

Kilpailijan muistilista

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.

2. **EVÄÄT.** Muistetaan terveelliset eväät kilpailumatkalle. Esim. hedelmiä, jogurttia, leipää, mutta ei raskasta syötävää enää ennen kilpailusuoritusta. Juomapullo on hyvä pitää myös mukana. Herkut vasta kilpailuiden jälkeen.

3. **VARUSTEET**

a) Luistimet. Huolehdi, että luistimet ovat teroitettu hyvissä ajoin ennen kilpailuja. Tylsillä ja juuri teroitetuilla terillä on vaikea luistella.

b) Kilpailupuku. Puvun tulee olla 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.

c) Ohjelmamusiikki. Ota mukaan varalta oma kisamusiikki siinä muodossa, kuten kilpailukutsussa pyydetään (yleensä muistitikku) ja anna se kisojen ajaksi valmentajalle. Muistitikkuun kirjoitetaan oma nimi, seuran nimi, luistelusarja.

d) Kilpailutrikoot. Kilpailutrikoot/sukkahousut tulevat olla ihonväriset ja ehjät. Sukkahousujen housuosa ei saa olla vahvistettu. Jos käytetään ohuita kilpailutrikoita, ne tulee olla kokonaan luistintenpeittäviä (älä käytä ns. kantamalla)- tai sukkahousumallisia.

e) Hiukset ja meikit. Hiukset laitetaan tukevasti kiinni kampauksella ja meikkiä kohtuudella.

4. **VERRYTTELY.** Ennen jäälle menoa verrytellään joko valmentajan johdolla tai 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, verryttelyn kesto on n. 20–30 minuuttia. Verryttelyyn voidaan pukea kilpailusukkahousut ja –puku valmiiksi päälle. Verryttelyssä mukana on hyppynaru ja piruettilusikka.

5. **VALMISTAUTUMINEN KILPAILUSUORITUKSEEN.** Verryttelyn jälkeen aletaan valmistautua jäällä tehtävään kilpailusuoritukseen. Luistinten laitto aloitetaan n. 15 min ennen omaa jääverryttelyä. Sitä ennen on hyvä vielä varmistaa, että hiukset, puku ja meikki ovat kohdallaan. Tarvittaessa vanhemmat voivat avustaa luistinten laitossa. Sen jälkeen vanhemmat seuraavat kilpailua katsomosta

6. **KILPAILUSUORITUS.** Ennen omaa kilpailuohjelmaa, jokaisella ryhmällä on aikaa verrytellä jäällä 4-6 minuuttia kilpailusarjasta riippuen. Valmentaja on koko verryttelyn ajan laidan vieressä ohjeistamassa luistelijaa. Verryttelyn ja kilpailusuorituksen välissä huilataan ja keskitytään kilpailuohjelmaan.

7. **KILPAILUSUORITUKSEN JÄLKEEN.** Oman kilpailusuorituksen jälkeen voidaan pukeutua lämpimästi ja katsomosta kannustaa muita luistelijoita yhtä hienoon suoritukseen.