

Kilpailuinfoa

Valmentaja ehdottaa kilpailuja, ja vanhemmat vahvistavat osallistumisena valmentajalle määräaikaan mennessä. Seura hoitaa ilmoittautumisen siitä eteenpäin. Seuraa itse kyseisen kisan nettisivuja, jonne päivittyy aikataulu, osallistujat, luistelujärjestys ja mahdollinen majoitustarjous. Valmentaja kulkee pääsääntöisesti luistelijoiden kyydillä, eli tarjoathan paikkaa kyydissäsi jos sinulla on tilaa ja aikatauluun sopiva (esim kisan ekat/vikat luistelijat meidän seurasta).

Tule hallille 1h15min ennen jälle menoa. Ilmoittaudu valmentajallesi. Varaa verryttelyyn noin 30 min, puvun ja luistimien laittamiseen noin 20 min. Muista viedä musiikkisi soitettavaksi **itse** ja antaa vara-cd **valmentajalle**. (äidin käsilaukussa se on liian kaukana ☺)

- CD levyjä on kaikilla 3 kappaletta. Testaa kisa- ja vara-CD:n toimivuus aika-ajoin. CD-kannessa ja CD-levyssä pitää lukea siististi kirjoitettuna (mieluiten aikuisen kirjoittamana) NIMI, KILPAILUSARJA ja SEURA. Harkka CD:ssä voi olla sitten luistelijan itse taiteilemia kansia. Kisa- ja vara CD:t kulkevat luistelijan kassissa.

Valmentaja kertoo meneillään olevan aikataulun sekä verryttelyn maalla ja koppiin tulo ajat. Joskus aikataulu voi olla edellä tai jäljessä (yleensä +/- 15min), joten pelkkää kellonaikaa ei voi katsoa, vaan on myös seurattava kilpailun etenemistä. Valmentaja ei aina kerkiä verryttellä kaikkien luistelijoiden kanssa maalla, joten luistelijan on varauduttava verokkaamaan itsenäisesti ohjeiden mukaisesti. Valmentaja opastaa hyvän verryttelypaikan löytämisessä. Tinttien ja minien kanssa voi vanhempi olla mukana, mutta pyritään tässäkin omatoimisuuteen.

Verryttelyyn maalle on hyvä laittaa esimerkiksi harkkatrikoot, helposti päältä pois otettava paita (kampaus!) ja seuran fleecetakki tai vastaava. Ota mukaan verryttelyohjeet, juomapullo ja hypynaru.

Verryttelyssä on tärkeää saada lihakset lämpimiksi, vetreiksi ja teräviksi. Sykkeen on hyvä nousta verryttelyn aikana, mutta tarkoitus ei kuitenkaan ole väsyttää itseään. Verryttelyyn menee noin puoli tuntia, tee asiat siis rauhassa. Kurkkaa myös katsomosta jälle, ja mieti ohjelmasi jälle niin, että esität sen tuomareille päin.

Koppiin tultuasi laita sukkahousut ja kilpailupuku päälle. Käy WC:ssä jos on tarve. Laita penkille pepun alle pyyhe tai jokin suoja, ettei sukkahousut repeydy yleensä huonoihin pukukoppi penkkeihin. Laita luistimet jalkaan. Valmentaja tulee hakemaan luistelijan verryttelyyn jälle oikeaan aikaan. Pidä itsesi liikkeessä ja lämpimänä odottelun ajan. Tarkista, että luistimet on hyvin kiinni, nauhat ja solmut ei roiku. Kurkkaa helman alle, ettei alushousut näy. Varmista, että hiukset on hyvin kiinni. Ehjät hanskat ja siisti, ihonmyötäinen takki verryttelyyn päälle.

- Kampauksena mieluiten nuttura, jos pitkät hiukset. Nutturan tekoon tarvitset pinnejä
- ei hengettömät), nutturaverkon ja tarvittaessa nutturadonitsin isontamaan nutturaa, sekä koristeen. Kaikki hörhöttävät hiukset laitettava (liimattava) hiuslakalla pään myötäisesti. Koristeet ja pinnit kiinni niin, ettei jälle pääse tippumaan mitään. Lyhyissä hiuksissa voi olla korkea ponnari.
- Meikkiä voi ja saa laittaa oman arviuoinnin mukaan. Pienemmillä ei vielä tarvitse. Kulmat ja silmät olisi hyvä näkyä, ja vähän väriä kasvoissa, niin ei olisi kalpean näköinen.
- Sukkahousut joko ohuet, kahdet ohuet päällekkäin tai paksut. Ohuet on aina siistimmät. Saa luistelutarvikeliikkeistä.
- Jos kilpailupuvun alle tarvitsee aluspuvun, niin varmista ettei se tursota puvun alta.
- Aina on parempi liikkua mahdollisimman vähäkerroksisessa vaatetuksessa, joten mahdollisimman pian kannattaa siirtyä aluspuvuttomaan ja yksien sukkahousujen käyttöön.

- Alushousuiksi kannattaa hankkia mahd. venyvät pikku-pikku-pikkarit. Lasten pikkarit, joissa sivulla korkea reuna kangasta ja tiukat saumat, eivät ole hyviä. Pikkareita saa myös luistintarvikeliikkeistä.
- Sormikkaat sormien myötäiset, ehjät ja mieluiten valkoiset tai mustat. Ei paksuja hanskoja tai lapasia. Kisahanskoilla saa luistella ohjelman.
- Takiksi seuran fleecetakki tai vastaava ohut trikootakki.

Yleisenä ohjeena on, että vanhemmat eivät tulisi koppiin mukaan. Tinttien vanhemmille kuitenkin annan luvan tulla koppiin laittamaan kisapuvun ja luistimet, jos niihin apua tarvitsee. Kuitenkin on hyvä, että luistelija oppii omatoimisuuteen mahdollisimman pian. Myös valmentaja voi auttaa pukukoppi asioissa, jos hänellä on aikaa. Suorituksen jälkeen toimitaan siten, että luistelija itse riisuu varusteensa, kuivaa luistimet ja pakkaa tavaransa, ja tapaa vanhemmat katsomossa. Seuraavaksi luistelija aloittaa loppuverryttelyn. Näin vältetään liiallista ruuhkaa pukukopeissa ja yleistä hälinää. Luistelijoiden on hyvä tottua keskittymään suoritukseensa itsenäisesti/valmentajan ohjeiden mukaisesti. On myös hyvä antaa rauha valmentajalle ja luistelijalle käydä kisasuoritus palautteen kanssa läpi yhdessä.

Verryttelyssä jäällä tee rohkeasti omaa suoritusta, älä vilkuile muita/turhaan väistele muita. Muista katsoa välillä valmentajaan, jos hänellä on asiaa (vinkkaa sormilla tulemaan luokseen). Joskus voi olla vaikea kuulla jäälle valmentajan kutsua. Verryttelyn jälkeen tullaan jäältä pois koppiin, paitsi ensimmäisenä vuorossa oleva jää jäälle. Valmentaja huolehtii luistelijan oikeaan aikaan jäälle, pidä odotellessasi itsesi lämpimänä. Pidempään odottavat ottavat luistimet jalasta pois.

Kun pääset jäälle, niin yleensä on aikaa luistella hetki valmentajan osoittamassa paikassa ja tehdä esimerkiksi yksöishyppyjä. Luo oma rutiini siihen. Pysy valmentajan lähetyvillä, koska hän antaa vielä viime hetken ohjeet ja tsemppaukset. Kun nimesi kuulutetaan, ota hyvä vauhti ja tee kaunis liuku ohjelman aloituspaikalle. Kuulutuksesta musiikin soiton alkuun on aikaa 30sekuntia. Ohjelman jälkeen käy niaamassa keskellä kenttää. Tule jäältä pois kauniilla liu´ulla. Pyri pitämään tunteesi kurissa 😊

Kilpailun jälkeen tee loppuverryttely. Hölkkää 10min + venyttelyt ja ravistelut. Huolehdi **itse** musiikkisi pois hallilta!! Kannusta kaikkia!

Muista tuoda kisoihin mukanasasi hymy ja hyvä mieli ! ☺
Tsemppiä !