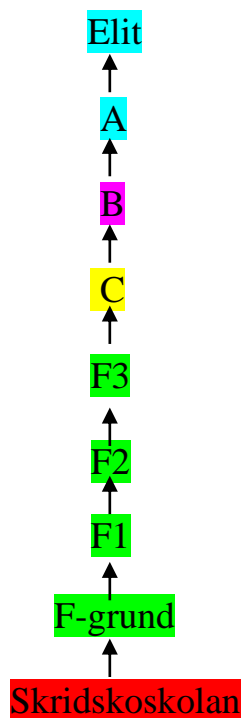




Gruppbeskrivningar

# Singelverksamhetens Grupper 2011-2012



Från skridskoskolan kan åkarna gå vidare till Fortsättningsgrupp grund (Fgrund) eller direkt till fortsättningsgrupp 1 (F1) och därefter vidare till F2 och F3.

- F3** Från F3 kan man avancera till C
- C** Från C kan man avancera till B.
- B** Från B kan man avancera till A.
- A** Från A kan man om man har höga ambitioner och uppnår kriterierna avancera till Elit.

## **F-grund**

Detta är en fortsättningsgrupp från skridskoskolan för de som klarat märke 2.

Mål: Få en grundläggande skridskoteknik och klara upp till märke 4.

Träning: Is: 2 dagar isträning/vecka totalt 2 tim  
Markträning: 1 pass/vecka (ca 40 min i samband med ispass)

Ansvariga  
Tränare: Minst steg 1 utbildad

Åtagande: Föräldrar till åkare i denna grupp har i uppgift att bemanna skridskoskolecaféet samt bemanna café- & lotteriförsäljning mm. under jul- och våruppvisningar.

Tränings-  
avgift: Meddelas i samband med att säsongsschemat läggs ut på hemsidan, senast 11/9. Detta för att inte ta ut en avgift som är högre än vad som krävs. Den preliminära avgiften är förgående säsons avgift vilken för denna grupp var 2580 kr + en medlemsavgift på 100kr.

## **F1**

Detta är en fortsättningsgrupp för de som klarat märke 4.

Mål: Träna på konståkningens grunder och klara märke 5 och 6.

Träning: Is: 2 dagar isträning/vecka totalt 2 tim  
Markträning: 1 pass i veckan(ca 40 min i samband med ispass)

Ansvarig  
Tränare: Minst steg 1 utbildad

Åtagande: Föräldrar till åkare i denna grupp har i uppgift att bemanna skridskoskolecaféet samt bemanna café- & lotteriförsäljning mm. under jul- och våruppvisningar.

Tränings-  
avgift: Meddelas i samband med att säsongsschemat läggs ut på hemsidan, senast 11/9. Detta för att inte ta ut en avgift som är högre än vad som krävs. Den preliminära avgiften är förgående säsons avgift vilken för denna grupp var 2580 kr + en medlemsavgift på 100kr.

## **F2**

Detta är en fortsättningsgrupp för de som klarat märke 6.

Mål: Klara test frigrund, basicgrund och fri 1 samt delta på stjärntävlingar.



Träning: Is: 3 dagar isträning/vecka totalt 4,5 tim  
Markträning: 1 dag i veckan i samband med ett ispass

Ansvarig  
tränare: Minst steg 2 utbildad.

Test: Ansvarig tränare meddelar åkaren när den är mogen för test.

Tävlingar: När åkaren klarat fritest grund erbjuds åkaren tävlingsprogram.  
Åkare i F2 förväntas delta i minst 3 tävlingar per säsong. Tränarkåren utser lämpliga tävlingar som åkaren kan anmälas till. Koreografi, musik och dräkt planeras i samråd med ansvarig tränare. Åkaren bekostar själv tävlingar, musik, dräkt, koreografi och ev. iskostnad för koreografi.

Åtagande: Föräldrar till åkare i denna grupp har i uppgift att bemanna arbetsuppgifter inför och under tävlingarna klubben arrangerar 25-27/11 2011 och 23-25/3 2012.

Tränings  
avgift: Meddelas i samband med att säsongsschemat läggs ut på hemsidan, senast 11/9. Detta för att inte ta ut en avgift som är högre än vad som krävs. Den preliminära avgiften är förgående säongs avgift vilken för denna grupp var 5810 kr + en medlemsavgift på 100kr.

### **F3**

Detta är en grupp för åkare som har klarat test fri1 och basicgrund.

Mål: Klara test basic 1 och tävla stjärn-/klubbtävlingar.

Träning: Is: 3 dagar isträning/vecka, totalt 5,5 tim  
Gymnastik: 1dag/veckan

Ansvarig  
Tränare: Minst steg 2 utbildad.

Test: Ansvarig tränare meddelar åkaren när den är mogen för test.

Tävlingar: Förväntas delta i minst 4 tävlingar per säsong. Tränarkåren utser lämpliga tävlingar som åkaren kan anmälas till. Koreografi, musik och dräkt planeras i samråd med ansvarig tränare. Åkaren bekostar själv tävlingar, musik, dräkt, koreografi och ev. iskostnad för koreografi.

Åtagande: Föräldrar till åkare i denna grupp har i uppgift att bemanna arbetsuppgifter inför och under tävlingarna klubben arrangerar 25-27/11 2011 och 23-25/3 2012.

Tränings-  
avgift: Meddelas i samband med att säsongsschemat läggs ut på hemsidan, senast 11/9. Detta för att inte ta ut en avgift som är högre än vad som krävs. Den preliminära avgiften är förgående säongs avgift vilken för denna grupp var 7110 kr + en medlemsavgift på 100kr.

## C

Detta är en grupp för åkare som har klarat test fri1 och basic 1.

Mål: Klara fritest 2 och basic2 samt delta på stjärn-/ klubbävlingar.

Träning: Is: 6,5 tim/vecka  
Fys: 1 pass/vecka  
Teknik på golv: 1 pass/vecka i samband med ispass

Ansvarig

Tränare: Minst steg 2 utbildad tränare.

Tester: Ansvarig tränare meddelar åkaren när den är mogen för test.

Tävling: Förväntas delta i minst 4 tävlingar per säsong. Tränarkåren utser lämpliga tävlingar som åkaren kan anmälas till. Koreografi, musik och dräkt planeras i samråd med ansvarig tränare. Åkaren bekostar själv tävlingar, musik, dräkt, koreografi och ev. iskostnad för koreografi.

Åtagande: Föräldrar till åkare i denna grupp har i uppgift att bemanna arbetsuppgifter inför och under tävlingarna klubben arrangerar 25-27/11 2011 och 23-25/3 2012.

Tränings-  
avgift:

Meddelas i samband med att säsongsschemat läggs ut på hemsidan, senast 11/9. Detta för att inte ta ut en avgift som är högre än vad som krävs. Den preliminära avgiften är förgående säongs avgift vilken för denna grupp var 7070 kr (UC) + en medlemsavgift på 100kr.

## B

Detta är en grupp för åkare som har klarat test fri2 och basic 2.

Här kan man välja **B1** eller **B2**. Det som skiljer är träningsmängden på is och därmed kostnaden.

Mål: Klara test fri 3 och basic 3.

Träning: Is: B1:8,5 timmar/vecka B2:7 timmar/vecka  
Fys: 1 pass/vecka  
Teknik på golv: 1-2 pass/ vecka (Ca 40 min i samband med ispass)

Ansvarig

Tränare: Steg 3 utbildning eller högre.

Tester: Ansvarig tränare meddelar åkaren när den är mogen för test.



Tävling: Förväntas delta i minst 5 tävlingar per säsong. Tränarkåren utser lämpliga tävlingar som åkaren kan anmälas till. Koreografi, musik och dräkt planeras i samråd med ansvarig tränare. Åkaren bekostar själv tävlingar, musik, dräkt, koreografi och ev. iskostnad för koreografi.

Åtagande: Föräldrar till åkare i denna grupp har i uppgift att bemanna arbetsuppgifter inför och under tävlingarna klubben arrangerar 25-27/11 2011 och 23-25/3 2012.

Träningsavgift: Meddelas i samband med att säsongsschemat läggs ut på hemsidan, senast 11/9. Detta för att inte ta ut en avgift som är högre än vad som krävs. Den preliminära avgiften är förgående säsong avgift vilken för denna grupp var 9800 kr för 8,5 tim is/v (UB) och 7620kr för 7 tim/v (B) + en medlemsavgift på 100kr.

## A

Detta är en grupp för åkare som har klarat test fri 3 och basic 3.  
Här kan man välja **A1** eller **A2** och det som skiljer är träningsmängden på is och därmed kostnaden.

Mål: Åldersanpassad träning för att nå individuell målsättning.

Träning: Is: A1: 11 timmar/vecka A2: 8timmar/vecka  
Fys: 1 pass/vecka  
Teknik på golv: 2-3 pass/vecka isamband med ispass

**OBS! Sen A, Jun A och Ung A som deltar i Elit- eller Aserien kommer utöver istimmarna i Gk få träna på is i Frölundaborg några timmar i veckan. Dessa åkare kan därför **anmäla sig till säsongen med grupp A och på anmälan skriva att de senare, när info om Frölundaborgis kommit, meddelar Gk hur mycket Gk is som önskas.****

Ansvarig  
Tränare: Minst steg 4 utbildade tränare.

GKF: Ska vid kvalificering delta i GKF:s elitsatsningar

Tester: Ansvarig tränare meddelar åkaren när den är mogen för test.

Tävling: Förväntas delta i A-seien eller Elitserien. Koreografi, musik och dräkt planeras i samråd med ansvarig tränare. Åkaren bekostar själv tävlingar, musik, dräkt, koreografi och ev. iskostnad för koreografi.

Åtagande: Föräldrar till åkare i denna grupp har i uppgift att bemanna arbetsuppgifter inför och under tävlingarna klubben arrangerar 25-27/11 2011 och 23-25/3 2012.

Träningsavgift: Meddelas i samband med att säsongsschemat läggs ut på hemsidan, senast 11/9. Detta för att inte ta ut en avgift som är högre än vad som krävs. Den preliminära avgiften är förgående säsong avgift vilken för denna grupp var 11970kr för 11 tim is/v (UA) och 7620kr för 7,5 tim is/v (A) + en medlemsavgift på 100kr.



## **Elit**

Detta är klubbens mest avancerade grupp på elitnivå.

Mål: Individ anpassad elitträning för att kunna hävda sig på internationell nivå och nå individuell målsättning.

Ansvarig

Tränare: Minst steg 4 utbildade tränare.

Träning:

Is:	14 timmar/vecka
Fys:	1 pass/vecka
Teknik på golv:	1 pass/vecka (ca 40 min i samband med ispass)
Dans:	1 pass/vecka

**OBS! Sen A, Jun A och Ung A som deltar i Elit- eller Aserien kommer utöver istimmarna i Gk få träna på is i Frölundaborg några timmar i veckan. Dessa åkare kan därför **anmäla sig till säsongen med grupp Elit och på anmälan skriva att de senare, när info om Frölundaborgis kommit, meddelar Gk hur mycket Gk is som önskas.****

Fyskrav: Testresultat (cooper, spagat, vertikalhopp, rotationshopp mm)

GKF: Ska delta i GKF:s elitsatsningar.

Tester: Bestäms i samråd mellan åkaren och ansvarig tränare.

Tävling: Ska delta i elitserien och tävla internationella tävlingar. Koreografi, musik och dräkt planeras i samråd med ansvarig tränare. Åkaren bekostar själv tävlingar, musik, dräkt, koreografi och ev. iskostnad för koreografi.

Åtagande: Föräldrar till åkare i denna grupp har i uppgift att bemanna arbetsuppgifter inför och under tävlingarna klubben arrangerar 25-27/11 2011 och 23-25/3 2012.

Tränings-  
avgift:

Meddelas i samband med att säsongsschemat läggs ut på hemsidan, senast 11/9. Detta för att inte ta ut en avgift som är högre än vad som krävs. Den preliminära avgiften är förgående säongs avgift.