

KILPA- JA KEVYT KILPALINJAN RYHMÄT

Kilpa 1- ryhmä

Kilparyhmä 1 on seuran korkein ryhmä, joka koostuu pääasiallisesti noviisi, juniori- ja senioritason luistelijoina, jotka kilpailevat niin kansallisella kuin SM-tasolla. Ryhmä on seuran edistynein kilparyhmä ja luistelijat osaavat/harjoittelevat kaksoisaxelia ja kaikkia kolmoishyppyjä. Pirueteissa pyritään saavuttamaan korkeimmat tasot ja askeltekniikka ryhmässä on jo korkealla tasolla. Ryhmä harjoittelee jäällä 10krt/vko sisältäen kolme aamujäätä. Päivittäinen ohjattu oheisharjoittelu sekä omat kunto-ohjelmat kuuluvat ryhmän harjoitteluun, jolloin seuran tarjoama ohjattu harjoittelumäärä ryhmälle on n. 16-18 harjoitusta per viikko. Omatoimisen, mutta ohjeistetun harjoittelun myötä kokonaisharjoittelumäärä kasvaa selkeästi.

Ryhmän luisteliijoilta edellytetään vahvaa sitoutumista, hyvää motivaatiota ja tavoitteellista harjoitteluasennetta.

Kilpa 2

Kilpa 2-ryhmä koostuu pääasiallisesti noviisi-, debytantti- ja silmutason luistelijoina. Tavoitteena ryhmän luisteliijoilla on kilpailla oman ikäluokkansa korkeimmalla sarjatasolla, osata kaikki kaksoishypyt sekä niiden yhdistelmät, harjoitella helpompia kolmoishyppyjä ja nostaa piruettitasot SM-kilpailuihin vaadittaville tasoille. Ryhmä harjoittelee jäällä 6krt/vko ilman aamujäitä. Aamujäiden myötä on mahdollisuus nostaa harjoittelumäärä korkeammaksi. Oheisharjoittelun kanssa ryhmän seuranalainen kokonaisharjoittelumäärä on 12-13krt/vko.

Ryhmän luisteliijoilta edellytetään vahvaa sitoutumista, hyvää motivaatiota ja tavoitteellista harjoitteluasennetta.

Kilpa 3

Kilparyhmä 3 muodostuu mini- ja silmu-tason luisteliijoista. Luistelijat osaavat/harjoittelevat yksöisaxelia ja kaksoishyppyjä sekä niiden yhdistelmiä. Muu harjoittelu sisältää piruettivariaatioiden kehittämistä, liukuasentojen parantamista sekä liuku repertuaarin kasvattamista. Myös askel- ja luistelutekniikan kehittämisellä on suuri osuus harjoittelun sisällössä. Tässä ryhmässä syntyy käsitys luistelijan kilpailullisesta tasosta tulevaisuudessa.

Ryhmän harjoittelumäärä on 5krt/vko jäällä, jonka päälle tulee päivittäinen oheisharjoittelu, joka nostaa seuranalaisen harjoittelumäärän kokonaisuudessaan 10-12krt/vko. Kotona tapahtuvat päivärutiinit ja kehonhuollot ovat urheilijoille arkipäivää.

KILPA- JA KEVYT KILPALINJAN RYHMÄT

Ryhmän luisteliijoilta ja perheiltä edellytetään sitoutumista ryhmän harjoitteluun ja luistelijalta määrätietoisuutta ja hyvää motivaatiota, jotta hän voi edetä omalla tasollaan.

Valmentajat kutsuvat luistelijan joko K2-ryhmään, Paljetteihin tai Timantteihin riippuen luistelijan iästä, motivaatiosta ja taitotasosta.

Kilpa 4

Kilparyhmä 4 on seuran ensimmäinen kilparyhmä eli tässä ryhmässä aloitetaan kilpaileminen alueen sisällä eli tintti-tasolla. Luistelijat osaavat/harjoittelevat kaikkia yksöishyppyjä. Harjoittelu jäällä sisältää myös peruspiruettiasennot sekä liukuasentojen repertuaarin kasvattamista. Askel- ja luistelutekniikan kehittämisen suuri osuus harjoittelun sisällössä.

Ryhmän harjoittelumäärä on 4krt/vko jäällä, jonka päälle tulee päivittäinen oheisharjoittelu, joka nostaa seuranalaisen harjoittelumäärän kokonaisuudessaan 7-8krt/vko. Luisteliijoita opetetaan omatoimisuuteen kotiharjoitteiden myötä.

Ryhmän luisteliijoilta ja perheiltä edellytetään sitoutumista ryhmän harjoitteluun ja luistelijalta määrätietoisuutta ja hyvää motivaatiota, jotta hän voi edetä omalla tasollaan.

Valmentajat kutsuvat luistelijan joko K3-ryhmään, Paljetteihin tai Timantteihin riippuen luistelijan iästä, motivaatiosta ja taitotasosta.

Kiiturit

Kiiturit -ryhmän luistelijat ovat Tähti-ryhmästä siirtyneitä luisteliijoita, jotka ovat saavuttaneet ryhmään tarvittavan, valmentajien määrittämän perusluistelutason. Kiiturit harjoittelevat jäällä kolme kertaa viikossa ja kaksi kertaa oheisissa. Harjoittelu perustuu taitoluistelun alkeisiin ja perusliikuntamuotoihin. Jäällä ryhmän tavoitteena on oppia perusasennot ja liikkeet kaarista piruetin lähtöihin. Oheisten puolella painotetaan perusliikuntamuotojen ohella pyörimistä/rotaatiota, kehohallintaa, ketteryttä/nopeutta ja lajitaitoja. Vaikka lähestyminen harjoitteluun on edelleen leikinomainen, niin lajitaidoissa edetään jo määrätietoisesti.

Ryhmässä harjoitellaan 1-2 kautta, jonka jälkeen valmentajat kutsuvat luistelijan joko K4-ryhmään tai Paljettiryhmään riippuen luistelijan iästä, motivaatiosta ja taitotasosta.

KILPA- JA KEVYT KILPALINJAN RYHMÄT

Timantit

Timanttiryhmä on aluekilparyhmä, joka mahdollistaa kilpailemisen aluetasolla eli sarjoissa Taitajat, Aluedebytantit, -noviisit ja -juniorit.

Ryhmälle luodaan vuosittain ohjaajan toimesta kausisuunnitelma, jotta varmistetaan taidollinen kehittyminen luistelijan omalla tasolla. Ryhmä harjoittelee kolmesti jäällä ja kaksi kertaa oheisissa keskittyen taitoluistelun perustaitoihin luoden pohjan alueelliseen kilpailutoimintaan.

Timanttiryhmään järjestetään koeluisteluja seuran ulkopuolisille luistelijoille erillisestä pyynnöstä. Ryhmän luisteliijoilta edellytetään positiivista asennetta taitoluistelua kohtaan ja halua kehittyä luistelijoina taidollisesti eteenpäin.

Paljetit

Paljettiryhmään saa kutsun joko Kiitureista tai Harrastajaryhmästä. Ryhmän tavoitteena on laajentaa luistelullisia ja liikunnallisia taitoja, jotta kilpaileminen seuraavassa ryhmässä, Timantit, voisi luistelijan kohdalla alkaa.

Paljeteissa harjoitellaan kolmesti jäällä ja kerran oheisissa. Jääharjoittelussa keskitytään yksöishyppyjen opetteluun, peruspiruetteihin ja luistelutaitojen kehittymiseen. Oheisharjoittelussa keskitytään perusliikuntataitoihin, huomioiden taitoluistelussa vaadittavat lajikohtaiset taidot.

Ryhmän luisteliijoilta edellytetään positiivista asennetta harjoitustilanteissa ja kiinnostusta lajia kohtaan.

Valmentajat voivat kutsua luistelijan Timanttiryhmään riippuen luistelijan motivaatiosta ja taitotasosta.