



Kilpailuohjeet

KAUSI 2024-2025

Sisälllys

1. Kilpailuihin osallistuminen
2. Käyttäytyminen kilpailuissa
3. Kilpailuvarusteet
4. Kilpailupaikalle saapuminen ja oheisverryttely
5. Jääverryttely ja oman ohjelman suoritus
6. Protokollien ja palkintojen jako

1. Kilpailuihin osallistuminen

Ensimmäisiin kilpailuihin osallistuminen sovitaan aina valmentajan kanssa

Kotikisat ovat pääsääntöisesti aina aloittelevan kilpailijan ensimmäiset kilpailut ellei toisin sovita

Myös muissa epäselvissä tilanteissa mm. sairasteluissa, uuden ohjelman ensikisoissa, harjoituksista poisollessa tai muissa komplikaatioissa kilpailuihin osallistumisesta tulisi keskustella valmentajan kanssa

Kilpailuihin kutsut, ilmoittautumiset ja peruuntumiset hoituvat aina seuran kilpailusihteerin kautta ohjeiden mukaisesti

Perumiset ilmoitettava myös valmentajalle!

2. Käyttäytyminen kilpailuissa

- Valmentaja, luistelija ja vanhemmat/tukijoukot edustavat seuraamme kilpailuissa, muistetaan siis asiallinen ja positiivinen käyttäytyminen!
- Pidä oma paikkasi kopissa siistinä
- Omaa kisasuoritustasi ennen ja jälkeen asiallista käytöstä kopissa, koska muut keskittyvät omaan tulevaan suoritukseensa
- Vanhempien paikka seurata kilpailuja on katsomon puolella, ellei toisin sovita
 - pienempien luistelijoiden vanhemmat voivat auttaa tarvittaessa mm. luistinten/puvun laitossa ellei valmentaja tätä ehdi tehdä
- Pukukopissa, käytävillä sekä katsomossa ei ylimääräistä riehumista/meluamista
- Kannustaa saa ja pitää kisailijoita katsomosta! 😊

3. Kilpailuvarusteet

- **Ohjelman varamusiikki**
 - Annetaan valmentajalle suorituksen ajaksi
 - Varsinaiset musiikit lähetetty sähköisesti jo ennen kisaa
- **Verryttelyohjeet**
 - Saa valmentajalta, säilytä ohjeet myös tulevia kisoja varten!
- **Luistimet**, joissa varmistettu teroitus ja ehjät nauhat
- **Kilpailupuku ja sukkahousut**
 - Ehjät, sopivat ja siistit, puku pukupussissa
 - Kilpailupuku tulisi hyväksyttää valmentajalla jo ennen kilpailua ohjelmantekovaiheessa!
- **Oheisverryttelyasu**
 - Esim. harjoitteluvaatteet
- **Seuran takki** tai muu siisti harkkatakki jääverryttelyyn sekä kisasormikkaat
 - Takki sekä hanskat mustat, valkoiset tai ihonväriset, ehjät
 - Tarvittaessa sukat, jotka eivät näy luistinten alta
- **Lenkkarit, piruettelusikka, juomapullo ja hyppynaru** oheisverkkaan
- **Aluspuku/pikkuhousut**
 - Ihonväriset, eivät saa näkyä kisapuvun alta
- **Hiukset ja meikki** valmiina kilpailupaikalle saapuessa!
 - Hiukset mieluiten nutturalla, myös muu siisti lettikampaus/poninhäntäkampaus käy, mikäli valmentajan kanssa tämä todettu ohjelmaan sopivaksi. Kampauksen tulee olla kestävä!
 - Ei mitään helposti irtoavia koristeita, lakkaa tulisi käyttää ulkona (ei suihkutella pukukopissa) Kimallelakka sallittu
 - Pidä pinnejä, hengettämiä, ponnareita tms. mukana, jotta kampausta voi tarvittaessa korjata ennen suoritusta
 - Meikkiä maltilla jos tätä käytetään
- **Eväät**
 - Esim. hedelmiä, välipalapatukka, rahka, juotavaa
 - Karkit ja limppari eivät ole sopivia kisapaikan eväitä
- **Viltti ja lämpimät vaatteet**
 - Jäähallit voivat olla kylmiä

4. Kilpailupaikalle saapuminen ja oheisverryttely

- Saavu kisapaikalle n. 1h ennen oman jääverrytelyryhmäsi alkua (huom. verryttelyryhmässä useampi luistelija)
 - Tarkista kilpailun aikataulu ennen kisoihin lähtöä, joskus aikataulumuutoksia tapahtuu vielä edellisenä päivänä
- Ilmoittaudu kisapaikalla saapuneeksi infopisteellä, vie tavarasi koppiin ja etsi valmentaja verryttelyaikataulun varmistamista varten
- Valmentaja ohjeistaa verryttelyajan ja monelta luistimia tulee olla laittamassa, seuraa kuitenkin aikataulua joka voi muuttua kilpailun ollessa jäljessä tai ajoissa (joustava aikataulu). Yleensä jäädytystauoilla kilpailu palaa aikatauluun
- Tässä vaiheessa annetaan valmentajalle työrauha ja lapselle keskittymisrauha kisasuoritukseen, vanhemmat voivat siirtyä nauttimaan kisasta katsomoon 😊
- Valmentajan kanssa tai vaihtoehtoisesti ohjeiden mukaisesti omatoimisesti oheisverkka, jonka kesto n. 20-30 minuuttia
 - Valmentajalla voi olla eri luistelijoiden jää- ja oheisverkkoja aikataulullisesti päällekkäin, jolloin luistelijan jääverryttely menee aina etusijalle. Tällöin oheisverkkaava luistelija suorittaa valmentajan tekemän ohjeen mukaisesti verryttelyn
 - Oheisverkkaan kannattaa laittaa jo kisasukkahousut verkkahousujen alle, jotta kilpailupuvun vaihtaminen tämän jälkeen on helpompaa ja nopeampaa
 - Verryttely tapahtuu kisojen tarjoamalla ja puitteiden mukaisella verryttelyalueella
- Kilpailupuvun laitto ajoissa ennen luistinten laittoa pukukopissa valmentajan ohjeistuksen mukaisesti
 - Yleensä noin 20-30 min ennen jääverryttelyä

5. Jääverryttely ja oman ohjelman suoritus

- Luistelija odottaa pukukopissa/käytävällä oman ryhmänsä jääverryttelyn alkamista
 - Luistinten kireyden varmistus ja nauhojen piilotus, kilpailupuvun kiinnitysten varmistus, verkkatakki päällä ja hanskat mukana
 - Valmentaja seuraa aikataulua, siirtyminen viimeistään edellisen ryhmän kahden viimeisen luistelijan aikana jäänreunalle
- Luistelija siirtyy valmentajan mukana jääverryttelyyn, jonka kesto kilpailusarjasta riippuen 4-5 minuuttia
 - Jääverryttelyyn ohjeet valmentajalta ennen suoritusta
 - Valmentaja on jääverryttelyn ajan jään laidalla ohjeistamassa luistelijaa
- Jääverryttelyn jälkeen joko pukukoppiin tai käytävälle valmentajan mukana odottamaan omaa luisteluvuoroa
 - Poislukien ryhmän ensimmäisenä luistelijat, tällöin suoritus heti verryttelyn perään
- Valmentaja antaa palautteen suorituksesta luistelijalle heti ohjelman jälkeen
- Suorituksen jälkeen tehdään ohjeiden mukainen loppuverryttely, jotta palautuminen suorituksesta on tehokkaampaa

6. Protokollien ja palkintojen jako

- Palkintojen jako tapahtuu sarjan päätyttyä ja tulosten valmistuttua
 - Eri kilpailujärjestäjillä tulosten valmistuminen ja näin ollen jaon aikataulu on eriävää
 - ISU-kilpailuissa tulokset tulevat liveinä tulossivulle (konekilpailu)
- Palkintojen jaossa muistetaan asiallinen ja kohtelias käytös: taputetaan kaikille protokollien ja palkintojen saajille, palkinto otetaan vastaan jakajaa silmiin katsoen ja kätellen/niiaten
 - Siirrytään mahdolliseen ryhmäkuvaan
- Jokainen kilpailija saa protokollan eli omat tulokset ja sarjan tulokset paperilla
 - Mikäli luistelija on estynyt tulemaan protokollien jakoon, valmentaja tai toinen luistelija voi ottaa kyseisen luistelijan protokollan
 - Postitus myös usein mahdollista, kysy kilpailun järjestäjältä
- Omat tulokset näytetään valmentajalle joko kilpailupaikalla, viestillä tai seuraavan kerran harjoituksissa, jolloin valmentaja voi kommentoida pisteitä ja seurata kehitystä
- Kaikenlainen tuomareiden arvostelu on kielletty!
- Protokollien jaon jälkeen ja valmentajalle ilmoittaessa luistelija saa lähteä kotiin
 - Jos lähdette ennen palkintojenjakoa, ilmoittakaa myös tästä, jotta tulokset tiedetään ottaa mukaan