

1. KILPAILUIHIN/TESTEIHIN ILMOITTAUTUMINEN

Kilpailuihin/testeihin ilmoittaudutaan oman valmentajan kautta. VAIN valmentaja voi ilmoittaa luistelijoita kisoihin/testeihin ja valmentaja päättää mihin kilpailuihin/testeihin Rovaniemen Taitoluistelijoiden luistelijat osallistuvat. Valmentaja ilmoittaa luistelijat kilpailuihin karsintajärjestyksessä. Kaikki luistelijat eivät välttämättä mahdu kaikkiin kisoihin. Jos näin käy, ovat ne luistelijat, jotka eivät edellisiin kisoihin mahtuneet etusijalla seuraavissa kisoissa.

2. KILPAILULISENSSI

Jokaisella STLL:n jäsen seurassa luistelevalla tulee olla joko harrastaja- tai kilpailulisenssi, joka sisältää neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Taitoluistelu-lehden. Lisenssiin suositellaan yhdistettäväksi OP Sporttiturva- tapaturmavakuutus. Lisenssi sisältää vakuutuksen ja kilpailuluvan, jota ilman ei voi osallistua harjoituksiin tai kilpailuihin. Lisenssin hinta riippuu luistelijan iästä ja kilpailusarjasta. Lisenssin voi ostaa myös erikseen, jos omat vakuutukset ovat riittävän kattavat. Lisätietoja lisenssistä saat valmentajilta tai Suomen Taitoluisteluliiton nettisivuilta, osoitteesta www.stll.fi, kohdasta lisenssit.

3. KILPAILUVAHVISTUS JA -MAKSUT

Ilmoittautumisen jälkeen kilpailujen järjestävä seura lähettää kilpailuvahvistuksen, mistä käy ilmi ketkä ilmoittautuneista pääsevät kilpailuun mukaan. Joskus osa ilmoittautuneista joudutaan karsimaan, esim. tiukan kilpailuaikataulun vuoksi. Valmentaja jakaa kilpailuvahvistuksen luisteliijoille s-postitse. Kilpailuvahvistuksesta käy myös selville kilpailujen aikataulu.

RoiTa maksaa keskitetysti kilpailumaksut kilpailun järjestävälle seuralle ja laskuttaa myöhemmin luisteliijoilta. Kilpailumaksu riippuu luistelijan kilpailusarjasta. Kilpailumaksu sisältää ilmoittautumismaksun (järjestävälle seuralle) sekä seuramaksun, jolla katetaan kilpailusta seuralle koituvat kulut, esim. valmentajan kilpailumatkakulut ja tuomarikulut.

Kilpailujen takia peruttuja jäävuoroja ei korvata. Perutut vuorot on korvattu laskennallisesti aloittamalla kausi hyvissä ajoin.

KILPAILUIHIN KULKEMINEN

Jokainen perhe huolehtii itsenäisesti luistelijan matkoista kisapaikkakunnalle. Yhteisesti sovitaan kenen kyydillä valmentaja kulkee kisapaikalle. Valmentajan matkakulut jaetaan kaikkien kilpailuihin osallistuneiden kesken koko matkan ajalta, vaikka oman lapsen kilpaileminen ei vaatisi esim. majoittumista. Kimppakuljetukset ovat suositeltavia, mutta niitä ei järjestetä seuran toimesta.

KILPAILUPÄIVÄNÄ

1. OLE HYVISSÄ AJOIN PAIKALLA

Yleensä kilpailuissa noudatetaan joustavaa aikataulua, joten on hyvä varautua muutoksiin. Paikalla jäähallilla tulisi olla viimeistään tuntia ennen oman

kilpailusuorituksen alkua. Ilmoittaudu jäähallilla heti valmentajalle, kun olet saapunut paikalle. Vanhemmat luovuttavat omat luistelijansa valmentajan hoiviin ja siirtyvät katsomoon, mutta ovat kuulolla, jos pienemmät tarvitsevat apua luistimien tai hiusten laitossa. **Pukuhuone rauhoitetaan vain luisteliijoille.**

2. EVÄÄT

Kilpailupäivä on hyvä aloittaa tukevalla aamiaisella, esim. puurolla. Muistetaan terveelliset eväät kilpailumatkalle. Hedelmiä, jogurttia, leipää, muttei mitään raskasta syötävää enää ennen kilpailusuoritusta. Ei pizzaa tai hampurilaisia! Muistakaa, että herkut saa nauttia vasta kilpailuiden jälkeen. Juomapullo on syytä pitää myös mukana.

3. LEPO

Kilpailua edeltävänä iltana tulee käydä hyvissä ajoin nukkumaan, jotta kisapäivä sujuisi mukavasti.

4. PALJON POSITIIVISTA MIELTÄ

Kilpailuissa käyttäydytään iloisin mielin. Taitoluistelu on arvostelulaji ja luistelija voi vaikuttaa ainoastaan omaan kilpailusuoritukseensa.

HUOLEHDITHAN, ETTÄ MUKANASI OVAT AINAKIN SEURAAVAT ASIAT:

1. LUISTIMET

Kilpailuissa luistinten ja nauhojen tulee olla puhtaat. Useat luistelijat käyttävät harjoituksissa luistimissa ns. suojateippiä, mikä estää kolhujen ja lian pääsyä luistinten nahkapintaan. Teipit on hyvä poistaa kilpailuihin. Huolehdi, että luistimet ovat teroitettu hyvissä ajoin ennen kilpailuja. Tylsillä ja juuri teroitetuilla terillä on vaikea luistella. Mukaan tarvitaan myös teräsuojat ja kuivausrätti.

2. KILPAILUPUKU

Kilpailupuvun kuljettaa kätevimmin pukupussissa, jossa se säilyy puhtaana. Kilpailupuvun valinnassa tulee ottaa hyvän istuvuuden lisäksi huomioon luistelijan ikä (hyvänä muistisääntönä on, että kimallus ja koristeet lisääntyvät luistelijan iän mukana). Puvun tulee olla myös ehjä, joten tarkista aina ennen kilpailuja, ettei puvusta roiku, esim. paljetteja, jotka voisivat pudota jäälle. On hyvä pitää mukana myös hakaneuloja ja ompelulankaa hätätapauksien vuoksi. Verryttelyä varten tulee olla mukana Rovaniemen Taitoluistelijoiden treenitakki.

3. KILPAILUSUKKAHOUSUT

Sukkahousut tulee olla ihonväriset ja ehjät. Housuosa ei saa olla vahvistettu. Myynnissä on myös ohuita luisteluun tarkoitettuja kilpailutrikoita, kokonaan luistintenpeittäviä (älä käytä ns. kantamalla) ja sukkahousumallisia. Katso, että trikoot ovat ehjät. Älä käytä paksuja harjoitustrikoita kilpailuissa. Tarkista, että alushousut eivät näy kilpailupuvun alta.

4. HIUKSET JA MEIKIT

Huoliteltu ulkonäkö kuuluu taitoluisteluun ja se kruunaa kokonaisuuden. Hiukset laitetaan tukevasti kiinni kampauksella (pitkille hiuksille poninhäntä ei riitä) ja meikkiä käytetään kohtuudella.

5. LUISTELUMUSIIKKI (kilpailu-cd ja vara-cd)

Kilpailuihin tarvitset mukaan oman CD-levyn. Pidä AINA mukana myös vara-CD:tä. CD-kotelon kanteen kirjoitetaan siististi oma nimi, seuran nimi, luistelusarja ja musiikin kesto. Mukaan voi liittää vaikkapa oman luistelukuvan. Älä kuitenkaan töhri kantta monilla piirustuksilla ja väreillä. Tintit- sarjassa luistelevilla on sama musiikki, jonka valmentaja toimittaa kilpailupaikalle. Olisi kuitenkin hyvä, että kaikilla tinteillä olisi oma kopionsa kilpailumusiikista.

6. TESTIPASSI

Luistelijan, joka luistelee testejä vaadittavissa sarjoissa (Silmu-B →) olisi suositeltavaa pitää testipassia mukana myös kisoissa. Eteenkin liiton alaisissa valintakilpailuissa testipassin mukana pitäminen on tärkeää, sillä näissä kisoissa luistelijalta voidaan tarkistaa testisuorituksia kilpailuohjelmasta. Valmentaja ilmoittaa aina tapauskohtaisesti onko luistelijalle ilmoitettu kilpailuihin testejä tarkistettavaksi.

KILPAILUPAIKALLA

1. VERRYTTELY

Ennen jäälle menoa verrytellään itsenäisesti. Kaikkien on hyvä opetella verryttelemään itsenäisesti, koska kilpailuissa valmentaja ei välttämättä aina pääse mukaan verryttelyyn. Verryttely on hyvä aloittaa n. 40–50 minuuttia ennen omaa kilpailusuoritusta. Valmentaja kuitenkin kertoo aina luistelijalle, koska verryttely aloitetaan. Verryttelyn kesto on n. 20–30 minuuttia. Verryttelyyn voidaan pukea kilpailusukkahousut ja –puku valmiiksi päälle. Lisäksi on hyvä laittaa vielä verryttelypuku ja jalkaan lenkkarit. Verryttelyssä mukana on hyppynaru ja piruettilusikka. Verryttely on lämmittelemistä varten. Hypitään hyppynarulla, tehdään kierroshyppyjä ja hyppyjä maalla, jalanheittoja, käydään kilpailuohjelma läpi, tehdään kaikki liuku- ja piruettiasennot. Ja muistetaan myös venytellä lyhyitä venytyksiä, jotta liikeradat aukeaa. Verryttelyn jälkeen olo on lämmin ja hyvä, liian rankka verryttely ei saa olla, koska tärkein on vasta edessäpäin.

2. VALMISTAUTUMINEN KILPAILUSUORITUKSEEN

Verryttelyn jälkeen aletaan valmistautua jäällä tehtävään kilpailusuoritukseen. Kopissa ei kuitenkaan istuta koko aikaa, vaan pidetään verryttelyssä saatu lämpö yllä, etteivät lihakset jäykisty. Luistintenlaitto aloitetaan n. 15 min ennen omaa kilpailusuoritusta. Sitä ennen on hyvä käydä vielä vessassa ja varmistaa, että hiukset, puku ja meikki ovat kohdallaan.

3. KILPAILUSUORITUS

Ennen omaa kilpailuohjelmaa, jokaisella ryhmällä on aikaa verrytellä jäällä 4-6 minuuttia kilpailusarjasta riippuen. Jäällä tehtävässä verryttelyssä tehdään ohjelman askel- ja liukusarjat, hypyt ja piruetit. Valmentaja on koko verryttelyn ajan laidan vieressä

ohjeistamassa luistelijaa missä järjestyksessä elementit tehdään. Verryttelyn ja kilpailusuorituksen välissä levätään ja keskitytään kilpailuohjelmaan. Sitten, kun oma nimi kuulutetaan, luistellaan alkuasentoon, hymyä ja siitä se lähtee – hienosti vauhdilla eteenpäin.

KILPAILUSUORITUKSEN JÄLKEEN

Oman kilpailusuorituksen jälkeen voidaan ottaa luistimet, kilpailupuku ja – sukkahousut pois ja laittaa ne siististi odottamaan seuraavia kilpailuja. Nyt ei enää tarvitse jännittää, vaan voidaan kannustaa muita luistelijoita yhtä hienoon suoritukseen. Muistathan tehdä loppuverkan!

KAIKKIIN KILPAILUIHIN LIITTYVISSÄ ASIOISSA VOIT KÄÄNTYÄ VALMENTAJAN PUOLEEN.