



Verksamhetsplan för Nacka Teamåkningsklubb Säsongen 2024-2025 2024-08

Klubbens syfte

Nacka Teamåkningsklubbs syfte är att erbjuda skridskoskola för nybörjare och fortsättningsåkare, synkro samt isdans (solo och par). Vi vill verka för att sprida synkroniserad konståkning och isdans/solodans i Stockholmsområdet och strävar efter att skapa en miljö där åkarna upplever glädje och passion för konståkning. Våra värdeord är Glädje - Personlig utveckling - Gemenskap - Engagemang.

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 en teknikgrupp möjlighet att träna 1-2 ggr/vecka beroende på målsättning.

- **Synkro**

Klubben vill under nästa säsong ha 8 synkrolag: Comets, Cosmos, Crystal, Caprice, Coral, Moonlights, Comeback och Callisto. Målsättningen är att alla tävlande lag har rätt nivå för sin klass för att tävla. Vi samarbetar mellan vissa lag med dubbelåkare så att det fungerar för åkare och lag.

- **Isdans (solo och par)**

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 åkare som är med i ett lag. 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**

Mellan 2-3 tränare per lag. Tränare får hjälp av minst två lagledare per lag som stöttar med lagadministrationen, kontakt med föräldrar samt planering och genomförande av tävlingar och andra aktiviteter. Tränarna i alla lag samarbetar över laggränserna och vikarierar för varandra när så behövs.

Plan för att uppnå målsättningen

Is- och träningstider

För att möjliggöra vår målsättning har klubben is 7 dagar/vecka (36 tim) under huvudsäsong (vecka 42-12). Måndag, tisdag, onsdag, torsdag (två hallar), fredag, lördag (två hallar), söndag (två hallar).

Tester

Inga tester är inplanerade då SKF håller på att se över testsystemet.

Läger

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

Under våren arrangerar vi ett helgläger med inbjudna synkrotränare utifrån.

Vi anordnar en synkrohelg i samband med sommarlägret v 32 där vi bjuder in lag från Värmdö.

Synkrolag:

- **Team Comets** (Pre-Juvenile) är uppstarts laget för yngre åkare med tävlingstest eller på väg att ta tävlingstest. De tränar synkro och teknik tre ispass per vecka och deltar på klubbens uppvisningar och uppvisningar 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.
- **Team Crystal** (Basic Novice) består av åkare som tränar synkro och teknik fyra ispass/vecka (ca 3,5-4 istim/vecka). Laget planerar att vara med på 3-4 tävlingar under säsongen samt uppvisningar. Max två av tävlingarna utanför Stockholmsdistriktet.
- **Team Coral** (Mixed Age) består av åkare som tränar synkro och teknik tre ispass/vecka (ca 3-3,5 istim/vecka). Laget planerar att vara med på 2-4 tävlingar under säsongen samt uppvisningar. Max två av tävlingarna utanför Stockholmsdistriktet.
- **Team Caprice** (Advanced Novice) består av åkare (som har fyllt 13 år) tränar synkro och teknik fyra ispass/vecka (ca 5 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.

- **Team Moonlights** (Junior) består av åkare som tränar synkro och teknik 5 ispass/vecka (ca 6 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 fem av tävlingarna utanför Stockholmsdistriktet, varav 1-2 av tävlingarna är utomlands.
- **Comeback** (Vuxenlag) består av åkare i åldrarna 17 år och uppåt som tränar synkro ett pass/vecka. Laget planerar att ha program för uppvisning. Max en av tävlingarna på klubb tävlingsnivå utanför Stockholmsdistriktet.
- **Callisto** (Vuxenlag) består av vuxenåkare som tränar synkro ett pass/vecka. Laget planerar att ha program för uppvisning.

Solodans och isdans – åkare som tränar solodans eller isdans har 1-4 pass/vecka. Åkarna som vill tävla ska ha program och kunna de danser som krävs för tävlingen. Åkare som är med i ett lag kan delta på tävling i Stockholmsområdet på max en tävling på klubbens bekostnad.

Åkare som endast tränar isdans eller solodans är det på åkarens nivå som bestämmer hur många tävlingar åkare får delta på .

Tävlingar

Vi har ansökt om Synkro SM och fått besked om att vi fått tävlingen tilldelad Nacka TK. Då Nacka kommuns ishallar inte uppfyller kraven har klubben sökt samarbete med Svea KK och tävlingen kommer arrangeras i Björkängshallen, Huddinge

Vi har ansökt om att anordna en Interclub-tävling för synkro, isdans och solodans i januari 2025 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 2023-2024 står klubben för lagens anmälningsavgifter för tävlingar samt tränarnas löner under tävling i enlighet med ovan antal tävlingar. Max tre tränare/lag där behov finns, bestäms i samråd med styrelsen.

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 upp till sex åkare.

Vill lag eller åkare åka på fler tävlingar än det som är planerat enligt texten ovan, får lag eller åkare betala anmälningsavgiften, tränares lön under tävling samt rese, mat och boendekostnader.



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.

Administration / Ekonomi

För att kunna bibehålla en god ekonomi så föreslås att höja träningsavgifter något.

Förslag om en förändring av att avgiften för skridskoskolan ska vara samma oberoende av om man går en eller två gånger i veckan. Förslag om att tävlande lag delar upp säsong på tre perioder och även då det gäller betalning då byte av lag sker redan strax efter vårshow i början på april.

Det kommer även fortsättningsvis vara nödvändigt för lagen att aktivt samla in pengar på olika sätt utöver teamkassan för att kunna resa och delta på de tävlingar som beslutas om. Detta gäller som vanligt även för isdans/solo-åkarna.

Utbildning av tränare och funktionärer

Vi ska fortsätta att utbilda våra tränare under säsongen. Även utbildningar av föräldrar och tränare av skadehantering.

Vi samarbetar med SISU för att få stöd både ekonomiskt och kunskapsmässigt.

Vi ska fortsätta erbjuda föräldrar funktionärsutbildning vilket är nödvändigt för att klubben ska ha tillräckligt med utbildade funktionärer för att kunna arrangera tävlingar. Även föreläsningar och utbildningar inom idrottsverksamhet vill vi fortsätta erbjuda till föräldrar med hjälp av SKF och RF.

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