



Boo SK Konståkning

BOO SPORTKLUBB 1957



Tävlingspolicy Boo SK Konståkning 21/22

TÄVLINGSDELTAGANDE

- Åkare måste träna minst 4 ggr/ vecka is + 1 golv för att vara aktuell för tävlingsuttagning på lägsta nivå. Antalet träningar skall sedan öka för varje nivå.
- Närvaron på träningarna måste uppgå till minst 90% i snitt.
- Minst en veckas lägerträning på sommaren gäller för tävlingsåkare på lägsta nivå. Minst 2 veckor för B-nivå, minst 3 veckors läger gäller för A-minior och minst 4 veckors lägerträning för tävlingsåkare på övrig A-nivå, 5 veckor för elitnivå. Klubbens eget läger skall prioriteras samt de läger som klubbens tränare arbetar på, i övrigt skall val av sommarträning diskuteras med chefstränaren. Deltagande på stjärnuppvisningar är fritt för alla som klarar ett program.
- Åkare med familjer förväntas prioritera konståkningen högt, semesterresor etc. under tävlingssäsong bör undvikas och skall alltid rådgöras med tränaren först, gärna med god framförhållning. Målsättning och plan ska ligga till grund för säsongens upplägg.
- Chefstränaren tar ut de åkare som ska representera klubben vid respektive tävling enligt plan och budget. Ändringar kan ske t ex vid sjukdom, "formsvacka", frånvaro från träning/uppladdning, motivationsbrist etc. Tävlingar kan också tillkomma t ex om åkaren testat upp till högre tävlingsnivå eller på annat sätt visar "framfötterna".
- Tävlingar på annan ort blir endast aktuella för åkare som visar mycket god form och satsar fullt på sin konståkning.
- Tränaren väljer musik till programmet och styr åkarens val av dräkt.
- En preliminär tävlingsplan skickas ut i början av säsongen och en reviderad för våren skickas ut efter nyår. Detta dokument skall ses som en preliminär plan och är inte ett löfte om tävlingsdeltagande.
- Åkare som **ej kan delta** vid en planerad tävling ska **så snabbt som möjligt meddela detta** till sin tränare så att anmälan ej sker och platsen kan lämnas vidare till en annan åkare. Om det är många åkare i samma tävlingsklass kan vi inte räkna med att få med alla vid en och samma tävling, därför kan åkarna i planen vara uppsatta på flera tävlingar än det antal dom är berättigade till, tävlingar faller alltså bort pga begränsningar av deltagarantalet.

forts nästa sida

- **Vid sjukdom/skada** kan klubben på de flesta tävlingar få tillbaka en del av startavgiften om återbud lämnas innan lottningen, kontakta tävlingsansvarig snarast om något akut inträffar före tävlingen. Upprepat slarv med detta medför minskat antal tävlingar och återbetalningskrav.
- Åkare som häftar i skuld till klubben kommer inte att tas ut till tävlingar fören detta reglerats, i vissa fall kan avstängning från träning bli aktuell. Styrelsen beslutar härom.

ATT TÄVLA OCH ATT VARA PÅ TÄVLING

- Vid tävling anländer åkare till ishallen iförd klubbjacka med tävlingskläderna i väskan och dräkten på galge. Allt ska vara helt och rent.
- Kolla noga att allt är med innan avfärd: **skridskor (!!)**, **vantar**, **dräkter 2 st**, **reserv CD**. Programmusiken skall finnas på åkarens mobil som back-up.
- Tränaren anger klockslag (**ca 1 timme före tävlingsstart**), barnen lämnas av och föräldrarna går upp på läktaren för att i lugn och ro avnjuta tävlingen. Tränaren sköter uppvärmningen.
- Om tränaren är upptagen med annan åkare när du kommer – gå fram och säg till att du har anlänt så tränaren vet.
- Tänk på att vara en god "idrottstjej/kille" – hälsa på andra åkare och tränare, gratulera alltid pristagarna vid prisutdelningen etc. Ett trevligt sätt garanterar trevligt bemötande. Du representerar din klubb!! Deltagande vid prisutdelningen är obligatorisk oavsett placering.

VID TÄVLING PÅ ANNAN ORT

- Klubben ordnar allt det praktiska och ett PM går ut till aktuella åkare med tider och info.
- Åkare ska inte ha värdesaker med på resan! Mobiltelefoner stängs av 21.00 varje kväll.
- Vid resa tar åkare ledigt från skolan på fredagen och vissa fall även måndagen efter beroende på schemat för tävlingen och restider.
- Packa en liten ryggsäck och en rullväska, tänk på att åkare måste kunna hantera sitt bagage själv under resan. Skridskorna måste packas i rullväskan som checkas in, kom ihåg EU regler för handbagage.
- Pass behövs oftast. Pengar skall förvaras i en riktig plånbok.
- Finansiering av tävlingar utanför distriktet avgörs från gång till gång beroende på klubbens ekonomi, åkarna betalar delvis sina kostnader själva. Klubben betalar för en medföljande tränare.

forts nästa sida

ANTALET TÄVLINGAR FÖR ÅKARE ÄR FÖLJANDE

Klasstillhörighet (A, B eller C) bestäms av test/ålder enligt Svenska konståkningsförbundet.

A-åkare, senior, junior och ungdom:

4-10 tävlingar + 2-3 tävlingar i övriga landet. Om åkaren kvalificerar sig till SM tillkommer denna tävling: 1-2 internationella tävlingar kan tillkomma om åkaren visar mycket goda resultat.

A-åkare, minior test 2/3:

2-8 tävlingar + 1-2 resor beroende på resultat. Internationell tävling kan tillkomma.

B-åkare, senior, junior, och ungdom:

2 - 5 tävlingar inom distriktet, 1 resa beroende på resultat.

För att få tävla krävs lägst Fri 2/Basic 2 samt 1 godkänt dubbelhopp

B-åkare minior:

2-5 tävlingar inom distriktet, 1 resa beroende på resultat

För att få börja tävla B krävs lägst test Fri 2/Basic 2, 1 piruett level 2.

C-åkare:

Slingauppvisningar. Någon stjärntävling vid gott träningsresultat och hög närvaro och lägerträning på loven.

För att få börja tävla utanför klubben krävs alla enkla hopp utom Axel samt baspiruetter sitt och ligg minst 3 varv. 10 dubbelsvingar i rad. Fokuserad och motiverad på träningen.

Om det finns frågor angående tävlingsdeltagande etc. – maila gärna till klubbens chefstränare:

pia.boosk@gmail.com

Om det finns frågor om annat maila klubben: konstakning@boo-sk.se