



Dansk Skøjte Union

Elite Program 2015 - 2016



Index

	Elite Program Introduktion	3
Appendix 1	Dansk Skøjte Unions Elitegrupper 2015-2016	4
Appendix 2	Dansk Skøjte Unions Vision og Planer for Eliteudvikling i Kunstskejteløb	7
Appendix 3	Handlingsplan 2015-2016	8
Appendix 4	Evalueringsgrundlag for optagelse til, og forsættelse i elitegrupper	9
Appendix 5	Træningsstruktur, gruppeinddeling og aktiviteter i elite regi 2015-2016	12
Appendix 6	Ansøgning/accept af invitation	13
Appendix 7	Information, betingelser og regler i. Økonomi ii. Afregning iii. De forskellige parter ansvar iv. Mødepligt og fravær	14
Appendix 8	Elite samlinger – praktiske information	17
Appendix 9	Evaluering/planlægningsproces for løbere	19
Appendix 10	Udtagelseskrav til international konkurrencedeltagelse	20
Appendix 11	Ordensregler ved deltagelse i Internationale Konkurrencer/Mesterskaber	21
Appendix 12	Trænings- og konkurrence dragter	22
Appendix 13	Sociale og Media Guidelines for Elite Involverede	22
Appendix 14	Almen information: Tilmelding/ dækning af udgifter til Internationale konkurrencer	23
Appendix 15	<u>Foreløbig</u> Aktivitetskalender 2015 – 2016	25



Elite Program Introduktion

Dansk Skøjte Unions Eliteudvalg har nu i 7 år arbejdet med en struktureret eliteudvikling beskrevet i Eliteprogrammet. Udviklingen er sket med baggrund i en generel udvikling af sporten på alle niveauer. De første mål er nået, vi har en senior- og juniorelite på ISU mesterskabsniveau, og niveauet fra Chicks, Cubs og springs er blevet et solidt grundlag for den kommende elite, ligesom de nu store K-rækker er blevet spændende rækker med forhøjet niveau.

Vi vil i kommende sæson fortsætte med 3 samlinger for Nationalt hold. I foregående sæson har vi haft store problemer med at få is især til Regionale samlinger, derfor vil vi kun fortsætte med at satse på den bredere gruppe små løbere, såfremt vi får tilbudt is. Ved mulighed kan udvalgte dog inviteres til nationale samlinger for inspiration. Deltagelsen af Klubelite gruppen har været meget svingende, så for at skabe mere dynamik ved samlingerne, vil vi i stedet arbejde med en invitationshold. Se Appendix 1.

For at kunne 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 skal hæves på alle områder. Desuden arbejdes der på at træneres kompetencer forøges. Sam-træning ses som et redskab til udvikling af vore træneres kompetencer og som træningsinspiration for løbere.

Som udgangspunkt antages det, at træningsbetingelserne i klubberne gør det muligt for løbere og trænere at arbejde optimalt i ønsket om at kunne opnå de træningsmål som er 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 mentaltræning i klubberne nødvendigt i dagligdagen, hvilke ligeledes anbefales at være en del af klubbens træningstilbud på alle konkurrence niveauer. Nationale samlinger og sammentræning skal ses som en "værktøjskasse".

Eliteudvalget anbefaler, at klubber der ønsker at være eliteklubber har 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 træning. Med jobbet følger også planlægning, træningsanalyse, evaluering, udvikling af egne kompetencer i en meget kompleks sport samt rejser til konkurrencer og træningslejrer. Desuden fører dagens krav til sporten ofte til at specialist hjælp i nogen aspekter af sporten skal hentes uden for klubben. 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 gør det mere vanskeligt at forberede programmer i god tid og for vores løbere at have tid nok til at lære nye færdigheder, inden den nye internationale konkurrencesæson begynder. Der skal arbejdes systematisk i den enkelte kommune for at ændre historik og traditioner i Danmark omkring det, at "kunstskøjteløb er noget man kun dyrker om vinteren"! Det er en glæde at nogle klubber allerede har fået is året rundt.

Kunstskøjteløb er en yderst professionel, helårs sport verden rundt.

Elitearbejdet er i stadig udvikling i Danmark hvilket betyder at Eliteudvalgets arbejde udvides konstant. Der skal evalueres og justeres i et tæt samarbejde med trænerne.

Gensidig tillid og respekt, positive indstillinger og "teamwork" sikrer en succesfuld udvikling af skøjtesporten fremadrettet.



Appendix 1

Dansk Skøjte Unions Elitegrupper 2015-2016

Definitioner og krav

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

Nationalt Hold

- Landshold (Senior samt internationale talentløbere)
- National Elite
- Talent Trup
- Invitations Hold

Regionalt Hold

- Springs/Debs M
- Cubs M
- Dreng Trup

Alle grupper danner tilsammen Danskate og alle udtagelser sker af Eliteudvalget.

Mærkekrav:

Alle løbere i Elitegrupper skal til enhver tid have det aldersvarende mærke. Denne regel kan endvidere undtagelsesvist modificeres, såfremt en løber er tilknyttet specielle projekter, hvor andre regler gælder.

Nationalt hold

Landshold

Senior

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

Disse løbere udtages af EU

Målsætning for Senior:

Arbejdet målrettes primært mod EM, VM og OL.

Krav:

Sommertræning minimum 4 ugers varighed

Internationale talentløbere

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

Disse løbere udtages af EU

Målsætning for internationale talentløbere løbere:

Opnå niveau til senior landshold

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

Krav:

Sommertræning minimum 4 ugers varighed



Konkurrencer for landsholdsløbere

- Træner skal i samarbejde med løber indsende målsætning for hver international konkurrence (ISU konk+ JGP), de er udtaget til, senest 3 dage inden afrejse.
- Evaluering af konkurrencens målsætning skal indsendes af træner senest 7 dage efter hjemkomst. Ovenstående dokumenter sendes til Sportskoordinatoren og EU.

National Elite

Disse løbere er observationsgrupper, der har mulighed for at komme på Landshold.
Disse løbere udtages af EU

Målsætning for Nationale Eliteløbere:
Opnå et niveau til indplacering på Landshold.

Krav:
Sommertræning minimum 4 ugers varighed

Talent Trup

Disse løbere er observationsgrupper, der har mulighed for at komme på National Elite.
Løbere fra grupperne Springs, Debs og Novice.
Disse løbere udtages af EU.

Målsætning for Talent Trup:
Opnå et niveau til indplacering på national elite.

Krav:
Sommertræning minimum 2 ugers varighed

Invitations Hold

Løbere, som har vist et højt niveau i deres række og endnu ikke indplacerer sig i National Elite eller Talent Trup.

Disse løbere udtages af EU ved hver samling (Invitationer sendes senest 3 uger inden samlingen).
En løber kan udtages flere gange.

Målsætning for Invitations Hold:
Opnå et niveau til indplacering på Talent Trup eller National Elite.

Regionalt hold – under den forudsætning, at der kan skaffes is-pas.

Generelt for regionalt hold er, at alle løbere søges ind af klubben.
Ansøgningerne skal indeholde en motiveret ansøgning fra træner og løber, med begrundelse for hvorfor løberen er egnet (se bilag; *Ansøgningsblanket til optagelse som regional løber 2015/16*). Sammen med ansøgningen medsender dokumentation for opfyldelse af tekniske krav. Endelig godkendelse sker af EU. Såfremt løberen ikke findes egnet af EU, vil Danskate ansvarlig/træner få en individuel begrundelse herfor.

Debs

Disse løbere er observationsgrupper, der har mulighed for at komme på Talent Trup.
Løberne søges ind af klubben.

Debs M; 2 pladser pr. klub. Klubber med flere egnede løbere kan søge om optagelse af flere løbere.

Tekniske krav:
4 forskellige 2 spring godkendt til GOE minimum -1
2 forskellige pirouetter på level 2 til GOE minimum -1



Springs

Disse løbere er observationsgrupper, der har mulighed for at komme på Talent Trup.
Løberne søges ind af klubben.

Springs M; 2 pladser pr klub. Klubber med flere egnede løbere kan søge og få optaget flere løbere.

Tekniske krav:

3 forskellige 2 spring godkendt til GOE minimum -1

1 pirouette på level 2 til GOE minimum -1

Cubs

Løbere, som deltager i rækken Cubs M og har gældende mærke.
Løberne søges ind af klubben.

Chicks

Løbere vil blive inviteret ind i løbet af sæsonen.

Drengetrup

Løbere i alderen fra 8-13 år.

Løberne udtages af EU efter samtale med klubbens træner.



Appendix 2

Dansk Skøjte Unions Vision - og Planer for Eliteudvikling i Kunstskøjteløb

Vision for eliteudvikling:

"DSU skal være et respekteret medlem af den internationale "skøjtefamilie" med nogle bemærkelsesværdige løbere der skaber inspiration i Danmark."

Overordnet mission

At have en større gruppe af seniorløbere på højt nationalt og internationalt niveau.

Ifølge DSU's politikatalog skal Dansk Skøjte Union:

- I samarbejde med klubberne arbejde for at skabe de bedste muligheder for en målrettet talentudvikling
- Tilbyde elitearbejde 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:

- Finale ved EM, deltagelse ved VM og OL 2018
- Finaleplads ved JVM, top 10 ved JGP, 7 top 5 pladser ved ISU konkurrencer
- Alle Danske løbere opnår international erfaring gennem deltagelse i konkurrencer på ISU's liste.

Strategi for eliteudvikling:

Organisation:

- At benytte sociale medier til at reklamere for sporten i ønsket om at opnå visionen om at skabe inspiration i Danmark
- Overensstemmelse mellem EU's mål og løbernes individuelle planer
- Besøge klubber ved behov. Klubberne skal kontakte EU med konkret ønske for besøget.

Trænere:

- Skabe grundlag for interaktion og tværfagligt samarbejde - primært ved nationale samlinger
- At understøtte videreudviklingen af trænerens kompetencer
- Videreudvikle og stimulere trænere og løbere ved at invitere internationale og nationale eksperter

Løbere:

- At opmuntre løbere til at deltage i internationale konkurrencer
- At undervise løbere således, at de opnår mere dybdegående forståelse af skøjtesporten
- At udvikle den individuelle atlet som helhed

Klubber:

- 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 videreuddanne deres trænere
- Opfordre klubber til at fokusere på udvikling og trivsel i elitearbejde



Appendix 3

HANDLINGSPLAN 2015 - 2016

Elitegruppetræning:

- EU skal sikre fokus på individuelle planer
- Fortsat at evaluere og optimere træningsform for elitegrupperne
- Sikre den røde tråd i træningsmetoder ved nationale samlinger
- Have sportsspsykologi og ernæring som en del af elitearbejdet
- Invitere eksperter som sparringspartnere for de danske trænere
- Målsætning og sæsonplaner for udvalgte løbere
- Gennemgang og vejledning af programmer
- Sikre tidlig international konkurrence erfaring

Konkurrencer:

- Justere kriterier for udtagelse til de aktuelle konkurrencer/mesterskaber
- Opfordre alle Danskate løbere til selvstændig international konkurrencedeltagelse
- DSU deltagelse ved JGP, JVM, EM, samt VM

Uddannelse:

- Tilbyde trænerseminarer til videreuddannelse af elitegruppetrænere – primært ved nationale samlinger
- Tilbyde forældre rådgivning vedr. deltagelse i skøjtesport på eliteplan

For trænere i eliteklubber

- Støtte til planlægning og optimering af træning for eliteløbere
- Feedback fra Eliteudvalget vedr. eliteløbere og deres udvikling

Yderligere tiltag:

- Arbejde med Disciplinanalysen
- Udvide samarbejdet med Team Danmark
- Inkorporere DARTFISH i forbindelse med nationale samlinger



Appendix 4

Evalueringsgrundlag for optagelse til og fortsættelse i 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 tilføje 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

SENIOR

"Stabilisering af præstation og indlærte færdigheder, samt forhøjelse af kvalitet"

JUNIOR

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

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 procesmål, handling og evaluering og 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



NOVICE:

"Indlæring af de nødvendige teknikker / mangesidet fysiske udvikling"

Fysisk udvikling:

Der arbejdes på følgende områder i klubbens regi:

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

Mental udvikling:

Fokus på 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

SPRINGS / DEBS

"Indlæring af de nødvendige teknikker / mangesidet fysisk udvikling"

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



Cubs

"Basis for udvikling af det fysiske og tekniske opbygges"

Fysisk udvikling:

Der arbejdes på følgende områder i klubbens regi:

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

Mental udvikling:

Løberen udtrykker glæden ved at løbe på skøjter.

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



Appendix 5

Træningsstruktur, gruppeinddeling og aktiviteter i eliteregi 2015-16:

Nationalt hold

Tre (3) Nationale samlinger
Gæsteundervisere og klubtrænere
Inddeles ved samlinger i træningsgrupper efter alder og niveau

Regionalt hold – under den forudsætning, at der kan skaffes is-pas.

To (2) Regionale samlinger i hver landsdel
Klubtrænere samt evt. gæsteundervisere
Inddeles ved samlinger i træningsgrupper efter alder og niveau

Formål med nationale samlinger:

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



Appendix 6

Ansøgning/Accept af invitation

Nationalt hold

DSU/EU udtager løbere til nationalt hold i uge 18, 2015 og sender invitation ud til klubbens kontaktperson. Invitationen skal derefter accepteres.

Accept af invitation sendes til Sportskoordinator Julia Sandsten sp@danskate.dk med kopi til pernillehg@gmail.com senest 15 maj 2015

Offentliggøres af Nationalt hold vil ske senest den 28. maj.

Ved optagelse / genoptagelse skal der laves målsætning for alle løbere på nationalt hold. Der skal endvidere for det nationale hold laves skriftlige konkurrenceplaner for den kommende sæson.

Løbere evalueres løbende samt officielt 2 gange pr. sæson.

Regionale hold

Under den forudsætning, at der kan skaffes is-pas, inviterer DSU/EU til ansøgning for regionale løbere. Optagelser for 2015-2016 foregår ved sæsonstart. Løbere, der kunne findes egnet i løbet af sæsonen, kan optages efter invitation fra eliteudvalget.

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

Ansøgninger sendes til Sportskoordinator Julia Sandsten sp@danskate.dk med kopi til pernillehg@gmail.com

Tid og sted for de regionale samlinger følger, når de respektive klubber, som har søgt om at afholde regional samling, har skaffet is-pas. Se Appendix 8 vedrørende rammerne for regionale samlinger.

**Appendix 7****Information, betingelser og regler****i. Økonomi**

2015-16 – Økonomisk ansvar	Løber	Klub	DSU
Deltagelsesgebyr for Nationalt hold	<u>2200 Kr.</u>		
Deltagelsesgebyr for Landshold	<u>0 Kr.</u>		
<u>Deltagelsesgebyr for inviterede løbere pr. samling</u>	<u>750 Kr.</u>		
Deltagelsesgebyr for regionale løbere	<u>1000 Kr.</u>		
Transport til og fra, samt andre personlige udgifter ved samlinger	+		
Instruktør ved samlinger			+
Konkurrencer i DK	+	+	
Internationale konkurrencer	Se almen information vedr. Tilmelding til konkurrencer og dækning af udgifter – Appendix 14		
Forsommer- og Sommertræning Individuelt tilskud i sæson	+		Mulighed for tilskud efter individuel vurdering for landsholdsløbere
Ophold og kost ved samlinger*	+		
Personligt udstyr og dragter	+		

ii. Afregning:

1. Deltagelsesgebyr vil blive opkrævet af DSU ved fremsendt faktura.

Ved evt. trænings- og konkurrencetilskud, samt træneraflønning i forbindelse med elitesamlinger, dækkes der kun efter bevilling og aflagt regnskab med bilag. Disse tilsendes Sportskoordinator med kopi til DSU's kontor efter aktivitetens afholdelse og senest 30 dage efter aktiviteten. Såfremt fristen overskrides vil udgifter ikke blive honoreret.

iii. De forskellige parters ansvar:**Klub:**

1. Stiller kontaktperson til rådighed – Kontaktpersonen må IKKE være forældre til en løber på Nationalt Hold.
2. Klubben er ansvarlig for, at de opstillede træningskrav opfyldes.
3. Stiller faciliteter til rådighed, som beskrevet i Appendix 8: Elite Samlinger – praktiske information.



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.

Såfremt de i punkt 1 – 6 oplistede krav ikke efterleves, er klubbens aktive løbere ikke længere berettigede til deltagelse i Danskate aktiviteter

Træner:

1. Træner er ved ansøgning ansvarlig for løberens fysiske og mentale grundlag for deltagelse i eliteidræt.
2. Træner er ansvarlig for træningsplanlægning og gennemførelse af løberens træning ifølge planen.
3. Træner har pligt til jævnligt at holde Eliteudvalget/Sportskoordinatoren orienteret om løbers træningsstatus og helbredstilstand.
4. Træner er selv ansvarlig for at holde sig opdateret i alle relevante træningsanliggender, samt nationale og internationale bedømmelsesregler.
5. Løberens træner skal deltage i alle Nationale samlinger.
6. Træner som underviser ved Danskate samlinger, forventes at samarbejde med andre trænere i forhold til forud beskrevne formål for samling. De udpegede trænere er ansvarlige for planlægning, rapportering og evaluering af hver undervisningstime foretaget i samarbejde med deres undervisnings partnere.
7. Træningsplan for regionale samlinger tilsendes Sportskoordinator og EU 21 dage inden planlagt samling. Rapporter fra regionale samlinger tilsendes Sportskoordinator og EU elektronisk, senest en uge efter træningen.
8. I tilfælde af sygdom eller andet fravær fra i forvejen planlagte undervisningstimer skal træner selv finde en afløser fra trænergruppen i regionen.

Løber:

1. Benytter træningstilbud i klubben og DSU's elitetræningstilbud fuldt ud.
2. Deltager med positiv indstilling i alle træning- og konkurrenceforhold.
3. Respekterer træningsanvisninger fra den ansvarlige træner og andre eksperter.
4. Det er en betingelse for løbere på Danskate, at følge anvisninger fra Eliteudvalget.
5. Nationalt Hold skal opdatere EU (video og dagbøger) løbende gennem sæsonen.

Kontaktperson:

1. Er bindeled mellem EU/DSU og klubbens løbere, trænere og forældre. Al kommunikation SKAL gå via kontaktpersonen.
2. Kontaktpersonen må IKKE være forældre til en løber på Nationalt Hold.



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 Sportskoordinator.

DSU:

1. Tilbyder og planlægger aktiviteter beskrevet i aktivitetskalender.
2. Dækker udgifter til eksterne undervisere.
3. Stiller DARTFISH udstyr til rådighed ved udvalgte samlinger.
4. Arrangerer DARTFISH kurser efter behov.
5. Vedr. samlinger og benyttelser af klubbens trænere gives der, hvor muligt, 14 dages varsel.
6. Tilbyder individuel rådgivning / klub besøg.

iv. Mødepligt og fravær:

1. Løbere deltager i alle tilbudte aktiviteter. Fravær kan kun accepteres ved:
 - International konkurrencedeltagelse i forbindelse med Danskate aktiviteter.
 - Sygdom eller skade (Her kræves lægeerklæring).
2. Der kan laves særlige aftaler med løbere, som er bosat og træner i udlandet.

Løbere/træner/klub der ikke opfylder ovennævnte ansvar og krav kan øjeblikkeligt tages af Danskate Hold, uden refundering.



Appendix 8

Elite samlinger – praktisk information

Is og off-ice trænings faciliteter:

De 3 nationale samlinger kan søges af klubberne. Der vil forsøges at fordele dem ligeligt mellem Sjælland og Jylland/Fyn, men med vægt på hvor faciliteterne til den pågældende samlings aktiviteter er bedst.

Klubber skal søge om, at afholde regionale samlinger. Såfremt de 2 samlinger pr. sæson, på hhv. Sjælland og Jylland/Fyn, ikke er fastsat inden 1. september 2015, oprettes der ikke Regionale Hold.

Den pågældende klubs træner får til opgave at planlægge og stå for træningen under samlingerne i samarbejde med sportskoordinatoren. Den ansvarlige træner skal være deltager på de nationale samlinger. Vedr. træner aflønning følger nærmere senere.

Klubben bedes tilbyde:

Is:

Nationale:

August Fredag Minimum 5 timer
 Lørdag 12 timer + 6 timer i hal 2
 Søndag 6 timer

Januar Lørdag 10 timer + 2 timer i hal 2
 Søndag 7 timer

April Fredag Minimum 5 timer
 Lørdag 12 timer
 Søndag 6 timer

Regionale: Minimum 8 ispas per dag, 2 dage pr samling

Off – ice faciliteter:

Særskilt træningslokale(r) med trægulv, eller andet gulv egnet til fysisk træning (men ikke beton).

Grundet test skal målende til hallen skal være min. 40m x 20m (f.eks. håndbold hal).

Ved Regionale samlinger aftales off-ice faciliteter med de trænere som er ansvarlige for tids- og træningsplan.

Ved nationale samlinger, i henhold til den af EU forud aftalte og tilsendte tidsplan for samling, koordinerer værts klubben off-ice faciliteter med Sportskoordinatoren.

Undervisningslokale(r):

Reservation af lokaler foretages af værtsklub i henhold til det af EU forud aftalte og tilsendte tidsplan for samlingen.



Omlædningsrum:

Min. to (2) omlædningsrum til løbere - et til drenge/mænd og et piger/damer

Separat omlædning for trænere/undervisere – et til mænd og et til kvinder

Udstyr/Materialer som forventes at være til stede efter aftale:

1. Bord og stole til ca. 30 personer
2. Adgang til kopimaskine
3. Whiteboard / tusch
4. Flip-over med ekstra papir
5. Projektor
6. CD afspiller med højtalere/muligheder for MP3 afspiller tilknytning til højtalere
7. DVD afspiller
8. Højtalere
9. Forlængerledninger

Overnatning:

Ved Nationale samlinger er overnatning for løbers egen regning.

Ved Regionale samlinger henstilles der til, at værtsklub sørger for privat indkvartering uden omkostninger.

Forplejning:

Værtsklubben sørger for mulighed for køb af forplejning til deltagere, trænere og undervisere under hele samlingen i samarbejde med EU's koordinator. Det henstilles til at forplejning foregår med den lavest mulige omkostning for løberne.

Trænings- og undervisnings udstyr/materiale:

Der kan ved udvalgte samlinger være brug for følgende:

- Rullemåtter
- Hæk
- Bænk eller lignende

Hjælp fra klubben:

En kontaktperson fra klubben som samarbejder med EU's koordinator før og/eller under hele samlingen.
En person fra klubben som ansvarlig for ekstra udstyr og materialer, undervisningslokaler under hele samlingen. Den ansvarlige står for opsætning og den fortsatte funktion af udstyret.
3 Medhjælpere til forplejning.

Koordinering:

Trænings- og tidsplaner for de regionale samlinger godkendes af Sportskoordinatoren/EU.
Planer til regionale samlinger skal være forberedt og tilsendt Sportskoordinatoren og EU mindst tre uger inden den planlagte samling.

Praktisk afvikling af samlinger foretages af EU udpegede koordinator, Helle Holkjær phgcif@hotmail.com som er ansvarlig for det overordnede koordinering med værtsklubben og de ansvarlige trænere.



Appendix 9

Evaluering /planlægningsproces for løbere

Landshold

Personlige samtaler med Eliteudvalg samt egen træner.
Evaluering i april og planlægning efter aftale.

Ved planlægningsmøde medbringes skriftlige målsætninger med trænings- og konkurrenceplan for kommende sæson (Inkl. Sommertræningsplaner)
Der vil også blive afholdt samtaler i løbet af sæsonen for evaluering af sommertræning og videre planlægning af sæsonen.

Nationalt hold

Personlige eller gruppesamtaler med Eliteudvalget, samt egen træner efter aftale.

Ved planlægningsmøde medbringes skriftlige målsætninger med trænings- og konkurrenceplan for kommende sæson.



Appendix 10

Udtagelseskrav til international konkurrencedeltagelse

1. De tekniske udtagelseskrav til internationale konkurrencer og mesterskaber udsendes af Eliteudvalget inden 30 maj 2015.
Se "Udtagelseskrav for international konkurrencedeltagelse i sæsonen 2015/2016".

Ved udtagelse tages strategiske hensyn i forhold til DSU / EU's udviklingsplaner.

2. For landsholdsløbere som har JVM, EM og VM som målsætning i den kommende sæson, stilles der krav om deltagelse ved mindst 2 internationale konkurrencer fra ISU's liste på det pågældende niveau inden udtagelsen. Konkurrencedeltagelsen er for egen eller for delvis egen regning. Evt. tilskud vurderes individuelt.
3. For at kunne udtages af DSU til ISU's seniormesterskaber skal man være på Landsholdet.
4. For at kunne udtages af DSU til ISU's JGP/JVM, skal løberen som minimum være på Nationalt hold.
5. Ved almen tilmelding til internationale konkurrencer på ISU's liste, forbeholder DSU sig fortrinsret for løbere fra Nationalt Hold.
6. Løbernes opførsel, træningsmoral og fremtoning tages i betragtning ved udtagelserne, samt for endelig godkendelse til deltagelse ved ISU's konkurrence- og mesterskaber.
7. Pas / rejsedokumenter og evt. visa er på deltagernes eget ansvar og regning.
8. Deltagelsestilladelser fra ISU (ISU Certificate – kan søges igennem DSU's kontor senest 15. maj for den kommende sæson) samt dispensation for medicin fra dopinglisten (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 og www.isu.org/en/clean-sport/anti-doping
9. Alle udtagelser sker på baggrund af løbernes præstationsniveau/parathed ved udtagelsen, men såfremt forudsætningen for deltagelse i perioden før konkurrencen ikke er tilstede, dvs. eventuelt på foranledning af sygdom, skade eller alvorlig formnedgang, kan EU beslutte at udtagelsen bortfalder.
10. Ved skade eller sygdom i ugen inden internationale konkurrencer og mesterskaber, tages beslutning (træner/EU i samarbejde) om deltagelse senest 48 timer inden afrejse. Det gælder dog ikke ved akut tilskadecommen hvor udtræden sker øjeblikkelig.
11. Ved afmelding uden lægeerklæring fra ISU Grand Prix/ISU Junior Grand Prix eller ISU Mesterskaber senere end 35 dage før første konkurrencedag, kræver DSU fuld refundering af de DSU's (forudbetalte) udgifter af løber og træner.



Appendix 11

Ordensregler ved deltagelse i Internationale Konkurrencer / Mesterskaber

En rejse til en international konkurrence eller mesterskab hvor man repræsenterer Dansk Skøjte Union, skal betragtes som en sportslig begivenhed.

Formålet med at komme til internationale konkurrencer forventes at være:

- Præstere det man kan! – opnå i forvejen beskrevne personlige mål
- Repræsentere Danmark
- Udvikling af den individuelle løber

Rejsen:

- Træner/forældre er ansvarlig for egen og deres løbers pas og rejsedokumenter – at de er i orden inden rejsen, samt sikret under hele turen.
- Ved ankomst til konkurrencested afleveres pas og musik ved akkreditering. **Disse bedes være klar i håndbagagen!**

Træning og konkurrence:

- Der deltages ved alle officielle træninger, medmindre andet er aftalte med holdleder.
- Træner og løber har en klar og forberedt "performance plan" som inkluderer hver træning, samt konkurrence og konkurrencens mål og evt. strategier.
- Passende præsentabel påklædning forventes. T-shirt, sweatshirt, jeans, jogging bukser osv. bæres ikke under træning. Der anbefales at løbere er påklædt med f.eks. kjoler for piger og "træningsskøjtedragter" for herrer.

Musik:

- 2 CD kopier per program, af god kvalitet - OBS! evt. digitale filer.
- Programlængde tjekkes omhyggelig. Musikken skal være inden for de angivne tidsrammer.

Banquet, åbningsceremoni og lign.:

- Pænt tøj – f.eks. skjorte / bukser / jakkesæt for drenge og dæmpet/nedtonet festtøj til piger. Check "Announcement", for at se om hvad der planlægges – ved den konkurrence der deltages i.

Sportslig opførsel:

- Gælder ikke mindst - opførsel på isen – både under træning og til konkurrence! Positiv opførsel er et plus i alle sammenhænge.
- Busser til og fra træning og konkurrencer – kørsels tid aftales mellem træner og løber, hvorefter holdleder informeres.
- Vi henviser i øvrigt til "Code of Ethics" – <http://static.isu.org/media/117575/1717-isu-code-of-ethics-2011-version.pdf>

Medicin og certifikater:

- Løbere er selv ansvarlige for at have kopier af evt. medicinsk tilladelses dokumenter med.
- Der **må ikke tages noget form for medicin** uden først at afstemme med holdleder at medicinen stå på listen som tilladt.
- Vi henviser til ISU WADA <http://www.isu.org/en/clean-sport/anti-doping>

Andet:

- Der afholdes et daglig møde sidst på dagen mellem holdleder og trænere for at aftale næste dags tidsplan. Træner og løber planlægger i samarbejde deres dag inden mødet og ved mesterskaber, ifølge den forud udarbejdede "performance plan".
- Holdleder holdes opdateret og informeret om alt som er relevant for, at løber ville kunne opnå en optimal præstation under konkurrencen.
- Ligeledes informeres holdlederen om skader opstået før eller under konkurrencen.



Vedr. doping regler: Løberen må ikke forlade skøjtehallen efter konkurrencen hverken efter kort eller friløb, før listen med udtrukne til doping er offentliggjort og holdleder har givet tilladelse.

Appendix 12

Trænings- og konkurrencedragter

Træningstøj:

- Såfremt der findes officiel DSU træningstøj kan disse købes af løbere på det Nationale Hold
- Såfremt der findes officiel DSU træningstøj, vil alle landsholdsløbere modtage dette uden vederlag, og er forpligtet til at bære det når de repræsenterer Danmark ved udenlandske aktiviteter.

Konkurrencedragter/kjoler:

Konkurrencedragter/kjoler fra det Nationale Hold, skal godkendes af EU. EU kan til enhver tid kræve ændringer/udskiftning af konkurrencedragt/kjole, såfremt disse ikke findes tilfredsstillende. Alle ændringer sker for løberens egen regning.

Appendix 13

Social Media Guidelines for Elite Involverede

Formål:

Formålet med disse Guidelines er at sikre, at kommunikationen i de Sociale Medier foregår på en etisk måde med omtanke og gensidig respekt.

Guidelines:

Vær opmærksom på at kommunikation via sociale medier ikke kun berører en selv, men hele sporten og unionen.

Når man deler ud af sine synspunkter, så brug almindelig sund fornuft.



Vær respektfuld over for andre
Hold fast i diskussionsemnet
Svar på kommentarer på en passende måde
Del interessante og relevante kommentarer
Vær ærlig og gennemskelig
Tænk før du sender noget



Brug ikke vulgært sprog
Send ikke fornærmende kommentarer
Send ikke hvis du er i tvivl
Skriv ikke kommentarer om andre som du ikke ønsker at sige dem personligt
Del ikke oplysninger modtaget i fortrolighed

Se også: <http://www.isu.org/en/media/social-media>



Appendix 14

Information vedr. Tilmelding og dækning af udgifter til Internationale konkurrencer

Gruppe 1 Konkurrencer: ISU's GP og ISU Mesterskaber

- a) DSU tilmelder aktive løbere, trænere, dommere, ledere, til de konkurrencer DSU's Eliteudvalg udtager til
- b) Alle de nødvendige formularer modtaget fra DSU i forbindelse med tilmelding, udfyldes af løber, træner, klub inden de returneres til DSU's sekretariat
- c) Alle rejser og ophold bestilles og betales i første omgang af DSU's sekretariat for løbere, trænere og officials
- d) 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
- e) Ved ISU mesterskaber, dækker DSU trænerens rejser og ophold – indtil dagen efter løberens sidste konkurrence dag.
- f) Alle andre ledsagende personer bestiller og afregner selv, dog skal rejseplaner sendes til DSU's sekretariat

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

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

Gruppe 3 Konkurrence: NM

- a) DSU tilmelder løbere, trænere, officials og ledere
- b) Alle de nødvendige formularer modtaget fra DSU i forbindelse med tilmelding, udfyldes af løber, træner, klub inden de returneres til DSU's sekretariat
- c) Alle rejser og ophold for officials bestilles af DSU's sekretariat
- d) Klubberne bestiller og afregner selv rejser og ophold for løbere/trænere. Forplejning er ligeledes for egen regning, men koordineres af sekretariatet.
- e) 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.

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



- e) Rejseplaner sendes til DSU's sekretariat sammen med tilmelding

Gruppe 5 Konkurrencer: Andre internationale konkurrencer og internationale klub konkurrencer

- Tilladelser til deltagelse skal søges hos DSU – sportskoordinatoren.
- 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

Foreløbig Aktivitetskalender 2015 - 2016

DSU forbeholder sig ret til ændringer

Nationale samlinger

2015

21-23. August

Visning af programmer for Landshold og Nationalt hold
Tilbage melding fra ISU TS, ISU dommer og EU
FOKUS: Ernæring og mental træning

2016

15.- 17. Januar

FOKUS: Teknik
Midtsæson evaluering med løbere og trænere (hvis muligt)

8.-10. April

FOKUS: Off-ice og forberedelse af sommertræning
Sæson evaluering med løbere og trænere

Regionale samlinger

To (2) samlinger, af minimum to (2) dages varighed, i løbet af sæson 2015/16 - i både Jylland/Fyn og på Sjælland, efter aftale med Danske klubber.
Datoerne er i sæson 2015-2016 d. og d.