

YKSINLUISTELIJAN POLKU									
Ryhmä	Tavoite	Harjoitusmäärä	Testi	Kilpailusarjat ja kilpailulliset tavoitteet	Lajitaidot	Fyysis-motoriset taidot	Psyykkiset taidot	Tukitoiminnot	
KILPARYHMÄT	R1 (n.13-20v)	Kansainväliselle ja SM-tasolle tähtäävä harjoittelu	7-9 krt / vko jää 6- 7 krt /vko oheinen	ET4, ET5, ET6	SM-Seniorit, Seniorit, SM-Juniorit, Juniorit, SM-Novisit SM-kilpailut, Kansalliset loppukilpailut, KV-kilpailuihin osallistuminen	5 x 2H, 2H+2H+2H, 2A, 1-5x3H, 3H+2H. Pirueitt taso 4, Askelsarjan taso 3, Sujuva vauhdikas perusluistelu, ilmaisen ja koreografian kehittyminen, ohjelmien suoritusvarmuuden vakinnuttaminen	Maksimirotaation kehittäminen Koordinaatiiviset osa-alueet Nopeus- ja nopeusvoimaominaisuudet Perus- ja kestovoima Kestävyyyden eri osa-alueet Liikkuvuuden ylläpito ja kehittyminen	Keskittyminen, yhteistyö, tavoitteen asettaminen lyhyelle ja pitkälle aikavälille, arjen hallinta, harjoituskulttuurin vahvistaminen, itseluottamus, kilpailuihin valmistautumisen malli, stressin ja paineen hallinta	Tavoitekeskustelut/ yhteistyö valmentaja+luistelija+ perhe Fysioterapia Psyykkinen valmennus Tanssi Koreografi Ravintoasiantuntija Lääkäri
	RX (n.10-13)	SM-tasolle tähtäävä harjoittelu, Tavoitteellinen harjoittelu, kilpailullisuus ja urheilijamainen ote	7-9 krt / vko jää 6- 7 krt /vko oheinen	D3, ET4	Silmut, Debytantit, Novisit Loppukilpailupaikat, KV-kilpailuihin osallistuminen	5 x 2H, 2H+ 2H, 2H+2H+2H, 2A, kaikkien 3H harjoittelu, Pirueitt vähintään taso 3, Askelsarja taso 2, Sujuva ja vauhdikas perusluistelu, ilmaisen ja esittämisen kehittyminen, kilpailuohjelman harjoittelu	Maksimirotaation kehittäminen Koordinaatiiviset osa-alueet Nopeus, nopeusvoima, liikenopeus, nopeustaitavuus Hallinta ja lihaskestävyys Lajinomainen liikkuvuus Peruskestävyys ja lajikestävyys	Keskittyminen, yhteistyö, tavoitteen asettaminen, arjen hallinta, harjoituskulttuurin vahvistaminen, itseluottamuksen kasvaminen onnistumisten kautta, kilpailuihin valmistautumisen malli	Tavoitekeskustelut/ yhteistyö valmentaja+luistelija+ perhe Fysioterapia Psyykkinen valmennus Tanssi Koreografi Ravintoasiantuntija Lääkäri
	R2 (n.10-14v)	SM- ja kansalliselle tasolle tähtäävä harjoittelu, Tavoitteellinen harjoittelu, kilpailullisuus ja urheilijamainen ote	7-9 krt / vko jää 6-7 krt /vko oheinen	ET2, ET3	Silmut, Novisit Loppukilpailupaikat, KV-kilpailuihin osallistuminen	5 x 2H, 2H+ 2H, 2H+2H+2H, 2A harjoittelu, Pirueitt vähintään taso 3, Askelsarja taso 2, Sujuva ja vauhdikas perusluistelu, ilmaisen ja esittämisen kehittyminen, kilpailuohjelman harjoittelu	Maksimirotaation kehittäminen Koordinaatiiviset osa-alueet Nopeus, nopeusvoima, liikenopeus, nopeustaitavuus Hallinta ja lihaskestävyys Lajinomainen liikkuvuus Peruskestävyys ja lajikestävyys	Keskittyminen, yhteistyö, tavoitteen asettaminen, arjen hallinta, harjoituskulttuurin vahvistaminen, itseluottamuksen kasvaminen onnistumisten kautta, kilpailuihin valmistautumisen malli	Tavoitekeskustelut/ yhteistyö valmentaja+luistelija+ perhe Fysioterapia Psyykkinen valmennus Tanssi Koreografi Ravintoasiantuntija Lääkäri
	R3 (n.7-11v)	Tavoitteellinen harjoittelu, kilpailullisuuden sekä urheilijamaisuuden syntyminen	6-7 krt / vko jää 6 krt /vko oheinen	ET1, ET2	Minit, Silmut Loppukilpailupaikat, kutsukilpailuissa menestyminen	1A, 2-5x2H, 2H+2H harjoittelu, 2A valmiudet, piruetitvariaatioiden monipuolinen harjoittelu, hyppypiruettien opettelu, jalanvaihtopirueitt, sujuva perusluistelu, vaikeiden käännösten harjoittelu ja hahmottaminen, esittämisen ja ilmaisen kehittyminen, kilpailuohjelman harjoittelu	Rotaation kehittäminen Nopeus, liikenopeus, nopeustaitavuus Kehonhallinta, lihaskunto, hyppelyt Yleis- ja lajiliikkuvuus Peruskestävyys, intervallit	Keskittyminen, yhteistyökyky, tavoitteen asettamisen opettelu, arjen hallinta, vastuunotto, harjoittelukulttuurin vahvistaminen, itseluottamuksen kasvaminen onnistumisten kautta	Tavoitekeskustelut/ yhteistyö valmentaja+luistelija+ perhe Fysioterapia Tanssi (Koreografi)

YKSINLUISTELIJAN POLKU									
Ryhmä	Tavoite	Harjoitusmäärä	Testi	Kilpailusarjat ja kilpailulliset tavoitteet	Lajitaidot	Fyysis-motoriset taidot	Psyykkiset taidot	Tukitoiminnot	
KEHITYSRYHMÄT	Taitotimantit (n.6-9v)	Luistelun ilo, onnistumiset, keskittyminen harjoituksissa, sitoutuminen säännölliseen harjoitteluun, oman tavoitteellisuuden löytäminen	5 krt / vko jää 5krt / vko oheinen	ET1 harjoittelu Seuran oma taitopassi	Tinti- ja Miniohjelmien harjoittelu, seuran sisäiset tapahtumat, kilpailutilanteisiin valmistava harjoittelu	Perusluistelun ja askelektiikan kehittyminen, 5 x 1H, 1A harjoittelu ja oppiminen, helpoimpien kaksoishyppyjen valmiudet, peruspiruetit, yhdistelmäpiruetit perusasennoilla, rotaatiopiruetin kehittyminen, ilmaisen ja esittämisen kehittyminen, yhteisohjelman itsenäinen harjoittelu	Rotaation kehittyminen Nopeus, liikenopeus Kehonhallinta, lihaskunto, yleiskunto Yleis- ja lajiliikkuvuus	Keskittyminen, sitoutuminen, onnistumisten kokemukset, epäonnistumisten sietoa, harjoittelukulttuurin vahvistaminen, itseluottamuksen kasvaminen onnistumisten kautta	Tanssi yhteistyö vanhempien kanssa, mm. vanhempainillat ja vanhempainvartit
	Timantit (n.5-7v)	Luistelun ilo, onnistumisen kokemukset, keskittyminen harjoituksissa, sitoutuminen säännölliseen harjoitteluun	4 krt /vko jää 4 krt /vko oheinen	Seuran oma taitopassi	Tinttiohjelman harjoittelu, rohkeus yksin esiintymiseen, seuran sisäiset tapahtumat	Perusluistelun ja kaarien kehittyminen, askelektiikan opettelu, yksisohyppyjen harjoittelu, peruspiruettien harjoittelu, rotaatiopiruetin harjoittelu	Rotaation käynnistäminen ja kehittäminen Motoristen taitojen kehittäminen Lajiliikkeiden opettelu ja oppiminen	Keskittyminen, yrittäminen, onnistumisen kokemukset, rohkeus, harjoittelukulttuurin opettelua	Musiikkiliikunta yhteistyö vanhempien kanssa, mm. vanhempainillat, aktiivinen viestintä
	Minitimantit (n.4-7v)	Luistelun ilo, onnistumisen kokemukset, keskittyminen harjoituksissa, sitoutuminen säännölliseen harjoitteluun	3 krt /vko jää 3krt / oheinen	Seuran oma taitopassi	Ryhmäesitykset / näytökset	Perusluistelun kehittyminen, hyppäämisen valmiuksien kehittyminen, 1S, 1T, seisomapiiruetit, istuma- ja rotaatiopiruetin alkeet	Rotaation käynnistäminen, Motoristen taitojen kehittäminen, Lajiliikkeiden opettelu ja oppiminen	Keskittyminen, yrittäminen, onnistumisen kokemukset, rohkeus	Musiikkiliikunta yhteistyö vanhempien kanssa, mm. vanhempainillat, aktiivinen viestintä
	Minitähdet (n.3-5v)	Luistelun ilo, onnistumisen kokemukset, keskittyminen harjoituksissa	2 krt / vko jää 2 krt / vko oheinen	Seuran oma taitopassi	Ryhmäesitykset / näytökset	Perusluistelun harjoittelu, hyppäämisen valmiuksien kehittyminen, pyörimisen harjoittelu, teräkäytön kehittyminen, lajitaitojen kehittäminen leikkien avulla	Motoriset perustaidot	Keskittymiskyky, kuunteleminen, onnistumisen kokemukset, rohkeus	Musiikkiliikunta Vanhempainillat 2x/kausi, aktiivinen viestintä