

RINGETEN KILPAILUSUOSITUKSET

	G - juniorit 6-7 v.	F-juniorit 8-9 v.	E - juniorit 10-11 v.	D-juniorit 12-13 v.	C - nuoret 14-15 v.	B-nuoret 16-19 v.
Yleinen liikuntasuositus* h/päivä	2	2	2	2	2	2
Huipulle pyrkivien liikuntasuositus* h/päivä	2	2,5	2,5	3	3	3
Jääharjoitusosuus krt/viikossa max. (harrastetoiminassa krt määrä on pienempi)	2	2	3	3	4	5
Jääharjoituksen kesto	45-60 min	45-60 min	45-75 min	45-75 min	45-90 min	45-90 min
Jään ohessa pidettävien oheisharjoit. kesto	15 min	15 min	30 min	30 min	30-45 min	30-45 min
Harjoituskentän koko	1/3 - ½ kenttä	1/3 - ½ kenttä	½-1/1 kenttä	½-1/1 kenttä	½-1/1 kenttä	½-1/1 kenttä
Kentän koko / Harjoitusryhmän koko	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
Ohjaajamäärä / Harjoitusryhmän koko	Kaikissa ikäluokissa min yksi ohjaaja / 8 ohjattavaa					
Jääharjoituskausi	15/8-31/3	15/8-31/3	15/8-15/4	15/8-15/4	15/8-15/4	15/8-15/4
Sarjakausi	1/11-28/2	1/11-28/2	1/10-31/3	1/10-31/3	1/10-31/3	1/10-31/3
Sarjaottelumäärä kaudessa	-	-	15-20	20	20 - 25	20 - 30
Turnausmäärä kaudessa	2-4	8-10	2-4	2-4	2-4	2
Vapaita viikonloppuja	Joka toinen	Joka toinen	Joka neljäs	Joka neljäs	Joka kahdeksas	Joka kahdeksas
Lähtöjä viikossa max.	2	2	3	4	5	5
Pelientän koko	poikkikenttä	poikkikenttä	täyskenttä	täyskenttä	täyskenttä	täyskenttä
Tehokas peliaika ottelussa	n.30 min	n.30 min	4x 10min	4x 12min	4x 12min	4x 15min
2 min jäähy	Huomautus	Huomautus	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
30 sekunnin hyökkäysaika	Ei	Ei	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä
MV-rengas	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Peluuttaminen	Numerojärjestys	Numerojärjestys	Numerojärjestys	Numerojärjestys	Vapaat vaihdot	Vapaat vaihdot
Maalin koko	pikkumaali	pikkumaali	normaali maali	normaali maali	normaali maali	normaali maali
Valtakunnallisia turnauksia	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Kansainvälisiä turnauksia	Ei	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Ottelutulosten julkaisu	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Sarjataulukon ylläpito	Ei	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Piste, mv, jäähy, ym. -pörssien ylläpito	Ei	Ei	Ei	Ei	Kyllä	Kyllä
Turnausten pelijärjestelmät	Voittajaa ei ratkaista	Voittajaa ei ratkaista	Voittajaa ei ratkaista	Voittaja ratkaistaan	Voittaja ratkaistaan	Voittaja ratkaistaan

* Liikuntasuosituksen määrä koostuu kaikesta pelaajan päivän aikana suorittamasta aktiivisesta liikunnasta. Mm harjoituksista, koululiikunnasta, arkiliikunnasta (esim. koulumatkojen pyöräily), omaehtoisesta liikunnasta, jne.

