



RYHMÄSIIRTYMINEN JA RYHMÄKOHTAISET TAVOITTEET KAUDELLA 2020-2021

K1A

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

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

RYHMÄKOHTAISET TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijoiden on henkilökohtaiset tavoitteet
- ryhmän luistelijat tavoittelevat SM-tasoa ja loppukilpailupaikkoja
- ryhmän luistelijoiden laaditaan henkilökohtaiset vuosisuunnitelmat

K1B

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun vaaditut testit ovat suoritettu
- koska emme pääse suorittamaan uusia perustestejä, luistelijaa voidaan siirtää ryhmään ET2 suorittamisen jälkeen
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti

RYHMÄKOHTAISET TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijoiden on henkilökohtaiset tavoitteet
- jokainen luistelijaa tavoittelee SM-tasoa ja loppukilpailupaikkoja
- ryhmälle laaditaan yhteisen vuosisuunnitelman

K2A

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun vaaditut testit ovat suoritettu
- koska emme pääse suorittamaan alkukaudesta uusia perustestejä, luistelijaa voidaan siirtää ET1 suorittamisen jälkeen
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti

RYHMÄKOHTAISET TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat kilpailevat B-silmuissa, aluesarjoissa (aluedebytantit, -noviisit tai -juniorit) tai mineissä
- ryhmässä tavoitellaan kansallista tasoa (A-silmut, debytantit tai kansalliset noviisit)
- ryhmälle laaditaan yhteisen vuosisuunnitelman

K2B

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun luistelija osaa kaikki yksöishypyt sekä mahdollisesti yhden kaksoishypyn
- testit ei tarvitse olla vielä loppuun asti suoritettu (PT1 ja ET1), mutta testitilaisuudessa on jo käyty tai luistelija on aikomassa käydä testitilaisuudessa
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti

RYHMÄKOHTAISET TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat tavoittelevat joko aluesilmu- tai B-silmutasoa
- ryhmälle laaditaan yhteisen vuosisuunnitelman

K3

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

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

RYHMÄKOHTAISET TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat 1A, helppoja kaksoishyppyjä sekä vaikeampia piruetteja (CSSp, LSp sekä CCoSp)
- luistelijat kilpailevat pääsääntöisesti tinteissä, mineissä ja taitajat -sarjassa
- ryhmän luistelijat ovat aikomassa suorittaa PT1 ja ET1
- ryhmän luistelijat tavoittelevat B-silmutasoa
- ryhmälle laaditaan yhteisen vuosisuunnitelman

K4

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

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

*seura järjestää sisäiset kilpailut kehitysryhmäläisille, jossa testataan luistelijoiden taitoja kerran puolessa vuodessa, tätä varten kehitysryhmäläisille laaditaan noin 1-1,5min pituinen ohjelma

RYHMÄKOHTAISET TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat jo vaikeampia yksöishyppyjä (1F, 1Lz sekä 1A) sekä peruspiruetteja (CSp, CoSp ja rotaatiopiruetin) sekä jo opittujen piruettien variaatioita (takapannari/pommi, etupannari, brouken leg ja pääpolveen)
- ryhmän luistelijat kilpailevat tinteissä tai taitajat ei axel -sarjassa
- ryhmälle laaditaan yhteisen vuosisuunnitelman

KEHITYSRYHMÄ "TÄHDET"

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- luistelija voi siirtyä ryhmään, kun tähtidiplomin taso 2 on suoritettu
- myös valmentajan suosituksella ryhmään voidaan nostaa luistelijoita luistelukoulusta tai taitoluistelukoulusta

RYHMÄKOHTAISET TAVOITTEET:

- luistelijat harjoittelevat:
 - o luistelun perustaitoja: painonsiirto, liukuminen, kaaret, kääntyminen ja pyöriminen
 - o helppoja yksöishyppyjä (1T, 1S ja 1Lo)
 - o peruspiruetteja (USp, SSp, CSp ja rotaatiopiruetin)
 - o erilaisia liukuja (vaaka, risti-ikkuna, ikkuna, bielman ja nosturit)
- luisteliijoille laaditaan yhteisen ohjelman, jonka kesto on 1–1,5min. Ohjelman harjoitellaan harjoituksissa sekä ohjelma esitetään seuran sisäisessä tapahtumassa. Kyseinen tapahtuma toimii harjoituskilpailuna.
- Ohjelmavaatimukset:
 - o perusluistelua eteen ja taakse
 - o 2–4 hyppyä (hyppy-yhdistelmiä ei ole rajattu)
 - o 2 piruettia (piruetissa on vähintään 3 kierrosta)
 - o liukuja: vaaka, kukko, sisilisko ja yksi vapaa valintainen liuku
 - o sirklauksia, valssiaskeleita sekä tuulimyllyaskeleita
 - o ohjelma ei tarvitse kattaa koko kentän, 1/3 -kentän kokoinen ohjelma riittää
- ryhmälle laaditaan kausisuunnitelman (syksy- ja kevätkausi)
- ryhmän luistelijat tavoittelevat kilpailemista joko tintit ja taitajat -sarjassa

HUOM! Ryhmäsiirroissa poikkeukset ovat mahdolliset, mikäli tilanne sitä vaatii.