

KILPAILIJAN MUISTILISTA!

Lisenssiasiat on oltava kunnossa. Lisenssi sisältää vakuutuksen ja kilpailuluvan, joita ilman ei voi osallistua kilpailuihin. (Tintit H-lisenssi, www.stll.fi ja sieltä lisenssit) Lisenssin maksettuasi saat myös Taitoluistelulehden kotiosoitteeseesi. Vakuutus otetaan automaattisesti joka vuosi, kilpailusarja ja ikä huomioiden. Kopio MAKSETUSTA lisenssistä aina valmentajille kun kausi alkaa elokuussa.

1. Kilpailukutsu – valmentajat ilmoittavat aina kaikki sarjan luistelijat automaattisesti kisaan. Jos et pääse osallistumaan PERU viimeistään kutsussa ilmoitettuun päivämäärään mennessä lähtösi, kilpailusihteeri Teija Uosukaiselle puh: 040-5348556.
2. Kun saat kilpailuvahvistuksen se tarkoittaa että olet kisoissa mukana. (Toisinaan osa luistelijoista karsitaan , esim. järjestävän seuran aikataulun vuoksi.) Vahvistuksen mukana tulee lasku , jossa on ilmoittautumismaksu (menee järjestävälle seuralle) sekä kilpailumaksu joka tulee omalle seuralle (sillä katetaan valmentaja ja tuomarikuluja).
3. Kisoihin aina paikalle hyvissä ajoin. Kilpailut viedään pääsääntöisesti läpi joustavalla aikataululla. Aamun ensimmäiset paikalle tuntia ennen ja muut n. puolitoista tuntia ennen.

KILPAILUIHIN MUKAAN:

1. LUISTIMET – huolehdi että luistimet on teroitettu tarpeeksi ajoissa ennen kisoja. Tylsillä tai juuri teroitetuilla on vaikea luistella. Muista teräsuojat ja kuivausrätti.
2. KILPAILUPUKU - tarkista että on siisti ja ehjä. Käytä pukupussia. Hakaneula, ompelulankaa on hyvä myös olla mukana.
3. KISA-CD JA VARA-CD. Harjoituksissa käytettävä CD on usein naarmuinen , joten älä käytä sitä kisoissa. Tinteillä on yksi musiikki seuran puolesta , jonka valmentaja tuo kisapaikalle. CD-kotelon kanteen: oma nimi, seuran nimi / FINLAND (ulkomaan kisaajat), luistelusarja, musiikinkesto.
3. KILPAILU SUKKAHOUSUT – ihonväriset, housuosa ei saa olla vahvistettu, ehjät ja ota myös vara sukkahousut mukaan. Pidä myös huoli siitä, että pikkuhousut eivät näy kilpailupuvun alta. Stringit on hyvät.
4. ULKONÄKÖ- Kampa, pinnit, pompulat, lakka, meikit. Huoliteltu ulkonäkö kuuluu taitoluisteluun. Hiukset ovat kiinni kampauksella ja meikkiä on kohtuudella.
5. VERRYTTELY- verkkapuku ja lenkkarit mukaan verryttelyä varten. Hyppynaru ja piruettilusikka kannattaa olla mukana. Valmentaja opastaa uudet luistelijat verryttelyyn ensimmäisissä kisoissa. Usein kisoissa valmentajalla on toisen sarjan tyttö jäällä, kun jollain muulla on verryttelyaika. Opetammekin tytöt jo hyvin pienestä omatoimisiksi. Verryttelyssä pääsääntöisesti ensin lämmitellään, mennään ohjelma läpi maalla ja tehdään liu'ut ja piruettiasennot sekä kierroshypyt.

6. EVÄÄT JA JUOTAVA- terveet eväät mukaan kisamatkalle. Ainakin pieni hedelmä kannattaa varata urheilijalle pukukoppiin. Myös juomapullo on syytä olla mukana. Kaikki herkut syödään vasta kilpailuiden jälkeen. Hyvä aloitus kisa-aamulle on kunnan puuro.
7. MUUTA- pussillinen iloista mieltä ja muistakaa että taitoluistelu on arvostelulaji ja luistelija voi vaikuttaa ainoastaan omaan suoritukseensa.

KAIKESSA KISOIHIN LIITTYVÄSSÄ KYSY ROHKEASTI VALMENTAJILTA JA TALLENNA VALMENTAJIEN KÄNNYKKÄNUMEROT OMAAN PUHELIMEESI!