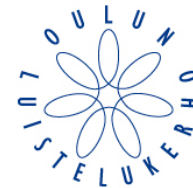


Valmennuslinja

Oulun Luistelukerho 2025



Toimintaa ohjaavat arvot

Kehittyvä

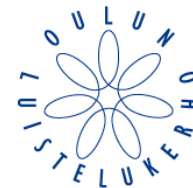
- Valmentajat haluavat kehittää omaa toimintaansa, sekä mahdollistaa luistelijoiden kehittymisen.

Yhteisöllinen

- Valmentajat luovat vuorovaikutuksellisen ympäristön luisteliijoille ja perheille.

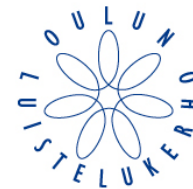
Oikeudenmukainen

- Jokainen kohdataan omana itsenään, valmennus on reilua, avointa ja ihmislähtöistä.



Valmentajan tehtävät

- Valmentajien vastuulla on, että harjoituksissa on turvallinen ja kehittävä ilmapiiri
- Valmennuksen tavoitteena on tarjota luistelijoille taitotason ja iän mukaista kehittävää valmennusta. Lisäksi valmentaja opettaa urheilijoille liikunnallisia elämäntapoja
- Valmentajat ohjeistavat perheille seuran ja joukkueiden/ryhmien toimintatapoja, lajituntemusta ja pitävät tarvittaessa vanhempien infoja
- Vastuuvalmentaja suunnittelee harjoitukset niin, että oppiminen lähtee oikeaan suuntaan
- Linjauksen harjoitusten sisällöstä on tehnyt päävalmentaja
- Ryhmien ja joukkueiden vastuuvalmentajat lähettävät kausittain päävalmentajalle tekemänsä kausisuunnitelman
- Valmentaja etsii joukkueelle kilpailumusiikin ja rakentaa tasolle sopivan kilpailuohjelman
- Valmentaja pitää kehityskeskustelun syys ja kevätkauden aikana, jossa annetaan palautetta urheilijan harjoittelusta, oppimisesta, kehittämisen osa-alueista sekä keskittymisestä.

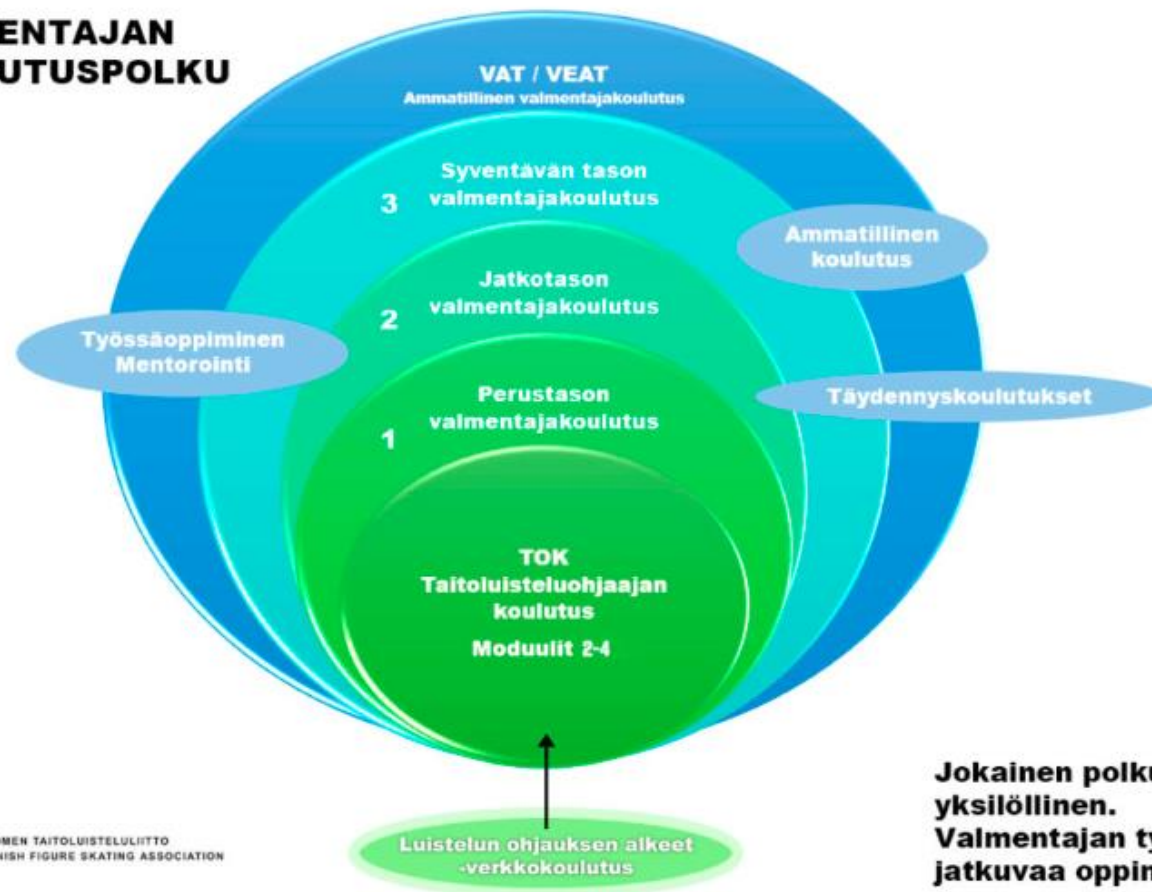


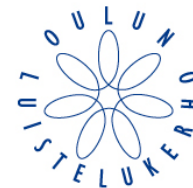
Valmentajana OLK:ssa

- Valmentajatiimit muodostetaan ennen uuden kauden alkamista päävalmentajan johdolla
- Seuratyöntekijä perehdyttää uudet valmentajan seuran toimintaan
- Uudet valmentajat toimivat yhdessä kokeneempien valmentajien kanssa
- Valmentajille pidetään kehityskeskusteluita
- Koulutus ja kokemus nostaa palkkaa, sekä mahdollistaa vastuun kasvamisen seurassa
- Seura tukee valmentajia kouluttautumisessa
 - Jokainen valmentaja 1.6.2025 alkaen on suorittanut Seura työnantajana, Vastuullinen valmentaja, Et ole yksin sekä Nuori mieli urheilussa verkkokoulutukset
 - Seuran valmentajat käyvät säännöllisesti EA-koulutuksissa
 - Jokainen valmentaja kehittää osaamistaan vähintään kahden vuoden välein

Valmentajan koulutuspolku:

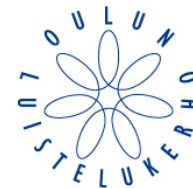
VALMENTAJAN KOULUTUSPOLKU





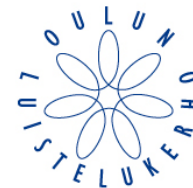
Pelisäännöt

- Oulun luistelukerhon nettisivulla on kaikkia luisteliijoita ja perheitä koskevat yhteiset pelisäännöt, joihin perehdytään kausittain
- Lisäksi jokainen ryhmä ja joukkue määrittää omat säännöt kauden alussa. Säännöt tiedotetaan myös vanhemmille
- Jokainen joukkueen/ryhmän jäsen sitoutuu noudattamaan ryhmän/joukkueen ja seuran sääntöjä
- Säännöissä määritellään miten harjoituksissa tulisi toimia, jotta jokaisella olisi mahdollisimman hyvä ja turvallinen olla harjoituksissa



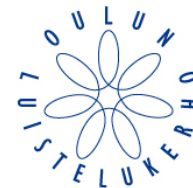
Harjoittelu

- Harjoitussisältöjen suunnittelussa huomioidaan urheilijoiden ikä ja valmiudet kunkin asian harjoitteluun.
- Joukkueiden ja ryhmien harjoitussisällöt ja osaamistavoitteet muodostuvat kunkin sarjan kilpailullisten vaatimusten pohjalta, huomioiden myös sen mitä seuraavassa polun joukkueessa/ryhmässä tulisi osata
- Päävalmentaja ohjaa ja auttaa kunkin joukkueen ja ryhmän osaamistavoitteiden ja sisältöjen suunnittelussa
- Harjoitus ja kilpailumäärät muotoutuvat taitoluisteluliiton suositusten mukaan, huomioiden resurssit ja budjetti



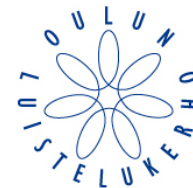
Harjoitusvuorot

- Päävalmentajan laativat vakioviikkolistan kauden vakiovuorojen pohjalta vakiovuorojen selvittyä
- Vakioviikkolistoihin aiheuttaa poikkeuksia kilpailut, leiri ja peruuntuneet vuorot, sekä ryhmien/joukkueiden vapaaviikonloput ja lomat.
- Vakioviikkolistaan on määritetty kunkin joukkueen/ryhmän viikoittainen harjoitusmäärä
- Viikkolistojen rakentamiseen vaikuttaa valmentajien riittävyys, ryhmän/joukkueen luistelijoiden ikä, päätoimisten valmentajien tuntien täyttäminen ja vapaapäivien huomioiminen, sekä urheilijoiden palautumisen mahdollistaminen



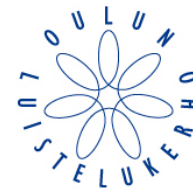
Yksinluistelun ryhmäsiirrot

- Ryhmäsiirroissa huomioidaan luistelijan ikä, valmiudet ja taidot sekä motivaatio.
- Perheelle/luistelijalle perustellaan kysyttäessä perustelut ryhmä ja joukkuevalinnoista.
- Valmennustiimi mieltii yhdessä kullekin luistelijalle sopivan ryhmän.
- Ryhmät muodostetaan kevätnäytöksen jälkeen.
- Ryhmäsiirtoja tehdään myös kauden aikana.



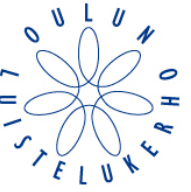
Muodostelmaluistelun joukkuesiirrot

- Joukkuesiirroissa huomioidaan luistelijan ikä, valmiudet ja taidot sekä motivaatio.
- Perheelle/luistelijalle perustellaan kysyttäessä perustelut joukkuevalinnoista.
- Valmennustiimit mieltävät yhdessä kullekin luistelijalle parhaan joukkueen.
- Joukkuesiirtoihin vaikuttaa myös se, kuinka paljon missäkin joukkueessa on tilaa uusille luisteliijoille.
- Joukkuesiirtoja määrittää myös seuran luistelijapolkujen jatkuvuus.
- Joukkuesiirrot tehdään pääsääntöisesti keväisin ennen uuden kauden alkamista.
- Luisteliijoille lähetetään kausikysely kauden loppupuolella, jossa kartoitetaan luistelijan suunnitelmia seuraavan kauden osalta. Siirtokirjeet lähetetään perheille aiemmin tiedotetun aikataulun mukaisesti.



Kilpailukokoonpanot ja kilpaileminen

- Kilpaileminen alkaa aikaisintaan 7-vuotiaana
- Yksinluistelussa kilpailusarjan määrittää STLL:n elementtitestit.
- Valmentaja kertoo kauden alussa perheelle ja luisteliijoille kriteerit kilpailukokoonpanojen muodostamiseen
- Valmennustiimi yhdessä tiiminä muodostaa joukkueen kilpailukokoonpanon
- Kilpailukokoonpano muodostetaan niin, että se on joukkueen onnistumisen kannalta suotuisa ja turvallinen. Kokoonpanoa muodostettaessa huomioidaan luistelijoiden ominaisuudet ja taidot, sekä motivaatio ja läsnäolo harjoituksissa. Vanhemmat joukkueet voivat olla itse mukana muodostamassa kriteereitä
- Perustelut kilpailukokoonpano valinnoista annetaan perheelle/luistelijalle kysyttäessä
- Tulokas ja Minori joukkueissa kaikki luistelijat pääsevät esiintyvään kokoonpanoon kauden aikana
- Kilpailuohjelma tehdään mahdollisimman isolle luistelijakokoonpanolle, kuitenkin niin, että joukkueella on tarpeeksi varaluisteliijoita
- Luistelijat ja valmentajat edustavat seuraa kilpailumatkoilla ja kannustavat kaikkia urheilijoita



Luistelijan polku

- Jokaisen luistelijan polku on yksilöllinen ja jokaiselle pyritään löytämään omaa taito- ja ikätasoa vastaava paikka harrastaa
- Luistelijan polku alkaa taitoluistelukoulusta
- Taitoluistelukoulusta voi siirtyä muodostelmaluistelun ja yksinluistelun kehitysryhmiin
- Kehitysryhmistä polku jatkuu kilpaileviin ryhmiin ja joukkueisiin
- Seurassa on myös erilaisia harrasteryhmiä kaudesta riippuen

Taitoluistelukoulu

Muodostelmaluistelu

SM puoli

Kansallinen puoli

Kehitysryhmä: Minitähdet

Kehitysryhmä: Tähdet

Tulokkaat: Nebula Borealis

Noviisit: Cometes Borealis

Minorit: Alula Borealis

Noviisit: Galaxy Borealis

SM-Noviisit: Aurora Borealis

Juniorit: Lyra Borealis

SM-Juniorit: Stella Polaris

Seniorit: Corda Borealis

Yksinluistelu

Kehitysryhmät:
Perhoset, Leppäkertut, Peipposet

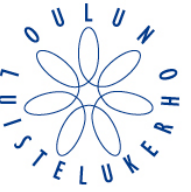
Tasoryhmät:
Tintit, Minit, Kilpaminit

Kilparyhmät:
K1, K2, K3, K4

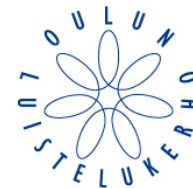
Harrasteryhmät

Taiturit

Aikuisten tekniikkaryhmät:
alkeis, alkeisjatko ja edistyneet



Toiminta ja tavoitteet ikäluokittain



Taitoluistelukoulu

- Ryhmiä 3-15 vuotiaille
- Harjoituksia 1-2 kertaa viikossa
- Taitoluistelukoulussa harjoitellaan luistelun perustaitoja. Perustaitojen lisäksi jäällä harjoitellaan hyppyjen ja piruettien alkeita sekä erilaisia liukuja.
- Harjoittelussa hyödynnetään monipuolisesti välineitä, musiikkia ja leikkejä.
- Luistelijat jaetaan pienryhmiin iän ja taitotason mukaan
- Taitoluistelukoululaiset osallistuvat seuran kevätnäytökseen
- Kehittymistä seurataan Suomen Taitoluisteluliiton Tähtidiplomeilla, jotka suoritetaan syys- ja kevätkauden päätteeksi
- Valmentajat ovat ohjaaja tasoisia, jokainen on käynyt vähintään luistelunohjauksen alkeet -verkkokoulutuksen

Yksinluistelu

Kehitysryhmät

- Perhoset
- Leppäkertut
- Peipposet



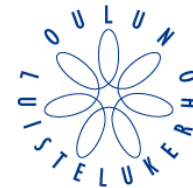
Tasoryhmät

- Tintit
- Minit
- Kilpaminit



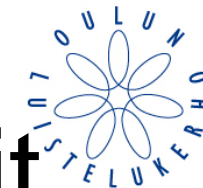
Kilparyhmät

- K4
- K3
- K2
- K1



YL Kehitysryhmät - Perhoset, Leppäkertut ja Peipposet

- Ikä 5-7 vuotiaita
- Harjoitukset 1-3 kertaa viikossa
- Jäällä: Perusluistelutaidot sekä pyörimisen ja hyppäämisen alkeet
- Oheisissa: Perusliikkumisen taidot ja lajitaitojen alkeet



YL Tasoryhmät - Tintit, Minit ja Kilpaminit

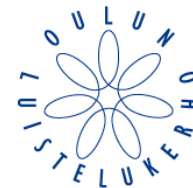
- Ikä 7-10 vuotiaita
- Tasoryhmissä harjoittelumäärä lisääntyy vuosittain

Tintit

- Edistyneempien pienten luistelijoiden tasoryhmä, jossa tutustutaan kilpailemisen aloittamiseen.
- Harjoittelevat neljä kertaa viikossa jäällä sekä 2–3 kertaa viikossa oheisia.
- Harjoittelussa keskitytään peruspiruettien ja yksöishyppyjen harjoitteluun, painottaen monipuolista luistelutaitoa.
- Oheisharjoittelussa pyritään lajitaitojen edistämiseksi käyttämään monipuolisesti apuvälineitä, kuten piruettilusikkaa, rotaatiolaitetta sekä valjaita.

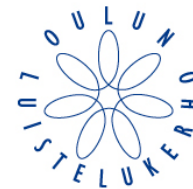
Minit ja Kilpaminit

- Alkeiskilparyhmiä, jotka kilpailevat STLL:n kilpailujärjestelmän alueellisissa tähtikilpailuissa.
- Harjoituksia on 5–6 kertaa viikossa jäällä ja noin 5 kertaa viikossa oheisia, mukaan lukien tanssi.
- Harjoittelussa keskitytään monipuolistamaan piruetteja jalanvaihdoin ja asentovariaatioin. Hyppyjen osalta pääpaino on axelin ja kaksoishyppyjen harjoittelussa. Harjoittelua osittain ohjaa STLL:n elementtitestit, mitä aloitetaan suorittamaan kilpapolun alussa.
- Oheisharjoittelulla tuetaan taitoluistelussa vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia, vahvistetaan ja rohkaistaan esiintymisen taitoja. Lisäksi keskitytään lajitaitojen vahvistamiseen harjoittelemalla vaikeampia kaksoishyppyjä maalla.



YL Kilparyhmät - K4, K3, K2, K1

- Ikä 11-vuotiaasta
- Kilparyhmiin siirryttäessä harjoittelua ohjaa luistelijan ikä ja taitotaso.
- Harjoituksia 6 päivänä viikossa
- Jäällä: Nuoremmissa kilparyhmissä lajitaitoja pyritään vakiinnuttamaan sekä opettelemaan koko ajan uutta. Hyvä kaari- ja käännösluistelu antaa pohjan vaikeampien kaksoishyppyjen, hyppy-yhdistelmien ja kolmoishyppyjen harjoitteluun. Piruetteja hiotaan edelleen monipuolisempiin asentovariaatioihin ja hyppy- ja yhdistelmäpiruetteihin.
- Oheisissa: Lajitaitojen kehittämisen lisäksi oheisharjoituksissa keskitytään monipuolisesti fyysisten ominaisuuksien edistämiseen, mm kaikki nopeuden lajit, nopeusvoima (voimaharjoittelun tekniikat), kestävyys, lihaskestävyys, kehonhallinta ja liikkuvuus
- Jokaiselle luistelijalle pyritään valitsemaan hänen liikekieltään ja luonnetta parhaiten tukeva ohjelmamusiikki ja luomaan tyyliin sopiva koreografia.
- Lisäksi harjoittelua ohjaa STLL:n elementtitestit, jotka määrittävät luistelijan kilpailusarjan.



Muodostelmaluistelu

SM PUOLI

Kehitysryhmä: Minitähdet



Tulokkaat: Nebula Borealis



Minorit: Alula Borealis



SM-Noviisit: Aurora Borealis



SM-juniorit: Stella Polaris

KANSALLINEN PUOLI

Kehitysryhmä: Tähdet



Noviisit (nuoremmat): Cometes Borealis



Noviisit (vanhemmat): Galaxy Borealis

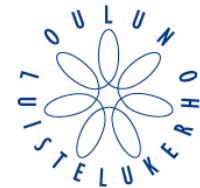


Juniorit: Lyra Borealis



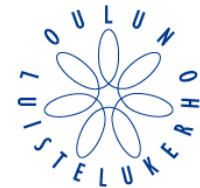
Seniorit: Corda Borealis

Jokaisen luistelijan polku on yksilöllinen, polulla voi liikkua mihin tahansa suuntaan taitojen, iän ja valmiuden ollessa oikeanlainen. Toiminnan ja tavoitteiden suunnittelussa apuna taitoluisteluliiton muodostelmaluistelijan polku.



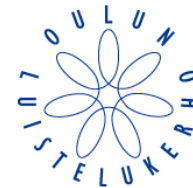
Kehitysryhmät - Tähdet ja Minitähdet

- 5-9 vuotiaita
- Harjoitukset 1-2 kertaa viikossa
- Jäällä: peruluistelutaidot, helpot kääntymiset, muodostelmaluistelun alkeet, hyppäämisen ja pyörimisen alkeet
- Oheisissa: perusmotoriset taidot, koordinaatioharjoittelu, yleistaitavuutta tukeva liikunta, pelit ja leikit
- Muut tavoitteet: Ryhmässä toimimisen taidot, lajista innostuminen
- Sitoutumisen aste matala, kannustetaan muihin harrastuksiin luistelun ohella
- Esiintyy harjoitusohjelmalla kevään Synchronogaalassa ja kevätnäytöksessä
- Lomalla koulujen loma-aikoina



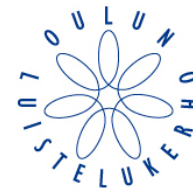
SM-puoli

- SM-polulla harjoitusmäärä kasvaa pikkuhiljaa polulla eteenpäin siirryttäessä, jotta harjoittelu on turvallista ja järkevää.
- Sitoutumisen aste kasvaa kohti SM-joukkueita
- Tavoitteena on, että luistelija ehtisi olla jokaisessa polun joukkueessa ainakin kolme vuotta



Tulokkaat – Nebula Borealis

- 7-12 vuotiaita
- Harjoituksia 3 kertaa viikossa
- Jäällä: perusluistelutaitojen ja helppojen askelten kehittäminen, hyppyjen ja piruettien harjoittelu, sekä helpon kilpailuohjelman harjoittelu
- Oheisissa: perusmotoriset taidot, liikkuvuusharjoittelu tärkeää, kuntoharjoittelun alkeet, yleistaitavuutta tukevaa liikunta, pelit ja leikit
- Muut tavoitteet: Omatoimisuus: osaa sitoa luistimet itse ja huolehtia tavarat mukaan treeneistä, yökyläily ilman vanhempia, oppii olemaan osa joukkuetta
- Vaatii jo sitoutumista: perheiden lomat toivotaan suunniteltavan joukkueen kausisuunnitelman mukaan, kannustetaan muiden lajien harrastamiseen luistelun ohella
- Kilpaileminen ja ohjelma harjoittelu painottuu kevätkauteen, jotta syyskausi pystytään keskittymään luistelutaitojen kehittämiseen
- 3-4 kilpailua kaudessa + yhden yön ohjelman rakennus leiri
- Pyritään mahdollistamaan lomaa koulujen loma-aikoina, kuitenkin kilpailukalenteri huomioiden



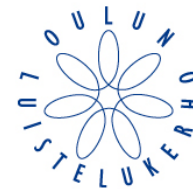
Minorit – Alula Borealis

- 9-13 vuotiaita
- Harjoituksia 4 kertaa viikossa
- Jäällä: perusluistelutaitojen kehittäminen, vaikeat askeleet, yksöishyppy, vaikeampien piruettien harjoittelu, muodostelmaluistelun 2.tason elementtien harjoittelu
- Oheisissa: perusmotoriset taidot, kuntoharjoittelu, liikkuvuusharjoittelu tärkeää, yleistaitavuutta tukeva liikunta, yksilötaitojen kehittäminen
- Muut tavoitteet: Urheilijan elämäntavan alkeet, joukkuehengen ja kannustuksen merkitys, kilpailuista nauttiminen, omien vahvuuksien ja kehityskohteiden tunnistaminen
- Vaatii sitoutumista: perheiden lomat toivotaan suunniteltavan joukkueen kausisuunnitelman mukaan, kannustetaan muiden lajien harrastamiseen luistelun ohella
- 4-5 kilpailua kaudessa + kahden yön ohjelman rakennusleiri
- Kuntotesteillä kaksi kertaa kaudessa, harjoitellaan testaamiseen asennoitumista. Lisäksi oheisharjoittelussa taitopassit.
- Pyritään mahdollistamaan loma koulujen loma-aikoina, kuitenkin kilpailukalenteri huomioiden



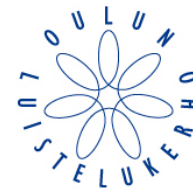
SM-Noviiisit – Aurora Borealis

- 11-16 vuotiaita
- Harjoituksia 5 kertaa viikossa
- Jäällä: peruluistelutaitojen kehittäminen, vaikeat askeleet ja askelsarjat, muodostelmaluistelun elementit 3-4 tasolla, kaksoishyppyjen alkeet, piruettien kehittäminen
- Oheisissa: kuntoharjoittelu jaettu peruskunto, kilpailuun valmistavaan ja kilpailukauteen, vartalonhallinta harjoittelua, voimaharjoittelussa tutustutaan myös painojen käyttämiseen, liikkuvuusharjoittelu tärkeää, ohjelman viimeistelyä, lajitaidot
- Muut tavoitteet: Urheilijan elämäntapojen opettelu, onnistuneet kisasuoritukset, tiivis joukkuehenki, itseluottamuksen ja paineensietokyvyn rakentaminen
- Sitoutumisen aste korkea: poissaolot minimissä, luistelu päälajina
- 3 SM sarjan kilpailua, 1-2 kutsukisaa + yksi 2-3 yön ohjelman rakennusleiri
- Kesän omatoiminen harjoittelu ja omatoiminen kehonhuolto tärkeässä roolissa
- Kehittymisen seuraaminen kuntotestien avulla kaksi kertaa kaudessa. Taitopassit oheisharjoittelussa.



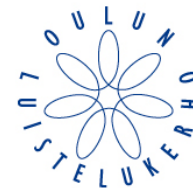
SM-juniorit – Stella Polaris

- 14-19 vuotiaita
- Harjoituksia 5-6 kertaa viikossa
- Jäällä: peruluistelutaitojen kehittäminen, vaikeiden askeleet ja askelsarjojen kehittäminen, muodostelmaluistelun elementit 3-4 tasolla, kaksoishyppyjen harjoittelua, vaikeat piruetit
- Oheisissa: kuntoharjoittelu jaettu peruskunto, kilpailuun valmistavaan ja kilpailukauteen, fyysinen harjoittelu tärkeässä roolissa, voimaharjoittelua myös lisäpainolla, vartalonhallinta harjoittelua, liikkuvuusharjoittelua, ohjelman viimeistelyä, lajitaidot
- Muut tavoitteet: Urheilijan elämäntavat, hyvä paineensietokyky ja itseluottamus, tiivis joukkuehenki
- Sitoutumisen aste korkea: poissaolot minimissä, luistelu päälaajina
- 3 SM sarjan kilpailua, 1 kv. kilpailu, lisäksi mahdollinen kutsukisa + kaksi 2-3 yön ohjelman rakennusleiriä
- Kesän omatoiminen harjoittelu ja omatoiminen kehonhuolto tärkeässä roolissa
- Kehittymisen seuraaminen kuntotestien avulla kaksi kertaa kaudessa. Taitopassit oheisharjoittelussa.



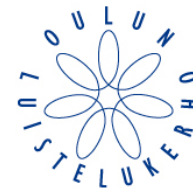
Kansallinen puoli

- Kansallisella puolella harjoitusmäärä, sitoutumisen aste ja sitä myötä myös kustannukset pysyvät matalampina kuin SM-puolella
- Kansallinen puoli ei osallistu kansainvälisiin kilpailuihin



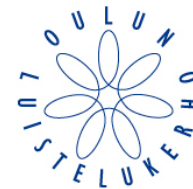
Noviisit – Cometes Borealis

- 10-14 vuotiaat
- Harjoituksia 3 kertaa viikossa
- Jäällä: perusluistelutaitojen ja helppojen askelten kehittäminen, vaikeiden askeleiden alkeet, hyppyjen ja piruettien harjoittelu, sekä muodostelmaluistelun 2.tason elementtien harjoittelu
- Oheisissa: perusmotoriset taidot, kuntoharjoittelu, liikkuvuusharjoittelu tärkeää, yleistaitavuutta tukeva liikunta
- Muut tavoitteet: Joukkuehengen ja kannustuksen merkitys, kilpailuista nauttiminen, omien vahvuuksien ja kehityskohteiden tunnistaminen
- Vaatii jo sitoutumista: perheiden lomat toivotaan suunniteltavan joukkueen kausisuunnitelman mukaan, kannustetaan muiden lajien harrastamiseen luistelun ohella
- 4-5 kilpailua kaudessa + kahden yön ohjelman rakennusleiri
- Kehittymisen seuraaminen kuntotestien avulla kaksi kertaa kaudessa



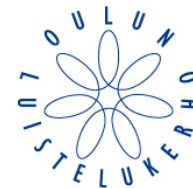
Noviisit – Galaxy Borealis

- 12-15 vuotiaat
- Harjoituksia 3 kertaa viikossa
- Jäällä: perusluistelutaitojen kehittäminen, vaikeat askeleet, yksöishyppy, vaikeampien piruettien harjoittelu, muodostelmaluistelun 2.tason elementtien harjoittelu
- Oheisissa: perusmotoriset taidot, kuntoharjoittelu jaettu peruskunto, kilpailuun valmistavaan ja kilpailukauteen, vartalonhallinta harjoittelua, liikkuvuusharjoittelu tärkeää, yleistaitavuutta tukeva liikunta
- Muut tavoitteet: Joukkuehengen ja kannustuksen merkitys, kilpailuista nauttiminen, omien vahvuuksien ja kehityskohteiden tunnistaminen
- Vaatii sitoutumista: perheiden lomat toivotaan suunniteltavan joukkueen kausisuunnitelman mukaan, kannustetaan muiden lajien harrastamiseen luistelun ohella
- 4-5 kilpailua kaudessa + kahden yön ohjelman rakennusleiri
- Kehittymisen seuraaminen kuntotestien avulla kaksi kertaa kaudessa



Juniorit – Lyra Borealis

- 14-19 vuotiaat
- Harjoitukset 3 kertaa viikossa
- Jäällä: perusluistelutaitojen kehittäminen, vaikeat askeleet ja askelsarjat, muodostelmaluistelun elementit 3-4 tasolla, yksöishyppy, piruettien kehittäminen
- Oheisissa: kuntoharjoittelu jaettu peruskunto, kilpailuun valmistavaan ja kilpailukauteen, vartalonhallinta harjoittelua, voimaharjoittelussa tutustutaan myös painojen käyttämiseen, liikkuvuusharjoittelu tärkeää
- Muut tavoitteet: Joukkuehengen ja kannustuksen merkitys, kilpailuista nauttiminen, omien vahvuuksien ja kehityskohteiden tunnistaminen
- Vaatii sitoutumista: perheiden lomat toivotaan suunniteltavan joukkueen kausisuunnitelman mukaan, kannustetaan muiden lajien harrastamiseen luistelun ohella
- 4-5 kilpailua kaudessa + kahden yön ohjelman rakennusleiri
- Kehittymisen seuraaminen kuntotestien avulla kaksi kertaa kaudessa



Seniorit – Corda Borealis

- Yli 18 vuotiaita
- Harjoitukset kerran viikossa
- 3-4 kilpailua kaudessa
- Corda Borealis on joukkue johon siirrytään aktiivisen juniori uran jälkeen. Joukkueeseen otetaan ensisijaisesti junioreihin yli-ikäisiä luistelijoita luistelijan polun jatkuvuuden takaamiseksi.