

## **KILPAILIJAN MUISTILISTA!**

Lisenssiasiat on oltava kunnossa. Lisenssi sisältää vakuutuksen ja kilpailuluvan, joita ilman ei voi osallistua kilpailuihin. Lisenssin maksettuasi saat myös Taitoluistelulehden kotiosoitteeseen. Vakuutus otetaan automaattisesti joka vuosi, kilpailusarja ja ikä huomioiden. Kopio MAKSETUSTA lisenssistä toimitetaan kilpailuvastaavalle aina kilpailukauden alkaessa.

- 1) Kilpailukutsu – seuramme kilpailuvastaava ilmoittaa kaikki halukkaat luistelijat kilpailuihin. Mikäli olet halukas osallistumaan kilpailuihin, ota yhteyttä kilpailuvastaavaan.
- 2) Kun saat kilpailuvahvistuksen se tarkoittaa että olet kisoissa mukana. ( Toisinaan osa luisteliijoista karsitaan , esim. järjestävän seuran aikataulun vuoksi. ) Vahvistuksen mukana tulee lasku , jossa on ilmoittautumismaksu ( menee järjestävälle seuralle ) sekä kilpailumaksu joka tulee omalle seuralle ( sillä katetaan valmentaja ja tuomarikuluja ).
- 3) Kisoihin aina paikalle hyvissä ajoin. Kilpailut viedään pääsääntöisesti läpi joustavalla aikataululla. Aamun ensimmäiset paikalle 1 ½-tuntia ennen ja muut 2 tuntia ennen.

### **KILPAILUIHIN MUKAAN:**

- LUISTIMET – Huolehdi että luistimet on teroitettu tarpeeksi ajoissa ennen kisoja. Tyksillä tai juuri teroitetuilla on vaikea luistella. Muista teräsuojat ja kuivausrätti.
- KILPAILUPUKU - Käytä pukupussia. Hakaneula, ompelulankaa on hyvä myös olla mukana.
- KISA- JA VARA-CD – CD-kotelon kanteen: oma nimi, seuran nimi, luistelusarja, musiikinkesto.
- KILPAILU SUKKAHOUSUT – Ehjät, ihonväriset kilpatrikot, joissa housuosa ei saa olla vahvistettu. Ota myös varatrikot mukaan.
- ULKONÄKÖ – Huolehdi, että kilpakampausvälineet ovat mukana. Huoliteltu ulkonäkö kuuluu taitoluisteluun. Hiukset ovat kiinni kampauksella ja meikkiä on kohtuudella.
- VERRYTTELY - Verkkapuku ja lenkkarit mukaan verryttelyä varten. Hyppynaru ja piruettelusikka kannattaa olla mukana. Valmentaja ohjaa verryttelyn. Verryttelyssä pääsääntöisesti ensin lämmitellään, mennään ohjelma läpi ja tehdään liu'ut, piruettiasennot sekä hypyt.