

Allmän information till tävlingsåkare

Licens

För att testa/tävla behöver man licens där det även ingår en försäkring i Folksam. Licensen kostar 270 kr/säsong. Kostnaden betalas av klubben och det är även klubben som administrerar det hela.

Försäkring

I medlemskap och tävlingslicens ingår en olycksfallsförsäkring som gäller i samband med träning och tävling och resor till/från träning och tävling. Se Folksams hemsida för mer information.

Läger

Vecka 27-28 ordnar klubben träningsläger i Luleå då vi även bjuder in tränare/åkare från andra klubbar att delta. Vill man få en snabbare utveckling är lägerveckor värdefulla att delta på. Det finns även andra klubbar som arrangerar läger om man vill delta på fler lägerveckor. Som tävlingsåkare förväntas man delta på vårt eget läger. För att driva lägret krävs att alla deltagande familjer engagerar sig som funktionär. Ett bra läger som lockar många deltagare leder till att vi kan hålla relativt låga avgifter resten av året.

Tävlingar, resekostnader

Klubben väljer ut säsongens tävlingar och de läggs ut i ett dokument på hemsidan. Klubben betalar anmälningsavgiften till dessa tävlingar och det är alltid en tränare som följer med. Resekostnad samt boende står åkaren för själv. Du ansvarar själv för att hålla koll på när tävlingarna är och när anmälan senast ska göras. Åkaren anmäler själv till tävling genom ett mail till tavlingsanmalan@luleakk.se

Olika tävlingsklasser

I konståkning finns 4 nivåer av tävlingskategorier:

C-åkare

B-åkare

A-åkare

Elitserieåkare

Åkarna är sedan också indelade i ålder, åldern bryts vid 1 juli:

Minior: upp till 11 år

Ungdom 13: mellan 11 – 13 år

Ungdom 15: mellan 13 – 15 år

Junior: mellan 15 – 19 år

Senior: från 19 år

Det finns flera olika nivåer på tävlingsklasser i Svensk konståkning och beroende på om du är C, B eller A-åkare erbjuds du olika tävlingar som du kan delta på:

Stjärntävlingar – samtliga åkare

Klubbtävlingar – A- och B-åkare

A-tävlingar – uttagna A-åkare

Elitserietävlingar – uttagna A-åkare

Föräldraengagemang

En tävlingsåkare behöver en engagerad förälder. Dels för att åkarens egna tävlingar kan kräva skjuts, och dels i samband med våra arrangemang. Det är obligatoriskt att bidra till klubbens behov av funktionärer. Fråga oss gärna här eller någon i styrelsen hur ni kan hjälpa till.

Föräldrarnas uppgift som engagerad tävlingsförälder är naturligtvis att supporta och stötta sitt barn på ett positivt sätt och att medverka vid klubbens arrangemang. Det är dock alltid tränarens uppgift att sköta träningar och att värna om åkarens konståkningsmässiga utveckling. Finns frågor eller synpunkter på domarnas bedömning vid tävling framförs dessa till tränaren som antingen ger en förklaring eller tar frågorna vidare till domarna. Vi har nolltolerans inom Luleå Konståkningsklubb på föräldrars engagemang som urartar till negativ kritik till barnen eller tränarna.

Markträning

Som tävlingsåkare ingår både både träning på is och på marken, dvs markträning. Markträningen är en viktig och obligatorisk del av träningen och det är alltså inte ok att regelbundet vara med på isträning, men skippa markträningen, då den är uppbyggande och förebygger skador. Tänk på att ha rätt utrustning, som bra skor för löpning, hopprep och eventuellt yogamatta och spinningplatta. Rådgör med tränare vilken utrustning som är relevant för er.

Träning

För att minska skaderisken och för att träningen på is ska komma igång relativt snabbt är det viktigt att värma upp innan åkaren kliver på isen. Detta gäller både under träning och tävling. Vid träning räcker det med 10 – 15 minuter där åkaren springer, hoppar hopprep och mjukar upp muskler och leder.

Vid sen ankomst till träning har tränaren rätt att neka åkaren att kliva på isen då detta stör koncentrationen hos både de andra åkarna och tränaren. Var noga med att istället meddela till tränaren om du kommer någon minut sent till träningen eller om du inte dyker upp alls.

Arrangemang

Under säsongen ordnar klubben ett flertal arrangemang: 2-3 tävlingar, våravslutning och Christmas on Ice – vår stora julgala där samtliga åkare medverkar på olika sätt. Vid jul- och våravslutning medverkar ALLA klubbens åkare – från skridskoskola till elitåkare. Föräldrar medverkar naturligtvis som publik och funktionärer.

Tävlingsarrangemang

Hela konståkningsporten bygger på att tävlingar arrangeras av engagerade klubbar och föräldrar. Varje klubb måste ta sitt ansvar för detta. Konståkningstävlingar är ganska stora evenemang som kräver insatser från klubbens alla tävlingsåkarföräldrar, och fler därtill. Det är obligatoriskt att hjälpa till vid tävlingar (eller ha annat större funktionärsuppdrag i klubben). Normalt arrangerar LKK en till två tävling varje år.