



VÄSTERGÖTLANDS KONSTÅKNINGSFÖRBUND VERKSAMHETSPLAN/INRIKTNING 2019-2020

Verksamhetsplanen omfattar åkare, som är aktiva medlemmar i 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. Verksamhetsplanen syftar också till att ge individen stöttning inom olika områden som ger utveckling både som individ och utövare.

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.
- Övrigt:** Bra skridskoåkning med möjlighet att uppnå level 2 på steg, piruetter och flygskär.
- 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) |

- Elit;Morgondagare:** 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/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 1 utlandstävling/säsong | 750:-/säsong |
- Klubbarna fakturerar detta till VKF.
Underlag för betalda anmälningsavgifter (utlandstävlingen) 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 anmälningsavgiften för tävlingen, kamratmåltiden samt kostnaden för en uttagen tränare från distriktet.

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) |
- Respektive ansvarig tränare rapporterar in resultat från Coopertest till sammandragsansvarig VKF.
- 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	Istid/dans P5	Anm. avg	Kamrat-måltid
Elitkval 1	---	---	500 kr	1-2a = 1h	---	---
Elitkval 2	---	---	500 kr	1-2a = 2h	---	---
SM/JSM	X	1000kr/dag	1 000 kr	4h 1a = plus 2h	X	1 500 kr
VM/JVM	X	2000kr/dag	20 000 kr	8h 1-3a = plus 6h	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. Delta 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.

Respektive ansvarig tränare rapporterar in resultat till sammandragsansvarig VKF.

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

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: Under vintersäsong ha tillgång till minst 8 tim is/vecka. Ha
Allmänt 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.

Respektive ansvarig tränare rapporterar in genomfört Coopertest till sammandragsansvarig VKF.

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 080701-090630:
Alla enkelhopp (ej axel), stå/stå, sittpiruett-liggpiruett (5-6 varv) flygskär över höfthöjd samt leverans eller bauer.
Födda 090701 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 2019-05-28.