

## **Kom ihåg –lista för tävlingar**

1. **KOM I GOD TID.** Oftast följer man på tävlingarna en flexibel tidtabell, så det är bra att vara förberedd på förändringar. Var på plats i ishallen senast en timme innan det är dags för den egna tävlingsprestationen.

2. **MELLANMÅL.** Om det är en lång tävlingsdag kan det vara bra att packa med lite mellanmål, ex. smörgås, yoghurt eller frukt. Det är också bra att ta med en vattenflaska. Godis äter man först efter tävlingsprestationen.

## **3.UTRUSTNING**

a) Skridskor. Se till att skridskorna blivit vässade i god tid innan tävlingarna. Det är svårt att skrinna med för slöa eller vassa skridskor.

b) Tävlingsdräkt. Kontrollera innan tävlingarna att dräkten är hel och att det inte hänger lösa paljetter som kan falla på isen. För säkerhets skull kan man packa med säkerhetsnålar och sytråd.

c) Musik. Ta med reserv musik till tävlingen på det sätt det står i tävlinginbjudan (oftast ett USB-minne) och ge det till tränaren före tävlingen. På USB-minne skall stå åkarens namn, förening och tävlingsserie.

d) Tävlingstrikåer. Tävlingstrikåerna/strumpbyxorna är hudfärgade och hela. Ifall man använder strumpbyxor skall inte byxdelen vara förstärkt. Om man använder tävlingstrikåer skall de antingen täcka hela skridskon, eller vara av strumbyxmödel. Använd inte trikåer som bara täcker halva skridskon.

e) Hår och smink. Håret skall vara stadigt uppsatt, så att det hålls borta ur ansiktet. Smink används med måtta.

4. **UPPVÄRMNING.** Innan man stiger ut på isen värmer man upp antingen tillsammans med tränaren eller själv. Det är bra att lära sig att värma upp på egen hand eftersom det på tävlingar kan hända att tränaren inte alltid har möjlighet att vara med. Det är bra att börja värma upp 40- 50 min. innan den egna tävlingsprestationen, uppvärmningen räcker 20-30 min. På uppvärmningen kan man färdigt ha på sig trikåerna och dräkten. Till uppvärmningen tar man med sig hopprep och piruettsked.

5. **FÖRBEREDELSE INFÖR TÄVLINGSPRESTATIONEN.** Efter uppvärmningen är det dags att göra sig klar för tävlingsprestationen på isen. Skridskorna sätter man på ca 15 min. innan den egna gruppen skall värma upp på isen. Före det är det bra att ännu en gång kontrollera att håret, dräkten och sminket är ok. Vid behov kan föräldrarna hjälpa till att sätta på skridskorna. Efter det följer föräldrarna med tävlingarna från läktaren.

6. **TÄVLINGSPRESTATIONEN.** Innan det egna tävlingsprogrammet, värmer varje grupp upp på isen 4-6 min. beroende på tävlingsserien. Tränaren står hela tiden bredvid isen under uppvärmningen och instruerar åkaren. Efter uppvärmningen, medan man väntar på sin egen tur, vilar man och koncentrerar sig på tävlingsprogrammet.

7. **EFTER TÄVLINGSPRESTATIONEN.** Efter det egna programmet får man klä på sig varma kläder igen, och sätta sig på läktaren och heja fram de andra åkarna till lika fina prestationer!