



**TUUSULAN LUISTELIJOIDEN
KILPAILUOPAS
KAUDELLE 2009 - 2010**

KILPAILUUN OSALLISTUMISOIKEUS

Kilpailuihin voivat osallistua kaikki Tuusulan Luistelijoiden kilpa- ja taitajat A sekä joissakin tapauksissa taitajat B ryhmissä luistelevat kilpailulisenssin tai vakuutuksettoman kilpailuluvan lunastaneet luistelijat.

Jokaisessa kilpailussa, huolimatta siitä mikä tyyppinen kisa on kyseessä, ilmoittautumisten yhteydessä vaaditaan vähintään luistelijan koko nimi, syntymäaika ja tieto lisenssistä/kilpailuvasta sekä sen maksupäivä. Ilman vaadittuja tietoja luistelijaa ei voida ilmoittaa kisaan.

Lisenssi/kilpailulupa tiedot toimitetaan kauden alussa ryhmävastaavan kautta kilpailuvastaavalle, joka pitää huolen vaadittujen tietojen toimittamisesta ilmoittautumisten yhteydessä järjestävälle seuralle.

KILPAILUKUTSU

Järjestävä seura lähettää kilpailuun kutsuttaville seuroille kutsun, Tuusulan Luistelijoissa kutsu tulee kilpailuvastaavalle, joka toimittaa sen edelleen valmentajille.

Valmentajien päätettyä kilpailuun osallistumisesta, kilpailuvastaava välittää kutsun kutsussa mainittujen kilpailusarjojen luisteliijoille. Kun kilpailuun ehdolla olevat luistelijat on selvillä, valmentajat päättävät ilmoittautumisjärjestyksen mahdollista karsintaa varten. Mikäli karsintaa joudutaan tekemään, kisaan valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä ensimmäisenä olevat luistelijat. Kun ilmoittautumisjärjestys on selvillä, kilpailuvastaava ilmoittaa luistelijat siinä järjestyksessä järjestävälle seuralle.

Valmentajat pyrkivät huolehtimaan siitä, että jokainen luistelija saa tasapuolisesti kisoja kauden aikana, mutta kannattaa huomioida, ettei kaikille kilpailusarjoille järjestetä välttämättä yhtäpaljon kisoja. Luistelija, jolla on mahdollisuus lähteä moneen kilpailuun saa yleensä eniten kilpailuja. Luistelijoiden, jotka valitsevat tarkkaan kilpailut joihin haluaisivat osallistua, kannattaa varautua siihen, ettei kisapaikkaa haluttuun kisaan aina ole (mm. karsinnat), valmentajat eivät aina voi ottaa huomioon muita luistelijan menoja ilmoittaessaan heitä sarjoihin. Valmentajat olettavat luistelijoiden osallistuvan STLL alaisiin kisoihin (valinta- ja loppukilpailut), kutsukisojen ollessa enemmän vapaaehtoisia.

- Kutsussa mainitaan aina viimeinen ilmoittautumispäivä, jonka jälkeen ilmoittautumisia ei enää oteta vastaan. Jotta valmentajat ehtivät ajoissa katsoa järjestyksen, **huolehdiathan että ilmoitat osallistumisestasi kilpailuvastaavan ilmoittamaan päivään mennessä!** Kilpailuun ilmoitetaan vain osallistumisestaan ajoissa ilmoittaneet luistelijat. **Ilmoita myös mikäli et osallistu kisaan.**

Tuusulan Luistelijoiden omiin kisoihin voivat osallistua kaikki oman seuran luistelijat, joille ko. kisassa on sarja.

VAHVISTUS, OSALLISTUJALUETTELOT, ARVONTA JA PERUUTUKSET

Ilmoittautumisajan umpeuduttua järjestävä seura lähettää osallistuville seuroille vahvistuksen kisaan osallistumisesta ja osallistujaluettelon. Kilpailuun osallistuvat on osallistujaluettelossa, karsituista luisteliijoista ei tule erikseen tietoa. Osallistujaluettelot yhdessä vahvistuksen kanssa on luettavissa järjestävän seuran nettisivuilla sekä TL ilmoitustaululla. Jokaisen omalla vastuulla on tarkistaa osallistuminen, kilpailuvastaavalta vahvistus ja osallistujaluettelot tulevat vain kisaan lähteville luisteliijoille. Ennen kilpailua kannattaa seurata järjestävän seuran nettisivuja, muutoksista aikataulussa ei aina tule ilmoitusta muualle.

Luistelujärjestyksen arvonta suoritetaan kutsussa määritettynä aikana, yleensä vain muutama päivä ennen kilpailua. Arvontatulokset on nähtävissä järjestävän seuran nettisivuilla ilmoitetusta ajasta eteenpäin,

niitä ei yleensä lähetetä seuroille. Luistelujärjestyksen arvonta on virallinen tilaisuus, jonka jälkeen luistelujärjestystä ei tulisi muuttaa.

Huomaavaisuudesta järjestävää seuraa kohtaan on toivottavaa, että kaikenlainen ylimääräinen jäisi mahdollisimman vähiin. Mikäli tiedossasi on mahdollinen este tai muu haaste (esim. aikataulussa) kilpailupäivälle, on huomaavaisempaa jättää ilmoittautumatta kuin jälkikäteen joko peruuttaa osallistuminen tai esittää aikataulun muutostoiveita järjestävälle seuralle.

Koska peruutuksilta ei kuitenkaan täysin voi välttyä, on hyvä huomoida, että ennen arvontaa perutut ilmoittautumiset voidaan ottaa vastaan ja palauttaa osallistumismaksu, mikäli se on maksettu. Pääsääntönä on, että peruutuksen tullessa arvannon jälkeen, järjestävällä seuralla on oikeus periä osallistumismaksu, ellei luistelija toimita lääkärin todistusta loukkaantumisesta/sairastumisesta.

Mikäli sinulla on kisaan liittyvä kysyttävää, olethan yhteydessä kilpailuvastaavaan tai valmentajaan, joka ottaa tarvittaessa yhteyttä järjestävään seuraan.

KILPAILUMAKSUT

STLL sääntökirjassa on määritetty enimmäismaksut osallistumismaksuille, jotka järjestävä seura voi periä osallistuvilta seuroilta.

Kutsussa mainittu osallistumismaksu on maksu, jonka järjestävä seura perii osallistuvilta luistelijoilta, tämän maksun maksaa TL. Lisäksi osallistuvat seurakustannukset mm. tuomarinneista sekä mukaan lähtevän valmentajan jokaisen kisapäivän palkka ja matkakulut. Näistä maksuista koostuu summa, jonka TL luistelija maksaa ilmoittautumismaksuna seuraavasti:

Omat kisat omille luistelijoille	0€
Kutsu- ja aluekisat tähtiarviointi	35€
ISU-arviointi	45€
Valintakilpailut	45€
Loppukilpailut	0€
Interclub-kilpailut päätetään kilpailukohtaisesti	

Kilpailumaksut tarkistetaan puolivuositain, muutoksista ilmoitetaan luistelijoille.

Kilpailuvastaava ilmoittaa osallistuville luistelijoille ilmoittautumismaksun, joka maksetaan ennen kilpailua TL tilille Aktia 405500-1169023. Kirjoita viestikenttään luistelijan koko nimi, kilpailu, jota maksu koskee sekä kilpailupäivä.

KILPAILUMATKAT JA MAJOITUS

Jokainen kilpailuun osallistuva varaa itse oman majoituksen tarvittaessa. Mikäli järjestävällä seuralla on sopimus kilpailupäiville majoituksesta, se mainitaan kutsussa. Mikäli TL hoitaa majoituksia keksitetysti, siitä tulee tieto kilpailuvastaavan kautta.

Ellei toisin mainita, ovat myös matkat kisapaikalle jokaisen kilpailijan omalla vastuulla. Valmentajat pyrkivät kulkemaan kisapaikoille pääsääntöisesti luistelijoiden mukana tai yleisillä kulkuneuvoilla.

Lisätietoja kisoihin liittyvissä asioissa saat kilpailuvastaavalta tai valmentajilta.

OHJEITA KILPAILUPÄIVÄLLE JA -PAIKALLE

Kilpailupaikalla tulee olla vähintään 1 tunti ennen oman ryhmän alkua.

Huomioi mahdollinen joustavan aikataulun käytäntö. Pitkissä kokopäivän kisoissa aikataulu voi edistää runsaastikin eikä luisteliijoita jäädä odottelemaan saapuviksi.

Muista ottaa aina kisoihin mukaan **lisenssi/vakuutustodistus**, se on esitettävä sitä kysyttäessä!

- **Musiikit:**

Jokainen kilpailija huolehtii itse kilpailumusiikkinsa kisapaikalle. Ota mukaan molemmat CD-levyt, siltä varalta, että varsinaisen kisa CD:n kanssa sattuu jotakin odottamatonta.

Tinttien musiikin kisapaikalle huolehtii valmentaja.

Älä unohda kisamusiikkiasi kotiin!

- Ennen kisaä kannattaa tarkistaa, että molemmat CD:t toimivat moitteettomasti
- Tarkista myös, että CD:n kannessa lukee selkeästi seuran ja luistelijan nimi sekä kilpailusarja

- **Asut:**

Tarkista, että

- luistimet ovat siistit ja nauhat sopivan mittaiset
- kilpailusukkahousut ovat sopivat ja ehjät. Kannattaa ottaa mukaan myös varasukkahousut. Istu kisapaikalla aina jonkun alustan päällä, ettei sukkikset rikkoudu tarttuessaan kiinni penkkiin.
- Kilpailupuku on sopiva ja ehjä, eikä alta näy muut asusteet/vaatteet (esim. pikkarit tai sukat), kuin ne joiden kuuluu näkyä

- **Käyttäytyminen:**

- Muista, että edustat kisapaikalla ensisijaisesti itseäsi, mutta myös Tuusulan Luisteliijoita sekä valmentajaasi.
- Asiallinen ja rauhallinen käytös koko kisan ajan osoittaa arvostusta kanssakilpailijoita ja muita kohtaan
- Nimikoi omat tavarasi ja pidä ne hyvässä järjestyksessä omalla paikallasi. Roskat roskeen!
- Käytävillä ei pidä juosta ja riehua - muille suotava keskittymisrauha

- Jäällä omassa verkassa pitää huomioida muut luistelijat ja törmäyksien välttämiseksi pidä silmät auki
- Luistele omaan suoritukseesi aloituspaikalle kauniisti (muista hymy, se näkyy myös tuomareille ja katsomoon) ja muista ohjelman jälkeen niiaukset/kumarrukset tuomareille ja yleisölle. Poistu jäältä yhtä kauniisti kuin tulitkin
- Muista, että tuomareita ja muita luistelijoita ei saa arvostella ääneen (STLL sääntökirja), koskaan ei tiedä kuka kuulee. Tämä koskee myös vanhempia katsomossa!
- Kannusta kavereita ja pidä kisoissa iloinen mieli. Esiintymisestä nauttiminen näkyy hymyn tavoin tuomareille, yleisölle ja valmentajille!
- Tee kisakampaus valmiiksi kotona, sitä voi korjailia vielä kisapaikalla, mutta huomioithan, että pukukopeissa ei tulisi suihkutella lakkaa (kanssakilpailijoissa voi olla esim. astmaatikkoja ja kopissa muutoinkin huono ilma)

KAIKILLE VANHEMMILLE!

Pukukoppeihin sallitaan pääsy vain kilpailijoille ja valmentajille, vanhemmat katsomoon nauttimaan kisasuorituksista!

- **Eväät:**

- kisapäivä saattaa venyä pitkäksikin, joten ota riittävästi evästä mukaan. Urheilijan eväät koostuvat muusta kuin herkuista; juomaksi vesi on paras ja hedelmät (banaani ja sitrushedelmät) hyviä vaihtoehtoja ruuaksi. Liika sokeri väsyttää (nostaa ja laskee veren sokerin nopeasti), huomaa että myös energiapatukat sisältävät runsaasti sokeria.
- Hyvätkään eväät eivät korvaa hyvää aamiaista kisapäivänä!

Tsemppiä kaikille kisoihin!

Valmentajat