



VÄSTERGÖTLANDS KONSTÅKNINGSFÖRBUND VERKSAMHETSPLAN/INRIKTNING 2021-2022

Verksamhetsplanen omfattar **distriktets klubbar** samt åkare, som **representerar en klubb**, vilken tillhör Västergötlands konståkningsförbund. (Att vara aktiv medlem innebär att man har sin huvudsakliga träning i en klubb och tävlar för denna, som tillhör Västra Götalands distrikt, samt att man visar att man satsar seriöst och långsiktigt på sin träning. Vi vill ge dessa seriöst satsande åkare stöd att bedriva sin sport.) **TA BORT**

(Verksamhetsplanen syftar också till att ge individen stöttning inom olika områden som ger utveckling både som individ och utövare.)

Gällande sponsring samt olika bidrag till klubbar/åkare så är Verksamhetsplanen en viljeyttring som innebär att vi först när säsongen är avslutad kan ta beslut hur mycket vi kommer att betala ut beroende på det ekonomiska utfallet.

KLUBBAR I DISTRIKET

- Tävlingsutrustning:** VKF har en komplett tävlingsutrustning (datorer mm) som används vid A-tävlingar samt klubb-tävlingar i distriktet. Utrustningen underhålls och uppdateras vid behov av ansvarig inom VKF. Då kraven har ökat för att genomföra tävlingar med utrustningen (krav på utbildning från SKF) så tillhandahåller VKF även en Teknisk support/Calc operatör på varje tävling med distriktets utrustning. Teknisk support erhåller arvode och kostnadstäckning för sitt uppdrag och detta betalas idag av VKF. VKF tar ut en avgift av klubb som ska använda utrustningen och idag är den kr 3.500:-/tävling (subventionerad med ca 60%)
- Utbildningar:** Distriktet genomför inför säsongstart en utbildningsdag kring tävlingar samt utrustningen. Denna är kostnadsfri för klubbarna. Domarutbildning ska genomföras minst 1 gång/säsong i distriktet (fysiskt eller digitalt). Denna utbildning är kostnadsfri för medlemmar i distriktet. Distriktet har som ambition att tränarutbildningar från grund till steg 2B ska genomföras av klubbar i distriktet varje säsong.
- Skating Camp:** Ambitionen är att ordna konståkningsläger under 4-5 veckor på sommaren för att erbjuda åkare en bra och lärorik sommarträning. Överskott från vårt Skating Camp är en grundförutsättning för att kunna sponsra/ersätta/betala tillbaka till klubbar/åkare.

Sammandrag: Distriktet ska ordna sammandrag för distriktets åkare under säsong.
Camp VKF, för Elit-samt A-åkare under v 32/33 samt v 44.
Minst 2 sammandrag under säsongen för B-C åkare.
Fys-sammandrag med tester i maj.

ELIT-ÅKARE - SINGEL

Deltagare: Elitserie-åkare/Morgondagare som bedriver seriös satsning året runt för att uppnå minst nationell elitnivå.

Målsättning: Stötta och möjliggöra en planerad satsning för dessa åkare. Genom ovanstående få en positiv utveckling av dessa åkare som höjer kunskapsnivå.

Kriterier: allmänt Under vintersäsong ha tillgång till minst 10-12 tim is/v. Ha kompletterande träning i form av dans/fys.
Delta i Elitserien.

Under sommarsäsong bedriva planerad fysträning, gynnsam för utveckling som konståkare, samt i skadeförebyggande syfte. Isträning under minst 4 veckor samt delta på VKF:s Skating Camp, under minst 2 veckor.

Kriterier Kort och långprogram ska vara klara senast innan första sammandraget/1 sept.

Poäng enligt SKF:s regler för deltagande i elitserien.

Testkrav: Enligt SKF:s krav för elitseriedeltagande.

Kriterier Fys. Coopervärde/cykeltest enligt SKF:s rekommendationer.

Seniorer Herrar	11.30 min	(58)/(60)
Seniorer Damer	12.30 min	(53)/(55)
Junior Pojkar	12.15 min	(55)/(58)
Junior Flickor	13.00 min	(51)/(54)
U15	14.00 min	(47)/(51)

Elit;Morgondagare: Skall representera VKF på ett föredömligt sätt på sammandrag samt tävlingar.
Genomföra planerad träning.

Sammandrag: Deltaga på de sammandrag som VKF ordnar för att möjliggöra åkarens elitsatsning.
Ska representera VKF på ett föredömligt sätt på sammandrag, Elitserietävlingar samt övriga tävlingar.
Genomföra planerad överenskommen träning.
Knyta högutbildade domare/teknisk specialist till gruppen. (IJS)
Skadeförebyggande info med uppföljning.
Dans/rörlighet/kordination.

Sponsorprogram:

För att omfattas av VKF's sponsorprogram ska man delta i Elitserien som elitåkare eller Morgondagare och delta minst två veckor i VKF's Skating Camp under sommaren.

Omfattas man inte av VKF's sponsorprogram så innebär detta bl a att man får delta i VKF Camp men stå för hela den ekonomiska kostnaden.

Vårt sponsorprogram stöttar enbart de åkare som är aktiva i VKF. Åkare som byter distrikt, omfattas inte längre av VKF's sponsorprogram, detta gäller från den dagen de börjar träna i sitt nya distrikt.

Åkare som flyttar in i vårt distrikt, omfattas av sponsorprogrammet under sin andra verksamma säsong i distriktet. Vi följer SKF's regler om byte av klubb för elitåkare, som sker 1 september. Under den säsong då övergången sker så är man välkommen att delta i distriktets aktiviteter, men får stå för eventuella kostnader själv. När man tillhört och tävlat för distriktet under en hel säsong och ämnar fortsätta inom distriktet så får man ta del av sponsorprogrammet.

Tävlingsdeltagande:

Prestationsbonus från denna säsong gäller att VKF ger ett bidrag när man deltar/är uttagen på vissa tävlingar.

OS/VM/EM	2.000:-
Nordiska	1.000:-
ES-finalen	1.000:-
SM	500:-
Deltagande i Elitserien	500:-/termin

Del av anmälningsavgift för:

SM	50%
SKF-Trofen	50%
ES-finalen	50%
1 st utlandstävling/säsong	750:-/säsong

Serieavgift:

Elitserien	50%
A-serien	50%

Klubbarna fakturerar detta till VKF.

Underlag för betalda anmälningsavgifter, utlandstävlingen, serieavgifter ska bifogas fakturan till VKF.

Uttagningsregler SKF:

VKF har som mål att delta i SKF-trofén varje år.

Lagsammansättningen fastställs av VKF styrelse och styrelsen utgår från resultatet från rankingen i första hand och därefter DM. VKF har alltid rätt att avvika från ovanstående och ge någon åkare ett sk wild card.

SKF sanktionerad utlandstävling ger automatiskt ett erbjudande till SKF-trofén

Åkare som är uttagna av VKF till SKF-trofén förutsätts delta om inte särskilda skäl finns.

VKF betalar 50% avanmälningavgiften för tävlingen, kamratmåltiden samt eventuellt för en uttagen tränare från distriktet, schablonkostnad.

ELITLAG

- Deltagare:** Elitlag är de synkrolag som bedriver seriös satsning året runt för att kvala om en plats till JVM/VM.
- Målsättning:** Stötta och möjliggöra en planerad satsning för dessa lag. Genom ovanstående få en positiv utveckling av dessa lag som höjer kunskapsnivå.
- Kriterier: allmänt** Under vintersäsong sträva efter minst 10 tim is/v. Ha kompletterande träning i form av mental/mark/dans/fys. Delta i Pre-event, kvaltävlingar, JSM/SM samt minst två internationella tävlingar.
- Under sommarsäsong bedriva planerad fysträning, gynnsam för utveckling som synkroåkare, samt i skadeförebyggande syfte.
- Kriterier** Kort och långprogram ska vara klara senast Pre-Event (v44).
- Testkrav:** Minst 80% av laget ska ha basic 4.
- Övrigt:** Bra skridskoåkning med möjlighet att uppnå level 3 på samtliga element med övervägande +2.
- Kriterier Fys.**
- | | | |
|--|-----------|-----------|
| Coopervärde/cykeltest enligt SKF:s rekommendationer. | | |
| Seniorer Herrar | 11.30 min | (58)/(60) |
| Seniorer Damer | 12.30 min | (53)/(55) |
| Junior Pojkar | 12.15 min | (55)/(58) |
| Junior Flickor | 13.00 min | (51)/(54) |
- Elitlag:** Skall representera VKF på ett föredömligt sätt på sammandrag samt tävlingar.
Genomföra planerad träning.
- Sammandrag:** Syfte: Teknik, Tävling, Tanken
Knyta högutbildade domare/teknisk specialist till gruppen. (IJS)
Skadeförebyggande info med uppföljning.
Dans/rörlighet/koordination
- Sponsorprogram:** För att omfattas av VKF:s sponsorprogram ska man delta i på Pre-event, båda kvaltävlingarna, JSM/SM och delta på minst två internationella tävlingar.
Vårt sponsorprogram stöttar enbart de lag som är aktiva i VKF.

Synkro	VKF tränare	Schablon tränare	Deltagande		Anm.avg	Kamrat-måltid
Elitkval 1	---	---	500 kr		---	---
Elitkval 2	---	---	500 kr		---	---
SM/JSM	X	1000kr/dag	1 000 kr		X	1 500 kr
VM/JVM	X	2000kr/dag	20 000 kr		SKF	2 500 kr

A-ÅKARE - SINGEL

- Deltagare:** A-serie åkare som bedriver seriös satsning året runt och som vill bli elit-åkare. Delta i A-serien.
- Målsättning:** Stötta åkare i sin satsning samt entusiasmera till satsning mot Elit. Genom ovanstående få en positiv utveckling av dessa åkare samt höjer deras kunskapsnivå.
- Kriterier:**
Allmänt Under vintersäsong ha tillgång till minst 10 tim is/vecka. Ha kompletterande träning i form av dans och fys. Deltaga i Elitserien om plats erbjuds.
 Under sommarsäsong bedriva planerad fysträning, gynnsam för utveckling som konståkare, samt i skadeförebyggande syfte. Isträning (sommarläger) minst 3 veckor.
- Kriterier** Kort och långprogram skall vara klara senast första sammandraget/1 sept.
 Ålder och testkrav enligt SKF:s regler.
- Kriterier**
Fys. Skall genomföra ett coopertest på 15 min.
- A-åkare:** Deltaga på de sammandrag som VKF ordnar för att möjliggöra åkarens elitsatsning.
 Ska representera VKF på ett föredömligt sätt på sammandrag, A-serietävlingar samt övriga tävlingar.
 Genomföra planerad överenskommen träning.
- Sponsorprogram:** För att omfattas av VKF's sponsorprogram ska man delta i A-serien som A-åkare och delta minst två veckor i VKF's Skating Camp under sommaren. Omfattas man inte av VKF's sponsorprogram så innebär detta bl a att man får delta i VKF Camp men stå för hela den ekonomiska kostnaden.
 Vårt sponsorprogram stöttar enbart de åkare som är aktiva i VKF. Åkare som byter distrikt, omfattas inte längre av VKF's sponsorprogram från den dagen de börjar träna i sitt nya distrikt.
 Åkare som flyttar in i vårt distrikt, omfattas av sponsorprogrammet under sin andra verksamma säsong i distriktet. Vi följer SKF's regler om byte av klubb för A-åkare, som sker 1 september. Under

den säsong då övergången sker så är man välkommen att delta i distriktets aktiviteter, men får stå för eventuella kostnader själv. När man tillhört och tävlat för distriktet under en hel säsong och ämnar fortsätta inom distriktet så får man ta del av sponsorprogrammet.

Sammandrag: Syfte: Teknik, Tävling, Tanken
Knyta högutbildade domare/teknisk specialist till gruppen. (IJS)
Skadeförebyggande info med uppföljning
Dans/rörlighet/kordination

Tävlingsdeltagande: VKF ger ett bidrag när man deltar/är uttagen på vissa tävlingar.
Del av anmälningsavgift för:
SKF-Trofen 50%
Serieavgift:
A-serien 50%

B-ÅKARE - SINGEL

Deltagare: Åkare som bedriver satsning för att hålla god B test-åkar-nivå.

Målsättning: Stötta åkare i sin satsning samt entusiasmera till satsning mot A-, Elit-åkare. Genom ovanstående få en positiv utveckling av dessa åkare som höjer deras kunskapsnivå.

Kriterier:
Allmänt Under vintersäsong ha tillgång till minst 8 tim is/vecka. Ha kompletterande träning i form av dans och fys.

Under sommarsäsong bedriva planerad fysträning, gynnsam för utveckling som konståkare, samt i skadeförebyggande syfte. Isträning (sommarläger) minst 2 veckor.

Kriterier på is. Testkrav enligt SKF, för B- åkare.

Kriterier Fys. Skall genomföra ett Coopertest.

Klubb-åkare: Deltaga på de sammandrag som VKF ordnar för att möjliggöra åkares elitsatsning.
Ska representera VKF på ett föredömligt sätt på sammandrag och tävlingar.

Genomföra planerad överenskommen träning.

MINIORGRUPP - SINGEL

Deltagare: Distriktets Miniorer.

Målsättning: Att med rätt omhändertagande, stimulera, träna och utveckla dessa åkare att vilja bli framtidens VKF:s elitåkare.

Intagningskriterier: Födda 100701-110630:
Alla enkelhopp (ej axel), stå/stå, sittpiruett-ligppiruett (5-6 varv)
flygskär över höfthöjd samt leverans eller bauer.
Födda 100701 eller yngre:
Treakhopp och minst 4 enkelhopp och ovanstående piruetter med
lägre svårighetsgrad.

Sammandrag: Sammandragen är ett sätt för våra miniorer att få träna i form av
”mini-läger” och detta stärker gemenskapen i distriktet.

Verksamhetsplan/inriktning är fastställd enligt beslut vid VKF:s årsmöte 2021-05-27.