

# MUODOSTELMALUISTELUN LAJITOIMINNAN LINJAUS

**MUODOSTELMAJOUKKUEET KOOTAAN PÄÄSÄÄNTÖISESTI MAALISKUUSSA. KAUSI ALKAA KEVÄTNÄYTÖKSEN JÄLKEEN MAALIS-HUHTIKUUSSA JA PÄÄTTY SEURAAVAAN KEVÄTNÄYTÖKSEEN. JOUKKUEISIIN SITOUDUTAAN AINA KOKO KAUDEKSI KERRALLAAN.**

Joukkue/sarja	Toiminnan tavoitetaso/ joukkueen tarkoitus	Jää- harjoitus	Ohjattu oheisharjoitus	Leiri- ja tehopäivät	Lomapäivät ja -viikot	Kotimaan kisat/kausi	Kv- kisat/ kausi	Vanh.illat	Kehitys -kesk.
FireBlades SM-juniorit	13-18-vuotiaiden kilpajoukkue, jossa pyritään saamaan luistelutaidollisesti laadukkaita, motivoituneita ja SM-senioreihin/maajoukkueisiin tavoittelevia urheilijoita	6x/vko 440min	4x/vko 255min sis. lajioheinen, tanssi, fysiikka, fysio, psyykinen valmennus	Tehopäiviä toukokuussa Yöleiri (3-4 yötä) heinä-/elokuu Tehoviikonloppu syksyllä Tehopäiviä syyslomalla Tehopäiviä joulun välipäivinä	Vapaa vkl syksyllä Joululoma 5-7 päivää 2 lomaviikkoa keväällä	2-3 syksy, 2-4 kevät	1	1 kevät, 1 syksy tai syyskirje	1 kevät
CrystalBlades SM-noviisit	10-14-vuotiaiden kilpajoukkue, jossa pyritään kehittämään luistelutaidollisesti laadukkaita, motivoituneita ja tavoitteellisia SM-junioreihin tähtääviä luistelijoita	5x/vko 340min	4x/vko 255min sis. lajioheinen, tanssi, fysiikka, fysio, psyykinen valmennus	Päiväleiri (3 pv) kesäkuu Yöleiri (2 yötä) heinä-/elokuu Tehoviikonloppu syksyllä Tehopäiviä syyslomalla Tehopäiviä joulun välipäivinä	Vapaa vkl syksyllä Joululoma 5-7 päivää 2 lomaviikkoa keväällä	2-3 syksy, 2-4 kevät	1	1 kevät, 1 syksy tai syyskirje	1 kevät
StarBlades Minorit	Alle 13-vuotiaiden kilpajoukkue, jossa kehitetään taidoiltaan, motivaatioiltaan ja tavoitteellisuudeltaan SM-tason luistelijoita.	4x/vko 270min	4x/vko 240min sis. lajioheinen, tanssi, fysiikka, fysio	Päiväleiri (3 pv) kesäkuu Yöleiri (2 yötä) heinä-/elokuu Tehopäivä syksyllä(?)	Vapaa vkl syksyllä Joululoma 1,5-2 vko 2 lomaviikkoa keväällä	1-2 syksy, 3-4 kevät	-	1 kevät, 1 syksy tai syyskirje	1 kevät
IceBlades Tulokkaat	Noin 7-10-vuotiaiden edistyneempi alkeisjoukkue, josta pyritään kehittämään SM-tasolle tähtääviä luistelijoita.	3x/vko 185min	3x/vko 150min sis. lajioheinen, tanssi, fysiikka	Päiväleiri (3 pv) kesäkuu Tehopäivä syksyllä(?)	Joululoma 1,5-2 vko 2 lomaviikkoa keväällä	1 elementti- tapahtuma + 1 kisa syksy, 3-4 kisa kevät	-	1 kevät, 1 syksy	1 kevät
SweetBlades Tulokkaat	Noin 5-8-vuotiaille tarkoitettu alkeisjoukkue, jossa opetellaan muodostelmaluistelun perustaitoja.	2x/vko 120min	3x/vko 120min sis. lajioheinen, tanssi	-	Joululoma 1,5-2 vko 2 lomaviikkoa keväällä	1 elementti- tapahtuma syksy, 3-4 kisa kevät	-	1 kevät, 1 syksy	1 kevät

Joukkue/sarja	Toiminnan tavoitetaso/ joukkueen tarkoitus	Jää- harjoitus	Ohjattu oheisharjoitus	Leiri- ja tehopäivät	Lomapäivät ja -viikot	Kotimaan kisat/kausi	Kv- kisat/ kausi	Vanh.illat	Kehitys- kesk.
RockingBlades Noviisit	Joukkue alle 15-vuotiaille, jotka haluavat harjoitella vähemmän tai joiden taidot eivät riitä SM-tasolle.	2x/vko 150min	3x/vko 150min sis. lajioheinen, tanssi	Päiväleiri (3 pv) kesäkuu, Yöleiri (2 yötä) syksy	Joululoma 1,5-2 vko 2 lomaviikkoa keväällä	1-2 syksy, 3-4 kevät	-	1 kevät, 1 syksy	1 kevät
MagicBlades Juniorit	Joukkue 12-18-vuotiaalle, jotka haluavat harjoitella vähemmän tai joiden taidot eivät riitä SM-tasolle.	2x/vko 135min	3/vko 150min sis. lajioheinen, tanssi	Päiväleiri (3 pv) kesäkuu(?), Yöleiri (2 yötä) syksy	Joululoma 1,5-2 vko 2 lomaviikkoa keväällä	1-2 syksy, 3-4 kevät	-	1 kevät, 1 syksy tai syyskirje	1 kevät
RustyBlades Seniorit	Joukkue on tarkoitettu yli 17-vuotiaille entisille SM-tason luistelijoille, jotka haluavat nauttia luistelusta kerran viikossa.	1x/vko 60min	1x/vko 60min	Tehopäivä syksyllä	Joululoma 1,5-2 vko 2 lomaviikkoa keväällä	1-2 syksy, 3-4 kevät	-	-	-
EliteBlades Masters	Joukkue on tarkoitettu yli 25-vuotiaille entisille luistelijoille, jotka haluavat nauttia luistelusta kerran viikossa.	1x/vko 60min	-	Tehopäivä syksyllä(?)	Joululoma 1,5-2 vko 2 lomaviikkoa keväällä	1-2 syksy, 3-4 kevät	-	-	-
DustyBlades Aikuiset	Aikuisten harrastejoukkue, joka on tarkoitettu aikuisiällä aloittaneille tai hyvin kauan sitten lopettaneille. Luistelutaidon opettaminen aikuisille ja kuntoliikunnan tarjoaminen.	2x/vko 120min	1x/vko 60min	Lisäjäät kesäkuussa Yöleiri (2 yötä) syksy	Joululoma 1,5-2 vko 2 lomaviikkoa keväällä	1-2 syksy, 3-4 kevät	-	-	1 kevät