

RYHMÄVAATIMUKSET KAUDELLE 2020-2021



K1 A

- ryhmän luistelijoilla on suoritettu uuden testijärjestelmän PT3 sekä 3 erilaista 2H
- ryhmän luistelijoilla on 2A ja 3H valmiudet
- ryhmän luistelijat harjoittelevat 2A sekä 3H
- ryhmän luistelijat kilpailevat joko kansallisessa tai SM-tasolla
- ryhmän luistelijat tavoittelevat SM-sarjaa
- ryhmä harjoittelee 7-9 krt/vko jäällä sekä 4-5 krt/vko oheisharjoituksissa

K1B

- ryhmän luistelijoilla on suoritettu uuden testijärjestelmän PT2 sekä 2 erilaista 2H
- ryhmän luistelijoilla on 2A valmiudet
- ryhmän luistelijat harjoittelevat jo vaikeampia 2H+2H+2H yhdistelmiä, 2A sekä piruettivariaatioita
- ryhmän luistelijat kilpailevat kansallisella tasolla
- ryhmä harjoittelee 6-8 krt/vko jäällä sekä 4-5 krt/vko oheisharjoituksissa

K2A

- ryhmän luistelijoilla on suoritettu uuden testijärjestelmän PT1 ja ET1
- ryhmän luistelijat harjoittelevat jo vaikeampia kaksoishyppyjä, helppoja 2H+2H -yhdistelmiä sekä vaikeampia askelyhdistelmiä (combot) ja piruettivariaatioita
- ryhmän luistelijat kilpailevat joko B-silmuissa tai aluetasolla (aluedebytantit, -noviisit ja -juniorit)
- ryhmä harjoittelee 5-7 krt/vko jäällä sekä 3-4 krt/vko oheisharjoituksissa

K2B

- ryhmän luistelijat ovat käyneet suorittamassa testejä tai ovat aikomassa suorittaa testejä
- ryhmän luistelijat taitavat kaikki yksöishyppyt sekä 1A
- ryhmän luistelijat harjoittelevat helppoja kaksoishyppy-yhdistelmiä, sekä jo vaikeampia piruettivariaatioita
- ryhmän luistelijat kilpailevat aluesilmuissa, mineissä tai taitajat axel -sarjassa
- ryhmä harjoittelee 4-6 krt/vko sekä 3 krt/vko oheisharjoituksissa

K3

- ryhmän luistelijat osaavat kaikki yksöishyppyt, paitsi 1A, sekä peruspiruetit
- ryhmä harjoittelee jo vaikeampia askeleita ja piruetteja, sekä helppoja kaksoishyppyjä
- ryhmän luistelijat kilpailevat pääsääntöisesti mineissä, tinteissä ja taitat ei axel -sarjassa
- ryhmä harjoittelee 5 krt/jäällä sekä 3 krt/vko oheisharjoituksissa

K4

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

Kehitysryhmä "Tähdet"

- Ryhmässä harjoitellaan esiintymistä sekä taitoluistelun perustaitoja; painonsiirto, liukuminen, kaaret, kääntyminen, käännökset sekä rotaatio (hyppyt ja piruetit)
- Ryhmän luistelijat harjoittelevat perusmotoriikan lisäksi jo taitoluistelun elementtejä helppoja hyppyjä
- Ryhmän luisteliijoille tehdään yhteisen harjoitusohjelman
- Ryhmän luistelijat harjoittelevat 3 krt/vko jäällä sekä 2 krt/vko oheisissa
- Ryhmään voi siirtyä, mikäli luistelija on suorittanut tähtidiplomin taso 2