

Gruppbeskrivning ht-26



Nationellserie till Rosa grupp

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

NS: Tävlingsgrupp tävlar i Nationellserie

S: Tävlingsgrupp tävlar i System 3

Grå: Tävlingsgrupp för Seniorer och Juniorer tävlar i System 2 tävlingsklass Svart eller Grå

GT: Träningsgrupp med lägre träningskrav kan tävla i System 2: Svart eller Grå

Röd: Tävlingsgrupp för Ungdomar tävlar i System 2 tävlingsklass Röd

RT: Träningsgrupp med lägre träningskrav kan tävla i System 2: Röd

Blå: Tävlingsgrupp tävlar i System 2 tävlingsklass Blå

BT: Träningsgrupp med lägre träningskrav kan tävla i System 2: Blå

Motion 1: Träningsgrupp för seniorer-ungdomar. Nivå minst System 2

Motion 2: Träningsgrupp för seniorer-ungdomar. Nivå minst Grön eller Gul

Grön: Tävlingsgrupp tävlar i System 1 tävlingsklass Grön

GRT: Träningsgrupper med lägre träningskrav kan tävla i System 1 tävlingsklass Grön

Gul: Träningsgrupper kan tävla i System 1 tävlingsklass Gul

Vit: Träningsgrupper kan tävla i System 1 tävlingsklass Vit

Rosa: Träningsgrupper för åkare med minst märke 8 kan tävla i tävlingsklass Vit i Kalmar

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:

- Läsa den info som skickas ut och förmedla det till ert barn
- 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 Tävlingsgrupperna. tex. fler sommarläger, fler resor och hotellkostnader vid tävlingar/tester/sammandrag mm.
- I tävlingsgrupperna där åkarna tävlar i Nationellserie, System 2+3 ingår två tävlingar per termin i terminsavgiften system .
- I tävlingsgruppen där åkarna tävlar i System 1 ingår en tävling per termin i terminsavgiften.

NS: Tävlingsgrupp för åkare i Nationella Serien

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.

Tävlar i Nationellserie.

Mål: att åka i NS, SM och ev. ISU tävlingar

Tävlingskrav: Deltaga på på sina tilldelade Nationella/Internationella tävlingar

Träning per vecka: 5 dagar+dubbelpass

Träningskrav:

Ispass: 5 dagar/vecka

Fyspass: minst 3 pass/vecka

Dans: 1 pass/vecka

Deltar på fys-tester för att förebygga skador.

Deltar på eftersäsongsträningen 3-4 ggr/v.

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

Lägerkrav: Minst 2 veckors sommarläger 5 dagarsläger minst 2 ispass/dag (planeras tillsammans med huvudtränaren. Minst 1 miniläger per termin där man åker minst 3 dagar och minst 2 ispass/dag.

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

S: Tävlingsgrupp för åkare i system 3

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.

Tävlar i System 3.

Mål: att åka i System 3 eller Nationellserie

Tävlingskrav: Deltaga på minst 2 av sina tilldelade tävlingar i System 3 per termin

Träning per vecka: 4-5 dagar+dubbelpass

Träningskrav:

Ispass: minst 4 dagar/vecka

Fyspass: minst 2 pass/vecka

Dans: 1 pass/vecka

Deltar på fys-tester för att förebygga skador.

Deltar på eftersäsongsträningen 3-4 ggr/v.

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

Lägerkrav: Minst 2 veckors sommarläger 5 dagarsläger minst 2 ispass/dag (planeras tillsammans med huvudtränaren. Minst 1 miniläger per termin där man åker minst 3 dagar och minst 2 ispass/dag.

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.

Grå+Röd+Blå: Tävlingsgrupper för åkare i system 2: Svart, Grå, Röd eller Blå tävlingsklass

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.

Tävlar i System 2.

Mål Svart+Grå+Röd: att tävla i system 3-åkare

Mål Blå: att tävla i Röd klass

Tävlingskrav: Tävla minst 2 ggr/termin

Träning per vecka: 4-5 dagar+dubbelpass

Träningskrav:

Ispass: minst 4 dagar/vecka

Fyspas: minst 2 pass/vecka

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

Dans: 1 pass/vecka

Deltar på eftersäsongsträningen 3-4 ggr/v

Lägerkrav: Minst 2 veckors sommarläger 5 dagarsläger minst 2 ispass/dag (planeras tillsammans med huvudtränaren. Minst 1 miniläger per termin där man åker minst 3 dagar och minst 2 ispass/dag.

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

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

GT+RT+BT: Träningsgrupp för åkare nivå system 2: Svart, Grå, Röd eller Blå

Träningsgrupp med lägre träning och tävlingskrav. Det är för dig som inte vill satsa eller träna så mycket.

Du fortsätter att utvecklas som åkare i din takt. **Kan tävla i System 2**

Tävlingskrav: Nej

Träning per vecka: 2-4 pass/vecka

Träningskrav:

Ispass: minst 2 pass/vecka

Fyspass: minst 1 pass/vecka

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

Dans: inget krav, Rekommendation: att deltaga på danspasset

Rekommendation: att deltaga på eftersäsongsträningen 2-3 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.

Motionsgrupp

Motionsgrupp för seniorer/juniorer/ungdomar för före detta tävlingsåkare. Det är för dig som inte vill träna så mycket. Motionsgrupp 1: minst nivå System 2. Motionsgrupp 2: Nivå minst Grön eller Gul

Träning per vecka: 1-3 pass/vecka

Ispass: 1-3 pass/vecka

Fyspass: Nej

Lägerkrav: Nej

Tävlingskrav: Nej

Grön: Tävlingsgrupp för åkare i System 1: Grön tävlingsklass

I denna grupp tränar du för att bli system 2-åkare. Nivå system 1 Grön tävlingsklass. Du vill satsa seriöst och är beredd att träna målmedvetet och närvara på alla dina träningar. **Tävlar i System 1 tävlingsklass Grön.**

Mål: att bli system 2-åkare

Tävlingskrav: Tävla minst 1 ggr/termin

Träning per vecka: 3-4 dagar

Träningskrav:

Ispass: minst 3 dagar/vecka

Fyspass: minst 2 pass/vecka

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

Dans: 1 pass/vecka

Deltar på eftersäsongsträningen 2-4 ggr/v

Lägerkrav: Minst 1 veckas sommarläger 5 dagarsläger minst 2 ispass/dag

Minst 1 miniläger per termin minst 3 dagar och minst 2 ispass/dag.

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

Rekommendation: att delta på danspasset

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

GRT: Träningsgrupp för åkare nivå System 1: Grön

Träningsgrupp med lägre träning och tävlingskrav. Det är för dig som inte vill satsa eller träna så mycket.

Du fortsätter att utvecklas som åkare i din takt. **Kan tävla i System 1 tävlingsklass Grön**

Tävlingskrav: Nej

Träning per vecka: 2-3 dagar

Träningskrav:

Ispass: minst 2 dagar/vecka

Fyspass: minst 1 pass/vecka

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

Dans: 1 danspass ingår i träningsavgiften men inget krav.

Rekommendation: att delta på danspasset

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

Rekommendation: att delta på danspasset

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

Gul+Vit: Träningsgrupper för åkare nivå System 1: Gul eller Vit

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 Grön. **Kan tävla i System 1 tävlingsklass Gul eller Vit.**

Tävlingskrav: Nej

Träning per vecka: 2-4 dagar/vecka

Träningskrav:

Ispass: 2-4 dagar/vecka

Fys: minst 1 pass/vecka

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

Dans: 1 danspass ingår i träningsavgiften men inget krav.

Rekommendation: att delta på danspasset

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

Rekommendation: att delta på danspasset

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

Rosa: Träningsgrupp för åkare med minst märke 8

Träningsgrupper med möjlighet att tävla med för den som vill det på System 1 tävlingar som arrangeras i Kalmar. Du fortsätter att utvecklas som åkare i din takt med möjlighet att nå nästa nivå Vit grupp.

Kan tävla i System 1 Tävlingsklass Vit i Kalmar.

Tävlingskrav: Nej

Träning per vecka: 2-4 dagar/vecka

Träningskrav:

Ispass: 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.

Dans: 1 danspass ingår i träningsavgiften men inget krav.

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.

Läger i Kalmar under säsongen

Sommarläger: Kalmarläger v. 31 och Uppstartsläger v. 33

Miniläger: Höstlovsläger, Mellandagarläger, Sportlovsläger och Påsklovsläger