



# FÖRSTA STJÄRNTÄVLINGEN

Bra att veta inför första stjärntävlingen

Nu är det dags för den första stjärntävlingen! Det ska bli roligt att få vara en del av din upplevelse. För att kunna förgylla upplevelsen ännu mer, har vi i Skara Konståkningsförening sammanställt en lista och information som kan vara bra att ha i åtanke.

## FÖRBEREDELSE

Innan bör åkaren ha sin dräkt färdig. Det kan var ungefär vad som helst på en stjärntävling, men det vanligaste är klänning. Huvudsaken är att åkaren känner sig trygg och bekväm samt kan röra obehindrat på sig.

Till de tävlingar som Skara Konståkningsförening erbjuder följer en tränare med. Vilken tränare det är varierar från varje gång. Tränaren/ tränarna skall åka med åkarna dit och hem (ifall inget annat sagts). Vanligast är att tränaren åker med den första åkaren dit och den sista åkaren hem. Detta brukar även bestämmas i och med att startordningen kommer ut. Den brukar komma ut i slutet av veckan samma vecka som tävlingen är. Startordningen lottas och är inget som går att förutbestämma.

## TÄVLINGSDAGEN

Åkaren bör vara på plats senast 1-1,5 timma innan uppvärmningsgruppen ska vara på isen. Då bör även åkaren vara klar för att värma upp. Det vill säga, hår, smink, kläder et.c ska vara klart (mer gällande det nedan). Det går givetvis att fixa tidigare nämnda saker på plats, men man ska då ta med det i planeringen och vara på plats tidigare.

Ungefär 2 timmar innan åkaren ska värma upp bör man den ha ätit en måltid. Ha gärna med vatten och en macka eller dylikt som de kan äta vid behov. Men för att kroppen ska kunna prestera på högsta nivå bör åkarna ätit ett ordentligt mål ca 2-3 timmar innan.

Man får värma upp i andra träningskläder för att sedan byta om till tävlingskläder. Ifall åkaren har svårigheter med detta, eller att dräkten är krånglig/ åkaren behöver stöttning, rekommenderas det att värma upp i tävlingsdräkten.



Uppvärmningen sker ihop med tränare samt andra åkare. Beroende på hur många åkare som tävlar tätt inpå varandra kan man behöva värma upp lite tidigare för att tränare senare exempelvis behöver coacha vid isen. Eller att åkarna i viss utsträckning måste klara sig själva under kortare perioder. Det är därför viktigt att man har en dialog med tränaren samt inte går allt för långt ifrån tränaren/ omklädningsrummet tätt inpå att man ska börja värma upp.

Först värmer åkarna som sagt upp utanför isen. Efter det värmer de upp med respektive uppvärmningsgrupp på isen. Efter det väntar de på sin tur att tävla. Beroende på från tävling till tävling kan stjärnprotokoll 3 antingen delas ut i kiss and cry direkt efter åket eller vid en prisceremoni. Innan har stjärnprotokoll 5 (för ungdom 13 C med basic 1 och högre test/klasser) delas där emot ut vid en prisceremoni där åkarna även blivit placerade, men detta har tagits bort. Under stjärntävlingar placeras ingen.

Visa gärna protokollen för tränare. Efteråt åker man hem när man känner sig nöjd, men stanna gärna och heja på resterande åkare ifall möjligheten finns.

## VANLIGA FRÅGOR

- **Får mitt barn åka utan pannband?**

Så länge det är okej för målsman och åkaren har klarat de kriterier som krävs för att tävla är det okej för oss.

- **Hur gör man med smink och hår?**

Det är helt okej att använda kosmetikaprodukter ifall det är okej för målsman. Även håret är valfritt hur man vill göra. Så länge det inte är i vägen för åkaren. Vanligt är en donut, hästsvans eller fläta.

Tips: glitterspray är populärt hos många åkare, men tänk på när ni använder hårspray/ glitterspray att ni gör det i duschtrymmena då vissa andra kan vara känsliga för dessa. Ifall stöttning eller tips behövs kan man alltid fråga. Men tränarna har inte alltid möjlighet att hjälpa till med detta. Testa gärna att sätta upp håret i önskad frisyren en eller flera gånger innan tävlingsdagen. Här nedan finns en länk för en enkel donut. Det finns flera olika sätt och stilar man kan välja. Ett tips är att använda hårnålar som är lite vidare för att fästa donuten, så den inte blir lös.

[https://www.youtube.com/watch?v=oyZfxOO\\_wcU](https://www.youtube.com/watch?v=oyZfxOO_wcU)

- **Får man åka med vantar/handskar?**

Handske som matchar dräkten är helt okej. Lika så vantar som matchar åkarens hudton. Det är även lika okej att åka utan.



Tips: Ifall åkaren vill ha vantar, införskaffa på tunnare tävlingsvantar som inte syns lika mycket som vanliga.

- **Får man kasta ut saker på isen?**

Det får man så länge de är inplastade i cellofanpapper. Vanligt att kasta ut är blommor eller små gosedjur. Men detta är inget måste.

- **Vad händer om jag glömmet av mig under mitt program, eller musiken är fel?**

Åk till skiljedomaren (räcker att åka och fråga efter denne vid domarna). Där säger du att du glömt av dig. Ifall åkaren får starta om från början eller där den tappade bort sig beror på situationen. Ifall musiken är fel har tränaren med sig en adapter så vi kan spela låten från dropbox. Det kan alltid vara bra att även åkarna har sina låtar i sina mobiler ifall något skulle krångla. Eller ifall de vill lyssna på dem under uppvärmningen. Det viktigaste med stjärntävlingarna är att åkarna slutför sina program.

- Kommer man bli placerad?

Ingen blir placerad under en stjärntävling. Men det finns däremot olika stjärnprotokoll för de olika klasserna.

Vid andra frågor är det bara att höra av sig.

Här nedan följer en lista med saker som kan vara bra att packa med sig.



## Packlista

- ⇒ Gymnastikskor
- ⇒ Hopprep
- ⇒ Tävlingsdräkt
- ⇒ Skridskor
- ⇒ Klubbjacka (förslagsvis den vita) att värma upp i
- ⇒ Ev. hårspray/ ev. glitterspray
- ⇒ Extra hårsnodd
- ⇒ Extra hårnålar
- ⇒ Ev. extra strumpbyxor
- ⇒ Extra skridskosnören
- ⇒ Ev. smink
- ⇒ Snurrplatta
- ⇒ Mellanmål
- ⇒ Pannband
- ⇒ Vantar/handskar
- ⇒ Kläder att värma upp i (ifall man inte gör det i klänningen)
- ⇒ Extra skridskosnören
- ⇒ Hårborste
- ⇒ Extra strumpbyxor

Nu önskar vi er en trevlig tävling och all lycka till!

//Skara KF