että vanhemmat eivät tule lainkaan pukukoppiin. Luistelukoululaisia on paljon ja pukukopin tila on rajallista.
- Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan luistelukoulun jäätunteja. Paras ja ainoa paikka seurata luistelutuntia on ylätasanne, johon pääset kahvion kautta. Kaukalon laidalla tai vaihtoihiossa harjoitusten seuraaminen saattaa häiritä lasten keskittymistä ja siten jäällä tapahtuvaa harjoittelua. Opetuksen kannalta on parasta, että lapset keskittyvät vain omaan ryhmäänsä ja ohjaajaansa.

## Tiedottaminen

Luistelukoulun tiedottaminen tapahtuu sähköisesti ja syys- ja kevätkauden alussa järjestettävissä huoltajainfoissa. Seuratkaa LTL:n kotisivuja ja myClubia säännöllisesti, sillä tiedotteet liittyen luistelukoulun teemaviikkoihin, näytöksiin sekä muihin asioihin löytyvät sieltä. Tiedotamme asioista myös sähköpostitse. Jos yhteystietonne muuttuvat kauden aikana huolehdiathan, että muutokset päivitetään myös myClubiin ajan tasalle.

## Yksinluistelun toimintaperiaatteet

### Poissaolot ja harjoitusten seuraaminen

Poissaoloista tulee aina ilmoittaa valmennukselle. Harjoituksista poissaolon oikeuttavia syitä ovat pääasiassa sairastuminen tai koulun loppuminen myöhään

Vanhemmat voivat tulla seuraamaan luistelijoiden harjoituksia katsomoon viikon viimeisellä harjoituskerralla. Kehityskeskustelut ja/tai kirjallinen palaute pidetään/annetaan keväisin ja syksyisin ja niiden ajankohdat ilmoitetaan erikseen. Kehityskeskusteluissa käydään tarkemmin läpi kunkin luistelijan tavoitteita ja edistymistä.

### Ryhmärakenne

Kilparyhmien koostumus ja määrä vaihtelee kausittain. Kilparyhmät muodostetaan kilpailusarjojen mukaan. Harjoitusmäärät tarkistetaan kausittain ja ne ovat ohjeellisia, niihin vaikuttavat mm. kauden aikana saatavilla olevat jäämäärät, jään hinta sekä muut mahdolliset tekijät. Ryhmiä voidaan tarvittaessa yhdistää, mikäli luistelijamäärät eivät täyty. Tarkemmat ryhmäkohtaiset harjoitusmäärät ja ryhmäkohtaiset pääpainotuksen löytyvät toimintasuunnitelmasta.

Siirrot kilpasarjasta toiseen tapahtuvat pääsääntöisesti kauden alussa, mutta ne ovat mahdollisia myös kesken kauden. Sarjasiirrot perustuvat valmennuksen päätökseen sekä STLL:n kilpailuvaatimuksiin. Sarja muutokset eivät ole sidoksissa ryhmätoverin ikään tai luistelusarjaan vaan jokainen luistelija kehittyä ja etenee omaan tahtiinsa.

[Ryhmät | Lahden Taitoluistelijat ry](#)

[Toimintasuunnitelma](#)

[LTL-tie | Lahden Taitoluistelijat ry](#)

### Kilpaileminen

Kilpailemista varten on luotu oma ohjeistus, jossa kerrottu tarkemmin yksinluistelun kilpailukäytänteitä. Kilpailumäärissä noudatamme STLL:n suositusta.

[Kilpaileminen | Lahden Taitoluistelijat ry](#)

## Kilpailuohjelmat

Kilpailuohjelmien teko kuuluu kausimaksun hintaan. Musiikkiehdotuksia ohjelmaa varten voi etsiä itse, mutta ne tulee aina hyväksyttävä päävalmentajalla. Uudet ohjelmat rakennetaan pääsääntöisesti touko/kesäkuussa ja niistä vastaa päävalmentaja. Päävalmentajan kanssa on myös sovittava, mikäli haluaa teettää ohjelman muualla (leireillä) tai käyttää seuran ulkopuolista koreografia leireillä. Uusien tittien ohjelmat tehdään pääsääntöisesti syksyllä. Ohjelmat uusitaan kahden vuoden välein.

## Kauden ja harjoittelun rytmittyminen

Kausi päättyy huhtikuussa pidettävään kevään näytökseen ja uusi toimintakausi alkaa toukokuussa. Kauden aikana harjoittelu rytmittyy STLL:n kilpailukalenterin ja seuran vuosikellon mukaisesti.

[Kilpailut | Lahden Taitoluistelijat ry](#)

Vuosikello (löytyy seuran kotisivuilta Viestinnän alta) [Viestintä | Lahden Taitoluistelijat ry](#)

## Muodostelmaluistelun toimintaperiaatteet

### Poissaolot ja valvontavuorot

Poissaolot tulee ilmoittaa aina valmentajille joukkueen pelisääntöjen mukaisella tavalla. Luistelijoiden tulee mahdollisuuksien mukaan ilmoittaa poissaolostaan itse ja ilmoittaa myös syy siihen. Kaksi viikkoa ennen kilpailuja, on poissaolo harjoituksista sallittu ainoastaan sairaustapauksessa.

Joukkueiden vanhemmilla kiertävät "vahtivuorot", jolloin jokaisen perheen edustaja vuorollaan on valvomassa harjoituksia vaihtoaitiossa. Tämä on hyödyllistä esim. loukkaantumisen sattuessa, jolloin valmentaja pystyy keskittymään harjoituksen vetämiseen. Valvontavuorot ovat harjoitusaikojen yhteydessä myClubissa. Harjoitusten seuraaminen katsomossa tai kahviossa on sallittua, kunhan se ei häiritse luistelijoiden tai valmentajien työrauhaa.

### Joukkuerakenne

Seurassamme on joukkueita niin kansallisella kuin SM-tasolla. Kokoonpanot ja määrät vaihtelevat kausittain riippuen muodostelmapolulla olevien luistelijoiden määrästä. Harjoitemäärät ovat ohjeellisia, niihin vaikuttavat mm. kauden aikana saatavilla olevat jäämäärät, jään hinta sekä muut mahdolliset tekijät.

[Muodostelmaluistelu | Lahden Taitoluistelijat ry](#)

[Toimintasuunnitelma | Lahden Taitoluistelijat ry](#)

[LTL-tie | Lahden Taitoluistelijat ry](#)

## Kilpailut

Joukkueet osallistuvat kauden aikana oman sarjansa kilpailuihin. 1. ja 2. valintakilpailut sekä loppukilpailut/SM-kilpailut järjestää Suomen Taitoluisteluliitto. Näiden lisäksi joukkueet voivat osallistua seurojen järjestämiin kutsukilpailuihin. Kilpailukausi alkaa marraskuussa. Kauden viimeiset kilpailut käydään maaliskuussa.

Vuosikello (löytyy seuran kotisivuilta Viestinnän alta) [Viestintä | Lahden Taitoluistelijat ry](#)

## Joukkuesiirrot

Päätös joukkueesta toiseen siirtymisestä tehdään keväisin, ennen seuran kevätnäytöstä. Ylempään joukkueeseen haluavat luistelijat ilmoittavat halukkuutensa valmentajille ja valmentajat tekevät siirtopäätökset keväällä. Joukkueisiin voi hakeutua yksinluistelupuolelta sekä myös seuran ulkopuolelta. On mahdollista, että pyrkijöille järjestetään testiluistelut tai sitten valmentajat tekevät päätökset muulla, parhaaksi näkemällään tavalla.

## Kilpailuohjelmat

Kilpailuohjelmien suunnittelu ja työstäminen on täysin valmentajien vastuulla. Valmentajat etsivät ja valitsevat musiikin ja työstävät sen oikean mittaiseksi kesän aikana. Tämän jälkeen alkaa ohjelman harjoittelu ja hiominen, joka jatkuu läpi kilpailukauden. Ohjelmat vaihtuvat joka vuosi.

## Kauden ja harjoittelun rytmittyminen

Kausi päättyy huhtikuussa pidettävään kevätnäytökseen ja uusi toimintakausi alkaa toukokuussa. Kauden aikana harjoittelu rytmittyy STLL:n kilpailukalenterin ja seuran vuosikellon mukaisesti.

Vuosikello (löytyy seuran kotisivuilta Viestinnän alta) [Viestintä | Lahden Taitoluistelijat ry](#)

[Kilpailut | Lahden Taitoluistelijat ry](#)

## Roolit LTL:ssä

[Seuraimiset | Lahden Taitoluistelijat ry](#)

Jos olet kiinnostunut vaikuttamaan Lahden Taitoluistelijoiden toimintaan, rohkaisemme sinua ottamaan yhteyttä meihin! Aktiivisella osallistumisellasi voit tehdä merkittävän vaikutuksen. Seuratoiminta tarjoaa ainutlaatuisen näköalapaikan tämän upean lajin maailmaan.