

KILPAILIJAN MUISTILISTA:

1. **Tule kisapaikalle hyvissä ajoin**, koska kilpailujen aikataulu voi joustaa päivän mittaan. Aamun ensimmäisten pitää olla **paikalla tuntia ennen ja muut noin 1,5 tuntia ennen kisaa**. Kilpailija ilmoittautuu valmentajalle kilpailupaikalle saapuessaan ja sieltä lähtiessään.
2. **Luistelija noudattaa kilpailujen aikatauluja ja ohjeistusta:**
 - Tarkista oma verryttelyryhmäsi, onko aikataulu edellä tai jäljessä valmentajaltasi
 - Kysy valmentajaltasi monelta menet alkuverryttelyyn ja monelta menet koppiin
 - Vie kisamusiikkisi pyydettyyn paikkaan ja anna vara-cd valmentajallesi. Kisasuorituksen jälkeen muista hakea myös oma kisamusiikkisi!
 - Asiallinen käytös kopissa, koska muut vielä keskittyvät omaan tulevaa suoritukseensa
3. Huolehdi, että **luistimet** on teroitettu tarpeeksi ajoissa ennen kisoja (n. 1-2 vko ennen). Tyksillä tai juuri teroitetuilla on vaikea luistella. Muista teräsuojat ja kuivauspyyhe.
4. **Kilpailupuvun** on oltava siisti ja ehjä. Käytä pukupussia. Hakaneula ja ompelulankaa on hyvä olla mukana, jos jotain sattuu.
5. **Kisoissa käytetään vain ihonvärisiä sukkahousuja, housuosa ei saa olla vahvistettu.** Tarkista että sukkahousut ovat ehjät ja ota myös varasukkahousut mukaan. Lähin sukkahousuja myyvä liike on Golden Skate Tampereella. Pikkuhousut eivät saa näkyä kilpailupuvun alta.
6. **Tee kisa-CD ja vara-CD erikseen ja muista pakata ne mukaan!** 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, seura/FINLAND (ulkomaan kisaajat), luistelusarja, musiikin kesto.
7. Huoliteltu ulkonäkö kuuluu taitoluisteluun. Hiukset ovat kiinni kampauksella ja meikkiä on kohtuudella. **Kisakamlaus/nuttura niin hyvin tehty ettei aukea /irtoa luistelun aikana.** Ota mukaan harja, pinnit, hiuslenkit, lakka ja meikit.
8. **Pue trikoot tai verryttelyhousut ja lenkkarit alku- ja loppuverryttelyä varten.** Verryttelyssä pääsääntöisesti ensin lämmitellään, mennään ohjelma läpi maalla ja tehdään liu'ut, piruettiasennot, lyhyet venyttelyt ja kierroshypyt. **Hyppynaru ja piruettelusikka on hyvä olla mukana!** Valmentaja opastaa uudet luistelijat verryttelyyn ensimmäisissä kisoissa. Usein kisoissa valmentajalla on toisen sarjan luistelija jäällä, kun jollain muulla on verryttelyaika. Omatoimisuus verryttelyssä on siksi pienestä pitäen tärkeää. Verryttelyn kesto n. 20 min.
9. **Terveelliset eväät** mukaan kisapaikalle (esim. hedelmiä, vihanneksia, leipää ja vettä). Vesipullo on hyvä ottaa mukaan. Karkit, sipsit ja limsat eivät kuulu urheilijan ruokavalioon.
10. **Lisäksi tarvitset vain iloista mieltä ja urheiluhenkeä!** Taitoluistelu on arvostelulaji ja luistelija voi vaikuttaa ainoastaan omaan suoritukseensa. **Kaikki kannustavat kaikkia!** Kysy rohkeasti valmentajalta, jos jokin asia mietityttää. Tallenna valmentajien numerot puhelimeesi.
11. **JOS SAIRASTUT KISAPÄIVÄNÄ JA ET PÄÄSE KILPAILUIHIN LAITA VIESTI KILPAILUSIHTERILLE JA VALMENTAJALLE HETI!!!**
 - Susanna Eljaala-Ojala kilp.siht. 040-3306209
 - Satu Hankela 040-1101795
 - Satu Petramaa 040-1101728