

# RINGETEN KILPAILUSUOSITUKSET

	<b>G - juniorit</b> 6-7 v.	<b>F-juniorit</b> 8-9 v.	<b>E - juniorit</b> 10-11 v.	<b>D-juniorit</b> 12-13 v.	<b>C - nuoret</b> 14-15 v.	<b>B-nuoret</b> 16-19 v.
<b>Joukkueen yhteiset jäätapahtumat krt/vko</b> (harjoitukset / ottelut) (harrastetoiminassa määrä voi olla pienempi)	2	2	3	3	4	5
<b>Jääharjoituksen kesto</b>	45-60 min	45-75 min	45-75 min	45-75 min	45-90 min	45-90 min
<b>Jään ohessa pidettävien oheisharjoit. kesto</b>	15 min	15 min	30 min	30 min	30-45 min	30-45 min
<b>Harjoituskentän koko</b>	1/3 - ½ kenttä	1/3 - ½ kenttä	½-1/1 kenttä	½-1/1 kenttä	½-1/1 kenttä	½-1/1 kenttä
<b>Kentän koko / Harjoitusryhmän koko</b>	1/3 kenttä min. 10 ½ kenttä min 15	1/3 kenttä min. 10 ½ kenttä min 15	½ kenttä min 10 1/1 kenttä min 15	½ kenttä min 10 1/1 kenttä min 15	½ kenttä min 10 1/1 kenttä min 15	½ kenttä min 10 1/1 kenttä min 15
<b>Ohjaajamäärä / Harjoitusryhmän koko</b>	Kaikissa ikäluokissa min yksi ohjaaja / 8 ohjattavaa					
<b>Jääharjoituskausi</b>	15/8-31/3	15/8-31/3	15/8-15/4	15/8-15/4	15/8-15/4	15/8-15/4
<b>Sarjakausi</b>	1/11-28/2	1/11-28/2	1/10-31/3	1/10-31/3	1/10-31/3	1/10-31/3
<b>Sarjaottelumäärä kaudessa</b>	-	-	15-20	20	20 - 25	20 - 30
<b>Harjoitusottelumäärä kaudessa</b>	-	-	3-5	3-5	5-7	5-7
<b>Turnausmäärä kaudessa</b>	2-4	8-10	2-4	2-4	2-3	1-2
<b>Lähtöjä viikossa max.</b>	2	2	3	4	5	6
<b>Pelikentän koko</b>	poikkikenttä	poikkikenttä	täyskenttä	täyskenttä	täyskenttä	täyskenttä
<b>Tehokas peliaika ottelussa</b>	n.30 min	n.30 min	2x 20min	4x 12min	4x 12min	4x 15min
<b>2 min jäähy</b>	Huomautus	Huomautus	1 min	Kyllä	Kyllä	Kyllä
<b>30 sekunnin hyökkäysaika</b>	Ei	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä
<b>MV-rengas</b>	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
<b>Peluuttaminen</b>	Peluutussääntö	Peluutussääntö	Peluutussääntö	Peluutussääntö		
<b>Maalin koko</b>	pikkumaali	pikkumaali	normaali maali	normaali maali	normaali maali	normaali maali
<b>Valtakunnallisia turnauksia</b>	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
<b>Kansainvälisiä turnauksia</b>	Ei	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä
<b>Ottelutulosten julkaisu</b>	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
<b>Sarjataulukon ylläpito</b>	Ei	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä
<b>Piste, mv, jäähy, ym. -pörssien ylläpito</b>	Ei	Ei	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä
<b>Turnausten pelijärjestelmät</b>	Voittajaa ei ratkaista	Voittajaa ei ratkaista	Voittaja ratkaistaan	Voittaja ratkaistaan	Voittaja ratkaistaan	Voittaja ratkaistaan

\* Liikuntasuosituksen määrä koostuu kaikesta pelaajan päivän aikana suorittamasta aktiivisesta liikunnasta.

Mm. seuraharjoituksista, koululiikunnasta, arkiliikunnasta (esim. koulumatkojen pyöräily), omatoimisesta harjoittelusta, jne.

