



## Policy för tävling och test

Här finner ni information om vad som gäller när era barn börjar bli redo för att komma ut och tävla.

### TESTER

Det finns två olika kategorier av tester, **Fri** och **Basic** tester.

**Fri** testerna är indelade i sju klasser där grundtest är den längsta och Fri 6 är den högsta. Fri testerna innehåller friåkning såsom hopp och piruetter.

**Basic** testerna är indelade i 5 klasser där grundtest är den lägsta och Basic 4 är den högsta. Basic testerna innehåller steg och bågar (skridskoteknik).

När åkarna börjar testa går man uppåt på nummerskalan, dvs. börjar med grundtest sedan 1 osv. När åkarna har klarat båda testerna på samma nivå kan märken köpas genom klubben.

Ett test kostar ca **200 kr** och detta är något som åkaren bekostar helt själv. Vid klubbens egna tester skickas faktura i efterhand eller utdelas vid testtillfället. Vid tester på annan ort sker betalning oftast kontant. För att kunna testa och så småningom tävla, behöver man en licens som är en slags försäkring. En licens kostar **350 kr/år** och även detta är något som åkaren bekostar själv.

Under testet är det viktigt att alla föräldrar och kompisar sitter i cafeterian för att underlätta för åkarna då det i vissa fall kan vara nervöst att testa. Vid testen är det alltid minst två domare som bedömer testen.

Det är alltid tränarna som bestämmer när en åkare är redo att testa.



## TÄVLINGAR

Tävlingssäsongen brukar börja i slutet av september och pågå fram till och med slutet av mars. Det finns olika tävlingar runt om i landet. Vid första säsongen som tävlingsåkare kan det vara bra att koncentrera sig på hemmaplan, dvs. Stockholms tävlingar. Alla anmälningar till tävlingar går genom tävlingsansvarig i klubben. För att få börja tävla krävs det att man har en licens och att man lägst **fri grund**.

Det finns olika klassindelningar på alla tävlingar. Först och främst är åkarna indelade i åldersnivåer. Dessa åldersnivåer är:

- **Miniorer** är man fram till det år man fyller 11 år. Man får inte ha fyllt 11 år före den 1:a juli
- **Ungdom** är man fram till det år man fyller 15 år, men får inte ha fyllt 15 år före den 1:a juli
- **Junior** är man fram till det år man fyller 19 år, därefter blir åkaren **Senior**

Den andra klassindelningen sker efter kunskap som mäts i tester. Det finns tre olika klasser och dessa är **A**-klasser, **B**-klasser och **C**-klasser.

**A-tävling** riktar sig främst till de A-åkare i singel som inte tävlar i Elitserien, och fungerar som ett kvalverktyg till Elitserien. Bedömningen sker av teknisk panel och domarpanel, men genomförs med en enklare variant av teknisk utrustning.

**Klubbtävlingar** riktar sig till åkare på A- och B-nivå. Bedömningen sker genom en förenklad variant av bedömningssystemet med färre personer i teknisk panel och domarpanel. Bedömningen sker med domardatorer och tekniska panelen har tillgång till video.



**C-åkare tävlar i stjärntävlingar**, en lättsam tävlingsform anpassad främst för åkare i början av tävlingskarriären med låga krav på tekniskt innehåll i tävlingsprogrammen. Bedömningen av åkarnas prestationer sker av en huvudbedömare och bedömare, där varje åkare får en individuell skriftlig utvärdering. I klasserna Minior och Ungdom redovisas inget resultat, alla är vinnare som genomfört tävlingen. I klasserna Junior, Senior, Mixed och Adults redovisas halva startfältet som får individuella placeringar, andra halvan delar plats efter startordning.

### **TÄVLINGSKRITERIER FÖR ATT TÄVLA I BKK**

För att tävla stjärntävlingar ska åkaren ha tagit lägst fri grund samt uppfylla nedanstående kriterier. Vid slingtävlingar som inte kräver klarat test behöver åkaren inte uppfylla dessa kriterier.

Minior	Alla enkla hopp rent upp till ögel (inte flip, lutz, axel) ska utföras med fart. Ståpiruett och sittpiruett. Kunna utföra steg med god kropps kontroll och fart innehållande treor, mohawker och taggsteg.
Ungdom 13*	Alla enkelhopp rent upp till flip (inte lutz, axel), ska utföras med god fart och kunna sammanbindas med steg. Korspiruett, bakåtpiruett och liggpiruett. Två olika flygskärpositioner.
Ungdom 15*	Alla enkelhopp rent (utom axel) ska utföras med god fart och kunna sammanbindas med sten. Ligg-sitt piruett framåt.
Junior*	Axel, Himmelspiruett

\* Alla elementen från föregående åldersklass ska vara godkända.

### **Kostnad:**

För åkare med 1 program är kostnaden ca 400 kr/tävling och för åkare med 2 program är kostnaden ca 900 kr/tävling och detta är något som åkaren



bekostar själv. Faktura kommer att utdelas efter tävlingen av klubben.

### **Rutiner vid tävling:**

#### Att tänka på innan tävling:

- \* CD med musiken samt en extra CD att ge till tränaren
- \* Tävlingsdräkt
- \* Strumpbyxor + ett extra par
- \* Hårsaker + smink
- \* Gympaskor + hopprep
- \* Skruvmejsel
- \* Vilken ishall
- \* Resväg
- \* Ha koll på alla tider
- \* Uppvärmningskläder (ej dräkt & strumpbyxor)
- \* Fukt & dricka
- \* Telefon-nr till tränare
- \* Kolla information om tävlingen på klubbens hemsida

#### Tävlingsdag:

Kliv upp i god tid så kroppen vaknar, ta gärna en promenad på morgonen (10-15 min)

Ät frukost. Många kan vara nervösa och ha svårt för att äta innan tävlingen men det är viktigt att ni försöker få i er någonting, allt gör en macka och ta med till ishallen och ät på plats för att orka genomföra tävlingen.

#### Vid ankomst till ishallen:

Se till att vara på plats ca en timme innan start, tidsschemat kan ändras under dagen. Anmäl dig att du har kommit samt lämna skivan på anvisad plats, åkaren ansvarar även för att ta med skivan hem igen.



Föräldrarna får ej vara i omklädningsrummen, vi hänvisar er till läktaren/cafeterian, gäller även efter att tävlingen är genomförd.

#### Uppvärmning på tävling (off ice):

Vi tränare finns med som stöd men är det många åkare från klubben kanske vi inte kan närvara hela tiden, man bör därför ha koll på vad som skall ingå i uppvärmningen, se dokumentet "uppvärmning vid tävling"

#### Uppvärmning på tävling (is):

Vid uppvärmningen på isen finns en tränare med i båset, varje uppvärmningsgrupp består utav 7-8 åkare.

Innan åkaren kliver ut på isen skall tränaren tillsammans med åkaren bestämma vad som skall gås igenom under uppvärmningstiden.

Stjärntävling: 4 min uppvärmning (vissa klubbar kan lägga in 6 min om det finns utrymme på schemat)

Klubbtävling: 6 min uppvärmning

#### Under program:

Tränaren står kvar i båset under tiden åkaren genomför sitt program.

Vid avslutat program, tacka publiken och domaren.

Om skivan inte skulle fungera skall åkaren invänta information från skiljedomaren, extra skiva skall finnas hos tränaren

#### Efter program:

Gå gärna igenom programmet med din tränare, vad kändes bra/mindre bra etc.

Jogga alltid ner, minst 5 min, samt stretcha

#### Prisutdelning:



Oavsett hur tävlingen har gått skall alla vara med på prisutdelningen

Tävlingar utanför Stockholm:

Klubbåkare blir tilldelade ett visst antal tävlingar/säsong i Stockholm, tränarna tar beslut ifall tävlingar utanför Stockholm blir aktuellt och isåfall vilka.

Vid tävling utanför Stockholm bekostar åkaren sin egen resa & logi samt anmälningsavgift.

För stjärnåkare kommer inga tävlingar utanför Stockholm ske säsongen 2016-2017.