

# KAUNIAISTEN TAITOLUISTELUKLUBI RY

## SEURATOIMINNAN PERIAATTEITA

Päivitetty 19.02.2017

### Sisältö

<b>1. KAUNIAISTEN TAITOLUISTELUKLUBI RY:N YLEISLINJAUKSET</b> .....	3
1.1. KaTan visio .....	3
1.2. KaTan toiminta-ajatus .....	3
1.3. KaTan eettiset linjaukset .....	3
1.4. KaTan pelisäännöt .....	3
1.4.1. Pelisäännöt luisteliijoille .....	3
1.4.2. Pelisäännöt valmentajille .....	3
1.4.3. Pelisäännöt vanhemmille .....	4
1.5. Turvallisuus .....	4
<b>2. HALLINNOLLISIA PERIAATTEITA</b> .....	4
2.1. Luisteluryhmät hallinnon kannalta .....	4
2.2. Poissaolot .....	4
2.3. Maksut .....	5
2.3.1. Kilpa- ja kevytkilparyhmien maksut .....	5
2.3.2. Luistelukoulun maksut .....	5
2.3.3. Seuraa vaihtavat luistelijat .....	5
2.3.4. Luistelun lopettaminen KaTassa .....	5
2.3.5. Opiskelun tai muun vastaavan syyn vuoksi poissaolevat luistelijat .....	5
2.4. Talkoot ja myyntitapahtumat .....	6
2.5. Vakuutukset .....	6
2.6. Hallitus .....	6
<b>3. SEURAN LUISTELUTOIMINNAN PERIAATTEITA</b> .....	7
3.1. Valmentajat .....	7
3.2. Valmennuksen tason kohotus .....	7
3.3. Ulkopuoliset asiantuntijat .....	7
3.4. Valmentajien koulutus .....	7
3.5. Luistelijoiden harjoitusmäärä .....	7
3.6. Luistelu Kauniaisten jäähallissa .....	7
3.7. Oheiset .....	7
3.8. Baletti-, rytmikka-, tanssi- ja muut erityisoheiset .....	7
3.9. Lihashuolto .....	7
3.10. Koreografia .....	7
3.11. Ohjelman musiikki .....	8
3.12. Tavoitekeskustelut .....	8
3.13. Kilpailut Suomessa .....	8
3.14. Kilpailut ulkomailla .....	8
3.15. Seuran palkinnot .....	9
<b>4. VALMENTAJIEN ROOLIT JA TEHTÄVÄT</b> .....	9
4.1. Yleiset tehtävät .....	9
4.2. Päävalmentaja .....	10
4.3. Vastuvalmentaja .....	10
4.4. Valmentaja .....	10
4.5. Ohjaaja .....	10
<b>5. LUISTELURYHMÄT</b> .....	11
5.1. Yleistä .....	11
5.2. Ryhmäkaavio .....	11

5.3. Siirtymäperiaatteita.....	2
6. LUISTELURYHMIEN VAATIMUKSET JA TAVOITTEET .....	13
6.1. K1-ryhmän vaatimukset .....	13
6.2. K2-ryhmän vaatimukset .....	13
6.3. K3-ryhmän vaatimukset .....	13
6.4. K4-ryhmän vaatimukset .....	14
6.5. Kiituriin vaatimukset.....	14
6.6. Timantit.....	14
6.7. Paljetit.....	14
6.8. Aikuiset.....	14
6.9. Luistelukoulu .....	14

## 1. KAUNIAISTEN TAITOLUISTELUKLUBI RY:N YLEISLINJAUKSET

### 1.1. KaTan visio

Laadukkaan ja monipuolisen valmennuksen ansiosta luisteliijoitamme kilpailee SM-tasolla. Seuran luistelijat nauttivat harrastuksestaan usealla tasolla ja useassa ikäryhmässä.

### 1.2. KaTan toiminta-ajatus

Kauniaisten Taitoluisteluklubin tarkoituksena on luoda edellytykset lasten taitoluistelun kilpa- ja harrastustoiminnalle reilussa ja terveessä hengessä. Seura tarjoaa lapsille taitotason mukaista luisteluvalmennusta eri ikäryhmissä. Taitoluistelusta pitkäaikaisena harrastuksena kiinnostuneille lapsille seura tarjoaa korkealuokkaista valmennusta sekä kannustavan ilmapiirin kehittymiselle luistelukoulusta aina kilpaluistelijaksi asti. Seurassa ei ole muodostelmaluistelua.

### 1.3. KaTan eettiset linjaukset

- Kaikille annetaan mahdollisuus harrastaa luistelua omalla taitotasollaan ja kehittyä kilpa- tai harrasteluistelijana.
- Kilpaileminen on yksilöllistä ja kehittymistä tukevaa, ei keskinäiseen paremmuuteen perustuvaa.
- Valmentajien palaute luisteliijoille on rakentavaa. Valmentajat ja ohjaajat saavat tehtävänsä asianmukaista koulutusta ja ylläpitävät ammattitaitoaan.
- Valmentajille annetaan työrauha.
- Seuran toiminta perustuu avoimuuteen. Jokaista seurassa toimivaa kunnioitetaan ja arvostetaan. Hyvä ja kannustava käytös kuuluu jokaisen toimintaan.
- Toiminta on monipuolista ja kasvatuksellista.
- Seurassa kannustetaan terveellisiin elämäntapoihin, joihin kuuluu päihteettömyys, monipuolinen ruokavalio ja riittävä lepo.
- Onnistutaan yhdessä, pettymyksissä tuetaan toisia.

### 1.4. KaTan pelisäännöt

Nämä pelisäännöt on määritetty Nuori Suomi –hengessä. Pelisääntöjä päivitetään ja täsmennetään tarvittaessa.

#### 1.4.1. Pelisäännöt luisteliijoille

- Olemme ajoissa harjoituksissa.
- Tervehdimme muita luisteliijoita ja seuran toiminnassa mukana olevia vanhempia.
- Kuuntelemme valmentajaa.
- Huolehdimme varusteistamme ja pidämme harjoituspaikat siistinä.
- Emme käytä päihteitä.
- Edistämme ja ylläpidämme iloista ja kannustavaa ilmapiiriä.
- Noudatamme hyviä tapoja.
- Kunnioitamme toisiamme, emme kiusaa.
- Selvitämme kurinpitoasiat hyvässä hengessä.
- Valmentaja voi poistaa luistelijan harjoitustilanteesta, mikäli luistelija häiritsee harjoittelua tai muutoin käyttäytyy sopimattomasti.
- Luistelija voidaan tarvittaessa asettaa harjoituskieltoon määräajaksi. Leiriolosuhteissa harjoituskieltoon joutunut luistelija voidaan lähettää kotiin.
- Kaikki seuran toiminnassa olevat sitoutuvat päihteettömyyteen seuran toiminnassa.

#### 1.4.2. Pelisäännöt valmentajille

- Valmentajat päättävät kilpailuvastaavan kanssa kilpailuihin osallistujat.

- Valmentajat kohtelevat luistelijoita tasapuolisesti kussakin luisteluryhmässä.
- Kilparyhmien K1 ja K2 osalta valmentaja neuvottelee yhdessä luistelijan ja heidän vanhempien kanssa harjoitusmäärät ja tavoitteet.
- Valmentajien ja vanhempien välillä vallitsee avoimuus ja rehellisyys.
- Kaikki seuran toiminnassa olevat sitoutuvat päihteettömyyteen seuran toiminnassa.

#### 1.4.3. Pelisäännöt vanhemmille

- Valmentajille annetaan työrauha.
- Valmentajien kanssa asioidessa noudatetaan hyviä käytöstapoja, esim. yhteydenotot vain klo 9-21 välillä. Valmentajiin ei olla yhteydessä vapaapäivinä.
- Valmentajien ja vanhempien välillä vallitsee avoimuus ja rehellisyys.
- Kaikkien yksinluistelijoiden vanhemmat osallistuvat seuran talkootoimintaan.
- Kaikki seuran toiminnassa olevat sitoutuvat päihteettömyyteen seuran toiminnassa.
- Vanhemmat sitoutuvat noudattamaan seuran sääntöjä ja hallituksen laatimaa toimintasuunnitelmaa.
- Vanhemmat pyrkivät omalla toiminnallaan lisäämään hyvää yhteishenkeä seuran luistelijoiden ja vanhempien välillä.
- Harjoituksissa tai pukukopeissa tapahtuvista kiistatilanteissa pyrimme ensin selvittämään asiaa oman lapsen kanssa ja mikäli tarpeen, viestimme tilanteesta valmentajalle tai toisen lapsen vanhemmille.
- Mikäli tilanne vaatii aikuisen puuttumista välittömästi, teemme sen rauhallisesti ja rakentavasti.
- Omaa lasta koskevilla tilanteilla kannattaa hyödyntää pientä aikalisää ja antaa tunteiden tsaantua ennen toimintaa.

#### 1.5. Turvallisuus

- Luistelijat ovat jäällä vain valmentajan tai ohjaajan kanssa.
- Alle kouluikäiset luistelukoululaiset käyttävät kypärää.
- Vanhempien tulee informoida valmentajia lastensa turvallisuuteen liittyvistä seikoista, kuten sairauksista, joilla voi olla vaikutuksia luistelijan turvallisuuteen.

## 2. HALLINNOLLISIA PERIAATTEITA

### 2.1. Luisteluryhmät hallinnon kannalta

Luistelumaksut ja vakuutukset vaihtelevat ryhmittäin. Hallinnollisia ryhmiä on kolme:

- 1) yksinluistelijat (K1, K2, K3, K4, Kiiturit, Timantit ja Paljetit)
- 2) luistelukoulu
- 3) aikuiset

### 2.2. Poissaolot

Seura ei pääsääntöisesti korvaa poissaolovuoroja tilapäisten esteiden vuoksi eli pyritään luistelemaan omassa ryhmässä. Vastuvalmentaja voi kuitenkin antaa poikkeusluvan, mikäli hyvä ratkaisu löydetään.

Maksuhyvitystä saa vain vähintään kuukauden mittaisista sairauspoissaoloista, josta ensimmäiset kaksi viikkoa on omavastuuta. Pitkästä, vähintään kuukauden pituisesta sairauspoissaolosta on aina oltava lääkärintodistus maksuvapautuksen saamiseksi. Maksuvapautusta ei myönnetä osittaisesta harjoittelukiellosta (esim. hyppykielto).

Luistelijan tulee ilmoittaa vastuvalmentajalleen poissaoloistaan.

## **2.3. Maksut**

### **2.3.1. Kilpa- ja kevytkilparyhmien maksut**

Hallitus määrää vuosikokouksen asettamissa raameissa kunkin yksinluisteluryhmän kausimaksun perustuen mm. jää- ja oheisharjoitusmäärään, ryhmän tasoon, luistelijamäärään sekä valmennus- ja tilakustannuksiin. Hallitus pidättää oikeuden tarkistaa maksuja kesken kauden, mikäli olosuhteissa tapahtuu olennaisia muutoksia.

Kausimaksu sisältää ryhmän aikataulun mukaiset jää- ja oheisharjoitukset. Aikataulun mukaisiin harjoituksiin tulevat seurasta riippumattomat vuorojen peruutukset tai muutokset eivät vaikuta kausimaksuun.

Kausimaksu laskutetaan kuukausittain erissä. Kauden aikana kuukausittainen tai viikoittainen harjoitusmäärä vaihtelee ja maksuja voi erääntyä myös kuukausina, jolloin ohjattuja harjoituksia ja valmennusta ei ole tai niitä on normaalia aikataulua vähemmän. Kuukausittain maksettava maksu ei muutu harjoitusmäärien vaihtelun mukaan.

Maksun eräpäivä on kunkin kuukauden 15. päivä. Heinäkuulta ei peritä luistelumaksua.

SM- ja maajoukkueluistelijoilta voidaan periä lisämaksuja, mikäli luistelijoilta on ylimääräisiä jääaikoja tai mikäli heidän kilpailumatkansa vaativat enemmän valmentajahuomiota kuin muilla tasoilla luistelevat.

Luistelumaksut on maksettava ajallaan. Luistelijalta voidaan estää pääsy jäälle, eikä häntä myöskään ilmoiteta kilpailuihin, mikäli erääntynyt maksu on edelleen maksamatta viikon kuluttua maksukehotuksen lähettämisen jälkeen.

Leirimaksut on maksettava aina ennen leirin alkua.

### **2.3.2. Luistelukoulun maksut**

Luistelukoululaiset maksavat kausimaksua, 1-2 kertaa syksyllä ja 1-2 kertaa keväällä.

Aikuishuistelussa ja lyhyillä kurseilla maksu suoritetaan ennen kurssin alkua. KaTa ei korvaa kurssimaksua, mikäli henkilö ei voi osallistua kurssille, paitsi jos luistelun estävä sairaus kestää yli kuukauden.

### **2.3.3. Seuraa vaihtavat luistelijat**

Kaikkissa ryhmissä, yksinluistelijat, harrastajat ja luistelukoulu, voi kokeilla yhden kerran ilman maksua. Poikkeustapauksessa voi osallistua ryhmän jäsenenä opetukseen myös toisen kerran, mikäli valmentajalle sopii. Lisäkerrasta maksetaan 15 € etukäteen KaTan tilille.

Toisesta seurasta KaTaan tulevan luistelijan on toimitettava ennen luistelun aloitusta rahastonhoitajalle esteettömyystodistus vanhasta seurasta, eli todistus, että kaikki maksut on suoritettu vanhalle seuralle.

### **2.3.4. Luistelun lopettaminen KaTassa**

Luistelun lopettamisilmoitus on tehtävä yksi täysi kuukausi ennen luistelun lopetusta (irtisanomisaika on yksi kuukausi). Esimerkiksi mikäli haluaa lopettaa luistelun 1.6. alkaen, on lopettamisilmoitus tehtävä puheenjohtajalle tai rahastonhoitajalle viimeistään 30.4. jotta luistelumaksua ei tarvitse suorittaa kesäkuulta.

### **2.3.5. Opiskelun tai muun vastaavan syyn vuoksi poissaolevat luistelijat**

KaTassa pitkään luistelleet yli 18-vuotiaat luistelijat voivat olla seuran jäseniä ja maksaa satunnaisista KaTan K1-tunneistaan kertamaksua, mikäli asuvat kauempana Suomessa tai ulkomailla. Kertamaksu

on 15 €/jäättunti ja jäättunti sisältää oheiset. Säännöllinen luistelu edellyttää normaalia kuukausimaksua. Seura ei myönnä yksilöllisiä maksuohjelmia. Luistelija pyytää valmentajalta kuittauksen tunnistaan ja ilmoittaa rahastonhoitajalle tunnit kuukausittain.

#### **2.4. Talkoot ja myyntitapahtumat**

Seuran hallituksen tavoitteena on pitää luistelumaksut kohtuullisina. Hallitus järjestää luistelukauden aikana talkoo- ja myyntitapahtumia sekä buffet-tarjoilua näytöksissä ja kilpailuissa. Kaikkien yksinluistelijoiden (kilpa- ja kevytkilparyhmien luistelijoiden) vanhemmat osallistuvat seuran talkootoimintaan, ellei muuta sovita. Toistaiseksi vanhemmat ovat katsoneet talkoo- ja myyntityön mielekkääksi vaihtoehdoksi luistelumaksujen korotukselle.

#### **2.5. Vakuutukset**

Luistelukoululaiset kuuluvat Suomen taitoluisteluliiton kollektiivivakuutukseen. Kollektiivivakuutus kattaa luistelijat, jotka ovat alle 15-vuotiaita ja luistelevat enintään 1-2 kertaa viikossa.

Kaikilla kilpailevilla luisteliijoilla tulee olla voimassa oleva a) kilpailulisenssi tai b) kilpailulupa ja tapaturmavakuutus Stll:n ohjeiden mukaisesti. Kilpailulisenssi on vakuutuksellinen, kilpailulupa on vakuutuseton.

Kiiturit, Paljetit, Timantit ja aikuiset, jotka eivät kilpaile, eivät tarvitse kilpailulisenssiä, mutta heillä on oltava tapaturmavakuutus, joka kattaa luistelun. Tapaturmavakuutuksen korvaussumma hoitokustannuksista ja haittakorvaus on oltava Stll:n vaatimusten mukainen.

Todistus lisenssistä tai vakuutuksesta tulee toimittaa seuralle kilpailuvastaavan ohjeiden mukaisesti ennen kesätaun loppumista. Seura voi estää luistelijan pääsyn jäälle, mikäli todistusta lisenssistä tai vakuutuksesta ei ole toimitettu seuralle tai luistelija ei voi esittää muuta todistusta vakuutuksen olemassaolosta. Luistelijan vanhemmat ovat vastuussa luistelijasta, jos luistelija menee jäälle näiden periaatteiden vastaisesti ilman vakuutusta.

#### **2.6. Hallitus**

Seuran hallinnollisesta toiminnasta ja seuran yleisestä kehittämisestä vastaa hallitus, jonka valitsee vuosikokous. Vuosikokous valitsee hallituksen puheenjohtajan ja hallitus keskuudestaan varapuheenjohtajan.

Hallituksessa on 5 jäsentä ja 2 varajäsentä. Varajäsenet ovat osallistuneet hallitustyöskentelyyn säännöllisesti. Hallitus varajäsenineen on järjestäytynyt seuraavasti:

- Puheenjohtaja
- Tiedottaja ja hallituksen sihteeri
- Rahastonhoitaja
- Kilpailuvastaava
- Luistelukouluvastaava
- Varainhankintavastaava
- Tapahtuma- ja varustevastaava

Lisäksi hallitus valitsee keskuudestaan, varajäsenistä tai muista vanhemmista tarvittaessa muita toimijoita.

### **3. SEURAN LUISTELUTOIMINNAN PERIAATTEITA**

#### **3.1. Valmentajat**

KaTassa on päätoimisia valmentajia, tuntivalmentajia sekä lisäksi luisteluohjaajia luistelukoulua varten. Tarvittaessa voidaan käyttää ulkopuolisia tuntivalmentajia.

#### **3.2. Valmennuksen tason kohotus**

Valmentajat pitävät huolen jatkuvasta kehityksestään ja valmentavat ryhmiä suunnitelmallisesti. Ryhmäjaot valmentajien välillä pyritään pitämään kiinteinä niin, että yksi valmentaja on luistelijan kanssa useita vuosia. Omien valmentajien lisäksi voidaan käyttää ulkopuolisia asiantuntijoita.

#### **3.3. Ulkopuoliset asiantuntijat**

KaTa käyttää ulkopuolisia valmentaja-asiantuntijoita satunnaisesti. Vierailevat valmentajat voivat keskittyä esimerkiksi johonkin osa-alueeseen kuten hyyt, askelsarjat ja/tai piruetit. Luistelijoiden kokonaiskehitys ja valmennus on kuitenkin aina seuran omien valmentajien vastuulla.

#### **3.4. Valmentajien koulutus**

Seura kouluttaa päätoimisia valmentajiaan ja pitkäaikaisia tuntivalmentajiaan sekä ohjaajia säännöllisesti. Koulutuksen tavoitteena on valmentajan ammatillisten valmiuksien kehitys ja säilyttäminen. Ohjaajien osalta on tärkeää, että tietyt peruskurssit suoritetaan ajoissa, jotta luistelun kannalta oleellisille kursseille voi osallistua. Seuran koulutusvastaava koordinoi valmentajien ja luistelukoulun vastuuvalmentaja ohjaajien koulutusta vuosibudjetin rajoissa.

#### **3.5. Luistelijoiden harjoitusmäärä**

Yksinluistelu on vaikea laji, joka vaatii enemmän harjoittelua kuin monet muut urheilulajit. Usein toistuva harjoittelu on aloitettava nuorena. Taitoluistelija on sekä urheilija että taiteilija.

#### **3.6. Luistelu Kauniaisten jäähallissa**

Valmentajalla on oikeus antaa yksityistunteja Kauniaisten jäähallissa, mikäli toiminta ei haittaa seuran valmennusta ja hallissa on vapaata. Seura ei maksa yksityistuntijaita. Seuran ulkopuolisten luistelijoiden valmennus Kauniaisten jäähallissa haittaa seuran toimintaa ja on lähtökohtaisesti kielletty.

#### **3.7. Oheiset**

Oheisharjoittelu on olennainen lisä jääharjoitteluun ja oheisia pidetään pääsääntöisesti jokaisen jääharjoittelun yhteydessä.

#### **3.8. Baletti-, rytmikka-, tanssi- ja muut erityisoheiset**

Erytyisoheiset ovat säännöllistä kilparyhmien luisteliijoille K4-ryhmästä ylöspäin.

#### **3.9. Lihashuolto**

Lihashuoltotunnit ovat säännöllistä kilparyhmien luisteliijoille K4-ryhmästä ylöspäin. Oheiset ja jää eivät riitä luistelijalle, joka haluaa kilpailla tosissaan. KaTassa on kotihallikautena sekä leireillä erillisiä lihashuoltoharjoituksia, joita kehitetään jatkuvasti. Eri ryhmille suunnitellaan itseharjoitteluohjeet kotiin.

#### **3.10. Koreografia**

Nuorimmille luisteliijoille, kevytkilparyhmäläisille sekä muille alueluisteliijoille valmentaja tekee kilpailuohjelman. K2-ryhmästä alkaen luistelijat voi käyttää ulkopuolista koreografia tai valmentajaa. Tällöin ohjelmanteon aika ei ole pois muilta luisteliijoilta. Ohjearvo ulkopuolisen koreografian lyhytohjelmalle on

2.5-3 h ja vapaaohjelmalle 3-3.5 h. Luistelija maksaa koreografille ohjelmanteon suoraan. Mikäli oma valmentaja tekee ohjelman ja ohjelmanteon ajaksi on hankittu sijainen, korvaus maksetaan sijaiselle.

Yleissääntönä yhdellä ohjelmalla voi luistella 2 vuotta. Mikäli luistelijalla on sekä lyhyt- että vapaaohjelma, kannattaa ohjelman vaihto suunnitella vuorovuosiksi.

### 3.11. Ohjelman musiikki

Ohjelman musiikin voi tehdä luistelija itse, vanhemmat, tuttavat tai valmentaja. Seura ei osallistu musiikinteon kustannuksiin. Seuran valmentajia koskeva musiikkimaksu vahvistetaan vuosittain ja luistelija maksaa musiikkimaksun suoraan valmentajalle. Musiikkimaksu sisältää yhden kappaleen per CD, oikean mittaisen musiikin ja 2 CD:tä (kilpailuversio ja varalevy).

### 3.12. Tavoitekeskustelut

Luistelijoiden kehitystä seurataan tavoitekeskusteluin, jotka pidetään K1 ja K2 -kilparyhmien luisteliijoille aina ennen alkavaa luisteluvuotta eli huhti-kesäkuussa sekä päivitys tammikuussa. Tavoitekeskusteluissa ovat läsnä vastuovalmentaja, luistelija sekä vähintään toinen luistelijan vanhemmista, ja keskustelussa todetut asiat kirjataan määrämuotoiselle Tavoitekeskustelu-lomakkeelle. K3-kilparyhmän luisteliijoille tavoitekeskustelut pidetään tammikuussa.

Tavoitekeskustelut ohjaavat luistelijoiden valmennusta teknisen kehityksen lisäksi ja ne pyrkivät lisäämään avoimuutta valmentajan, luistelijan ja vanhempien välillä.

### 3.13. Kilpailut Suomessa

Luistelijat ilmoitetaan kilpailuihin valmentajien esityksen mukaisessa järjestyksessä. Ilmoittautumisjärjestystä tehtäessä pyritään kohtelemaan luisteliijoita tasapuolisesti. Pääsääntöisesti kilpailuihin osallistutaan Suomessa eli menestys on ensin saavutettava kotimaassa. Aluesarjojen luistelijat (aluejuniorit, -debytantit, -noviisit) sekä taitajat, B-silmut, minit ja tintit osallistuvat vain lähialueen kilpailuihin eli noin alle 100 km Kauniaisista.

Luistelija maksaa itse aina kaikki kilpailuihin liittyvät maksut sekä matkakulut, seura maksaa valmentajan matkakulut. Tarkoituksenmukaisuussyistä seura yleensä maksaa kotimaisten kisojen kilpailumaksut kootusti ja perii maksun luisteliijoilta KaTan voimassa olevan hinnaston mukaan. Seura lähettää kilpailuihin pääsääntöisesti vain yhden valmentajan. Luistelija voi matkustaa valmentajan kanssa ja valmentajan ehdottomalla suostumuksella ilman huoltajiaan, jos matkalla ei ole muita luisteliijoita. Tällöin luistelija maksaa aina puolet majoittumiskuluista ja kaikki muut ylimääräiset kulut. Mikäli luisteliijoita on useampi kilpailumatkalla, on alle 16-vuotiaalla oltava määrätty huoltaja mukana, ellei toisin ole sovittu.

### 3.14. Kilpailut ulkomailla

Ulkomaan kilpailuihin pätee samat peruseriaatteen kuin kotimaan kisoihin. SM-luistelijat ja maajoukkueluistelijat voivat osallistua ulkomaisiin kilpailuihin. Muun tasoiset luistelijat voivat osallistua ulkomaisiin kilpailuihin, silloin kun sopiva sarja on tarjolla ja seuran valmentaja on muutenkin mukana. Ulkomailla luistelija vastaa itse muiden kulujen lisäksi myös kilpailumaksusta. Luistelijoiden tulee pyrkiä samaan ulkomaiseen kilpailuun, jotta valmentajakulut voidaan optimoida.

KaTa maksaa Eurooppaan mukana seuraavan valmentajan kohtuulliset majoituskulut ja päivärahat enintään kahden vuosittaisen kilpailumatkan osalta per luistelija. Oletus on, että luistelija on selkeästi menestynyt omassa SM-sarjassaan kotimaassa eli on 10 parhaan joukossa tai kuuluu maajoukkueeseen. Kilpaileva luistelija vastaa valmentajan sekä kuluiltaan että aikataulultaan kohtuullisista lentoluista tai muulla tavoin suoritettavan matkan matkalipuista.

Vastuualmentajan on ennen ulkomaanmatkalle lähtöä pyydettävä seuran puheenjohtajan tai varapuheenjohtajan kirjallinen hyväksyntä matkasuunnitelmasta ja arvioituista kuluista. Euroopan ulkopuoli-



sista matkoista on aina oltava hallituksen yksilöity päätös. Matkalaskuissa on oltava alkuperäiset kuitit liitteinä. Korvaukset maksetaan vasta kun kuitit on saatu ja matkalasku tarkistettu.

### 3.15. Seuran palkinnot

KaTa jakaa kiertopalkintoja menestyneille luistelijoille vuosittain tunnustuksena hyvästä kaudesta. Palkintoja voivat saada kilpa- ja kevytkilparyhmäläiset ja sama luistelija voi saada palkinnon useampana vuonna peräkkäin.

Palkinnon saajat valitsevat valmentajat. Puheenjohtaja voi osallistua vuoden luistelijan ja esiintyjän valintaan. Lisäksi voidaan jakaa palkintoja erityismaininnoilla, mikäli valmentajat näkevät sen aiheelliseksi.

**Vuoden luistelija.** Seuran arvostetuin palkinto annetaan luistelijalle, jonka kokonaiskehitys kauden aikana on ollut huomattavin, luistelija on osoittanut esimerkillistä urheilijamaisuutta, tai muuten poikkeuksellista antaumuksellisuutta luistelun tai seuran hyväksi.

**Vuoden menestyjä (K1, K2).** Vuoden menestyjä -palkinto annetaan luistelijalle joka on menestynyt omassa kilpailusarjassaan suhteellisesti parhaiten.

**Vuoden edistytty (K1, K2, K3, K4, Timantit).** Vuoden edistytty -palkinto annetaan luistelijalle joka on parantanut omaa tasoaan kaikilla osa-alueilla.

**Vuoden Kiituri ja Paljetti.** Kiiturit ja Paljetit eivät vielä kilpaile mutta ryhmänsä esimerkillisin luistelija palkitaan.

**Vuoden esiintyjä.** Vuoden esiintyjä on luistelija, jonka roolisuoritus on ollut joulu- tai kevätnäytöksessä poikkeuksellisen hyvä tai joka on osoittanut kilpailuissa taidokkuutta esiintymisessä.

**Vuoden ohjaaja.** Vuoden ohjaajana palkitaan henkilö, joka on osoittanut aktiivisuutta, huomattavaa ymmärrystä pienten luistelijoiden opetuksessa sekä itsensä kehittämistä.

**Kultainen luistinkoru.** Kultainen luistinkoru annetaan vuosittain luistelijalle, joka hyppää ensi kertaa kaksoisakselin puhtaasti.

## 4. VALMENTAJIEN ROOLIT JA TEHTÄVÄT

### 4.1. Yleiset tehtävät

Kaikki valmentajat ja ohjaajat toteuttavat seuran tavoitetta optimoida luisteluryhmien koot sekä kilpa- että kevytkilparyhmien osalta sekä erityisesti houkutellessa nuoria luistelukoululaisia sekä poikia ja aikuisluistelijoita taitoluistelun pariin. Tavoitteena on, että eri ryhmissä olevat luistelijat haluavat jatkaa ja kehittää harrastustaan nimenomaan KaTassa.

Valmentajien tehtävä on kehittää seuraa yhteistyössä keskenään ja hallituksen kanssa. Valmentajat pyrkivät toimimaan hyvässä ja rakentavassa hengessä luistelijoiden sekä heidän vanhempiensa kanssa. Valmentajat pyrkivät toiminnallaan kehittämään luistelijoiden taitotasoa, sekä yksilöinä että koko seuran kannalta. Valmentajien tuloksellisuutta voi mm. mitata luistelijoiden luistelumenestyksellä vertailuryhmään verrattuna, liiton testien läpäisymäärillä, luistelukoulun luistelijamäärän muutoksella sekä muiden luisteluryhmien luistelijamäärien kehityksellä. Ryhmän enimmäiskoko on luonnollisesti rajoitettava tekijä.

Valmentajien ja ohjaajien valmennuksellinen esimies on päävalmentaja ja hallinnollinen esimies seuran puheenjohtaja.

## 4.2. Päävalmentaja

Päävalmentaja toimii seuran valmennuksen vastuuhenkilönä. Seuran hallitus vastaa päävalmentajan toiminnasta ja seuran yleisestä kehittämisestä. Päävalmentaja on samalla myös omien ryhmiensä vastuvalmentaja.

### Vastuualueet

- Luo seuran valmennuksen yleiset linjat (opetuspolitiikka)
- Kehittää kokonaisvaltaisesti eri luistelijaryhmien toimintaa
- Päättää luisteluryhmäjaosta käytettävän jää- ja oheisajan puitteissa
- Päävastuu kausi-, viikko- ja leiriohjelmien sekä näyttösten suunnittelusta ja toteutuksesta
- Tehostaa luisteluohjaajien toimintaa ja huolehtii ohjaajien koulutuksesta
- Kehittää luistelijoiden tavoitekeskusteluita
- Muut vastuvalmentajan tehtävät

Päävalmentajan tavoitteena on tyydyttää sekä kilpa- että kevytkilparyhmän luistelijoiden valmennukselliset toiveet ja pitää valmennus sopivantasoisena kunkin ryhmän tavoitteisiin nähden niin että kilpailulliset ja liikunnalliset tavoitteet täyttyvät.

## 4.3. Vastuvalmentaja

Vastuvalmentaja vastaa oman ryhmänsä luistelijoiden kokonaisvaltaisesta kehittämisestä. Vastuvalmentaja on pääsääntöisesti ammattivalmentaja. Hallitus vastaa, että päävalmentajan ja vastuvalmentajien työajat ovat tasapainossa.

### Vastuualueet

- Ryhmän opetuksen suunnittelu ja toteutus
- Luistelijan yksilöllinen ja kokonaisvaltainen kehittäminen
- Luistelijan kilpailusuunnitelmien teko luistelijan kanssa
- Luistelijan kilpailuohjelman teko
- Koreografin käyttö tarvittaessa luistelijan kilpailuohjelmassa
- Luistelijan kilpailumusiikin valinta luistelijan kanssa
- Kausi-, viikko- ja leiriohjelmien sekä näyttösten suunnittelu ja toteutus yhdessä päävalmentajan, muiden vastuvalmentajien ja tarvittaessa hallituksen kanssa
- Oheisharjoittelun suunnittelu ja toteutus

## 4.4. Valmentaja

Luisteluvalmentajat valmentavat vastuvalmentajien ohella luistelijoita seuran eri ryhmissä.

Valmentajat ovat vähintään 18-vuotiaita, päätoimisia tai tuntityöntekijöitä. Valmentajat ovat kouluttaneita, yleensä entisiä aktiiviluistelijoita, jotka ovat päteviä kehittämään luistelijoita kokonaisvaltaisesti ja itsenäisesti.

Valmentajat toimivat tarvittaessa vastuvalmentajan sijaisena. Sijaisena toimiva valmentaja toimii aina yhteistyössä ryhmän vastuvalmentajan kanssa ja vastuvalmentajan näkemysten mukaisesti. Mikäli valmentajan tekniikkaopetus eroaa vastuvalmentajan käyttämästä tekniikasta, tulee valmentajan aina mainita tästä luisteliijoille.

## 4.5. Ohjaaja

Ohjaajat toimivat vastuvalmentajien ja valmentajien apuna seuran eri ryhmissä, erityisesti luistelukoulussa ja tarvittaessa kevytkilparyhmissä.

Ohjaajat ovat pitkään seurassa luistelleita aktiiviluistelijoita tai aktiiviluistelunsa lopettaneita oman seuran tai muiden seurojen kasvatteja.

Seura pyrkii kouluttamaan varsinkin oman seuran nuoria ohjaajia järjestelmällisesti ja Stll:n kurssi-suunnitelmien puitteissa.

## **5. LUISTELURYHMÄT**

### **5.1. Yleistä**

Kauniaisten Taitoluisteluklubin tarkoituksena on luoda edellytykset lasten taitoluistelun kilpa- ja harrastustoiminnalle reilussa ja terveessä hengessä. Seura tarjoaa lapsille taitotason mukaista luisteluvalmennusta eri ikäryhmissä. Taitoluistelusta pitkäaikaisena harrastuksena kiinnostuneille lapsille seura tarjoaa korkealuokkaista valmennusta sekä kannustavan ilmapiirin kehittymiselle luistelukoulusta aina kilpaluistelijaksi asti. Seurassa ei ole muodostelmaluistelua.

KaTa järjestää lapsi- ja nuorisoluistelun lisäksi opetusta aikuisluistelijaille. Seura tavoittelee erityisesti poikia luisteluryhmiinsä.

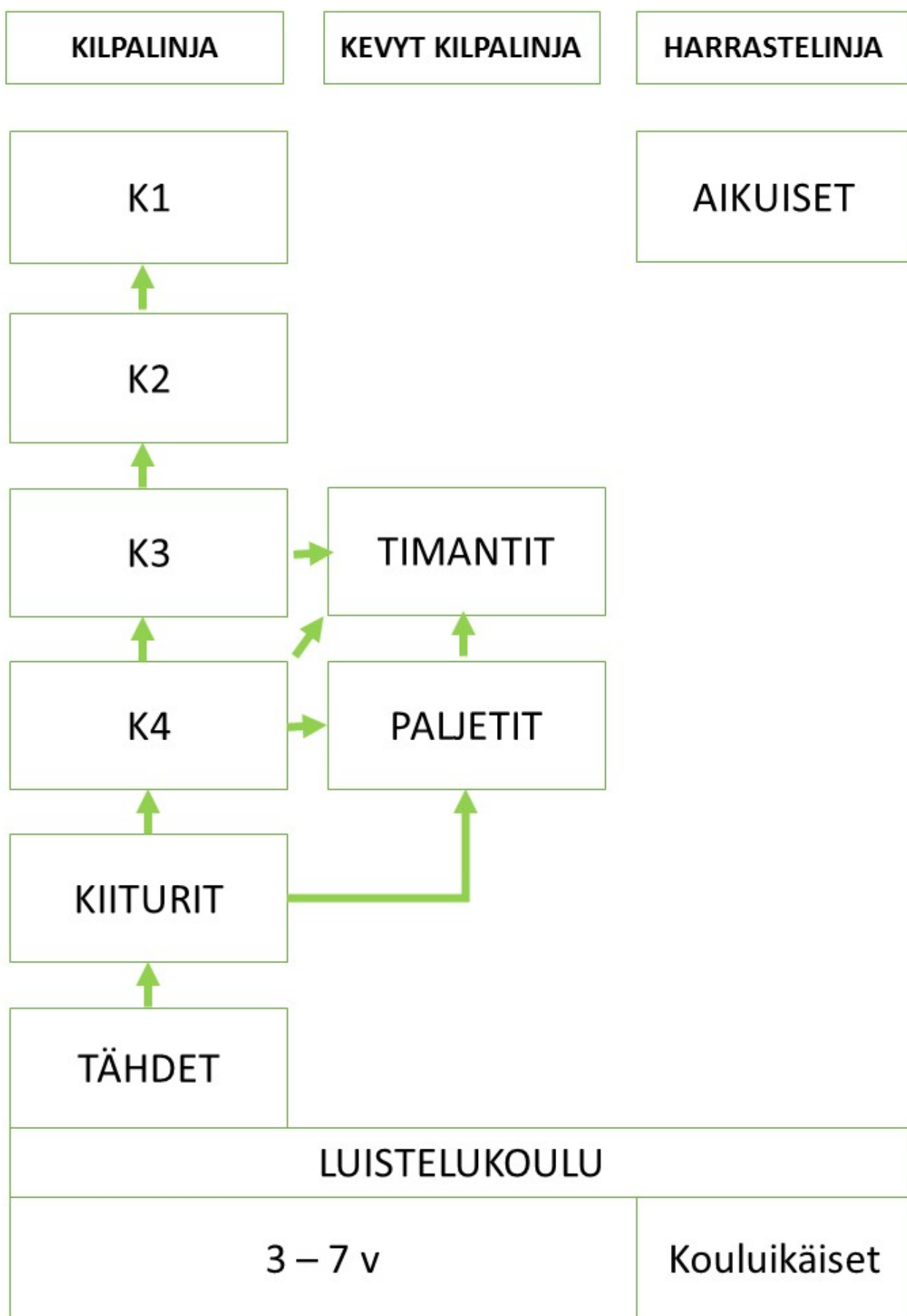
### **5.2. Ryhmäkaavio**

Seurassa luistellaan joko kilpa- tai kevytkilpalinjalla. Vastuupalmentaja yhdessä päävalmentajan kanssa päättää luistelijan ryhmän ja keskustelevat muutoksista puheenjohtajan kanssa. Valmentajat hyväksyvät ryhmien ja luistelijamäärien muutokset ennen julkistamista hallituksella. Ryhmien optimikoko on 14-16 luistelijaa ja 2 valmentajaa. Tavoiteltava yhden valmentajan luistelijamäärä on 6-8 luistelijaa.

Luistelukoulu on pohja kaikelle luistelulle. Muussa seurassa ollut luistelijä voi liittyä KaTaan taitotasonsa mukaiseen ryhmään, mikäli ryhmässä on tilaa. Vanhat KaTalaiset ovat kuitenkin etusijalla, kun uusia luistelijaita otetaan muista seuroista. Valmentajat hyväksyvät kilparyhmään tulevan luistelijan hallituksella.

Aikuisryhmät toimivat periodeittain luistelukauden aikana. Ryhmiä on eritasoisille luistelijaille, ja tasoja voivat olla esim. alkeisryhmä ja jatkoryhmä.

Esitetty ryhmäkaavio on luistelijan normaali etenemispolku. Valmentajat voivat tarvittaessa tehdä muunlaisiakin ryhmäsiirtoja.



### 5.3. Siirtymäperiaatteita

- Luistelija siirtyy ryhmästä toiseen aina päävalmentajan harkinnan mukaan. Päävalmentaja keskustelee siirrosta kyseisen luistelijan vastuvalmentajan kanssa.
- Luistelija voi oman toiveensa mukaan milloin vain siirtyä kevytkilparyhmään
- Päävalmentaja voi perustellusta syystä siirtää luistelijan kevytkilparyhmään, mikäli luistelija ei taidoiltaan tai motivaatioiltaan ole kilpailinjan tasolla. Siirto edellyttää neuvottelua kyseisen luistelijan vastuvalmentajan kanssa.
- Vastuvalmentajat voivat jakaa ryhmän luistelijat myös muuten eri tasoille, mikäli ryhmän sisällä on merkittäviä tasoeroja.
- Kilpailun lopettaneet jatkavat tasonsa mukaisessa ryhmässä, mikäli ryhmässä on tilaa.
- Kilpailun lopettaneet voivat jatkaa luistelua kevytkilparyhmässä.

## 6. LUISTELURYHMIEN VAATIMUKSET JA TAVOITTEET

### 6.1. K1-ryhmän vaatimukset

- >K1-ryhmän vaatimukset ovat linjassa Stll:n juniori-, debytantti- tai noviisivaatimusten kanssa
- Luistelu 7 kertaa/viikko tai seuran ryhmälle osoittaman harjoitusten määrä
- Luistelija on päämäärätietoinen, hyvä motivaatio, kilpauralle pyrkivä, tavoitteena SM-taso tai kansainvälinen taso
- Osallistuminen kilpailuihin
- Oheisharjoittelu, jatkuva oman kunnon ja kehon huolto sekä päivärutiinista huolehtiminen
- Osallistuminen erityisoheisiin
- Osallistuminen seuran testitilaisuuksiin
- Valmiudet kolmoishyppyihin

### 6.2. K2-ryhmän vaatimukset

- K2-ryhmän vaatimukset ovat linjassa Stll:n silmu-, debytantti- tai noviisivaatimusten kanssa
- Luistelu 6 kertaa/viikko tai seuran ryhmälle osoittaman harjoitusten määrä
- Luistelija on päämäärätietoinen, liikunnallinen, motivoitunut, urheilun säännöt hyväksyvä, itseään kehittävä
- Osallistuminen kilpailuihin
- Oheisharjoittelu, jatkuva oman kunnon ja kehon huolto sekä päivärutiinista huolehtiminen
- Osallistuminen erityisoheisiin
- Osallistuminen seuran testitilaisuuksiin
- Valmiudet kaksoishyppyjen oppimiseen sekä uusien piruettien ja askelien kehittämiseen

### 6.3. K3-ryhmän vaatimukset

- Luistelijalta ja perheeltä odotetaan sitoutumista ryhmän toimintaan
- Luistelu 5 kertaa/viikko tai seuran ryhmälle osoittaman harjoitusten määrä
- Luistelijat kehityskelpoisia, innokkaita ja liikunnallisia
- Luistelun ilo, jaksaa harjoitella
- Haluaa kilpailla
- Vaatimusten hyväksyntä ja jatkuva kehitys
- Urheilun sääntöjen oppiminen
- Luistelukavereiden keskellä pärjääminen
- Osallistuminen erityisoheisiin
- Osallistuminen seuran testitilaisuuksiin

#### 6.4. K4-ryhmän vaatimukset

- Luistelijalta ja perheeltä odotetaan sitoutumista ryhmän toimintaan
- Luistelu 4 kertaa/viikko tai seuran ryhmälle osoittaman harjoitusten määrä
- Luistelijalta odotetaan määrätietoisuutta ja hyvää motivaatiota, jotta hän voi edetä omalla tasollaan.
- Kilpaileminen aloitetaan yleensä K3-ryhmässä mutta voidaan aloittaa K4-ryhmässä.

#### 6.5. Kiituriin vaatimukset

- Pääsääntöisesti 5 vuotta täyttäneitä
- Luistelu 3 kertaa/viikko tai seuran ryhmälle osoittaman harjoitusten määrä
- Luistelijat kehityskelpoisia, liikunnallisia
- Hyväksyy määrätietoisuuden opetuksen jotta on mahdollisuus kilpailevaksi yksinluistelijaksi
- Luistelijan ryhmän ratkaisee aina vastuuvälmentaja
- Ei kilpailla

#### 6.6. Timantit

- Luistelu 3 kertaa/viikko tai seuran ryhmälle osoittaman harjoitusten määrä
- Osallistuvat Taitajat -sarjan tai aluesarjan kilpailuihin luistelijan näin halutessa

#### 6.7. Paljetit

- Luistelu 3 kertaa/viikko
- Ryhmään pääsee koeluistelun kautta, josta voi sopia ryhmän ohjaajan kanssa.
- Pääsääntöisesti alakouluikäisiä
- Ei kilpailua

#### 6.8. Aikuiset

- Luistelu 1-2 kertaa/viikko vapaana olevien jääaikaisten puitteissa tai kurssimuotoisesti
- 15 vuotta täyttänyt
- Ryhmät kysynnän mukaan alkeis-, jatko- ja taitotason
- Taitotason luistelijalla on pitkä luistelukokemus
- Alkeistasolle ei pääsyvaatimuksia
- Ei kilpailua

#### 6.9. Luistelukoulu

- Luistelu 1-2 kertaa/viikko, 45 min "tunti"
- Ei pääsyvaatimuksia
- Suositeltava aloitusikä 3-5 vuotta
- Luistelijat jaetaan pienryhmiin taitotason mukaan
- Erillinen Tähtiryhmä 2 kertaa/viikko alle kouluikäisille liikunnallisille ja taitaville lapsille.
- Kouluikäisille on oma harrastajaryhmä.