

# KoRe, taitoluistelu

## Muistilista kilpailuihin



- Varmista, että lisenssisi on voimassa!
- Ennen kilpailuja siisti luistimesi, pese harmaat nauhat, tarkista terien kunto, kiristä luistimien ruuvit, ym.

Ja pakkaa ne mukaan kilpailuihin.

- Lisäksi pakkaa kilpailukassiin:
  - kilpailupuku ja varapuku
  - villatakki tai vastaava
  - ihonväriset rajattomat sukkahousut ja varasukkahousut
  - pyyhe tai huopa penkin päälle( säästät sukkahousuja)
  - väritön kynsilakka sukkahousujen korjauksiin
  - siistit ohuet sormikkaat
  - sukat, jotka eivät näy luistimien varsien yli
  - luistelumusiikki cd ja mahdollinen varamusiikki
  - verkkarit
  - lenkkarit
  - hyppynaru
  - hiustenlaitto tarvikkeet
  - mahdolliset meikit
  - maskotti
  - jalkaan sellaiset alushousut, jotka eivät näy puvun alta
  - luistimien kuivausvälineet
  - luistimet
- Muista itse huolehtia musiikkisi jäähallilta mukaan kotiin.
- Pukeudu jäähallille lämpöisesti. Odotusajat voivat olla pitkiä.
- Kilpailun hyviin tapoihin kuuluu aina jäädä palkintojenjakotilaisuuteen. Vain valmentajan luvalla voit olla poissa palkintojen jaosta.
- Ota tarpeeksi evästä mukaan. Hedelmät ovat hyviä ennen luistelua, leivät ym vasta kilpailusuorituksen jälkeen.
- Oman kilpailusuorituksen jälkeen anna keskittymisrauha niille, jotka vielä kilpailevat. Siirry katsomon puolelle ja ota oppia muiden esityksistä.
- **Kilpailupaikalla sinun tulee olla vähintään 50 minuuttia ennen oman ryhmäsi luisteluaikaa.**
- Lämmittele omatoimisesti (valmentaja ei aina ehdi olla kanssasi) ennen kilpailusuoritustasi.
- Salamavalojen käyttö katsomossa kilpailun aikana on kiellettyä.
- Lopullinen luistelujärjestysnumerosi arvotaan yleensä vasta muutamaa päivää ennen kisoja. Selvitä kilpailuvastaavalta tai valmentajalta oma vuorosi.

