SYSTEM 1 

Vårt första riktiga tävlingssteg!

När vi har provat på slingauppvisning är **System 1** nästa steg.

System 1 är en tävlingsform där fokus ligger på att **utvärdera och utveckla åkarens prestation**, snarare än på placering och resultat.

Du får alltså möjlighet att visa upp ditt program på tävling och få feedback på din åkning.

Det viktigaste är inte att allt blir perfekt – utan att du får erfarenhet, vågar tävla och har roligt på isen!

INFÖR TÄVLINGEN

Det är viktigt att komma till ishallen i **god tid före sin starttid**!

Exakt när du behöver vara på plats beror på tävlingens tidsschema. Men en timma före din uppvärmningsgrupp ska på isen är ett bra riktmärke.

INNAN VI GÅR PÅ ISEN

När du kommer till ishallen:

- placera dina saker i anvisat omklädningsrum
- byt om till kläder att värma upp i
- ha överdragskläder på dig för att hålla värmen
- samtala med tränare omgående starttid och uppvärmning

Innan det är dags att gå ut på isen är det viktigt att kroppen är uppvärmd och att all utrustning sitter som den ska.

Börja med att värma upp i **gympaskor och överdragskläder**. Spring, hoppa hopprep och värm upp kroppen ordentligt. När det är dags för isen ska kroppen kännas varm och redo.

Kontrollera utrustningen

När det börjar närma sig din uppvärmning på isen tar du på dig klänningen och skridskorna.

Kontrollera att:

- skridskorna är ordentligt knutna
- snörena inte är lösa
- klänningen sitter som den ska
- inget på kläderna sitter löst eller är i vägen
- håret sitter ordentligt
- hjälmen eller pannband sitter bra och är ordentligt fastspänd

Kom ihåg att fortsätta hålla dig varm medan du väntar på att få gå ut på isen.

UPPVÄRMNING PÅ IS

Inför ditt tävlingsprogram får du värma upp på is.

4 MINUTER - Det får vara **max 8 åkare på isen samtidigt**.

Det betyder att en klass kan delas upp i flera uppvärmningsgrupper.

Exempel

Om det är 13 åkare i klassen:

Grupp 1: 8 åkare
Grupp 2: 5 åkare

Varje grupp får sin egen uppvärmning på 4 minuter.

VAD GÖR JAG PÅ UPPVÄRMNINGEN?

Uppvärmningen är till för att:

- känna på isen
- känna att skridskorna känns bra
- värma upp kroppen
- förbereda dig inför din åkning

Om man vill, för att lugna nerverna, kan man testa åka igenom programmet på uppvärmningen. Men om du känner sig säker på programmet räcker det att träna på utvalda moment ur programmet. Hur uppvärmningen ser ut bestämmer du tillsammans med din tränare efter vad som passar dig bäst.

Försök att ha koll på var de andra åkarna befinner sig och visa hänsyn till varandra. Om någon annan åker ett hopp eller en piruett – ge plats och undvik att åka rakt in i deras väg.

NÄR UPPVÄRMNINGEN ÄR SLUT

När de fyra minuterna är slut lämnar gruppen isen.

Nu är det dags för själva tävlingsåkningen.

Lyssna på speakern och tränaren så att du vet när det är din tur.

NÄR DET ÄR DIN TUR

När ditt namn ropas upp eller du får signal från tränaren:

1. Åk ut på isen med en uppsträckning/presentation.
2. Ställ dig i din startposition.
3. Vänta på att musiken startar.
4. När musiken börjar – **åk ditt program!**
5. Efter programmet tackar du domare och åskådare innan du åker av isen.

OM JAG GÖR ETT FEL?

Det är helt normalt att göra misstag på tävling!

Du kanske ramlar, tappar ett hopp, glömmer en del av programmet eller råkar göra något annat än du tänkt. **Vad gör du då?**

Fortsätt åka! Ett misstag betyder inte att hela programmet är förstört. Det viktigaste är att du **fortsätter åka även när något inte blev som du tänkt.** Om du glömmer delar av programmet är det bara att improvisera vidare. **Tänk -** Det är ingen som vet att du åker ”fel” i programmet, bara du.

HUR BEDÖMS JAG?

System 1 fungerar lite annorlunda än tävlingar där fokus ligger på poäng och placering.

System 1 är framför allt till för att **utvärdera åkarens prestation och hjälpa åkaren att utvecklas**. Det betyder att du kan få veta: **Vad gick bra? Vad kan jag träna mer på? Vad kan jag utveckla till nästa gång?**

Bedömningen sker enligt StarFS-systemet och olika nivåer av bedömning används beroende på klass. I gul och grön rangordnas halva startfältet men i den första klassen, vit, får ingen placering.

VILKEN KLASS TÄVLAR JAG I?

System 1 innehåller flera olika klasser. För våra yngre åkare kan det exempelvis vara:

Vit, Gul, Grön

Vilken klass du tävlar i beror på din nivå och vad du och tränaren har kommit överens om.

BRA ATT HA MED SIG

☐ Tävlingskläder (strumpbyxor, klänning)
☐ Träningskläder
☐ Överdragskläder
☐ Gympaskor
☐ Skridskor
☐ Hjälm/pannband
☐ Vattenflaska
☐ Hårsnoddar/hårnålar

OM JAG ÄR NERVÖS

Det är okej att vara nervös. Nästan alla som tävlar blir nervösa – även de som har tävlat många gånger.

Försök att tänka: **Jag ska bara göra det jag tränat på. Jag ska fortsätta åka även om något blir fel.** Och framför allt:

JAG SKA HA ROLIGT PÅ ISEN!

Tibro Konståkningsklubb 2026-2027