



## Jyväskylän Taitoluistelu-seura

### Muodostelmaluistelun tietopaketti

Päivitetty huhtikuu 2026



## Sisällysluettelo

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Tervetuloa hyvään seuraan!</b>  | <b>1</b>  |
| <b>Muodostelmaluistelu lajina</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Maksut</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Vastuuroolit</b>  | <b>3</b>  |
| Päävalmentaja  | 3         |
| Vastuuvälmentaja   | 3         |
| Valmentajan tehtävien ja roolin mukaisen toiminnan lisäksi vastuuvälmentaja  | 3         |
| Apuvalmentaja  | 4         |
| Luistelija   | 4         |
| Kapteenit ja varakapteenit   | 4         |
| Joukkueen toimihenkilöt  | 4         |
| Vanhemmat  | 4         |
| Kasvata luistelijaksi ABC - Ohjeita ja vinkkejä vanhemmille (lähde: stll.fi) | 5         |
| <b>Joukkueet</b>   | <b>6</b>  |
| Muodostelmaluistelun sarjojen ikäraajat ja joukkueen koko                    | 7         |
| Kauden vaihdos   | 7         |
| Pelisääntöjen noudattaminen ja käyttäytyminen                                | 8         |
| <b>Lisenssi ja vakuutus -luistelijapassi</b>                                 | <b>8</b>  |
| <b>Harjoittelu</b>   | <b>8</b>  |
| Jäätuntien jako  | 8         |
| Harjoitusajat  | 9         |
| Harjoittelun sisältö   | 9         |
| Muuta harjoitteluun liittyvää  | 9         |
| Turvallisuus   | 9         |
| Tuplaaminen  | 10        |
| Kevätsparraus  | 10        |
| Urheiluakatemia  | 10        |
| <b>Kilpaileminen</b>   | <b>10</b> |
| Kilpailukokoonpanon valinta  | 11        |
| Arviointijärjestelmät  | 11        |
| ISU-arviointijärjestelmä   | 11        |
| Elementtipisteet (Technical Element Score, TES)                              | 11        |
| Laatupisteet (Grade of Execution, GOE)                                       | 12        |
| Osa-alueet (Program Component Score, PCS)                                    | 12        |

|  |           |
|--|-----------|
| Muodostelmaluistelun (MuPi)-arviointijärjestelmä | 13        |
| <b>Varusteet</b>                                 | <b>13</b> |
| Harjoitteluvaatteet                              | 13        |
| Joukkuevaatteet                                  | 13        |
| Esiintymisasu / kilpailupuku                     | 13        |
| Luistimet  | 13        |
| <b>Poissaolot ja lomat</b>                       | <b>14</b> |
| Poissaolot                                       | 14        |
| Sairastuminen/loukkaantuminen                    | 14        |
| Läsnäolo harjoituksissa                          | 14        |
| <b>Viestintä</b>                                 | <b>15</b> |
| Sähköposti                                       | 15        |
| Puhelin ja WhatsApp                              | 15        |
| Vanhempainillat ja etätapaamiset                 | 15        |
| <b>Varainhankinta</b>                            | <b>15</b> |
| Tuotemyynti                                      | 15        |
| Seuratason talkoot                               | 15        |
| Näytöstalkoot                                    | 15        |
| Kilpailutalkoot                                  | 16        |
| Yhteistyökumppanit                               | 17        |
| <b>Lääkkeet, doping ja päihteet</b>              | <b>17</b> |
| Lääkkeet   | 17        |
| Doping   | 17        |
| Alkoholi ja muut päihteet                        | 18        |
| <b>Syöminen ja lepo</b>                          | <b>18</b> |

## Tervetuloa hyvään seuraan!

Jyväskylän Taitoluisteluseurassa on luisteltu vuodesta 1980 lähtien. Timanttiperheemme arvojen ytimessä ovat luistelun ilo, tahto yhteiseen tekemiseen ja taitoluistelun kehittämiseen sekä luistelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen.

Seuraorganisaation toiminnasta ja tavoitteista löydät tietoa vuosittain päivittyvästä toimintakäsikirjasta, johon jokaisen luisteluperheen tulisi tutustua seuraamme liittyessä. Toimintakäsikirja löytyy seuran verkkosivuilta: <https://www.jytls.fi/seura/seuran-tapa-toimia/>

Muodostelmaluistelun tietopaketti kokoaa yhteen olennaisia muodostelmaluistelun harrastamiseen liittyviä asioita. Tietopaketin avulla voit tutustua muodostelmaluistelun harjoitteluun, kauden kulkuun, kilpailamiseen, varusteisiin ja lajilinjan yhteisiin toimintatapoihin.

Harjoittelun ja kilpailun ohella luisteluharrastus tarjoaa yhteisen tekemisen ja onnistumisen paikkoja myös luistelijan tukijoukoille. Seuramme järjestämät kilpailut ja näytökset ovat tärkeitä tapahtumia myös varainkeruun kannalta.

Jyväskylän Taitoluisteluseura toimii Suomen Taitoluisteluliiton alla. Kun osallistut JyTLS:n toimintaan, sitoudut myös liiton toiminnan periaatteisiin, kuten kilpailu- ja kurinpitosääntöihin sekä eettisiin ohjeisiin. [Liiton sivuilta stil.fi](http://liiton.sivuilta.stil.fi) saat myös runsaasti lisätietoa taitoluisteluharrastuksesta ja luistelun maailmasta.

Ilon hetkiä luistelun parissa! Tehdään hyvä kausi yhdessä!



## Muodostelmaluistelu lajina

Muodostelmaluistelu on taitoluistelun joukkuemuoto. Muodostelmaluisteluohjelma koostuu askeleista, liu'uksista, pirueteista ja nostoista, joita suoritetaan kuvioissa. Tavoitteena on luistella ohjelma mahdollisimman samanaikaisesti ja yhtenäisesti musiikkia tulkiten. Tasapainoisesta ohjelmasta löytyvät muodostelmaluistelun peruselementit, kuten piiri, rivi, mylly, läpimeno ja blokki. Peruselementtien lisäksi siirtymät elementistä toiseen, vapaaluisteluliikkeet kuten piruetit ja liu'ut ja erilaiset käsiotteet tuovat näyttävyyttä ja vaikeutta ohjelmaan. Muodostelmaluisteluohjelma rakennetaan 12-20 luistelijalle teeman ympärille ja se kertoo tarinan, jota musiikki, puvut ja koreografia täydentävät.

Muodostelmaluisteluharjoitukset ovat hyvin monipuolisia. Kilpailuohjelman lisäksi jääharjoituksissa harjoitellaan monipuolisesti luistelutaitoja. Oheisharjoitukset tukevat lajitaitojen kehittymistä ja sisältävät mm. kuntoharjoituksia, tanssia ja voimistelua.

### Muodostelmaluistelu

- on hieno joukkueurheilulaji, jossa urheilijat pääsevät toimimaan yhdessä
- kehittää vuorovaikutustaitoja ja kaikkien yksilöiden hyväksymistä osana joukkuetta
- opettaa urheilijaa ottamaan vastuuta omasta toiminnasta
- kehittää jokaisen urheilijan yhteistyötaitoja
- tarjoaa onnistumisen kokemuksia yksin ja yhdessä
- antaa hienoja kokemuksia ja elämyksiä joukkueen kanssa
- kehittää esiintymistaitoja ja mahdollistaa monia esiintymiskokemuksia.

## Maksut

Muodostelmaluistelussa maksut jakautuvat kahteen eri osaan: **kausimaksuun ja joukkuemaksuun**.

**Kausimaksu** kattaa harjoitukset ja valmennuksen sisältäen mm. jäävuoro- ja palkkakustannukset.

Kullekin ryhmälle tai joukkueelle seuran hallitus määrittää vuosittain kausimaksun. Kausimaksu on luistelijakohtainen kokonaissumma, joka on mahdollista suorittaa joko kerralla kauden alkaessa tai kuukausittaisina tasaerinä ryhmästä tai joukkueesta riippuen 11-12 kuukautena. Maksukäytänteistä löydät tietoa seuran toimintakäsikirjasta.

**Joukkuemaksuilla** katetaan joukkueen yhteisesti järjestämät leirit, yhteisesti hankitut kilpailupuvut ja muut varusteet, kilpailumatkakustannukset sekä mahdollisen apuvalmentajan kustannukset kilpailuissa ja leireillä ym. Joukkuemaksun suuruuden päättää joukkue arvioituaan kilpailukauden kulut ja tuotot (talkoot ja myyntikampanjat) sekä jokaisen luistelijan osuuden nettosummasta. Mahdolliset ulkomaan kilpailujen kustannukset joukkueen on budjetoitava katettavaksi kokonaisuudessaan joukkuemaksulla. Poikkeuksena tähän SM -sarjojen joukkueiden vastuvalmentajan palkkakustannus (ei kuitenkaan päivärahat tai muut matkakorvaukset), joka sisältyy myös ulkomaan kilpailujen osalta kausimaksuun.

Jokaisen joukkueen budjetti hyväksytetään hallituksella elokuussa. Joukkuemaksun laskutusrytmistä päättävät joukkueet sisäisesti ja se maksetaan seuran osoittamalle tilille. On kuitenkin huomioitava, että joukkueiden ja ryhmien on kerättävä joukkuemaksulla katettaviin kustannuksiin varat jo ennen kustannusten syntymistä. Joukkue suunnittelee ja seuraa itse varojensa käyttöä.

## Vastuuroolit

Seurassa ja joukkueissa on erilaisia rooleja ja tehtäväjakoja asioiden hoitumiseksi. Valmentajat ja toiminnanjohtaja ovat palkallisia työntekijöitä, muita tehtäviä hoitavat vapaaehtoiset tai luistelijat itse.

Valmentajat vastaavat joukkuetta ja luistelijoina koskeviin kysymyksiin. Valmentajiin voi olla yhteyksissä joko sähköpostitse tai puhelimitse. On huomioitavaa, että valmentajien työajat eivät noudata normaaleja toimistoajoja ja vapaapäivät ovat usein arkena. Valmentajien ja joukkueen toimihenkilöiden roolit ovat määritelty seuran toimintakäsikirjassa, josta löytyvät myös vanhempien pelisäännöt sekä kuvaus valmentajan roolista kilpailutilanteissa. Alla määriteltynä tai tarkennettuna lisäksi muita rooleja.

### Luistelija

Luistelijalla itsellään on suurin vastuu omasta hyvinvoinnistaan ja kehitymisestä. Jokainen luistelija on tärkeä osa joukkuetta ja joukkueen kehitys vaatii kaikilta luistelijoilta täyden panoksen. Luistelija on vastuussa omista tavaroistaan, kisapuvusta, luistimista yms. Jokainen kantaa oman vastuun joukkueen hyvästä ryhmädynamiikasta ja vuorovaikutustaidoista.

### Kapteenit ja varakapteenit

Joukkue valitsee itselleen kapteenit kauden alussa. Kapteenit toimivat hyvinä esimerkkeinä joukkueen jäsenille ja pitävät huolta joukkueen dynamiikasta sekä vuorovaikutussuhteista. Kapteeneilla on luottamuksellinen rooli joukkuelaisille sekä valmentajille. Kapteenit toimivat linkkinä valmentajien ja joukkueen välillä. Valmentajat ja kapteenit sopivat tarvittavista roolijaoista.

### Joukkueen toimihenkilöt

Joukkueenjohtaja(t) ja huoltaja(t), rahastonhoitaja sekä talkoovastaava muodostavat joukkueen vapaaehtoisen toimihenkilötiimin. Näiden roolien lisäksi joukkue voi halutessaan päättää muista toimihenkilöistä. Kilpailu- ja leirimatkoille osallistuu joukkueenjohtajat sekä mahdollisesti huoltajat ja heidän matkakustannukset hoidetaan joukkueen budjetista.

Joukkueen toimihenkilöt valitaan uuden harjoituskauden alussa toukokuussa ja heidät hyväksytetään toukokuun aikana seuran hallituksella. Toimihenkilöt sitoutuvat noudattamaan seuran ja Suomen Taitoluisteluliiton sääntöjä ja ohjeistuksia.

### Joukkueenjohtaja

Joukkueenjohtajan tehtävä on toimia valmentajien apuna joukkueen toiminnan pyörittämisessä. Joukkueenjohtaja on linkki vanhempien ja valmentajien välillä. Hän vastaa kilpailu- ja leirimatkojen järjestelyistä (kuljetukset, majoitukset, ruokailut), kilpailuihin ilmoittautumisista, varusteiden hankinnoista sekä valmentajien kanssa sovituista asioista.

Joukkueella voi olla useampi joukkueenjohtaja, jotka jakavat tehtäviä keskenään ja toimivat tiiminä.

### Huoltaja

Huoltaja ovat joukkueenjohtajan apuna joukkueen toiminnassa. Huoltajat ovat mukana kilpailu- ja leirimatkoilla ja ovat luistelijoiden apuna tarvittaessa.

### Vanhemmat

Kuljeta, kustanna, kannusta - on vanhemmille sopiva kolmen K:n neuvo, jota noudattaa. Vanhempien tuki urheilijalle on korvaamaton, jotta luistelija pysyy terveenä ja jaksaa harjoitella tavoitteellisesti läpi kauden. Vanhempien tehtävä ei ole valmentaa luistelijoina, mutta on suotavaa ottaa yhteyttä valmentajiin jos valmennuksellisista asioista tulee kysyttävää.

Joukkue kerää varoja talkootyöllä, missä vanhempien rooli ja tasapuolisuus ovat hyvin tärkeitä. Seura järjestää kauden aikana erilaisia tapahtumia talkoovoimin, joissa vanhempien apu on korvaamaton.

Harjoituksissa on käytössä jäävahtivuorot. Kukin vanhemmista on vuorollaan harjoituksissa läsnä, sen varalta että huoltajaa tarvitaan loukkaantumistilanteessa. Tällöin valmentaja pystyy keskittymään harjoituksen vetämiseen. Joukkueenjohtajat laativat jäävahtivuorolistat ja ne noudattavat luistelijan sukunimen mukaista aakkosjärjestystä. Jos perhe ei pääse paikalle omaan vahtivuoroon, tulee heidän hankkia tuuraaja tai vaihtaa vuoroa toisen perheen kanssa.

Kilpailuissa tulee vanhempien muistaa Fair Play -henki eli noudattaa samoja sääntöjä, joita luistelijat noudattavat. Muiden joukkueiden arvostelu, negatiiviset kommentit tai tuomareiden työskentelyn kritisointi ei ole sallittua.

### **Kasvata luistelijaksi ABC - Ohjeita ja vinkkejä vanhemmille (lähde: stll.fi)**

Hienoa, että lapsesi on valinnut taitoluistelun. Kaikilla on mahdollisuus saada lajistamme hieno harrastus. Meidän vanhempien tehtävänä on olla hereillä – seurata kehittyvää lasta ja oppia taitoluistelusta.

### **Alle kouluikäisen luistelijan vanhempien Top 3**

1. Varmista, että lapsesi liikkuu vähintään 2 tuntia päivässä. Liiku yhdessä lapsesi kanssa. Monipuolinen liikunta ja eri lajit luovat edellytykset luistelutaitojen oppimiselle.
2. Kannusta, iloitse ja innosta!
3. Muistathan, että valmentaja on oman alansa asiantuntija ja hänen tehtävänä on suunnitella ja vetää juuri lapsesi tasoiset ja hänelle sopivat harjoitukset.

### **Peruskouluikäisen luistelijan vanhempien Top 5**

1. Anna lapselle lupa tuntea ja kokeilla omia rajojaan. Toimi näiden tunteiden sanoittajana ja tukijana. Tunnista omat tunteesi ja muista, että kyseessä on lapsen harrastus.
2. Alakouluikäisen tulisi liikkua vähintään 14 tuntia viikossa ja kilpauralle tähtäävän noin 20 tuntia viikossa.
3. Huolehdi, että jääkaapista löytyy terveellistä ruokaa, lapsesi nukkuu riittävästi ja harjoittelee vain terveenä.
4. Ilman sinua, aktiivinen vanhempi, seuratoiminta ei pyöri.
5. Murrosiän myllerrykseen mahtuu mukaan monta kehitymispyrähdyttä ja jo opitut taidotkin saattavat kadota hetkellisesti. Lapsesi tarvitsee hyväksyvää tukea ja kannustamista.

### **Opiskelevan luistelijan vanhempien Top 3**

1. Toimi taustatukena, kun lapsesi pohtii lukion tai opiskelun aloittamisen kynnyksellä lajin jatkamista tai miettii esim. paikkakunnan vaihtoa urheilu-uran viemiseksi huipulle asti.
2. Huipulle tähtäävä luistelijalla kaipaakin edelleen vankkaa taloudellista tukea.
3. Lopettamassa oleva luistelijalla puolestaan kaipaakin keskustelukumppania tunteidensa purkuun. Sinun on vanhempana hyvä tiedostaa, että lajin parissa voi jatkaa muutenkin kuin vain luistelemalla itse. Lajista voi saada itselleen ammatin tai elinikäisen harrastuksen esimerkiksi toimimalla ohjaajana/valmentajana. Tuomarin ja teknisten asiantuntijoiden tehtävät voivat olla toiselle mainio tapa jatkaa lajin parissa. Ja aktiivisena seuratoimijana mahdollisuudet ovat monet.

## Joukkueet

Muodostelmaluistelijaksi kehittymiseen on monta eri reittiä. Osa luistelijoista on seuramme luistelukoulun tai muodostelmaluistelukoulun kautta noussut muodostelmaryhmiin. Myös yksinluistelusta pystyy siirtymään muodostelmaan.

Tavoitteenamme on saada kilpaileva joukkue jokaiseen ikäryhmään, lapsista aikuisiin.

### Nykyiset seuran muodostelmaluistelujoukkueet:

- Mini Diamonds (MD) muodostelmaluistelun kehitysryhmä (ei kilpaile)
- Sweet Diamonds (SD) tulokkaat
- Golden Diamonds (GD) minorit
- Blue Diamonds (GD) SM -noviisit
- Ice Diamonds (ID) SM -juniorit
- Eternal Diamonds (ED) seniorit
- Fresh Diamonds (FD) aikuiset
- Wild Diamonds aikuiset (ei kilpaile)

## Muodostelmaluistelun sarjojen ikäraajat ja joukkueen koko

### IKÄRAJAT

|                     | kausi 2025-2026  | kausi 2026-2027  |
|---------------------|--|--|
| SM-seniori/Elite 12 | syntynyt 1.7.1945-30.6.2008  | syntynyt 1.7.1946-30.6.2009  |
| SM-juniori          | syntynyt 1.7.2006-30.6.2012  | syntynyt 1.7.2007-30.6.2013  |
| SM-noviisi          | syntynyt 1.7.2009-30.6.2015  | syntynyt 1.7.2010-30.6.2016  |
| Seniורי             | syntynyt 1.7.1945-30.6.2008  | syntynyt 1.7.1946-30.6.2009  |
| Juniori             | syntynyt 1.7.2006-30.6.2013  | syntynyt 1.7.2007-30.6.2014  |
| Masters             | syntynyt 1.7.1945-30.6.2000 (30.6.2007)  | syntynyt 1.7.1946-30.6.2001 (30.6.2008)  |
| Aikuinen            | syntynyt 1.7.1945-30.6.2000 (30.6.2007)  | syntynyt 1.7.1946-30.6.2001 (30.6.2008)  |
| Minori              | syntynyt 1.7.2012 tai myöhemmin  | syntynyt 1.7.2013 tai myöhemmin  |
| Noviisi             | syntynyt 1.7.2009 tai myöhemmin  | syntynyt 1.7.2010 tai myöhemmin  |
| Tulokas             | syntynyt 2013–2018 (täyttää vuoden 2025 aikana 7 vuotta, mutta ei ole täyttänyt 13:a vuotta) | syntynyt 2014–2019 (täyttää vuoden 2026 aikana 7 vuotta, mutta ei ole täyttänyt 13:a vuotta) |

### Joukkueen koko (kilpailusuorituksessa), varaluistelijoiden määrä ja ikäraajat täyttämättömien määrä

|             | joukkueen koko | varaluistelijoita | minimikoko poikkeustapauksissa | ikärajat täyttämättömiä (**) |
|-------------|----------------|-------------------|--------------------------------|------------------------------|
| SM-seniorit | 16             | 4                 | 14, ISU 800.2 f)               | 2                            |
| SM-juniorit | 12 – 16        | 4                 | 11, ISU 800.2 f)               | 2                            |
| SM-noviisit | 12 – 20        | 4                 | 11                             | 2                            |
| Elite 12    | 12             | 4                 | 11, ISU 800.2 f)               | 2                            |
| Seniorit    | 12 – 20        | 4                 | 11                             | 5                            |
| Juniorit    | 12 – 20        | 4                 | 11                             | 5                            |
| Masters     | 12 – 20        | 6                 | 11                             | 5 !)                         |
| Aikuiset    | 12 – 20        | 6                 | 11                             | 5 !)                         |
| Minorit     | 12 – 20        | 6                 | 11                             | 2                            |
| Noviisit    | 12 – 24        | 4                 | 10*)                           | 5                            |
| Tulokkaat   | 12 – 24        | 4                 | 10*)                           | 5 (***)                      |

\*) Jos joukkueessa on enintään 12 kilpailuun ilmoitettua luistelijaa, joukkue voi hakea kilpailun ylituomarilta poikkeuslupaa kilpailla vähintään 10 luistelijan kokoonpanolla. Jos joukkueessa on enemmän kuin 12 ilmoitettua luistelijaa, kilpailukokoonpanon tulee olla sääntöjen mukainen. Jos joukkueessa on vähemmän luistelijoita kuin minimikokohdassa on määritetty, joukkue kilpailee kilpailun ulkopuolella. Kaudesta 2026-2027 alkaen noviisien ISU-arvioinnin kilpailuissa ohjelman tulee olla rakennettu minimissään 12 luistelijalle ja noudatetaan soveltuvin osin ISUn basic novice sääntöjä.

\*\*) jos joukkue rikkoo ikäraajapykälää, joukkue kilpailee kilpailun ulkopuolella

\*\*\*) tulokkaissa koskee vain yli-ikäisiä, alaikärajaa ei voi kiertää

### Kauden vaihdos

Muodostelmaluistelun harjoituskausi vaihtuu keväällä. Tapana on, että kausi päättyy seuran kevätnäytöksen jälkeen ja harjoittelu uusilla joukkueilla aloitetaan huhti-toukokuun aikana. Keväällä seura ilmoittaa päivämäärän mihin mennessä luistelijoiden jatkamis- ja lopettamispäätökset täytyy olla tehtynä. Näiden pohjalta valmentajat voivat lähteä kasaamaan seuraavan kauden joukkueita. Suomen Taitoluisteluliitto määrittää muodostelmaluistelun siirtoikkunan, jonka aikana luistelijat voivat testata toiseen joukkueeseen. Luistelijalta ei saa vaatia sitovaa päätöstä siirtoikkunan aikana. Valmentajat voivat järjestää siirtoikkunan aikana joukkueisiin pyrkiville testejä, jolloin valmentajien on helpompi löytää luistelijalle sopiva joukkue. Testijäiden ja/tai edellisen kauden pohjalta vastuvalmentaja ehdottaa luistelijalle sopivaa joukkuetta.

Jokaisen luistelijan nosto on aina perusteltu samoin kuin, jos päätetään olla luistelijaa nostamatta. Valmentajat tekevät päätökset aina tarkastelemalla kokonaisuutta luistelijan kehityksen kannalta. Seura ilmoittaa päivämäärän mihin mennessä luistelijoiden on otettava paikka vastaan ja sitouduttava seuraavalle kaudelle ilmottautumalla MyClubissa. Päivämäärät määräytyvät kausikohtaisesti ja niissä huomioidaan

kauden rakenne sekä STLL:n ilmoittama siirtoikkuna. Pääsääntöisesti ilmoittautuminen kilparyhmiin ja joukkueisiin tapahtuu maaliskuu-huhtikuun vaihteessa. Ilmoittautuessaan uudelle, alkavalle kaudelle luistelija sitoutuu luistelemaan seurassamme koko kauden. Myös seuran kausibudjetti laaditaan pohjautuen tietoon luistelijamäärästä. Kauden vaihtuessa luistelija katsotaan lopettaneeksi, mikäli hän ei ilmoittaudu alkavalle kaudelle määräaikaan mennessä.

Seuran toimintakäsikirjassa määritelty menettely, mikäli luistelija lopettaa kesken kauden sairastumisen tai paikkakunnalta poismuuton vuoksi.

### Pelisääntöjen noudattaminen ja käyttäytyminen

Joukkue tekee kauden alussa yhteiset pelisäännöt, joita muokataan tarvittaessa kauden aikana. Luistelijat sitoutuvat noudattamaan joukkueen pelisääntöjä. Lisäksi seuralla on yhteiset säännöt, joita luistelijat sekä vanhemmat sitoutuvat noudattamaan. Seuran yhteiset pelisäännöt löytyvät JyTLS:n nettisivuilta.

## Lisenssi ja vakuutus -luistelijapassi

Jokaisella Skating Finland:n (STLL) jäsen seurassa luistelevalle tulee olla joko kilpailu- tai harrastajapassi. Se hankitaan kauden alussa luistelijakohtaisesti SuomiSport-järjestelmästä.

**Jokainen perhe hankkii luistelupassin, sekä huolehtii vakuutusturvasta luistelijalle ennen kauden alkua. Passi pitää olla hankittuna ja vakuutus voimassa uudelle kaudelle viimeistään 1.5.2025. Ilman voimassa olevaa passia ja vakuutusta ei harjoitukseen voi osallistua.**

Niille toimihenkilöille, jotka ovat joukkueen virallisissa tehtävissä kilpailuissa (esim. jojo), on hankittava Skating Finland:n toimihenkilöpassin. Toimihenkilöpassin kustannuksista joukkue vastaa yhteisvastuullisesti.

Lisätietoja ja ohjeet luistelupassin hankintaan saat liiton sivuilta: [Luistelu- ja toimihenkilöpassin - Suomen Taitoluisteluliitto ry](#)

Luistelupassin hankintaan vaikuttaa **luistelijan syntymäaika, hänen kilpailusarjansa ja vakuutuksen tarve.** Täältä voit tarkistaa mikä luistelupassi on luistelijalle oikea:

[stll.fi/luistelijalle/lisenssit-ja-vakuutukset/ohje-lisenssin-ostoon/kilpailupassit/](http://stll.fi/luistelijalle/lisenssit-ja-vakuutukset/ohje-lisenssin-ostoon/kilpailupassit/)

Mikäli luistelijalla on oma tapaturmavakuutus, on varmistettava että vakuutuksessa on **urheilutapaturmien korvaavuusehto.**

Luistelupassin ostamalla urheilija ja/tai toimihenkilö sitoutuu noudattamaan Skating Finland:n **kilpailu- ja kurinpitösääntöjä** sekä **eettistä ohjeistusta.**

(lähde: Skating Finland)

## Harjoittelu

### Jäätuntien jako

Jyväskylän kaupunki jakaa jäävuorot jääurheiluseurojen kesken. Seurallemme myönnetty vuorot jaetaan yksinluistelun, muodostelmaluistelun ja perusopetusryhmien (luistelukoulut, kehitysryhmät ja harrastajat) kesken. Päävalmentaja päättää muodostelman käytössä olevien jäävuorojen jaosta joukkueiden kesken sekä harjoitusaikatauluista. Tarvittaessa harjoittelemme myös lähialueiden muissa jäähalleissa.

## Harjoitusajat

Pyrimme mahdollisuuksien mukaan noudattamaan vakioharjoitusaikoja. Aina tämä ei kuitenkaan ole mahdollista. Jäähalleissa järjestetään monia turnauksia ja tapahtumia, joiden myötä vuoroja peruuntuu. Myös kilpailut ja leirit vaikuttavat viikoittaiseen harjoitusaikatauluun. Joka viikko ei välttämättä ole samaa määrää harjoituksia, vaan kauden varrelle mahtuu myös kevennyksiä ja tehostuksia.

Aina harjoitusaikataulut eivät ole ihanteellisia, mutta ne pyritään järjestämään parhaalla mahdollisella tavalla jokaisen joukkueen erityispiirteet huomioiden. Nuorimpien joukkueille ei valita myöhäisiä ilt-aikoja ja vastaavasti esim. juniori-ikäisille pyritään välttämään iltapäiväaikoja, jolloin heillä on vielä koulua. Mahdollisista loma-ajoista valmentajat pyrkivät ilmoittamaan kauden alussa, mikäli mahdollista.

Jyväskylän Urheiluakatemian harjoitukset järjestetään arkaamuisin niille luistelijoille, jotka kuuluvat akatemiatoiminnan piiriin. Pääsääntöisesti yläkoululaisille ma ja ke, sekä toisen asteen opiskelijoille ma, ke ja to. Näihin voi tulla kauden aikana poikkeuksia.

## Leirit ja tehopäivät

Leirit kuuluvat kilpamuodostelmajoukkueiden toimintaan. Leireillä harjoitellaan ohjelmaa, sekä hiotaan luistelutekniikkaa. Leirillä on tärkeä rooli joukkueen ryhmäytymisen kannalta.

Joukkueet pitävät erillisen suunnitelman mukaan ohjelmantekoleirejä. Lisäksi on mahdollista tehostaa ohjelman rakentamista tehopäivien avulla. Tehopäivä on ikään kuin yhden päivän leiri, jolloin on useampi jäävuoro ja oheisharjoitteita saman päivän aikana. Tehopäivä voidaan käyttää vaikkapa ohjelman hiomiseen. Kaikki seuran kilpailevat joukkueet tehostavat harjoittelua kauden aikana tehopäivien avulla.

Joukkueleirien lisäksi seura järjestää vapaaehtoisen kesäleirin, jonka kustannukset eivät sisälly kausi- tai joukkuemaksuihin.

## Harjoittelun sisältö

Valmennuksessa painotetaan ikäryhmälle sopivaan monipuolista harjoittelua lajitaitoharjoittelun lisäksi. Valmentajat suunnittelevat harjoittelun kausisuunnitelmaan sopivaksi. Luistelijoiden oheisharjoitteluun kuuluu tanssia, voimistelua, fysiikkaharjoittelua sekä koreografian hiomista. Monipuoliset motoriset taidot ja vahva fysiikka tukevat luistelijan kehitystä kohti huippua.

## Muuta harjoitteluun liittyvää

Ennen jääharjoituksia luistelijat tekevät alkulämmittelyn, jonka joukkueen valmentaja ohjeistaa. Alkuverryttelyssä on tärkeä aktivoida hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä lämmitellä lihakset ennalta ehkäistäkseen vammoja. Hyvän alkulämmittelyn avulla luistelija on valmiina harjoitteluun ja arvokas jääaika voidaan käyttää alusta asti tehokkaaseen harjoitteluun. Lämmittelyn aikana luistelijat alkavat valmistautua harjoitukseen myös henkisesti ja suuntaavat keskittymisen tulevaan harjoitukseen.

Harjoituksiin pukeudutaan joukkuevaatteisiin tai omiin urheiluvaatteisiin. Hiukset on hyvä pitää kiinni ja isot korut sekä kellot on otettava pois turvallisuussyistä. Jääharjoituksen jälkeen luistelijat tekevät loppuverryttelyn, joka nopeuttaa harjoituksesta palautumista. Alku- ja loppuverryttely on joukkueen yhteistä aikaa, jolloin on mahdollisuus kuulumisten vaihtoon. Tällöin jäällä ja oheisissa keskitytään olennaiseen.

## Turvallisuus

Pyrimme kaikissa harjoittelutilanteissa varmistamaan luistelijoiden turvallisuuden. Luistimet ovat teräviä, jää on liukas sekä usein paljon luistelijaita kovassa vauhdissa lähellä toisiaan, jolloin riski vaaratilanteille väistämättä kasvaa. Vaaratilanteita voidaan kuitenkin välttää kun joukkue tiedostaa riskit ja liikkeitä

harjoitellaan ja niitä toistetaan edeten hallitusti kohti vaativampia elementtejä myös paljon jään ulkopuolella. Jos valmentaja huomaa, että luistelija ei ole harjoittelukunnossa voi valmentaja laittaa hänet laidalle sovituksi ajaksi.

## Tuplaaminen

Tuplaamista voidaan tarjota luistelijoille oman vastuvalmentajan ehdotuksesta. Tuplaaminen tarkoittaa joko ylemmän tai alemman joukkueen mukana treenaamista 1-2 kertaa viikossa koko kauden ajan. Tuplaamisella pyritään ensisijaisesti mahdollistamaan luistelijoille sopivan haastavaa harjoittelua sekä tukemaan yksilöllistä kehittymistä. Tuplaamisella tuetaan myös joukkueiden kokoa tilanteen niin vaatiessa. Tuplaamisesta peritään kausittain määritettävä lisämaksu.

## Kevätsparraus

Sparraamistreneilla haluamme tarjota luistelijoille mahdollisuuden treenata hieman extraa ja kehittää omia taitojaan ylemmän tason joukkueen mukana. Tarkoituksena tarjota uudenlaisia haasteita luistelijoille sekä helpottaa kauden vaihteessa olevia siirtoja pienentämällä joukkueiden välistä "kynnystä". Sparraajia otetaan "ylemmän tason" joukkueen mukaan oman vastuvalmentajan ehdotuksesta. Sparraustreenit merkitään treenilistoihin ja niitä noudatetaan tarkasti, jotta ei sekoiteta joukkueiden treenirunkoa. Sparraaminen tapahtuu kisakauden ja kauden lopun välisenä aikana. Sparraamisesta peritään kausittain määritettävä lisämaksu.

## Urheiluakatemia

Jyväskylän Urheiluakatemia toimii opiskelevien urheilijoiden laadukkaan valmentautumisen tukena Keski-Suomessa yhteistyössä alueen oppilaitosten, seurojen ja valmentajien kanssa ja auttaa urheilijoita opiskelun ja urheilun yhdistämisessä. Urheiluakatemia varmistaa yhdessä kumppaniensa kanssa, että urheilijoilla on kansainvälisen vertailun kestävä päivittäisvalmennus ja toimintaympäristö. Näin lahjakkaat nuoret voivat saavuttaa oman potentiaalinsa urheilussa ja kansainvälisesti menestyviä urheilijoita ja joukkueita on enemmän. Urheiluakatemiyhteistöstä informoidaan siihen kuuluvia ikäluokkia erikseen. Kannustamme urheilijoitamme hakeutumaan urheiluluokille ja urheiluoppilaitoksiin. Tämä helpottaa kilpaurheilun ja koulunkäynnin yhteensovittamista ja seura toimii tässä urheilijan tukena. Lapsen siirtyessä kuudennelle luokalle kannattaa olla yhteydessä päävalmentajaan ja toiminnajohtajaan urheiluluokkatoimintamahdollisuuksien kartoittamiseksi ja hakuprosessien selvittämiseksi.

Lisätietoja: [jyvaskylanurheiluakatemia.fi](http://jyvaskylanurheiluakatemia.fi)

## Kilpaileminen

Kaikki kilpailevat joukkueemme osallistuvat STLL:n alaisiin kotimaan kilpailuihin. Kutsukilpailuihin joukkueet osallistuvat valmentajan harkinnan mukaan budjetti huomioiden. Lisäksi joukkueet voi halutessaan osallistua kansainvälisiin kilpailuihin. Paikkaa ulkomaan kilpailuihin haetaan Suomen Taitoluisteluliitolta. Ennen hakua joukkueen on hyväksyttävä hakemus seuran hallituksella. Seuran SM -sarjojen joukkueet voivat osallistuvat liitolta osallistumisoikeuden saadessaan, yhteen ulkomaan kilpailuun kaudessa. SM -joukkueiden osalta ulkomaan kilpailu on mukana joukkueen kausisuunnitelmassa.

Myös muiden joukkueiden ulkomaan kilpailujen lukumäärä on rajoitettu maksimissaan yhteen kilpailuun kaudessa.

Virtuaalikelipailut ovat myös mahdollisia.

## Kilpailumatkat

Kilpailut ja kilpailumatkat ovat keskeinen osa muodostelmaluistelutoimintaa. Kilpailumatkoilla joukkue matkustaa ja majoittuu yhdessä.

Vanhemmat toivotetaan suurin joukoin mukaan kilpailuja seuraamaan ja joukkueita kannustamaan, mutta kilpailujen aikana me vanhemmat annamme joukkueelle ja sen jäsenille rauhan keskittyä itse kilpailusuoritukseen. Vanhempia pyydetään majoittumaan eri hotelliin kuin missä joukkue majoittuu ja ennen suoritusta kilpailupaikalla annamme luistelijoiden ja joukkueiden valmistautua kilpailuun oma ryhmänään. Kisasuorituksen jälkeen pääsemme tapaamaan ja tervehtimään niin joukkuetta, kuin omaa luistelijaakin.

## Kilpailukokoonpanon valinta

Joukkueen kilpailuohjelma laaditaan sääntöjen mukaiselle luistelijamäärälle, joka yleensä on pienempi kuin joukkueen kokonaisvahvuus. Valmentaja tekee valinnan esiintyvistä joukkueesta ja osa luisteliijoista jää varalle. Kilpailupaikkojen valintaan vaikuttaa: luistelutaito, suoritusvarmuus, motivaatio, keskittymiskyky, eläytyminen, fyysiset ominaisuudet, hyvä asenne joukkueurheilua kohtaan tai muu perusteltu syy.

Kilpailupaikkoihin voi tulla muutoksia vielä kilpailupaikkojen antamisen jälkeen. Tästä syystä varaluistelijoiden rooli on joukkueelle todella tärkeä. Varaluistelijat toimivat itse kilpailussa täysin samalla tavalla kuin kisaava kokoonpano, paitsi he eivät luistele kilpailusuoritusta. Varaluistelijat luistelevat alkuverryttelyn, jonka jälkeen siirtyvät laidalle seuraamaan kilpailusuorituksen. Varaluistelijan rooli on erittäin tärkeä joukkueen tsemppaamisessa ja hyvän hengen luomisessa.

Jos luistelija ei pääse kisakokoonpanoon, on se hänelle usein pettymys. On toivottavaa, että kotona annetaan urheilijalle kaikki mahdollinen tuki ja kannustetaan käyttämään varallaoloaika hyödyksi omien taitojen kehittämiseen. Valmentajalta voi kysyä perustelut, miksi ei päässyt kilpailukokoonpanoon ja mitä voi kehittää tulevaisuutta varten. Jokaisen valmentajan päätös kisa- tai esiintymiskokoonpanosta on perusteltu.

## Arviointijärjestelmät

### ISU-arviointijärjestelmä

Kansainvälisen luisteluliiton eli ISU:n arviointia käytetään muodostelmaluistelun kansainvälisissä kilpailuissa ja kotimaassa SM-tason joukkueilla sekä vanhemmilla kansallisilla joukkueilla.

### Kaksi tuomaripaneelia

ISU-arvioinnissa joukkueen ohjelmia arvioi kaksi erillistä tuomaripaneelia.

**Tekninen paneeli** koostuu teknisestä kontrollerista, teknisestä specialistista sekä avustavasta teknisestä specialistista. Tekninen paneeli antaa joukkueelle elementtipisteet. Joukkueen pitää ennen kilpailua ilmoittaa, mitkä elementit se suorittaa ja missä järjestyksessä ne ohjelmassa tulevat. Tekninen paneeli arvioi, mille vaikeustasolle joukkueen suorittamat elementit yltävät.

**Toinen tuomaripaneeli** koostuu arvostelevista tuomareista. He antavat joukkueen suorittamille elementeille laatupisteet suorituksen aikana. Suorituksen jälkeen tuomarit arvioivat suoritusta vielä viidessä osa-alueessa.

Joukkueen saamat kokonaispisteet (Total Segment Score eli TSS) muodostuvat siis teknisten elementtien pisteistä ja ohjelman osa-alueiden pisteistä. Elementtipisteisiin lasketaan mukaan myös ohjelman laatupisteet.

### Elementtipisteet (Technical Element Score, TES)

Jokaiselle muodostelmaluistelun elementille on ennalta määritelty tietty perusarvo eli base value. Elementteihin vaikeutta tuovia asioita ovat muun muassa askeleet, pivotukset, paikanvaihdokset, suunnanvaihdokset, otteenvaihdokset, liikutukset, vapaaluisteluliikkeet ja asentovariaatiot. Mitä vaikeampi elementti on kyseessä, sitä enemmän vaikeusosioita elementti sisältää ja sitä korkeampi on myös elementin base value. Vaikeustasoja on yhdestä neljään, riippuen elementistä.

Joukkueiden valmentajat arvioivat, millainen juuri heidän joukkueensa taitotaso on ja miten vaativia elementtejä on mahdollista ja kannattavaa valita ohjelmaan. Tavalliselle katsojalle elementtien vaikeustasojen ymmärtäminen on usein haastavaa ja vaatii hyvää perehtymistä sekä elementteihin että luistelutekniikkaan ylipäätänsä. Elementin aikana tarkastetaan monta asiaa (esim. liukuelementissä liukujen asennot, kentän käytön säännöt, liu'un riittävä ajallinen kesto). Tämän vuoksi tekninen paneeli jakaa tehtäviä etukäteen, jotta kaikki arviointiin vaikuttava tulisi huomatuksi. Tarvittaessa virheet ja epäselvyydet voidaan tarkistaa videolta. Tuomaristo ei kuitenkaan saa etsiä virheitä videolta jälkikäteen, vaan ne tulee havaita suorituksen aikana.

### **Laatupisteet (Grade of Execution, GOE)**

Arvostelevat tuomarit antavat jokaiselle joukkueen suorittamalle elementille laatupisteen. Laatupisteiden asteikko vaihtelee -5 ja +5 välillä. Laatutekijöitä ovat muun muassa muotojen pysyminen oikeina (esimerkiksi piiri pyöreänä ja rivi suorana), luistelijoiden tasainen välimatka toisiinsa nähden, elementtien vauhti ja liuku sekä otteiden laatu.

Esimerkiksi kaatumiset, kompuroinnit tai epäsuorat rivit aiheuttavat elementin laatupisteisiin miinusta. Nolla tarkoittaa keskivertosuoritusta: ei erityisiä virheitä, mutta ei mitään erityisen häikäisevääkään. Plussaa laadusta voi saada, jos elementti on erityisen laadukas. Tuomareiden antamista laatupisteistä lasketaan keskiarvo, ja se vaikuttaa joukkueen elementtipisteisiin joko niitä nostaten tai vähentäen.

### **Osa-alueet (Program Component Score, PCS)**

Joukkueen suorituksen jälkeen jokainen arvosteleva tuomari arvioi vielä näkemänsä suorituksen kolmessa eri osa-alueessa. Osa-aluepisteiden asteikko on nolasta kymmeneen neljännesosadesimaalin tarkkuudella.

**Composition (CO)** viittaa ohjelman koreografiaan, sen rakenteeseen ja sommitteluun jäällä. Tuomarit arvioivat ohjelman omaperäisyyttä, ohjelman laatimista musiikkiin sekä jään ja eri luistelusuuntien käyttöä.

**Presentation (PR)** pisteet kertovat siitä, minkälainen päivän suoritus on ollut ja kuinka ohjelma on esitetty. Pisteet heijastavat sitä, miten joukkue onnistui ohjelman teeman välittämisessä, tulkinnassa, unisonossa ja liikkeiden tarkkuudessa ja laadussa. Mikäli joukkueen suorituksessa on ollut selkeitä virheitä, ne näkyvät usein juuri näissä pisteissä vähennyksien ja laatumiinusten lisäksi.

**Skating skills (SS)** pisteissä arvioidaan joukkueen luistelijoiden tasaista luistelutaitoa, kuten perusluistelun puhtautta, varmuutta, vauhtia ja sen vaihtelua, luistelun vaivattomuutta, liukua sekä askeleiden ja kaarien hallintaa.

Myös tuomareiden antamista osa-aluepisteistä lasketaan keskiarvo ja se kerrotaan annetulla kertoimella. Nämä kertoimet ovat muodostelmaluistelussa esimerkiksi SM-senioreilla lyhytohjelmassa 1,33 ja vapaaohjelmassa 2,67. Seuraavaksi lasketaan elementtipisteiden summa yhteen osa-aluepisteiden kanssa. Yhteenlaskun jälkeen vähennetään kokonaispistemäärästä mahdolliset vähennykset.

Tuomareiden pisteissä on aina pientä luonnollista hajontaa. Jo se, että yksi tuomari istuu paneelin vasemmassa reunassa ja toinen oikeassa, vaikuttaa siihen, että asiat havaitaan toisinaan eri tavalla. Tämän vuoksi joukkueen lopullisesta arvioinnista pudotetaan pois parhaimmat ja huonoimmat tuomaripisteet.

Tällä taataan se, että joukkueen saamat pisteet vastaisivat mahdollisimman hyvin tuomariston keskivertonäkemyksiä.

## Muodostelmaluistelun (MuPi)-arviointijärjestelmä

Muodostelmaluistelun pistearviointi on tarkoitettu erityisesti tulokkaiden, noviisien ja aikuisten kilpailujen arviointijärjestelmäksi. MuPia voidaan käyttää myös minoreiden ja muiden sarjojen seurakilpailuissa. Mupi-arviointijärjestelmässä on pistetuomarit, eikä teknistä tuomaristoa tarvita. MuPissa joukkue kerää suorituksellaan elementtikohtaisia laatu pisteitä, joiden arviointiskaala on sama kuin ISU-arviointijärjestelmässä eli -5 – +5. Elementtipisteiden lisäksi arvioidaan viittä osa-alueita, joista annetaan pisteet kokonaisnumeroasteikolla 1–10. Sarjakohtaiset elementtivaatimukset julkaistaan kausittain, tai kun niihin tulee muutoksia. Arvioitavat osa-alueet ovat

- ohjelman rakenne
- esittäminen
- perusluistelu

(lähde: Suomen Taitoluisteluliitto)

## Varusteet

### Harjoitteluvaatteet

Harjoituksissa pyritään yhtenäiseen pukeutumiseen koko joukkueena ja myös harjoitustilanteissa käytetään pääsääntöisesti seuran / joukkueen vaatteita. Yhtenäisellä värityksellä voidaan parantaa valmentajan kykyä havaita elementtien kokonaisuuksia ja toisaalta poikkeavuuksia. Muutoin harjoituksissa voi olla omat, joustavat harjoitusvaatteet, joissa ei ole löysiä tai roikkuvia osia. Harjoituksissa hiukset tulee olla siististi kiinni ja roikkuvien korujen käyttöä tulee välttää. Sellaisia hiuskoristeita tai koruja, jotka voisivat tippua harjoituksen aikana jälle ei tule käyttää, sillä ne aiheuttavat vaaratilanteita. Oheisharjoituksissa tulee olla hyvät, iskuvaimennetut juoksukengät, ellei muuta mainita. Luistelijalta olisi hyvä löytyä hyppynaru ja kuminauha sekä jumppaan ja tanssiin soveltuvat sisäliikuntavarusteet. Ulkona harjoiteltaessa sään mukainen ulkoliikuntavarustus.

### Joukkuevaatteet

Joukkueilla on käytössä seuraavat seuravaatteet: fleecetakki, musta pitkähihainen paita sekä toppatakki. Lisäksi joukkueet hankkivat muita urheiluvaatteita tarvittaessa käyttöön. Näitä voivat olla mm. urheiluhousut, toppi ja collegepaita.

Joukkue sopii yhdessä valmentajan kanssa harjoitusvaatteet sekä kilpailu- ja leirimatkoilla käytettävät vaatteet. Joukkuevaatteilla haluamme edustaa seuraa sekä joukkuetta. Lisäksi yhteiset vaatteet ovat iso osa yhtenäisyyden tunnetta.

### Esiintymisasu / kilpailupuku

Joukkueen jäsenille hankitaan esiintymisasu. Esiintymisasuun kuuluu muun muassa luistelupuku, sukkahousut ja mahdolliset hiuskoristeet sekä korvakorut. Luistelijan on huolehdittava, että koko esiintymisasu on siistissä kunnossa läpi kauden. Reikäisten sukkahousujen tilalle on ostettava uudet ja mahdolliset koristeiden irtoamiset on korjattava ennen kilpailuja.

### Luistimet

Luistimet ovat muodostelmaluistelijan yksi tärkeimmistä varustehankinnoista. Luistelijan tasoon soveltuvat oikeanlaiset ja -kokoiset luistimet ovat tärkeä osa mukavuutta ja harrastuskokemusta. Tukevuus on tärkeä ominaisuus luistimessa. Uudet luistimet voivat alkuun tuntua jäykiltä joten niihin tottumiseen on hyvä varata aikaa. Sopiva luistinten osto-aika on keväällä uuden kauden vaihtuessa tai kesäloman jälkeen.

Luistimet on hyvä ostaa niihin erikoistuneista taitoluistin ja -varuste liikkeistä. Tällaisia ovat mm. Lucky Skate, Skate Shop, SM-Skate Marketing sekä Pure Ice.

<https://www.goldenskate.fi/>

<https://www.luckyskate.fi/>

<https://www.taitoluistin.fi/>

<https://www.pureice.fi/>

Luistimista tulee pitää hyvää huolta. Huoltoon kuuluu huolellinen kuivaus jokaisen jääharjoituksen jälkeen, ruuvien kiristyksestä huolehtiminen, nauhojen kunnon tarkistus säännöllisesti sekä luistinten siistinä pitäminen.

## Poissaolot ja lomat

### Poissaolot

Kaikista poissaoloista ja niiden syystä tulee ilmoittaa valmentajalle. Valmentaja suunnittelee kunkin harjoituksen sisällön etukäteen ja hänen on tärkeä tietää, mikäli useampi luistelija pois, jolloin ei esim. ole mahdollista harjoitella ohjelmaa. Poissaolon jälkeen on syytä selvittää joukkuekavereilta, mitä harjoituksissa on tehty ja opetella mahdolliset muutokset.

### Sairastuminen/loukkaantuminen

Toimintaohjeet ja käytännöt määritelty seuran toimintakäsikirjassa (3. Seuran talous/3.1. Tulojen ja menojen muodostuminen).

### Läsnäolo harjoituksissa

Lähtökohtana on, että harjoituksiin osallistutaan. Joukkueet määrittelevät yhdessä valmentajan kanssa hyväksyttävät poissaolojen syyt. Valmentaja huomioi luistelijoiden loma-ajat kausisuunnitelmaa tehdessä. Koulujen loma-ajat eivät aina ole lomaa harjoituksista, sillä treenien suunnittelussa huomioidaan kilpailukausi. Valmentaja ilmoittaa luistelijoiden alustavat loma-ajat kauden alussa ja tarkentaa näitä kauden mittaan. Olisi toivottavaa, että perheiden lomat osuisivat luisteliijoille suunniteltuihin loma-aikoihin. Luistelijan poissaolot vaikuttavat kilpailu- ja esiintymispaikkoihin.

Kaksi viikkoa ennen kilpailuja luisteliijoilla on ns. harkkapakko. Tämä tarkoittaa, että harjoituksista voi olla poissa vain painavan syyn vuoksi, kuten sairastuminen. Harkkapakolla pyritään saamaan parempaa rutiinia kilpailuohjelmaan ja aloittaa henkinen latautuminen kohti kilpailua.

Harjoitusten, kilpailumatkojen tai leirien vuoksi koulusta voi tulla poissaoloja, joten luistelijoiden ja perheiden on oltava itse aktiivisia kouluun päin. Jos poissaoloista tietää ajoissa, on niistä hyvä ilmoittaa mahdollisimman nopeasti, pyytää korvaavia tehtäviä tai selvittää kokeiden siirtoa.

## Viestintä

### Sähköposti

Seurassamme on käytössä Myclub- jäsenrekisteri, jonka kautta luisteliijoille voidaan viestiä tietoturvallisesti. Valmentajat käyttävät myös sähköpostia suoraan ryhmille. Näin tieto saadaan isommille ryhmille yhdenaikaisesti ja selkeästi. Valmentajalle päin viestiminen onnistuu myös helposti sähköpostitse ja valmentaja voi vastata, kun hänellä on siihen aikaa. Sähköpostitieto tulee myclubissa olla siis ajantasainen ja sähköpostia on hyvä seurata säännöllisesti, ettei tärkeitä asioita joudu hukkaan.

## Puhelin ja WhatsApp

Lähes kaikilla ryhmillä on erilaisia whatsapp-ryhmiä sekä luistelijoille, että vanhemmille. Alle 13-vuotiaille ei lähtökohtaisesti luoda WhatsApp-ryhmiä, mutta asiasta voidaan sopia ryhmäkohtaisesti tarpeen vaatiessa. Ryhmät ovat näppärä tapa saada nopeasti tietoa kaikille, keskustella ja sopia vaikkapa kimppakyydeistä. Osassa ryhmistä on valmentajia mukana. Hyvä on muistaa, että valmentajan työ on iltapainotteista, ja hän valmentaa useampia ryhmiä, joten valmentaja ei aina ole puhelimen äärellä. Vapaapäivinä valmentaja on vapaalla myös whatsapp-ryhmistä.

## Vanhempainillat ja etätapaamiset

Vanhempainiltoja järjestetään yleensä kauden alkaessa ja ryhmien järjestäytyessä. Vanhempainillassa saa tärkeää tietoa kauden tapahtumista valmentajalta ja on myös mahdollisuus kysyä mieltä askarruttavista aiheista valmentajalta tai jojolta. Joukkueiden vanhemmat saattavat järjestää myös omia vanhempien tapaamisia, joissa voidaan suunnitella vaikkapa varainhankintaa tai kilpailuihin liittyviä asioita. Toivomme, että vanhemmat ovat mahdollisimman aktiivisesti mukana luistelijaansa koskevien asioiden päättämisessä ja suunnittelussa.

## Varainhankinta

Varainhankinta on oleellinen ja erittäin tärkeä osa seuratoimintaa. Varainhankinnalla pystymme tarjoamaan jäsenillemme entistä laadukkaampaa ja monipuolisempaa luisteluvalmennusta ja pitämään harrastustoiminnan kustannuksia kohtuullisemmalla tasolla. Varainhankintaan sisältyy seuratasolla esimerkiksi tapahtumien ja kilpailujen järjestäminen, erilaiset myyntikampanjat ja seuratason talkoot, sekä yhteistyökumppaneiden hankkiminen. Seuratason lisäksi varainhankintaa voi tehdä myös ryhmä- ja joukkueetasolla.

Seuratason varainhankinta kohdennetaan koko seuran toimintaan. Ryhmä- tai joukkueatason varainhankinta on kohdennettava tasapuolisesti kaikkien ko. ryhmän- tai joukkueen jäsenten hyväksi.

Toivotamme kaikki luistelijoiden vanhemmat ja läheiset aktiivisesti mukaan varainhankintaan. Varainhankinta on meidän kaikkien yhteinen asia.

Alla esimerkkejä varainhankintakeinoista:

## Tuotemyynti

Jyväskylän Taitoluisteluseura järjestää kauden varrella erilaisia varainhankintakampanjoita, joihin voi liittyä esimerkiksi tuotemyyntiä. Myyntityöhön osallistuvat kaikki seuramme kilparyhmät luistelijoille ositetuilla kiintiöillä.

## Seuratason talkoot

### Näytöstalkoot

Seuramme järjestää joka vuosi joulu- ja kevätinäytökset. Näytöksiin osallistuvat kaikki seuramme luistelijat ja niiden tarkoitus on lisätä seuran ja lajin tunnettavuutta sekä saada uusia luistelijoita seuraamme. Näytösten valmisteluun tarvitaan suuri joukko seuran jäseniä paikalle näytöspäivänä. Osa tehtävistä aloitetaan luonnollisesti jo hyvissä ajoin ennen tapahtumaa.

Kevät- ja joulunäytöksistämme on muodostunut seuran varainhankinnan kannalta yksi suurimmista tulonlähteistämme. Näytöstalkoisiin osallistumalla varmistat omasta puolestasi, että harjoitusmaksujen suuruus pysyy kohtuullisena.

## Kilpailutalkoot

Seuramme järjestää kauden aikana kilpailuja itsenäisesti, sekä kilpailuja, jotka Taitoluisteluliitto sille myöntää. Kilpailut järjestetään aina talkoovoimin. Ne ovat seuramme talouden perusta ja kilpaseuran olemassaolon edellytys.

Kilpailutalkoisiin osallistuminen on kivaa. Yhdessä aikaansaatu tapahtuma, luistelijoiden onnistumiset ja tapahtumasta kiitollinen luisteluväki ja yleisö ovat vaivan arvoisia. Kannustava tunnelma ja yhteen hiileen puhaltaminen ovat tapahtumissamme niin luistelijoiden, yleisön kuin talkooväen ulottuvilla. Se on seuratoimintaa parhaimmillaan.

Kilpailuiden järjestämiseen liittyy erilaisia tehtäviä. Valtaosaan niistä voi tarttua ilman aiempaa kokemusta. Niissä tehtävissä, joissa tarvitaan tiettyjä tietoja ja lajin tuntemusta taustalle, on aina mukana kokeneita tekijöitä opastamassa ja työpareina. Kaikkiin tehtäviin on tarjolla opastus – ja tietenkin hyvää seuraa!

Esimerkkejä kilpailutalkoiden tehtävistä:

- **Tulospalvelussa** lasketaan kilpailusuoritusten tulokset. Käytössä on STLL:n tulosohjelma, jonka käyttöön opastetaan. Paikalla on aina vastuhenkilö, jolla on kokemusta tulospalvelun tehtävistä. Tulospalvelun tehtäviin kuuluu myös ennakovalmistelua.
- **Kuuluttaja** pitää luistelijat ja yleisön tietoisena kilpailun kulusta. Hän avaa kilpailun esittelemällä tuomarit ja tekniset asiantuntijat, ilmoittaa verryttelyjen alkamisen ja päättymisen, kuuluttaa luistelijat jälle sekä infoaa tarpeelliset tiedottamista vaativat asiat kilpailun aikana. Kuuluttamiseen on selkeä ohje, ja kilpailun kulkuun liittyvät kuulutettavat asiat ovat luettavissa paperilta valmiista suunnitelmasta.
- **Musiikinsoittaja** soittaa kilpailumusiikit suoritusten aikana. Kunkin suorituksen edellyttämä levy laitetaan soimaan kun tuomari antaa luvan suoritukselle. Musiikinsoittaja myös kellottaa verryttelyajat ja soittaa musiikkia ohjeen mukaan verryttelyn aikana. Verryttelyn viimeisen minuutin aikana musiikkia ei soiteta.
- **Tuomarikorokkeen rakentaminen ja purkaminen** on ennen kilpailua ja sen jälkeen tehtävää työtä. Tässä tehtävässä rakennetaan lavat ja nostetaan niille tuomareiden pöydät ja tuolit. Rakentajat ovat siis töissä varhain kisa-aamuna ja heti kisan päätyttyä.
- **Ajanotto** tuomareiden tueksi tarkoittaa luistelusuoritusten keston tarkistamista sekuntikellolla. Jokaisen sarjan luistelusuoritukselle on määritetty aikaraja, jossa suoritus tapahtuu. Tähän tehtävään tarvitaan kaksi ajanottajaa, joista toinen voi olla lapsi. Ajanottajien ohjeistuksessa kerrotaan missä tilanteissa ajanottaja tiedottaa suorituksen kestosta tuomareille.
- **Lappulähetit** kuljettavat tuomareiden tuloslomakkeita tulospalvelulle. Tässä tehtävässä voivat toimia pienemmätkin talkoolaiset, joita isommat opastavat. Lähettejä tarvitaan kaksi kerrallaan.
- **Kilpailun info** opastaa kilpailijat oikeisiin pukuhuoneisiin ja autetaan heitä muissa tarvittavissa asioissa. Infoon kilpailijat jättävät musiikkilevynsä, ja siitä ne toimitetaan musiikinsoittajalle.
- **Ensiapu ja järjestyksenvalvonta** tarvitaan aina kisapaikalle päivystämään. Tähän tehtävään tarvitaan tietenkin ensiaputaitoisia henkilöitä.
- **Porttivahti** pitää huolen, että verryttelyssä ja kisasuorituksessa ovat oikeat henkilöt paikalla. Hän avaa ja sulkee kaukalon portin jälle menijöille ja sieltä tuleville.

- **Jäänpaikkauksessa** tarkistetaan kävelen jään kunto ja paikataan mahdolliset kolot jääsohjolla. Jäänpaikkaukseen osallistuvat talkoolaiset, jotka ovat vapaana ennen jäänajoa. Esimerkiksi ajanottajille tämä tehtävä sopii hyvin.
- **Kioskiin** tarvitaan väkeä huolehtimaan myytävistä tuotteista, mahdollisesta lounastarjoilusta sekä tuomareiden ruokailusta ja välipaloista. Kioskista toimitetaan myös lämmintä mehua suorituksensa tehneille luistelijoille kiss & cry -pisteeseen jään laidalle.
- **Kioskin tarjoamiset**, mm. leivonnaiset, sämpylät, tukusta ja kumppaneilta noudettavat tuotteet yms., järjestetään myös talkoovoimin.
- Lisäksi talkootyönä hoidetaan mm. kilpailunjohtajan, kisasihteerin, tuomareiden kontaktointi- ja kuljetustehtävät.

## Yhteistyökumppanit

Taito- ja muodostelmaluistelun harrastamista sekä lasten ja nuorten liikuntaharrastusta voi Jyväskylässä tukea monin eri tavoin.

Me luistelijoiden vanhemmat ja muut läheiset muodostamme yhteisesti jo laajan verkoston, jonka kontaktien avulla yhteistyökumppaneiden hankkiminen voi olla hieman helpompaa.

Jokaisen yhteistyökumppanin panos luistelu-harrastuksen mahdollistamisessa, mahdollisimman laajalle joukolle lapsia, nuoria ja aikuisia on tärkeä.

## Lääkkeet, doping ja päihteet

### Lääkkeet

Luistelijan mahdollisesti tarvitsemista omista lääkkeistä hänen on huolehdittava itse. Jos luistelijalla on jatkuvaa lääkitystä vaativa sairaus on joukkueen vastuuvallmentajan ja jojon syytä olla tästä tietoinen, jotta mahdollisessa hätätilanteessa he osaavat toimia oikein. Valmennuksen ja jojon on hyvä tietää myös jos on joitakin lääkkeitä, joita ei luistelijalle saa antaa.

Joukkueilla on harjoituksissa ja matkoilla mukana pieni EA -laukku, josta löytyy esim. kipulääkkeitä jos äkillinen kipu yllättää, mutta luistelijoilla on etenkin matkoilla hyvä olla mukanaan myös omat kipulääkkeet.

### Doping

Doping ei kuulu urheiluun. Jyväskylän Taitoluisteluseurassa me urheilemme puhtaasti.

Jyväskylän Taitoluisteluseura noudattaa Suomen Taitoluisteluliiton antidoping- ohjeistusta

[Antidoping - Suomen Taitoluisteluliitto ry \(stll.fi\)](http://stll.fi)

### Alkoholi ja muut päihteet

Jyväskylän Taitoluisteluseura ohjaa jäseniään kohti terveellistä ja urheilullista elämäntapaa. Siihen ei alkoholi eivätkä muutkaan päihteet kuulu.

Seuran kaikissa tapahtumissa (esim. harjoitukset, kilpailut ja kilpailumatkat) on nollatoleranssi päihteiden käytön suhteen. Päihtyneenä seuran tapahtumissa esiintyvä urheilija, valmentaja tai muu ko. tapahtumassa

seuran edustajana toimiva, voidaan seuran hallituksen päätöksellä sulkea määräajaksi, pois seuran toiminnasta.

## Syöminen ja lepo

Harjoittelun perustana on treeni, ravinto ja uni. Kova treeni itsessään ei takaa kehitystä vaan kehitys tapahtuu levossa energiatasapainon ollessa kunnossa. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoitusta ennen tulee syödä laadukkaasti ja riittävästi. Lisäksi pidempiin treeneihin on hyvä ottaa evästä mukaan. Harjoitusten jälkeen on hyvä syödä mahdollisimman nopeasti, jotta palautuminen lähtee hyvin käyntiin. Riittävä nesteytys on osa laadukasta ravintokokonaisuutta.

Pyrimme pitämään kilpajoukkueiden sekä nuorisojoukkueiden luistelijoille ja heidän vanhemmilleen kerran kaudessa ravintoluennon, jossa muistutetaan ravinnon tärkeydestä.

Kasvava nuori tarvitsee riittävästi lepoa. Levon tarve on yksilöllistä. On syytä huomioida, että lepo on muutakin kuin unta ja hengähdysketket päivän aikana ovat osa kehon ja mielen palautumista.

Harjoitusajat eivät ole aina ihanteelliset, minkä vuoksi riittävän levon ja ravinnon saaminen tarvitsee suunnittelua. Ravinnon, nesteytyksen ja levon riittävydessä luistelijalla ja hänen perheellään on suuri vastuu.