

# KILPAILUT TULOSSA - MITEN TOIMIN

## ENNEN KILPAILUJA

### 1. KILPAILUUN ILMOITTAUTUMINEN

Yleisiin kutsukilpailuihin ilmoittaudutaan vanhan jäähallin ilmoitustaululla olevaan listaan. Ennen ilmoittautumista luistelija ja mahdollisesta vanhempi keskustelee osallistumisesta valmentajan kanssa. Valinta- ja loppukilpailuihin päässeet luistelijat ilmoitetaan automaattisesti, mutta jos kilpailija ei pääse osallistumaan ko. kilpailuihin, on hänen ilmoitettava siitä seuran kilpailuvastaavalle, joka peruu ilmoittautumisen.

### 2. KILPAILULISENSSI

Jokaisella kilpailevalla luistelijalla täytyy olla voimassa oleva lisenssi. Lisenssi sisältää vakuutuksen ja kilpailuluvan, jota ilman ei voi osallistua kilpailuihin. Lisenssin hinta riippuu luistelijan iästä ja kilpailusarjasta. Kauden alussa ilmoitetaan lisenssin maksupäivämäärä seuralle. Kopia maksetusta lisenssistä on hyvä pitää mukana kilpailuissa. Lisätietoja lisenssistä saat valmentajilta tai Suomen Taitoluisteluliiton nettisivuilta, osoitteesta [www.stll.fi](http://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. Kilpailuvahvistus laitetaan niin ikään näkyville jäähallin ilmoitustaululle. Kilpailuvahvistuksesta käy myös selville kilpailujen aikataulu.

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

## **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.

### **2. EVÄÄT**

Kilpailupäivä on hyvä aloittaa tukevalla aamiaisella, esim. puurolla. Muistetaan terveelliset eväät kilpailumatkalle. Hedelmiä, jogurttia, leipää, muttei mitään raskasta syötävää enää ennen kilpailusuoritusta. Juomapullo on syytä pitää myös mukana.

Valinta- ja loppukilpailuissa on yleensä harjoitukset ennen kilpailuja. Harjoitusten ja kilpailujen välissä kannattaa nauttia jotain kevyttä ruokaa, esim. pastaa tai ruokaisaa salaattia. Ei pizzaa tai hampurilaisia!

Muistakaa, että herkut saa nauttia vasta kilpailuiden jälkeen.

### **3. PALJON POSITIIVISTA MIELTÄ**

Kilpailuissa käyttäydytään iloisin mielin. Vaikka kilpailusuoritus ei aina ihan nappiin menisikään, ei turhautumista saa näyttää, varsinkaan kesken kilpailuohjelman. Taitoluistelu on arvostelulaji ja luisteliija 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 myös teräsuojat ja kuivausrätti.

### **2. KILPAILUPUKU**

Kilpailupuvun kuljettaa kätevimmin pukupussissa, jossa se säilyy puhtaana. 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.

### 3. LUISTELUMUSIIKKI (kilpailu-cd ja vara-cd)

Kilpailuihin on hyvä olla oma CD, koska harjoituksissa käytettävä CD usein naarmuuntuu. Pidä mukana myös vara-CD:tä. CD-kotelon kanteen kirjoitetaan siististi oma nimi, seuran nimi, luistelusarja ja musiikinkesto. Mukaan voi liittää vaikkapa oman luistelukuvan. Älä kuitenkaan töhri kantta monilla piirustuksilla ja väreillä. Tintti- sarjassa luistelevilla on sama musiikki, jonka valmentaja toimittaa kilpailupaikalle. Olisi kuitenkin hyvä, että kaikilla tinteillä olisi oma kopionsa kilpailumusiikista.

### 4. KILPAILUSUKKAHOUSUT

Sukkahousut tulee olla ihonväriset ja ehjät. Housuosa ei saa olla vahvistettu. Nykyään myydään myös ohuita kilpailutrikoota, kokonaan luistintenpeittäviä (älä käytä ns. kantamalla)- ja sukkahousumallisia. Katso, että trikoot ovat ehjät. Älä käytä paksuja harjoitustrikoota kilpailuissa.

Tarkista, että alushousut eivät näy kilpailupuvun alta. Isommille luistelijalle string-malliset alushousut ovat hyvät.

### 5. 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.

## **KILPAILUPAIKALLA**

### 1. VERRYTTELY

Ennen jäälle menoa verrytellään joko valmentajan johdolla tai itsenäisesti. Kaikkien on hyvä opetella verryttämään 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 piruettelusikka.

Verryttely on lämmittämistä 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 huilataan 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.

**KAIKKIIN KILPAILUIHIN LIITTYVISSÄ ASIOISSA VOIT KÄÄNTYÄ VALMENTAJAN TAI SEURAN KILPAILUVASTAAVAN PUOLEEN.**