

EsJt kisaohjeet

ISU TUOMAROINTI: Suunniteltu ohjelma EsJt luistelijarekisteriin. Muista päivittää kauden aikana jos ohjelmaan tehty elementti muutoksia.

Ennen kilpailua:

- Teroita luistimet hyvissä ajoin ennen kilpailua (ei edellisenä päivänä). Muista myös puhdistaa luistinsuojat teroituksen jälkeen.
- Poista luistinten päältä mahdolliset teipit ja puhdistaa pinta. (muista suojat mukaan)
- Varaa mukaan kampaaksesi vaatimat varatarvikkeet (hiuslakka, pinnit yms.)
- Kisapuku ja sukkikset (varasukkikset mukaan)
- Ohjelmamusiikki kahdella (2) eri levyllä (levyssä ja kuoressa nimesi ja seuran lyhenne EsJt)
- Testipassi mukaan virallisiin kilpailuihin mikäli suoritat elementtejä
- Verryttelyvaatteet ja ehjät sormikkaat (kts. varustesivuilta ohje kisapukeutumiseen)
- Lenkkarit, hyppynaru, piruettilauta
- Penkille istuinsuoja ettei kisasukkikset saa silmäpakoja
- Valitse kisapuvun alle sellaiset alushousut, jotka eivät näy puvun alta !
- Juomapullo ja eväät (ei herkkuja)
- Muistuta itsellesi tavoitteesi ja lähde toteuttamaan niitä hyvällä itseluottamuksella

Kun saavut kilpailupaikalle:

- Saavu kilpailupaikalle viimeistään tuntia ennen oman ryhmäsi alkua. Jos kisa alkaa 7.00-7.30 niin riittää 50 minuutin varoaika (kampausta ja meikit valmiiksi laitettuna)
- Ilmottaudu kisan järjestäjälle seuralle ja jätä kilpailumusiikkisi sille varattuun paikkaan
- Vie tavarat koppiin ja ota puku suoristumaan naulakkoon → HUOM! Vanhemmat EI koppiin tai koppikäytävälle ellei valmentaja pyydä apua. Annetaan luistelijalle ja valmentajalle työrauha.
- Käy ilmottautumassa saapumisestasi kisavalmentajallesi
- Anna kilpailumusiikkisi varalevy valmentajalle
- Ota selvää /kysy valmentajalta millä puolella tuomarit istuvat kishallissa ja mieti ohjelmasi katsomosta katsoen siten, että esität ohjelmasi tuomareihin päin.
- Viimeistään 30 minuuttia ennen oman ryhmän jäälle menoa tehdään alkuverryttely kuten kotona harjoituksissa. Minit: katso erillinen alkuverryttelyohje. Silmut muistavat jo ulkoa ! VERRYTTLE ITSENÄISESTI vaikka valmentaja ei olisikaan tullut paikalle.
- Mene hyvissä ajoin koppiin valmistautumaan jäälle menoon (n. 10-15 min.) ennen oman ryhmäsi alkua. Tarvittaessa vielä viimeiset poskipunat ja huulikiillot 😊

Valmentajalla voi olla kisassa monta luistelijaa samaan aikaan, joten käy kisaohjeet hyvin läpi etukäteen, jotta osaat toimia itsenäisesti ja reippaasti kisapaikalla. Muista kysyä aina valmentajalta jos jokin askarruttaa mieltäsi.

MUISTA MYÖS HYVÄ MIELI JA TSEMPPIHENKI 😊