



Verksamhetsplan för Nacka Teamåkningsklubb

Säsongen 2025-2026

2025-08-10

Klubbens syfte

Nacka Teamåkningsklubbs syfte är att erbjuda skridskoskola för nybörjare och fortsättningsåkare, synkroniserad konståkning, samt isdans (solo och par). Vi verkar för att etablera och sprida synkro 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

Vår målsättning är att erbjuda hållbar träning i synkrolag på flera nivåer för att möjliggöra utveckling för alla åkare, samt erbjuda utvecklingsmöjligheter för solo- och isdansare.

Det gör vi genom att satsa på:

- **Skridskoskola**

Klubben erbjuder skridskoskola (grön och orange grupp) möjlighet att träna 1-2 ggr/vecka på torsdagar och söndagar v 38-13. 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 38-13. Vi har även fortsättningsgrupper för vuxna på söndagar.

- **Teknikträning - Nyhet**

Klubben planerar att bredda utbudet genom att starta en ny programform för skatingskills. En intresseanmälan har under sommaren skickats ut och i augusti kommer huvudtränare och styrelse att se över och utforma programmet för olika nivåer. Syftet är att kunna erbjuda fler åkare teknikträning för att utveckla sin skridskoteknik. Träningarna planeras att hållas som kurser under olika perioder och kommer vara öppna för frivillig anmälan – först till kvarn gäller.

- **Synkro**

Klubben kommer under nästa säsong ha 9 synkrolag: Comets, Clover, Cosmos, Crystal, Caprice, Coral, Moonlights, Comeback och Callisto. Målsättningen är att alla tävlande lag har rätt nivå för att kunna tävla i sin respektive klass. Vissa lag samarbetar med dubbelåkare så att det fungerar för både åkare och lag.

- **Isdans (solo och par)**

Klubben vill under säsongen ge möjlighet till åkare att utvecklas inom isdans och solodans 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.



- **Tränare**

Varje lag har 2-3 tränare. Tränare får hjälp av 2-3 lagledare per lag som stöttar med lagadministration, 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

Huvudtränare tar i samråd med styrelsen fram ett dokument som beskriver respektive lags ambitionsnivå för kommande säsong. Detta dokument ligger till grund för planering och utvecklingsmodell av lag och åkare under säsongen.

Is- och träningstider

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

Tester

Inga tester är inplanerade då SKF inte har klart ett nytt testsystem. Vi planerar att genomföra egna tester baserade på gamla testsystemet (basic och fri) och movestester. Tillsammans kommer dessa ge insikt i åkarnas kunskaper i A) basic skating, B) hopp och piruetter och C) flexibilitet & styrka.

Läger

Vi planerar ett sommarläger i augusti, ett helglägar på hemmaplan för de yngre lagen och is- och solodans, samt ett helglägar i Nyköping för ungdoms- och juniorlaget under hösten. Under våren arrangerar vi ett helglägar med inbjudna externa synkrotränare.

Synkrolag:

- **Team Comets** (Pre-Juvenile) är uppstarts laget för åkare 6-11 år med godkänt tävlingstest eller på väg att ta tävlingstest. Laget tränar synkro och teknik tre ispass per vecka och deltar på klubbens uppvisningar samt uppvisningar i Stockholmsområdet.
- **Team Clover** (Open) är uppstarts laget för åkare 12-15 år med godkänt tävlingstest eller på väg att ta tävlingstest. De tränar synkro och teknik tre ispass per vecka och deltar på klubbens tävlingar och uppvisningar samt 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 i system 2 utanför Stockholmsdistriktet.
- **Team Crystal** (Basic Novice) består av åkare som tränar synkro och teknik fyra ispass/vecka (ca 3-4 istim/vecka). Utöver ispassen har laget gemensam fys och en del dans. 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). Utöver ispassen har laget gemensam fys och en del dans. Laget planerar att vara med på 2-4 tävlingar under säsongen samt uppvisningar. Max en av tävlingarna utanför Stockholmsdistriktet.
- **Team Caprice** (Advanced Novice) består av åkare (som har fyllt 13 år) som tränar synkro och teknik fyra ispass/vecka (ca 5,5 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 (8-9 istim/vecka). Utöver ispassen har laget gemensam fys och en del dans. Laget planerar att vara med 4-6 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 19 år och uppåt som tränar synkro 1 pass/vecka. Laget planerar att ha program för uppvisning eller tävling. Eventuellt en tävling på system 2 utanför Stockholmsdistriktet.
- **Callisto** (Vuxenlag) består av åkare 16 år och uppåt som tränar synkro 1 pass/vecka. Laget planerar att ha program för uppvisning eller tävling i Stockholmsdistriktet.

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 egen bekostnad.

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

Tävlingar

Vi har ansökt om Kval 2 men fått besked om att vi i år inte får tilldelning av nationella synkrotävlingar inför säsong 25/26.

Vi har ansökt om att anordna en Interclub-tävling för synkro, isdans och solodans i januari 2026 som hålls i Älta ishall.

Vid tävling utanför Stockholmsdistriktet gäller följande:

Under säsongen 2025-2026 står klubben för lagens anmälningsavgifter för tävlingar enligt ovan samt tränarnas löner, boende och mat under tävling i enlighet med ovan antal tävlingar. Klubben bekostar 2-3 medföljande tränare och max 2 medföljande lagledare per lag – antal medföljande tränare beslutas i samråd med styrelsen inför varje tävlingsresa. Behövs fler medföljande lagföräldrar så finansieras detta genom lagkassan och i det fall en enskild åkare behöver medföljande förälder så bekostas resa, boende och mat av åkarens föräldrar.



För tävling inom isdans och solodans betalar klubben anmälningsavgift för max en tävling utanför distriktet per åkare eller par som endast tränar isdans eller solodans. Klubben står också för tränarnas resa, boende och mat samt lön, med max 1 tränare per solo- och isdansgrupp på upp till 6 åkare.

Lag eller åkare som önskar åka på fler tävlingar än de som är planerade enligt ovan behöver själva bekosta samtliga utgifter för anmälningsavgift, tränares lön, rese-, mat- och boendekostnader, samt resa och boende för lagledare.

Uppvisning

Även denna säsong planerar vi att ha en jul- och en våravslutning med uppvisning för anhöriga. Storleken på kommunens ishallar begränsar oss från att visa upp hela klubben under en samlad uppvisning vilket gör att vi ofta delar in uppvisningen i två delar.

Administration / Ekonomi

För att kunna bibehålla en god ekonomi föreslås att höja träningsavgifter i relation till omkostnader. Klubben utvecklar och breddar utbudet baserat på en stadig ökning av aktiva åkare och medlemmar, vilket kräver investeringar i fler tränare och medför ökade kostnader för fler lag. Klubben fortsätter med en och samma avgift för skridskoskolan, oberoende av om åkare går en eller två gånger i veckan. Lagens avgifter för säsongen delas upp på tre perioder då byte av lag sker redan i början av april, strax efter vårshowen.

Lagen kommer även fortsättningsvis att behöva aktivera sig för att samla in pengar till lagkassan, utöver teamavgiften, för att kunna resa till och delta på de tävlingar som beslutats om. Detsamma gäller isdans/soloåkare.

Fritidskortet

Vi planerar att ansluta oss till fritidskortet under hösten. Föräldrar och vårdnadshavare till barn mellan 8 och 16 år kan använda Fritidskortet för att betala fritidsaktiviteter. Mer information finns här, <http://fritidskortet.se>

Utbildning av tränare och funktionärer

Vi ska fortsätta att utbilda våra tränare och söka relevanta kurser under säsongen. Vi samarbetar med SISU för att få både ekonomiskt och kunskapsmässigt stöd.

Vi ska fortsätta erbjuda föräldrar funktionärsutbildningar 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.

Huvudtränare inom synkroniserad konståkning

För att ytterligare stärka den sportsliga utvecklingen inom föreningens verksamhet för synkroniserad konståkning har styrelsen under säsongen beslutat att initiera en process med målet att anställa en huvudtränare för synkro. Denna roll kommer att ha det övergripande ansvaret för planering, genomförande och kvalitetssäkring av träningsverksamhet för lagen, liksom för att säkerställa en enhetlig träningsstruktur och utvecklingsplan genom samtliga lag. Syftet är att skapa stabilitet,



långsiktig kontinuitet och att stödja våra tränare i deras arbete, med målet att främja åkarnas utveckling och stärka föreningens position inom svensk synkro.

Styrelsen undersöker nu hur vi kan finansiera en anställd huvudtränare genom justerade träningsavgifter, intäkter från skatingskills-programmet, samt intäkter från arrangemang och tävlingar.

Värdegrund

Vi arbetar fortsatt aktivt med vår värdegrund och med att implementera denna hos alla parter i klubben; åkare, tränare, lagledare, föräldrar och styrelse. Vi planerar att ha föräldramöten där vi presenterar vad klubben står för och diskuterar vikten av att följa bl.a. Barnkonventionen. Inom lagen fortsätter arbetet genom att tränarna använder diskussionskort från RF och SkateSweden, samt jobbar med RFs dokument Barnens spelregler.

Styrelsen i Nacka TK