



Nya grupper från ht-20 från tävlingstest och uppåt

Gruppindelning blir efter testnivå. Se nedan för mer info om gruppnamn och gruppernas träning, läger och tävlingar mm.

Elit: Tävlingsgrupp för A åkare som åker i Elitserien.

A: Tävlingsgrupp för A åkare som åker i A-serien.

B1: Tävlingsgrupp för B åkare nivå basic 3/fri 3 som satsar mot A-serien.

B2: Tävlingsgrupp för B åkare äldre ungdomar minst basic 2/fri 2 som satsar mot A-serien.

B3: Tävlingsgrupp för B åkare yngre ungdomar och miniorer minst basic 2/fri 2 som satsar mot A-serien.

B4: Tävlingsgrupp för ungdomar och miniorer satsar mot B-åkare. Testnivå nivå basic 2/fri 2.

C1: Tävlingsgrupp för C åkare som satsar mot B-åkare. Testnivå basic 1/fri 1.

C2: Tävlingsgrupp för C åkare som satsar mot B-åkare. Testnivå fri 1.

C3: Träningsgrupp för C åkare ungdomar och juniorer. Test minst grundtest.

C4: Träningsgrupp för C åkare miniorer. Test minst grundtest.

J AB: Tävlingsgrupp Ungdom/juniorer för A och B-åkare med lägre träning och tävlingskrav. Testnivå minst basic 2/fri 2.

Dessutom ha:

- Rätt attityd och positiv inställning
- Viljan att förändras och utvecklas
- Seriös inställning, träningsvillig och samarbetsvillig
- Engagemang
- Se fys träningen som en del av konståknigen
- Respekt för varandra och tränare
- Vara en god förebild för de yngre åkarna och bra kompis både på och utanför isen

Föräldrar:

- Vara aktiv i en arbetsgrupp och göra en större arbetsinsats för klubben
- Kunna köra sitt barn/ungdom till tävlingar, test och läger
- Ansvarig att tränaren kommer till och från tävlingar/tester
- Hjälpa till vid klubbens alla tävlingar
- Hjälpa till vid klubbens alla shower
- Att bemanna vid allmänhetensåkning minst en gång per termin.
- Stötta barnen i med och motgång

Ekonomi:

- Räkna med en högre kostnad för åkare i Elit, A och B grupperna. tex. fler sommarläger, fler resor och hotellkostnader vid tävlingar/tester/sammandrag.

Elit, A och B1 grupper

För dig som ser konståkningen som mer än en hobby och vill utveckla dig snabbare och mer effektiv i form av mer träningar. Du vill satsa seriöst och är beredd att träna målmedvetet och närvara på alla dina träningar. Du är eller vill bli A-åkare eller Elitåkare.

Mål: att bli A-åkare eller Elit-åkare

Träningskrav per vecka:

4-6 dagar

7-10 ispass

2-4 fys-pass

1 danspass

Deltaga på fys-tester för att förebygga skador.

Deltar på eftersäsongsträningen 4-5 ggr/v.

Deltar på eventuella isträningar i maj och juni i andra ishallar.

Rekommendation: 1-2 morgonträningar

Lägerkrav

Minst 2 miniläger per säsong

Minst 2 veckors sommarläger (planeras tillsammans med huvudtränare)

Vi ser helst att ni deltar på båda/något av Kalmars läger v. 31 eller 33

För de som åker på 4 eller fler sommarläger skall åkaren ha minst 2 veckors sammanhängande vila under sommaren.

Rekommendation: 4 miniläger per säsong och 4 sommarläger

Deltar på eventuella sammandrag i distriktet.

Tävlingskrav

Elit och A-serien: Åka på sina tilldelade tävlingar

Rekommendation: tävla fler gånger när det finns tillfälle

B1: Minst 2 ggr/termin

Rekommendation: 3 eller fler tävlingar

B2, B3, B4 och C1 grupper

Mål: att bli A-åkare eller B-åkare åkare

Träningskrav per vecka:

3-6 dagar/v

2 fys-pass, gärna fler

1 danspass

Deltaga på fys-tester för att förebygga skador.

Deltar på eftersäsongsträningen 2-4 ggr/v.

Lägerkrav

Minst 1 sommarläger

Vi ser helst att ni deltar på båda/något av Kalmars läger v. 31 eller 33

Minst 2 miniläger/säsong

Rekommendation: 2-4 miniläger per säsong och 3-4 sommarläger.

Tävlingskrav

Tävla minst 1 ggr/termin

Rekommendation: 2 eller fler tävlingar.

C2 grupper

Mål: att bli B-åkare åkare

Träningskrav per vecka:

3-5 dagar/vecka

1-2 fys-pass, gärna fler

I avgiften ingår även dans och eftersäsongsträning

Lägerkrav

Minst 1 miniläger/säsong

Rekommendation: 2-4 miniläger per säsong och 1-2 sommarläger.

Tävlingskrav

Tävla minst 1 ggr/termin

Rekommendation: 2 eller fler tävlingar

C3 och C4 grupperna

Träningskrav per vecka:

2-4 dagar/vecka

1 fys-pass, gärna fler

I avgiften ingår även dans och eftersäsongsträning

Inga tävlingskrav

Inga lägerkrav

Rekommendation: 2-4 miniläger per säsong och 1-2 sommarläger.

J AB: ålders- och testkriterier för Junior A- eller B-nivå

Träningskrav per vecka:

2-4 dagar/vecka

1 fys-pass, gärna fler

I avgiften ingår även dans och eftersäsongsträning

Inga lägerkrav

Rekommendation: 2-4 miniläger per säsong och 1-2 sommarläger.

Tävlingskrav

Tävla minst 1 ggr/säsong

Rekommendation: 2 eller fler tävlingar

Läger i Kalmar under säsongen

Sommarläger: v. 31 och v. 33

Miniläger: Höstlovsläger, Mellandagsläger, Sportlovsläger och Påsklovsläger