



## Ohje kilpailuihin valmistautumista ja kilpailua varten

### Ennen kilpailua

#### Kilpailulisenssi:

Varmista, että kilpailulisenssi on kunnossa. Kilpailemiseen tarvitaan kilpailulisenssi tai kilpailulupa. Kilpailulupa riittää, jos luistelijalla on oma vakuutus, joka on vähintään yhtä kattava kuin Pohjolan luistelijavakuutus. Kopio vakuutustodistuksesta pitää toimittaa seuran kilpailusihteerille ennen kuin luistelijat ilmoitetaan ensimmäiseen kilpailuun.

Tarkemmat tiedot lisensseistä löytyvät Taitoluisteluliiton nettisivuilta [www.stll.fi/lisenssit](http://www.stll.fi/lisenssit), josta lisenssin voi myös hankkia. Kilpailulisenssi kannattaa lunastaa heti kauden alussa siihen liittyvän vakuutuksen takia.

Lisenssin tai kilpailuluvan maksupäivämäärä pitää ilmoittaa seuran kilpailusihteerille heti kauden alkaessa.

#### Varusteet:

Tarkista luistinten kunto. Luistimet voi teroittaa vielä noin 2 viikkoa ennen kisoja, mutta ei enää kilpailuviikolla. Likaiset tai kolhiintuneet luistimet pitää maalata ja likaiset nauhat pitää pestä. Tarkista myös, että luistinten ruuvit ovat kireällä.

Tarkista, että kilpailupuku ja sukkahousut/trikoot ovat puhtaat ja ehjät. Kilpailusukkahousuiksi suositellaan mallia, joka jättää luistimen näkyviin. Varmista, että alushousut ovat niin pienet, että niiden reunat eivät näy sukkahousujen läpi.

Suunnittele ja harjoittele kisakampaus, joka jättää niskan paljaaksi: näin ryhti näyttää paremmalta. Huolehdi, että mahdolliset koristeet pysyvät hiuksissa myös hypittäessä.

Jotkut hallit ovat erittäin kylmiä, etenkin kovalla pakkasella. Paleleminen vaikuttaa keskittymiseen, aluspuku auttaa asiaan.

Tarkista, että sinulta löytyy puhdas, vartalonmyötäinen takki 4-6 minuutin verryttelyä varten ja siihen sopivat puhtaat ja ehjät hansikkaat.

Alkulämmittelyä varten tarvitaan lenkkarit ja verryttelyasu, halutessasi hyppynaru ja/tai piruettelusikka. Pukeudu lämmittelyyn niin, että verryttelyvaatteet saa helposti riisuttua, vaikka hiukset olisi jo laitettu.

#### Musiikkitalenne:

Luistelijalla täytyy olla vähintään kaksi laadukkaasti äänitettyä cd-levyä. CD-levy EI SAA olla äänitetty levyille, johon voi ns. äänittää päälle. Varusta cd:n **kannet** ja **levy** omilla henkilötiedoilla:

- Luistelijan nimi
- Seura
- Kilpailusarja ja luistelijan syntymävuosi

- Musiikin täsmällinen aika (ei luisteluaika)
- Musiikin nimi / säveltäjä
- Tarkista kotona etukäteen, että kotelossa on oikea cd...

#### Eväät:

Kisamatkalle otetaan evääksi hedelmiä, leipiä, juomaksi vettä... Herkuttelut kuuluvat eri tilanteisiin.

## Kilpailupäivänä

Syö monipuolinen aamiainen. Kilpailuajankohdasta riippuu, kannattaako syödä lounas ennen kisaa. Noin 2 tuntia ennen voi vielä syödä kunnon lounaan. Pastaruoat ovat hyviä kilpailupäivän aterioita.

Pyri siihen, että kaikki valmistelut on tehty ajoissa. Näin kisapäivästä tulee mahdollisimman "normaali", välttä kiireen tuntua.

Lähde matkaan hyvissä ajoin, jotta olet kisapaikalla viimeistään tuntia ennen oman verryttelyryhmäsi alkua, hiukset jo laitettuna. Yleensä valmentaja ei pue eikä kampa luistelijointa, pyri oma-aloitteisuuteen. Huomaa, että kisoissa on yleensä ns. joustava aikataulu, eli aikataulu voi aikaistua, jos kilpailu eteneekin suunniteltua nopeammin. Mitä myöhemmin päivällä sinun kisasi on, sitä suurempi mahdollisuus on aikataulun muutoksiin.

Oman verryttelyryhmäsi ja sen alkamisajan saat tietää valmentajalta.

Kisapaikalla käy ensimmäiseksi sanomassa valmentajalle, että olet tullut paikalle. Vie CD-levy niille osoitettuun paikkaan.

Käy katsomassa, missä tuomarit istuvat ja mistä mennään jäälle. Mieti, mistä oma ohjelmasi alkaa ja mihin kukin elementti tulee. "Piirrä" oman ohjelman reitti jäälle mielessäsi.

Valmistautuminen aloitetaan alkulämmittelyllä. Se tehdään joko valmentajan kanssa tai kavereiden kanssa, joskus yksinkin, riippuen siitä, milloin kukin luistelee. Tee lämmittely samantyyppisesti kuin harjoituksissa. Muista koko kehon, ei vain jalkojen, lämmittely! Sovi paikasta, missä lämmittelyn teet, valmentajan kanssa. Jos et itse tiedä niin kysy valmentajalta, milloin laitat luistimia jalkaan.

Harjoittele itse sitomaan luistimet kiinni. Ei ole suotavaa, että vanhemmat oleilevat luistelijoiden pukukopissa. Valmentaja pyytää yhtä tai kahta vanhempaa avuksi, jos siihen on luistelijamäärän vuoksi tarvetta. Vanhemmilla on tärkeä rooli olla katsomossa kannustamassa KAIKKIA luistelijointa.

#### Kilpailun kulku:

Luistelujärjestys on arvottu viimeistään kilpailua edeltävänä iltana. Luistelujärjestyksen mukaan luistelijat jaetaan verryttelyryhmiin, joissa kussakin on noin 6-8 luistelijaa. Luistelijat päästetään jäälle yhtä aikaa verryttelyyn (4-6min). Jäällä tehdään verryttely, jota on harjoiteltu omissa harjoituksissa. Se alkaa perusluistelulla kenttää ympäri ja jatkuu järjestyksessä, joka voi olla jokaisella vähän erilainen. Lopuksi voidaan tehdä ohjelmaa niin pitkälle kuin ehtii tai kerrata joitakin elementtejä valmentajan ohjeitten mukaan. Valmentaja seuraa verryttelyä jään laidalla ja antaa tarvittaessa ohjeita. Kun verryttelyajan päätyminen kuulutetaan, luistelijat poistuvat jäältä, jonka jälkeen kukin

vuorollaan esittää oman ohjelmansa. Omaa vuoroa odotetaan kopissa tai valmentajan osoittamassa paikassa.

#### Kilpailun jälkeen:

Käy hakemassa oma cd, jos et ole sitä vielä saanut.

Kun lähdet pois hallilta, ilmoita valmentajalle, että lähdet. Taitoluisteluun kuuluu ”kirjoittamattomia lakeja”; valmentajaa tulee kiittää valmennuksesta / yhteistyöstä kisan jälkeen. Kohteliasta on myös kiittää näkemiään vapaaehtoisia siitä, että kyseinen seura on järjestänyt kilpailun.

Yleensä tulokset julistetaan heti, kun ne ovat valmiina. Jos kilpailussa on monta eri sarjaa tuloksia täytyy odottaa pidempään. Tuomarit ja tekniset tarkistavat pisteet ennen niiden julkistamista ja tämä luistelijoiden etua ajava tehtävä vie aikaa. Seuraa kuulutuksia, niistä selviää koska ja missä palkinnot jaetaan.

Taitoluistelun perinteisiin kuuluu käyttäytyä hyvin! Kisan jälkeen on kohteliasta kiittää myös kisajärjestäjiä tai ainakin sanoa 'Hei' paitsi järjestäjille, myös kanssakilpailijoille ja heidän valmentajilleen.

**Muista kiittää myös kuljettajaa, jos olet tullut kilpailuun jonkun toisen vanhemman kyydissä.**

## Pistelaskenta ja tulokset

Taitoluistelun pistelaskenta on viime vuosina ollut uudistuksen alla. Perinteinen 6.0-arviointi on poistunut käytöstä ja käytössä on enää kaksi pistelaskentatapaa:

- ISU-arviointi
- Tähtiarviointi

Pienimmillä kilpaluistelijoilla eli tinteillä, mineillä ja silmuilla käytetään pääasiassa tähtiarviointia. Tähtiarviointia käytettäessä luistelijan saama henkilökohtainen palaute on avainasemassa, ei sijoitukset.

Mini- ja tinttisarjoissa tähtiarvioinnissa annetaan 1-6 tähteä viidelle eri osa-alueelle: perusluistelu ja askeleet, liu'ut, hypyt, piruetit ja esittäminen. Tässä versiossa tähtiarviointiin kuuluu myös sanallinen palaute (mitä hyvää, mitä kehitettävää).

Ns. laajennetussa tähtiarvioinnissa, jota käytetään lähinnä silmusarjoissa, annetaan 1-8 tähteä seitsemälle osa-alueelle: perusluistelu, askeleet ja siirtymiset, liu'ut, hypyt, piruetit, esittäminen ja suoritusvarmuus sekä musiikkiin luistelu.

Tähtiarviointi on kilpailukohtainen, eikä eri kilpailuissa saatuja tähtien määrää voi verrata toisiinsa.

Tähtiarvioinnissa ei aina julkaista täydellisiä tuloslistoja vaan voidaan menetellä niin, että vain esim. 3 ensimmäistä laitetaan tuloksissa paremmuusjärjestykseen. Tähtiarviointijärjestelmässä voidaan myös kannustaa luistelijointa antamalla erityismainintoja esim. hyvästä esittämisestä, laadukkaasta perusluistelusta, vauhdikkaista pirueteista tai kauniista liu'uista.

Kaudesta 2008 – 2009 alkaen kaikissa sarjoissa silmusarjoista lähtien voidaan käyttää ISU-arviointia, kuitenkin niin että jopa debytanttien kutsukisoissa voidaan käyttää myös tähtiarviointia. ISU-arvioinnissa on kaksi osaa: elementtipisteet, joissa arvioidaan jokaisen suoritettujen elementtien (hypy, piruetit, liukusarja tai askelsarja) vaikeus ja laatu,

ja komponenttipisteet, joissa arvioidaan mm. luistelutaitoa, siirtymisiä, suoritusta, koreografiaa ja musiikin tulkintaa.

## Katsomossa

Tukijoukkojen paikka on katsomossa. Luistelijat siirtyvät seuraamaan muita luistelijoina katsomoon oman suorituksen jälkeen.

Suorituksia voi videoida ja kuvata, mutta salamavalon käyttö on ehdottomasti kielletty, koska salama voi häiritä luistelijaa.

Katsomossa käytäydytään korrektisti ja toisten suorituksille annetaan arvoa mm. välttämällä liikkumista katsomossa suoritusten aikana. Kavereita kannustetaan ja myös kilpakumppanien hyvät suoritukset palkitaan! Tukijoukkojen tasapuolinen ja kuuluva kannustus tekee tapahtumasta innostavan!

## Matkakulut ja kilpailumaksut

Matkakuluista, ruokailusta ja mahdollisista yöpymiskuluista luistelijaa vastaa itse. Varsinkin pidemmillä matkoilla on korrekta osallistua matkakuluihin, jos olet jonkun muun kyydissä.

KaTa maksaa kunkin kilpailijan osallistumismaksun järjestävälle seuralle. Tämän jälkeen KaTa veloittaa kutakin osallistunutta luistelijansa kiinteällä summalla kilpailun arvioinnista riippuen (tähtiarviointi, ISU-arviointi, 2 pv ISU-arviointi). Mikäli luistelijaa peruuttaa osallistumisensa kisoihin ilman perusteltua syytä viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen, luistelijaa maksaa sovitun osallistumismaksun kaksinkertaisena KaTalle. Sairaus on todennettava KaTa:lle lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksella.

**Jos tiedätte, että kilpailuajankohta on mahdoton perheelle, peruuttakaa osallistuminen HETI sekä kilpailuvastaavalle että valmentajille.**

