



150820

## Gävle konståkningsklubb

Värt att veta för tävlingsåkare och föräldrar i Gävle konståkningsklubb.

### Klubben

Klubben bedriver konståkning och skridskoskola för barn och ungdom from 4 års ålder. Vi vill ha både bredd och elit i vår verksamhet och satsar på tävling och show för våra konståkare.

### Issäsong och träningar

Säsongen pågår från augusti till mars/april. Detta beroende på tillgången på is och uppspolade isbanor inom kommunen. På hemsidan anslås veckans träningar. Följ detta och meddela tränare via SMS vid förhinder. Vid ändringar inom ett dygn skickas även mail ut. Alla grupper erbjuds förutom isträning även markträning. Denna träning är ett obligatorisk för tävlingsåkare eftersom fysträningen bygger upp styrka, smidighet och teknik hos åkarna och är skadeförebyggande. Till denna träning används hopprep, bra skor att springa i och eventuellt yogamattor och snurrplatta. Respektive tränare berättar vilken utrustning som är relevant för respektive grupp.

Trots att tillgången på is varierar avråder vi våra åkare från att regelbundet träna i andra klubbar.

### Träningshallar

Vi bedriver vår verksamhet i olika ishallar. I huvudsak är det BrynäsvalLEN, B-hallen (Arena Gavlerinken) och Testebo som används. Vi har även istider, framförallt under för- och eftersäsong, i Kasthallen och Nynäshallen.

### Office säsong

Efter issäsongens slut erbjuds fys- och markträning. För detta tas en avgift ut beroende på antal träningstillfällen per vecka. Huvudtränare rekommenderar hur många tillfällen per vecka som åkaren bör träna under eftersäsongen. Detta också beroende på om åkaren deltar i annan idrott parallellt med office säsongen.

### Läger

Tränarna rekommenderar sommarläger för sina åkare. I första hand rekommenderas det läger som arrangeras av klubben under en vecka på sommarlovet. Vi uppmuntrar och tillåter också åkarna att åka

150820

på läger arrangerade av andra klubbar och tränare. Läger är dock kostsamma och det är inte obligatoriskt att åka på läger.

## Tränare

Klubben har en huvudtränare som ansvarar för åkarnas utveckling och träning. I huvudtränarens ansvar ingår att dela in åkarna i lämpliga träningsgrupper och vid behov flytta åkare mellan de olika grupperna. Tränaren deltar i att göra tävlings- och testplanering, att individuellt anpassa träning för varje åkare samt anpassa åkarens program så att programmet innehåller rätt moment och är på rätt nivå för varje åkare. Han ska förbereda och följa och coacha åkarna inför och under tävlingar och test, ge konstruktiv feedback till varje åkare efter tävling och test. Tränaren inventerar och kommunicerar varje åkares individuella mål och utveckling samt vid behov även ha kontakt med åkarnas föräldrar om åkarnas utveckling och mål. Han coachar klubbens åkare som går på skola med idrottsprofil och deltar i distriktets aktiviteter tillsammans med distriktets tränare och åkare.

Vi har också ett antal tränare som ansvarar för åkare i sina respektive grupper och med att individuellt anpassa träningen för varje åkare samt anpassa åkarens program så att programmet innehåller rätt moment och är på rätt nivå för varje åkare. Tränarna inventerar och kommunicerar varje åkares individuella mål och utveckling och vid behov har de även kontakt med åkarnas föräldrar om åkarnas utveckling och mål.

Till i skridskoskolan har vi ett antal utbildade tränare som tar hjälp av hjälptränare.

Vi uppmuntrar intresserade åkare att gå tränarutbildning eftersom det kan bli ett sätt att i framtiden stanna i klubben även när den egna aktiva perioden är slut. Första tränarutbildningen får man gå från 14 års ålder.

## Medlemskap och terminsavgifter

Medlemskap är obligatoriskt för aktiva åkare i klubben. Vi ser gärna att hela familjen tecknar medlemskap i klubben eftersom det gagnar de bidrag som klubben får från kommunen för att bedriva verksamhet. Avgift för medlemskap fastställs på årsmötet. Träningsavgifterna skickas ut terminsvis och storleken är beroende på hur många träningstillfällen åkaren har per vecka. Faktura skickas i första hand ut via mail. Kontakta kassör om faktura önskas brevledes. Det finns möjlighet att betala hela terminsavgiften vid ett tillfälle eller att dela upp den på tre betaltillfällen. Meddela kassör om man önskar att dela upp avgiften på tre tillfällen. Vid varje påminnelse utgår en straffavgift. Efter två påminnelser lämnas ärendet vidare till inkasso.

150820

## Licens

För att få tävla och genomföra test måste åkaren inneha tävlingslicens. I licensen ingår visst försäkringsskydd, se Folksam's hemsida för mer information. Licensen är för närvarande 290 kr och betalas genom faktura som skickas ut av Folksam direkt till åkaren.

## Test

Inom konståknigen finns ett system att dela in åkarna efter utveckling och förmåga genom att åkarna får utföra test. Det startar med Fri grund som är det test man behöver ha för att få tävlingslicens och börja tävla. Fri testerna finns från grund upp till Fri 5. Det finns även Basic grund – Basic 4 som är olika stegkombinationer. Testerna bedöms av utbildade domare. Det är alltid tränarna som avgör när en åkare är mogen för att utföra test. Avgift för testet betalas av respektive åkare direkt på plats för testet.

Vi i klubben arrangerar ett par egna test per säsong. Vi bjuder in andra klubbar och klubben behöver alltid hjälp av föräldrar under arrangemanget.

## Tävlingsverksamhet

### Tävlingsklasser

Tävlingsklasserna är uppdelade efter ålder och efter testnivå.

Ålderskategorierna är minior (upp till 11 år), ungdom 13 (upp till 13 år), ungdom 15 (upp till 15 år), junior (upp till 19 år) och senior. Officiella konståkningsäsongen är 1 juli-30 juni så att man är minior hela den säsong man fyller 11 år, ungdom 13 hela den säsong man fyller 13, etc. Inom varje ålderskategori görs klassindelning i A, B och C-åkare, där A är den högsta klassen. Vilka testgränser som gäller för A och B-åkare beror på ålderskategori. Som minior blir man B åkare när man klarat test fri 1 och basic 1, och A-åkare vid test 2+2.

För att få börja tävla måste testet Fri grund vara utfört och godkänt.

### Tävlingar

Inför varje säsong bestämmer huvudtränaren ett antal tävlingar som klubben kommer att delta i under kommande säsong. Alla åkare är välkomna att delta i de tävlingar man önskar och om man vill kan man alltid samråda med sin tränare om vilka som är lämpligast. Det är ofta lätt att hitta Stjärntävlingar att delta i. Antalet klubbävlingar brukar vara begränsat och ofta måste prioritering och lottning ske i dessa pga att antalet anmälningar överstiger tillåtna deltagarantal. Klubben försöker alltid se till att alla åkare ska få chans att delta på så många klubbävlingar som möjligt. För deltagande i A-tävling och Elitserie sker fördelningen utav Svenska Konståkningsförbundet efter att anmälan gjorts före respektive termin.

150820

För hösten i juni och för vårsäsongen i november. Klubbens tävlingsadministratör skickar ut förfrågan till klubbens A-åkare om deltagande.

Deltagaravgift för tävlingarna faktureras av GKK som i sin tur betalar till arrangerande klubb.

Anmälan till stjärntävlingar och klubbävlingar görs via formulär på klubbens hemsida och betalning sker via faktura som skickas ut av klubben. Sista datum för anmälan syns på hemsidan och är satt en vecka innan betalning och anmälan ska vara inne till arrangören av tävlingen. Detta för att klubbens tävlingsadministratörer ska hinna anmäla och betala deltagaravgift i tid för klubbens åkare.

### **Tävlingsprogram**

Tränarna ansvarar för att ta fram program som är anpassade till varje åkare. Att få ett nytt tävlingsprogram kostar 800 kr vilket betalas via faktura som skickas ut från klubbens kassör när det är aktuellt. Det är brukligt att ha ett program ungefär i två säsonger. Beroende på ålder och tävlingsklass kan programmet behöva förlängas tidigare än så.

### **Egna arrangemang**

Konståkningens tävlingsverksamhet i Sverige bygger på att klubbar arrangerar tävlingar. GKK bidrar till detta genom att arrangera 1-2 tävlingar per säsong. Det bygger förstås på att vi får hjälp av föräldrar och egna åkare att genomföra en tävling. Ett tävlingsarrangemang brukar ge tillskott till klubbens kassa då vi förutom deltagaravgifter även kan få in pengar från lottförsäljning, puckkastning, fika, hamburgeri etc. En fördel med egna tävlingar är att vi alltid får möjlighet att prioritera egna åkare och tävlingsklasser för deltagande.

Under året arrangerar vi både julshow och vårshow då åkarna får visa upp sina färdighet för föräldrar och anhöriga. Vissa år arrangerar vi även en större isshow som även öppnas för allmänheten. Isshowen kräver större förberedelser och engagemang för att kunna genomföras.

Showerna är en viktig del av verksamheten då inte alla åkare vill tävla men ändå vill visa upp sin konståkning under mer fria former.

### **Inkomstkällor**

Vår största inkomstbringande källa är kiosken i Testebo arena. Det är obligatoriskt att bidra till denna inkomst. Varje åkares familj tilldelas kiospass ca 4 gånger per säsong. Om man har förhinder eller andra skäl har man möjlighet att byta tid eller att "sälja" sin tid till ungdomar som har skrivit upp sitt telefonnummer i kiosken. Man ombesörjer detta själv och betalar gällande timpenning direkt till ungdomen (för närvarande 80 kr per timme). Utebliven kioskjänst innebär en straffavgift på 500kr till klubben.



150820

Konståkningsskolans föräldrar tilldelas kioskjänst ca 2 gånger per säsong i B-hallen på söndagarna då det är skridskoskola. Om man inte kan det aktuella datumet kan man byta pass med någon annan åkares förälder. Schema publiceras på vår hemsida. Nyckel till förrådet hämtas hemma hos ansvarig för fikaförsäljningen. Kaffe, te och saft finns, men man bakar själv och köper in ingredienser till toast.

Det kan även förkomma någon lottförsäljning under året, t ex Bingolotto adventskalender. Detta är obligatoriskt för alla medlemmar.

## Sponsring

Vill du vara med och hjälpa till i gruppen ta kontakt med sponsringsansvarig. Sponsringsgruppen har en viktig uppgift med att se till att klubben får extra inkomster till att bedriva verksamheten. De raggat också priser till tävlingar mm.

## Information

Informationskanaler är i första hand klubbens hemsida, [www.gavlekonstakningsklubb.se](http://www.gavlekonstakningsklubb.se) och mailutskick. Det är därför viktigt att vi har en aktuell mailadress till någon av åkarens föräldrar för minderåriga åkare. Mailadress till styrelsen är [info@gavlekonstakningsklubb.se](mailto:info@gavlekonstakningsklubb.se). På hemsidan finns övriga kontaktuppgifter till tränare och styrelse.

Vi har även en sluten facebook grupp där alla medlemmar som begärt att få vara med kan skriva inlägg.

## Skridskor

Rekommendationen är att använda skridskor speciellt lämpade för konståkning. Dessa ger tillräcklig stabilitet för de olika moment som konståkarna utför och främjar åkarens utveckling. Rådgör gärna med tränaren om vilka skridskor och skenor som är lämpliga.

Inom klubben har vi en skridskoslip speciellt lämpad för konståkningsskenor. Det rekommenderas att ständigt ha så nyslipade skridskor som möjligt. Slipa när de inte längre känns vassa eller det har blivit ett hack i skenan. Klubben erbjuder regelbunden slipning för 200kr per termin. Prata med ansvariga för skridskoslipningen om lämpligt tillfälle för att få skridskorna slipade.

## Klubbtröjor

Klubbtröjor med namn och logga beställa via Norrköpings skateshop, [www.norrkopingskateshop.com](http://www.norrkopingskateshop.com). Klicka in på *klubbjackor vita*.

150820

## **Föräldraengagemang**

En tävlingsåkare behöver en engagerad förälder. Åkaren behöver skjuts till tävlingar och föräldrar behövs för att bidra med arbetsinsatser kring hela klubbens arrangemang och inkomskällor. Alla föräldrar måste hjälpa till och ställa upp.

Föräldrarnas uppgift som engagerad tävlingsförälder är naturligtvis att supporta och stötta sitt barn på ett positivt sätt. Det är dock alltid tränarens uppgift att sköta träningar och att värna om åkarens konståkningsmässiga utveckling. Vi har nolltolerans inom klubben att föräldrars engagemang urartar till negativ kritik på barnen/ungdomarna eller tränarna.

## **Frågor**

Tveka inte att fråga tränare, styrelse, erfarna föräldrar vid frågor som rör konståknningen och klubben.

//Styrelsen GKK