

	Ryhmä	Tavoite	Harjoitus- määrä	Testit	Kilpailusarjat ja kilpailulliset tavoitteet	Lajitaidot	Fyysis-motoriset taidot	Psyykkiset taidot	Tukitoiminnot
K I L P A R Y H M Ä T	K1 (n.14-20v)	Kansainväliselle ja SM-tasolle tähtäävä harjoittelu	7-9krt/vko jää ja 6-7 krt/vko oheinen	ET3, ET4, ET5, ET6 Seuran omat fyysiset testit	SM-Seniorit, Seniorit, SM-Juniorit, Juniorit, SM-noviisit SM-kilpailut, Kansalliset loppukilpailut, KV-kilpailuihin osallistuminen	5x2H, 2H+2H+2H, 2A, 1-5x3H, 3H-yhdistelmät Piruettit taso 4 Askelsarja taso 3 Sujuva vauhdikas perusuistelu, ilmaisun ja koreografian kehittymisen, ohjelmien suoritusvarmuuden vakiinnuttaminen	Maksimirotaation kehittäminen Koordinatiiviset osat Nopeus- ja nopeusvoimaominaisuudet Perus- ja kestovoima Kestävyys eri osat 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 Psyykinen valmennus Tanssi/baletti Koreografi Ravintoasiantuntija Lääkäri
	K2 (n. 12-16v)	SM-tasolle tähtäävä harjoittelu, Tavoitteellinen harjoittelu, kilpailullisuus ja urheilijamainen ote	7-9krt/vko jää ja 6-7 krt/vko oheinen	ET2, ET3, D3, ET4 Seuran omat fyysiset testit	A-silmut, Debyt, Noviisit, SM-noviisit, Juniorit Loppukilpailupaikat, KV-kilpailuihin osallistuminen	5 x 2H, 2H+ 2H, 2H+2H+2H, 2A, kaikkien 3H harjoittelu, Piruettit vähintään taso 3, Askelsarja taso 2, Sujuva ja vauhdikas perusuistelu, ilmaisun ja esittämisen kehittyminen, kilpailuohjelman harjoittelu	Maksimirotaation kehittäminen Koordinatiiviset osat 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, stressin ja paineen hallinta	Tavoitekeskustelut/ yhteistyö valmentaja+luistelija+perhe Fysioterapia Psyykinen valmennus Tanssi/baletti Koreografi Ravintoasiantuntija Lääkäri
	K3 (n. 10-12v)	SM-tasolle tähtäävä harjoittelu, Tavoitteellinen harjoittelu, kilpailullisuus ja urheilijamainen ote	6-8krt/vko jää ja 5-6 krt/vko oheinen	ET2, ET3, D3 Seuran omat fyysiset testit	Silmut Loppukilpailupaikat, kutsukilpailuissa menestyminen	1A, 2-5x2H, 2H+2H, 2A valmiudet, piruettivariaatioiden monipuolinen harjoittelu, hyppypiruettien opettelu, jalanvaihtopiruettit, sujuva perusuistelu, vaikeiden käännösten harjoittelu ja hahmottaminen, esittämisen ja ilmaisun kehittyminen, kilpailuohjelman harjoittelu	Maksimirotaation kehittäminen Koordinatiiviset osat 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 Psyykinen valmennus Fysioterapia Tanssi/baletti (Koreografi)
	K4 (n. 8-10v.)	Tavoitteellinen harjoittelu, kilpailullisuuden sekä urheilijamaisuuden syntyminen	6-8krt/vko jää ja 5-6 krt/vko oheinen	ET1 Seuran omat fyysiset testit	Minit, Silmut Loppukilpailupaikat, kutsukilpailuissa menestyminen	1A, 2-5x2H, 2H+2H harjoittelu, piruettivariaatioiden monipuolinen harjoittelu, hyppypiruettien opettelu, jalanvaihtopiruettit, sujuva perusuistelu, vaikeiden käännösten harjoittelu ja hahmottaminen, esittämisen ja ilmaisun 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 Psyykinen valmennus Fysioterapia Tanssi/baletti (Koreografi)
K H I A L P A R A R S Y T H E M Ä	Jalokivet (n. 8-14v)	Tavoitteellinen harjoittelu yksilön omalla tahdilla, luistelun ilo ja harrastamisen jatkuminen, harrastekilpapolun vahvistaminen	3-4krt/vko jää ja 2-3krt/vko oheinen	ei testi-vaatimuksia	Taitajat, Tähtisarjat	Kaikkien yksöishyppyjen harjoittelu, 2H harjoittelu, peruspiruettit sekä niiden variaatiot, perusuistelun kehittäminen ja vaikeiden käännösten ja askeleiden harjoittelu, kilpailuohjelman harjoittelu	Yleis- ja lajitaidot Rotaation kehittäminen Nopeus, liikenopeus, nopeustaitavuus Kehonhallinta, hyppelyt Yleis- ja lajiliikkuvuus	Keskittyminen, yhteistyökyky, vastuunotto, harjoittelukulttuurin vahvistaminen, itseluottamuksen kasvaminen onnistumisten kautta	Musiikkiliikunta yhteistyö vanhempien kanssa, mm. vanhempainillat, aktiivinen viestintä
K E H I T Y S R Y H M Ä T	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	Tintti- ja Miniohjelmien harjoittelu, seuran sisäiset tapahtumat, kilpailutilanteisiin valmistava harjoittelu, taitosuositusten täytyessä mahdollisuus kilpailla seuran ulkopuolisissa kilpailuissa	Perusuistelun ja askeltekniikan kehittyminen, 5 x 1H, 1A harjoittelu ja oppiminen, helpoimpien kaksoishyppyjen valmiudet, peruspiruettit, yhdistelmäpiruetti perusasannoilla, rotaatiopiruettien kehittyminen, ilmaisun ja esittämisen kehittyminen, yhteisohjelman itsenäisen harjoittelu, lajiliikukujen kehittäminen	Rotaation kehittyminen Nopeus, liikenopeus, nopeustaitavuus Kehonhallinta, lihaskunto, yleiskunto Yleis- ja lajiliikkuvuus	Keskittyminen, sitoutuminen, onnistumisten kokemukset, epäonnistumisten sietoa, harjoittelukulttuurin vahvistaminen, itseluottamuksen kasvaminen onnistumisten kautta	Tanssi/Baletti yhteistyö vanhempien kanssa, mm. vanhempainillat, aktiivinen viestintä
	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	Perusuistelun ja kaarien kehittyminen, askeltekniikan opettelu, yksöishyppyjen harjoittelu, 1A alkeet, peruspiruettien harjoittelu, rotaatiopiruettien harjoittelu, lajiliikukujen 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