

## Tervetuloa kilparyhmään

Hei uusi kilparyhmäläinen.

Tervetuloa mukaan ja tässä hieman infoa harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyen.

Harjoituksissa on hyvä olla aina paikalla. Kaikissa taitolajeissa oppiminen tapahtuu suuren toistomäärän kautta ja siksi taitolajeissa myös harjoituksia on paljon. Myös lasten herkkyysvaiheet (eli milloin mitään taitoa, ominaisuutta on hyvä kehittää) on taitolajeissa otettava huomioon ja näiden lajien harjoittelu aloitetaan jo varsin nuorena. Myös ryhmän mukana pysymisen kannalta on tärkeää että turhia poissaoloja ei tulisi.

Oheisharjoittelu on vähintäänkin yhtätärkeää kuin jääharjoittelu. Oheisharjoittelu kehittää luistelijan vartalon- ja liikkeen hallintaa sekä parantaa liikkuvuutta. Näin vältetään helpommin myös rasitusvammoilta ja loukkaantumisriski pienenee myös. Seurassamme onkin myös paljon oheisharjoittelua jotta se tukisi mahdollisimman hyvin jäällä tapahtuvaa harjoittelua. Lisäksi oheisharjoittelu edelleen monipuolistaa lajiamme, joita usein mietitään yksipuoliseksi - mitä se ei siis kuitenkaan ole.

Lajiharjoittelussa on monta osa-aluetta ja taitoa mitä harjoitellaan lisäksi oheisharjoittelussa on mukana myös paljon ihan yleistaitoihin ja yleisliikkumiseen liittyviä perusasioita, kehonhuoltoa, tanssia ja/tai balettia myös.

Oheisharjoitteluun on hyvä opetella mukaan jo pienestä pitäen niin lapset oppivat että se kuuluu tärkeänä osana itse jääharjoitteluun mukaan.

Mikäli et pääse harjoitukseen paikalle muistathan ilmoittaa tästä seuran nettilomakkeen kautta, näin tieto tulee kaikille valmentajille. Aina ei voi poissaoloilta toki välttyä, mutta suositeltavaa on karsia ainakin kaikki sellaiset menot jotka voi tehdä toisenakin ajankohtana kun harjoitusten aikana.

Poissaoloilmoituksen löydät seuran nettisivuilta (poissaoloilmoitus). Etusivu vasen reuna sivupalkki.

<https://www.tlry.net/ota-yhteytta/poissaoloilmoitus/>

Oheisharjoittelu tapahtuu jäähallin juoksusuoralla, jäähallin sisätiloissa -sään salliessa myös ulkona- sekä tenniskeskuksen salissa.

Mukana täytyy olla aina vesipullo ja hyppynaru (hyppynaru lukuunottamatta tanssi, baletti, kehonhuolto), oma jumppa-alusta, sekä oheisiin sopivat, joustavat vaatteet.

Hyppynarun sopiva pituus on kun luistelija seisoo narun päällä keskikohdasta ja sen kahvat ylettyvät n. kainalo-olkapäälle linjaan.

### **Kilpailemisen aloittaminen:**

Ensimmäinen kilpailusarja on tintit ja sinne saavat iän puolesta kaudella 2020-2021 osallistua v. 2012 syntyneet ja sitä nuoremmat luistelijat.

Kukin luistelija aloittaa kilpailemisen aina oman taidon mukaan eli kaikki eivät useinkaan aloita samaan aikaan.

Ohjelman kesto on max. 2.00 min. Aika mitataan aina luistelijan liikkeestä (ei siis itse musiikin kestosta ja tämä sääntö onkin kaikissa sarjoissa).

Seuran lilat ja pinkit ryhmän tinteillä on yhteisohjelma eli heillä on sama musiikki kaikilla. Kun ohjelma on opittu sitä voidaan vaikeuttaa hieman kunkin luistelijan omien taitojen edistyessä.

Mikäli luistelija jatkaa tintti sarjassa seuraavankin kauden voidaan hänelle tarvittaessa tehdä oma ohjelma.

Tinttien ohjelma sisältää yksöishyppyjä ja helpoimpia piruetteja, yksöishyppyistä ohjelmassa ei saa olla akselia eikä ohjelmassa saa olla kaksoishyppyä.

Eri luistelusarjojen vaatimukset löytyvät liiton sivuilta sääntökohdasta, oman sarjan sääntöihin on aina hyvä tutustua niin luistelijoiden kuin heidän vanhempienkin.

<https://www.stll.fi/wp-content/uploads/sites/4/2020/07/Yksinluistelu-vaatimukset-2020-2021.pdf>

Ikärajakaavion kilpailusarjoihin löydätte täältä:

<https://www.stll.fi/wp-content/uploads/sites/4/2019/08/YL-Ik%C3%A4rajakaavio-ja-ik%C3%A4rajat-2019-2020-ja-2020-2021-11082019.pdf>

Seuran laajaan kilpailuoppaaseen kannattaa tutustua huolella - se päivitetään tarpeen mukaan myös muita tietoja on näkyvillä seuran sivuilla (kilpailuinfo ja kilpailukäytäntö) joista selviää kaikki kisoissa tarvittavat tiedot, luettehan ne huolella myös.

<https://www.tlry.net/kilpailut/> (liitteet vasen alareuna sivussa)

Seura ilmoittaa luistelijat aina kilpailuihin. Muistathan seurata, että ilmoitat oman seuran (TL) sivujen kautta luistelijan kilpailuihin aina ajoissa, on perheen vastuulla muistaa ilmoittautuminen. Kukaan vanhemmista ei saa itse ilmoittaa luistelijaa kilpailuihin suoraan kilpailunjärjestäjälle. Myös peruutukset tapahtuvat aina oman seuran kautta.

Äkillisissä peruutuksissa tiedon kilpailupaikalle voi välittää myös kilpailuissa oleva valmentaja. Joskus poikkeustapauksissa (valmentajaa tai oman seuran kilpailuvastaavaa ei saa kiinni) voi vanhempi perua kilpailun suoraan kilpailunjärjestäjällekin – tieto peruutuksesta on ehdottomasti laitettava myös silti paikallaolevalle valmentajalle ! Kilpailukalentersitamme näet kuka valmentajista on missäkin kilpailuissa.

Peruutuksista on myös muita omia sääntöjä jotka löytyvät kilpailuoppaasta.

Näihin kaikkiin kannattaa tutustua huolella. Ja muistaa kiinnittää paljon huomiota kisakäyttäytymiseen ja vanhempien rooliin kilpailuissa.

Kilpailuissa saattaa olla erilliset ohjeet kilpailuissa olevasta käytännöstä, näihin pitää tutustua aina osallistuessa ko. kilpailuun (ohjeet järjestävän seuran sivuilla).

On erittäin tärkeä että jokainen vanhempi noudattaa näitä ohjeita:

Kun luistelija aloittaa kilpailemisen tulee hänen osata solmia luistimien nauhat itse, tarvittaessa valmentaja tarkistaa ja auttaa nauhojen kanssa ja tarkistaa että ne ovat kunnolla. Jos valmentaja on toisen luistelijan kanssa samaan aikaan jään laidalla tai odottamassa luistelijan omaa suoritusvuoroa niin valmentaja voi pyytää tinttien kanssa myös luistelijan vanhempaa apuun tarvittaessa. **Muutoin vanhempien paikka on aina kisakatsomossa – ei kopissa.**

**Huom ! Tällähetkellä vanhemmat eivät saa missään tapauksessa tulla luistelijoiden koppeihin ja verryttelytiloihin. Tarvittaessa vanhempi voi tavata luistelijaa vain yleisissä tiloissa ja / tai ulkona !**

Seuran jäsensivuilta löytyy myös kisaverryttely ohjeet (löytyvät myös tällä hakusanalla) joka on hyvä tulostaa ja ottaa se kilpailupaikalle mukaan (päälyystä tulostettu paperi kontaktimuovilla ja laita päälle luistelijan nimi).

<https://www.tlry.net/jasensivut/?x255841=295598>

Valmentaja valvoo kilpailuissa tapahtuvan verryttelyn. Jos valmentaja on toisen luistelijan kanssa samaan aikaan jään laidalla tai odottamassa luistelijan omaa suoritusvuoroa niin luistelija suorittaa maalla tapahtuva kisaverkan itsenäisesti. **Myöskään verryttelytilat eivät ole vanhemmille sallittua aluetta.** Luistelijat oppivat kyllä omatoimisesti ja vanhempien tulee luottaa että he pärjäävät kyllä.

Kilpaverryttelyä opetellaan oheisharjoituksissa ja sitä voi käydä läpi myös kotona mikäli luistelija ei itse vielä osaa lukea ohjetta. Nuorimmilla ohjeet ovat kuitenkin suuntaa antavia ja luistelijat oppivat kyllä kilpailemisen edetessä verryttelemään ilman ohjeitakin.

Pinkit ja lilat ryhmäläisille pidetään valmentajavartit kerran kaudessa, jolloin keskustellaan mm. tavoitteista, harjoittelusta ja kilpailuihin liittyvistä asioista. Ryhmän vastuvalmentaja ilmoittaa milloin vartit ovat.

Parhaiten valmentajat tavoitatte sähköpostitse.