

# Kilpailuun valmistautuminen

1. Kilpailupaikalle tullaan ajoissa, noin 1h ennen oman kilpailuryhmän aloitusaikaa. Valmentajalle ilmoittaudutaan aina kilpailupaikalle saavuttaessa. Mikäli kilpailuissa järjestetään harjoitusjää, sovitaan siihen osallistumisesta valmentajan kanssa.

2. Mukana on kilpailuverryttelyä varten: siistit harjoitustrikoot, seuran edustustakki, lenkkarit, hyppynaru, piruettilauta, kumppari ja juomapullo. Verryttelyajasta sovitaan aina valmentajan kanssa (yleensä noin 20-30min). Jos olet kilpailun ensimmäisessä ryhmässä, varaudu aloittamaan verryttely hyvissä ajoin, vaikka valmentaja ei olisi vielä saapunut paikalle.

3. Mukana kilpailua varten: luistimet (siistittyinä), kilpailupuku, kilpailusukkahousut, seuran edustustakki, ehjät mustat sormikkaat ja tarpeeksi pienet alushousut, jotta ne eivät näy kilpailupuvun alta!

4. Luistelijalla tulee olla kaksi omaa CD:tä mukana kilpailuissa: varsinainen kilpailu-CD sekä vara-CD mahdollisten teknisten vikojen varalta.

5. Huolehdi, että hiukset ovat siististi kiinni jo kilpailupaikalle saavuttaessa. Varaa silti mukaan hiuskiinnettä, harja/kampa ja pinnejä kaiken varalta. Kilpailukampaus tulee olla ohjelman tyyliin sopiva. Myös meikki tulee tehdä valmiiksi ennen kilpailupaikalle saapumista, mutta sitä voi tuki parannella vielä ennen kilpailusuoritusta. Pieni ompelupaketti olisi aina hyvä olla pukupussissa varmuuden vuoksi mukana hätätilanteiden varalta.

6. Ota aina eväät mukaan kilpailuihin. Hyviä eväitä ovat esimerkiksi hedelmälohkot, smoothiet, pähkinät ja voileivät. Näistä saat tarpeen tullen energiaa ennen ja jälkeen kilpailusuorituksen. Jos tiedät kilpailupäivän venyvän pitkäksi, on hyvä varata mukaan myös täyttävämpää kunnon ruokaa, esim. salaatti tai muu. Muista myös juoda tasaisesti koko kilpailupäivän ajan. Herkut eivät kuulu kilpailupäivään edes suorituksen jälkeen!

7. Kilpailusuorituksen jälkeen tehdään aina 10-15min loppuverryttely, joka sisältää rauhallista juoksua, venyttelyä ja kehonhuoltoa.

8. Käyttäytyminen kilpailupaikalla on aina muita luistelijoita, valmentajia ja seuroja kunnioittavaa:

- Anna kaikille keskittymisrauha.
- Muista positiivinen asenne.
- Tunteet kuuluvat urheiluun, mutta kiukuttelua ei sallita missään muodossa.
- Pidä oma paikkasi siistinä. Tavarat pakataan heti oman kilpailusuorituksen jälkeen.
- Ole kohtelias muita luistelijoita, valmentajia ja kilpailunjärjestäjiä kohtaan. Tervehtiminen kuuluu hyviin käytöstapoihin.
- Kannusta seuratovereitasi.
- Muista, että edustat Hyvinkään Taitoluistelijoita kilpailupaikalla!

9. Huolehdi kaikki tavarat mukaan lähtiessäsi kilpailupaikalta. Jos et ehdi jäädä palkintojenjakoon, sovi tulospaperin hakemisesta valmentajan kanssa. Valmentajalle ilmoitetaan aina kilpailupaikalta poistumisesta.