

## Rutiner vid test, Tibro konståkningsklubb

Bakgrund Svenska konståkningsförbundet testsystem

Syftet med testerna är;

- Att tidigt utveckla grundläggande skridskoteknik för åkning, steg, hopp och piruetter
- Att utveckla åkaren efter dennes individuella utveckling
- Att få en kvalitetssäkring av åkarens teknik
- Att kvalificera åkaren för lämplig tävlingsklass

Testerna är uppdelade i två delar, **basictester** (grund – basic 4) och **friåkningstester** (grund – fri 6). Basictesterna syftar till att åkare ska få bra grundteknik i skridskoåkning. Testerna innehåller bågar och alla vändningar på båda skären (ytter och inner) och båda riktningar (fram och bak) likvärdigt på höger och vänster fot. Friåkningstesterna kontrollerar kvaliteten på hopp och piruetter. De båda delarna testas separat. De tester en åkare har avgör vilken tävlingsklass åkaren tävlar i.

Rutiner TKK

- Det är alltid tränare som avgör vem och när någon testar. Detta sker när tränare anser att det finns en rimlig eller trolig chans för åkaren att klara testen. Det finns dock inga garantier, även om vi tränare anser åkaren redo, så kan utfallet bli annorlunda. Om åkare missar en test kan denna göras om efter tre veckor.
- Tränare anmäler till ansvarig i klubb vilka som testar. Tränare meddelar också de åkare och deras familjer som är berörda för att bekräfta att intresse eller möjlighet finns för testtillfälle.
- Vi använder, så mycket det går, de tester som anordnas i vårt distrikt för att undvika långa resor.
- Tester betalas av "åkare". Betalas till klubben i efterhand. (ca 150:- /test)
- Tränare ordnar medföljande tränare. I många fall hjälper vi varandra över klubbgränser för att lösa ansvarig tränare under test.
- Tränare ordnar så att testkort kommer till testen.
- Tränare håller kommunikation med domare under test om detta behövs.

Info angående tester

För oss tränare är det oerhört viktigt att åkare ska känna utveckling. Varje individ utvecklas i olika takt. Detta är en av de viktigaste saker för oss tränare att ta hänsyn till och också att förklara detta för våra aktiva. Det innebär att åkare kommer att testa vid det tillfälle som den är redo, detta är inte alltid samtidigt som någon eller några andra. Då vi tränare hela tiden jobbar för att hitta den tävlingsklass som är bra och utvecklande för åkare, så är det inte troligt att vi kommer att missa arbetet mot tester, tvärtom de finns i det dagliga arbetet med åkarna.

Vi behöver alla hjälpas åt att avdramatisera tester, då detta ska vara ett roligt, spännande tillfälle för åkaren att få visa vad den tränat på.

Hälsningar alla tränare