

	KILPAILEVAN TAITOLUISTELIJAN POLKU TUUSULAN LUISTELIJOISSA					
	RYHMÄVAATIMUKSET 5.5.2025					
Ryhmä	PINKIT	LILAT	KELTAISET	MUSTAT	VIOLETTI	VALKOISET
Ryhmävaatimus	Aloittelevat Tinit Eskiläryhmä	Tinit	Keltaiset B: Minit Keltaiset A: Minit, B-silmut	Mustat : Kansalliset seniorit, Kansalliset juniorit, Novisiit, B-debytantit	Violetit: SM-Novisiit, Debytantit, A-silmut	Valkoiset: SM-Seniorit Kansalliset seniorit: (2Aq tai 3Hq suoritettu kilpailuissa tai testeissä. Ei kaaduttu) SM-Juniorit Kansalliset juniorit: (2A< tai 3h< suoritettu kilpailuissa tai testeissä. Ei kaaduttu) SM-Novisiit: (2A< tai 3h< suoritettukilpailuissa tai testeissä. Ei kaaduttu)
				Sarjavaatimukset oltava suoritettuina joka kausi 31.8 mennessä.	Sarjavaatimukset oltava suoritettuina joka kausi 31.8 mennessä. Loukkaantumisessa 1 kauden karensi alkaen paluusta täysipainoiseen harjoitteluun.	Vaaditut elementit suoritettava kilpailuissa tai testeissä. Ryhmävaatimukset oltava suoritettuina joka kausi 31.8 mennessä. Loukkaantumisessa 1 kauden karensi alkaen paluusta täysipainoiseen harjoitteluun.
Toiminnan tavoitteet	Lajitaidot Monipuolinen perusluistelun opettelu Yksisohyppien harjoittelu 1A hahmottaminen Peruspiiruetien laadukas harjoittelu Fyysiset motoriset taidot: Motoriset perustaidot Koordinaatio Liikkuvuus Tasapaino Lihaskunto Nopeus Psyykkiset taidot: Kiinnostus ja innostus lajia kohtaan Keskittymiskyky Kehittyminen taitoluistelijana	Lajitaidot Laadukkaast yksisohyppy ja niiden yhdistelmät, 1A 2H harjoittelu: 2S, 2Lo, 2T Laadukkaast peruspiiruetit: USp, SSp, CSp, CoSp Laadukas perusluistelu sekä erilaisten käännösten yhdistelemistä Fyysiset motoriset taidot: Monipuolinen nopeuden kehittäminen Koordinaatio Liikkuvuus Tasapaino Lihaskunto Yksisohyppy 1A asti Psyykkiset taidot: Kiinnostus ja innostus lajia kohtaan Keskittymiskyky Kehittyminen taitoluistelijana Pitkäjänteisyys & periksiantamattomuus	Lajitaidot Kaksisohyppy 2lz asti Helppoimmat 2H yhdistelmät Perusluistelun perustaidot Askelteknikan opettelu Laadukkaast peruspiiruetit Piruettiasojen opettelu Fyysiset motoriset taidot: Monipuolinen nopeuden kehittäminen Koordinaatio Lajihyppy mm. max rotaatiot, kaikki 2 hyppy Liikkuvuus Rotaation harjoittelu Tasapaino Kehonhallinta Psyykkiset taidot: Kiinnostus ja innostus lajia kohtaan Kehittyminen taitoluistelijana Keskittymiskyky Pitkäjänteisyys & periksiantamattomuus	Lajitaidot 2H ja niiden yhdistelmät 2A ja 3H harjoittelu Monipuolista harjoittelua: perusluistelussa & askelteknikan parissa, ilmaisutaidon kehittämistä Fyysiset motoriset taidot: Kehonhallinta Monipuolinen nopeuden kehittäminen Koordinaatio Rotaatio: lajihyppy kaikki 2A & 3 hyppy, max. rotaatio Kestävyyden monipuolinen harjoittelu Liikkuvuus Lihaskunto Psyykkiset taidot: Laadukas arjen harjoittelu ja kilpailuihin henkinen valmistautuminen Mielikuvaharjoittelu Motivaation ylläpito Kauden sitoutuminen ja tavoitteisiin pyrkiminen Tasapaino oman arjen ja kilpaurheilun välillä	Lajitaidot 2A ja kaikkien 3H harjoittelu Piruettiasot 3 ja 4 Monipuolista harjoittelua: perusluistelussa & askelteknikan 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 Kauden sitoutuminen ja tavoitteisiin pyrkiminen Tasapaino oman arjen ja kilpaurheilun välillä	Lajitaidot Kaikkien 3H ja 3H+3H yhdistelmien harjoittelu Piruettiasot 4 Monipuolista harjoittelua: perusluistelussa & askelteknikan parissa, ilmaisutaidon kehittämistä Fyysiset motoriset taidot: Max rotaatio ja 3A Kaikki nopeuden ja voiman lajit Kestävyyden monipuolinen harjoittelu Kehonhallinta Liikkuvuus Lihaskunto Harjoittelussa huomiota jokaisen urheilijan yksilölliset tarpeet Psyykkiset taidot: Laadukas arjen harjoittelu ja kilpailuihin henkinen valmistautuminen Mielikuvaharjoittelu Motivaation ylläpito Kauden 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
Ohelsharjoitusmäärät/vko	Lajiohjeinen 3 x / vko Voimistelu 1 x / vko	Lajiohjeinen 4 x / vko Voimistelu 1 x / vko	Keltaiset A: Lajiohjeisia: 4xvko Fysiikkavalmennus: 1 xvko Tanssi/Baletti: 1 xvko Keltaiset B: Lajiohjeisia: 5 x vko Voimistelu: 1 x vko	Lajiohjeinen 4 x / vko Fysiikkavalmennus 1x / vko Tanssi / baletti 1 x / vko Jatkuvaa tarkastus ja yhteistyö osteopaatin kanssa	Lajiohjeinen 4 x / vko Fysiikkavalmennus 1 x / vko Tanssi / baletti 1 x / vko Jatkuvaa tarkastus ja yhteistyö osteopaatin kanssa	Lajiohjeiset: 4 x / vko Fysiikkavalmennus 1 x / vko Tanssi / baletti 1 x / vko Jatkuvaa tarkastus ja yhteistyö osteopaatin kanssa
Omatoiminen harjoittelu	Omatoiminen harjoittelu Liikunnallisesti aktiivinen arki	Omatoiminen harjoittelu: Liikunnallisesti aktiivinen arki	Omatoiminen harjoittelu: Aiku- ja loppuver్యtely Kehonhuolto: venytytely, lihahuolto Fysioharjoitteet Aktiivinen arjen liikunta	Omatoiminen harjoittelu: Aiku- ja loppuver్యtely Kehonhuolto: venytytely, lihahuolto Fysioharjoitteet Aktiivinen arjen liikunta	Omatoiminen harjoittelu: Aiku- ja loppuver్యtely Kehonhuolto: venytytely, lihahuolto Fysioharjoitteet Aktiivinen arjen liikunta	Omatoiminen harjoittelu: Aiku- ja loppuver్యtely Kehonhuolto: venytytely, lihahuolto Fysioharjoitteet Aktiivinen arjen liikunta
Vanhemman rooli	Vanhemman rooli Kannusta, kuskaa, kustanna ♡ Tukeminen vapaa-ajan liikuntaan Valmennussääntöihin sitoutuminen	Vanhemman rooli Kannusta, kuskaa, kustanna ♡ Tukeminen vapaa-ajan liikuntaan Valmennussääntöihin sitoutuminen	Vanhemman rooli Tukeminen urheilulliseen elämäntapaan Tuetaan urheilijaa henkisesti urheilijanpolulla Valmennussääntöihin sitoutuminen Kommunikointi urheilijan valmennuksellisista asioista valmennuksen kanssa Tukeminen vapaa-ajan liikuntaan Tuki omatoimiseen harjoitteluun Tuki koulun ja kilpaurheilun yhdistämisessä	Vanhemman rooli Tukeminen urheilulliseen elämäntapaan Tuetaan urheilijaa henkisesti urheilijanpolulla Valmennussääntöihin sitoutuminen Kommunikointi urheilijan valmennuksellisista asioista valmennuksen kanssa Tukeminen vapaa-ajan liikuntaan Tuki omatoimiseen harjoitteluun Tuki koulun ja kilpaurheilun yhdistämisessä	Vanhemman rooli Tukeminen urheilulliseen elämäntapaan Tuetaan urheilijaa henkisesti urheilijanpolulla Valmennussääntöihin sitoutuminen Kommunikointi urheilijan valmennuksellisista asioista valmennuksen kanssa Tukeminen vapaa-ajan liikuntaan Tuki omatoimiseen harjoitteluun Tuki koulun ja kilpaurheilun yhdistämisessä	Vanhemman rooli Tukeminen urheilulliseen elämäntapaan Tuetaan urheilijaa henkisesti urheilijanpolulla Valmennussääntöihin sitoutuminen Kommunikointi urheilijan valmennuksellisista asioista valmennuksen kanssa Tukeminen vapaa-ajan liikuntaan Tuki omatoimiseen harjoitteluun Tuki koulun ja kilpaurheilun yhdistämisessä
Kotimaan kilpailut		4-6 kilpailua / kausi STLL:n linjauksen mukaan arvioitava kilpailutoiminta saa alkaa aikaisintaan 7-voittaana. Kaudella 2025-2026 voivat kilpailulla 2018 ja sitä ennen syntyneet luistelijat.	6-7 kilpailua / kausi Mahdollinen Interclub kilpailu	7-8 kilpailua / kausi Mahdollinen Interclub kilpailu	SM-Novisiit & Debytantit 7-8 kilpailua / kausi A-Silmut 7-8 kilpailua / kausi Mahdollinen Interclub kilpailu	Yksilöllinen kilpailumäärä kotimaassa sekä kansainvälisesti KV-kilpailuja KV pisteet suoritannella Mahdollinen Interclub kilpailu
Kansainväliset kilpailut:						
Kehityskeskustelut	1 x kausi	1 x kausi	1x Syksy 1x Kevät	1x Syksy 1x Kevät	1x Syksy 1x Kevät	1x Syksy 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 (lisämaksu)	Kesäkuun alun tehopäivät Tuusulassa 1 viikon päiväleiri Tuusulassa (lisämaksu) 5 pv yöpymisleiri (lisämaksu)	Kesäkuun alun tehopäivät Tuusulassa 1 viikon päiväleiri Tuusulassa (lisämaksu) 5 pv yöpymisleiri (lisämaksu)	Kesäkuun alun tehopäivät Tuusulassa 1 viikon päiväleiri Tuusulassa (lisämaksu) 5 pv yöpymisleiri (lisämaksu)	Kesäkuun alun tehopäivät Tuusulassa 1 viikon päiväleiri Tuusulassa (lisämaksu) 5 pv yöpymisleiri (lisämaksu)
Seuran ulkopuoliset leirit			1 viikko kesällä	1 viikko kesällä	2-3 yöpymistä kesällä	
Vastuuvaihtaja	Nina Toivonen	Nina Toivonen	Pia Parviainen	Nina Toivonen	Lumikki Mäki	Lomaa harjoittelusta kesän aikana 2 viikkoa. Lumikki Mäki

Tuusulan Luistelijat varaa oikeuden muuttaa ryhmävaatimuksia kesken kilpailukauden tarpeen niin vaatiessa.