



Muodostelmaluistelu RoiTa:ssa

**KÄSIKIRJA LUISTELIJOILLE
JA HEIDÄN VANHEMMILLEEN**

Rovaniemen Taitoluistelijat

2019

1. Rovaniemen Taitoluistelijat

Rovaniemen Taitoluistelijat on Suomen pohjoisin, vuonna 2004 perustettu taitoluisteluseura, joka toimii Rovaniemellä Lapin urheiluopisto Santasportin yhteydessä.

Seura tarjoaa luistelukouluja, yksinluistelua ja muodostelmaluistelua lapsille, nuorille ja aikuisille. Taitoluistelua on RoiTa:ssa mahdollisuus harjoitella sekä kilpatasolla että harrastuksena.

Kaudella 2018-2019 RoiTa:ssa on noin 200 innokasta luistelijaa.

RoiTa:n päävalmentaja vastaa yksinluistelupuolen toiminnasta ja toimii myös Lapin urheiluopisto Santasportin taitoluistelun lajivastaavana ja vastaa luistelijoiden akatemiaharjoittelusta. Lisäksi seuralla on puolipäiväinen luistelukoulukoordinaattori, jonka toimenkuvaan kuuluu myös muodostelmaluistelupuolen toiminnasta vastaaminen. RoiTa on Suomen Taitoluisteluliiton jäsenseura.

Roitassa työskentelee siis kaksi kuukausipalkattua valmentajaa sekä joukko tuntivalmentajia ja -ohjaajia.

RoiTa:n hallinnosta vastaavat vapaaehtoistoimijat:

- Hallitus: puheenjohtajat, sihteeri, rahastonhoitaja, tiedottaja ja 2-4 YL- sekä ML-puolen edustajaa
- Muut toimihenkilöt (muodostelmajoukkueiden joukkueenjohtajat ja huoltajat, vanhempainryhmä)

Toimihenkilötehtävät täytetään aina kaudeksi kerrallaan, keväisin, ja kaikki vapaaehtoiset toimijat ovat tervetulleita mukaan toimintaan.

Lisätietoja RoiTan nettisivuilla:

- www.rovaniementaitoluistelijat.fi

1.1 Yhteystiedot

- Yhdistysrekisteritunnus: Y-tunnus 1957488-0
- Laskutusosoite: Lehtokerttu 2, 96400 Rovaniemi

Seuran johtokunta toimii aktiivisena seuratoiminnan kehittäjänä. Uuden lajitoiminnan aloittamisessa, vakiinnuttamisessa ja kehittämisessä riittää haasteita, joten johtokunta kaipaa täydennystä aktiivisista luistelijoiden vanhemmista. Vanhempien toivotaan ottavan yhteyttä

puheenjohtajaan tai varapuheenjohtajaan mikäli ovat kiinnostuneita toimimaan johtokunnassa tai muissa seuran tehtävissä.

- Tiia Pesola (puheenjohtaja) puh: 0400529539 email: puheenjohtaja.roita@gmail.com
- Mika Karusaari (varapuheenjohtaja) email: mika_karusaari@hotmail.com
- Outi Tieranta (rahastonhoitaja), email: rahastonhoitaja.roita@gmail.com

Jäsenet

- Ilona LUIRO, (muodostelmavastaava) email: muokkarit.roita (at) gmail.com
- Laura Lauri (tiedottaja), email: tiedottaja.roita (at) gmail.com
- Pekka Leppälä (www-sivut) email: webmaster.roita@gmail.com
- Antti Hietakangas (sihteeri) email: sihteeri.roita@gmail.com

Valmentajat:

- Päävalmentaja, yksinluistelu: Anu Pilttonen, puh: 020 798 4206 email: anu.pilttonen@santasport.fi
- Muodostelmaluistelu ja taitoluistelukoulu: Elina Niskajärvi, puh: 040 7626275, email: luistelukoulu.roita@gmail.com

Vanhempaintoimikunta

- Minna Mursu, puh: 040 8334087

1.2 Pelisäännöt

Muodostelmaluistelujoukkueet noudattavat RoiTa:n yhteisiä pelisääntöjä sekä Taitoluisteluliiton sosiaalisen median pelisääntöjä. Jokaiselle joukkueelle luodaan lisäksi joukkuekohtaiset pelisäännöt joka kauden alussa.

1.3 Ilmoittautuminen ja lopetusilmoitus

Taitoluistelukouluun ilmoittautuminen tapahtuu seuran verkkosivuilta löytyvällä ilmoittautumislomakkeella. Ryhmiin voi ilmoittautua myös kesken kauden ja tervetulleita ovat kaikki 3-12-vuotiaat luistelijat. Yli 13-vuotiaille on tarjolla harrasteryhmä Kristallit.

Kilpaileviin joukkueisiin pyritään ilmoittautumalla valmentajien kautta ja suosituksesta huhtikuussa järjestettävälle testijälle. Joukkuekohtaiset lisätiedot kohdassa 3.1. Kaikki kilpaileviin joukkueisiin seuran ulkopuolelta pyrkivät osallistuvat myös testijälle ja joukkuepaikan saatuaan täyttävät ilmoittautumislomakkeen MyClubissa.

Lopetusaikeista tulee keskustella ensin valmentajien kanssa. Lopetusilmoitus on tehtävä kirjallisesti valmentajalle, joukkueenjohtajalle, sekä seuran johtokunnalle. Jos luistelija lopettaa kesken kauden, on hän silti sitoutunut maksamaan kuluvan kauden kausimaksut. Vapautusta maksuista voi hakea lääkärintodistuksella. Myöskään jo maksettuja joukkuemaksuja ei hyvitetä, ja tilatut varusteet tulee maksaa, vaikka luistelija lopettaisi. Tietoja maksuista on esitetty tarkemmin kohdassa 2.2.

1.4 Harjoitusajat ja -paikat

RoiTan kotihallina toimii Lappi Areena. Harjoitusajat määräytyvät sen mukaan, miten RoiTa saa jääaikaan käyttöönsä. Harjoituksia pidetään 15.15-21.05 välillä. Aikaisimmat harjoitusvuorot pyritään käyttämään ryhmillä, joiden luistelijoilla on varhaisimmat koulujen loppumisajat. Hankalissa harjoitusajoissa on suositeltavaa suunnitella joukkueen sisällä kimppakyyti-ryhmiä, jotka helpottavat perheiden kuljetusongelmia. Oheisharjoitukset pidetään pääsääntöisesti jäähallilla käytävätiloissa. Joukkueet, joilla on maksettuna oheisharjoittelupaketteja (tanssi, fysiikka, taito) saavat lisäksi käyttöönsä Santasportin tiloja riippuen vapaana olevista mahdollisista harjoituspaikoista.

Santasport jakaa jääajat syksyisin RoiTan anomuksen perusteella, jonka jälkeen ne jaetaan vielä yksinluistelun ja muodostelmaluistelun välillä ja edelleen joukkueiden välillä. Jääaikaisten jaosta vastaavat valmentajat ja RoiTan toimihenkilöt, ja jääajat hyväksytään hallituksessa.

1.5 Talkoot ja varainkeruu

Koko seuran yhteisiä talkoita ovat RoiTa:n järjestämät kotikilpailut. Niihin kaikkien kilpailevien luistelijoiden perheiden toivotaan osallistuvan, jotta kisajärjestelyt saadaan toimimaan. Lisäksi joukkueet järjestävät omia joukkuekohtaisia talkoita ja varainkeruuta kauden aikana joukkueen varainkeruuvastaavien johdolla.

Joulu- ja kevätnäytöksissä on kiertävä kahvila- ja arpajaisvuoro muodostelmaluistelijoiden ja kilpayksärien kesken vuorotellen hoidettavaksi. Kahvila- ja arpajaistulot saa kohdistaa suoraan talkoilevalle ryhmälle.

2. MUODOSTELMAJAOSTO

Muodostelmaluistelujaostossa vanhempia edustavat joukkueenjohtajat ja rahastonhoitajat. Lisäksi jaostoon kuuluvat joukkueiden valmentajat.

2.1 Muodostelmaluistelujaoston toimintaperiaatteet

Muodostelmajaosto käsittelee ja päättää seuran muodostelmaluisteluun liittyvät asiat ja edistää joukkueiden välistä yhteistyötä. Tarvittaessa se vie valmiiksi käsitellyt asiat RoiTa:n hallituksen päätettäväksi. Muodostelmaluistelujaosto toimii linkkinä vanhempien ja hallituksen välillä ja edistää muodostelmaluistelun kehittämistä RoiTa:ssa. Muodostelmajaosto pitää kaikkia luistelijoita ja joukkueita samanarvoisena ja kohtelee kaikkia tasapuolisesti.

2.2 Muodostelman maksut

Muodostelmaluistelun kausimaksut määräytyvät seuran budjetin mukaisesti ryhmän tai joukkueen harjoitusmäärän huomioiden. Muodostelmaluistelijat maksavat kausimaksua elokuusta toukokuuhun. Kuukausittain maksettava maksu koostuu:

- *kausimaksusta*, joka kattaa valmennuksen, jääajat, koulutuskulut ja hallintokulut
- *oheisharjoittelupaketista*, joka kattaa oheisvalmentajien palkat, oheistilojen vuokrat ja mahdolliset muut oheisharjoittelukustannukset. Oheisharjoittelupakettiin voi kuulua esimerkiksi tanssi-, fysiikka- ja taitoharjoitukset. Kaikilla joukkueilla ei ole oheisharjoittelupakettia, jolloin joukkueen omat valmentajat pitävät kaikki oheisharjoitukset ja heidän palkkansa on laskettu kausimaksuun.

Lisäksi joukkuekohtaisesti luistelijoille tulee maksettavaksi joukkuevaatteet, kilpailupuvut, kilpailujen ilmoittautumismaksut ja tuomarilaskut, kilpailumatkat ja kilpailumatkojen ruokailut sekä muut joukkueen kulut ja hankinnat. Joukkueet käyttämät hankkimiaan talkoovaroja näiden kustannuksen pienentämiseen.

Mikäli joukkueelle jää kauden lopussa ylijäämää, käytetään ylijäämä mahdollisiin kauden päättäjäisiin tai tulevan kauden ensimmäisiin koko joukkuetta koskeviin kustannuksiin. Ylijäämää ei palauteta luistelijoille.

Jos luistelijalla on kaksi maksuerää maksamatta, hänet asetetaan harjoituskieltoon. Harjoitukseen pääsee taas, kun laskut on maksettu tai maksujärjestelyistä on sovittu seuran rahastonhoitajan kanssa. Joukkueiden rahastonhoitajat seuraavat maksuja ja informoivat tarvittaessa seuran rahastonhoitajaa.

2.2.1 Joukkueiden varainhankinta

Joukkueet voivat kerätä varoja talkoilla sekä myymällä erilaisia tuotteita. Joukkue voi hankkia myös sponsoreita erillisellä sponsorisopimuksella. Varainkeruusta sovitaan joukkuekohtaisesti kauden alussa vanhempainpalaverissa enemmistöpäätöksellä. Talkoot ja varainkeruut toteutetaan joukkueen varainkeruuvastaavien johdolla ja kaikki ovat velvoitettuja osallistumaan mahdollisuuksiensa mukaan. Toteutuneet talkoot ja sponsorit kirjataan ylös rahastonhoitajan toimesta.

Talkoilla kerätyt varat käytetään ensisijaisesti joukkueen kisamatkoihin. Talkoovarat ovat joukkueen käytävissä täysimääräisesti. Joukkueiden talkoiden tilityksestä ja sopimuksista vastaavat varainkeruuvastaavat ja joukkueen rahastonhoitaja. Jokainen vanhempi voi aktiivisesti etsiä, ehdottaa ja järjestää varainhankintatapoja joukkueelle.

2.3 Lisenssi ja vakuutus

Jokaisen kilpailevan luistelijan täytyy lunastaa kilpailulisenssi tai -lupa heinäkuun alkuun (1.7.) mennessä. Kilpailulisenssi sisältää taitoluistelun kilpailutoiminnan kattavan vakuutuksen. Kilpailulupa ei sisällä vakuutusta, jolloin luistelijalla on oltava oma voimassa oleva tapaturmavakuutus, joka kattaa taitoluistelun kilpailutoiminnan.

Vakuutuksen kattavuus tulee varmistaa omasta vakuutusyhtiöstä. Ajantasaisin tieto lisensseistä ja kilpailuluvista löytyy Suomen Taitoluisteluliiton verkkosivuilta. Lisenssin tai luvan maksupäivä on ilmoitettava joukkueenjohtajalle.

2.4 Sairausloma

Sairautapauksissa kausimaksuista voidaan antaa hyvitystä, jos lääkärinlausunnolla todistettu sairaus kestää vähintään neljä viikkoa. Tällaisissa tapauksissa otetaan aina yhteyttä rahastonhoitajaan ja sovitaan maksujärjestelyistä. Yleensä maksut tasataan sairausloman loputtua, kun poissaolon kesto on selvillä.

3. MUODOSTELMALUISTELU ROITA:SSA

Muodostelmaluistelu on taitoluistelun joukkuelaji, jossa kilpailukokoonpanossa 12– 25 luistelijaa luistelee yhdessä jäällä. Laji on lähtöisin Pohjois-Amerikasta. Muodostelmaluistelijat tekevät yhdessä erilaisia elementtejä ja kuvioita: peruskuvioita ovat piiri, blokki, rivi, mylly, läpimeno ja askelsarjat sekä näiden variaatiot.

Liikkeissä tärkeää on yhdenaikaisuus, yhdenmukaisuus ja tarkkuus. Myös esittäminen on suuressa roolissa. Yhdenaikaisuus ja yhdenmukaisuus saavutetaan vain yhteisellä harjoittelulla, joten jokaista luistelijaa tarvitaan jokaisissa harjoituksissa. Luisteliijoilta ja heidän vanhemmiltaan edellytetään sitoutumista säännölliseen harjoitteluun ja kilpailuihin aina kaudeksi kerrallaan.

Suomen Taitoluisteluliiton sivuilta löytyy paljon hyödyllistä tietoa muodostelmaluistelusta. Lajista on myös hyvä muistaa, että kyseessä on arvostelulaji, ja joskus eri tuomaristo näkee joukkueen suorituksen eri tavalla kuin toisen kilpailun tuomaristo. Se voi aiheuttaa eroja pisteissä ja sijoituksissa kilpailusta toiseen.

3.1 Joukkueet

Roita:ssa muodostelmaluistelijalle pyritään tarjoamaan mahdollisuus luistella ikänsä ja taitotasonsa mukaisessa joukkueessa lasten joukkueista aikuisjoukkueeseen saakka.

3.1.1 Tulokasjoukkue Little Stars

Little Stars on tarkoitettu luistelukoulusta tai Lumihiihtaleista luistelun aloittaneille luisteliijoille, jotka ovat innostuneita muodostelmaluistelusta. Little Starsilla on kaksi jääharjoitusta, kahdet oheisharjoitukset ja yksi tanssitunti viikossa. Joukkueen luistelijat ovat iältään 7-12-vuotiaita. He eivät ole kilpailukauden alkuun mennessä (1.7.) täyttäneet 12 vuotta. Joukkueessa saa olla viisi ikärajan ylittävää luistelijaa. Joukkue harjoittelee kilpailemista kauden aikana elementti- ja kutsukilpailuissa.

Taitojen karttuessa joukkueesta on mahdollisuus siirtyä valmentajien suosituksesta Sparkling Stars- tulokasjoukkueeseen testijäiden perusteella. Siirtyminen tapahtuu aina uuden kauden alussa keväällä.

Harjoittelun pääpaino on yksilötaidoissa, luistelijan peruluistelutaidon rakentamisessa, muodostelmaluistelun perusteissa sekä elementteihin tutustumisessa. Lisäksi harjoitellaan perusmotorisia taitoja ja ryhmässä toimimista. Ryhmällä on oma kilpailuohjelma, jolla se esiintyy seuran tapahtumissa.

Kaikki luistelijat saavat osallistua esiintymisiin.

3.1.2 Minorijoukkue Sparkling Stars

Joukkue harjoittelee jäällä neljä kertaa viikossa, oheisissa kaksi kertaa viikossa ja tanssitunnilla kerran viikossa.

Sparkling Stars kilpailee tulokassarjassa, ja sen luistelijat ovat iältään 8-13-vuotiaita. He eivät ole kilpailukauden alkuun mennessä (1.7.) täyttäneet 13 vuotta. Joukkueessa saa olla kaksi ikärajan ylittävää luistelijaa. Joukkueeseen voi pyrkiä testijäiden kautta huhtikuussa Little Stars-joukkueesta tai yksinluisteluryhmistä. Myös seuran ulkopuolelta tulevien luistelijoiden on mahdollisuus osallistua testijäille.

Harjoittelun pääpaino on edelleen yksilötaidoissa. Joukkueessa jatketaan Little Stars-joukkueessa opittujen taitojen syventämistä. Muun harjoittelun ohella harjoitellaan joukkueen kausittain vaihtuvaa kilpailuohjelmaa. Oheisharjoittelu on monipuolista yleistaitavuuden harjoittamista sekä lajin vaatimia taitoja tukevaa.

3.1.3 SM-noviisijoukkue Silver Stars

Joukkue harjoittelee jäällä viisi kertaa viikossa, oheisissa neljä kertaa viikossa ja tanssitunnilla kerran viikossa. Joukkue kilpailee SM-noviisit-sarjassa ja joukkueen luistelijat ovat 10- 15-vuotiaita. He eivät ole kilpailukauden alkuun mennessä (1.7.) täyttäneet 15 vuotta. Joukkueessa saa olla kaksi ikärajan ylittävää luistelijaa. Joukkueeseen voi pyrkiä luistelemaan testijäiden kautta huhtikuussa valmentajien suosituksen mukaan Sparkling Stars-joukkueesta tai yksinluistelun ryhmistä. Myös seuran ulkopuolelta tulevien luistelijoiden on mahdollisuus osallistua testijäille.

Harjoittelun pääpaino on yksilötaidoissa ja kilpailuohjelman harjoittelussa. Perusasioiden syventämisen lisäksi harjoitellaan jo haastavampia askeleita sekä elementtejä. Oheisharjoitteluun kuuluu perusmotoristen taitojen lisäksi kunto- ja liikkuvuusharjoittelua. Lisäksi harjoitetaan luistelijan luovuutta, rytmitajua ja esiintymistaitoja.

3.1.4 Juniorijoukkue Arctic Ice Stars

Joukkue harjoittelee jäällä 3-4 kertaa viikossa ja oheisissa kolme kertaa viikossa. Arctic Ice Stars kilpailee kansalliset juniorit sarjassa. Joukkueen luistelijat ovat pääosin 13-19-vuotiaita. He eivät ole kilpailukauden alkuun mennessä (1.7.) täyttäneet 19 vuotta. Joukkueessa saa olla viisi ikärajan ylittävää luistelijaa.

Joukkueeseen voi pyrkiä luistelemaan testijäiden kautta huhtikuussa Silver Stars-noviisijoukkueesta tai yksinluisteluryhmistä. Myös seuran ulkopuolelta tulevien luistelijoiden on mahdollisuus osallistua testijäille.

Harjoittelun pääpaino on yksilötaidoissa ja kilpailuohjelmassa. Yksilötaitoja vahvistetaan vielä harjoittelemalla monipuolisesti perusluistelua, vaikeita askeleita ja askelsarjoja. Oheisharjoitteluun kuuluu kunto- ja liikkuvuusharjoittelua. Esittämisen ja tulkinnan harjoittelu ja tärkeys kasvavat.

3.1.5 Aikuisjoukkue Funtastic Ice Stars

Aikuisjoukkue harjoittelee jäällä ja oheisissa kaksi kertaa viikossa. Funtastic Ice Stars kilpailee Aikuiset-sarjassa, jossa luistelijoiden tulee olla iältään yli 25-vuotiaita. Joukkueessa voi olla viisi 18-25-vuotiasta, ikärajat täyttämätöntä luistelijaa, mutta ei alle 18-vuotiaita.

Joukkueeseen voi siirtyä luistelemaan Arctic Ice Stars-juniorijoukkueesta, aikuisten harrastajaryhmä Kristalleisra tai yksinluisteluryhmistä. Myös seuran ulkopuolelta tulevien luistelijoiden on mahdollisuus tulla mukaan joukkueeseen.

Aikuismuodostelmassa harjoittelun pääpaino on perusluistelussa ja helpoissa muodostelmaelementeissä. Tärkeintä joukkueen toiminnassa on luistelun ilo.

3.2 Miten joukkueisiin pääsee mukaan

Kilpaileviin joukkueisiin voi tulla uusia luisteliijoita yksinluistelupuolelta tai muualta ensisijaisesti vain testijäiden yhteydessä ja niiden jälkeen kevät-kesäkauden aikana valmentajan suostumuksella.

Testijäät järjestetään keväällä, yleensä huhtikuussa. Kaikki halukkaat seuran uudet ja seuran ulkopuoliset luistelijat voivat osallistua joukkueiden testeihin. Uudet luistelijat (yksinluistelijat ja seuran ulkopuoliset) ottavat yhteyttä valmentajaan, jonka kanssa sovitaan, mille testijäille luisteliija tulee testattavaksi.

Nykyiset joukkueisiin kuuluvat muodostelmaluistelijat osallistuvat seuran toisen joukkueen testeihin vain valmentajien suosituksesta. Testijäille osallistuminen ei vielä tarkoita joukkuepaikan saamista. Joukkueeseen liittyminen tai joukkueesta toiseen siirtyminen tapahtuu valmentajien ohjauksella, ja siihen vaikuttavat luistelijan taitotaso, ikä, motivaatio ja muut valmennukselliset seikat.

Testijäistä alkava kesäkausi on siirtymäaikaa, jolloin joitakin yksittäisiä luistelijoita voidaan mahdollisesti vielä siirtää joukkueesta tai ryhmästä toiseen. Lopulliset joukkueet muodostetaan viimeistään ennen ohjelmantekoleiriä. Leirin jälkeen joukkueisiin voidaan ottaa uusia luistelijoita vain painavista syistä, joista sovitaan aina erikseen valmentajan ja perheen kanssa (esim. luistelija muuttaa toiselta paikkakunnalta). Muutoin joukkueiden kokoonpanoja ei muuteta enää kauden aikana. Tavoitteena on, että kaikissa joukkueissa olisi vähintään 16 ja mielellään yli 20 luistelijaa.

Kun luistelija ja luistelijan perhe ottavat joukkuepaikan vastaan, he sitoutuvat joukkueen toimintaan ja pelisääntöihin koko tulevaksi kaudeksi. Joukkuepaikan vahvistaminen ja sitoutuminen on tärkeää, jotta seura voi suunnitella valmentajaresurssit, tarvittavat jää- ja oheismäärät, kausimaksut ja leirien/kurssien hinnat. Sitoutuminen on tärkeää myös siksi, että yhdenkin luistelijan poissaolo vaikuttaa koko joukkueen toimintaan.

3.3 Roitan joukkueiden varusteet

Joukkueilla on yhtenäinen ja lajiin sopiva vaatetus niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin. Harjoitus- ja joukkuevaatteet tilataan yhteistilauksena. Myös käytettyjen vaatteiden ja varusteiden jälleenmyynti on suositeltavaa, tarkista kuitenkin joukkueen valmentajalta, kuuluuko varuste tai vaate kuluvan kauden edustusasuun.

- Muodostelmaluistelijoiden yhteisiin varusteisiin kuuluvat: Team Placen vetoketjullinen treenitakki, kevytuntuvat takki ja vetolaukku. Nämä hankitaan uusille luistelijaille ja uusitaan tarpeen mukaan. Varusteet pyritään pitämään samanlaisina useamman kauden ajan.
- Joukkueen kausikohtaisiin varusteisiin kuuluvat: kisapuku, kisasukkahousut, harkkapaidat (pitkähihainen ja toppi), mustat treenitrikoot ja mahdollinen vapaa-ajan huppari. Sm-noviisi-joukkueella lisäksi kisharkkapuku ja sukkahousut. Nämä hankitaan joukkuekohtaisesti Team Placelta ja pyrimme käyttämään samoja treeniasuja useamman kauden peräkkäin.

Lisätietoa luistelijan varusteista löydät seuran internetsivuilta. Luistimet kannattaa aina hankkia asiantuntevalta myyjältä, ja ennen uusien luistinten ja varsinkin terien ostoa on hyvä keskustella valmentajan kanssa.

4. HARJOITTELU JA KILPAILUT

Muodostelmaluistelijan harjoituskausi jakaantuu syys-, kevät- ja kesäkauteen. Kilpailukausi alkaa yleensä lokakuun lopulla ja päättyy maaliskuun lopussa. Valmentajat linjaavat kesä- ja talvikauden harjoittelun kausisuunnitelmat. Kilpailukaudella luistelijoilta odotetaan erityisen suurta sitoutumista joukkueen harjoitusohjelmaan sekä kilpailumatkoihin.

4.1 Harjoittelu

Talvikaudella joukkueet harjoittelevat pääosin joukkueiden tietojen kohdalla ilmoitettujen harjoitusmäärien mukaisesti. Kesäkaudella pyritään järjestämään kaikille seuran muodostelmaluistelijoille suunnattu tekniikkaleiri, joka katkaisee pitkää jäätaukoa. Lisäksi luistelijoilla on joukkuekohtaiset kesäharjoitteluohjelmat, jotka joukkueesta riippuen sisältävät itsenäisiä ja porukalla tehtäviä peruskunto-, liikkuvuus-, voima- ja taitoharjoituksia.

Valmentajat ja joukkueenjohtajat suunnittelevat kauden aikaiset pidemmät vapaat ja joukkuekohtaiset tehopäivät harjoittelun tarpeen mukaan.

Koska kyseessä on joukkuelaji ja kaikkien luistelijoiden läsnäolo harjoituksissa on välttämätöntä, laji vaatii sitoutumista koko perheeltä. Joukkue harjoittelee yhdessä myös yksilötaitoja joukkueen harjoitusajalla, joten luistelijoilla ei ole mahdollisuutta korvata poissaoloja toisen joukkueen harjoituksissa.

Joukkueiden ohjelma tehdään tietylle luistelijamäärälle (vähintään 12:lle) valmentajien näkemyksen mukaisesti. Joukkueessa harjoittelee kuitenkin yleensä enemmän luistelijoita ja siksi valmentajat määrittävät luistelijoille vaihtopareja eli vaihtelijoita. Tämä mahdollistaa ohjelman harjoittelun täydellä kokoonpanolla, vaikka jotkut luistelijat olisivat pois harjoituksista.

Vaihtopareja on joukkueessa tietty määrä, riippuen siitä, kuinka monelle luistelijalle kilpailuohjelma on laadittu. Vaihtoparina kaksi luistelijaa luistelee harjoituksissa samaa paikkaa ohjelmassa. Vaihtelija harjoittelee välillä yhdessä muun joukkueen kanssa kuvioissa sisällä ja välillä yksinään ohjelman vieressä. Harjoituksen aikana molemmat vaihtopareista pääsevät luistelemaan kuvioissa tasapuolisesti. Vaihtopari harjoittelee samalla tavalla kuin muutkin joukkueen luistelijat, välillä tehden yksin ja välillä joukkueen kanssa. Vaihtoparina luistelevat päättää valmentaja ja vaihtopareja voidaan vaihdella kauden aikana. Vaihtopari ei ole sama asia kuin varaluistelija (kts. kohta Kilpailut). Kilpailuviikolla ohjelmassa joukkueen mukana luistelee vain kyseisissä kilpailuissa esiintyvä kokoonpano. Vaihtelijoista ne, jotka

eivät ole kyseisen kilpailun kokoonpanossa, luistelevat sivussa kuten muissakin harjoituksissa. Tällä pyrimme rutinoittamaan ohjelman kilpailuja varten.

4.2 Poissaolot

Joukkueurheilussa poissaolot vaikuttavat aina koko joukkueen harjoitteluun ja kisasuorituksiin, joten harjoituksista ja kilpailuista voi jäädä pois vain erittäin painavista syistä, kuten sairauden takia.

Poissaoloista pitää aina ilmoittaa valmentajalle tekstiviestillä tai sähköpostilla mahdollisimman hyvissä ajoin, jotta hän voi huomioida poissaolot harjoituksia ja kilpailuita suunnitellessaan. Lomat ja muut ennakkoon tiedossa olevat poissaolot on ilmoitettava heti kun ne ovat tiedossa. Alle vuorokauden varoitusajalla tulevat poissaolot ilmoitetaan aina puhelimitse. Myös oheisharjoituksien poissaoloista ilmoitetaan aina vastuuvälmentäjälle. Muista poissaoloilmoitusta tehdessäsi ilmoittaa myös syy poissaololle.

Sairaana luistelija ei saa osallistua joukkueen toimintaan oman terveydentilan ja tartuntariskin vuoksi. Vastuu luistelijan kunnosta on ensisijaisesti vanhemmilla. Epäillessään luistelijan terveydentilaa valmentaja voi tarvittaessa kehottaa luistelijaa jättämään harjoituksen väliin.

Loukkaantumisen takia luistelijan toivotaan ottavan yhteyttä valmentajaan sopiakseen joukkueen toimintaan osallistumisesta sairausloman aikana. Joukkueen harjoitusten seuraaminen jään laidalla sekä joukkueen muuhun toimintaan osallistuminen on toivottavaa sairausloman aikana, jotta luistelijan on helpompi palata mukaan harjoitteluun ja pysyä mukana joukkueen ”omissa jutuissa”.

4.2.1 Vahtivuorot

Luistelijoiden turvallisuuden takia jääharjoituksien ajan paikalla pitää olla aina joku vanhemmista. Vahtivuorot jaetaan joukkueen nimilistan mukaisessa järjestyksessä, ja vuoro kiertää koko kauden ajan. Mikäli vanhempi tietää olevansa joka tapauksessa jäätä seuraamassa esimerkiksi kuljetussyistä, ilmoittaa hän vahtivuroista vastaavalle henkilölle mahdollisuudesta ottaa ylimääräisiä vahtivuroja. Mikäli ko. luistelijan vanhempi ei pääse paikalle omalla vahtivuorollaan, hän huolehtii itse, että paikalla on joku aikuinen sijainen.

Harjoituksen alussa vahtivuorolainen ilmoittautuu valmentajalle, hakee valmentajalla olevasta ensiapulaukusta pakastepussin ja täyttää sen lumella. Vahtivuorolainen jää seuraamaan harjoituksia lähelle jäätä katsomoon tai vaihtoitioon. Vahtivuorossa toimivan vanhemman tehtävä on huolehtia pienistä vammoista ja hälyttää tarvittaessa apua. Vahtivuorolainen on yhteydessä luistelijan vanhempiin, jos luistelija pitää hakea kotiin tai viedään sairaalaan. Valmentaja keskittyy omaan työhönsä eli valmentamiseen ja muusta joukkueesta

huolehtimiseen, ettei kallisarvoista jääaikaa mene hukkaan. Vahtivuoron jälkeen vuorolainen huolehtii lumipussin pois kaukalon reunalta, mikäli harjoitukset eivät jatku muilla seuran joukkueilla. Lisäksi vahtivuorolainen palauttaa ensiapulaukun valmentajille pukukoppiin.

4.3 Kilpailut

Joukkueille pyritään löytämään sopiva kilpailumäärä syksyllä kilpailukalenterin ilmestyttyä joukkueen budjetin mukaisesti.

- Kilpailuissa noudatetaan joukkueen yhteisiä pelisääntöjä ja hyviä käytöstapoja.
- Kaikille joukkueille pyritään löytämään sopivia kilpailuja kauden aikana 2-5. Kilpailumatkat ovat lähes poikkeuksetta yöpymisen vaativia.
- Kauden aikana voi olla myös kansainvälisiä kilpailuja.
- Hotellissa yövyttäessä luistelijat yöpyvät yhdessä joukkueen kanssa.
- Kisamatkat tehdään pääasiassa linja-autoilla tai junalla. Aina kuin mahdollista, pyritään siihen, että useampi joukkue käyttää samaa linja-autoa.
- Kilpailumatkoilla joukkueen linja-autossa joukkueen mukana matkustavat valmentajat, joukkueenjohto sekä huoltotiimi.
- Vanhemmat lähtevät kilpailumatkoille omilla kyydeillään. Kimppakyydit ovat suositeltavia. Mikäli linja-autossa on tilaa turistivanhemmille, ilmoitetaan siitä erikseen.
- Kisamatkojen aikataulut lähetetään vanhemmille sähköpostitse, kun luistelujärjestys on arvottu, ja aikataulut on saatu sovittua kaikkien kilpailumatkan järjestelyyn osallistuvien kanssa. Yleensä aikataulut tulevat kilpailua edeltävällä viikolla.

Aika ennen kilpailusuoritusta on joukkueen omaa aikaa, jolloin keskitytään kilpailuun. Vanhempien, sukulaisten ja ystävien kanssa voi viettää aikaa kilpailusuorituksen jälkeen.

- Kilpailuissa joukkue istuu joukkueille varatuilla paikoilla. Vanhemmat seuraavat kilpailua yleisölle varatuilta paikoilta.

4.3.1 Varaluistelijat

Kilpailuohjelmat tehdään tietylle luistelijamäärälle. Tarvittaessa valmentaja voi muuttaa määrää kauden kuluessa. Kisakokoonpanossa luistelee valmentajien päättämä määrä luistelijaita ja lisäksi joukkueessa on tietty määrä varaluistelijaita.

Myös varaluistelijat osallistuvat joukkueen kisamatkoille.

Varaluistelija on luistelija, joka ei luistele kyseisessä kisassa tai esiintymisessä kilpailukokoonpanossa. Varaluistelijan rooli on kuitenkin erittäin tärkeä: varaluistelijat osallistuvat muun joukkueen kanssa alkuverryttelyyn jäällä sekä palkintojen jakoon. Tapauskohtaisesti valmentaja voi määrätä toisen luistelijan tilalle. Syynä voi olla esimerkiksi äkillinen sairastuminen tai loukkaantuminen ennen kisa tai sen aikana. Lisäksi yksi varaluistelijoista nimetään jäänlaitatuomarin avuksi, ja hän käy tarvittaessa poimimassa jäältä joukkueelta pudonneen esineen, kuten esimerkiksi rikkoutuneen puvun osan, hiuspinnin tai -koristeen.

Joukkueen varaluistelijat ilmoitetaan noin viikkoa ennen kilpailua tai tarvittaessa jopa myöhemmin. Varaluistelijat määrittävät harjoitusaktiivisuuden, poissaolojen, motivaation ja valmennuksellisten seikkojen sekä joskus myös ikärajakysymysten perusteella kisa ja esiintyminen kerrallaan. Luistelijan on joka tapauksessa kyettävä ohjelman vaatimuksiin päästäkseen kisakokoonpanoon. Varaluistelijoita pyritään vaihtamaan kauden aikana.

Uusi ensimmäistä kauttaan joukkueessa luisteleva luistelija ei välttämättä pääse luistelemaan kilpailevassa kokoonpanossa kauden aikana. Luistelija voi olla joukkueessa ensimmäistä vuotta ns. opettelemassa sarjaan. Nämä asiat keskustellaan luistelijan ja perheen kanssa valmentajan aloitteesta joukkuepaikkaa vastaanottaessa.

5. ROOLIT ROITA:N MUODOSTELMALUISTELUJAOSTOSSA

Muodostelmajaostossa vain valmentajat ovat palkattua henkilöstöä. Kaikki muu toiminta pyörii vapaaehtoisvoimin. Joukkueenjohtajat, rahastonhoitajat, huoltajat ja muut toimihenkilöt eivät saa toiminnastaan rahallista korvausta tai taloudellista hyötyä.

5.1 Valmentajat

RoiTa:n muodostelmajaostossa työskentelee yksi puolipäiväinen kuukausipalkkainen valmentaja ja aina tarvittava määrä tuntivalmentajia, apuvalmentajia ja ohjaajia.

5.1.1 Päävalmentaja

Muodostelmaluistelun päävalmentaja nimetään kaudeksi kerrallaan.

Päävalmentajan tehtävät:

- Vastaa yhdessä muodostelmajaoston kanssa muodostelmaluistelun viisivuotissuunnitelman toteutuksesta ja kausisuunnittelusta
- Toimii kaikkien muodostelmavalmentajien ja –ohjaajien ohjaajana ja yhteyshenkilönä
- Vastaa vastuujoukkueensa toiminnasta vastuvalmentajan tehtävien mukaisesti.

5.1.2 Vastuvalmentaja

Vastuvalmentaja toimii yhteistyössä päävalmentajan ja muiden valmentajien kanssa.

Vastuvalmentajan tehtävät:

Toimii yhteistyössä päävalmentajan ja muiden valmentajien sekä toimihenkilöiden kanssa

- Vastaa joukkueensa tai ryhmänsä valmennuksen linjojen suunnittelusta ja toteutuksesta.
- Tekee luistelijavalinnat joukkueisiin yhdessä päävalmentajan ja muiden joukkueiden vastuvalmentajien kanssa.
- Laatii joukkueen toimintasuunnitelman yhdessä joukkueenjohtajien kanssa.
- Vastaa vastuujoukkueidensa harjoitusten organisoinnista, suunnittelusta ja painotuksista.
- Suunnittelee ja työstää vastuujoukkueidensa kilpailuohjelman, ellei joukkue päättä käyttää erikseen palkattavaa koreografiaa.
- Vastaa joukkueesta harjoitusten aikana.
- Luo luistelijoille hyvän motivaation ja joukkue- sekä seurahengen.
- Suunnittelee vastuujoukkueidensa kilpailupuvut, -kampaukset ja meikit yhdessä apuvalmentajien kanssa ja sopii niiden hankinnasta joukkueenjohtajien kanssa (budjetti huomioiden).
- Sopii kausikohtaisten varusteiden tyylistä ja hankinnasta joukkueenjohtajien kanssa
- Vastaa joukkueesta kilpailumatkoilla yhdessä joukkueenjohtajien ja huoltajien kanssa.

5.1.3 Tuntivalmentajat, apuvalmentajat ja ohjaajat

Päävalmentajan ja vastuvalmentajien apuna toimii tuntivalmentajia, apuvalmentajia tai ohjaajia tarpeen mukaan.

Apuvalmentajan tai ohjaajan tehtävät:

- Toimii harjoituksissa vastuvalmentajan apuna vastuvalmentajan kanssa sovittujen toimintatapojen mukaisesti
- Vastuvalmentajan poissa ollessa toimii joukkueen tai ryhmän vastuullisena valmentajana / ohjaajana (esim. jos vastuvalmentaja on kilpailumatkalla)
- Auttaa vastuvalmentajaa esim. näytöksissä ja esiintymisissä sovitulla tavalla

5.2 Toimihenkilöt

RoiTa:n linjauksen mukaan kullakin joukkueella pitää olla vähintään yksi joukkueenjohtaja ja rahastonhoitaja. Lisäksi joukkueella voi olla yksi tai useampia huoltajia. Joukkueenjohtaja ja rahastonhoitaja eivät voi olla sama henkilö eivätkä samasta perheestä. Molempien pitää olla joukkueen vanhempia. Lisäksi joukkueella on suositeltavaa olla varainhankintavastaava ja varustevastaava, joka huolehtii joukkuevaatteiden jne. tilauksista.

5.2.1 Joukkueenjohtaja

Joukkueenjohtajat valitaan keväisin samalla, kun joukkueet muodostetaan. Joukkueenjohtaja valitaan 1-2 kullekin joukkueella vanhempainkokouksessa äänestämällä. Joukkueenjohtajat sitoutuvat tehtävään kaudeksi kerrallaan.

Joukkueenjohtajan tehtävät:

- Toimii linkkinä valmentajien ja joukkueen luistelijoiden vanhempien välillä
- Laatii yhdessä joukkueen vastuvalmentajan ja ML-jaoston kanssa joukkueen kauden toimintasuunnitelman.
- Laatii joukkueen toimintasuunnitelman pohjalta yhdessä rahastonhoitajan kanssa joukkueen budjetin, joka hyväksytään vanhempainkokouksessa.
- Vastaa budjetin noudattamisesta toiminnassa.
- Ylläpitää joukkueen yhteys- ja lisenssitietoja
- Järjestää säännöllisesti vanhempaintapaamisia.
- Hoitaa joukkueen asioita seuratasolla, toimii muodostelmajaoston jäsenenä
- Osallistuu joukkueen kausikohtaisten varusteiden suunnitteluun yhdessä vastuvalmentajan, varustevastaavan ja tarvittaessa ML-jaoston kanssa
- Vastaa joukkueen leirien/tehopäivien järjestelyistä

- Vastaa joukkueen kisamatkojen järjestelyistä
- Tiedottaa joukkueen asioista valmentajille, vanhemmille ja luistelijoille sekä muodostelmajaostolle.
- Edustaa seuraa ja joukkuetta esimerkillisesti ja positiivisesti kannustaen.

5.2.2 Rahastonhoitaja

Rahastonhoitaja on vastuussa joukkueen taloudesta.

Rahastonhoitajan tehtävät:

- Laatii joukkueen vuosibudjetin yhdessä joukkueenjohtajien kanssa.
- Hoitaa joukkueen maksuliikenteen käteisellä, pankkikortilla tai verkkopankin kautta.
- Hoitaa joukkueen tulojen ja menojen kirjanpidon ja toimittaa tilinpäätöstiedot seuran rahastonhoitajalle.
- Seuraa kuukausimaksujen suorituksia ja joukkueen budjetin toteutumista joukkueen tililtä, ja tarvittaessa neuvottelee talousasioista joukkueenjohtajien ja muodostelmajaoston kanssa.
- Edustaa seuraa ja joukkuetta esimerkillisesti ja positiivisesti kannustaen.

5.2.3 Huoltaja

Joukkueille voidaan valita kauden alussa 1-3 huoltajaa joukkueenjohtajien avuksi. Huoltajat valitaan kauden alussa joukkueen vanhempaintapaamisessa äänestämällä.

Huoltajat sitoutuvat tehtäviinsä kaudeksi kerrallaan.

Huoltajien tehtävät:

- Toimii joukkueenjohtajien apuna.
- Kokoaa, tarkistaa ja täydentää joukkueen huoltolaukun.
- Osallistuu joukkueen kisamatkoille (1-2 huoltaja/matka)
- Huolehtii matkalla ja kilpailuissa joukkueen kilpailuvalmisteluista eli varmistaa että kaikilla luistelijoilla on siisti ja yhdenmukainen ulkoasu, hiukset ja meikit.
- Toimii joukkueen apuna tehopäivissä, leireillä, joukkuepäivissä ja esiintymisissä jne.
- Edustavat seuraa ja joukkuetta esimerkillisesti ja positiivisesti kannustaen

5.3 Vanhempi

Vanhempi sitoutuu lapsensa harrastukseen aina kaudeksi kerrallaan.

Vanhemman tehtävät:

- Noudattaa seuran, joukkueen ja Suomen Taitoluisteluliiton sääntöjä ja sosiaalisen median pelisääntöjä.
- Toimii vuorotellen vahtivuorolaisena joukkueen harjoituksissa.
- Tuovat luistelijat harjoituksiin ajallaan.
- Maksavat maksut ajallaan.
- Kunnioittaa valmentajien työrauhaa ja työaikoja.
- Osallistuu vanhempainkokouksiin, joissa hyväksytään joukkueen toimintasuunnitelma ja budjetti, päätetään joukkueen yksittäisistä tapahtumista, joukkueen omasta varainkeruusta yms.
- Osallistuu seuran ja joukkueen varainhankintaan.
- Osallistuu seuran talkoisiin kilpailuissa, näytöksissä ja esiintymisissä.
- Huolehtii luistelijan ravinnosta ja levosta.
- Hankki ja huoltaa luistelijan varusteet.
- Kannustaa ja edustaa positiivisesti

5.4 Luistelija ja kapteeni

Luistelijan tehtävät:

- Noudattaa seuran, joukkueen ja Suomen Taitoluisteluliiton sääntöjä ja sosiaalisen median pelisääntöjä. Sääntöjen noudattamatta jättämisestä voidaan harkita joukkueesta erottamista.
- Huoltaa omat varusteensa yhdessä vanhempien kanssa.
- Kunnioittaa valmentajia, huoltotiimiä ja joukkuekavereita.
- Käyttäytyy hyvin, tervehtii ja on kaikkien kaveri.
- Sitoutuu harjoitteluun kaudeksi kerrallaan.
- Noudattaa urheilullisia elämäntapoja.
- Edustaa hyvin seuraa ja joukkuettaan, erityisesti harjoituksissa, kilpailumatkoilla ja aina kun esiintyy joukkueen tai seuran tunnuksin varustetuissa vaatteissa.

Joukkue äänestää kauden alussa kapteenin ja varakapteenin tai kaksi varakapteenia.

Kapteenin ja varakapteenin tehtävät:

- Toimii linkkinä joukkueen luistelijoiden ja valmentajien välillä
- Kannustaa ja on kaikkien kaveri, pitää yllä hyvää joukkuehenkeä
- Harjoittelee ahkerasti ja noudattaa urheilullisia elämäntapoja
- Hoitaa valmentajien kanssa sovitut tehtävät (kisoissa laskeminen, tuomarimerkki, mitali joukkueiden kapteenien kättely jne.) Käyttäytyy esimerkillisesti.

6. JOS ON KYSYTTÄVÄÄ

Jos jokin asia askarruttaa mieltä, on aina parasta kysyä suoraan siltä joka asiasta on vastuussa. Asioista syntyy helposti jäähallien käytävillä huhuja, ja siksi kannattaakin tarkkaan miettiä asian alkuperää ja tarvittaessa ottaa suoraan kysymällä selvää.

6.1 Keneltä kysyn

- **Luistelulliset asiat kysytään valmentajilta:** harjoittelu, harjoitusajat, kilpaileminen, joukkueiden muodostaminen, testijäät, vaihtoparit, varaluistelijat, poissaolot.
- **Joukkueen sisäiset asiat kysytään joukkueenjohtajilta:** kisamatkojen järjestelyt, joukkueen raha-asiat, joukkueen talkoilu ja varainkeruu, varustehankinnat
- **Kausimaksuihin liittyvät asiat kysytään ensisijaisti seuran rahastonhoitajalta, joukkueenjohtajia konsultoiden.**

6.2 Muodostelmaluisteluasioden käsittely seurassa

Joukkueenjohtajat toimivat linkkinä perheiden, valmentajien ja muodostelmajaoston välillä. Muodostelmajaosto kokoontuu tarvittaessa ja käsittelee kokouksessaan jojojen ja valmentajien esille tuomat asiat ja muut ajankohtaiset muodostelmaluistelua koskevat asiat. Kokouksista laaditaan muistio. Kokouksien jälkeen tiedotusvastaava laatii tarvittaessa kokouksessa käsitellyistä asioista sähköpostitiedotteen vanhemmille.

Mikäli muodostelmajaosto katsoo asian vaativan seuran hallituksen päätöstä, asia viedään seuraavaan hallituksen kokoukseen. Tällaisia asioita ovat esim. muutokset kausimaksuissa tai valmennuksessa yms.