



VÄLKOMMEN

Som tävlingsåkare och
tävlingsförälder i
Maif Konståkning

Du eller ditt barn har nu klarat tävlingstestet och får därmed chansen att börja tävla. Här får du ta del av nödvändig info till åkarens tävlingsdebut.

TÄVLINGSLICENS

Åkare som deltar i test eller tävling ska ha licens. I licensen ingår en olycksfallsförsäkring som gäller under träningar/tävlingar samt resa till och från dessa.

Avgiften betalas in till föreningen som sköter administrationen. Märk betalningen med LICENS och åkarens namn.

PROGRAM

Tränaren gör program och lär åkaren programmet under överenskomna tider. Det är viktigt att åkaren tränar på sitt program både på is och golv. Det är bra om ni filmar programmet när det är klart ifall åkaren glömmer det, samt roligt att se utvecklingen efter ett tag.

MUSIK

Åkaren får en låt av tränaren som hör till programmet. Låten registreras digitalt i tävlingssystemet av tränaren. Åkaren får även en skiva av tränaren, som alltid ska medfölja tävling. Se till att skivan är märkt med åkarens namn och längd på låt.

TÄVLINGSDAGS

När det är dags för tävling kommer information i sms gruppen för tävlingsåkare. Ni anmäler om ni vill följa med till de som anordnar tävlingen. All info kring aktuell tävling får ni av arrangerande förälder.

TÄVLINGSKLASSER OCH ÅLDERSINDELNING

I konståkning finns väldigt många tävlingsklasser indelat i olika kategorier beroende på ålder och uppnådda tester. Detta för att få så jämna och rättvisa grupper som möjligt. Alla som börjar tävla med endast **tävlingstest** är stjärnåkare, Här kan ni läsa mer om åldersindelning samt om de tre olika nivåerna: stjärn-, klubb och A och vad dessa innebär för er/ ert barns idrottande.

Åldersklasser

Minior

Åkare som inte fyllt 11 år innan 30 juni*

Ungdom 13

Åkare som fyllt 11 år, men ej 13 år, innan 30 juni*

Ungdom 15

Åkare som fyllt 13 år, men ej 15 år innan 30 juni*

Junior

Åkare som fyllt 15 år, men ej 19 innan 30 juni*

Senior

Åkare som fyllt 19 innan 30 juni*

***Avser 30 juni samma år som säsongen börjar.**

STJÄRNÅKARE

Testnivå: tävlingstest

Åkarna får feedback av bedömarna utan att poäng eller placeringar i de yngre klasserna utfärdas. Bedömningens syfte är att lyfta vikten av bra grundteknik och ren åkning. Stjärnåkare tävlar med lite kortare program än högre tävlingsklasser och utan krav på specifikt innehåll. Deltar främst på tävlingar i det egna distriktet.

Detta är en lämplig nivå för nybörjare då åkarna kan fokusera på att ha roligt under tävlingsmomentet och lära sig hantera nerver och bygga självförtroende inför framtiden istället för att oroa sig över poäng eller placeringar.

KLUBBÅKARE

Testnivå: minst 2+2

Åkarna tävlar med det internationella bedömningssystemet, med poäng och placeringar. Klubbåkare får tävla i hela Sverige men har förtur till tävlingar i det egna distriktet.

En bra plattform för åkarna att lära känna konståkningen "på riktigt", där de kan utvecklas i sin egen takt, antingen satsa vidare mot A-nivå eller fortsätta utvecklas och tävla med poäng och placeringar i den klassen man tillhör.

Förbundet rekommenderar 6-10h is/vecka till åkare på klubbnivå, vilket vi strävar mot.

A-ÅKARE

Testnivå: 2+3 minior, 3+3 ung 13, 4+4 ung 15 och uppåt

Åkarna tävlar nationellt på tävlingar tilldelade av förbundet, först i A-serien och har därifrån möjlighet att med sina poäng kvala upp eller erhålla utmanarplats i Elitser

Mer info på svenska konståkningsförbundets hemsida <https://www.svenskkonstakning.se/tavling/tavlingssystem/>

ATT ÅKA PÅ TÄVLING

ANMÄLAN TILL TÄVLING

Tränare meddelar om åkare är redo för att tävla. Inför varje tävling kommer information och föräldern anmäler åkaren via anmälningslänk innan stoppdatum.

RESA

Preliminärt schema publiceras ca 2v innan respektive tävling. Resa/boende samordnas först därefter av ansvarig förälder för tävlingen.

SAMLING tävlingsdagen

De ansvariga meddelar kvällen innan tävling när åkarna ska infinna sig på ishallen, i regel är detta 1-1,5h innan tävlingsstart. Åkaren ska, om inte annat överenskommes, komma med färdig håruppsättning och kläder för uppvärmning på golv till samlingstiden. Föräldrar är inte tillåtna i omklädningsrummen.

UPPVÄRMNING, UPPVÄRMNING PÅ IS OCH TÄVLING

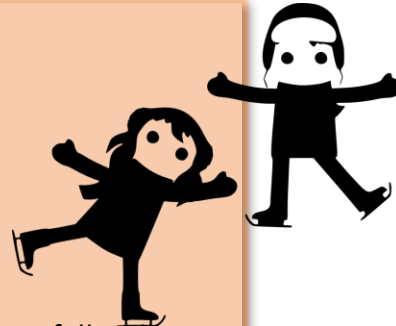
Åkarna värmer först upp på golv för att göra kroppen redo för tävling. Sedan ta på sig dräkten och gör sig redo för isen. På stjärntävling är det 4 minuters uppvärmning på is, där åkarna har möjlighet att öva på sitt program och olika moment från det. Under uppvärmningen står tränarna i båset och hjälper vid behov. När uppvärmningen är över är det äntligen dags för tävling och åkarna åker då sina program i turordning. Efter avslutat program belönas åkaren med ett pris i Kiss and Cry-hörnan.

EFTER TÄVLING

Prisutdelning sker enligt schema i de klasser där placeringar delas ut. Tränarna får med sig åkarnas bedömningar och delar sedan ut dessa till åkarna.

FÖRHÅLLNINGSGREGLER PÅ TÄVLING

- Vi passar tider och lyssnar på ledarna
- Vi håller ordning på våra saker under resa, vid övernattning och i omklädningsrummet
- Vi peppar och stöttar varandra, hejar och applåderar till alla åkare
- Alla umgås med alla
- Tänk på att vi representerar klubben när vi är ute på tävling, därför ska vi bete oss ansvarsfullt och respektfullt både mot varandra och andra
- Använd gärna klubbkläder
- KOM IHÅG ATT ALLTID GÖRA ERT BÄSTA OCH ATT VI ÅKER KONSTÅKNING FÖR ATT DET ÄR ROLIGT!



Att ta med till tävlingen

- Skridskor
- Dräkt och strumpbyxor
- Klubbkläder/annan överdragströja
- Fingervantar
- Musik på CD
- Kläder och skor för uppvärmning på golv
- Hopprep och vattenflaska
- Grejer för håruppsättning
- Sax, plåster, ev mediciner

Info till den ansvariga tävlings föräldern

Det är snart dags för säsongens första tävling. Varje aktivt barn ska ha en förälder som ansvarar för minst en tävling. Ett krav vi i förseningen har satt för att det ska flyta på bra och alla ska få vara delaktiga. Men kanske först och främst för att gynna vår förening som drivs ideellt och går runt tack vare engagerade föräldrar. Varje tävling ska ha minst 2st ansvariga så ni delar på den posten. Ni får själva dela upp mellan er vem som ansvarar för vad.

Här kommer en liten checklista på vad man tex ska ansvara för (det kan variera lite från tävling till tävling) men i det stora hela är det detta:

Anmälan: Inbjudan till tävlingar finns på: www.indta.se När är tävlingen? När är sista anmälningsdatumet (**viktigt**) När man sammanställt en lista över de som önskar tävla skickas listan till Wilma som anmäler åkarna. Tänk på att vara ute i god tid så Wilma också har ett par dagar på sig att få in det. Därefter inväntar vi besked om våra åkare kommer med.

Betalning: Arrangerande förening skickar ut faktura till kansliet. Inget vi behöver göra där.

Boende: Är det aktuellt? Hur många behöver? Vart ska vi bo för att det ska bli så enkelt och billigt som möjligt för föreningen? I inbjudan står det förslag/erbjudanden. Kolla där först. Vi har även något som heter Sportkort (fungerar på Scandic) Ibland får vi bättre pris med det, dock inte alltid, så värt att jämföra. Hotellen har även oftast som krav att en vuxen är ansvarig för varje rum. Man brukar kunna fakturera så behöver man inte lägga ut/ta ut pengar.

MEN avvakta först till schemat/en bekräftelse på att våra åkare kommit med på den aktuella tävlingen innan något bokas/betalas (om det inte är avbokningsbart)

Transport: Hur kommer vi dit? Hur löser sig transporten på plats sen? Vilken tid för avresa? Kollektivtrafik är föreningens förstahandsval. I andra hand minibuss/samåkning. Vi ordnar med reseräkning åt dem det berör (samåkning gäller) 18kr/mil. Det samma gäller här, avvakta med att boka/betala något innan ni fått bekräftat att vi fått plats och vilken tävlingsdag som är aktuell.

På plats: Hjälp åkarna med tider, var behjälplig till den tränare som är på plats, håll koll så de kommer upp till frukost etc etc. Där kan listan göras lång. Kan vara allt från visa dem till närmsta affär, påminna dem att äta, håruppsättning etc. (Tänk på att det går att livesända i vår privata facebook grupp. Men fråga åkaren först.)

Måltider: Är det övernattning så försöker vi alltid få ihop en gemensam måltid, oftast middag. Boka bord på lämpligt ställe för rätt antal

Hämta ut pengar i förskott från kansliet alternativt lägg ut själv och lämna sen in blanketten matersättning. Inga kvitton behövs.

Föreningen står för lunch 100kr, middag 150 kr för åkare samt tränare

De 2 ansvariga föräldrarna får sin helg betalad av föreningen som tack för hjälpen. Det vill säga resa, boende tillsammans med åkarna samt gemensam måltid.

OBS. Glöm inte kolla av med någon i styrelsen när ni fått prisuppgifter på boende/transport eller något annat ni funderar över.