

KILPAILIJAN MUISTILISTA KILPAILUIHIN

Kilpailuihin lähdettäessä mukana tulee olla:

- luistimet + suojat
- kilpailupuku + trikoot
- seuran verryytelypuku tai muu siisti verryytelyasu
- lenkkarit
- verryytelyyn: seuran verryytelytakki tai fleece sekä asuun sopivat sormikkaat
- kilpailumusiikki cd sekä vara cd
- evästä
- hiustenlaittovälineitä
- hyppynaru
- iloista ja hyvää mieltä
- tsemppihenkeä.

Verryttely maalla ennen kisoja: (noin 60 – 45 min ennen omaa ryhmää)

- juoksentelua, hyppyaskeleita, sivuristijuoksua ym.
- hyppynaruhyppelyitä
- ohjelman hypyt
- ohjelman liu'ut
- ohjelma läpi
- venyttely
- ohjelman miettiminen jäällä tehtynä (mistä aloitan, missä tuomarit ym.).

Verryttely jäällä:

- ½ kierrosta eteenpäin
- ½ kierrosta taaksepäin
- ohjelman askelsarja
- ohjelman hypyt
 - o jos joku hyppy ei onnistu, niin enintään 3 yritystä → lopuksi voi palata, jos on aikaa
- ohjelman piruetit
- ohjelman liu'ut.

JOS

- ohjelmaa aloittaessa tulee väärä musiikki, menen ylituomarin luo ja sanon, että musiikki on väärä.
- luistimennauha aukeaa kesken ohjelman, menen ylituomarin luo ja sanon, että nauha on auki.
- unohdan ohjelman, teen musiikkiluistelua kunnes muistan mitä ohjelmaan tulee.
- ylituomari viheltää pilliin, menen hänen luokseen kuuntelemaan, mitä sanottavaa hänellä on.

Palkintojen jaossa:

- muistan niiata / kumartaa (pojat) palkinnon saadessani

- muistan kätellä ja katsoa palkintojen jakajaa hymyillen silmiin (ilman hanskoja)
- en näytä pettymystäni sijoitukseen tai suoritukseen
- palkintojen jakoon jäädään aina, jos ei ole pakottavaa syytä olla pois → joskus kun itse olet palkinnoilla, on mukava, että paikalla on muitakin kuin kolme parasta.

Kilpailuihin saapuminen:

- kilpailupaikalle tullaan yleensä noin 1,5 h ennen omaa ryhmää
- jos hiukset ja meikit valmiiksi laitettuina noin 1 h riittää
- jos useita ryhmiä ennen omaa suoritusta paikalla aina 1,5 h ennen.