

Taitoluistelijan tietopaketti

2018-2019



KULS

KUOPION LUISTELUSEURA
— 1900 —

Tietopaketti Kuopion Luisteluseuran kilpaluistelijalle

Kausi 2018-2019

1. YLEISTÄ

Kuopion Luisteluseuran taitoluistelujaoston yhtenä tavoitteena on kilpailutoiminnan ylläpitäminen ja kehittäminen taitoluistelussa, kunkin osallistujan tasoja vastaavasti. Kuopion Luisteluseura pyrkii tavoitteellisesti nousemaan Suomen johtavien taitoluisteluseurojen joukkoon ja avustamaan luistelijoitaan nousemaan Suomen taitoluistelun huipulle.

Seuran periaatteita ovat:

1. Reiluus, iloisuus ja urheilullisuus: iloitaan saavutetuista tuloksista
2. Tasa-arvoisuus luistelijoiden ja vanhempien kohtelussa.
3. Luotettavuus: asiat päätetään yhdessä, päätösvaltaiset toimielimet ovat jaosto ja johtokunta

Taitoluistelujaoston päävalmentaja on Liana Ocheretna. Hän vastaa kilparyhmien toiminnasta ja osallistuu myös pienimpien luistelijoiden ohjaukseen ja valmentamiseen. Työparinaan hänellä on Yuri Vaypan.

Harrastajaryhmien sekä D-kilparyhmän ohjaajina toimivat Moona Heikkinen, Evilla Kapanen ja Salla Happonen. Koreografina toimii Victoria Vaypan ja fysiikkavalmennuksesta vastaa Matti Haatainen Kuopion Reippaalta.

Taitoluistelutoiminnan valmistelevana ja päättävänä elimenä toimii luistelijoiden vanhemmista koostuva taitoluistelujaosto, joka kokoontuu keskimäärin kerran kuukaudessa, tarvittaessa useammin. Tarkoituksena on, että jokainen kilparyhmä on jaostossa edustettuna.

Kaudella 2018-2019 jaoston jäsenet ovat: Mirka Hentunen, Jari Turunen, Petra Sammelvuo, Jani Timonen, Julia Iivonen, Anne Kröger, Pasi Vottonen, Anja Siltakoski ja Sini Petsalo.

Puheenjohtaja: Petra Sammelvuo, petrasammelvuo@gmail.com / p. 044 3088912

Seuratoimihenkilö: Katariina Karjalainen, toimisto.kuls@gmail.com / p. 050 4072821

Kaikkien kilpaluistelijoiden vanhempia koskevia "vanhempainvartteja" pyritään järjestämään kerran kaudessa.

Kilparyhmissä luistelevat huolehtivat itse vakuutuksen, joka kattaa taitoluistelun, esim. Taitoluisteluliiton lisenssin.

2. HARJOITUKSET

Jääharjoituksia pidetään Lippumäen ja Niiralan jäähalleissa sekä Siilinjärven Tuplajäillä, erikoistapauksessa myös Leppävirran Vesileppiksessä. Jääharjoitusten ohella viikko-ohjelmaan kuuluu hyppyharjoituksia maalla, lihaskuntoa kohottavia oheisia ja tanssillisia oheisia. Oheisharjoituksia pidetään jäähalleilla sekä mm. Kuopio-hallilla, Väinölänniemen urheilukentällä,

Petosen nuorisotalolla, Kotkankallion väestönsuojassa, Oheisharjoittelukeskuksessa sekä Snellmanin koululla.

Jääharjoitukseen saavutaan 30 min. ennen jääajan alkamista: Noin 20 minuuttia lämmittelyä ennen luistimien pukemista.

Jos valmentaja jostain syystä myöhästyy harjoituksista, voi joku paikalla olevista vanhemmista valvoa jäänreunalla siihen asti, kun valmentaja tulee. Muulloin jäälle mennään vasta kun valmentaja on jäällä.

Kilpaluistelijoiden kausi alkaa heinä-elokuussa ja päättyy kesäkuun puolella välissä. KuLS on järjestänyt useana kesänä kilpaluistelijoiden luistelukauden aloittavan kesäleirin heinäkuun lopulla. Luisteluleiri on pituudeltaan 5-7 päivää. Luistelijat voivat myös halutessaan osallistua muille luisteluleireille kesän aikana. Suomen Taitoluisteluliitto (STLL) antaa lisävalmennusta kausittain valittaville Talent- ryhmille ja maajoukkueelle, joihin järjestetään valtakunnalliset valintatellit vuosittain huhtikuussa. Asiasta lisää STLL:n kotisivuilla www.stll.fi.

Vanhempien rooli

Vanhempien rooli on auttaa lasta huolehtimaan varusteista, riittävästä levosta, terveellisestä ravinnosta ja ennen kaikkea kannustaa. Vanhemmat voivat auttaa lasta valmistautumaan harjoitukseen, mutta antavat jäähallilla luisteliijoille pukeutumisrauhan. Lähtökohtana on, että luistelijat oppivat pukemaan itsenäisesti luistimet ja huolehtivat itse varusteistaan.

Harjoituksista ja toiminnasta tiedottaminen

Kullekin kilparyhmälle laaditaan koko kaudelle jää- ja oheisharjoitukset sisältävä viikko-ohjelma. Jäähallien vakiovuoroihin tulee kuitenkin jatkuvasti muutoksia, minkä vuoksi kilparyhmille ilmoitetaan viikoittain muuttunut harjoitusaikataulu. Ryhmien vakiovuorot ja harjoitusaikojen muutokset ilmoitetaan ensisijaisesti seuran kotisivulla www.kuls.fi sekä tarvittaessa sähköpostitse. Kotisivun ajankohtaista -palstalta löytyy myös muuta tärkeää tietoa. Luistelija voi osallistua vain oman ryhmänsä harjoitukseen. Mahdollisista muutoksista on sovittava Julia livosen kanssa.

Jokaisella kilparyhmällä on oma yhteyshenkilö, jonka puoleen voi kääntyä, jos kysyttävää ilmenee.

Ryhmien yhteyshenkilöt kaudella 2018-2019:

K1: Päivi Riekkinen, K1*: Katja Rautalahti, K2: Heidi Kolehmainen, K2*: Tiia Hentunen, K3: Minna Hassinen, K4: Kaisa Stigell, K5: Hanna Ahonen, K6 ja K6*: Veronica Mysheva, D-ryhmä: Marko Haatainen

Kausi- ja jäsenmaksut

Toimintakausi jaetaan syyskauteen (1.8.–31.12.) ja kevätkauteen (1.1.–30.6.). **Kausimaksu** pitää sisällään jää- ja oheisharjoitukset, viikoittaiset tanssitunnit sekä valmentajan/valmentajien ohjauksen koko kauden ajalta. Kausimaksun voi maksaa yhdellä kertaa kauden alussa tai jakaa kuukausittaiseen suoritukseen, jolloin maksu tulee suorittaa kuukauden viimeiseen päivään mennessä **sähköpostiin tulevalla laskulla**. Kilparyhmissä luistelevat sitoutuvat maksamaan kauden maksut. Seuran **jäsenmaksu** maksetaan kerran toimintakaudessa 25€/hlö. Myös perheenjäsenet

voivat olla seuran jäseniä, jäsenyys antaa äänioikeuden seuran vuosikokouksessa.

Kauden 2018-2019 kausimaksut:

K1	362 € / kk
K1*	341 € / kk
K2	345 € / kk
K2*	321 € / kk
K3	295 € / kk
K4	295 € / kk
K5	287 € / kk
K6	262 € / kk
K6*	195 € / kk
D-ryhmä	103 € / kk

Sisaralennus on 10 % alemmasta maksusta. Kausi- ja seuramaksut maksetaan tilille, **sähköpostiin tulevalla laskulla.**

Kuukauden maksuerästä voi saada alennusta, jos sairauspoissaolo ylittää 2vko ja luistelija esittää lääkärintodistuksen. Muista pitkäaikaisista poissaoloista on neuvoteltava etukäteen jaoston puheenjohtajan tai varapuheenjohtajan kanssa. **Jos luistelijan kuukausimaksu on maksamatta kahden kuukauden ajalta, hän ei voi osallistua harjoituksiin ennen maksujen suorittamista.**

3. KILPAILUTOIMINTA

Seuran luistelijat voivat halutessaan osallistua taitoluistelukilpailuihin ja edustavat kilpailuissa Kuopion Luisteluseuraa. Seuran edustajina kilpailijoiden tulee toimia seuran sääntöjen ja näiden kilpailuohjeiden mukaisesti. Kaikissa kilpailuissa noudatetaan Suomen taitoluisteluliiton ja/tai Kansainvälisen taitoluisteluliiton (ISU) sääntöjä ja ohjeita. Kaudella 2018-2019 seuran kilpailuyhdyshenkilönä toimivat **Petra Sammelvuo** ja **Katariina Karjalainen**.

Kilpailulisenssit ja -luvat

Jokaisen luistelijan, joka osallistuu kauden aikana kilpailuihin, tulee lunastaa itselleen kilpailulisenssi tai kilpailulupa ja vakuutus. Sportti-id ja lisenssin maksupäivä ilmoitetaan nettisivujen kautta ennen kauden alkua. Vakuutuksen voimassaolon kannalta kilpailijoiden lisenssit tulee lunastaa ennen kesäleirejä tai luistelijan tulee huolehtia muusta leirin kattavasta vakuutusturvasta. Luistelijoiden, jotka eivät kilpaile, tulee itse huolehtia harjoitusten aikaisesta vakuutusturvasta. Asiasta löytyvät selvät ohjeet taitoluisteluliiton sivuilta: www.stll.fi/lisenssit.

Kilpailukutsut

Kilpailukutsut tulevat seuralle Suomen Taitoluisteluliittoon ilmoitetun kilpailuyhdyshenkilön kautta. Kilpailuyhdyshenkilö toimittaa kutsut sähköpostitse yksinluistelijoiden valmentajalle sekä

nettisivujen kilpailukalenteriin. Omassa kilpailukalenterissamme on ilmoitettu pvm. mihin mennessä luistelijan on ilmoittauduttava kilpailuun. Kilpailuun ilmoittaudutaan nettisivujen ilmoittautumislomakkeella www.kuls.fi/ taitoluistelu/ kilpailutoiminta / kilpailuun ilmoittautuminen. Yhdyshenkilö toimii luistelijoiden ja kilpailuorganisaation välillä viestien välittäjänä.

Kilpailuihin ilmoittautuminen

Pienimmät kilparyhmäläisistä osallistuvat ensin Itäisen alueen seurojen järjestämiin kutsukilpailuihin. Isommat luistelijat kilpailevat kutsukilpailujen lisäksi Taitoluisteluliiton alaisissa valtakunnallisissa kilpailuissa sekä ISU kilpailuissa ulkomailla.

Ilmoittautumiset kilpailuihin hoitaa kilpailuyhdyshenkilö. Kukin luistelijä keskustelee tarvittaessa valmentajan kanssa kilpailuihin osallistumisestaan ja ilmoittaa osallistumisensa kilpailuyhdyshenkilölle. Luistelijat ilmoitetaan kilpailuihin mahdollista karsintaa varten valmentajien kauden alussa ilmoittamassa sarjoittaisessa karsintajärjestyksessä. Luistelijä, joka on tullut karsituksi, siirtyy seuraavaa ilmoittautumista varten karsintajärjestyksessä ylöspäin.

Osallistumismaksut

Kilpailun järjestäjä laskuttaa kilpailujen osallistumismaksut ja tuomarikulut yleensä jälkikäteen seuralta. Ilmoittautumismaksun suuruuden määrittelee järjestävä seura (Taitoluisteluliiton ohjeisiin pohjaten) ja ilmoittautumismaksun määrä on ilmoitettu kilpailukutsussa. KuLS:in järjestämissä kilpailuissa tuomarikulut tulevat luistelijoiden maksettavaksi, mutta seura kustantaa kilpailijan ilmoittautumismaksun. Muuten osallistumismaksuista luistelijä vastaa seuraavasti:

Kutsu- ja valintakilpailut & kansainväliset kisat

Luistelijä/luistelijat maksavat itse kaikki kisoista syntyvät kulut. Luistelijä/luistelijat jakavat myös valmentajasta koituvat kulut keskenään. Kisoista tulee lasku sähköpostiin kisojen jälkeen, kun kaikki kulut ovat selvillä.

STLL:n viralliseen kilpailujärjestelmään kuuluvien sarjojen (Debytantteista ylöspäin) valinta-, lohko- ja loppukilpailuista on sovittu, että luistelijan omavastuu on valinta- ja lohkokilpailuissa 200 €. Loppukilpailuissa luistelijan omavastuu on 100 €. Seura tukee luistelijoita maksamalla loput kulut.

Mikäli aiempien kilpailujen kilpailumaksut ovat maksamatta, luistelijä ei voi osallistua kilpailuihin.

Valmentajan matkustaminen kisoihin

Valmentaja pyritään ottamaan mukaan kisaan menijöiden kanssa samaan kuljetukseen (esim. autoon). Ensimmäisenä kilpaileva huolehtii valmentajan viennistä ja viimeisenä kilpaileva valmentajan takasin tuonnista kotiin. Kisaan lähtijät sopivat keskenään kuljetuksesta sekä majoituksesta ja kertovat asiasta hyvissä ajoin kilpailuyhdyshenkilöille sekä valmentajalle.

Valmentaja maksaa hotellin itse seuran pankkikortilla.

Valmentajan kulut tulee ilmoittaa seuramme nettisivujen kautta (lomake löytyy Taitoluistelun Kilpailutoiminta sivulta) kilpailuiden jälkeen.

Peruutukset

Luistelijan osallistumisen peruuntuessa ilmoittautumisen jälkeen tulee asiasta tiedottaa välittömästi valmentajalle ja kilpailuyhdyshenkilölle. Kilpailuyhdyshenkilö tiedottaa peruutuksesta kilpailun järjestävälle seuralle. Luistelija vastaa tarvittaessa lääkärintodistuksen toimittamisesta kilpailun järjestäjälle.

Kilpailuohjelmat

Kilpailuohjelmaa varten valmentaja valitsee luistelijalle musiikin. Musiikin valintaan voi myös luistelija itse osallistua. Valmentaja laatii ohjelman koreografian. Kilpailua varten luistelija hankkii joko valmiin kilpapurun tai ompelee uuden purun. Valmentaja suunnittelee tarvittaessa ohjelmaan sopivan kilpailuasun.

Kilpailuohjelman hinta määräytyy ohjelman pituuden mukaan. Kilpailuohjelman musiikki tulee olla aina kahdella cd-levyllä: toinen cd on kilpailua varten, toinen on varalevy ja harjoituksia varten. ISU-sarjoissa luistelevien tulee toimittaa musiikit MP3-muodossa osoitteeseen **kilpailuvastaava.kuls@gmail.com**

Lianan laatimien kilpailuohjelmien hinnat (sis. musiikin ja koreografian):

- 2.00 min. - 130 €
- 2.30 min. - 160 €
- 2.40 min. - 170 €
- 2.50 min. - 180 €
- 3.00 min. - 200 €
- 3.30 min. - 245 €
- 4.00 min. - 295 €

Yurin laatimien kilpailuohjelmien hinnat (sis. musiikin ja koreografian):

- 2.00 min. - 120 €
- 2.30 min. - 150 €
- 2.40 min. - 160 €
- 2.50 min. - 170 €
- 3.00 min. - 180 €
- 3.30 min. - 230 €

Kilpailuohjelman hintaan sisältyy kaksi tuntia musiikin työstämistä. Vaativampaa työstöä voi kukin ostaa siihen erikoistuneelta palveluiden tuottajalta.

Jos kilpailuohjelmaa pidennetään, maksun suuruus perustuu jatkettun musiikin pituuteen ja ohjelmassa tehtyihin muutoksiin. Kilpailuohjelman muutos maksaa noin puolet ohjelman hinnasta. Maksu sähköpostiin tulevalla laskulla.

Kilpailuohjelmien laatimisessa aikataulutavoitteena on, että seuraavan kauden kilpailuohjelmat ovat valmiit kesäkuun loppuun mennessä.

Luistelijoiden testit

Kaudella kilparyhmissä luisteleville pyritään järjestämään jäätetit. Kauden jälkeen valmentaja käy kilpaluistelijan kanssa palaute- ja tavoitekeskustelun, jossa seurataan luistelijan edistymistä ja asetetaan tavoitteet tulevalle kaudelle.

Kilpailupaikalla toimiminen

Kilpailupaikoilla luistelijat mukaan lukien heidän perheensä edustavat seuraamme ja heiltä odotetaan myös sen mukaista käytöstä. Kisapaikalla noudatetaan reilua urheiluhenkeä ja kannustetaan sekä oman seuran luistelijoita että kilpakumppaneita.

Verryttely: Ole paikalla vähintään tuntia ennen lämmittelyryhmäsi alkua ja noudata valmentajasi ohjeita.

Vanhempien rooli: Vanhempien rooli kilpailuissa on auttaa lasta huolehtimaan varusteista, riittävästä levosta, terveellisestä ravinnosta ja ennen kaikkea kannustaa.

Vanhemmat voivat avustaa luistelijan valmistautuessa suoritukseensa (hiukset, meikit, kilpapuvun pukeminen), mutta poistuvat kilpailijoille tarkoitetuista pukeutumistiloista, kun avustavista tehtävistä on suoriuduttu. Vanhemmat antavat omille ja muiden seurojen kilpailijoille mahdollisuuden keskittyä kilpailusuoritukseen.

Tulokset: Kunkin kilpailun jälkeen tulee luistelijan ilmoittaa tuloksensa valmentajalle heti palkintojen jaon jälkeen, kuitenkin häiritsemättä vielä suoritukseensa valmistuvia muita luistelijoita.

Palaute ja ongelmatilanteet: Luistelijan tai tämän vanhempien ei tule antaa negatiivista palautetta kilpailun järjestäjille tai tuomareille. Mahdolliset epäselvyydet selvitetään seuran edustajan tai kilpailuyhdyshenkilön välityksellä, erikseen sovittavalla tavalla.

Mahdolliset erimielisyydet ja epäselvyydet pyritään ratkaisemaan mahdollisimman pian, tarpeen vaatiessa yhteistyössä seuran johdon kanssa.

Kilpailut ovat taitoluistelun suola. Niissä ei onnistuta ilman lujaa harjoittelua, joka tuo teknistä varmuutta. Tarvitaan myös rentoa suoritusta, iloista mieltä ja rohkeaa esiintymistä. **Menestystä kaikille kilpauraa aloittaville ja konkarikisaajille!**

Omat kilpailut

Oman seuran järjestämien kilpailujen järjestelyihin odotetaan kaikkien luistelijoiden vanhempien osallistuvan aktiivisesti. Kilpailujen järjestäminen on iso työ ja ilman talkootyötä ei ole kilpailuja eikä kutsuja muiden seurojen kilpailuihin.

4. YKSITYISTUNNIT

Jokaisella seuran luistelijalla on mahdollisuus ottaa yksityistunteja valmentajilta. Yksityistunnilla voi sovitusti olla 1-2 luistelijaa. Yksityistunnin pituus on 45 tai 60 minuuttia.

Liana: 130,00 €/ 60min (jää 60€ valmennus 70€) 98,75 €/ 45min

Yuri: 115,00 € / 60min (jää 60€ valmennus 55€) 86, 25 € / 45min

Victoria: 55,00 € / 60 min + tilavuokra

Tunnin hinta koostuu valmentajan palkasta sivukuluineen ja jäämaksusta. Maksu yksityistunnista suoritetaan taitoluistelujaoston tilille.

Sovi yksityistunnista etukäteen valmentajan kanssa. Julia livonen (julia.iivonen@gmail.com, puh. 044-2506349) varaa jääajan jaoston nimissä. Yksityistunteja ei voi varata seuran tarvitsemille vuoroille. Nämä hinnat ovat voimassa toistaiseksi.

5. MUU TOIMINTA

Tapahtumat

Koko Kuopion Luistelseuraa yhdistävä vuosittainen tapahtuma on Finland Ice Maraton helmikuussa. Tapahtuma järjestetään yhdessä Pohjois-Savon Liikunnan kanssa, ja sen koululaisluisteluun, iltatapahtumaan ja kilpailupäivään osallistuu lukuisa määrä luistelijoita ja heidän vanhempiaan talkoolaisina. Tapahtuma on ollut seuran talkoista mittavin.

Muodostelma- ja taitoluistelujaoston yhteinen kevätnäytös esitetään Niiralan jäähallissa huhtikuussa. Esiintyjinä ovat kilpaluistelijoiden lisäksi kaikki harrastajaluistelijat pienimmistä luistelukoululaisista alkaen. Valmentajat suunnittelevat näytöksen koreografiat, muuten näytös toteutetaan talkootyönä: vanhemmat tekevät lavasteet, pukuja ja muut järjestelyt.

Pikkujoulujuhla järjestetään vuosittain muodostelmajaoston kanssa. Juhlassa kummankin jaoston luisteliijoilla on jouluisia esityksiä ja lopuksi kaikki halukkaat pääsevät jäälle luistelemaan. Keväällä luistelukauden päätteeksi vietetään päätösjuhlaa, johon kutsutaan luistelijat perheineen. Kaikki luistelijat saavat kiitokset ahkerasta harjoittelusta ja kauden kunniamaininnat jaetaan.

Varainhankita

Kuukausimaksujen lisäksi kustannuksia katetaan erilaisten talkootöiden ja erilaisten sponsoritukien avulla. Kaikkien perheiden ideointi ja yhteistyöverkoston apu on erittäin tervetullutta! Talkoita toteutetaan pitkin vuotta. Tarkoituksena on kaikkien kilpaluistelijaperheiden aktiivinen osallistuminen talkotoimintaan harrastuskustannusten pienentämiseksi.

6. KAUDEN 2018-19 TAPAHTUMIA (nämä ovat tulevia talkoita, merkkää jo kalenteriin!)

Yksinluistelun Seniorit, Juniorit, Noviisit sekä Muodostelmaluistelun Noviisit, Minorit, Tulokkaat 1. Valintakilpailu 10.-11.11.2018 Niiralan jäähallissa

FIM (Finland Ice Marathon) 20.-23.2.2019

Jääshow Niiralan jäähallissa 27.4.2019