

# Konståkningsklubben Sollentuna Styrdokument nivåindelning

Syftet med detta dokument är att vägledning och ett stöd för medlemmar, åkare, tränare och styrelse vad gäller förväntan, åtagande, ansvar och nivåindelning.

Dokumentet är uppdelat i sex(6) olika nivåer med en eller flera undergrupper. Det som beskrivs direkt under "Nivån" är gemensamt för samtliga undergrupper inom den nivån och det som gäller för en specifik grupp är listat under respektive grupp.

Varje nivå i detta dokument knyter vi an till Svenska Konståkningsförbundets riktlinjer tolkat och anpassat för Konståkningsklubben Sollentuna. Det framgår under varje nivå och grupp vad som erbjuds åkarna från klubben samt vilken förväntan och vilka "skallkrav" som finns på åkare respektive åkares föräldrar.

Ytterligare dokument att ta del av och ta stöd i relaterat till detta styrdokument är;

"Tävlingskriterier KKS"

"Satsning på att bli A åkare i KKS"

" KKS infofolder"

## Nivå 7 - motsvarar kombination av "Idrott för hela livet" i enlighet med förbundets struktur

På denna nivå åker man på hobbynivå

- ✚ Ca 1 ispass/vecka
- ✚ Ca 1 Off ice pass/vecka

Förväntan;

- ✚ Engagera sig i klubbens arrangemang så som shower och tävlingar
- ✚ Återanmälan till varje säsong

### Grupper

**16** – Vuxengrupp från (<15år)

**15** – Skate for fun

---

## Nivå 6 - motsvarar "lär dig åka" i enlighet med förbundets struktur

På denna nivå lär man sig att åka skridskor

- ✚ Ca 1 ispass/vecka
- ✚ Längd på säsong 10-20v

Förväntan;

- + Åkaren skall ha rätt utrustning/kläder på isen
- + Eventuell frånvaro anmäls inför varje pass – obligatoriskt
- + Återanmälan till varje säsong
- + Åkaren förväntas delta i klubbens årliga shower
- + Åkaren har fyllt max 12år vid terminsstart
- + När åkaren har tagit märke 8 behöver åkaren välja fortsatt inriktning

## Grupper

### 14 – Skridskoskolan (<12år)

---

#### Nivå 5 - lär dig åka konståkning - motsvarar "Lär dig träna" i enlighet med förbundets struktur

På denna nivå lär man sig att träna och åka konståkning

- + 1-3 ispass/vecka
- + 1 off ice pass/vecka

Förväntan;

- + Åkaren skall ha rätt utrustning/kläder på isen
- + Återanmälan till varje säsong
- + Eventuell frånvaro anmäls inför varje pass – obligatoriskt
- + Åkaren tränar på att värma upp och jogga ner i samband med träning efter ett framtaget schema
- + Åkaren samt föräldrar förväntas engagera sig och ställa upp på klubbens aktiviteter och arrangemang så som tävlingar och shower
- + Åkarna uppmuntras till att delta på klubbens uppstartsläger och påsklovläger

## Grupper

### 13 – Konståkningsskolan (<10år)

- Kunskapsnivå motsvarande märke 4 - tävlingstest

### 12 – Ungdomsgrupp (10-15år)

- Kunskap motsvarande nybörjare - tävlingstest

### 11 – Speedgrupp

- + Rekommendation att delta på Uppstartsläger och Påsklovläger samt träningar och läger under övriga lov
-

## Nivå 4 - motsvarar "träna för att tävla" i enlighet med förbundets struktur

På denna nivå tränar man för att utveckla sin konståkning med möjlighet för att tävla

- + 3-5 ispass/vecka
- + 2 off ice pass/vecka

Förväntan;

- + Eventuell frånvaro anmäls inför varje pass – obligatoriskt
- + Deltagande på Uppstartsläger samt Påsklovsläger
- + Rekommenderas minst en vecka sommarläger
- + Åkaren tränar på att värma upp och jogga ner i samband med träning efter ett framtaget schema
- + Det är ok att ha andra aktiviteter
- + Åkare samt föräldrar förväntas engagera sig och ställa upp på klubbens aktiviteter och arrangemang så som tävlingar och shower
- + Obligatorisk närvaro på föräldramöten

På denna nivå får efter avslutad säsong en utvärdering av sin tränare. Åkaren har även möjlighet att efterfråga ett individuellt utvecklingssamtal om så önskas men tränaren kommer inte automatiskt kalla till detta.

### **Grupper**

#### **10- Förberedande tävlingsgrupp yngre**

- + Åkare i denna grupp börjar tävla om man vill men det är inte ett krav

#### **9- Förberedande tävlingsgrupp Äldre**

- + Åkare i denna grupp börjar tävla/tävlare och klubben förväntar sig att åkarna vill och prioriterar tävlingar.
- + Det är ok att ha andra aktiviteter men man prioriterar konståkningen före andra sociala aktiviteter, dialog sker alltid i samråd med tränare
- + Prioritera att delta på träningar/läger som anordnas under övriga lov
- + Åkaren förväntas delta på externa aktiviteter tex dans i den mån klubben har möjlighet att erbjuda det.

#### **8 - Träning/tävlingsgrupp äldre**

- Åkaren ska värma upp och jogga ner i samband med träning efter ett framtaget schema
  - Åkare som önskar tävla ska prioritera träningen under tävlingssäsong (sep-mars)
  - Frivilliga fystester
-

### **Nivå 3** - motsvarar kombination av "Träna för att tävla" i enlighet med förbundets struktur

På denna nivå tränar man för att tävla

- + 4-7 ispass/vecka
- + 2-3 off ice pass/vecka
- + Dans utöver åkningen – tillval och betalas separat
- + Fystester varje säsong

Förväntan;

- + Eventuell frånvaro anmäls inför varje pass – obligatoriskt
- + Deltagande på Uppstartsläger samt Påsklovsläger
- + Delta på minst 1 v sommarläger men rekommendationen är 2 v sommarläger – detta planeras i samråd med tränare beroende på individens ambition och mål
- + Åkaren ska värma upp och jogga ner i samband med träning efter ett framtaget schema
- + Det är ok att ha andra aktiviteter men konståkningen prioriteras, Extra högt under tävlingssäsong (sep-mars)
- + Åkare samt föräldrar engagerar sig och ställer upp på klubbens aktiviteter och arrangemang så som tävlingar och shower
- + Obligatorisk närvaro på föräldramöten

På denna nivå får efter avslutad säsong en utvärdering av sin tränare. Åkaren har även möjlighet att efterfråga ett individuellt utvecklingssamtal om så önskas men tränaren kommer inte automatiskt kalla till detta.

### **Grupper**

#### **7 – Tävlingsgrupp äldre miniorer/yngre U13**

- + Frivilliga fystester
- + Det är okej att ha andra aktiviteter men man prioriterar konståkningen för andra sociala aktiviteter, Dialog angående detta ska alltid ske i samråd med tränare
- + Prioritera att delta på träningar och läger som arrangeras under övriga lov
- + Åkaren förväntas delta på externa aktiviteter, tex dans i den mån klubben har möjlighet att erbjuda det

#### **6 – Tävlingsgrupp ungdom C + B med mål mot B**

- + Minst 2 v sommarläger
- + Prioritera att delta på träningar och läger som arrangeras under övriga lov
- + Dans eller extern fys förväntas

- ✚ Konståkningen prioriteras högt under hela säsongen
- ✚ Obligatoriska fystester
- ✚ Det är ok att ha andra aktiviteter men under tävlingssäsong (sep-mar) prioriteras konståkningen före andra aktiviteter
- ✚ Åkarna har mål och ambitioner för att utveckla sin konståkning och hela tiden sträva efter att bli bättre

#### 5- Tävlingsgrupp äldre Junior + Senior

- ✚ Obligatoriska fystester
- ✚ Det är ok att ha andra aktiviteter men under tävlingssäsong (sep-mar) prioriteras konståkningen före andra aktiviteter
- ✚ Åkare i denna grupp tränar för att utvecklas och bli bättre men man behöver inte ha ambitionen att nå en "högre/elit" nivå.

---

### Nivå 2 - motsvarar "Tävla för att vinna" i enlighet med förbundets struktur

På denna nivå tävlar man för att vinna

- ✚ 7-9 ispass/vecka
- ✚ 3-4 off ice pass/vecka
- ✚ Dans utöver åkningen – tillval och betalas separat
- ✚ Fystester varje säsong

Förväntan;

- ✚ Eventuell frånvaro anmäls inför varje pass – obligatoriskt
- ✚ Deltagande på Uppstartsläger samt Påsklovläger
- ✚ Prioritera att delta på träningar och läger som arrangeras under övriga lov
- ✚ 2 till 3 v sommarläger - planeras i samråd med tränare beroende på individens ambition och mål
- ✚ Åkaren ska sköta uppvärmning, nedjogg och stretch i samband med träning enligt separat schema
- ✚ Åkaren förväntas delta på dans och eller extern fysträning i den mån det erbjuds
- ✚ Konståkningen prioriteras högt, under tävlingssäsong prioriteras den före andra sociala aktiviteter
- ✚ Obligatoriska fystester varje säsong
- ✚ Åkare i denna grupp har höga mål och ambitioner med sin träning och jobbar hela tiden individuellt för att nå sina mål och bli bättre
- ✚ Åkare samt föräldrar engagerar sig och ställer upp på klubbens aktiviteter och arrangemang så som tävlingar och shower
- ✚ Obligatorisk närvaro på föräldramöten

På denna nivå kommer årligen kallas till ett utvecklingssamtal med sin/sina tränare.

### Grupper

4 – Tävlingsgrupp B + A Ungdom/Junior med mål mot A

3 – Tävlingsgrupp B + A junior/senior med mål mot A

2 – Tävlingsgrupp A

---

### Nivå 1 - motsvarar "Tävla för att vinna" - DeLux" i enlighet med förbundets struktur

På denna nivå tävlar man för att vinna "De Lux"

- + 7-9 ispass/vecka
- + 3-4 off ice pass/vecka
- + Dans utöver åkningen – tillval och betalas separat
- + Fystester

Förväntan;

- + Deltagande på Uppstartsläger samt Påsklovläger
- + Prioritera att delta på träningar och läger som arrangeras under övriga lov
- + 2 till 3 v sommarläger - planeras i samråd med tränare beroende på individens ambition och mål
- + Åkaren sköter uppvärmning och nedjogg och stretch i samband med träning enligt separat schema
- + Dans eller extern fys förväntas
- + Konståkningen prioriteras högt
- + Obligatoriska fystester
- + Åkare i denna grupp har höga mål och ambitioner med sin träning och jobbar hela tiden individuellt för att nå sina mål och bli bättre
- + Åkare samt föräldrar engagerar sig och ställer upp på klubbens aktiviteter och arrangemang så som tävlingar och shower
- + Obligatorisk närvaro på föräldramöten

På denna nivå kommer årligen kallas till ett utvecklingssamtal med sin/sina tränare.

### Grupper

## 1- Elitgrupp

Utöver de kriterier som listas ovan gäller följande;

- + A- åkare kan ansöka till denna grupp i första hand, ev fler klasser beroende på antal
- + Man tränar med sin ordinarie grupp under dess träningstider
- + Utöver det får man 1-2 extra ispass i veckan med denna grupp
- + Åkaren ska ha en hög målsättning med sin konståkning och tränar seriöst
- + Åkare i denna grupp tar stort individuellt ansvar för att uppnå sina mål (det betyder att man hela tiden har en plan och aktivt jobbar för att uppnå målen)
- + Åkaren ska ha goda förutsättningar att utveckla tekniken till en nivå som motsvarar svårighetsgraden i de efterfrågade elementen i kortprogrammet i SKF högsta serier för A-åkare (Morgondagare + Elitserien)
- + Åkare som planerar en längre ledighet undre säsongen bör inte söka till denna grupp
- + Åkarna i denna grupp ska tillsammans med sin tränare göra en tydlig träningsplanering och målsättning för säsongen