



## Verksamhetsplan för Nacka Teamåkningsklubb Säsongen 2022-2023 2022-08-03

### Klubbens syfte

Nacka Teamåkningsklubbs syfte är att erbjuda skridskoskola för både nybörjare och fortsättningsåkare, samt synkro och isdans (solo eller par). Vi sätter barnen i centrum - huvudsaken är att barnen har roligt och får uppleva glädjen i att kunna åka skridskor, utifrån sina egna förutsättningar och vilja.

### Målsättning

Vi planerar att ha träning som är hållbar för åkare och tränare med synkrolag på flera nivåer för att ge åkare möjlighet att utvecklas, samt utvecklingsmöjligheter för solo- och isdansare. Detta genom att satsa på:

- **Skridskoskola**

Klubben erbjuder skridskoskola (grön och orange grupp) möjlighet att träna 1-2 ggr/vecka på torsdagar och söndagar v 39-12. Vi har även en vuxengrupp på söndagar.

- **Fortsättningsgrupper**

Klubben erbjuder fortsättningsgrupper (blå, gul och röd grupp) möjlighet att träna 1-2 ggr/vecka på torsdagar och söndagar v 39-12. Vi har även fortsättningsgrupper för vuxna på söndagar.

- **Teknikgrupper**

Klubben erbjuder teknikgrupper möjlighet att träna 1-2 ggr/vecka beroende på nivå och målsättning.

- **Synkro**

Klubben vill under nästa säsong ha 6 synkrolag: Comets, Cosmos, Crystal, Caprice, Comeback och Moonlights. Målsättningen är att alla tävlande lag har rätt nivå för sin klass för att tävla. Vi samarbetar mellan lagen med dubbelåkare så att det fungerar för åkare och lag.

- **Isdans (solo och par) samt singel**

Klubben vill under säsongen ge möjlighet till åkare att utvecklas inom isdans, solodans och singel för att de ska förbättras tekniskt samt ge inspirerande utmaningar för alla åkare både om man är med i ett lag eller inte. De åkare som är på nivå för att tävla i isdans (solo eller par) ska ges möjlighet till detta. Fungerar det med klubbens övriga åtagande kan det även ges viss möjlighet att tävla i singel.

- **Tränare**

Minst två tränare per lag. Tränare får hjälp av minst två lagledare per lag, som stöttar tränare med lagadministration, kontakt med föräldrar, samt planering och genomförande av tävlingar och andra aktiviteter. Varje tränare bör inte ha tränaransvar i mer än två lag, och inte ha huvudansvar för mer än ett lag.



## Plan för att uppnå målsättningen

### Is- och träningstider

För att möjliggöra vår målsättning har klubben is 7 dagar/vecka (35 tim) under huvudsäsong (vecka 42-12). Måndag, tisdag, onsdag, torsdag (två hallar), fredag, lördag, söndag (två hallar).

### Tester

Vi planerar att ha minst två tillfällen då klubben anordnar fri- och basictester.

### Läger

Vi planerar ett sommarläger i augusti, ett helglägar på hemmaplan för de yngre lagen samt is- och solodans och ett helglägar i Nyköping för ungdoms- och juniorlaget under hösten.

Vi anordnar en synkrohelg i samband med sommarlägret v 31 där vi bjuder in lag från Värmdö.

### Synkrolag:

- **Team Comets** (Stjärnklass, ej tävlande) är uppstarts laget för yngre åkare med tävlingstest eller på väg att ta tävlingstest. De tränar synkro och teknik tre istimarvecka och deltar på klubbens uppvisningar och uppvisning i Stockholmsområdet.
- **Team Cosmos** (Juvenile) består av åkare som tränar synkro och teknik tre ispass/vecka (ca 3 istim/vecka). Laget planerar att vara med på 2-3 tävlingar under säsongen samt uppvisningar. Max en av tävlingarna på klubb tävlingsnivå utanför Stockholmsdistriktet, utöver de klubben själv arrangerar.
- **Team Crystal** (Basic Novice) består av åkare som tränar synkro och teknik fyra ispass/vecka (ca 3,5 istim/vecka). Laget planerar att vara med på 3-4 tävlingar under säsongen samt uppvisningar. Max två av tävlingarna utanför Stockholmsdistriktet, utöver de klubben själv arrangerar.
- **Team Caprice** (Advanced novice) består av åkare som tränar synkro och teknik tre ispass/vecka (ca 4 istim/vecka). Utöver ispassen har laget gemensam fys och en del dans. Laget planerar att vara med på 4-5 tävlingar under säsongen samt uppvisningar. Max tre av tävlingarna utanför Stockholmsdistriktet varav eventuellt en utomlands.
- **Comeback** (Mixad) består av åkare i åldrarna 15 år och uppåt som tränar synkro ett pass/vecka. Laget planerar att ha program för uppvisning och eventuellt tävla. Max en av tävlingarna på klubb tävlingsnivå utanför Stockholmsdistriktet.
- **Team Moonlights** (Junior) består av åkare som tränar synkro och teknik 3 ispass/vecka (ca 5 istim/vecka). Utöver ispassen har laget gemensam fys och en del dans. Laget planerar att vara med 4-5 tävlingar under säsongen samt uppvisningar. Max fyra av tävlingarna utanför Stockholmsdistriktet, varav 1-2 av tävlingarna är utomlands.

**Solo- och isdans** – åkare som tränar solodans eller isdans har 1-4 pass/vecka. Åkarna som vill tävla ska ha program. Isdansare ungdom och junior max en tävling utanför distriktet. Beroende på åkarnas nivå bestäms hur många tävlingar åkare får delta på som klubben betalar för medföljande tränare, utgår från de nivåer som gäller för lagen.

**Singelåkare** – är åkare som tränar 1-2 pass/vecka. Inga tävlingar utanför Stockholmsdistriktet är planerade då det finns många tävlingar inom distriktet.



## **Tävlingar**

Vi har tillsammans med Uppsala SK ansökt om och blivit beviljade att arrangera Synkro Kval 2 i Uppsala i januari 2023. Detta då vi inte har en tillräckligt stor ishall i kommunen för att arrangera Kval eller SM på hemmaplan. Vi har även ansökt och fått tillstånd att anordna en Interclub-tävling för synkro, isdans och solodans i november 2022 som hålls i Älta ishall.

Åkare har möjlighet att även träna och tävla i singel under förutsättning att det passar in i synkroverksamheten.

Vid tävling utanför Stockholmsdistriktet gäller följande:

Under säsongen 2022-2023 står klubben för lagens anmälningsavgifter för tävlingar samt tränarnas löner under tävling i enlighet med ovan antal tävlingar. Max två tränare/lag.

För isdans och solodans gäller att klubben betalar anmälningsavgift för max en tävling utanför distriktet per åkare eller par och där klubben står för tränarnas löner, max en tränare per solo- och isdansgrupp på max sju åkare.

Vill lag eller åkare åka på fler tävlingar än det som är skrivet ovan i de olika lagens planer, får lag eller åkare betala anmälningsavgiften samt tränares lön under tävling.

## **Uppvisning**

Även denna säsong planerar vi att ha en jul- och en våravslutning med uppvisning för föräldrarna.

Även vid uppvisningar begränsar storleken på kommunens ishallar oss från att visa upp hela klubben vid en samlad uppvisning.

Vi planerar även att ha en säsongsavslutning där alla åkare över skridskoskolenivå är välkomna att visa upp sig.

## **Utbildning av tränare och funktionärer**

Vi ska fortsätta att utbilda våra tränare under säsongen där synkro- och ledarskapsutbildningar står högst på agendan. Planerat finns samarbete med sjukgymnast för utbilda tränare, föräldrarna och åkare samt ha en kontakt att hänvisa till vid skada.

Vi samarbetar med SISU för att få ekonomiskt och kunskapsstöd.

Vi ska fortsätta erbjuda föräldrar föreläsningar och utbildningar inom idrottsverksamhet bland annat funktionärsutbildning för att klubben ska kunna arrangera tävlingar.

## **Värdegrund**

Vi ska fortsätta att arbeta aktivt med vår värdegrund och vårt arbetssätt för alla parter i klubben; åkare, tränare, lagledare, föräldrar och styrelse.

Vi planerar att ha föräldramöten där vi tar upp vad klubben står för och vikten av att följa bl.a.

Barnkonventionen.

Arbetet fortsätter inom lagen med hjälp av tränarna som använder diskussionskort och jobbar med barnens spelregler.

## **Styrelsen i Nacka TK**