Tävlingsinformation Stjärntävling

Nedan hittar ni viktiga saker att tänka på under stjärntävling samt ordningsregler för samtliga åkare i Örebro Konståkningsklubb.

Det är **jätteviktigt** att vara på plats i god tid innan tävlingen börjar, vi rekommenderar att vara på plats minst **två timmar** innan. Viktigt att komma ihåg är att alla tävlingsscheman är preliminära. Om man är osäker på vilken tid man behöver vara på plats kan man kolla detta med ansvarig tränare.

I möjligaste mån ska föräldrar/anhöriga befinna sig på **läktaren**. Vi vill gärna undvika att ni vistas nere vid isen eller i omklädningsrummet under pågående tävling. Tränaren/tränarna har ansvaret för åkarna från det att de börjar värma upp till dess att de har tävlat färdigt.

Vill man ha hjälp med sin tävlingsfrisyr hör man av sig till tränaren **några dagar i förväg** och kollar om detta är möjligt. Vi kan tyvärr inte garantera att åkarna kan få hjälp av tränaren med sina håruppsättningar men i mån av tid är det möjligt att tränaren kan hjälpa till med detta.

Vid varje tävling kommer åkarna få ett så kallat stjärnprotokoll med kommentarer från både domare och tränare. I mån av tid kommer ansvarig tränare att dela ut stjärnprotokoll till varje enskild åkare under tävlingsdagen. Om detta inte är mjöligt kommer åkarna få sina protokoll under nästkommande träning.

Den ÖKK-åkare som startar först respektive sist på dagen ska erbjuda tränaren skjuts till/från tävlingen.

**Checklista inför tävling:**

* Kläder till uppvärmningen på mark
* Strumpbyxor
* Tävlingskläder (dräkt och överdragströja)
* Skridskor
* Ev. smink
* Musik – både på CD-skiva och USB-minne.
* Vantar
* Gymnastikskor för uppvärmning
* Hopprep för uppvärmning
* Snoddar, hårspännen och hårspray för uppsatt hår
* Mat eller mellanmål så åkarna får massa energi!

**Ordningsregler för åkare i Örebro Konståkningsklubb**

**På tävling:**

* Vi ska representera vår klubb på ett bra sätt genom att vara trevliga mot varandra och mot åkare och tränare från andra klubbar!
* Vi håller koll på tävlingstiderna!
* Vi har med oss rätt saker till tävlingen.
* Vi är endast i omklädningsrummet när vi ska vara där! Omklädningsrummet ska inte användas som ett uppehållsrum.
* Vi respekterar varandras och andras uppladdning inför tävling!
* Vi sitter inte i omklädningsrummet och pratar i telefonen!
* Från det att vi börjar värma upp på mark tills att vi har tävlat färdigt undviker vi att använda våra telefoner. Under denna period lämnas telefonerna till tränaren eller till en förälder.
* Vi ser varje tävlingstillfälle som en rolig möjlighet att få visa upp våra program för domare och publik!