

# IFK Västerås Konståkningsklubb



## ***Grattis! Nu är du redo för tävling!***

*Nu har åkaren utvecklat sådan säkerhet i åkningen att hjälmen snart kan bytas ut mot ett huvudskydd (vadderat säkerhets pannband). Det är inte ett mål att ta av sig hjälmen utan det är individuellt när en åkare börjar åka utan hjälm. Hjälmen finns med så länge tränarna bedömer att åkaren behöver den för sin säkerhet. Diskutera med åkarens tränare om hjälmen kan bytas till pannband.*

*De åkare som vill kan nu delta som tävlingsåkare, få ett program och börja tävla.  
De åkare som inte vill tävla deltar som träningsåkare  
(läs mer på kommande sidor).*

---

Svensk konståkning är inne på en förändringsresa med bland annat omstrukturering av testsystem och tävlingar. Bästa sättet att hålla sig uppdaterad är att följa informationen som uppdateras på Svenska konståkningsförbundets webbplats [www.skatesweden.se](http://www.skatesweden.se).

---

**Tips på huvudskydd:** [Teijas Skateshop](#) • [Tinas Konståkning](#) • [Norrköpings Skateshop](#) • [MP Skating](#)



### Börja smått och väx!

Konståkningstävlingar finns för aktiva från nybörjare till elit. Åkarna delas in i tävlingsklasser som anpassas efter ålder och kunskapsnivå.

Den nya tävlingsåkaren deltar i **Stjärntävlingar** som är en lättsam tävlingsform anpassad för åkare i början av sin tävlingskarriär. Åkaren visar upp sitt tävlingsprogram, där kraven på tekniskt innehåll är låga och ett enklare bedömningssystem används. Bedömningen är sluten och sker individuellt, dvs. inga enskilda poäng eller placeringar redovisas. Alla tävlande får ett **"stjärnprotokoll"** (protokoll 3) där olika bedömningspunkter belönas med stjärnor samt utvecklande kommentarer. Miniörer får endast positiva omdömen, äldre åkare får både positiva omdömen samt konstruktiva påpekanden om saker som kan förbättras till nästa tävling.

När åkaren behärskar kunskaper motsvarande protokoll 5, kan åkaren delta **"Stjärnklass 1"** där halva startfältet får individuella placeringar och andra halvan kommer på delad placering. En resultatlista med placering redovisas, men inga enskilda poäng.

Åkare som behärskar moment för på de mer avancerade tävlings kategorierna (motsvarande tidigare test 2 och uppåt), deltar åkaren i klubbävlingar (b-åkare) och tävlar sedan för att uppnå tester för A-tävling (a-åkare) och Nationella serier. Tävlingarna bedöms med mer omfattande teknisk utrustning, med öppen bedömning och möjlighet till resultatredovisning. Individuella poäng och placeringar redovisas.

### Bli tävlingsåkare

När åkaren erövrat alla 8 **LEO-märken**, är åkaren snart redo för **tävlingstest**. I SKF's testsystem med olika tekniktester (SKF = Svenska Konståkningsförbundet), är det första testet som åkaren genomför **"tävlingstest"**.

Tävlingstest genomförs på träning under ordinarie träningstid, där en tränare godkänner testet. När testet är godkänt kan åkaren börja tävla.

För att börja tävla behöver åkaren ett program och lösa en åkarlicens via Folksam:

Avgifter: Tävlingsåkare 500 kr, (betalas endast en gång)  
Åkarlicens 350 kr, betalas årsvis

### Delta i tävlingar

På vår hemsida presenteras en **tävlingskalender** med de tävlingar föreningen planerar att delta i under säsongen. **Kallelse skickas till de tävlingar som åkaren kan anmäla sig till.**

Registrera anmälan genom att besvara kallelsen och betala för aktiviteten, senast på IFK-s sista anmälningdag (den dag ni ser i kallelsen).

När anmälningstiden gått ut anmäler föreningen alla registrerade åkare via **IndTa**.

Åkarens musik (och PPC för A&B-åkare) följer med anmälan när föreningen gör anmälan till tävlingen.

Vilka åkare som kommit med till tävlingen meddelas av arrangören efter anmälningstidens utgång. Vid många anmälda kanske inte alla kommer med till tävlingen. Invänta besked. Vid frågor ta kontakt med åkarens (gruppens) tränare.

Läs gärna kompendiet - **ATT VARA KONSTÅKNINGSFÖRÄLDER** (en handbok om svensk konståkning).  
Vid frågor, ta kontakt med åkarens (gruppens) tränare.



## Inför tävling

Viktigt att hålla sig uppdaterad i MedlemsAppen och att ta del av tävlingsinformation. I aktiviteten under **aktivitetsinfo** publicerar vi all information om tävlingen och vilken/vilka tränare som följer med.

Vilka åkare som kommit med till tävlingen meddelas av arrangören efter anmälingstidens utgång. Vid många anmälda kanske inte alla kommer med till tävlingen. Invänta besked.

Startordning publiceras på arrangörens hemsida eller via SKF:s [resultatsida](#) före tävlingsstart.

### **Tävlande (och deras föräldrar) ansvarar för att tränare kommer till och från tävlingen.**

Vid längre resor är det bra och viktigt att samordna resan med tränare och andra föräldrar/åkare.

**Kom ihåg att ta med:** Skridskor, hårda skydd, tävlingsstrumpbyxor, tävlingsdräkt, IFK-jacka, vantar, vattenflaska, gympaskor, hopprep, varma överdragskläder, huvudskydd, extra hårsnoddar, hårspännen, hårspray, skavsårplåster, sporttejp. Något litet att äta innan/efter uppvärmning (russin, fruktbit, juice eller liknande) samt mellis att äta efter åket.

## Tävlingsdagen

**Åkaren ska vara på plats 1 ½-2 timmar före start.** (Vid första gruppen för dagen räcker det att åkaren är på plats 1 timme före start). Fråga tränaren om du är osäker.

*Kom gärna tidigare/stanna efter åket för att heja på klubbkompisarna. Det är trevligt och bidrar till god klubbssammanhållning. 😊*

**Uppsatt hår och ombytt.** Fixa gärna håret hemma och kom ombytt redo för uppvärmning på golv.

**Leta rätt på omklädningsrum märkt med IFK Västerås KK.** I omklädningsrum och vid isen/båsen vistas tränare och åkare. Anhöriga/supportrar sätter sig nu på läktaren och hejar på alla åkare.

**Leta upp tränaren och meddela att du är på plats.** (Står tränaren vid isen, vänta i omklädningsrum tills tränaren är klar eller leta en annan tränare om fler är på plats.

**Inled uppvärmning på mark** tillsammans med tränare eller kom överens med tränare vilken tid som är lämplig att starta. Använd uppvärmningskläder, gympaskor och hopprep vid uppvärmningen på mark. Vi vill att miniorer har tävlingstights (och dräkt) under uppvärmnings kläderna.

Efter uppvärmningen på mark byter åkaren till dräkt och skridskor knyts i omklädningsrum.

**Använd vit IFK-jacka över dräkten** (vi representerar klubben). Om inte åkaren har en vit jacka säg till så försöker vi låna av varandra. Går det ej att låna kan västen med IFKs märke användas eller en helsvart/vit träningsjacka.

**Tävlingsdags:** Innan tävlingsåket värmer åkaren upp på isen 4-6 minuter. Tiden beror på tävlingsformen och vilken tävlingsklass. **Därefter tävlar vi enligt startordning.**

Stunden efter åket (tex i Kiss & Cry) är till för tränare och åkare att gå igenom programmet innan åkaren varvar ner. När vi är klara kan åkaren möta upp föräldrar och supportrar på läktaren.

Nedvarvning genomförs alltid efter åket genom att jogga och stretcha (**viktigt!**).

**Resultat:** Om detaljerad bedömning publicerats vill gärna tränare och åkare gå igenom bedömningen (på tävlingen eller efter tävlingen). För nya B-åkare kanske det är första gången vi får denna typ av feedback.

**Genomförs en prisutdelning**, så deltar vi i den. Därefter kan vi åka hem!

**Kom ihåg att säga "hej då" till tränaren och klubbkompisarna innan vi åker hem (viktigt!).**