



Nya grupper från Elit-C-grupperna ht-21

Se nedan för mer info om gruppnamn och gruppernas träning, läger och tävlingar mm.

Elit: Tävlingsgrupp för A-åkare i Elitserien.

A1: Tävlingsgrupp för seniorer/juniorer/ungdomar. A-åkare i A-serien.

A2: Tävlingsgrupp för yngre ungdomar/miniorer. A-åkare i A-serien.

B1: Tävlingsgrupp för ungdomar. Test nivå basic 4/fri 3 el. 3/4.

B2: Tävlingsgrupp för ungdomar. Test nivå basic 3/fri 3.

B3: Tävlingsgrupp för ungdomar. Test nivå basic 2/fri 3 el. 3/2.

B4: Tävlingsgrupp för yngre ungdomar/miniorer. Test nivå basic 2/fri 2.

B5: Tävlingsgrupp för ungdomar. Test nivå basic 2/fri 2.

BT: Träningsgrupp för seniorer/juniorer/ungdomar. Test minst nivå basic 2/fri 2.

Motion: Träningsgrupp för seniorer/juniorer/ungdomar. Test nivå basic 2/fri 2.

C1: Tävlingsgrupp för ungdomar/miniorer. Test nivå basic 1/fri 2 alt 2/1

C2: Tävlingsgrupp för ungdomar. Test nivå 1/fri 1.

C3: Träningsgrupp för miniorer. Test nivå TT/fri 1.

C4: Träningsgrupp för ungdomar. Test nivå minst Tävlingstest.

C5: Träningsgrupp för miniorer. Test nivå minst Tävlingstest.

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 konståknningen
- 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
- 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 mm.

Elit: Tävlingsgrupp för Elit-åkare

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. Åkare i Elitserien.

Mål: att åka i Elitseriefinal och SM

Träning per vecka: 5 dagar

Träningskrav:

Is: 5 dagar/vecka, Rekommendation: 1-2 morgonträningar

Fys: 3 pass/vecka

Dans: 1 pass/vecka

Deltar 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.

Lägerkrav: Minst 2 veckors sommarläger (planeras tillsammans med huvudtränaren)

Minst 2 miniläger per säsong

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:** Åka på sina tilldelade tävlingar i Elitserien

Rekommendation: Tävla fler gånger när det finns tillfälle

A1, A2: Tävlingsgrupper för A-åkare

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. Åkare i A-serien.

Mål: att åka i Elitserien

Träning per vecka: 4-5 dagar

Träningskrav:

Is: minst 4 dagar/vecka, Rekommendation: 1-2 morgonträningar

Fys: 3 pass/vecka

Dans: 1 pass/vecka

Deltar 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.

Lägerkrav: Minst 2 veckors sommarläger (planeras tillsammans med huvudtränaren)

Minst 2 miniläger per säsong.

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:** Åka på sina tilldelade tävlingar A-serien

Rekommendation: Tävla fler gånger när det finns tillfälle

B1, B2, B3, B4, B5: Tävlingsgrupper för nivå B-åkare

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.

Mål: att bli B eller A-åkare

Träning per vecka: 4-5 dagar

Träningskrav:

Is: minst 4 dagar/vecka, Rekommendation: 1-2 morgonträningar

Fys: 3 pass/vecka

Dans: 1 pass/vecka

Deltar på eftersäsongsträningen 4-5 ggr/v

Lägerkrav: Minst 1 veckas sommarläger (planeras tillsammans med huvudtränare)

Minst 2 miniläger per säsong

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

Tävlingskrav: Tävla minst 1 ggr/termin

Rekommendation: 2 eller fler tävlingar

BT: Träningsgrupp för nivå B-åkare

Träningsgrupp med möjlighet att tävla för den som vill det. Lägre träning/tävlingskrav. Det är för dig som inte vill satsa eller träna så mycket. Du fortsätter att utvecklas som åkare i din takt.

Träning per vecka: 2-3 pass/vecka

Träningskrav:

Is: minst 2 pass/vecka

Fys: minst 1 pass/vecka

Fyspass är viktiga för att du ska kunna utvecklas på isen och minska risken för skador.

Eftersäsongsträning ingår i a

Lägerkrav: Nej

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

Tävlingskrav: Nej

Rekommendation: 1 eller fler tävlingar

Motionsgrupp

Motionsgrupp för seniorer/juniorer/ungdomar för före detta tävlingsåkare. Det är för dig som inte vill tävla och träna så mycket. Test nivå basic 2/fri 2.

Träning per vecka: 1-3 pass/vecka

Is: 1-3 pass/vecka

Fys: Nej

Lägerkrav: Nej

Tävlingskrav: Nej

C1: Tävlingsgrupp för C-åkare

I denna grupp tränar du för att bli B-åkare. Test nivå basic 2/fri 1, alt 2/fri 1. Du vill satsa seriöst och är beredd att träna målmedvetet och närvara på alla dina träningar.

Mål: att bli B-åkare

Träning per vecka: 4-5 dagar

Träningskrav:

Is: minst 4 dagar/vecka

Fys: minst 2 pass/vecka

Dans: 1 pass/vecka

Fyspass är viktiga för att du ska kunna utvecklas på isen och minska risken för skador.

Deltar på eftersäsongsträningen 2-3 ggr/v.

Lägerkrav: Minst 1 miniläger/säsong

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

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

Tävlingskrav: Tävla minst 1 ggr/termin

Rekommendation: 2 eller fler tävlingar

C2: Tävlingsgrupp för C-åkare

I denna grupp tränar du för att bli B-åkare. Test nivå 1/fri 1. Du vill satsa seriöst och är beredd att träna målmedvetet och närvara på alla dina träningar.

Mål: att bli B-åkare

Träning per vecka: 3-5 dagar/vecka

Träningskrav:

Is: minst 3 pass/vecka

Fys: minst 2 pass/vecka

Dans: 1 pass/vecka

Fyspass är viktiga för att du ska kunna utvecklas på isen och minska risken för skador.

Deltar på eftersäsongsträningen 2-3 ggr/v.

Lägerkrav: Minst 1 miniläger/säsong

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

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

Tävlingskrav: Tävla minst 1 ggr/termin

Rekommendation: 2 eller fler tävlingar

C3, C4, C5: Träningsgrupper för C-åkare.

Träningsgrupper med möjlighet att tävla med för den som vill det. Inga krav på Tävling/Läger/Dans. Du fortsätter att utvecklas som åkare i din takt med möjlighet att nå nästa nivå. Test nivå minst Tävlingstest.

Träning per vecka: 1-4 dagar/vecka

Träningskrav:

Is: minst 1 pass/vecka

Fys: minst 1 pass/vecka

Dans: 1 danspass ingår i träningsavgiften men inget krav.

Fyspass är viktiga för att du ska kunna utvecklas på isen och minska risken för skador.

Rekommendation: att delta på danspasset

Rekommendation: att delta på eftersäsongsträningen 1-3 ggr/v

Lägerkrav: Nej

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

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

Tävlingskrav: Nej

Rekommendation: 1-2 per termin

Läger i Kalmar under säsongen

Sommarläger: v. 31 och v. 33

Miniläger: Höstlovsläger, Mellandagarläger, Sportlovsläger och Påsklovsläger