

Information till nya tävlingsåkare

Grattis till ditt/dina klarade tester och välkommen som tävlingsåkare i Luleå KK. Det finns några viktiga saker du bör veta om.

Som ny tävlingsåkare kommer du att tävla på stjärntävlingar. Stjärntävlingar är en lättsammare tävlingsform, där får man skriftliga kommentarer från domarna. Inga poäng ges och ingen placering görs i klasserna Miniorer – alla är vinnare! Från ungdom 13 får man poäng och placering men bara de första får placering, resten på delad plats, ingen blir sist. Åkare får ett utvärderingsblad med stjärnor och kommentarer Läs mer här -

<http://www.svenskkonstakning.se/globalassets/svenska-konstakningsforbundet/dokument/tavla2/svenska-regler/vii--regler-och-anvisningar-for-stjarntavlingar-och-showtavlingar-17-18-ver-1.pdf>

På hemsidan under fliken tävlingar visas de tävlingar som klubben rekommenderar. 4 st tävlingar av de vi rekommenderar samt våra egna ingår i din träningsavgift, övriga tävlingar står du själv för anmälningsavgiften. Övriga tävlingar hittar du under <http://www.indta.se/> - gå på avancerad sök och välj idrott konståkning.

Anmälan

Anmälan till tävling görs alltid genom mejl till tavlingsanmalan@luleakk.se, senast datum som nämns i dokumentet (denna gräns är strikt då anmälningstiden till tävlingen går ut! Efteranmälningsavgiften får ni betala själva). Skriv namn på åkare och vilken tävling som hon eller han vill åka på. **Anmäl alltid bara en tävling i taget.** Klubben betalar in alla avgifter och för de tävlingar ni själva ska bekosta skickar klubben ut en sammanställning på i slutet av säsongen. Om åkaren blir sjuk innan en tävling måste avanmälan göras senast 14.00 dagen innan tävlingsstart.

Avanmälan görs genom sms eller samtal till Ella Kerttu tel: 070-234 68 10. Om annan orsak än sjukdom gör att du väljer att inte delta på tävling betalas *anmälningsavgiften tillbaka till klubben av åkaren själv.*

En tränare medföljer alltid på rekommenderade tävlingar.

Resor till och från tävlingar samt eventuellt logi bekostas av åkarna själva. Riksidrottsförbundet har ett idrottsavtal med bland annat Scandic, maila till kansli@luleakk.se så får ni kod för bokning med idrottsavtal när ni bokar boende på Scandic vid tävling. Man kan också ansöka om Sportkortet på Scandic vilken är personligt och gäller grupp från 8 personer <https://www.scandichotels.se/alltid-pa-scandic/sport/sportkortets-formanliga-priser>

Program och musik

Åkaren ger förslag på musik till tränaren. Godkänner tränaren musik klipper antingen ni själva musiken eller så kan vi tränare klippa musiken för en mindre summa. Se till att ha minst 2 skivor av musiken samt musikfilen (.mp3) sparad på dator så du kan bränna nya skivor. **Tävlingsskivorna ska märkas med åkarens namn, klubb och tävlingsklass.** Tränaren sätter ihop ett tävlingsprogram som åkaren behåller i cirka 2 säsonger, där ändringar i programmet förekommer allt eftersom åkaren lär sig mer. Ditt första program ingår i träningsavgiften. Från och med ditt andra tävlingsprogram bekostas detta av åkaren själv. Tränaren avgör när det är dags att byta program.

Tävlingsdräkt

Vid tävling används en typ av klänning/tävlingsdräkt. Det är ni själva som bestämmer hur denna ska se ut, men i samråd med tränare då det är lite saker att tänka på. Klänningens längd bör vara till max ca 1 dm ovanför barnets knä. Den får inte vara för uringad och axelbanden bör sitta åt så klänningen inte halkar ner. Det är lite saker att tänka på men tveka aldrig att fråga antingen tränaren eller någon annan förälder.

Information och kontakter

Vår viktigaste informationskanal är vår hemsida: <http://www.luleakk.se> . Där finns det mesta av den informationen som behövs, t ex. träningschema med aktuella ändringar. Ibland skickar vi ut mejl om vi vill vara mer säkra på att nå alla. **Vi förväntar oss dock att föräldrar håller koll på nyhetsflödet på hemsidan samt träningschemat.**

Vid tävling

Du ska befinna dig i ishallen där tävlingen är senast en timme innan tävlingsstart. Då hinner åkaren värma upp samt byta om i lugn och ro. Leta upp din tränare när du kommer så hon/han vet att du kommit.

Det är viktigt att själv hålla koll på arrangerande klubbs hemsida då ändringar kan ske med kort varsel och tidsschema är preliminära.

Viktiga saker att ta med vid tävling:

- * Skridskor
- * Extra skridskoskosnören
- * 2 CD-skivor med din tävlingsmusik, ha gärna med musiken på ett USB-minne / i mobilen också (testa musiken hemma så du vet att de funkar)
- * Tävlingsdräkt
- * Tävlingsstrumpbyxor (gärna 2 par)
- * Uppvärmningskläder (träningsbyxa + tröja) – uppvärmning sker inte i tävlingsdräkt utan i separata kläder då dräkten kan gå söner eller bli smutsig.
- * Klubbjacka
- * Plåster
- * Håruppsättnings kit (t.ex. Snoddar, borste, hårspray, hårklämmor)
- * Gymnastikskor

Frågor?

Fler frågor och funderingar kommer säkert att dukas upp förr eller senare. Tveka aldrig att fråga tränare, andra föräldrar eller styrelsen.

Välkommen som tävlingsåkare till Luleå Konståkningsklubb! Hoppas ni ska trivas lika bra med klubbens verksamhet som vi gör!