



PÄIVITETTY 22.9.2022



KEUPA HT TAITOLUISTELIJAT

KISA OHJEET

KAUSI 2022-2023

#TAVATAANJÄÄLLÄ
#KEUPAHTTAITOLUISTELIJAT

ENNEN KILPAILUA

- Tarkista ennen kilpailua, että luistimesi ovat siistissä kunnossa ja terävät (mm. rikkinäisten nauhojen vaihto)
 - **HUOM!** Luistinten teroitusta ei suositella enää samalla viikolla kilpailuiden kanssa
- Kisakampaus suositellaan tehtäväksi jo kotona
- Hiukset tulee kilpailuissa olla siististi. Kisakampaus/nuttura tulee olla hyvin tehty, ettei se pääse purkautumaan luistelun aikana. Jos käytät hiuskoristeita, niin tarkista harjoituksissa, että ne pysyvät hiuksissa. Jälle ei saa kampauksesta tippua mitään turvallisuuden vuoksi.

KILPAILUPAIKALLE SAAPUMINEN

- Kilpailupaikalle saavutaan valmentajan kanssa sovitun aikataulun mukaisesti (yleensä noin 60min ennen oman kilpailuryhmän alkua)
- Kilpailuissa on aina hyvä muistaa, että kilpailuaikataulut ovat joustavia, joten kilpailun edetessä suunniteltua aikataulua nopeammin, voi oma luisteluvuorokin olla aikaisemmin. Olkaa siis ajoissa paikalla.
- Kilpailija ilmoittautuu valmentajalle kilpailupaikalle saapuessaan

PUKEUTUMINEN KILPAILUISSA

- Kilpailuissa edustetaan omaa seuraa, joten pukeudutaan sen mukaisesti kilpailupaikalla oman seuran seuravaatteisiin!
- Hallille saapumisen jälkeen puetaan verryttelyasu päälle ja lenkkarit.
- Laita kisasukkahousut verryttelyasun alle valmiiksi, niin että verryttelyn jälkeen sinun tarvitsee pukea enää vain kisapuku päälle.
- Niin alkuverryttelyssä maalla kuin myös jäällä käytetään seuran edustustakkia tai muuta siistiä takkia sekä siistit sormikkaat.

LÄMMITTELY ENNEN OMAA SUORITUSTA

- Ennen kilpailusuoritusta käydään joko yhdessä valmentajan kanssa tai tarviottaessa omaotimisesti tekemässä alkuverryttelyä maalla, jotta saadaan paikat vetreiksi ennen kilpailusuoritusta.
 - Omatoimista alkuverryttelyä varten ohjeet saadaan valmentajalta.
- Jäällä käydään tekemässä myös alkuverryttely, joka kestää sarjasta riippuen 4–6 min. Tänä aikana käydään mm. ohjelman elementit tai koko ohjelma vielä kerran lävitse.
- Jäällä tehtävässä alkuverryttelyssä paikalla ovat kaikki saman ryhmän luistelijat yhtä aikaa.
- Oman jääverryttelyn jälkeen siirytään takaisin koppiin tai käytävälle odottamaan omaa suoritusta yhdessä valmentajan kanssa.

OMAN SUORITUKSEN JÄLKEEN

- Oman suorituksen jälkeen mennään valmentajan kanssa takaisin pukukoppiin ja vaihdetaan verryttelyasu päälle. Tässä vaiheessa on hyvä laittaa omat tavarat jo siististi kassiin.
- Kisasuorituksen jälkeen luistelijä tekee loppuverryttelyn valmentajan ohjeen tai tutun tottumuksen mukaisesti.
- Oman kisasuorituksesi jälkeen tulee muistaa asiallinen käyttäytyminen pukukopissa, sillä kopissa muut vielä saattavat keskittyä omaan tulevaan suoritukseensa.
- Kilpailuissa palkintojenjako järjestetään tulosten selvittyä ja niistä kuulutetaan hallissa.

MUUTA HUOMIOITAVAA

- ***Vanhempien paikka kilpailuissa on katsomossa.*** Näin annamme kaikille luisteliijoille sekä valmentajille keskittymisrauhan pukukopissa.
- Valmentaja on jääverryttelyn ja kisasuorituksen aikana jään laidalla. Valmentaja auttaa luisteliijoita tarvittaessa myös pukukopissa.
- Kilpailuissa saa ja pitää tsempata reippaasti seurakavereita sekä muita luisteliijoita. Muistammehan antaa kuitenkin keskittymisrauhan omaan suoritukseensa valmistautuville.

MUISTILISTA KILPAILUSSA TARVITTAVISTA VARUSTEISTA:

- Ohjelmamusiikki (varmuuden vuoksi levyllä, seura antaa luistelijalle)
- Luistimet (siistissä kunnossa)
- Kilpailupuku
- Sukkahousut (ehjät, mieluiten luistimen sisään tuleva sukkaosa)
- Aluspuku/pikkuhousut (eivät saa näkyä kisapuvun alta)
- Hiukset, meikki (siisti, asiallinen ja valmis saavuttaessa kisapaikalle)
- Lenkkarit, verryttelyasu, juomapullo ja hyppynaru
- Siisti seuran edustustakki
- Ehjät sormikkaat
- Mukana kannattaa olla myös lämmintä vaatetta, viltti, kisamaskotti (näitä heitetään pienemmille jälle) ja evästä.



#tavataanjäällä
#keupahttaitoluistelijat



KeuPa HT Taitoluistelijat



@keupahttaitoluistelijat