

# Hej och välkommen till en ny säsong!

Här kommer ett dokument med en massa information. Vårt syfte med att skicka ut detta dokument är att det kan vara bra att ha sammanställning över diverse matnyttig information.

## Information publiceras på hemsidan

All viktig information försöker klubben publicera på hemsidan, [www.sveakk.se](http://www.sveakk.se). Ibland är det brådskande information om t.ex. inställd eller flyttad träning. Vi rekommenderar därför att man följer Sveas nyheter på hemsidan. Man får då information om uppdateringar via mail.

För att följa Sveas nyheter fyller man i sitt namn och mailadress under *"Miss a aldrig en nyhet"* uppe till höger på hemsidans första sida.

## Allmänt om säsongen 2019-2020

Säsongen delas upp i tre perioder; försäsong, huvudsäsong och eftersäsong.

### Försäsong

Vecka 31 och 33.

### Huvudsäsong

Från vecka 34 till vecka 12. Under huvudsäsongen har klubben blivit tilldelad istider i Björkängshallen B, Segeltorps ishall och Visättrahallen.

### Eftersäsong

Perioden börjar vecka 13, efter vårshowen, och håller på fram till skolavslutningen. Klubben köper istider under eftersäsongen och därför blir det andra tider och hallar än i huvudsäsongen. Under vårvintern vet vi vilka tider vi har på eftersäsongen och då publiceras ett nytt schema.

Viktigt! Klubben tillämpar principen att hela säsongen är obligatorisk. Detta innebär att månadsavgift debiteras för alla perioder oavsett om åkaren väljer att delta eller inte. Samma avgifter gäller både under huvud- och eftersäsong, även om antalet ispass kan minska i den senare.

### Schemat

Schemat publiceras på hemsidan. Det uppdateras ibland med kort varsel så det är viktigt att vara uppmärksam på ändringar. Ha gärna för vana att titta på schemat innan varje träning. När schemat ändras så lägger vi ut en notis om det så det är en bra idé att prenumerera på nyhetsuppdateringar till sin email.

### Evenemang, tävling, extraträning samt läger i klubben regi

Under höstlov, jullov och sportlov har vi extra istider dagtid. Dessa används ofta till att erbjuda extra träningstillfällen. Mer information om detta kommer på hemsidan under terminen.

## Träning

Åkarna är indelade i träningsgrupper efter ålder och kunskap (inte efter vem man är kompis med). Tränarna lägger ner stort arbete på att göra så bra och jämna träningsgrupper som möjligt vilket skall respekteras. Vi strävar efter att inte göra om grupperna alltför ofta, men om barn utvecklas i olika takt eller att grupperna fylls på underifrån kan omflyttningar ske under terminen. Detta kan innebära att åkare får byta träningsdagar. Räkna alltid med att träningsmängd, tider och dagar ändras mellan försäsong, huvudsäsong och eftersäsong.

Före varje ispass skall åkare på egen hand värma upp minst 15 min för att undvika skador. Efter ispass skall åkaren ägna c:a 10 min till stretching.

## Träningskläder

Som tävlingsåkare behöver du inte längre ha hjälm på dig. Om du har långt hår är det däremot obligatoriskt med uppsatt hår, tofs fläta eller motsvarande. Det viktiga är att inget hår hänger i ansiktet när du snurrar runt i piruetter osv.

Under isträning används tajta kläder. Mysbyxor eller tröjor med huva är inte att rekommendera, då du kan fastna med skridskon. Av samma anledning får inte kjol eller konståkningsklänning vara för lång. Kjol skall sluta väl ovan knä. Med tajta kläder kan tränaren också bedöma din teknik och hållning bättre.

Till fysträningen är det viktigt med anpassade kläder och joggingskor, välj kläder efter väder och aktivitet. Använd inte dina iskläder på fysen. Strumpbyxor, kjolar och klänningar kan slitas eller gå sönder. Glöm inte vattenflaska och hopprep! Under fysen kommer gummiband att användas, det finns att låna men vill du ha ett eget finns det att köpa för 50 kr på Claes Olsson .

## Test

Tränarna åker på test med åkare som är redo att testa till andra föreningar ett par gånger per termin. Om du testar för första gången, behöver du be styrelsen ordna en licens och ta med ett licensbevis till testet. Alla åkare behöver dessutom ha med sig sitt testkort. Testkort finns att köpa från förrådet för 20kr.

## Frånvaro

Du behöver inte anmäla frånvaro om du blir sjuk eller får förhinder att medverka på någon enstaka eller några få träningspass. Däremot kan det hända att din tränare vill veta om det, t ex om ni bokat något speciellt som programträning. Blir du sjuk en längre tid vill vi att du kontaktar oss på [info@sveakk.se](mailto:info@sveakk.se) och gärna också din tränare.

Om du blir sjuk dagarna innan tävling skall du meddela både din tränare och tävlingsansvarig. Om du blir sjuk samma dag eller dagen innan tävling måste du även kontakta arrangerande klubb, enligt information på inbjudan.

## Avgifter

Tävlingsåkare faktureras månadsvis för perioden augusti till och med maj. Fakturering sker i förskott för kommande månad. Den första fakturan som avser augusti kommer dock att skickas ut i

september, efter det att tränarna har meddelat vilka grupper som gäller. Nivån på träningsavgiften beror främst på träningsmängd.

Skulle oväntade större förändringar ske som påverkar årets budget kan avgifterna komma att justeras.

Medlemsavgift i klubben kostar 50 kr/år. Licensavgift för tävlingsåkare kostar 350kr för säsongen 2019/2020 och är en obligatorisk försäkring som klubben är skyldig att inneha för samtliga sina tävlingsåkare. Båda dessa avgifter faktureras i regel samband med den första fakturan för säsongen.

Anmälan till A-serien kostar 500 kr/halvår. Denna faktureras aktuella åkare separat.

## **Avgift vid uppsägning av plats**

Uppsägning av sin plats sker skriftligen till styrelsen ([info@sveakk.se](mailto:info@sveakk.se)). En uppsägningstid på minst en kalendermånad tillämpas, d.v.s. t.o.m. den sista i nästföljande månad. Åkaren har rätt till ordinarie träning under hela uppsägningstiden.

## **Avgift för tävlingsprogram**

minior C,	2 minuter	400 kr	
U13C, U15C, JC	2:30 minuter	600 kr	
minior A, B	2:30 minuter	600 kr	
U13B, U15B:2, JB:2	3-3.30 minuter	800kr	
JA, U15B:1, JB:1	kortprogram	2.50 minuter	600 kr
	friåkningsprogram	3.30-4 minuter	800 kr

Kostnad för att leta musik/klippning är 400 kr och betalas till den tränare som tar fram din musik. Enbart klippning av eget musikkoncept, 200kr.

## **Anmälningsavgift för tävling**

C tävlingar 525 kr

B tävlingar, ett program 625 kr

B tävlingar två program 825kr

A tävling två program 1025kr

Utöver anmälningsavgiften tillkommer 200kr i tränaravgift när en tränare följer med på tävlingen.

För tävlingar utanför Stockholms distrikt står åkarna även för reseersättning till tränaren alt. erbjuder samåkning. Klubben står för hotellkostnad för tränare vid tilldelade A-tävlingar utanför Stockholm, samt en B-tävling per säsong.

## **Test**

Test kostar 250 kr och resttest kostar 100 kr. Detta betalas alltid kontant till arrangerande klubb på plats.

## Tävlingar

De olika tävlingsformerna indelas i Stjärntävlingar (C-åkare alla klasser), Klubb-tävlingar (för Aminiorer och B-åkare), A-tävlingar (för A-åkare) samt Elitserien (för A-åkare som har kvalificerat sig till denna).

Tävlingsmusik och program får du av din tränare. Musiken väljs i samråd mellan åkare och tränare, så att båda känner sig nöjda. Normalt behålls samma musik i två år, men programmet justeras efterhand som du lär dig nya saker. Längden på programmet varierar beroende på tävlingsklass, kortast är minior C på 2 minuter. Vid byte av tävlingskategori byts normalt både musik och program eftersom du då behöver ett längre program. Ny kostnad för program tillkommer då enligt ovan.

Nytt för i år är att minC och U13C inte blir placerade utan numera erhåller en lite utförligare bedömning från domarna.

### Anmälan till tävling

När tränaren har meddelat att man är klar med sitt tävlingsprogram är man redo att börja tävla. Vilka tävlingar man ska delta i under säsongen bestäms vid terminens start av tränarna. Ambitionen är att varje åkare ska kunna tävla 2-3 gånger per termin.

Om du inte tänker delta på tävlingen måste du avanmäla dig senast 28 dagar (4 veckor) innan tävlingen äger rum, via ett formulär på Sveas hemsida. Om detta inte görs blir du betalningsskyldig halva beloppet. Avanmälan efter att startordningen lottats kräver full betalning.

Blir du sjuk eller får förhinder och avanmäler dig senare än 4 veckor innan tävlingen så gäller samma regler, du blir betalningsskyldig halva beloppet. Avanmälan efter att startordningen lottats kräver full betalning.

### Praktiskt kring tävling

Till tävling används tävlingskläder som väljes så den passar både till musiken och åkarens stil. Det finns regler för hur tävlingskläder får vara både för flickor och pojkar och du riskerar poängavdrag eller diskvalificering om det strider mot regelverket. Den får tex. inte vara för lång, för teateraktig eller opassande för åldern. Samråd alltid med tränaren innan du köper tävlingskläder. Vantar används normalt inte under tävling. Långt hår skall vara uppsatt.

Under uppvärmningen på is och i väntan på prisutdelning, är det obligatoriskt med en klubbtröja. Det skall synas vilken klubb du representerar Du skall även ha joggingskor, överdragskläder och hopprep med dig för uppvärmning utanför isen. Din musik skall du ha med dig på 2 CD skivor, en lämnas in till tävlingskansliet, en skall din tränare ha i reserv. CD-skivorna skall vara märkta med namn, klubb och tävlingsklass. På vissa tävlingar vill de att tävlingsmusiken mailas in i samband med anmälan. Detta framgår i så fall av inbjudan. Inbjudan med tider och adress mm finns alltid att hitta på arrangerande klubbs hemsida.

### Föräldrarengagemang

Det finns många arbetsuppgifter under året i en konståkningsförening. Endast tränare är avlönade, allt annat arbete sker ideellt. Samtliga föräldrar till tävlingsåkare förväntas därför hjälpa till på ett eller annat sätt. I samband med test, shower, läger och Sveas tävlingar behövs många som hjälps

år att arrangera. Föräldrar vars barn är anmälda till läger eller test förväntas kunna ställa upp och hjälpa under några timmar eller med inköp osv. Under året behövs ansvariga till skridskoskolan för närvaro, föräldrakontakt och märkesförsäljning. Vi behöver en engagerad grupp för att anordna försäljningar, sponsring och söka bidrag. I början av terminen kommer mer information om vad de olika arbetsgrupperna skall göra, och hur du kan välja grupp. Om vi hjälps åt behöver det här inte bli för betungande för några få.

## Frågor eller synpunkter

Det viktigaste i Svea är att alla, såväl åkare, tränare och föräldrar känner att träningen är rolig, utvecklande och kännetecknas av god kamratskap. Eventuella synpunkter, problem och missnöje tas upp med tränare och styrelse så fort det uppkommer så att vi kan ha möjlighet att ta tag åtgärda detta så snart som möjligt. Vi vill att Svea ska vara Sveriges bästa klubb för både åkare, tränare och föräldrar.

Varmt välkomna till en ny säsong!