



Riktlinjer för föräldrar och åkare under tävling

Inför varje säsong kommer det på vår hemsida under tävlingar läggas ut en tävlingskalender. Där kan ni se vilka tävlingar som vi har valt ut att prel. åka på. På varje tävling följer alltid en utbildad tränare med. När det börjar bli dags att anmäla till tävling läggs inbjudan ut på facebooksidan och det är till ansvarig tränare du anmäler att du kan och vill delta på tävlingen. Tränare meddelar sedan om åkaren har kommit med eller inte och först då betalas anmälningsavgiften för tävling in på Mälarstadens KKs konto. Om det är många åkare i samma klass som skall anmälas prioriterar vi tränare åkarna och det är rullande prioritering från tävling till tävling.

Övernattningstävlingar är ett måste i vissa fall för de åkare som tävlar 2 program för att slippa åka fram och tillbaka under en och samma helg. Vid övernattningstävlingar samt DM, prioriteras åkarna efter test. Skulle samma åkare ha samma test sker lottning dem emellan. Vi vill påminna om att se till att åkarna har ätit och sovit ordentligt kvällen innan tävling, pasta för att ladda ”batterierna” är mycket bra!

Inför tävlingsdagen:

Kom ihåg att packa ner följande:

- Skridskor
 - Tävlingsdräkt
 - Strumpbyxor
 - MKK-tävlingsjacka
 - 2 cd, ett tränings och ett tävlingscd, Tävlingscd lämnas in och träningscd har tränaren
 - Hopprep
 - Gymnastikskor
 - Varma överdragskläder till uppvärmning på mark
 - Smink, Hårpray, glitterspray
 - Gummisnoddar, nät till knut, och andra ”roliga” saker att sätta i håret
-
- 1 timme och 30 minuter innan tävlingsstart skall man vara framme på arenan.
 - Strumpbyxorna samt uppvärmningskläderna kan åkare förbereda att ta på sig hemma.
Tävlingsdräkten tas alltid på efter att uppvärmning på mark har genomförts.
Gällande håruppsättning samt sminkning kan bestämmas med tränaren om det skall göras hemma eller på plats i tävlingsarenan.
 - Hur man tar sig till och från tävlingsarenan är föräldrarna ansvariga för. Vid bekymmer med skjutsning får föräldrarna ordna kontakt med övriga tävlandes föräldrar för samåkning.
 - Tränaren skall alltid beredas plats i någon utav bilarna för att klubben skall slippa utbetalning av reseersättning.

Ankomst till tävlingsarenan

- Sök upp er tränare och leta rätt på omklädningsrummet som är märkt med Mälarstadens Konståkningsklubb.
- Föräldrar kan nu ge sina lyckokramar och lyckosparkar och sedan gå upp på läktaren och avnjuta tävlingen.
- Åkare och tränare lämnar in tävlingscd till musikinlämningen och tränaren tar reservcd:n och förbereder eventuella frisyrier samt sminkning.
- Därefter genomförs en ca 40 min lång markuppvärmning (individuellt hos åkaren)
- Sedan byter man om till tävlingsdräkt och genomförs 4 eller 6 minuters uppvärmning på is.
- Efter detta åker man sitt tävlingsprogram och sedan går åkare och tränare till omklädningsrummet för att prata igenom åket och ge feedback.

- Åkaren skall sedan varva ner och köra en ca 30-minuters nedvarvning med stretching
- Därefter kommer åkaren upp till sina föräldrar som finns på läktaren!
- Efter en stund blir det prisutdelning och det är **OBLIGATORISKT** att delta på denna! Vi tränare tycker att det är viktigt att delta vare sig man kommer först eller sist!

Har ni några funderingar över detta så är det bara att kontakta er tränare.

Vi tränare från tävlingsgrupperna ser fram emot en rolig tävlingssäsong!