

Kisoihin mukaan:

Luistimet, kovat ja pehmeät suojat, tarkista luistinten nauhat ja poista suojateipit
Kisapuku, sukkikset/trikoot, ota toiset varalle
Fleece/luistelutakki ja sormikkaat
Pinnejä ja hiuslakkaa
Lenkkarit
Hyppynaru ja piruettilauta
Juomapullo
Nenäliinoja
Terveelliset eväät. Karkit, sipsit ja limsat eivät kuulu urheilijan kisapäivään.
Lämpimät vaatteet katsomoon, mielellään seuran edustusvaatteet.

Hiukset kannattaa laittaa valmiiksi jo kotona, kampausta olisi hyvä harjoitella etukäteen ja lakkaa käyttää kisakampaukseen runsaasti, muistakaa, että jäälle ei saa pudota mitään esim. hiuspinnejä tai koristeita.

Kotona puetaan mukavat verryttelyvaatteet päälle, ota huomioon, että verryttelytila saattaa olla kylmä oman juoksusuoramme tapaan.

Kisapaikalle tullaan noin tunti ennen oman verkkaryhmän alkua, valmentajan antaman ohjeen mukaisesti, viedään varusteet pukukoppiin ja tehdään valmentajan ohjeen mukaisesti alkuverryttely. Verkan jälkeen tullaan pukukoppiin, käydään vessassa, puetaan kisapuku ja luistimet, takki ja hanskat jääverkkaa varten.
Jäällä kaikki saman verkkaryhmän luistelijat luistelevat yhdessä oman valmentajan johdolla. Valmentaja hoitaa luistelijan oikeaan aikaan jäälle, vanhemmat/huoltajat ovat katsomossa.

Kisoissa pukukopit ja verkka-alueet on tarkoitettu vain luisteliijoille ja valmentajille..
Vanhemmat siis menevät suoraan katsomoon tai kahviotiloihin.
Suorituksensa jälkeen luistelija saattaa saada kupin kuumaa mehua ja saa siirtyä takaisin koppiin riisumaan luistimet ja puvun ja sitten mennä katsomoon. Laukut voi jo tässä vaiheessa pakata ja viedä autoon.

Palkintojenjako on yleensä seuraavalla jäädytystauolla mutta siitä kuulutetaan sarjan jälkeen.

Kisamusiikki on toimitettu etukäteen kilpailun järjestäjälle, mutta jokaisella tulisi olla mukana varakopio musiikista mielellään usb-tikulla.