

## Kilpailu käytäntö, tarvikkeet ja välineet

### Veryttely:

1. Jäähallille saavutaan vähintään 1h ennen omaa luistelua jääalkuverkkaa. Ilmoittautuminen omalle valmentajalla, että on saapunut hallille.
2. Oheisvaatetus+hyppynaru valmiina 50min ennen oman ryhmän alkua, valmentaja hakee luistelijat veryttelemään pukukopista tai mikäli valmentaja ei ole paikalla luistelija suorittaa veryttelyn itsenäisesti (silloin kun valmentaja on jäänlaidalla tai odottamassa toisen luistelijan kanssa hänen luisteluvuoroaan). Luistelijalla hyvä olla oma verkkaohje mukana (etenkin uudet kilpailijat). Ohje löytyy seuran sivuilta, sen voi tulostaa itselle tai ottaa siitä kuva jota voi katsoa veryttelyssä.
3. Veryttely tapahtuu valmentajan ohjaamana - mikäli mahdollista tai omatoimisena. esim. jäähallin juoksuosalla/veryttelytiloissa.
4. Veryttelyasuna on edustusasumme.
5. Ota mukaan hyppynaru, juomapullo , piruettelusikka
6. Hiukset ja meikin on oltava valmiina.
7. Pukuhuoneisiin siirrytään laittamaan vaatteet kuntoon (n. 20 min. ennen suoritusta). Aikaa ei jää muuhun kun wc käynti, puku päälle ja luistimet jalkaan.
8. **Vanhemmat ovat katsomossa odottelemassa. Ei saa mennä pukuhuoneisiin, koppikäytävälle sekä veryttelyalueille jotka usein täysiä, keskittyminen häiriintyy !**  
Valmentaja pyytää pienempien luistelijoiden kanssa tarvittaessa apua. Tällöinkään vanhemmat eivät saa tulla koppiin, vaan avustus yleisissä tiloissa ja/tai ulkona

### Kilpailu veryttely jäällä 4/5/6min

1. 4/5/6 min veryttelyaika, mukana veryttelemässä n. 6-8 (max 10) luistelijaa
2. Päällä kaikki puvut... tarvittavat asut esiintymistä varten, kilpailupuvun päällä siisti edustus fleece, siistit ja ehjät sormikkaat ! - **Huom ! mieluiten fleecen väriset tai ihokankaiset kilpailusormikkaat**
3. Ei taaksepäin liukuja veryttelyssä ! Ja muutenkin huomioitava muut luistelijat veryttelyssä hyvin (katse ehdottomasti ylös jäätä)

### Kilpailusuoritus

1. Päällä ei saa olla muuta kuin kilpailupuku, kilpasukkahousut ja luistimet
2. Ei saa olla hanskoja (kilpailusormikkaat sallittu), ei fleecettä
3. **Tytöt: Tarkistathan kotona että päällä on senlaiset pikkuhousut mitkä eivät näy kilpailupuvun alta**

### Kilpailuesiintymisen jälkeen.

1. **Loppuveryttely (kevyt hölkkä n. 15-20 min. ja pitkät venyttelyt)**
2. Jäämme kannustamaan seuramme luisteliijoita
3. Odotamme palkintojen jakoa mikäli mahdollista, ilmoita ehdottomasti jos et jää odottamaan tuloksia !
4. **Näytämme kilpailutulokset valmentajalle!**
5. Näiden jälkeen kilpailuista voi poistua, ilmoita valmentajalle kun poistut kilpailupaikalta

### Kilpailupuvut, hiukset, meikit

1. Kilpailupuku, siisti ja musiikin sopiva. Tarkista ”istuvuus” / sopiva koko ! (muutoin voi mennä pukuvähennys). Muista kokeilla puku etukäteen harjoituksissa !
2. Tytöt: Hiukset nutturalla (hilelakkaa, kaikki irrallaan olevat hiukset laitettava tiukasti kiinni). Pinnit ja hiuskoristeet, donitsit ym. eivät saa irrota luistelun aikana. Pojat: Tukka siististi laitettu
3. Isommat tytöt: Hillitty kaunis meikki.
4. Tytöt: Kilpailusukkahousut, ei saa olla reikiä (voi olla strassi sukkahousut). **Huom ! Suositus luistimen sisään menevät kilpailusukkahousut.**
5. Luistimet ovat siistit kaikki rumat jäljet luistimesta on peitettävä luistinmaalilla/-teipillä.

**Muista että sinulla on kilpailumusiikki mukana, tuo vara CD valmentajalle. Jätä soittoon menevä CD sille varatulle paikalle. Kilpailumusiikista on oltava 2 versiota. CD levyissä oltava luistelijan nimi ja seura, musiikin kesto ja luistelutarja (mikäli tiedossa).**