



**TUUSULAN LUISTELIJOIDEN
KILPAILUOPAS**

KAUDELLE 2016 - 2017

päivitetty 9.9.2016

KILPAILUUN OSALLISTUMISOIKEUS

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

Kaikissa kilpailuissa ilmoittautumisten yhteydessä on mainittava vähintään luistelijan koko nimi, syntymäaika ja tieto lisenssistä/kilpailuvasta sekä sen maksupäivä. Luistelijaa ei voi ilmoittaa kisaan ilman kaikkia vaadittuja tietoja.

Lisenssin/kilpailuluvan tiedot ilmoitetaan kauden alussa Tuusulan Luistelijaille nettisivuilla olevalla lomakkeella. Seuran kilpailuvastaava huolehtii luistelijoiden ilmoittamisista sekä vaadittavien tietojen toimittamisesta järjestävälle seuralle.

KILPAILUKUTSU

Kilpailukutsut tulevat seuran kilpailuasioista vastaavalle henkilölle, joka toimittaa kutsut eteenpäin valmentajille. **Valmentajat tekevät päätöksen osallistumisesta kilpailuun.**

Valmentajat päättävät kilpailuun osallistumisesta ja siitä ketä luistelijoina kutsu koskee. Kilpailuvastaava välittää tiedon kutsussa mainittujen kilpailusarjojen luistelijoina valmentajien ohjeiden mukaisesti. Kilpailuihin voi ilmoittautua vasta sen jälkeen, kun lisenssi/kilpailulupa on hankittu ja sitä koskevat tiedot asianmukaisesti toimitettu seuralle.

Uuden kilpailukutsun ilmestyttyä Kilpailut sivuille tulee siitä ilmoitus seuran etusivulle Ajankohtaista palstalle. Nettisivuilla näkyvät kutsua koskevat luistelijat, jotka ilmoittavat osallistumisensa kisaan määräaikaan mennessä seuran nettisivujen kautta. **Valmentajat päättävät ilmoittamisjärjestyksen** niiden luistelijoiden kesken, jotka ovat ilmoittaneet halukkuutensa osallistua ko. kisaan. Luistelijat on ilmoitettava karsintajärjestyksessä, sillä seurat voivat joutua karsimaan osallistujamääriä.

Valmentajat pyrkivät huolehtimaan siitä, että luistelijat saavat tasapuolisesti kisoja kauden aikana. Kaikille kilpailusarjoille ei järjestetä välttämättä yhtä paljon kisoja ja toisaalta luistelijaa, 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 kilpailuihin.

Valmentajat olettavat luistelijoiden osallistuvan STLL alaisiin kisoihin (valinta- ja loppukilpailut), kutsukisojen ollessa enemmän vapaaehtoisia.

HUOM!

Kutsussa mainitaan aina viimeinen ilmoittautumispäivä, jonka jälkeen ilmoittautumisia ei enää oteta vastaan. **Huolehdiathan siitä, että käyt ilmoittamassa osallistumisestasi kilpailuvastaavan ilmoittamaan päivään mennessä seuran nettisivuilla!** Kilpailuun ilmoitetaan vain osallistumisestaan ajoissa ilmoittaneet luistelijat. **Ilmoita myös, mikäli et osallistu kisaan.** Erillisiä muistutuksia ei lähetetä.

Luistelijaa ei voida ilmoittaa ISU-sarjan kilpailuun, mikäli Suunniteltu ohjelma -lomaketta ei ole toimitettu ajoissa.

Tuusulan Luistelijoiden omiin kisoihin voivat osallistua kaikki oman seuran luistelijat, joille ko. kisassa on sarja, sekä täyttävät muut vaatimukset osallistuakseen kilpailuun.

ISU-kilpailuraportti

ISU-kilpailuraportin on otettu käyttöön kaudella 15-16.

ISU-sarjassa kilpailevan luistelijan tulee täyttää kilpailuraportti viikon kuluessa kilpailun tulosten julkistamisesta. Koskee myös IC-kilpailuja.

Koskee seuraavia sarjoja; Silmut-A (ne kilpailut, joissa käytössä ISU-arviointi), Debytantit, Noviisit, SM-Noviiisit, Juniorit, SM-Juniorit, Seniorit, SM-Seniorit.

Mikäli raporttia ei ole palautettu, ei valmentajat laita ko. luistelijaa tuleviin kilpailuihin (luistelijan nimi näkyy mainittuna kilpailukutsussa, mutta hänen nimeä ei ilmoiteta eteenpäin järjestävälle seuralle jos raporttia ei ole palautettu. Kun puuttuva raportti on palautettu kilpailuilmoittautuminen jatkuu normaalisti tästä eteenpäin). Vrt. lisenssitietojen puuttuminen.

Muistutuksia raporttien puuttumisista ei lähetetä.

Raportti löytyy seuran nettisivuilta <http://www.tlry.net/kilpailut/kilpailuraportti-isu-sarjat/>

VAHVISTUS, OSALLISTUJALUETTELOT, ARVONTA JA PERUUTUKSET

Ilmoittautumisajan umpeuduttua järjestävä seura lähettää osallistuville seuroille vahvistuksen ja osallistujaluettelon. Kilpailuun päässeet mainitaan osallistujaluettelossa. Karsituista luisteliijoista ei tule erikseen tietoa. Osallistujaluettelot yhdessä vahvistuksen kanssa on luettavissa järjestävän seuran nettisivuilla. Jokaisen kilpailuun lähtijän on itse seurattava järjestävän seuran nettisivuja - esimerkiksi aikataulumuutoksia ei aina ilmoiteta muualla.

Luistelujärjestyksen arvonta suoritetaan kutsussa määritettynä aikana, yleensä vain muutama päivä ennen kilpailua. Arvontatulokset on nähtävissä järjestävän seuran nettisivuilla ilmoitetusta ajasta eteenpäin. Arvontatuloksia ei yleensä lähetetä seuroille. Luistelujärjestyksen arvonta on virallinen tilaisuus, jonka jälkeen luistelujärjestyksestä 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 peruuttaa osallistuminen.

Koska peruutuksilta ei kuitenkaan täysin voi välttyä, on hyvä huomioida, että ennen arvontaa perutut ilmoittautumiset voidaan yleensä ottaa vastaan ja palauttaa maksettu osallistumismaksu. Pääsääntönä on, että peruutuksen tullessa arvonnin jälkeen, järjestävällä seuralla on oikeus periä osallistumismaksu, ellei luistelija toimita lääkärintodistusta loukkaantumisesta/sairastumisesta.

Mikäli sinulla on kisaan liittyvää kysyttävää, ole 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. Osallistumismaksun maksaa Tuusulan Luistelijat. Osallistumismaksun lisäksi kuluja tulee mukaan lähtevän valmentajan jokaisen kisapäivän palkka- ja matkakuluista ja mm. tuomarinneista (tuomarointikulut jaetaan kaikkien kisaan osallistuvien seurojen kesken). Näistä maksuista koostuu summa, jonka *luistelija* maksaa seuralle kilpailumaksuna seuraavasti:

Omat kisat omille luistelijoille	0€
Kutsu- ja aluekisat tähtiarviointi	45€
ISU-arviointi 1 ohjelma	60€
ISU-arviointi 2 ohjelmaa	70€
Valintakilpailut debytantit ja noviisit	55€
Valintakilpailut juniorit, seniorit ja SM-Noviisit	65€
Valintakilpailut SM-Juniorit ja SM-Seniorit	80€
Liiton alaiset finaalit ja loppukilpailut	0€
Interclub-kilpailut	10 € yli kilpailukutsussa mainitun ilmoittautumismaksun (ilmoitetaan kilpailukutsun yhteydessä)
Ulkomaankilpailut	päätetään kilpailukohtaisesti

Kilpailumaksut tarkistetaan puolivuositain, muutoksista ilmoitetaan luistelijoille.

Lasku kilpailumaksusta lähetetään kilpailuun vahvistetuille osallistujille mahdollisimman pian vahvistuksen tultua ja se tulee olla maksettuna viimeistään eräpäivään mennessä Tuusulan Luistelijoiden tilille.

KILPAILUMATKAT JA MAJOITUS

Jokainen kilpailuun osallistuva varaa itse oman majoituksen tarvittaessa. Mikäli järjestävällä seuralla on sopimus kilpailupäiville majoituksesta, se mainitaan kutsussa. Mikäli Tuusulan Luistelijat 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

- Huomioi mahdollinen joustavan aikataulun käytäntö, **ole kisapaikalla vähintään 60-90 minuuttia ennen oman ryhmän alkua**. Pitkissä kokopäivän kisoissa aikataulu voi edistää runsaastikin eikä puuttuvia luistelijoita jäädä odottelemaan. Aikataulu voi olla myös runsaasti myöhässä, joten varaudu myös siihen!

- **Älä unohda kisamusiikkiasi kotiin!**

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

Tinttien musiikin kisapaikalle huolehtii valmentaja.

- Ennen kisaä kannattaa tarkistaa, että molemmat CD:t toimivat moitteettomasti.
- Tarkista myös, että CD:n kannessa lukee selkeästi seuran ja luistelijan nimi sekä kilpailusarja ja musiikin pituus muotoa 2'53 (=2 min. 53 sec.).

- **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, etteivät kisasukkiat rikkoutu tarttuessaan kiinni penkkiin.
- Kilpailupuku on hyväksytetty valmentajilla, sillä jäälle pääsy sääntöjen vastaisessa kilpailuasussa voidaan kieltää.
- Kilpailupuku on sopiva ja ehjä, eikä alta näy ylimääräiset asusteet/vaatteet. (Tytöillä ei saa olla alushousuja hameen kanssa. Valkoisten sukkiat "ylimääräiset" varret voi kääntää luistimen päälle). Jos kilpailupuku on avonainen, sen alle puetaan sopivan kokoinen aluspuku ilman alusvaatteita.

- **Käyttäytyminen:**

- Muista, että edustat kisapaikalla ensisijaisesti itseäsi, mutta myös Tuusulan Luistelijoita sekä valmentajiasi.
- Asiallinen ja rauhallinen käytös koko kisan ajan osoittaa arvostusta kansakilpailijoita, järjestäjiä ja yleisöä kohtaan.
- Nimikoi omat tavarasi ja pidä ne hyvässä järjestyksessä omalla paikallasi. Roskat roskeisiin!
- 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 luistelijaita 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. Kampausta voi korjailla vielä kisapaikalla. Huomioithan, että pukukopeissa ei tulisi suihkutella lakkaa (kanssakilpailijoissa voi olla esim. astmaatikkoja ja kopissa muutoinkin huono ilma).
- Kun oma suoritus on ohi, vältä ylimääräistä oleskelua pukukopissa.
- **Ilmoita valmentajille, kun lähdet kotimatkalta kisapaikalta.**
- Seuralla on oikeus asettaa luistelija kilpailukarenssiin epäurheilijamaisen käytöksen vuoksi. Mikäli karenssi asetetaan, seura ei vastaa luistelijalle karensista aiheutuvasta turhista kuluista kuten maksetuista kilpailumaksuista jne.

VANHEMILLE!

Pukukoppeihin sallitaan pääsy vain kilpailijoille ja valmentajille, vanhempien paikka on katsomossa.

- **Eväät:**

- Kisapäivä saattaa venyä pitkäksi, joten ota riittävästi evästä mukaan. Urheilijan eväät koostuvat muusta kuin herkuista; juomaksi vesi on paras ja hedelmät (banaani ja sitruhedelmät) ovat hyviä vaihtoehtoja ruuaksi. Ruisleipä on hyvä syödä suorituksen jälkeen. Liika sokeri väsyttää (nostaa ja laskee verensokerin nopeasti). Huomaa, että myös energiapatukat sisältävät runsaasti sokeria.
- Hyvätkään eväät eivät korvaa hyvää aamiaista kisapäivänä! Mikäli kilpailut ovat vasta päivällä/iltapäivällä on hyvä syödä lounas (keittoa/pastaa jne.) noin 3 tuntia ennen kilpailua. Mikäli ruokailusta on kulunut yli 3 tuntia, tulee syödä välipala ennen kilpailua (jugurttia, leipää jne.).

Tsemppiä kaikille kisoihin!

Valmentajat