



KILPAILUT TULOSSA - MITEN TOIMIN ENNEN KILPAILUJA

1. KILPAILUUN ILMOITTAUTUMINEN

Yksinluistelun kilpailuihin ilmoittaudutaan MyClub-järjestelmän kautta. Kilpailut näkyvät tapahtumina niille luisteliijoille joita ko. kilpailu koskee. Ennen ilmoittautumista luistelijat ja vanhempi voivat keskustella osallistumisesta valmentajan kanssa. Seuran omiin kutsukilpailuihin ja STLL:n alaisten sarjojen valinta-, sekä mahdollisiin loppukilpailuihin kilpailuihin valmentajat tähdentävät osallistumisvelvoitetta. Muissa kilpailuissa on perheellä harkinnan varaa ja jos pohdit mihin kisaan on hyvä mennä niin keskustele asiasta valmentajan kanssa. Muodostelmaluistelun kilpailuihin kilpailuilmottautumisen hoitavat joukkueenjohtajat sen jälkeen kun on päätetty mihin kilpailuihin joukkueet osallistuvat.

2. LUISTELIJAPASSI

Jokaisella kilpailevalla luistelijalla täytyy olla voimassa oleva luistelijapassi. Luistelijapassi sisältää kilpailuluvan, jota ilman ei voi osallistua kilpailuihin. Passin hinta riippuu luistelijan iästä ja kilpailusarjasta sekä siitä ostaako luistelijat vakuutuksellisen vai vakuutuksettoman passin. Ellei oma vakuutus ole riittävä, passiin tulee yhdistää OP tapaturmavakuutus Sporttiturva. Vakuutuksen kattavuus tulee tarkistaa omasta vakuutusyhtiöstä. Kauden alussa ilmoitetaan lisenssin maksupäivämäärä kilpailuvastaavalle (yksinluistelu) tai oman joukkueen joukkueenjohtajalle (muodostelmaluistelu). Lisätietoja luistelijapassista saat Suomen Taitoluisteluliiton nettisivuilta, osoitteesta <https://www.stll.fi/luistelijalle/lisenssit-ja-vakuutukset/ohje-lisenssin-ostoon/>

3. KILPAILUVAHVISTUS JA –MAKSUT

Ilmoittautumisen jälkeen kilpailujen järjestävä seura lähettää kilpailuvahvistuksen, mistä käy ilmi ketkä ilmoittautuneista luisteliijoista/joukkueista pääsevät kilpailuun mukaan. Joskus osa ilmoittautuneista joudutaan karsimaan, esim. tiukan kilpailuaikataulun vuoksi. Kilpailuvahvistus sekä kilpailun aikataulu laitetaan niin ikään näkyville MyClub palveluun (yksinluistelu) ja linkitetään seuran nettisivuille kilpailukalenteriin.

Yksinluistelu: Seura maksaa keskitetysti kilpailumaksut kilpailun järjestävälle seuralle, jonka seura laskuttaa myöhemmin luisteliijoilta. Kilpailumaksu riippuu luistelijan kilpailusarjasta. Kilpailumaksu sisältää ilmoittautumismaksun joka menee kilpailun järjestävälle seuralle. Lisäksi peritään seuramaksu, jolla katetaan kilpailusta omalle seuralle seuralle koituvat kulut, esim. valmentajan kilpailumatkakulut ja tuomarikulut.

Muodostelmaluistelu: Joukkueet maksavat kilpailuista syntyvät kulut joukkueiden kustannuspaikoilta.



KILPAILUPÄIVÄNÄ

1. OLE HYVISSÄ AJOIN PAIKALLA

Yksinluistelu: 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.

Muodostelmaluistelu: Joukkueenjohtajat huolehtivat joukkueen ajoissa kilpailupaikalle.

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.

Yksinluistelun valinta- ja loppukilpailuissa saattaa olla 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 käyttäytyään iloisin mielin. Vaikka kilpailusuoritus ei aina ihan nappiin menisikään, ei turhautumista saa näyttää, varsinkaan kesken kilpailuohjelman. Taitoluistelu on arvostelulaji ja luistelijä 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, vaikka kilpailumusiikit olisi toimitettu mp3.muodossa. CD-kotelon kanteen kirjoitetaan siististi oma nimi, seuran nimi, luistelusarja ja musiikinkesto. Mukaan voi liittää vaikkapa oman luistelukuvan. Älä kuitenkaan töhri kanta monilla piirustuksilla ja väreillä. Tintti-sarjassa luistelevilla on sama musiikki, mutta olisi kuitenkin suositeltavaa, että kaikilla tinteillä olisi oma kopionsa kilpailumusiikista.

4. KILPAILUSUKKAHOUSUT

Sukkahousut tulee olla ehjät. Housuosa ei saa olla vahvistettu. Tarkista, että mekkomallisesa kilpailuasussa alushousut eivät näy kilpailupuvun alta. Myös varasukkahousut on hyvä pitää mukana.

5. HIUKSET JA MEIKIT

Huoliteltu ulkonäkö kuuluu taitoluisteluun ja se kruunaa kokonaisuuden. Pitkät hiukset laiteaan tukevasti kiinni siistillä kampauksella ja lyhyet kammataan siististi. Meikkiä käytetään kohtuudella. Muodostelmaluistelussa koko joukkueella on yhtenäinen kampaus ja meikki.

KILPAILUPAIKALLA

1. VERRYTTELY

Yksinluistelu: Ennen jälle 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. Valmentaja kuitenkin kertoo aina luistelijalle, koska verryttely aloitetaan. Verryttelyn kesto on n. 20–30 minuuttia. Verryttelyyn voidaan pukea kilpailupuku valmiiksi päälle. Lisäksi on hyvä laittaa vielä verryttelypuku ja jalkaan lenkkarit. Verryttelyssä mukana on hyppynaru ja piruettelusikka. 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.

Muodostelmaluistelu: Joukkue verryttelee yhdessä valmentajan johdolla ja ohjeistuksella.

2. VALMISTAUTUMINEN KILPAILUSUORITUKSEEN

Yksonluistelu: 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 en-



nen on hyvä käydä vielä vessassa ja varmistaa, että hiukset, puku ja mahdollinen meikki ovat kohdallaan.

Muodostelmaluistelu: Muodostelmaluistelussa noudatetaan koppiakataulua, jonka mukaan mennään pukukoppiin ennen kilpailusuoritusta sekä jälle ja kilpailusuorituksen jälkeen takaisin koppiin.

3. KILPAILUSUORITUS

Yksinluistelu: Ennen omaa kilpailuohjelmaa, jokaisella ryhmällä on aikaa verrytellä jäällä 4-6 minuuttia kilpailusarjasta riippuen. Jäällä tehtävässä verryttelyssä tehdään ohjelman askel- ja liukusarjat, hyyt 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.

Muodostelmaluistelu: Ennen omaa kilpailuohjelmaa, jokainen joukkue suorittaa alkublokin johon osallistuu koko joukkue. Sen jälkeen varalla olevat luistelijat siirtyvät vaihto-aitioon ja kilpaileva kokoonpano suorittaa joukkueen ohjelman.

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 TAI JOUKKUEENJOHTAJAN PUOLEEN.