



Dansk Skøjte Union

Dansk Skøjte Union

Elite Program 2011 - 2012



Index

	Elite Program Introduktion	
Appendix 1	Dansk Skøjte Unions Elitegrupper 2011-2012	4
Appendix 2	Vision og Planer for Eliteudvikling i Kunstskejteløb 2011-2013	5
Appendix 3	EU HANDLINGSPLAN 2011 – 2013	6
Appendix 4	Evalueringsgrundlag for optagelse til elitegrupper	7
Appendix 5	Træningsstruktur, gruppe inddeling og aktiviteter 2011-12	12
Appendix 6	Ansøgning	14
Appendix 7	Information, betingelser og regler <ul style="list-style-type: none">i. Økonomiii. Afregningiii. De forskellige parters ansvariv. Mødepligt og fravær	15
Appendix 8	Elite samlinger – praktiske information vedr. afvikling	18
Appendix 9	Ansvars "Checkliste"	19
Appendix 10	Evaluering /planlægningsproces for løbere	20
Appendix 11	Arbejde med sæson- og træningsplanlægning i klubberne (teksten fra DIF's hæfte "Træningsplanlægning")	21
Appendix 12	Arbejde med målsætning og evaluering i klubberne	23
Appendix 13	Udtagelseskrav til international konkurrencedeltagelse	25
Appendix 14	Almen information: Tilmelding/ dækning af udgifter til Internationale konkurrencer	26
Appendix 15	Individuel Tilskud	28
Appendix 16	Internationale Elite Projekter	28
Appendix 17	<u>Foreløbig</u> Aktivitetskalender 2011 – 2012	29



Elite Program Introduktion

Dansk Kunstskejteløb er i gang med en udviklingsproces mod internationale niveauer. Det medfører mange udfordringer for Union, løbere, trænere og klubber. En sådan proces tager mange år.

For at vi kan opnå vores mål, skal vi finde den rigtige balance mellem trænings- og præstationskrav. Der skal tages hensyn til inspiration, opbakning og fastholdelse, samtidig med at niveauet af vores løbere og trænere skal hæves på alle områder.

Vi vil arbejde videre med udvikling af trænerens tekniske kompetencer, samt fortsætte arbejdet på de fysiske og mentale områder. Sam-træning ses som et redskab til udvikling af vore træneres kompetencer og som trænings inspiration for løbere. Med det som redskab, håber vi at alle parter arbejder samlet for at nå vores fælles mål.

Som udgangspunkt antages det, at træningsbetingelserne i klubberne gør det muligt for løbere og trænere, at arbejde optimalt for at kunne opnå trænings mål beskrevet herunder.

DSU's elitearbejde skal ses som inspiration til både trænere og løbere. Det skal understreges at det er træningsarbejdet i klubben, der har den største betydning. F.eks. er kvalificeret off-ice, ballet/dans og mental træning i klubberne nødvendigt i dagligdagen. Nationale samlinger og sam-træning skal ses som en "værktøjskasse".

Eliteudvalget anbefaler at klubberne overvejer fuldtidsansatte trænere til varetagelsen af træning af eliteløbere som har ønske om en international skøjtekarriere. Udvikling af eliteløbere kræver mere af en træner end kun is- og off-ice konditionstræning. Med jobbet følger også planlægning, træningsanalyse, evaluering, udvikling af egne kompetencer samt rejser til konkurrencer og træningslejrer. Opgaverne ses som for omfattende for frivillig eller deltids arbejdskraft.

En udfordring for alle løbere og trænere er at vores sæson på is i Danmark er meget kortere end den er i de fleste lande i verdenen. Det gøre det mere vanskeligt at forberede programmer i god tid og for vores løbere at have tid nok til at lære nye færdigheder, inden den ny internationale konkurrence sæson begynder. Der skal arbejdes systematisk i den enkelte kommune for at ændre historik og traditioner i Danmark omkring det at "kunstskejteløb er noget man kun dyrker om vinteren"!

Kunstskejteløb er en yderst professionel, helårs sport verdenen rundt.

Elitearbejdet er i stadig udvikling i Danmark hvilket betyder at Eliteudvalgets arbejde udvides konstant. Der evalueres og justeres.

Vi har alle sammen brug for respekt, gensidig tillid, positiv indstillinger, og "teamwork" for at udviklingen kan ske med succes.

Vi håber at trænere og klubber finder det efterfølgende materialet som en hjælp til udvikling af løbere til DSU'S elite program, og forventer at det bruges i ansøgningsprocessen til vores elitegrupper.



Appendix 1

Dansk Skøjte Unions Elitegrupper 2011-2012

Definitioner

Eliteniveauer under DSU svarer til TD's og DIF's definitioner og omfatter følgende:

- | | | |
|-------------|-----------------------------|-------------------|
| • Gruppe 1: | International elite | Senior Landshold |
| • Gruppe 2: | Internationale talentløbere | Junior Landshold |
| • Gruppe 3: | Klubelite | Kraftcenterløbere |

Elitearbejdet i Dansk Skøjte Union ligger overordnet på Landshold og Kraftcenterløbere – (Team Danskate)

Alle udtagelser til de ovenstående grupper sker af Eliteudvalget.

Gruppe 1: International elite (Senior Landshold)

Løbere, der besidder et teknisk niveau, som giver dem mulighed for at kvalificere sig til en finale ved EM og VM.

Målsætning:

Arbejdet målrettes primært mod EM, VM og OL.

Gruppe 2: Internationale talentløbere (Junior Landshold)

Løbere fra og med novice-niveau, i udvikling som internationale konkurrenceløbere.

Målsætning for Gruppe 2 løbere:

Opnå et niveau til indplacering i Gruppe 1: "**International Elite**".

Arbejdet målrettes primært mod Junior Grand Prix serie og Junior VM.

Gruppe 3: Kraftcenterløbere (inkl. "PowerSkate")

Disse løbere er observationsgrupper der har mulighed for at komme på Landshold.

Løberne skal minimum have det alderskrævede mærke.

Målsætning for Kraftcenterløbere:

Opnå et niveau til indplacering på Landshold.



Appendix 2

Dansk Skøjte Unions Vision - og Planer for Eliteudvikling i Kunstskøjteløb 2011-2013

Vision for eliteudvikling:

"DSU skal være et respekteret medlem af den internationale "skøjtefamilie" med nogle bemærkelsesværdige løbere"

Mål:

At gøre kunstskøjteløb i Danmark til en konkurrence sport med internationalt perspektiv.

DSU skal være repræsenteret internationalt på alle niveauer og i flere discipliner, således at vores aktive kan opnå international erfaring.

Ifølge DSU's politikatalog skal Dansk Skøjte Union:

- I samarbejde med klubberne arbejde for at skabe de bedste muligheder for en målrettet talentudvikling
- Have elite tilbud til alle aldersgrupper
- Arbejde på at fastholde og højne danske skøjteløberes internationale niveau
- I samarbejde med klubberne medvirke til at skabe de organisatoriske og ledelsesmæssige rammer, der skal til for at udvikle skøjteløberne til et højt internationalt niveau

Mål for eliteudvikling:

- At være repræsenteret ved Junior Grand Prix, Junior VM, EM og VM hvert år
- Have finale pladser ved JVM 2012 og 2013
- Opnå mindst to finale pladser ved EM senest 2012
- At have løber(e) der kan opnå kvalifikation til OL 2014

Delmål:

- Have 6 løbere i Junior Landshold i 2012
- Have 5 løbere i Senior Landshold i 2012
- Opnå top 10 plads ved JGP 2012
- Have alle vores elitegruppe trænere uddannet til niveau 3 (DIF/DSU) senest 2012
- Færdiggøre Disciplinanalyse for Kunstskøjteløb senest August 2012

Strategi for eliteudvikling:

- Videreudvikle eliteplan godkendt af repræsentantskab 2007 (frem til OL 2014)
- Evaluere og justere optagelses kriterier årligt
- Fastholde "konkurrence person" -strategi for vores aktive – ud fra princip – "de bedste egnede"
- Have fremtidige resultater som perspektiv
- Kontinuerligt tilstræbe at løbergruppen i alderen 8 til 12 år udvides med egnede løbere, samt at niveau af løbere i aldersgruppen 13 – 18 år højnes til aktuelt internationalt niveau. *DVS. flere i bunden af DSU's elite pyramiden og færre i toppen*
- Videreudvikle samarbejde vedr. samlinger/fælles træning med andre nationer – igennem "ISU Development" projekter
- Øge repræsentationen internationalt på alle niveauer for at de aktive får mere internationalt erfaring
- Støtte helårs træning for landsholdsløbere som repræsentere Danmark ved ISUs konkurrencer
- Videreudbygge samarbejde mellem alle involverede parter: trænere / bestyrelse / dommere / aktiv omkring elitariearbejde
- Videreudvikle og stimulere trænere og løbere ved at invitere internationale og nationale eksperter til Danmark
- Opfordre / tilbyde trænere til at udvikle kompetencer ved deltagelse i udenlandske uddannelses forløb
- Samarbejde med klubberne for at optimere trænerforhold i klubberne, med henblik på at gøre det mere attraktivt at være elitetræner i Danmark
- Opfordre klubber til at videreudanne deres trænere
- Forberede evt. fremtidige samarbejde omkring Gruppe 1 løbere, med Team Danmark



Appendix 3

HANDLINGSPLAN 2011 - 2013

Elitegruppe træning:

- Fortsat evaluere og optimere træningsform for elitegrupperne
- Implementere viden og materiale opnået ved ISU Development Project
- Sikre den røde tråd i trænings metoder ved nationale samlinger
- Have Sportspsykologi som en del af elite arbejde
- Videns udvikling vedr. program komponenter
- Invitere eksperter som sparringspartnere for de DK trænere

Konkurrencer:

- Justere kriterier for udtagelse til de aktuelle konkurrencer/mesterskaber
- Opfordre kraftcenterløbere og landsholdsløbere til selvstændig internationale konkurrence deltagelse
- DSU Deltagelse ved JGP, JVM, EM, samt VM 2012 og 2013

Uddannelse:

- Tilbyde trænerseminarer til videreuddannelse af elitegruppe trænere
- Tilbyde forældre rådgivning vedr. deltagelse i skøjtesport på elite plan
- Tilbyde elitetrænere deltagelse i skøjtespecifikke uddannelsesmæssige ophold med evt. økonomisk støtte fra EU

For klubtrænere i eliteklubber

- Støtte til planlægning og optimering af træning for eliteløbere
- Efter behov, "feedback" fra Eliteudvalget vedr. eliteløbere og deres udvikling

Yderligere tiltag:

- Oprettelse af "PowerSkate Projekt" for yngre løbere
- Ubygning af individuel tilskuds modellen
- Udarbejde Disciplinanalyse



Appendix 4

2011-2012

Evalueringsgrundlag for optagelse til elitegrupper

Under 10 år	Basis for udvikling af det fysiske og tekniske opbygges
10 – 14 år	Indlæring af de nødvendige teknikker / mangesidet fysisk udvikling
15 – 18 år	Forfine teknikker og tilføjelse fysisk styrke
18 år +	Stabilisering af præstation og indlærte færdigheder, samt forhøjelse af kvalitet

I forhold til aldersgruppe, vil EU samt eksterne eksperter vurdere de følgende områder:

Idrætsspecifik

- Fysiske færdigheder og kvaliteter
- Teknisk indlæring
- Præstationsudvikling

Træningsforhold

- Træningsmuligheder
- Træningskvalitet
- Samarbejdsvilje fra teamet

De beskrevne mentale arbejdsområder

Samt

Løberens fremgang i forhold til aldersrelateret personlig og sportslig udvikling

Godkendelse af tekniske krav:

For optagelse i sæsonen 2011/12 skal kravene været opfyldt i sæsonen op til optagelsen – dvs. 2010/11.

Ved optagelse

Krav godkendes således –

- Elementer har været vist til en konkurrence i løbet af sæsonen og skal fremkomme på "Judges Scores" hvor GOE ikke må være lavere end -1.

Ved genoptagelse

Udover de tekniske krav medindrages løberens evaluering og individuel målsætning.



I 2011 – 2013 dannes nationale grupper således:

PowerSkate Projekt 2011-2013

Udvalgte løbere født efter 1/7 – 2000

”Basis for udvikling af det fysiske og tekniske opbygges”

Det tekniske på isen ved optagelsen:

- Grundløb – Glid, balance
 - Ubesværet og korrekt forlæns og baglæns kryds
 - Rene, pæne og korrekt udførte enkelt trin, som inkluderer tretalsvendinger, mohawks, dobbelt tretal, loop trin, chassés, tå trin
 - Løb på buer på rene skær
 - Rent og stærkt afsæt

- Spring og pirouetter
 - Evner for dynamisk afsæt i spring, samt evner for rotation
 - Smidighed og stabilitet i pirouetternes grundpositioner
 - Dokumenteret konkurrence præstation af enkelt Axel (Gruppe 1 og 2)
 - Dokumenteret konkurrence præstation af enkelt Axel og et dobbelspring (Gruppe 3)
 - Træne 5 dobbelspring i den daglige træning
 - Godkendte sidde og parallel positioner i pirouetter

Fysisk udvikling:

Der arbejdes på følgende områder i klubbens regi:

- Grund motorik / koordination
- Balance
- Smidighed
- Dans – Ballet - Gymnastik

Mental udvikling:

Løberen viser, at glæden ved at løbe på skøjter er stor.

Forældre, træner og klub bakker op om at forstærke løberens trivsel og positive indstilling til skøjteløb.

PowerSkate Projekt Beskrivelse:

2 års projekt for løbere født efter 1/7 – 2000

Løbere deles i grupper –

Gruppe 1	født fra 1/7 – 2002 og yngre
Gruppe 2	født mellem 1/7 – 2001 og 30/6 - 2002
Gruppe 3	født mellem 1/7 – 2000 og 30/6 - 2001

Tekniske mål ved projektets afslutning:

Gruppe 1	3 double spring – de tre grundpirouetter
Gruppe 2	5 double spring – pirouetter med positionskift
Gruppe 3	2A – spring pirouette

Der arbejdes i fire fokus områder når det gælder Grundløb: Lydløs, Hurtig, Glidende, Dybe skær

Aktiviteter for PowerSkate gruppen i sæson 2011/12: 3 nationale og 3 regionale samlinger

Nye eller flere løbere kan optages i sæsonen 2012/13, hvis optagelses kriterier og alderskriterier opfyldes.



SPRINGS / DEBS

"Indlæring af de nødvendige teknikker / mangesidet fysiske udvikling"

Det tekniske på isen ved optagelsen:

SPRINGS:

(født 1/7-1999 og senere)

Dokumenteret konkurrence præstation af 4 forskellige dobbeltspring, og en pirouette - Level 2
Arbejde med øvelser til 2A
Trinserier opbygges til mindst Level 2
Programmerne er alsidige og opbygges for at fremhæve kvaliteten af elementerne og komponenterne

DEBS:

(født 1/7-1998 og senere)

Dokumenteret konkurrence præstation af 5 forskellige dobbeltspring, 1 dobbelt/dobbelt spring kombination med 2Lz eller 2F og en pirouette på Level 3
Arbejde med øvelser til 2A
Trinserier opbygges til mindst Level 2
Programmerne er alsidige og opbygges til at fremvise løberens personlige styrker og kvaliteter

Fysisk udvikling:

Der arbejdes på følgende områder i klubbens regi:

- Koordination – balance, reaktion, avanceret motorik
- Smidighed
- Styrke
- Anaerob træning
- Aerob træning
- Dans – ballet samt forskellige danse genre

Mental udvikling:

Fokus for løber, træner og klub ligger i de første år på udvikling frem for resultater.
I anden halvdel af perioden skal løberen være motiveret for at arbejde med mentaltræning.
Når løberen forlader denne gruppe skal følgende mentale basisområder være velkendte og indarbejdede.

Der arbejdes på følgende områder i klubbens regi:

- Afspænding
- Sansefilmen (en udvidet visualisering)
- Arbejdet med procesmålsætninger
- Den positive indre tale
- Håndtering af pres



NOVICE:

(født 1/7-1996 og senere)

"Indlæring af de nødvendige teknikker / mangesidet fysiske udvikling"

Det tekniske på isen ved optagelsen:

Dokumenteret konkurrence præstation af:

- 5 forskellige dobbeltspring og 1 dobbelt/dobbelt spring kombination med 2Lz eller 2F
- 2A / eller et triple spring
- en pirouette på mindst Level 3

Trinserier opbygges til mindst Level 2

Programmerne er alsidige og opbygges til at fremvise løberens personlige styrker og kvaliteter

Fysisk udvikling:

Der arbejdes på følgende områder i klubbens regi:

- Koordination – balance, reaktion, avanceret motorik
- Smidighed
- Styrke
- Anaerob træning
- Aerob træning
- Dans – ballet samt forskellige danse genre

Mental udvikling:

Fokus for løber, træner og klub ligger i de første år på udvikling frem for resultater.

I anden halvdel af perioden skal løberen være motiveret for at arbejde med mentaltræning.

Når løberen forlader denne gruppe skal følgende mentale basisområder være velkendte og indarbejdede.

Der arbejdes på følgende områder i klubbens regi:

- Afspænding
- Sansefilmen (en udvidet visualisering)
- Arbejdet med procesmålsætninger
- Den positive indre tale
- Håndtering af pres

Optagelse 2011/2012:

Særregel for løbere med NOVICE alder vedr. godkendelse af 2A og triple spring:

2A og triple spring godkendes som optagelse til national elite gruppe med dokumenteret konkurrence præstation med godkendt eller "Under-rotated" (<). "Downgraded" accepteres ikke.

Optagelse 2012/2013:

For at blive optaget i sæson 2012/2013, udgår særreglen og alle de tekniske elementer skal vises i sæson 2011/2012 med GOE min -1, i lighed med de tekniske krav.

Efter Eliteudvalgs vurdering, kan Novice løbere i ovenstående aldersgruppe, optages som regionale kraftcenterløbere, hvis de endnu ikke har opnået kravene for 2A og/ eller triple spring, men har opnået alle de andre krav.

Hvis kravene opfyldes i løbet af sæson vil der være mulighed for at rykke op som national løber.



JUNIOR (Junior Landshold)

(født 1/7-1992 og senere)

"Forfine teknikker, tilføjede det fysiske styrke, samt udvikle og udtrykke egen personlighed"

Det tekniske på isen ved optagelsen:

(født mellem 1/7 -1995 og 30/6 – 1996)

Dokumenteret konkurrence præstation af:

- et godkendt triple spring
- mindst to godkendt pirouetter på Level 3
- godkendt trinserier på Level 2

Programmerne opbygges for at fremvise løberens personlighed, styrker og kvaliteter

(født mellem 1/7 - 1992 og 30/6 - 1995)

Dokumenteret konkurrence præstation af:

- 2 godkendte forskellige triple spring
- mindst en godkendt pirouetter på Level 3 og en på Level 4
- godkendt trinserier på Level 2

Programmerne opbygges for at fremvise løberens personlighed, styrker og kvaliteter

Fysisk udvikling:

Der arbejdes på følgende områder i klubbens regi:

- Smidighed
- Grund styrke
- Eksplosiv Power
- Aerob og anaerob træning
- Dans – ballet og andre rytmiske danse former

Mental udvikling:

De mentale teknikker er en naturlig del af de faste rutiner ved træning og konkurrencer. Løberen udvikler sig fortsat via proces mål, handling og evaluering. Det mentale arbejde vedligeholdes.

Der arbejdes på følgende områder i klubbens regi:

- Koncentration
- Spændingsregulering
- Selvtillid
- Motivation – især den indre motivation
- Der føres træningsdagbog over det tekniske, fysiske og mentale arbejde

Optagelse 2011/2012:

Særregel for løbere med JUNIOR alder vedr. godkendelse af triple spring:

Triple spring godkendes som optagelse til national elite gruppe med dokumenteret konkurrence præstation med godkendt eller "Under-rotated" (<). "Downgraded" accepteres ikke.

Optagelse 2012/2013:

For at blive optaget i sæson 2012/2013, udgår særreglen og alle de tekniske elementer skal vises i sæson 2011/2012 med GOE min -1, i lighed med de tekniske krav. Tre triple spring skal vises for optagelse i 2012/13.



SENIOR (Senior Landshold)

”Stabilisering af præstation og indlært færdigheder, samt forhøjelse af kvalitet”

Tekniske og fysiske områder:

Har mestret evalueringsgrundlagene for optagelse til Junior Landshold.

Løberen skal kunne vise præstationsfremgang i både de tekniske og ”performance” aspekter. Der skal vises en stigende sikkerhed i mindst tre triple spring. Pirouetter skal ligge stabilt på mindst Level 3, og ”performance” skal vise en forsat udvikling og udfordring af løberens stil og personlighed.

Der arbejdes med høj kvalitet på alle nævnte områder.

Appendix 5

Træningsstruktur, gruppe inddeling og aktiviteter i elite regi 2011-12:

Senior Landshold

Løbere, der besidder, et teknisk niveau som giver dem mulighed for at kvalificere sig til (en finale ved) EM og VM:

Tre (3) nationale samlinger, og tre (3) regionale samlinger
Gæsteundervisere

Junior Landshold:

Løbere fra og med Novice niveau, i udvikling som internationale konkurrence løber:

Tre (3) nationale samlinger, og tre (3) regionale samlinger
Gæsteundervisere

Kraftcenterløbere _ nationale:

Observationsgruppe bestående af løbere , med mulighed for at komme på landshold:

Tre (3) nationale samlinger, og tre (3) regionale samlinger
Gæsteundervisere

Kraftcenterløbere_ regionale:

Observationsgruppe bestående af Novice løbere, med mulighed for at komme på national hold:

Tre (3) regionale samlinger
ISU Projekt Trænere plus klubtrænere

PowerSkate Projekt gruppe:

Løbere fra 1/7 – 2000 og senere

Tre (3) nationale samlinger, og tre (3) regionale samlinger
ISU Projekt Trænere plus klubtrænere



Arbejdsområder i Elitetrænings regi 2011-2012:

Is træning med gæstetrænere
Træning med klubtrænere
Mentaltræning for udvalgte løbere
Ballet og fysisk træning
Vejledning omkring programmer
Fysisk testning for udvalgte løbere

Formål med nationale samlinger:

- 1. Udvikling og implementering af træningsteknikker/metodikker for videreuddannelse af trænere**
- 2. Træning for elite løbere med deres trænere**

Der tages specielt hensyn til kvaliteten i træningsarbejdet med udførelsen af grundløb og teknik, sådan at vores løberes tekniske niveau kan løftes op til de internationale krav ved de forskellige aldersklasser. Det understreges at al træning i EU's regi ses som en støtte til løberes, træneres og klubbernes arbejde og som en hjælp til systematisering af træningsmetodikker. Det er i klubberne at eliteløbere skabes og ikke ved samlingerne.



Appendix 6

Ansøgning

1. DSU inviterer til ansøgning i uge 8, 2011 – optagelser sker én gang årligt.
2. Træner udpeger løber(e) med alderssvarende mærke ved ansøgning. Løber skal passe til løberprofil, beskrevet i Appendix 4.

Klubbens (udpegede) kontaktperson sender ansøgningen på træners vegne. **Der søges for både nuværende løbere, samt nye løbere.**

Nuværende løbere:

Sender ansøgningskema pr. mail og medbringer til evaluerings møde i uge 10:

1. Egen evaluering 2010/2011 *på skema udleveret i starten* af sæson 2010/2011
2. Konkurrence resultater (judges scores) for sæson 2010/2011

Nye ansøgere til alle grupper:

Sender ansøgningskema pr. mail sammen med konkurrence resultater (judges scores) for sæson 2010/2011

Nye ansøgere til PowerSkate:

Sender ansøgningskema pr. mail sammen med konkurrence resultater (judges scores) hvor de opfyldte krav fremkommer

Ansøgninger indsendes til:

sportschefen: mmc@danskate.dk med kopi til Ingelise Blangsted: blangsted@sport.dk

Frist for ansøgning er 15. marts 2011.

Ansøgninger modtaget efter denne dato kommer ikke i betragtning.

3. Holdene sammensættes af Eliteudvalget og offentliggøres i uge 13, 2011.
4. Ved optagelse / genoptagelse, skal der af alle løbere laves målsætning og skriftlige trænings- og konkurrenceplaner, for den kommende sæson. Skemaer tilsendes til udfyldning ved optagelse.
5. Fra april 2011 til marts 2012 afholdes der nationale samlinger for løbere. *Se foreløbig aktivitetskalender*
6. I marts 2012, evalueres løbernes foregående sæson.
7. Genoptagelse kan kun ske efter ny ansøgning samt tilfredsstillende evaluering.

Alle optagelserne til grupperne og udpegning til Landshold sker af DSU's Eliteudvalget.

Landsholdet udpeges årligt af Eliteudvalget efter optagelserne.



Appendix 7

Informationer, betingelser og regler

i. Økonomi:

2011-2012 – Økonomisk ansvar	Løber	Klub	DSU
Deltagelsesgebyr til "PowerSkate"	1800 Kr.		
Deltagelsesgebyr til "Kraftcenter Regional"	900 Kr.		
Deltagelsesgebyr til "Kraftcenter National"	2100 Kr.		
Deltagelsesgebyr til "Junior Landshold"	2100 Kr.		
Deltagelsesgebyr til "Senior Landshold"	2100 Kr.		
Transport til og fra, samt andre personlige udgifter ved samlinger	+		
Istid til samlinger		+	
Instruktør ved samlinger			+
Konkurrencer i DK	+	+	
Konkurrencer i udlandet	Se almen information vedr. Tilmelding til konkurrencer og dækning af udgifter – Appendix 13		
Forsommer- og Sommertræning Individuel tilskud i sæson	+		Mulighed for tilskud efter individuel vurdering for landsholdsløbere
Ophold og kost ved samlinger*	+		
Personligt udstyr og dragter	+		

*Der opfordres til at løberne indkvarteres og spiser privat hos lokale medlemmer af holdet. Værtsklubben står for den praktiske afvikling af samling med vejledning fra eliteudvalg.

ii. Afregning:

1. Deltagelsesgebyr for Kraftcentertræning indbetales **inden 10. april 2011** og overføres således:

Danske Bank
REG nr. 4180 – 520 1535

Der markeres med "KRC" løbers navn og klub. **Kvittering for indbetaling tilsendes DSU's kontor senest den 11. April 2011**

2. Ved evt. trænings og konkurrencetilskud, dækkes der kun efter bevilling og aflagt regnskab med bilag. Disse tilsendes Sportschefen med kopi til DSU's kontor, efter aktivitetens afholdelse, og **senest 14 dage efter aktiviteten. Såfremt fristen overskrides vil udgifter ikke blive honoreret.**



iii. De forskellige parters ansvar:

Klub:

1. Stiller kontaktperson til rådighed.
2. Klubben er ansvarlig for at de opstillede træningskrav opfyldes.
3. Stiller is til rådighed mindst en dag eller en weekend per sæson til en samling.
4. Frigiver træner til undervisning ved samlinger.
5. Frigiver træner til uddannelsesseminarer i forbindelse med samlinger/ træningslejre / videreuddannelse.
6. Stiller træner til rådighed, eller laver aftale med anden træner, hvis klubbens løber(e) er udtaget af DSU til at repræsentere Danmark. Løber vil ikke blive udsendt uden trænerledsagelse.
7. Stiller personer til rådighed for betjening af Dartfish ved træning i egen klub.
8. Stiller egnede lokaler til rådighed for off-ice træning / ballet ved samlinger.

Træner:

1. Cheftræner er ansvarlige for træningsplanlægning og gennemførelse af løberens træning ifølge planen.
2. Cheftræner har pligt til jævnligt at holde Eliteudvalget/Sportschefen orienteret om løbers træningsstatus og helbredstilstand.
3. Træner er selv ansvarlig for, at holde sig opdateret i alle relevante træningsanliggender, samt nationale og internationale bedømmelsesregler.
4. Trænere skal deltage ved det årlige IJS seminar i Danmark og ved alle nationale samlinger.
5. Det forventes at træner i forhold til forud beskrevne formål for samlinger, samarbejder med andre trænere i forbindelse med samlinger. De udpegede trænere er ansvarlige for planlægning, rapportering og evaluering af hver undervisningstime foretaget i samarbejde med deres undervisnings partnere.
6. Træningsplan for regionale samlinger tilsendes Sportschef 21 dage inden planlagt samling. Rapporter fra regionale samlinger tilsendes Sportschef elektronisk, **senest en uge efter træning**.
7. I tilfælde af sygdom eller andet fravær fra i forvejen planlagte undervisningstimer skal træner selv finde en afløser fra trænergruppen i regionen.

Løber:

1. Benytte træningstilbud i klub og DSU's elitetræning optimalt.
2. Deltage med positiv indstilling i alle trænings forhold.
3. Junior og senior landsholdsløbere skriver ugentlig dagbog for at kom i betragtning til økonomisk støtte og / eller udtagelse til internationale konkurrencer og mesterskaber.
4. Respekterer fuldt ud træningsanvisninger fra den ansvarlige træner og andre eksperter.



Kontaktperson:

1. Er bindeled mellem EU/DSU og klubbens løbere, trænere, forældre.
2. Det er ikke hensigtsmæssigt at forældre til nuværende elitegruppe løbere er kontaktperson.
3. Er ansvarlig for at videregive alle modtagne generelle informationer til løber/træner/klub og for at tilbagesende alle relevante informationer til EU/DSU.
4. I tilfælde af ændringer i planlagte regionale Kraftcenteraktiviteter i hjemme-klub, skal kontaktperson arrangere alternativ tidsplan i samarbejde med træner, og informer andre kontaktpersoner fra de relevante klubber, samt Sportschefen.
5. Informerer Sportschef om relevante generelle oplysninger vedr. løber og træner.

DSU:

1. I august 2011, planlægge i samarbejde med de udpegede trænere, alle trænings aktiviteter for sæson 2011/2012.
2. Tilbyder og planlægger nationale samlinger i samarbejde med værtsklub.
3. Dækker udgifter til undervisere for regionale samlinger, samt til nationale samlinger.
4. Stiller DARTFISH udstyr til rådighed for de involverede klubber på rotation, samt ved samlinger.
5. Arrangerer DARTFISH kurser efter behov.
6. Vedr. samlinger og benyttelser af klubbens trænere gives der, hvor muligt, 4 ugers varsel.

iv. Mødepligt og fravær:

1. Løbere deltager i alle tilbudte samlinger. Fravær kan kun accepteres ved sygdom eller skade, eller i særlige tilfælde, efter aftale med Sportschefen, når der er tale om internationale konkurrence deltagelse.
2. Elitesamlinger prioriteres frem for klubkonkurrencer.
3. Der kan laves særlige aftaler med løbere, som er bosat og træner i udlandet.

Løbere der ikke opfylder ovennævnte ansvar og krav kan få frataget mulighed for økonomisk støtte.



Appendix 8

Elite samlinger – praktiske information

Is og andre faciliteter:

Klubber som medvirker i DSU's elite program, opfordres til at tilbyde afvikling af mindst en samling i hver sæson for at muliggøre gennemførelsen af unionens træningsplan for eliteløbere.

Klubben bedes tilbyde:

- Is –
- Mellem 4 til 6 is pas per dag *Regionale*
- og
- Minimum 14 is pas per 2 dage samling og minimum 18 is pas per 3 dage samling *Nationale*
- Off – ice faciliteter (efter aftale med de ansvarlige trænere *Regionale / Sportschefen nationale*)
- Overnatnings muligheder
- Forplejnings muligheder

Koordinering:

Trænings- og tidsplaner for de regionale samlinger godkendes af Sportschefen.

Planer skal være forberedt og tilsendt Sportschefen mindst tre uger inden den planlagte samling.

Praktisk afvikling af samlinger foretages af EU udpegede koordinator, som er ansvarlig for det overordnede koordinering med værtsklubben og de ansvarlige trænere.

Afvikling:

	Nationale	Regionale
Overordnede planlægning af aktiviteter	EU	EU /trænergruppens rep.
Faciliteter	Tilbydes af klub	Tilbydes af klub
Koordinering af information	Sportschef/EU	Sportschef/EU
Udsending af information	Sportschef/EU	EU/Værtsklub
Træningsplanlægning	Sportschef/Gæsteundervisere	Sportschef/Ansvarlige trænere
Praktisk afvikling (overnatning/forplejning)	EU/Værtsklub	Værtsklub
Overnatning	For løbers egen regning	Privat indkvartering/værtsklub finder
Evaluering og rapportering til EU		Ansvarlige trænere



Appendix 9

Ansvars "Checkliste"

<u>Emne / Opgave</u>	<u>Ansvar</u>
1. Planlægning af alle træning	Træner
2. Træningsundervisning	Træner
3. Gennemførelsen af planlagt træning	Træner - Løber
4. Indsats, motivation, vilje og samarbejde under træning og konkurrence	Løber
5. Opførsel og optræden til en hver tid	Løber / forældre
6. Evaluering /Analyses af planlagt træning	Træner / løber
7. Evaluering /Analyses af konkurrencer	Træner / løber
8. Dagbøger	Løber
9. Målsætning – overordnet, træning og konkurrencer	Træner i samarbejde med løber
10. Overordnede sæsonplanlægning /sparring vedr. målsætning	Træner/samarbejde Sportschef
11. Sæsonevaluering	Træner/løber samarbejde med EU
12. Udtagelse til udvalgte konkurrencer baseret på DSU's udtagelseskrav og Eliteprogram	EU
13. Retningslinjer vedr. optræden og præstation	Træner / Sportschef / EU
14. Løbers personlig fremtoning	Løber / forældre
15. Løbers præstation vedr. personlig mål/krav	Løber / træner



Appendix 10

Evaluering / planlægningsproces for løbere

PowerSkate

Evaluering i marts og planlægning i august med Sportschef/Eliteudvalg - grupper med 3 – 4 løbere, samt egen træner.

Ved planlægningsmøde i august medbringes skriftlige målsætninger for kommende sæson.

Kraftcenterløbere

Personlige samtaler med Sportschef/Eliteudvalget, samt egen træner.
Evaluering i marts og planlægning i august.

Ved planlægningsmøde i august medbringes skriftlige målsætninger og trænings- og konkurrence plan for kommende sæson.

Junior og Senior Landshold

Personlige samtaler med Sportschef og Eliteudvalg, samt egen træner.
Evaluering i marts og planlægning i maj.

Ved planlægningsmøde i maj medbringes skriftlige målsætninger og trænings- og konkurrence plan med budget for kommende sæson (Inkl. Sommertræningsplaner)



Appendix 11

Arbejde med sæson- og træningsplanlægning i klubberne

”Routine is the most powerful De-motivator”

Alle, der dyrker idræt, benytter sig af træningsplanlægning i større eller mindre grad. Som regel planlægges det på hvilke ugedage, der skal være træning, og indholdet af hver træning planlægges fra gang til gang. Sådan en form for træningsplanlægning er måske nem at overskue, men den medfører også, at mange beslutninger træffes ud fra tilfældigheder, hvilket fører til usystematisk træning.

Tilfældig og usystematisk træning er ikke et problem, hvis man har det sjovt, mens man træner, og ikke er så interesseret i resultater. Hvis man derimod gerne vil se fremskridt og opnå en udvikling, er det nødvendigt at se på træning i et større perspektiv og træffe de nødvendige beslutninger ud fra grundige overvejelser og ikke bare ud fra vaner og pludselige indskydelser.

Træningsplanlægning er derfor et nyttigt redskab i forbindelse med eliteidræt. I moderne eliteidræt skal man træne til det menneskeligt mulige for at kunne klare sig på højt niveau. Det kræver derfor nøje planlægning at sikre, at man får udnyttet alle tilgængelige ressourcer.

På lavere konkurrenceniveau, ønsker udøverne som regel kun at bruge en begrænset del af deres fritid til træning. Når træningstiden er begrænset, vil det ofte være sådan at fremgangen også er begrænset, og for nogen vil det virke demotiverende at forblive på samme niveau år efter år. Det gælder derfor også her om at planlægge træningen således, at man sikrer progression og variation og derved bevarer motivationen.

Nu er det ikke altid den fysiske træning, der er det vigtigste i en given idrætsgren. Ofte er det teknik, taktik og mentale forhold der er de afgørende faktorer, men ved at koncentrere den fysiske træning og gøre den mere effektiv, vil der blive mere tid og energi til at træne især teknik.

Når man skal planlægge fysisk træning, er der nogle grundlæggende begreber at tage hensyn til: intensitet, mængde og restitution. Det gælder, groft sagt, om at få så meget som muligt af alle tre. Begreberne står desværre lidt i modsætning til hinanden. Træner man med en høj intensitet, kan man ikke klare at træne så meget (og vice versa). Har man en stor træningsmængde, er der selvsagt ikke så megen tid til restitution. Et af formålene med træningsplanlægning er derfor at vægte disse ting i forhold til hinanden, så man får mest muligt ud af ugens syv dage.

»Selv den grundigste forberedelse kan ikke erstatte det rene svinheld!«

Der er mange ting, der gør, at succesen aldrig er sikker, uanset hvor godt man har forberedt sig. Der er uforudsigelige og ukontrollerbare forhold som modstanderne, dommerne, talent, psyke, held, uheld, skader, osv. I langt de fleste tilfælde giver det dog de bedste resultater, hvis man har kontrol over så mange faktorer som muligt.

I forbindelse med træningsplanlægning anvender man nogle bestemte begreber der beskriver træningsbelastning og -opdeling.

Træningstid

Træningstid er, som ordet siger, den tid man bruger på træning. Denne tid inkluderer normalt også eventuelle pauser, i forbindelse med intervaltræning eller vægtræning.

Træningsintensitet

Ordet »intensitet« bliver brugt i betydningen »relativ fysisk belastning« inden for hvert enkelt træningspas. Man øger intensiteten i træningen ved f.eks. at: - løbe, cykle, længere på den samme tid - løfte tungere vægte - holde kortere pauser uden at sænke arbejdsbelastningen. At ændre antallet af træningsgange fra 4 til 5 om ugen skal ikke opfattes som at øge **intensiteten**, men som at øge **træningstiden** (og dermed den samlede træningsmængde). Man kan mindske intensiteten ved at løbe langsommere osv.



Træningsmængde

Træningsmængden skal forstås som den samlede træningsbelastning, man påfører kroppen, når man både inddrager træningstid og intensitet. En halv times roligt løb og en halv times hård intervaltræning repræsenterer den samme træningstid, men to forskellige træningsmængder. Træningsmængden er en funktion af træningstiden ganget med den gennemsnitlige intensitet.

Kvalitet

Kvalitet i træningen betyder, at når man ønsker at træne et eller andet, skal man gøre det på den bedst mulige måde. Det nytter ikke noget at ville træne alting på en gang. Hvis man eksempelvis vil træne både hurtighed og udholdenhed ved brug af de samme øvelser, så bliver ingen af dem trænet virkelig effektivt. Her er det en fordel at dele træningen op og lade hurtigheden i bevægelserne være det centrale på ét tidspunkt og at koncentrere sig om udholdenhed på et andet. Ved de fleste træningsformer kan man øge kvaliteten ved at være bevidst om, hvor man har sit fokus, men man kan selvfølgelig ikke altid splitte træningen op. På et tidspunkt skal tingene samles, så de går op i en højere enhed. Dette er netop et af de vigtige formål med træningsplanlægning: at få det hele til at kulminere på det rigtige tidspunkt.

Restitution

Restitution betyder »hvile« eller »genopbygning« efter arbejde. Begrebet dækker både kortvarig og langvarig genopbygning. Kortvarig restitution kan være de enkelte pauser, der forekommer under et træningspas. Sådanne pauser er nødvendige, hvis man ønsker at træne med meget høj intensitet, som f.eks. ved intervaltræning. Restitution er også den tid, der går imellem to træningspas. Hvor lang tid, der kræves mellem to træningspas, afhænger dels af træningstilstand og dels af, hvor krævende de enkelte træninger.

Årsplanlægning

Planlægningen af en årscyklus kan starte med, at man fastlægger, hvornår hovedmålsætningerne skal opfyldes, hvilket som regel vil svare til, hvornår de vigtige konkurrencer ligger. Man må også tage hensyn til årstidsbestemte faktorer såsom ferier, højtider, adgang til faciliteter etc. Når man har overblik over årets forløb, kan man inddelle det i nogle mere overskuelige perioder.

Periodeplanlægning

Ved at opdele året i mindre delperioder bliver det lettere at opstille nogle overskuelige delmål og dermed give sig selv nogle retningslinjer for, hvilken type træning der skal prioriteres hvornår. Man kan f.eks. arbejde med fire forskellige perioder: restitutions-, grundforms-, opbygnings- og konkurrenceperioder.

Ugeplanlægning

I planlægningen af en uge cyklus beskrives de træningspas, der forekommer i løbet af en given uge. For de flestes vedkommende er det imidlertid mest praktisk at planlægge træning i forhold til hverdage og weekends. Når man planlægger træningspassene for en uge, bør man sørge for, at der veksles mellem hårde dage og mindre hårde dage. Bestemmende for planlægningen af en uge er naturligvis, hvilken periode man befinder sig i.

Træningspas

Den overordnede planlægning bliver først synlig gennem afviklingen af det enkelte træningspas. Det er derfor vigtigt, at hvert enkelt træningspas er fornuftigt opbygget og i overensstemmelse med den øvrige planlægning.

Træningsplanlægning er essentielt for at forbygge skader og overtræning.

(teksten fra DIF's hæfte "Træningsplanlægning")



Appendix 12

Arbejde med målsætning og evaluering i klubberne

“Hvorfor skal aktive medlemmer i Danske arbejde med målsætninger?”

- Hvis man har et klart defineret mål, så er det lettere at holde fokus gennem en lang sæson
- Det er vigtigt at man lærer at arbejde struktureret hen mod opfyldelse af ambitioner. Her er opstilling af målsætninger et vigtigt værktøj, der sikrer at man hele tiden arbejder i den rigtige retning.
- Når man sammen med træner opstiller nogle fælles målsætninger, så ved begge hvad målet er, og hvad der skal til for at opfylde det.
- En forudsætning for at lave et rigtig godt træningsprogram er, at man ved, hvad det skal gøres bedre.
- Målsætninger er ikke statiske. I løbet af en sæson kan de blive justeret op og ned afhængig af omstændighederne. Eksempelvis kan man nedjustere ved en skade, og opjustere, hvis målet nås tidligere end planlagt.

“Hvad skal evaluering bruges til?”

- Hvis man ikke evaluerer, så lærer man ikke noget af hverken succeser eller fejltagelser
- Ved at evaluere, så kan man undgå at lave de samme fejl igen i den næste sæson. Tilsvarende kan man holde fast i de ting, der har fungeret rigtig godt, og bygge videre på dem
- Der skal ske en løbende evaluering, så man hele tiden kan ændre både træningsplaner og målsætninger, afhængig af om det går godt eller dårligt. (Dagbog kan bruges i den proces)

Generelt om opstilling af målsætninger:

Målsætninger skal laves i samarbejde mellem løber og personlig træner

Når man skriver målsætninger, så skal de være:

- Specifikke – man må meget gerne sætte tal på (f. eks tekniske points man vil opnå til en konkurrence for et program).
- Udfordrende, men samtidige realistiske – så de er både motiverende og opnåelige
- Begge skal 100 % kunne acceptere og arbejde efter de mål der er opsat – ellers kommer man til at arbejde i hver sin retning!
- **Procesmål**
Der arbejdes først og fremmest med procesmål, d.v.s. **mål for måden at arbejde på** både under træningen og ved en konkurrence. Den detaljerede målsætning skrives ned og vises evt. til en eller flere, man har tillid til. Dermed er man i højere grad bundet op af målsætningen og den bliver derved en større motivationsfaktor.
Udarbejd både procesmål for en længere eller kortere periode - og for den enkelte begivenhed. Der sættes mål for alle de forskellige områder, man arbejder med. Det kan f.eks. være tekniske, fysiske og mentale mål.
Den store fordel ved at arbejde med procesmål er, at man helt er herre over målsætningen – i modsætning til resultatmålene. Dem har man ikke helt styr på, fordi der er konkurrenter, dommere eller ydre forhold, der påvirker resultatet. Når man evaluerer procesmål, får man også et godt billede af egen udvikling. Denne udvikling giver resultatmålene kun noget af sandheden om!



○ **Præstationsmål**

Sæt også mål for præstationer under træningen. Skriv f.eks. ned, hvor mange gange man vil træne, hvor mange gentagelser der skal være i intervaltræningen, og hvor mange kg. du vil løfte. Mål for præstationerne under konkurrencen noteres også. F.eks. bestemt levels for pirouetter eller et bestemt spring man vil udføre.

○ **Resultatmål**

Selvfølgelig har de fleste også sat sig resultatmål, men det skal gentages, at det er procesmålene, der bringer resultatet frem.

1. Realistiske resultatmål.

Formuleres positivt på skrift. Over for omgivelserne beskrives målsætningen måske svævende, men indadtil er den meget præcis.

2. Drømmemål.

Formulér også din drøm. Et mål, det vil det være "helt vildt" at nå.

3. Trygheds mål.

Formulér et mål der er lavere end det realistiske. Et mål for, hvad der vil være acceptabelt at nå.

Generelt om evaluering af målsætninger:

Evaluering skal laves i samarbejde mellem løber og personlig træner

Når man skriver evalueringer, så skal de være:

- Korte og præcise, så de ikke fylder en hel roman
- Oprigtige og ærlige - man skal have tænkt over tingene!
- Man skal argumentere for hvorfor / hvorfor ikke det gik som planlagt.
- Der behøver ikke nødvendigvis kun at være én sandhed, men begge skal være enige om, hvad der skrives, så man er enige i konklusioner.

Evaluering

Når man evaluerer en træning eller en træningsperiode, er det procesmålene og præstationsmålene, der viser udvikling og fortæller, hvad man skal arbejde videre på. Det er de samme mål, man bruger til konkurrenceevaluering. Resultatmålene i sig selv, siger jo ikke nødvendigvis noget om udvikling.



Appendix 13

Udtagelseskrav til international konkurrencedeltagelse

1. De tekniske udtagelseskrav til internationale konkurrencer og mesterskaber udsendes af Eliteudvalget inden 30. april 2011.
2. Ved udtagelse tages strategiske hensyn i forhold til DSU / EU's udviklingsplaner.
3. For senior landsholdsløbere som har EM og VM som målsætning i den kommende sæson, stilles der krav om internationale konkurrencedeltagelse for delvis egen, eller for egen regning ved mindst 2 konkurrencer per sæson fra ISU's liste. Evt. tilskud vurderes individuelt.
4. For at kunne udtages af DSU til ISU's mesterskaber skal man være på Landshold (Gruppe 1 eller 2).
5. For at kunne udtages af DSU til ISU's JGP, skal man minimum være Kraftcenterløber (Gruppe 3).
6. Ved almen tilmelding til internationale konkurrencer på ISU's liste, forbeholder DSU sig fortrinsret for løbere fra elitegrupperne.
7. Foreløbig udtagelse til ISU's JGP sker på baggrund af foregående sæsons præstationer. Endelig udtagelse sker på baggrund af programvisning i august 2011.
8. Løbernes opførsel, træningsmorale og fremtoning tages i betragtning ved udtagelserne.
9. Pas / rejsedokumenter og evt. visa **er på deltagernes eget ansvar**.
10. Deltagelsestilladelser fra ISU (ISU Certificate – kan søges igennem DSU's kontor senest 15. maj for den kommende sæson) samt dispensation for medicin fra doping listen (TUE – Therapeutic Use Exemption Certificate), **er på løberens eget ansvar og skal altid tages med til alle konkurrencer**. Orientering om anti-doping kan findes på hjemmesiden: www.antidoping.dk
11. Alle udtagelser sker på baggrund af løbernes præstationsniveau/parathed ved udtagelsen, men såfremt forudsætningen for deltagelse i perioden før konkurrencen ikke er tilstede, dvs. sygdom, skade eller alvorlig formnedgang, kan EU beslutte at udtagelsen bortfalder.
12. Ved skade eller sygdom i ugen inden internationale konkurrencer og mesterskaber, tages der beslutning (træner/EU i samarbejde) om deltagelse senest 48 timer inden afrejse. Det gælder dog ikke ved akut tilskadekommen hvor udtræden sker øjeblikkelig.
13. Ved afmelding uden lægeerklæring fra ISU JGP eller ISU Mesterskaber senere end 35 dage før første konkurrence dag, kræver DSU 15% af de af DSU forudbetalte udgifter af løber/klub.



Appendix 14

Almen information vedr. Tilmelding og dækning af udgifter til Internationale konkurrencer

Gruppe 1 Konkurrencer: ISU's GP og ISU Mesterskaber

- DSU tilmelder aktive: løbere, trænere, dommere, ledere, til de konkurrencer DSU's Eliteudvalg har udtaget til
- Alle de nødvendige formularer modtaget fra DSU i forbindelse med tilmelding, udfyldes af løber, træner, klub inden de returneres til DSU's sekretariat
- Alle rejser og ophold bestilles og betales i første omgang af DSU's sekretariat for løbere, trænere og officials
- Ved JGP dækker træner/klubben selv træners udgifter til rejse, ophold og kost – DSU lægger ud og sender efterfølgende regning vedr. rejse og ophold for træner til træner/klub. Forplejning afregnes af træner på stedet
- Ved ISU mesterskaber dækker DSU træneres rejser og ophold – indtil dagen efter løberens sidste konkurrence dag.
- Alle andre ledsagende personer bestiller og afregner selv, dog skal rejseplaner sendes til DSU's sekretariat

Gruppe 2 Konkurrencer: Internationale konkurrencer som Kraftcenterløbere deltager i, på baggrund af nationale resultater med tilskud fra DSU:

- Konkurrencen udvælges i samarbejde med Eliteudvalget
- Klubben / aktive står selv for at skaffe alle relevante dokumenter og sende disse i udfyldt stand til DSU's sekretariat, **seneste 14 dage før konkurrencens tilmeldingsfrist**
- DSU tilmelder aktive: løbere, trænere, dommere
- Klubben / aktive står selv for bestilling og betaling af rejser og ophold
- Rejseplaner sendes til DSU's sekretariat sammen med tilmelding
- For at udbetaling af tilskud kan ske, skal der sendes et opstillet regnskab med bilag til DSU's sekretariat, **seneste en måned efter konkurrencen. Såfremt fristen overskrides vil udgifter ikke blive honoreret.**

Gruppe 3 Konkurrence: NM

- DSU tilmelder løbere, trænere, officials og ledere
- Alle de nødvendige formularer modtaget fra DSU i forbindelse med tilmelding, udfyldes af løber, træner, klub inden de returneres til DSU's sekretariat
- Alle rejser og ophold bestilles af DSU's sekretariat for løbere, trænere og officials
- DSU tilsender efterfølgende regning for rejsen til klubberne for løbere og trænere
- Alle øvrige udgifter i forbindelse med ophold og forplejning er for egen regning
- Alle andre ledsagende personer bestiller selv rejse samt ophold og afregner selv

Gruppe 4 Konkurrencer: Andre internationale konkurrencer fra ISU's liste som alle aktive danske løbere selv vælger at deltage i gennem deres klub.

- Disse konkurrencer skal opnå godkendelse af DSU efter skriftlige indstilling fra klubben til DSU's sekretariat
- Klubben / aktive står selv for, at skaffe alle relevante dokumenter og sende i udfyldt stand til DSU's sekretariat, **seneste 14 dage før konkurrencens tilmeldingsfrist** – hvis konkurrencen kræver tilmelding igennem Unionen ifølge announcement.
- DSU tilmelder aktive: løbere, trænere, dommere
- Klubben / aktive står selv for bestilling og afregning af rejser og ophold.
- Rejseplaner sendes til DSU's sekretariat sammen med tilmelding



Gruppe 5 Konkurrencer: Andre internationale og internationale konkurrencer og klub konkurrencer

- Tilladelser til deltagelse skal søges hos DSU
- Klubbens navn skal bruges som tilmelder frem for "Dansk Skøjte Union" eller "Danmark".
- Klubben er selv ansvarlig for resten af tilmeldingsprocessen.

Holdleder / Team Leader:

Vedr: Gruppe 1 og Gruppe 3 Konkurrencer, udtages en Holdleder af DSU's Eliteudvalg. Forældre / Chaperone godkendes ikke som Holdleder / Team Leader.

Alle frister skal overholdes samt nødvendige dokumenter indsendes for, at tilmeldingen kan ske

Oversigt:

	DSU Dækker Rejse for	DSU/ISU Dækker Ophold ** for	DSU / ISU Dækker Forplejning ** for	DSU Bestiller Rejsen for	DSU Bestiller Ophold for	DSU Dækker Tilmelding	DSU Tilmelder
Gruppe 1 Mesterskaber*	Løber Træner Leder Officials	Løber Træner Leder Officials	Løber Diæter for træner Leder Officials	Løber Træner Leder Officials	Løber Træner Leder Officials	Ingen	Ja
Gruppe 1 GP*	Løber Leder Officials	Løber Leder Officials	Løber Leder Officials	Løber Træner Leder Officials	Løber Træner Leder Officials	Ingen	Ja
Gruppe 2 Konkurrencer med DSU tilskud	Officials	Officials	Officials	Officials	Officials	Nej	Ja
Gruppe 3 NM	Leder Officials	Leder Officials	Leder Officials	Løber Træner Leder Officials	Løber Træner Leder Officials	Nej	Ja
Gruppe 4	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Efter "Announcement"
Gruppe 5	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej

**For løbere og træner der bor og træner i udlandet, dækker DSU rejsen fra Danmark til konkurrencen eller fra bopæl til konkurrencen. Billigste strækning vælges.*

***DSU dækker trænerudgifter til dagen efter løberens sidste konkurrence dag*



Appendix 15

Individuel Tilskud

For Junior og Senior Landsholdsløbere

Sommertræning:

På baggrund af planer og budgetter for sæsonen, kan Eliteudvalg tildele tilskud til sommertræning.

Sæson:

Landsholdsløbere udtaget til ISU JGP og ISU mesterskaber kan i løbet af sæson søge om tilskud til særlig forberedelses tiltage.

Ansøgning skal inkludere budget for søgt aktivitet og en træningsplan med mål for perioden.

Tilskud tildeles efter individuel vurdering af Eliteudvalget.

Appendix 16

Internationale Elite Projekter

DSU deltager i sæson 2011-2012 i ISU's Nordic Development Project med udvalgte løbere og trænere fra elitegrupper.



Appendix 17

Foreløbig Aktivitetskalender 2011 - 2012

DSU forbeholder sig ret til ændringer

Nationale samlinger

2011

april 16 & 17	Århus Skøjtehal – Virpi Horttana
maj 7	Idrættens Hus, Brøndby – for alle klubtrænere
maj uge 21	Sæson planlægningsmøder for landsholdsløbere
august 11 – 14	Esbjerg Skøjtehal – gæsteundervisere
august 11 – 14	Sæson planlægningsmøder for kraftcenterløbere
august 11 – 14	Sæson planlægningsmøde med ISU NDP trænere

2012

januar 7 & 8	Sjælland
<i>Ny sæson og ny hold:</i> April 14 & 15	Århus Skøjtehal

Regionale samlinger

Efter aftale med de individuelle klubber

Vi opfordrer klubber til at sende tilbud om is til samlinger senest 1. August 2011