



# RIKTLINJER

## FÖRENINGEN SOLNA KONSTÅKNING

STYRELSEN  
WWW.SOLNAK.SE  
Skapad säsongen 2022/2023

|  |    |
|--|----|
| Verksamhetsidé .....   | 3  |
| Grundläggande målsättningar.....   | 3  |
| Verksamheten .....   | 3  |
| Styrdokument & värdegrund .....  | 4  |
| Information.....   | 5  |
| Kommunikationsvägar .....  | 5  |
| Sociala medier .....   | 5  |
| Delaktighet.....   | 6  |
| Avgifter .....   | 6  |
| Verksamhetens organisation.....  | 6  |
| Ansvarsområden .....   | 8  |
| Ledarskap & åtaganden för god miljö.....                                     | 8  |
| Träning .....  | 11 |
| Att visa upp sina färdigheter .....  | 12 |
| Uppvisning.....  | 12 |
| Märkestagning.....   | 13 |
| Tester .....   | 13 |
| Tävling .....  | 13 |
| Vid Stjärn-och Klubbävlingar .....   | 14 |
| Vid de högsta tävlingsserierna Elitserie, Morgondagarserie och A-tävlingar.. | 15 |
| Träningsläger .....  | 15 |
| Föreningens Avancerade verksamhet .....                                      | 17 |

## Verksamhetsidé

Föreningen Solna Konståkning ser konståkningen som en idrott som innehåller flera idrotter i en. Första steget är att lära sig att åka skridskor i vår Skridskoskola. Vill man därefter träna konståkning består det av: Träning på is och träning på mark med inslag från ffa gymnastik, friidrott och dans. Allt för att genom variation, dvs. motverka tidig specialisering, bygga en god grundfysik som i förlängningen klarar av de fysiska krav som konståkningens tekniska element ställer på utövaren.

## Grundläggande målsättningar

- **Erbjuda alla i föreningen en trygg idrottsmiljö** där de aktiva, ledare och tränare har roligt tillsammans. De aktiva mår bra och presterar efter egen förmåga och vilja samt efter familjens förmåga till det engagemang som behövs.
- **Skapa ett livslångt intresse för idrottslig verksamhet.** Fysisk förmåga och fysiskt välmående påverkar människan på många sätt. Utöver att det skapar förutsättningar för ett långt och gott liv ger det också en tro på den egna förmågan – jag kan, jag vill! – som kan påverka välbefinnandet i flera avseenden.
- **Att skapa förutsättningar för hållbara elitsatsningar** utifrån en bred bas. Den breda basen och Avancerad verksamhet är kärnan i verksamhetsidéen.

## Verksamheten

Föreningen bedriver skridskoskole- och konståkningsverksamhet av hög kvalitet för barn och ungdomar samt för vuxna hobby- och tävlingsåkare.

Den erbjuder barn, ungdomar och vuxna en möjlighet att utvecklas till goda konståkare på den nivå som åkaren själv har personliga förutsättningar, mål och ambition för. Föreningen erbjuder därför träning som passar för såväl bredd som topp i den mån den har resurser - tillgång till is och tränare - till. Solna K erbjuder även motionsgrupper för fd tävlingsåkare samt möjligheter för aktiva och fd aktiva i föreningen att utbilda sig till och arbeta som ledare, tränare och/eller domare.

Verksamheten bedrivs huvudsakligen i Ishall 2 vid Ulriksdals IP samt till viss del även i Ishall 1 och Ishall 3 under såväl ordinarie säsong (vecka 37-12) som under för- och eftersäsong (vecka 33-36 och vecka 13-24). Säsongens längd beror på tilldelad is från Solna kommun.

## Styrdokument & värdegrund

Föreningen har elitlicens från Svenska Konståkningsförbundet och bedriver sin verksamhet med utgångspunkt i följande vägledande dokument:

- Svenska Konståkningsförbundets
  - [”Strategi 2026”](#)
  - ”SKFs Åkarutvecklingsplan”
  - [”Konståkningen vill”](#)
  - [”Uppförandekod”](#)
- Riksidrottsförbundets
  - [”Riktlinjer för barn-och ungdomsidrott”](#)
  - [”Idrotten vill”](#)
- Solna Konståknings egna styrdokument
  - [www.solnak.se](http://www.solnak.se)

Föreningens värdegrund - SOLNA K - består av följande ledord:

### STOLTHET

Vi känner stolthet över vår idrott, vår klubb, varandra och oss själva

*\* Fortsätta att vara stolta över den verksamhet vi bedriver. Vi erbjuder medborgare i Solna kommun – och andra – den glädje det innebär att lära sig åka skridskor, att kunna fortsätta med konståkning och ge fina förutsättningar för vidare satsning.*

### OMTANKE

Vi visar omtanke om varandra och stöttar varandra i med- och motgång

*\* I stort sett alla människor har goda intentioner. Ibland glömmer vi att prata/lyssna på varandra för att förstå hur vi kan hjälpa varandra.*

### LIKA VÄRDE

Alla är lika betydelsefulla och vi ser till alla barn och ungdomars bästa

*\* Alla kan lära sig att åka konståkning. Det är ytterst få som kan tävla på elitnivå. Alla har rätt till att träna på rätt nivå, komma i rätt grupp baserat på individens och dess familjs förutsättningar.*

### NYFIKENHET

Vi är nyfikna på att lära oss mer och vi är nyfikna på varandra

*\* Vi vill vara nyfikna på riktigt, även på det som inte sägs.*

### ANSVAR

Vi tar gemensamt ansvar för att alla ska känna sig välkomna och trygga i ishallen

*\* Alla runt åkaren behöver definiera och ta sitt ansvar, inte minst föräldrarna.*

### KAMRATSKAP

Vi är bra kompisar och ser till att alla får vara med

*\* Vi arbetar för ett tillåtande klimat där barn och ungdomar kan arbeta tillsammans oavsett ålder och nivå.*

Alla i föreningen – tränare, ledare, åkare, föräldrar, styrelse och övriga intressenter, ska känna till, leva och uppträda utifrån Solna Konståknings värdegrund.

I Solna K utgår alla ifrån att alla verksamma har en GOD INTENTION med sitt agerande och sina insatser för varandra.

## Information

Information om föreningen finns på hemsidan ([www.solnak.se](http://www.solnak.se)), instagram och vid anmälningsförfarandet till verksamheten.

Obligatoriska föräldrar-och informationsmöten hålls 1 gång/termin för Konståkningsskola, Konståkningsgrupper och Avancerad verksamhet. Föreningens nyhetsbrev mailas till alla medlemmar, ca 4st per säsong.

## Kommunikationsvägar

Om frågor, funderingar eller klagomål uppstår, kommuniceras dessa via de kontaktvägar som finns att tillgå i följande prioriteringsordning:

- 1) Kontakta personen det berör och kommunicera konstruktivt med varandra.
- 2) Ansvarig tränare
- 3) Annan tränare eller Lagledare (Avancerad verksamhet)
- 4) Värdegrundsansvarig eller Klubbförälder: [vardegrund@solnak.se](mailto:vardegrund@solnak.se)
- 5) Föreningsstyrelsen (ytterst ansvarig för verksamheten): [info@solnak.se](mailto:info@solnak.se)
- 6) Anonyma brevlådan i ishallens förråd nr 3 eller föreningens brevlåda på grinden vid infarten till ishallsområdet.

Vi arbetar för en öppen och konstruktiv kommunikation och hjälper gärna våra medlemmar med deras frågor, funderingar och ev klagomål. Detta kan däremot bli svårt när anonymitet används. Vi ser hellre att vi lär oss att kommunicera med varandra och tar det genom samtal för att enklast föra en konstruktiv dialog och ge alla berörda parter en möjlighet att göra sin röst hörd.

Personlig support är i anonyma fall svårt att erbjuda, men respons på synpunkterna kan förmedlas till medlemmarna via styrelsen.

Hot, mobbing, trakasserier och förtal hör inte hemma i vår förening – det accepteras varken mot eller mellan våra aktiva eller våra ledare, tränare eller styrelsemedlemmar.

För allas trygghet kan inte tränare ha enskilda samtal (utan vårdnadshavare närvarande) gällande t.ex. läger, tävlingar, övriga fritidsaktiviteter, semesterplanering samt mat och vikt. Denna typ av kommunikation skall genomföras mellan vårdnadshavare och tränare. Tränare behöver av denna anledning även begränsa sin kommunikation på sociala medier samt följer ej åkare på t.ex. facebook och Instagram.

## Sociala medier

Föreningen har sedan ett flertal år tillbaka valt att inte ha Facebook knutet till sig. Detta för att undvika att inlägg får negativa och olämpliga kommentarer, som kan bidra till psykisk ohälsa och ledsamheter.

Föreningen har även tagit bort funktionen ”likes” på dess Instagram för att eliminera tävlingsmomentet som ’likes’ innebär – detta med hänsyn till ffa föreningens och konståkningens yngre målgrupp. Tanken är att användarna istället ska fokusera på att inspirera och interagera med andra människor

snarare än tävla mot varandra. Att dölja likes är uttryckligen en del i föreningens arbete att utforma en mer hälsosam online-miljö och främja ungdomars psykiska hälsa.

## **Delaktighet**

Föreningen har ”öppna läktare”, dvs. man är välkommen att titta på träningarna från läktaren och följa åkarnas träning. Föreningen hoppas att det kan göras med omdöme och sunt förnuft och med de aktivas bästa i åtanke. Tänk på de aktivas integritet. Tänk på att bedriva ett ”positivt läktarsnack” och inte kommentera de aktivas prestationer. Ni som tittar på träningarna är ansvariga för det klimat ni skapar med era konversationer och kommentarer. Tänk på att inte störa undervisningen. Undvik störande buller och ljud och respektera att läktaren inte är en lekplats för t.ex. småsyskon.

En del aktiva kan bli distraherade av att ha sina eller andras föräldrar eller annan publik på läktaren under träning. Man kan då med fördel ta en promenad och återkomma vid ispassets slut.

## **Avgifter**

För Skridskoskola, Konståkningsskola, Hobbygrupp, Skridskoteknik och Konståkningsgrupper erhålls all information om avgifter och betalningsvillkor vid anmälningsförfarandet samt vid informations- och föräldramöten.

För Avancerad verksamhet erhålls dessa uppgifter i samband med obligatoriska informations- och föräldramöten samt i ett informationsbrev före säsongens uppstart och vid ev gruppbyte.



## **Verksamhetens organisation**

Styrelse, revisor och valberedning väljs av föreningens medlemmar på årsmötet. Det eftersträvas att de förtroendevalda har en god spridning över hela verksamheten.

**Styrelsen** är föreningens beslutsfattande organ och ytterst ansvarig för föreningens verksamhet med huvudsaklig uppgift att planera, organisera och leda verksamheten enligt beslut fattade av årsmötet samt leda och fördela det löpande arbetet under säsongen. Styrelsen har även arbetsgivaransvar för föreningens tränare.

Styrelsen delegerar ansvaret för själva träningsverksamheten till föreningens tränare, dvs. styrelsen har fullt förtroende för tränarnas kompetens inom deras område.

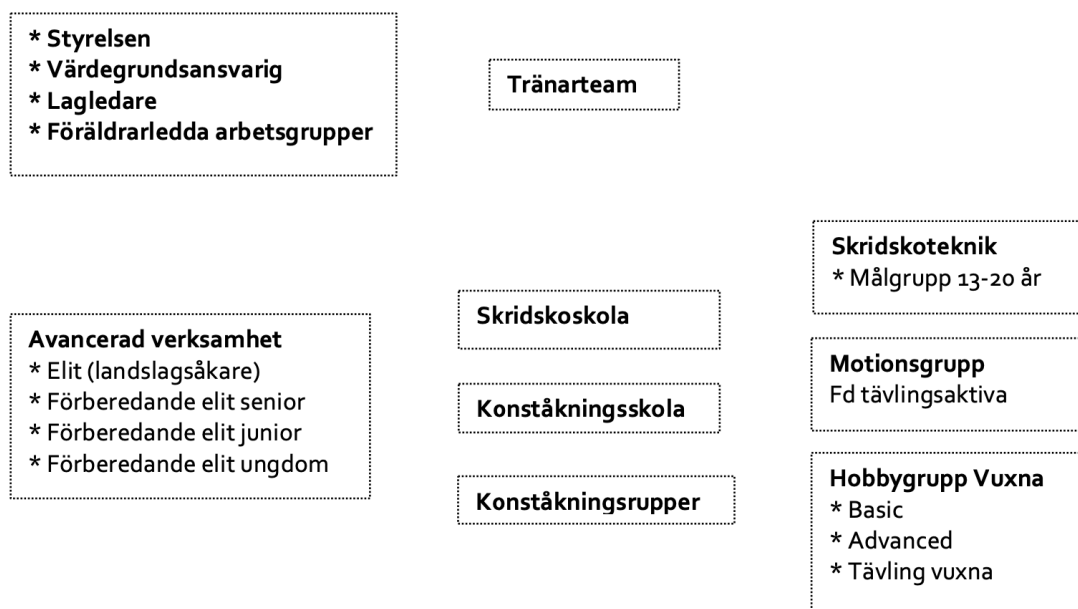
Styrelsemöten genomförs var 5-6:e vecka. Där närvarar endast styrelsemedlemmar. Inför varje styrelsemöte samt vid behov genomförs verksamhetsmöten, där den löpande verksamheten behandlas. Vid dessa möten deltar styrelsen, tränarna och ev. övriga adjungerade.

**Valberedningen** arbetar självständigt och väljs av medlemmarna under årsmötet. Har man intresse av att bli invald i styrelsen eller önskar föreslå lämplig kandidat, står det alla fritt att kontakta valberedningen på: [valberedning@solnak.se](mailto:valberedning@solnak.se).

**Arbetsgrupper** bestående av föräldrar till föreningens åkare (gäller ej Skridskoskolan) ansvarar för olika områden kopplade till föreningens verksamhet. Information om vilken Arbetsgrupp man tillhör delges vid informations- och föräldramöten. Såväl tränare som ansvarig för arbetsgrupp kan vid behov adjungeras till styrelsen.

**Värdegrundsansvarig** är en kontaktperson för värdegrundsfrågor och en oberoende kontaktyta för alla i föreningen. Nås på: [vardegrund@solnak.se](mailto:vardegrund@solnak.se)  
Föreningen ansvarar för de aktivas välmående under den organiserade verksamheten och om problem skulle uppstå under denna, så går värdegrundsansvarig in och har samtal och möten med berörda parter. Om orsaken till ev. problem visar sig härröra från t.ex. skola, hemmiljö eller annat socialt liv, kontaktar värdegrundsansvarig föräldrarna och de i sin tur får ta hand om det. Föreningens ansvar ligger enbart inom föreningens organiserade verksamhet.

Föreningens övergripande organisationsstruktur (2022/23) framgår av nedan schematiska bild.



## **Ansvarsområden**

### **Styrelsen**

- Ansvara för och sköta föreningens förvaltning och dess medel.
- Föreningen har trygga idrottsmiljöer, arbetar efter ett barnrättsperspektiv samt sätter åkarnas/medlemmarnas bästa i centrum när beslut tas om verksamheten. Följa gällande lagar och bindande regler.
- Förbereda och genomföra årsmötet.
- Verkställa beslut fattade av årsmötet.
- Planera, leda och fördela arbetet inom föreningen.
- Arbeta för att ge förutsättningar för att genomföra träningsverksamheten enligt lagd planering (t.ex. tillgång till is och andra lokaler för tex fys, dans och balett)
- Ha arbetsgivaransvaret för de tränare som är anställda av föreningen.
- Ha ansvaret för av föreningen anställda tränares organisatoriska och sociala arbetsmiljö.
- Ansvara för att det erbjuds lämpliga utbildningar för de aktiva, föräldrar och tränare.
- Fastställa träningsavgifter för föreningens samtliga grupper.
- Se till att medlemmar kallas till informationsmöten och föräldrarmöten hålls minst 2ggr/säsong – lämpligen vid säsongstart samt under vårterminen. Styrelserepresentant leder mötet.
- Ansöka om olika bidrag: t.ex. LOK-stöd, Idrottslyftet, kommunala bidrag.
- Tillse att styrdokument och värdegrunder efterlevs av föreningens medlemmar, ledare och tränare.

### **Tränare**

- Övergripande ansvar för samtlig planering och organisering av föreningens tränings- och tävlingsverksamhet.
- Delta på verksamhetsmöten.
- För respektive verksamhet (Skridskoskola, Konståkningskola, Konståkningsgrupper, Hobbyverksamhet och Avancerad verksamhet) finns minst en ansvarig tränare.
- Informera styrelse eller värdegrundsansvarig vid misstanke om att en aktiv eller kollega far illa. Styrelse eller värdegrundsansvarig tar sedan hand om eventuella efterföljande möten.

## **Ledarskap & åtaganden för god miljö**

Solna K strävar efter att låta energi, respekt och omtanke genomsyra verksamheten. Detta ålägger styrelse och tränare ett stort ansvar att odla en kärlek för sporten i en trygg och utvecklande miljö.

Föreningens styrelse och tränare ska samarbeta mot gemensamma mål. De ska



agera professionellt och respektfullt gentemot varandra såväl som mot de aktiva och de aktivas föräldrar. Samma förhållningssätt förväntas av aktiva och deras föräldrar gentemot styrelse och tränare. Vi utgår ifrån att alla har goda intentioner!

Styrelsen och tränarna ska sträva mot ständig utveckling, genom att till exempel närvara vid utbildningstillfällen samt vid regelbundna möten där erfarenheter och kunskap delas. Vid dessa är det högt i tak, med inställningen att samtliga har något att tillföra. Tränarna och styrelsen ger sina kollegor utrymme och hjälper varandra att växa i ledarrollen.

Likabehandling är essentiellt för tränings- samt tränarutövandet. Med detta menas att åkare ges träningsmöjligheter utifrån deras personliga förutsättningar så att de kan utvecklas till sitt eget individuella maximum. Tränarna ska beakta de aktivas engagemang, träningsintensitet, tekniska kunnande samt fysiska och psykiska förmåga. Åkarens träningsupplägg baseras alltså på en subjektiv bedömning av tränarna där både mjuka och hårda faktorer vägs in. Utöver resultat, är således även potential och inställning av vikt.

Föreningen Solna K innehar åkare i alla åldrar varför det är av betydelse att applicera situation- och individanpassat ledarskap. Tränarutövandet kan något förenklat kokas ner i tre faser: Att entusiasmera, fostra och coacha.

Till en början läggs fokus på att trollbinda och hänföra – att få nybörjare att känna kärlek till konståkning som idrott. Därefter handlar ledarskapet om fostran – att lära åkarna disciplin, bygga en positiv inställning till fysisk aktivitet samt få dem att förstå vad som krävs av dem av och på isen, dvs medvetandegöra och skapa en verklighetsförankrad ambitionsnivå. Med en stabil grund når ledarskapet förhoppningsvis sin slutliga fas – att coacha färdiga konståkare, finnas till hands och vägleda när så behövs.

Tränarna beaktar att åkarens ålder inte avgör i vilken fas hen befinner sig.

Utvecklingskurvan är individuell och tränarna måste således vara följsamma i sitt arbete.

Föreningen som helhet är ansvariga för att föreningens styrelse och tränare ska vara framgångsrika i sitt arbete. Tränarrollen är ett givande och ett tagande. Tränarna kan och ska endast ge vad åkaren är villig att ta emot och vice versa. Det krävs samverkan och respekt mellan samtliga parter – tränare, åkare och föräldrar. Därför förväntas följande:

#### **Ledare/tränare ska...**

- Visa uppskattning och respekt och bygga goda relationer till åkare, föräldrar och övriga tränare.
- Ha en positiv inställning.
- Delta vid tränarmöten.
- Utvecklas som ledare/tränare genom utbildning.
- Stärka åkarna såväl fysiskt som psykiskt och som individer.
- Visa hänsyn till övriga tränares arbete.
- Ta hänsyn till åkares engagemang.
- Odla en kärlek för sporten och idrottslig verksamhet.
- Utöver tränings - samt testresultat, även premiera åkares träningsintensitet, träningsnärvaro, ambition och vilja.
- Vara lyhörd gentemot de aktiva.

### **Åkare ska...**

- Visa uppskattning och bygga goda relationer till tränare och övriga åkare.
- Ha en positiv inställning.
- Ha förtroende för tränarnas kompetens.
- Respektera tränarnas ansvar och beslut.
- Glädjas åt andras framgångar.
- Visa hänsyn till övriga åkare på och av isen.
- Bidra till motiverande miljö på och av isen.
- Utvecklas som idrottare, fysiskt såväl som mentalt.
- Uppmuntra hjälpsamhet på isen.
- Meddela tränarna före träning, om man har ont någonstans så att tränarna ges möjlighet att kunna anpassa träningsupplägget.
- Inte träna vid sjukdom eller skada.

### **Föräldrar ska...**

- Visa uppskattning och bygga goda relationer till tränare, åkare och övriga föräldrar.
- Ha en positiv inställning.
- Ha förtroende för tränarnas kompetens.
- Respektera tränarnas och styrelsens ansvar och beslut.
- Glädjas åt andras framgångar.
- Ta hänsyn till åkarens utvecklingstakt som är individuell.
- Främja goda relationer tränare och åkare emellan.
- Ta hänsyn till åkarens träning och engagemang
- Samarbeta föräldrar emellan.
- Engagera sig i föreningen.
- Hjälpa till vid arrangemang och aktiviteter som anordnas av föreningen
- Ta ansvar för att ens barn/ungdomar kommer friska, mentalt välmående och skadefria till träning.
- Se till att vård uppsöks vid skador samt att rehabträning genomförs i samråd med fysioterapeuter. Föreningens tränare är inte ansvariga för denna träning eller att den genomförs. Föreningen hänvisar licensierade aktiva till "[Råd och vård för idrottsskador](#)"
- Ansvara för att åkaren har korrekt utrustning för konståkningen is- och fysträning, då detta påverkar åkarens utveckling. Behoven skiljer sig åt beroende på i vilken verksamhet åkaren tränar, och är även individuella.
- Delta på obligatoriska informations-och föräldramöten där styrelsen och tränare delger viktig information om verksamheten samt där det finns möjlighet att ställa frågor och framföra idéer.
- Ta eget ansvar för att inhämta information om man uteblivit från informations-och föräldramöten.
- Respektera och följ de kommunikationsvägar som Solna K har som riktlinjer. Se avsnittet "Kommunikationsvägar".
- Delta vid obligatorisk försäljning av tex ljus eller andra varor för att stärka klubbkassan (gäller ej Skridskoskolan).

## Träning

Föreningens träningsverksamhet är indelad i Skridskoskola, Konståkning och Avancerad verksamhet. Styrelsen delegerar till tränarna att operativt planera, organisera och leda föreningens träningsverksamhet. Slutligt träningsupplägg och -kvantitet beror på av Solna Kommun erhållna istider och tillgängliga tränarresurser.

Beskrivning av föreningens grupper finns på hemsidan: [www.solnak.se](http://www.solnak.se).

De olika grupperna inom konståkningen finns för att, på ett bra sätt, få en struktur på träningen som tillgodoser den träning respektive åkare valt. Åldrarna kan variera inom respektive nivå då träningen bedrivs i grupp, men individanpassas efter de förutsättningar föreningen har med tanke på tillgång på tränare och is.

Förflyttningar mellan grupper görs av ansvarig tränare, som besitter kunskap om och erfarenhet av att genomföra dessa förflyttningar så det gagnar den aktive på bästa sätt. Förflyttningen görs i samråd med aktiv och föräldrar.

Varje individ är unik och utvecklas i sin egen personliga takt beroende på de personliga förutsättningarna, vilket medför att alla i en grupp troligtvis inte utvecklas i samma takt. Detta innebär att en aktiv i en grupp kan få en rekommendation om att ett gruppbyte kan vara lämpligt för att passa just den individen bättre. Denne aktiva får då i samråd med föräldrar avgöra om man önskar byta grupp eller stanna kvar i den grupp hen redan tränar i. Kanske känner hen att hen vill vara kvar med sina befintliga träningskamrater och bedömer att det är av större vikt än individuell utveckling eller så väger vidare utveckling tyngre och hen byter grupp och får nya träningskamrater. Det är alltså i slutändan ett eget val för hen och hens föräldrar – stannar hen kvar i sin befintliga grupp kommer träningen i den gruppen kanske inte utveckla just denna individ maximalt, men hen tränar med de hen redan känner, som kanske just för denna individ är viktigare eller vice versa. Vid rekommendation av gruppbyte erhålls information om ev ändringar i kostnader, träningsmängd och andra förutsättningar.

## Fysträning

Under is-säsongen kompletteras isträningen med fysträning i nästan alla Solna K:s träningsgrupper. Denna träning är grundläggande för all idrott och är nödvändig för att få den utveckling av isträningen som är önskvärd på respektive nivå.

Innehållet i denna träning har inslag av lekar, friidrott, koordination, dans, gymnastik, styrka, smidighet samt grenspecifik träning. Fysträningen kompletterar isträningen och bidrar till att motverka ensidighet och tidig specialisering.

I konståkningens inledande faser kan balett och annan dans vara ett mycket bra komplement. I Solna K:s mer avancerade grupper är balett ett obligatoriskt inslag i träningen.

Fysträningen ligger som grund för att kunna öka antalet timmar (byte till grupp med ökat antal träningstimmar) och för att på ett hållbart sätt kunna träna

konståkningens mer avancerade element. En god grundfysik är skadeförebyggande.

Enligt "Strategi 2026" och "Åkarutvecklingsplanen" är träning av de fysiska kapaciteterna nästan en lika stor del som träningen på is, när det kommer till utövandet av idrotten konståkning.

### **Att visa upp sina färdigheter**

Föreningen vill ge alla de aktiva, som så önskar, möjligheten att träna på att visa upp sina färdigheter vid olika tillfällen under säsongen. Alla tillfällen anses vara likvärdiga och ska ligga i nivå med den aktives utveckling – både den grenspecifika, fysiska och mentala.

Med andra ord så "tävlav" alla klubbens åkare fr.o.m. deltagande på Uppvisning. Tanken med att vad som räknas som "tävling" är att hjälpa de aktiva att skynda långsamt, vilket också följer SKFs Åkarutvecklingsplan, och inte stressa fram till riktiga tävlingar.

Tanken är att antalet tillfällen att visa upp sig är ungefär samma för de olika grupperna, men att det är olika typer av sätt att visa upp sig. De lägre tävlingsnivåerna ska inte tävla eller visa upp sig fler gånger än de som befinner sig på högsta nivå i Sverige. Tanken är att det blir en gradvis stegring för att kunna tillgodogöra sig sin utveckling i konståkning på bästa sätt. Hitta en glädje i att träna, lära sig nya element, träffa kompisar och inte låta sig drivas framåt av enbart tävlingar. Tävlanget får inte bli på bekostnad av träning.

Följande arrangemang räknar Solna K som sådana tillfällen:

- Uppvisning (Jul och vår i föreningens regi)
- Märkestagning ([Leos märken](#) och Solna K:s märken)
- SKFs Tester (Basic och Fri)
- Slingauppvisning (ca 2 ggr/år, se info på: [www.solnak.se](http://www.solnak.se))
- Stjärntävling (SKF:s rekommendation 1-3st/år)
- Klubbtävling (SKF:s rekommendation 2-4st/år)
- A-tävling (SKF fördelar tävlingar till aktiva, 4 st/år)
- Nationella Ungdomsserien (SKF fördelar tävlingar till aktiva, 5-6st/år)
- Elitserie (SKF fördelar tävlingar till aktiva, 5-6st/år)
- Övriga tävlingar (nationella tex SM och internationella) nås via kval (SKF:s regler) eller uttagning av SDF eller SKF

OBS!

SKF byter testsystem fr.o.m. säsongen 2023/24.

SKF byter tävlingssystem fr.o.m. säsongen 2023/24.

### **Uppvisning**

Solna K har som mål att arrangera två uppvisningar per säsong – en vid jul och en under våren. Här deltar klubbens samtliga grupper och visar upp sig till musik till ett för uppvisningen gemensamt tema framför publik. Tränarna ordnar med musik. Träningen inför uppvisningen brukar starta ett par veckor innan och den träningen vävs i den ordinarie. Brukar uppskattas samt att det bidrar till ytterligare variation i träningen.

## **Märkestagning**

Solna K genomför ett bestämt antal märkestagningar per termin i S-skola och K-skola. Märkestagningen genomförs i samband med ordinarie ispass invävt i undervisningen. Märkestagning är tänkt att vara en uppmuntran för de aktiva. Alla aktiva – barn och ungdomar – har en individuell utvecklingstakt, vilket innebär att alla som tränar i samma grupp kanske inte tar samma märke vid samma tillfälle. Det bästa med märkestagning är att skulle man inte nå riktigt ända fram vid ett tillfälle så är det bara att öva lite till och så kan man prova igen vid nästa tillfälle.

Målet är att den/de tränare med högst utbildning och längst erfarenhet, som arbetar i skridskoskolan, tar märkena med de aktiva. Detta för att det ökar möjligheten till att alla bedöms på samma sätt.

## **Tester**

Solna K är mycket restriktiv kring att ”testa upp” åkare för tidigt. Det kan uppfattas som att vi erbjuder test mer sällan än andra föreningar. Vårt mål är att testsituationen ska vara en positiv upplevelse och vi är därför mycket noga med att åkaren ska vara väl förberedd och behärska de element som ska visas upp, dvs. vara helt redo. Allt för att ha så bra förutsättningar som möjligt för att klara testen alternativt vara förberedd på att hantera ett mindre bra resultat och kunna ta till sig de råd och tips de får från bedömarna.

När man klarat alla teknikmärken är nästa steg i att mäta sin kunskap att genomföra tester. Det första testet heter Tävlingsstestet. I Solna K innebär det inte att man automatiskt är redo att börja tävla då man tagit Tävlingsstestet. Det testet hette tidigare Grundtest, vilket ger en mer tydlig bild av vad testets innehåll är. Man har då klarat av grunderna för att börja utveckla de grenspecifika delarna ytterligare, både på is och på mark.

Åkare i Solna K som önskar delta på Stjärntävling måste ha basic 1 och fritest 1. Detta för att säkerställa att åkaren behärskar det av SKF rekommenderade programinnehållet för Stjärntävling.

För att delta i tester behöver åkaren en tävlingslicens. Den tecknas av föreningen inför säsongstart eller innan åkaren ska göra sitt första test. Licensen faktureras åkaren och kostar 350 kronor per säsong. Samtliga åkare med tävlingslicens är försäkrade hos Pensum.

Kostnad per test ligger runt 250kr och betalas av den aktive och bekostar bedömare/domare, tränare, is, ev. avgift till SKF för registrering av test. Alla anmälningar till test går via föreningen, när tränare bedömer att åkaren redo, dvs. föräldrar kan inte själva anmäla sina barn/ungdomar till test.

OBS! SKF byter testsystem fr.o.m. säsongen 2023/24.

## **Tävling**

Vilka och hur många tävlingar som en åkare kan delta i styrs av Svenska Konståkningsförbundet (SKF), vars rekommendationer utgår ifrån nivå (test) och ålder. Detta system kommer dock att bytas ut fr.o.m. säsongen 2023/24.

För att delta i tävlingar behöver åkaren en tävlingslicens. Den tecknas av föreningen inför säsongstart eller innan åkaren ska göra sitt första test.

Licensen faktureras åkaren och kostar 350 kronor per säsong. Samtliga åkare med tävlingslicens är försäkrade hos Pensum.

Åkare från Solna K ska alltid ha tränare med sig till tävlingar för erhålla lämplig hjälp och för att känna trygghet. Därför står föreningen för tränarens lön och ev boende vid det antal tävlingar, som är lämpligt enligt föreskrifterna.

Åkaren faktureras anmälningsavgiften till tävling.

Åkaren står för kostnader för ev. eget boende och resa.

Föreningen ordnar med hjälp av medföljande tränare från annan förening vid behov. Tränare ska alltid tillfrågas om den är i behov av skjuts, för att i så fall samåka med åkare. Kontakta alltid tränare före avresa hem från tävling.

Övrig info om tävlingar ges till respektive åkare och föräldrar.

Det är åkarens målsman ansvar att avanmäla en åkare i tid för tävling (sjukdom eller liknade) Avanmälan görs senast torsdagen innan tävling kl. 18.00 till ansvarig för tävlingsanmälan och resp. tränare.

### **Vid Stjärn-och Klubb-tävlingar**

Alla åkare i Solna K som nått kraven för att delta på tävling, samt haft tid att förbereda sig, erbjuds att delta när inbjudningar kommer till klubben.

För att skapa en positiv upplevelse och erfarenhet för åkaren är förberedelse viktigt. Att vara förberedd innebär att man deltagit på ordinarie träning minst 1-2 veckor före Stjärn-och Klubb-tävling – det är föreningens rekommendation för att säkerställa att den aktiva ska ha möjlighet att känna sig trygg i tävlingssituationen. Beslut att delta på dessa tävlingar trots ev. frånvaro innan ligger på den aktives föräldrar. Föreningen hoppas där på ett sunt tankesätt.

Den aktive och tränaren behöver lugn och ro både vid uppvärmning på mark och på is och i omklädningsrummen. Därför hänvisas föräldrar till läktaren.

Det finns inga krav i Solna K på att delta på Stjärn- eller Klubb-tävling bara för att man klarat den testnivån. Tränar man i en grupp med andra åkare som önskar tävla, deltar man i samma typ av träning de gör. Det ger en bra variation i träningen.

För att öka den sociala samvaron samlar föreningen så många som möjligt av föreningens åkare vid samma tävlingstillfällen och anmäler då de som önskar delta. Om arrangören meddelar att alla inte får plats, så får de som ej fick plats första prioritet vid nästa möjlighet till anmälan till tävling. Det är arrangören som beslutar vilka som får plats eller ej. Föreningen och tränarna kan ej påverka detta beslut.

Inbjudan till tävling kommer till föreningen, som skickar den till tränare.

Tränare meddelar föreningen vilka grupper som är målgrupp för den nivå/tävlingen. Inbjudan mailas till dessa och de tillfrågade ska sedan återkomma till föreningen (ansvarig för tävlingsanmälningar vardegrund@solnak.se) och tränaren med svar om de önskar delta eller ej inom en bestämd tid. Föreningen erbjuder ett begränsat antal tävlingstillfällen och står man över något tillfälle kan föreningen inte garantera att ett extra tillfälle ordnas för enstaka aktiva.

Föreningens ansvarige för tävlingsanmälningar sköter sedan själva anmälan.

Föräldrar kan inte själva anmäla sina barn/ungdomar till tävling.

### **Vid de högsta nationella tävlingsserierna Elitserie, Nationell ungdomsserie och A-tävlingar :**

Här är det föreningens krav på träningsnärvaro innan tävling i samråd med tränarnas bedömning, som avgör om förberedelserna varit tillräckliga eller ej. För optimal förberedelse genomförs träningen på hemmaplan med tränarteamet, om inget annat är överenskommet med ordinarie tränare. Detta för skydda åkarna och förhindra att aktiva pressas till att tävla trots sjukdom eller skada. Närvaro 2-4 veckor före tävling är en riktlinje.

På denna nivå tilldelas de aktiva tävlingstillfällen av SKF. Föreningen eller tränarna kan ej påverka detta. Tävlingsanmälan görs av tränaren i samråd med den aktiva, föräldrar med tanke på planering, mående och möjligheterna till förberedelse.

Innan man tar steget till SKF:s högsta serie ”**Nationell serie**” är det viktigt, av både sportsliga, familjära och ekonomiska skäl, att både åkare och familj tänker till ordentligt vad det innebär. Här rekommenderar föreningen att man lyssnar på och respekterar tränarens råd och bedömning baserad på mångårig erfarenhet.

Tävlingar i denna serie innebär en markant ökad kostnad för familjen pga 4-5st helger med boende på hotell samt resa. Tävlingarna går sällan i närområdet. Tävlingsystemet är uppbyggt av SKF och föreningen kan inte påverka detta. Viktigt att även vara införstådd med att resan till tävling ofta måste göras under skoltid på fredagen innan tävlingsstart. Kvalar åkaren till Ungdomssamling, USM, JSM eller SM tillkommer ytterligare 3-4 hotellnätter för aktiv och förälder. På denna nivå ska det finnas **tungt vägande skäl** till att tacka nej till att delta på en tilldelad ES-tävling, t.ex. sjukdom eller skada. Ekonomi, eller att man inte vill tävla, anses inte vara ett tungt vägande skäl. Det är av största vikt att om man, bestämmer sig för att ta steget och tävla denna serie, **tänker igenom ordentligt innan starten på säsongen** om man önskar tävla på denna nivå eller inte.

OBS!

SKF byter tävlingssystem fr.o.m. säsongen 2023/24.

### **Träningsläger**

Denna aktivitet rekommenderas av föreningen till de som önskar intensifiera utvecklingen och progressionen. Det är en intensiv och koncentrerad träningsperiod som ger stor utveckling för alla nivåer.

Innan man anmäler sig till läger ska det stämmas av med tränare i Solna K, så att tidpunkten är lämplig samt för att säkerställa att belastningen och mängden blir lämplig för den aktive.

För de aktiva som tävlar SKFs högsta serie är konståkningen är betrakta som en ”året-runt-idrott”, så rekommendationen är för dessa aktiva att delta på läger under de perioder på året då ingen organiserad föreningsverksamhet finns. Återhämningsperioder planeras in.

För aktiva som ingår i SKFs satsningar läggs årsplanen i samråd med SKFs sportchef.

Föreningen har som mål att arrangera ca två läger per säsong Solna Skating Camp i juni samt ett jul- eller nyårsläger. All information mailas till föreningens medlemmar samt läggs ut på hemsidan [www.solnak.se](http://www.solnak.se)

Under året, speciellt sommarhalvåret, arrangeras flertalet läger runt om i Sverige och utomlands. Det står alla fritt att själva leta upp information om dessa och sedan fråga tränare i Solna K, om det kan vara lämpligt att delta. Föreningen kartlägger och informerar inte om andra läger, men åkare och åkares målsman kan söka upp andra läger och samråda med sin ordinarie tränare i val av läger. En del av föreningens tränare arbetar på andra läger än Solna K:s och det kan man som medlem alltid ta eget initiativ till att fråga dem om.



## **Föreningens Avancerade verksamhet**

Föreningen bedriver en mångårig framgångsrik elitverksamhet, vilket också är en av föreningens grundläggande målsättningar – att skapa förutsättningar för hållbara elitsatsningar.

Definition av Elit, svensk konståkning (SKF)

*”I en elitsatsning är utvecklings och resultatförbättring vägledande för idrottaren, vilket innebär att grunden för satsningen är mängd och kvalitet på träning över tid. Idrottarens egen ambition och vilja är avgörande.”*

Konståkning på elitnivå är ett ”året-runt-idrottande” med obligatoriska inslag. Ungdomsåren är en förberedande period för att i junioråldern ta beslut om den aktive vill satsa mot elit eller enbart träna för hälsa och välbefinnande. Det är viktigt att komma ihåg att det ska vara motiverande att bedriva elitidrott. Stor vikt läggs vid idrottsliga värderingar samt en personlig utveckling för fortsatt stimulering att se glädje i elitidrott.

Föreningen anser att enbart aktiva som nått Landslag och Juniorlandslag är ”elit”. Här sker stora delar av planering och upplägg i samråd med SKFs sportchef.

Aktiva som inte riktigt nått hela vägen dit, men närmar sig och har ambition, förutsättningar och en verklighetsförankrad syn på sitt idrottande, är ”förberedande elit”. Föreningens åldersgräns för att ha möjlighet att vara ”förberedande elit” är 13 år och följer Riksidrottsförbundets Riktlinjer för barn och ungdomsidrott.

Information om föreningens Avancerade verksamhet finns på hemsidan:  
[www.solnak.se](http://www.solnak.se)

Denna verksamhet kräver mycket engagemang från föräldrar och den vuxna aktiva och samtlig information, som rör denna verksamhet delges muntligt vid obligatoriska informationsmöten löpande under säsong och sammanfattas i ett informationsbrev vid säsongsstart.