

# **Kilpailijan muistilista / Kom ihåg –lista för tävlingar**

## **1. OLE HYVISSÄ AJOIN PAIKALLA**

Yleensä kilpailuissa noudatetaan joustavaa aikataulua, joten on hyvä varautua muutoksiin. Paikalla jäähallilla tulisi olla viimeistään tuntia ennen oman kilpailusuorituksen alkua.

## **1. KOM I GOD TID**

Oftast följer man på tävlingarna en flexibel tidtabell, så det är bra att vara förberedd på förändringar. Var på plats i ishallen senast en timme innan det är dags för den egna tävlingsprestationen.

---

## **2. EVÄÄT**

Muistetaan terveelliset eväät kilpailumatkalle. Hedelmiä, jogurttia, leipää, muttei mitään raskasta syötävää enää ennen kilpailusuoritusta. Juomapullo on syytä pitää myös mukana.

Muistakaa, että herkut saa nauttia vasta kilpailuiden jälkeen.

## **2. MELLANMÅL**

Om det är en lång tävlingsdag kan det vara bra att packa med lite mellanmål, ex. smörgås, joghurt eller frukt. Det är också bra att ta med en vattenflaska. Godis äter man först efter tävlingsprestationen.

---

## **3. VARUSTEET**

#### **a) Luistimet**

Huolehdi, että luistimet ovat teroitettu hyvissä ajoin ennen kilpailuja. Tylsillä ja juuri teroitetuilla terillä on vaikea luistella.

#### **b) Kilpailupuku**

Puvun tulee olla ehjä, joten tarkista aina ennen kilpailuja, ettei puvusta roiku, esim. paljetteja, jotka voisivat pudota jäälle. On hyvä pitää mukana myös hakaneuloja ja ompelulankaa hätätapauksien vuoksi.

#### **c) Ohjelmamusiikki (kilpailu-cd ja harjoitus-cd)**

Kilpailuihin on hyvä olla oma cd, koska harjoituksissa käytettävä cd usein naarmuuntuu. Pidä mukana myös harjoitus-cd:tä. Cd-kotelon kanteen kirjoitetaan oma nimi, seuran nimi, luistelusarja ja musiikinkesto.

#### **d) Kilpailutrikoot**

Kilpailutrikoot/sukkahousut tulevat olla ihonväriset ja ehjät. Sukkahousujen housuosa ei saa olla vahvistettu. Jos käytetään ohuita kilpailutrikoita, ne tulee olla kokonaan luistintenpeittäviä (älä käytä ns. kantamalla)- tai sukkahousumallisia. Älä käytä paksuja harjoitustrikoita kilpailuissa.

#### **e) Hiukset ja meikit**

Hiukset laitetaan tukevasti kiinni kampauksella (pitkille hiuksille poninhäntä ei riitä) ja meikkiä käytetään kohtuudella.

### **3. UTRUSTNING**

#### **a) Skridskor**

Se till att skridskorna blivit vässade i god tid innan tävlingarna. Det är svårt att skrinna med för slöa eller vassa skridskor.

#### **b) Tävlingsdräkt**

Kontrollera innan tävlingarna att dräkten är hel och att det inte hänger lösa paljetter som kan falla på isen. För säkerhets skull kan man packa med säkerhetsnålar och sytråd.

#### **c) Programmusik (tävlings-cd och tränings-cd)**

Det är bra att ha en cd enkom för tävlingar, eftersom cd:n som används på träningarna lätt kan få skråmor. Ta också med tränings-cd:n. På cd-fodralet skall stå åkarens namn, förening, tävlingsserie och musiklängd.

#### **d) Tävlingstrikåer**

Tävlingstrikåerna/strumpbyxorna är hudfärgade och hela. Ifall man använder strumpbyxor skall inte byxdelen vara förstärkt. Om man använder tävlingstrikåer skall de antingen täcka hela skridskon, eller vara av strumbyxmodell. Använd inte trikåer som bara täcker halva skridskon eller tjocka träningsstrikåer.

#### **e) Hår och smink**

Håret skall vara stadigt och snyggt uppsatt, så att det hålls borta ur ansiktet. Smink används med måtta.

---

#### **4. VERRYTTELY**

Ennen jäälle menoa verrytellään joko valmentajan johdolla tai itsenäisesti. Kaikkien on hyvä opetella verryttelemään itsenäisesti, koska kilpailuissa valmentaja ei välttämättä aina pääse mukaan verryttelyyn. Verryttely on hyvä aloittaa n. 40–50 minuuttia ennen omaa kilpailusuoritusta, verryttelyn kesto on n. 20–30 minuuttia. Verryttelyyn voidaan pukea kilpailusukkahousut ja –puku valmiiksi päälle. Verryttelyssä mukana on hyppynaru ja piruettilusikka.

#### **4. UPPVÄRMNING**

Innan man stiger ut på isen värmer man upp antingen tillsammans med tränaren eller själv. Det är bra att lära sig att värma upp på egen hand eftersom det på tävlingar kan hända att tränaren inte alltid har möjlighet att vara med. Det är bra att börja värma upp 40-50 min. innan den egna tävlingsprestationen, uppvärmningen räcker 20-30 min. På uppvärmningen kan man färdigt ha på sig trikåerna och dräkten. Till uppvärmningen tar man med sig hopprep och piruettsked

---

#### **5. VALMISTAUTUMINEN KILPAILUSUORITUKSEEN**

Verryttelyn jälkeen aletaan valmistautua jäällä tehtävään kilpailusuoritukseen. Luistinten laitto aloitetaan n. 15 min ennen omaa jääverryttelyä. Sitä ennen on hyvä vielä varmistaa, että hiukset, puku ja meikki ovat kohdallaan. Tarvittaessa vanhemmat voivat avustaa luistinten laitossa. Sen jälkeen vanhemmat seuraavat kilpailua katsomosta.

#### **5. FÖRBEREDELSE INFÖR TÄVLINGSPRESTATIONEN**

Efter uppvärmningen är det dags att göra sig klar för tävlingsprestationen på isen. Skridskorna sätter man på ca 15 min. innan den egna gruppen skall värma upp på isen. Före det är det bra att ännu en gång kontrollera att håret, dräkten och sminket är ok. Vid behov kan föräldrarna hjälpa till att sätta på skridskorna. Efter det följer föräldrarna med tävlingarna från läktaren.

---

## **6. KILPAILUSUORITUS**

Ennen omaa kilpailuohjelmaa, jokaisella ryhmällä on aikaa verryttellä jäällä 4-6 minuuttia kilpailusarjasta riippuen. Valmentaja on koko verryttelyn ajan laidan vieressä ohjeistamassa luistelijaa. Verryttelyn ja kilpailusuorituksen välissä huilataan ja keskitytään kilpailuohjelmaan.

## **6. TÄVLINGSPRESTATIONEN**

Innan det egna tävlingsprogrammet, värmer varje grupp upp på isen 4-6 min. beroende på tävlingsserien. Tränaren står hela tiden bredvid isen under uppvärmningen och instruerar åkaren. Efter uppvärmningen, medan man väntar på sin egen tur, vilar man och koncentrerar sig på tävlingsprogrammet.

---

## **7. KILPAILUSUORITUKSEN JÄLKEEN**

Oman kilpailusuorituksen jälkeen voidaan pukeutua lämpimästi ja katsomosta kannustaa muita luistelijoita yhtä hienoon suoritukseen.

## **7. EFTER TÄVLINGSPRESTATIONEN**

Efter det egna programmet får man klä på sig varma kläder igen, och sätta sig på läktaren och heja fram de andra åkarna till lika fina prestationer.