

KILPAILEVAN TAITOLUISTELIJAN POLKU TUUSULAN LUISTELIJOISSA

KILPARYHMÄT

Ryhmä	PINKIT	LILAT	KELTAISET	MUSTAT	VIOLETTI	VALKOISET
Ryhmävaatimus	Aloittelevat Tinit Esikilparyhmä	Kilpailevat Tinit	Keltaiset B: Minit Keltaiset A: B silmut	Kansalliset seniorit Kansalliset juniorit Tantjuniorit (ET2) Kansalliset novisit (ET2) B-Debytantti (ET2)	SM Novisit Debytantti A Silmut	SM Seniorit Seniori (2A tai 3H suoritettu kilpailuissa tai testeissä. Ei kaaduttu) SM Juniori Juniorit (2A< tai 3H< suoritettu kilpailuissa tai testeissä. Ei kaaduttu) SM Novisit (2A< tai 3H< suoritettu kilpailuissa tai testeissä. Ei kaaduttu) Debytantti (2A< tai 3H< suoritettu kilpailuissa tai testeissä. Ei kaaduttu)
Toiminnan tavoitteet	Laillaidot Monipuolinen perusluistelun opettelu Yksioishyppyyden harjoittelu 1A hahmottaminen Peruspiruettien laadukas harjoittelu Fyysiset motoriset taidot: Motoriset perustaidot Koordinaatio Liikkuvuus Tasapaino Lihaskunto Nopeus Psyykkiset taidot: Kiinnostus ja innostus lajia kohtaan Keskitymiskyky Kehittyminen taitoluistelijana	Laillaidot Laadukkaat yksioishyppy ja niiden yhdistelmät, 1A 2H harjoittelu: 2S, 2Lo, 2T Laadukkaat peruspiruetit: USp, SSp, CSp, CoSp Laadukas perusluistelu sekä erilaisten kääntöjen yhdistelemistä Fyysiset motoriset taidot: Monipuolinen nopeuden kehittäminen Koordinaatio Liikkuvuus Tasapaino Lihaskunto Yksioishyppy 1A asti Psyykkiset taidot: Kiinnostus ja innostus lajia kohtaan Keskitymiskyky Kehittyminen taitoluistelijana Pikäjälenteisyys & periksiantamattomuus	Laillaidot Kaksioishyppy 2iz asti Helppoimmat 2H yhdistelmät Perusluistelun perustaidot Askeltekniikan opettelu Laadukkaat peruspiruetit Piruettitasojen opettelu Fyysiset motoriset taidot: Monipuolinen nopeuden kehittäminen Koordinaatio Lajihyppy mm. max rotaatio, kaikki 2 hyyt Liikkuvuus Rotaation harjoittelu Tasapaino Kehonhallinta Erialaisten tanssileimat ja musiikkiin eläytyminen Psyykkiset taidot: Kiinnostus ja innostus lajia kohtaan Kehittyminen taitoluistelijana Keskitymiskyky Pikäjälenteisyys & periksiantamattomuus	Laillaidot 2 Hyppy ja niiden yhdistelmät 2A ja 3H aktiivinen harjoittelu Monipuolista harjoittelua: perusluistelussa & askeltekniikan parissa, ilmaisutaidon kehittämistä Fyysiset motoriset taidot: Kehonhallinta Monipuolinen nopeuden kehittäminen Koordinaatio Rotaatio: lajihyppy kaikki 2A & 3 hyyt, max. rotaatio Kestävyyden monipuolinen harjoittelu Liikkuvuus Lihaskunto Psyykkiset taidot: Laadukas arjen harjoittelu ja kilpailuihin henkinen valmistautuminen Mielikuvaharjoittelu Motivaation ylläpito Kauteen sitoutuminen ja tavoitteisiin pyrkiminen Tasapaino oman arjen ja kilpaurheilun välillä	Laillaidot 2A ja kaikkien 3H harjoittelu Piruettitasot 4 Monipuolista harjoittelua: perusluistelussa & askeltekniikan parissa, ilmaisutaidon kehittämistä Fyysiset motoriset taidot: Max rotaatio ja 3A Kaikki nopeuden ja voiman lajit Kestävyyden monipuolinen harjoittelu Kehonhallinta Liikkuvuus Lihaskunto Psyykkiset taidot: Laadukas arjen harjoittelu ja kilpailuihin henkinen valmistautuminen Mielikuvaharjoittelu Motivaation ylläpito Kauteen sitoutuminen ja tavoitteisiin pyrkiminen Tasapaino oman arjen ja kilpaurheilun välillä	Laillaidot Kaikkien 3H ja 3H+3H yhdistelmien harjoittelu Piruettitasot 4 Monipuolista harjoittelua: perusluistelussa & askeltekniikan parissa, ilmaisutaidon kehittämistä Fyysiset motoriset taidot: Max rotaatio ja 3A Kaikki nopeuden ja voiman lajit Kestävyyden monipuolinen harjoittelu Kehonhallinta Liikkuvuus Lihaskunto Harjoittelussa huomioida jokaisen urheilijan yksilölliset tarpeet Psyykkiset taidot: Laadukas arjen harjoittelu ja kilpailuihin henkinen valmistautuminen Mielikuvaharjoittelu Motivaation ylläpito Kauteen sitoutuminen ja tavoitteisiin pyrkiminen Tasapaino oman arjen ja kilpaurheilun välillä
Jääharjoitus määrät/vko	Jää 4 x / vko	Jää 5 x / vko	Keltaiset A: 7 x vko Keltaiset B: 6 x vko	Jääharjoitus 8 x / vko	Jääharjoitus 9 x / vko	Jääharjoitus: 10 x / vko
Oheisharjoitusmäärät/vko	Lajiohjeen 3 x / vko Voimistelu 1 x / vko	Lajiohjeen 4 x / vko Voimistelu 1 x / vko	Keltaiset A: Lajiohjeita: 4x/vko Fysikkivalmennus: 1 x/vko Tanssi / baletti: 1 x/vko Keltaiset B: Lajiohjeita: 5 x vko Voimistelu: 1 x vko	Lajiohjeen 4 x / vko Fysikkivalmennus 1 x / vko Tanssi / baletti 1 x / vko Jatkuvaa tarkastusta ja yhteistyötä osteopaatin kanssa	Lajiohjeen 4 x / vko Fysikkivalmennus 1 x / vko Tanssi / baletti 1 x / vko Jatkuvaa tarkastusta ja yhteistyötä osteopaatin kanssa	Lajiohjeita: 4 x / vko Fysikkivalmennus 1 x / vko Tanssi / baletti 1 x / vko Jatkuvaa tarkastusta ja yhteistyötä osteopaatin kanssa
Omatoinen harjoittelu	Omatoinen harjoittelu Liikunnallisesti aktiivinen arki	Omatoinen harjoittelu: Liikunnallisesti aktiivinen arki	Omatoinen harjoittelu: Alku- ja loppuverryttely Kehonhuolto; venyttely, lihahuolto Fysioharjoitteet Aktiivinen arjen liikunta	Omatoinen harjoittelu: Alku- ja loppuverryttely Kehonhuolto; venyttely, lihahuolto Fysioharjoitteet Aktiivinen arjen liikunta	Omatoinen harjoittelu: Alku- ja loppuverryttely Kehonhuolto; venyttely, lihahuolto Fysioharjoitteet Aktiivinen arjen liikunta	Omatoinen harjoittelu: Alku- ja loppuverryttely Kehonhuolto; venyttely, lihahuolto Fysioharjoitteet Aktiivinen arjen liikunta
Vanhemman rooli	Vanhemman rooli Kannusta, kuskata, kustanna ☺ Tukeminen vapaa-ajan liikuntaan Valmennussääntöihin sitoutuminen	Vanhemman rooli Kannusta, kuskata, kustanna ☺ Valmennussääntöihin sitoutuminen Tukeminen vapaa-ajan liikuntaan Valmennussääntöihin sitoutuminen	Vanhemman rooli Tukeminen urheilulliseen elämäntapaan Tuetaan urheilijaa henkisesti urheilijapolulla Valmennussääntöihin sitoutuminen Kommunikointi urheilijan valmennuksellisia asioita valmennuksen kanssa Tukeminen vapaa-ajan liikuntaan Tuki omatoimiseen harjoitteluun Tuki koulun ja kilpaurheilun yhdistämisessä	Vanhemman rooli Tukeminen urheilulliseen elämäntapaan Tuetaan urheilijaa henkisesti urheilijapolulla Valmennussääntöihin sitoutuminen Kommunikointi urheilijan valmennuksellisia asioita valmennuksen kanssa Tukeminen vapaa-ajan liikuntaan Tuki omatoimiseen harjoitteluun Tuki koulun ja kilpaurheilun yhdistämisessä	Vanhemman rooli Tukeminen urheilulliseen elämäntapaan Tuetaan urheilijaa henkisesti urheilijapolulla Valmennussääntöihin sitoutuminen Kommunikointi urheilijan valmennuksellisia asioita valmennuksen kanssa Tukeminen vapaa-ajan liikuntaan Tuki omatoimiseen harjoitteluun Tuki koulun ja kilpaurheilun yhdistämisessä	Vanhemman rooli Tukeminen urheilulliseen elämäntapaan Tuetaan urheilijaa henkisesti urheilijapolulla Valmennussääntöihin sitoutuminen Kommunikointi urheilijan valmennuksellisia asioita valmennuksen kanssa Tukeminen vapaa-ajan liikuntaan Tuki omatoimiseen harjoitteluun Tuki koulun ja kilpaurheilun yhdistämisessä Kauden budjetointi
Kotimaan kilpailut	Kilpailuohjelman puhtaalle luistelu	4-6 kilpailua / kausi	6-7 kilpailua / kausi	7-8 kilpailua / kausi	SM-Novisit & Debytantti 7-8 kilpailua / kausi A-Silmut 7-8 kilpailua / kausi	Yksilöllinen kilpailumäärä kotimaassa sekä kansainvälisesti
Kansainväliset kilpailut:			Mahdollinen Interclub kilpailu	Mahdollinen Interclub kilpailu	Mahdollinen Interclub kilpailu	KV pisteet suoritettavilla 1-2 kilpailua/syyskuu 1-2 kilpailua/kevät Mahdollinen Interclub kilpailu
Kehityskeskustelut	1 x kausi	1 x kausi	1x Syyskuu 1x Kevät	1x Syyskuu 1x Kevät	1x Syyskuu 1x Kevät	1x Syyskuu 1x Kevät
Seuran leirit	Kesäkuun alun tehopäivät Tuusulassa 1 viikko lisämaksullinen leiri Tuusulassa	Kesäkuun alun tehopäivät Tuusulassa 1 viikko päiväleiri Tuusulassa (lisämaksu) 5 pv yöpymisleiri Peurungalla (lisämaksu)	Kesäkuun alun tehopäivät Tuusulassa 1 viikon päiväleiri Tuusulassa (lisämaksu) 5 pv yöpymisleiri Peurungalla (lisämaksu)	Kesäkuun alun tehopäivät Tuusulassa 1 viikon päiväleiri Tuusulassa (lisämaksu) 5 pv yöpymisleiri Peurungalla (lisämaksu)	Kesäkuun alun tehopäivät Tuusulassa 1 viikon päiväleiri Tuusulassa (lisämaksu) 5 pv yöpymisleiri Peurungalla (lisämaksu)	Kesäkuun alun tehopäivät Tuusulassa 1 viikon päiväleiri Tuusulassa (lisämaksu) 5 pv yöpymisleiri Peurungalla (lisämaksu)
Seuran ulkopuoliset leirit			1 viikko kesällä	1 viikko kesällä	2 viikkoa kesällä	Lomaa harjoittelusta kesän aikana 2 viikkoa.
Vastuuvallmentaja	Nina Tolvonon	Nina Tolvonon	Lumikki Mäki	Lumikki Mäki	Lumikki Mäki	Lumikki Mäki