

VALMENNUSLINJAUS

HAMINAN TAITOLUISTELIJAT

PÄIVITETTY: heinäkuu/2024





SEURAN VALMENNUSLINJA

Nykyinen valmennuslinjaus on tehty pitkäjänteisen johtokunnan ja valmennustiimin yhteistyön tuloksena.

Valmennuslinjauksessa on kirjattu seuran arvot ja missio, valmentajien työnjako ja kouluttautuminen, sekä ryhmäkohtaiset tavoitteet ja vaatimukset.

Haluamme, että jokainen seuran valmentaja on tietoinen seuran valmennuksesta ja edistää sitä omalla toiminnalla. Jokaisen kauden alussa valmentajat ja ohjaajat käyvät yhteisesti läpi valmennuslinjauksen ja tarvittaessa tekevät korjauskehotuksia, joita viedään eteenpäin.

ARVOT

H = Hyvinvoinnin ja terveellisen urheilun puolesta

A = Arvostava ja avoin toimintaympäristö

T = Tasa-arvoisuus ja eettisyys

A = Ammattimaisuus ja tavoitteellisuus

L = Liikunnan ilo kilpaillen ja harrastaen

VISIO 2030

- Mahdollistaa se, että liikunta on todella jokaisen lapsen ja nuoren oikeus. Yksilöt ja yhteiskunta kannustaa liikuntaharrastukseen myös kalliimmassa lajissa. Haminan Taitoluistelijat ry:n tavoitteena on tuottaa tasa-arvoista mahdollisuutta harrastaa taitoluistelua: taloudelliset tai sosiaaliset syyt eivät saa rajoittaa tätä oikeutta.
- Haminan arvokas seura (arvostetaan ja tunnetaan)
- Jäsenmäärä yli 200 hlö
- Poikaluistelun lisääminen harraste- ja kilpapolulla

MISSIO

"Halumme tarjota taitoluisteluseurana laadukasta ja monipuolista valmennusta eri ikäisille ja tasoisille urheilijoille. Toimiminen yhteiskunnallisesti merkittävänä tekijänä lisäämällä lasten ja aikuisten kokonaisvaltaista hyvinvointia, pitäen samalla yllä resursseja, joiden avulla kehitetään kilpaurheilua. Toiminnan tavoitteena on laaja-alaisen, tasa-arvoisen, ympäristön kestävää kehitystä tukevan ja kulttuurien moninaisuutta ilmentävän liikuntakulttuurin edistäminen."



EETTISET LINJAUKSET

1. Valmentajien/ohjaajien tulee olla ystävällisiä ja ymmärtäviäisiä sekä luistelijoita että vanhempia kohtaan. Valmentajat/ohjaajat eivät saa korottaa ääntään tai olla epäkohteliaita vanhempia kohtaan, vaan selvitämme mahdolliset ristiriitatilanteet asiallisesti. Jos valmentaja/ohjaaja ei tiedä, miten asia hoidetaan, hänen tulee delegoida asian oikealle henkilölle, joka hoitaa asian loppuun.
2. Valmentaja/ohjaaja toimii luisteliijoille esimerkkinä, käyttäytyä asiallisesti kuin aikuinen.
3. Valmentaja/Ohjaaja valmentaa, tukee ja kannustaa luistelijoita tasapuolisesti omalla urheilupolullaan parhaan mukaan. Valmentaja/ohjaaja ei anna kunnianhimon mennä urheilijan kunnianhimon edelle. Jokainen urheilija kehittyy omaan tahtiin.
4. Valmentaja/ohjaaja tervehtii ja kohtelee kaikkia ystävällisesti ja reilusti. Näin ylläpidät ja edistät hyvää yhteishenkeä omalta osalta.
5. Valmentaja/vastuuhjaaja huolehtii, että luistelijat ja vanhemmat tuntevat ja ymmärtävät yhteiset toimintatavat.

EETTISET LINJAUKSET JATKUU...

6. Jos valmentaja/ohjaaja havaitsee epäasiallisen käytöksen seuratoiminnassa tai jäähallilla, puuttuu hän siihen välittömästi huomauttamalla ja pyytämällä asianosaista lopettamaan sopimattoman käytöksen.

7. Valmentaja/ohjaaja huolehtii omasta hyvinvoinnista ja pyrkii ylläpitämään ammatillista osaamista (seura kannustaa kouluttautumista ohjaajan/valmentajan uralla eteenpäin).

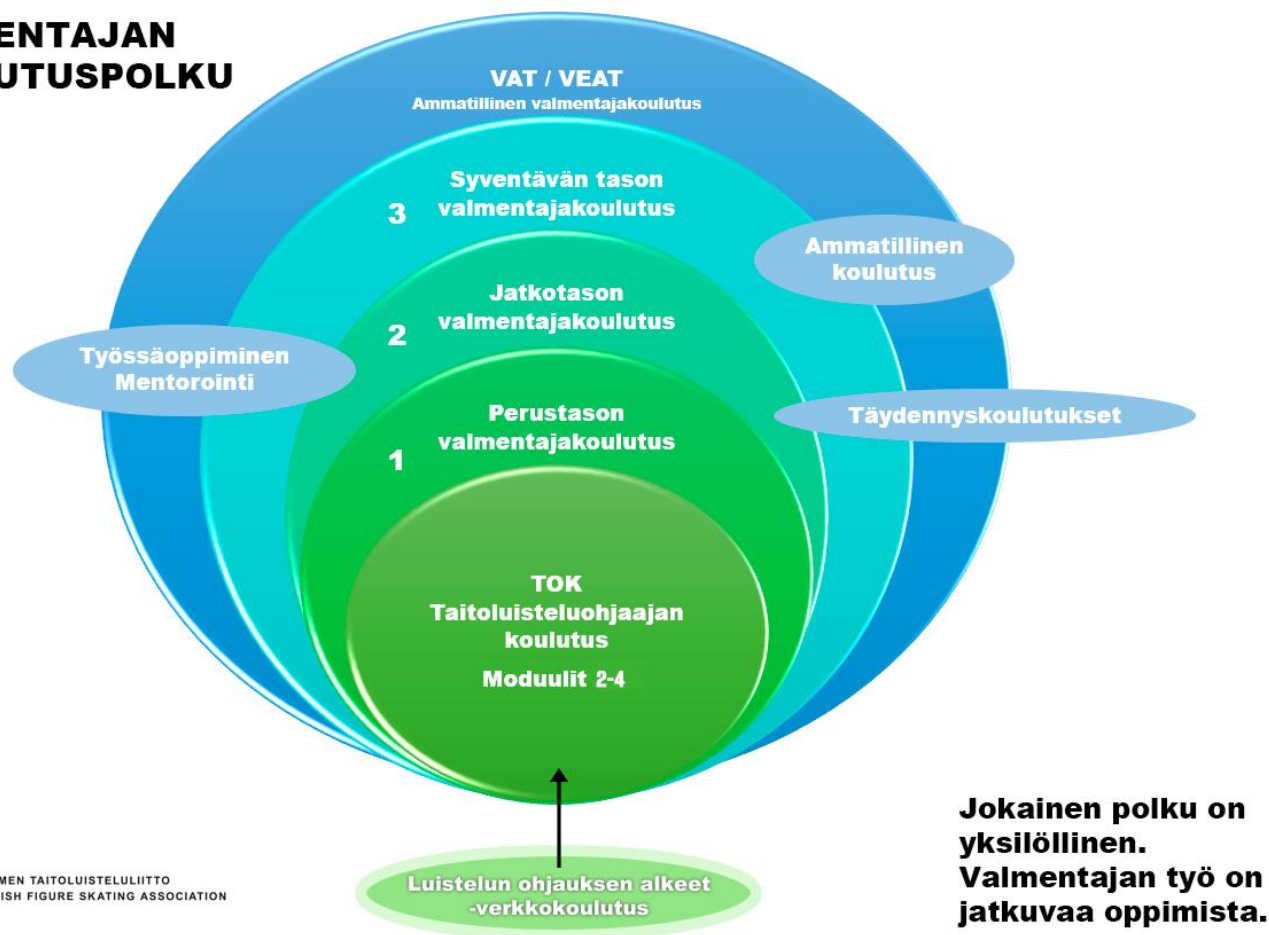
8. Valmentajalle/ohjaajalle tulee ymmärtää asemansa. Valmentaja/ohjaaja toimii luistelijoiden esikuvana. Jokainen valmentaja/ohjaaja varmistaa luottamuksen harjoitusten turvallisuuteen noudattamalla näitä toimintatapoja sekä Suomen Taitoluisteluliiton eettisiä sääntöjä.

9. Valmentaja/ohjaaja saattaa saada tietoonsa yksittäisiä henkilöitä koskevia luottamuksellisia tietoja, seuran ja tämä jäsenien sekä yhteistyökumppaneiden liike- ja ammattisalaisuuksia tai muita luottamuksellisia tietoja. Valmentajalla/ohjaajalla ei ole oikeutta paljastaa luottamuksellista tietoa tai käyttää sitä hyväksi muutoin kuin sopimuksen mukaisten tehtäviensä hoitamiseksi.

Ohjaaja sitoutuu palauttamaan seuran pyynnöstä ja joka tapauksessa työsuhteen päättyessä kaiken hallussaan olevan luottamuksellista tietoa sisältävän aineiston ja siitä tehdyt kopiot. Valmentaja/Ohjaaja sitoutuu olemaan paljastamatta ja käyttämättä mitään luottamuksellista tietoa myöskään työsuhteen päättymisen jälkeen.

VALMENTAJAN POLKU

VALMENTAJAN KOULUTUSPOLKU



- Kuvassa näkyy STLL:n koulutuspolku valmentajille
- Seura tukee ohjaajia ja valmentajia kouluttautumiseen, myös taloudellisesti
- Jokaisen kauden alussa ohjaajat ja valmentajat käyvät yhteisen seuran sisäisen koulutuksen
- Jotta ohjaajat olisivat perehtyneet valmentajan työhön, he työskentelevät kokeneempien ohjaajien/valmentajien kanssa työpareina.

Lisätietoa STLL:n koulutuspolusta tästä:
<https://www.stll.fi/liitto/koulutukset/ohjaaja-ja-valmentajakoulutus/>

Lisätietoa KymLi:n koulutuksista:
<https://www.kymli.fi/koulutus/koulutukset/>

Osaamisen lisääminen

- Päätoimisilla valmentajilla mahdollisuus omaan osaamiseen kehittämiseen (tietty tuntimäärä kuukaudessa), esim itseopiskelu
- Järjestetään seuran sisäisiä koulutuksia
- Kutsutaan vierailevia valmentajia pitämään luistelijoille harjoituksia sekä jakamaan omaa valmennusosaamista seuran valmennustiimille



Osaamisen tukeminen

- Seura tukee valmentajia ja ohjaajia kouluttautumisessa
- Palkka ja vastuu kasvaa valmentajan kehittyessä
- Mahdollisuus mentorointiin ja työohjaukseen tarvittaessa

VAMENNUKSEN TAVOITTEET

Seuran tavoitteena on tarjota taitoluisteluvalmennusta jokaisen harrastajan omaa luistelijapolkua tukevalla tasolla.

Valmennuksessa pyrimme huomioimaan kokonaisvaltaisen valmennuksen, jossa harjoitellaan lajitaitojen lisäksi liikunnallisia perustaitoja ja tutustutaan eri lajeihin (voimistelu, akrobatia, pallolajit jne.)

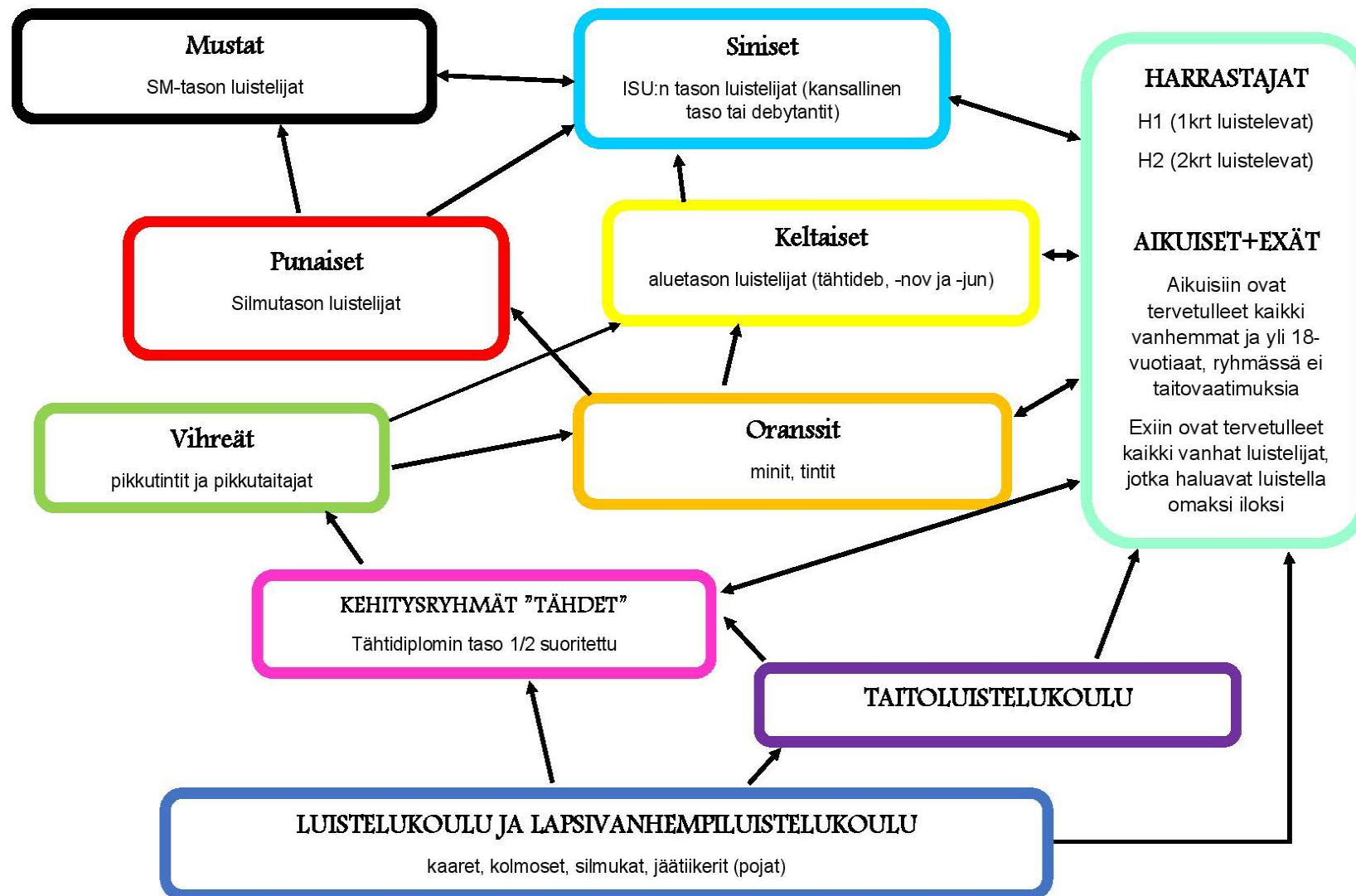
Valmennus on kannustava. Asiat opitaan ilon ja onnistumisen kautta.

Milloin keskeytetään mihinkin?

Ryhmät jaetaan ensi sijaisesti taitotason mukaan. Jaossa otetaan myös huomioon motivaatio ja ikä.

ISU-luistelijoille tehdään henkilökohtaiset suunnitelmat ja edetään niiden mukaan.

Kaikissa ryhmissä on ryhmäkohtaiset suunnitelmat



KEHITYSRYHMÄT "TÄHDET"

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- Luistelija osaa luistella eteen ja taakse
- Pystyy harjoittelemaan itsenäisesti
- Osaa kuunnella ohjeita

RYHMÄN TAVOITTEET:

- Ryhmässä harjoitellaan esiintymistä sekä taitoluistelun perustaitoja; painonsiirto, liukuminen, kaaret, kääntyminen, käännökset sekä rotaatio (hypyt ja piruetit)
- Ryhmän luistelijat harjoittelevat perusmotoriikan lisäksi jo taitoluistelun elementtejä helppoja hyppyjä
- Ryhmän luistelijoilta tehdään yhteisen harjoitusohjelman
- Ryhmän luistelijat harjoittelevat 2-3 krt/vko jäällä sekä 2 krt/vko oheisissa
- Ryhmästä voi siirtyä myöhemmin joko kilpa- tai harrastepolulle.

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- Kun luistelija on suorittanut tähtidiplomin tason 1
- Valmentajan/ohjaajan suosituksesta





Vihreät

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- ryhmän luistelijat osaavat 1T, 1S, 1Lo (alkeet) sekä USp (seisomapiruetin)
- ryhmän luistelijat ovat vasta aloittamassa kilpailemisen ja kilpailevat joko tinteissä tai taitajat -sarjassa
- ryhmä harjoittelee 3-4 krt/vko jäällä sekä 3 krt/vko oheisharjoituksissa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat jo vaikeampia yksöishyppyjä (1Lo, 1F, 1Lz sekä 1A) sekä peruspiruetteja (SSp, CSp, CoSp ja rotaatiopiruetin) sekä jo opittujen piruettien variaatioita (takapannari/pommi, etupannari, brouken leg ja pääpolveen

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun luistelija osaa kolme erilaista yksöishyppyä (1T, 1S ja VH) ja kaksi erilaista piruettia (USp ja SSp)
- luistelija osaa sitoa omat luistimet itse

*seura järjestää Taiturit -tapahtumia, joissa myös nuoremmat luistelijat pääsevät kokeilemaan kilpailemista

Oranssit

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- ryhmän luistelijat osaavat kaikki yksöishyppy, paitsi 1A, sekä peruspiruetit
- ryhmän luistelijat kilpailevat pääsääntöisesti mineissä, tinteissä ja taitajat -sarjoissa
- ryhmä harjoittelee 5-6 h/jäällä sekä 4 krt/vko oheisharjoituksissa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat 1A, helppoja kaksoishyppyjä sekä vaikeampia askeleita ja piruetteja (CSSp, LSp sekä CCoSp)
- ryhmän luistelijat ovat aikomassa suorittaa ET1
- ryhmän luistelijat tavoittelevat minit tai B-silmutaso

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun luisteliija osaa kaikki yksöishyppy (1A on harjoituksen alla), sekä peruspiruetit (CSp, SSp, CoSp)
- testeissä on mahdollisesti jo käyty, mutta ei välttämättä



Keltaiset



RYHMÄN VAATIMUKSET:

- Luistelijalla on joko osittain tai kokonaan suoritettu ET1
- ryhmän luistelijat kilpailevat aluesarjoissa (tähtisilmut, -debytantit, -noviisit, -juniorit) tai B-sarjoissa (B-debytantit, noviisit)
- Motivaatio kehittyä luistelijana
- Ryhmä harjoittelee 6-7 h/vko jäällä, 4-5 krt/vko oheisharjoituksissa sekä kerran koreografiassa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat helppoja kaksoishyppy-yhdistelmiä, sekä jo vaikeampia piruettivariaatioita ja askelyhdistelmiä
- ryhmän luistelijat tavoittelevat puhtaita ja laadukkaita 2H ja liukuvaa perusluistelua

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- Kun luistelijalla on osaa kaikki yksöishyppyt sekä mahdollisesti yhden kaksoishypyn
- testit ei tarvitse olla vielä loppuun asti suoritettu (ET1), mutta testitilaisuudessa on jo käyty tai luistelijalla on aikomassa käydä testitilaisuudessa
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti

Punaiset

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- ryhmän luisteliijoilla on suoritettu ET1 ja ET2
- ryhmän luistelijat kilpailevat joko A- tai B-silmuissa
- ryhmä harjoittelee 6–9 h/jäällä sekä 6-7 krt/vko oheisharjoituksissa sekä kerran koreografiassa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- Ryhmän luistelijat harjoittelevat jo vaikeampia kaksoishyppyjä, erilaisia 2H+2H+2H -yhdistelmiä sekä liukuvaa perusluistelua ja vaikeita piruettivariaatioita
- Ryhmässä tavoitellaan puhtautta ja laatua.
- Ryhmän luistelijat tavoittelevat kansallista ja SM-tasoa (debytantit, SM-sarjat)

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun vaaditut testit ovat suoritettu tai valmentaja on katsonut, että luistelijan taidot ovat riittävät
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti





Siniset

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- ryhmän luisteliijoilla on suoritettu D3 tai valmentaja on hyväksynyt 2H+2H -yhdistelmän
- ryhmän luisteliijoilla on 2A valmiudet
- ryhmän luistelijat kilpailevat debytanteissa, noviiseissa, junioreissa tai senioreissa
- ryhmä harjoittelee 7-9 krt/vko jäällä sekä 4-5 krt/vko oheisharjoituksissa ja kerran koreografiassa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat 2H+2H+2H yhdistelmiä, 2A ja 3H-valmiuksia, liukuvaa perusluistelua sekä vaikeimpiapiruettivariaatioita
- ryhmän luisteliijoilla on henkilökohtaiset tavoitteet
- jokainen luistelija tavoittelee SM-tasoa ja loppukilpailupaikkoja

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun vaaditut testit ovat suoritettu ja luistelijaa kilpailee vähintään debytanteissa
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti

Mustat

RYHMÄN VAATIMUKSET:

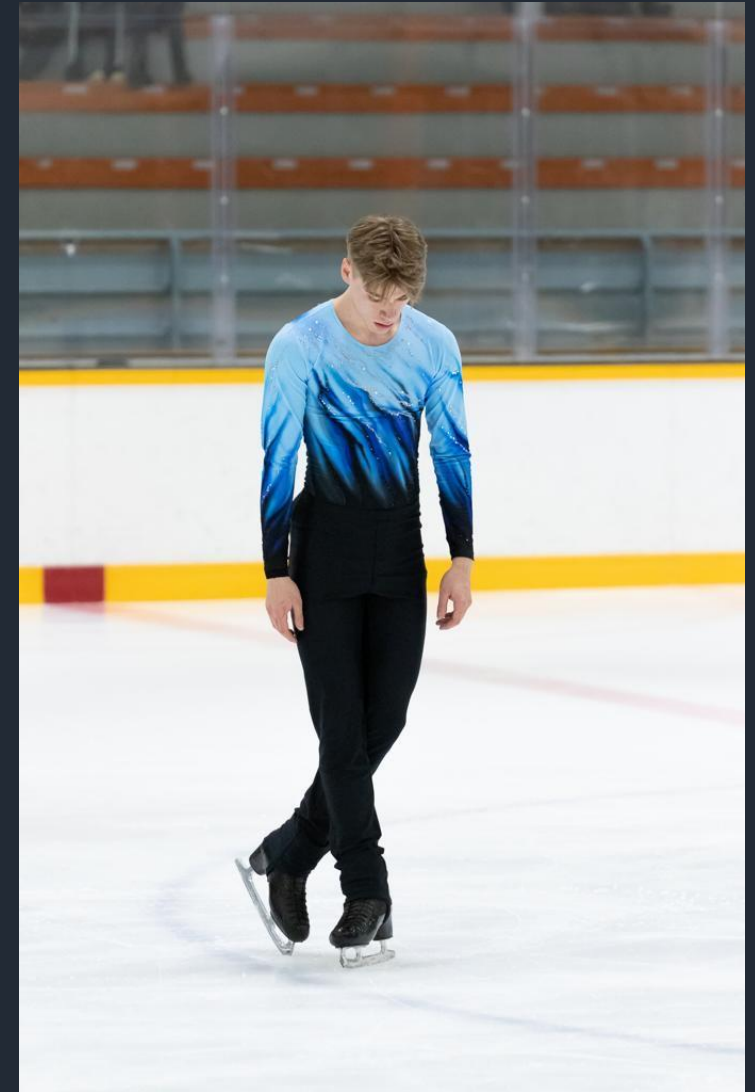
- Ryhmän luisteliijoilla on suoritettu ET4/5/6
- Ryhmän luistelijat kilpailevat SM-tasolla
- 2A on vähintään < ja luistelijaa omaa hyvät 3H-valmiudet
- ryhmä harjoittelee 9-11 h/jäällä sekä 5-6 krt/vko oheisharjoituksissa ja kerran koreografiassa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat 2A, 3H, liukuvaa perusluistelua sekä vaikeampia piruettiasentoja
- ryhmän luisteliijoilla on henkilökohtaiset tavoitteet
- ryhmän luistelijat tavoittelevat SM-tasoa ja loppukilpailupaikkoja

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun vaaditut testit ovat suoritettu TAI ryhmän vastuuvallmentaja katsoo, että luisteliija on valmis siirtymään ryhmään
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti





HARJOITUSTEN SUUNNITTELU

Vuosisuunnitelma:

Päävalmentaja vastaa kaikkien kilparyhmien vuosisuunnitelmista ja niiden päivityksestä.

MUSTILLE ja SINISILLE tehdään henkilökohtaiset vuosisuunnitelmat

PUNAISILLE JA KELTAISILLE laaditaan kaksihuippuinen kausisuunnitelma

ORANSSEILLE, VIHREILLE ja TÄHDEILLE laaditaan yksiuhuippuinen kausisuunnitelma

LUISTELUKOULUIJEN, HARRASTAJIEN ja AIKUISTEN kausisuunnitelmat laatii harrasteluistelun vastaava yhdessä päävalmentajan kanssa

KAUSISUUNNITELMIEN RAKENNE:

Yksihuippuinen vuosisuunnitelma

- ✓ Peruskuntokausi (PKK)
- ✓ Lajinomainen peruskuntokausi (PKK II)
- ✓ Kilpailukausi (KK)
- ✓ Ylimenokausi/lepokausi (LK)

Kaksihuippuinen vuosisuunnitelma

- ✓ Peruskuntokausi I (PKK I)
- ✓ Peruskuntokausi II (PKK II)
- ✓ Kilpailuun valmistava kausi I (KVK I)
- ✓ Kilpailukausi I (KK I)
- ✓ Kilpailuun valmistava kausi II (KVK II)
- ✓ Kilpailukausi II (KK II)
- ✓ Ylimenokausi /lepokausi (LK)

Esimerkki kaksihuippuisesta kausisuunnitelmasta (osa)

	VUOSIRUNKO kausi 2020-2021, K1															rankkuus = I-IV
																HUOM! Mahdolliset kutsu- ja ulkomaakilpailut
	harjoituksia: 6-10 h jäätä/vk riippuu viikosta, omatoimisia alku- ja loppuveryyttelyitä 6 h/vk, koreografia tai baletti 1krt/vk VAIN leirit ja lomat, lihaskunto 2 krt/vk, kehonhallinta 1-2 krt/vk, nopeusvoima 2 krt/vk, lajioimaiset oheiset 3 krt/vk															
	vko/muu	kilpailu	kilpailun tavoitteet/muut tapahtumat	rankkuus	leiri	fyysiset ominaisuudet	liikkuvuus	voima	nopeus	kestävyys	taito/tekniikka	psyyyke	taktiikka/ohjelma			tavoite päästä SM-senioreiden testi läpi kilpailuissa
							passiivinen/aktiivinen	KH/NV/LK	liikenopeus&rotaationopeus	PK/Intervallit						KH = kehonhallinta
PKK II	vko 23			II	KESÄJÄÄT		III/II		III	II	jäähän tutustuminen	harjotusympäristön tsemppaus	LO			
	vko 24			III	KESÄJÄÄT		III/II		IV	III	kolmoishyppyt muistiin		LO			
	vko 25			II	KESÄJÄÄT		III/II		II	II	helpot 3H:t kasaan					
	vko 26			III	KESÄJÄÄT		III/II		III	III	vaikeimmat 3H:t		LO			
	vko 27			II	KESÄJÄÄT		II/II		II	III	3H+3H -yhdistelmät		LO			
VKV I	vko 28			III	TEHOTREENIT		III/III		0	I	rotaatio					NV = nopeusvoima
	vko 29			IV	TEHOTREENIT		IV/III		0	I	3A					LK = lihaskunto
	vko 30			III	TEHOTREENIT		II/IV		I	II	3A		LO+VO			PK = peruskestävyys
	vko 31			IV	TEHOTREENIT		III/II		II	II	4H	psyyykinen valmentajan	LO+VO			
	vko 32			III	ALOITUSJÄÄT		II/III		III	II	3H+3H+3H	johdolla tapahtuva	LO+VO			
	vko 33			I	KOULU ALKAA		II/II		I	I	3H:t	valmentautuminen				
	vko 34			II			II/II		I	II	kilpailuihin valmistautuinen					
	vko 35			III			II/II		II	II	ylläpito	kilpailuun valmistautu- minen ja stressin	LO+VO			
	vko 36			IV			II/II			I	kilpakunto	hallinta	LO+VO			
	vko 37			II			I/I			I	rotaatio	pulmatilanteiden				

Viikkosuunnitelman esimerkki

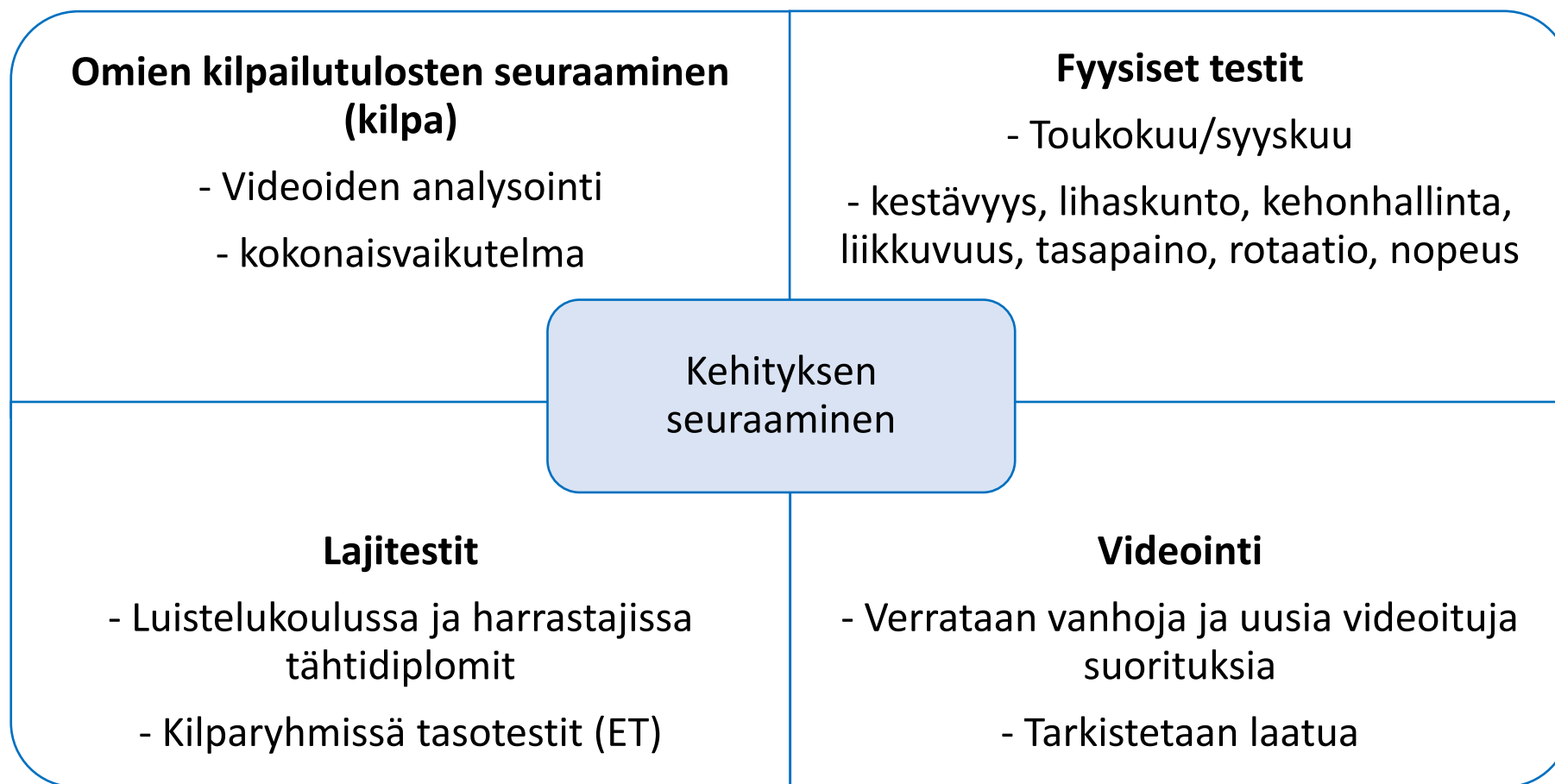
vko 19	ma 10.5.	ti 11.5.	ke 12.5.	to 13.5.	pe 14.5.	la 15.5.	su 16.5.
jää (h)	50min						
teema	kaaret		50min K3A	50min	50min K3	50min	50min
tehdään	PL: kaaret, kolmoset, silmukat, tuulimyllyt, rittikolmoset		PL: crossrollit, käänne eu, twisselit, VA, 2kolmoset	PL: piparit, sisiliskot, tvistit, kv, vastakäänne ts, piikit, hypähdyksiä	PL: sirklaukset, silmukat, crossrollit, ch	PL: sirklaukset, sarjat, ylävartalon aktivointi	PL: twisselit, rittikolmoset, ts-kolmonen, käänne es
	Hyppylämpä: ponnistukset, kv, walley, eulerit, rotaatio		Hyppylämpä: ponnistukset, kv, kierroshypyt, walleyt	Hyppylämpä: kv, crossrollit, walleyt	Hyppylämpä: kv, kierroshypyt, rotaatiohypyt, walleyt	Hyppylämpä: kv, walleyt, rotaatio+Lo, CSSp	Hyppylämpä: ponnistukset, walleyt, jne
	Hypyt: 1Lz+1Lo tai 1Lz+1A, 1A-valmius		Hypyt: Lo+Lo+Lo -> 2Lo, 1S+1Lo+1Lo -> 2S	Hypyt: 1T (ohitus), 1F+1T+1T, A-valmius	Hypyt: 2S, 2Lo, 1Lz	Hypyt: 1Lz, 1Lz+1Lo, 1A, 1S+1Lo+1Lo	Hypyt: 1F+1Lo+1T, 1Lo+1Lo-1Lo, 1A
	Piruetit: CSp (risti-ikkuna), CoSp (jalanvaihto istuma)		Piruetit: Bielman, CSSp (variaatiot)	Piruetit: CoSp, FSSp	Piruetit: istuman variaatiot	Piruetit: nosturi, SSp	Piruetit: pääpolveen, CSSp
oheiset (h)	50min		1h	1h10min	50min	1h	
teema	koreografia		laji +motoriikka /tempuilu	rotaatio, staattinen asento	koreografia	voimistelu, rotaatio, ponnistus	
HUOM!				ohjelmat		ohjelmat	

Viikko- ja tuntisuunnitelmat

- Viikkosuunnitelman laati ryhmän vastuvalmentaja
- Tuntisuunnitelman tekee tunnin vetäjä, tai vastuvalmentaja/ohjaaja yhdessä nuoremman ohjaajan/valmentajan kanssa.
 - Näin haluamme kehittää valmennusosaamista seurassa ja varmistaa ymmärrystä valmentajan suunnittelutyöstä.
 - Valmentaja voi osallistuttaa ohjaajan suunnittelussa antamalla suunnittelutehtävän (esimerkiksi suunnitella yhden osion tunnista)



KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA



VALMENTAJAN ROOLI KILPAILUTOIMINNASSA

- Päävalmentaja yhdessä kilpailuvastaavan ja hallituksen kanssa päättävät, mihin kilpailuihin seura osallistuu ja mihin ei.
 - Seura osallistuu ETELÄ-alueen kilpailuihin AINA
 - Poikkeuksellisesti (jos tulee kutsuja ja omalla alueella ei ole samaan aikaan kilpailuja) Kaakkoisen alueen kilpailuihin (koskee tähtisarjalaisia)
 - ISU-sarjalaiset osallistuvat lähiseurojen kutsukilpailuihin.
 - Seura osallistuu SB-, valinta-, lohko- ja loppukilpailuihin.
 - Seura pyrkii osallistumaan kahteen kansainväliseen kilpailuun ulkomailla (yksi syksyllä ja toinen keväällä)
- Päävalmentajalla on oikeus peruuttaa luistelijan osallistuminen kilpailuihin, jos hän on toistuvasti pois harjoituksista ilman pätevää syytä kilpailuviikolla. Jo sovitut poissaolot ovat luvalliset ja niistä ei seura sanktiota.
- Päävalmentaja yhdessä kilpailuvastaavan kanssa laativat karsintajärjestyksen. Tavoitteena on, että jokainen luistelija saa tarpeeksi kilpailuja kauden aikana.
- Liitto on asettanut kilpailuilmoittautumisille maksimi määrän, mikä tarkoittaa 10 kilpailua Suomessa per kausi.
- Luistelijoiden verryttely, ohjaus ennen suoritusta, palaute suorituksen jälkeen. Kun kilpailuun/testiin osallistuu muutama luistelija, valmentajan pitää huolehtia, että kaikki luistelijat saavat tasapuolisesti tukea kilpailussa/testissä.
- Päävalmentaja tekee/päivittää yleis- ja henkilökohtaiset verryttelyohjeet kilpailijalle/testeihin osallistujille, jos kilpailija jää ilman valmentajaa kilpailuissa/testeissä. Jokaiselle luistelijalle jaetaan kauden alussa alkuverkkaohjeet kilpailuihin.
- Kuljetus ja majoitus järjestetään seuran sääntöjen mukaan.
 - Valmentaja kulkee pääsääntöisesti luistelijoiden mukaan kilpailupaikalle ja pois.