

Klubbhåndbok – kunstløp

(Oktober 2024)



Oslo Skøiteklub

KUNSTLØP • HURTIGLØP • KORTBANE oslosk.no

Innhold

KUNSTLØP	3
SKØYTESKOLE OG KUNSTLØP GRUPPER	3
INTERMEDIATE	4
SYNKRO	4
KONKURRANSEGRUPPEN	4
ASPIRANTER:	4
OPPVISNING:	5
CUBS U/13 ÅR, CUBS O/13 ÅR, SPRINGS, DEBS, NOVICE, JUNIOR, SENIOR, ARTISTIC, BASIC OG VETERAN:	5
TRENINGSTILBUD FOR KONKURRANSEGRUPPEN	5
SESONGEN I SONJA HENIE ISHALL - KUNSTLØP EN HELÅRSIDRETT	6
SOMMERLEIR (EKSTERNE ARRANGØRER)	7
TRENING- OG LEIRAVGIFT FOR KONKURRANSEGRUPPEN, INTERMEDIATE OG SYNKRO	8
KOSTHOLD FOR UNGE UTØVERE	9
PROGRAM OG KOSTYME	10
TRENINGSKLÆR OG SKØYTER	11
STEVNER	13
SAMMEN MOT TOPPEN	14
REFUSJON AV UTGIFTER VED DELTAKELSE I UTVALGTE KONKURRANSER OG TRENINGSSAMLINGER	15
ARRANGEMENTER KUNSTLØP	15
SPORTSLIG UTVALG - KUNSTLØP	16
TRENERE	16
REGLER FOR TRENER, LØPERE OG FORELDRE	17
FOR TRENERE	17
FOR LØPERE	18
FOR ALLE FORELDRE	18
FOR FORELDRE MED YNGRE UTØVERE	19
KONTAKTINFORMASJON KUNSTLØP	19

Kunstløp

OSK har et bredt treningstilbud innen kunstløp som legger til rette for utvikling av skøyteglede og skøyteferdigheter gjennom deltagelse på trening, show og/eller konkurranser.

OSK har utøvere fra skøyteskole til veteran, og treningstilbudet legger til rette både for bredde- og toppidrett.

Alle utøvere i OSK må ha lisens. Du kan lese mer om lisens og forsikring her:

<https://www.skoyteforbundet.no/lisens/>

I det digitale årshjulet finner du en oversikt over viktige aktiviteter gjennom året:

<https://aarshjulet.nif.no/arshjul?w=uc27812bc0>

Skøyteskole og kunstløp grupper

Treningsgrupper

OSK tilbyr følgende kurs for nybegynner til godt øvet i Sonja Henie ishall:

- ❖ Skøyteskole 3-5 år
- ❖ Kunstløp for gutter 3-5 år og 6-8 år (ekstra treningsdag)
- ❖ Kunstløp 6-8 år
- ❖ Kunstløp 9-12 år
- ❖ Kunstløp 13-15 år
- ❖ Voksne (fra 16 år)
- ❖ Veteraner (for tidligere aktive utøvere fra 16 år)

Det arrangeres også følgende kurs ute på Frogner Stadion fra november til mars (start og slutt er væravhengig):

- ❖ Skøyteskole 5-7 år
- ❖ Kunstløp 8-10 år
- ❖ Kunstløp 11-13 år
- ❖ Kunstløp 14-17 år
- ❖ Voksne

Påmelding og betaling

Påmelding og betaling for OSK sine skøyteskoler og kunstløpkurs skjer via Isonen.

Link til påmeldingssidene i Isonen ligger på klubbens hjemmeside:

<https://www.oslosk.no/next/p/15540/skoyteskole--og-kunstlopkurs-i-sonja-henie-ishall-og-pa-frogner-stadion>

Intermediate

Tilbudet er ment for barn og unge som elsker kunstløp og som gjerne vil trene og lære enda mer enn det som blir tilbudt på skøyteskolen og aldersbestemte kunstløp grupper. Intermediate er også en rekrutteringsarena til konkurranse sporet i OSK og gruppen har en naturlig rolle i klubbens kunstløp show. Intermediate er i tillegg et tilbud til løpere som har trent aktivt, men som av ulike grunner ønsker å trene mindre intensivt.

Intermediate trener 2 økter på is og 1-2 økter barmark i uken i ordinær sesong. Intermediate løpere konkurrerer ikke, men for de som har bestått test så er det mulig å delta i gruppen Intermediate Artistic hvor løpere får program og kan delta i enkelte konkurranser som Sportslig Utvalg velger ut. Artistic har en ekstra treningsdag på is og en på barmark.

Allsidig trening er viktig for å unngå skader og for å legge et godt grunnlag for best mulig utvikling på is, og barmark er obligatorisk for Intermediate løperne.

Synkro

Synkronkunstløp er den nyeste disiplinen i kunstløp hvor 8-16 løpere utfører program som et lag. Lagene beveger seg som en enhet over isen. Det som gjør disiplinen unik er fokuset på lagsamarbeid, fart, intrikate formasjoner og samstemthet. Synkro er en fin mulighet for konkurranseløpere som ønsker å trene litt mindre, men ønsker å fortsette i sporten og bli i miljøet. Synkro er også et tilbud for singelløpere som ønsker å jobbe ekstra med skøyteferdigheter og presentasjon. Synkro er en egen gren og det er derfor mulig å konkurrere for én klubb i synkro og en annen klubb i singel.

Synkrolag får tilbud om 1-2 økter på is i ordinær sesong i tillegg til ordinære Intermediate treninger.

Opptak til Intermediate, Artistic og Synkro gruppene skjer normalt sett to ganger i året, henholdsvis januar og april.

Konkurransgruppen

Kunstløp deles inn i flere ulike nivåer ut fra skøyteferdigheter. Hvilken klasse utøveren plasseres i bestemmes ut fra NSFs gjeldende regler og retningslinjer for klasseinndeling og i samråd mellom hovedtrener og utøver (foresatte). Som for annen idrett i Norge er det heller ikke i kunstløp lov til å delta i konkurranse klassene før det året man fyller 11 år.

OSK tilbyr trening i følgende grupper:

Aspiranter:

Alder: 4 - 9 år

Opptak til aspirantgruppen skjer normalt to ganger i året, henholdsvis januar og april. Opptak og antall utøvere er avhengig av tilgjengelig istid og trener kapasitet. Aspirantene trener grunnleggende trinn, hopp og piruetter med fokus på treningsglede og mestringfølelse for alle.

Norges Skøyteforbund har laget tre tester for å sikre at grunnleggende ferdigheter er på plass før barna går over til oppvisningsgruppen og kan ta av hjelmen/hjelmpannebåndet.

Aspirantene testes gjennom sesongen og det er trenerne som bestemmer når hver enkelt skal testes.

Det er vanlig å være aspirant i 1,5-2 år.

Hjelm eller hjelm pannebånd er påbudt på is trening frem til test 3 er bestått.

Løpere som har bestått test 3 fortsetter å trene på aspiranttid ut sesongen, men Sportslig utvalg (SU) kan flytte løperne tidligere dersom det er plass i oppvisningsgruppen og løperne er på et nivå som tilsier at de er klare til å trene med oppvisning. .

Oppvisning:

Alder: 6-10 år

Oppvisningsløpere kan delta på stevner der de kan vise sine program uten å få poeng og plassering, men dommere vil gi en tilbakemelding til løperen.

For å få program i oppvisningsklassen gjelder følgende:

1. Bestått test 3
2. Beherske 4 ulike hopp (Toeloop, Salchow, Flip, Lutz, Axel)
3. Beherske 2 ulike piruetter (for eksempel parallell, kork eller stå piruett)

Cubs u/13 år, Cubs o/13 år, Springs, Debs, Novice, Junior, Senior, Artistic, Basic og Veteran:

Fra og med det året løperne fyller 11 år kan de delta i konkurranseklasser hvor de får poeng. Konkurranseklassene deles inn i ulike nivåer basert på kvalifikasjoner og alder jf. NSF sine regler.

Norges Skøyteforbund har laget en egen håndbok for kunsthopp hvor øvelsesutvalg, klasser, krav for opprykk til A gruppene, regler, bedømmelse, tester m.m. står nærmere beskrevet.

Håndbok kunsthopp NSF

Treningstilbud for konkurransegruppen

Treningstid på is vil kunne variere fra sesong til sesong avhengig av tildelt istid fra Oslo Idrettskrets, klubbens trener kapasitet, antall løpere og nivå i de ulike klassene og gruppene. Treningsmengde og treningstid for klasser/grupper bestemmes av Sportslig Utvalg (SU). Treningsgruppene for konkurranse løperne (fra Oppvisning) deles i "liten tid" og "stor tid". På "liten tid" trener Oppvisning, Cubs under og over 13 år, Springs, Basic 1 og Artistic. På "stor tid" trener Basic 2, Debs, Novice, Junior og Senior. Løperne deles i grupper basert på hvor de er i utviklingen/hva de trener på, alder og antall løpere klubben har i de ulike klassene. Det betyr at en gruppe kan bestå av flere klasser og at løpere i samme klasse ikke nødvendigvis trener på samme gruppe. Vi gjør ikke personlige tilpasninger i treningsplanen for løperne, men unntak kan være mulig dersom det er løpere som mister mange treninger på grunn av skole. Eventuelle tilpasninger forutsetter at det er plass på is i grupper hvor løperne har ferdighetsnivået som kreves.

Generelt er treningstilbudet på is som følger:

Gruppe	Antall økter is og barmark pr uke
Aspiranter	2-3 økter på is og 1-2 økter barmark. Løpere fra 5 år får også 1 økt med ballett/dans i uken inkludert.
Oppvisning	4-7 økter på is og 3 økter barmark/ballett/turn (varierer gjennom sesongen)

Cubs, Springs, Basic 1, Artistic	5-9 økter på is og 3 økter barmark/ballett/turn (varierer gjennom sesongen)
Debs, Novice, Junior, Senior, Basic 2	6-12 økter på is og 3 økter barmark/ballett/turn (varierer gjennom sesongen)

Inndeling av klassene Basic 1 og Basic 2 gjelder kun for plassering i treningsgruppene til OSK.

Basic 1 gruppen er løpere som har konkurrert i klassene Oppvisning til Springs og løpere som kommer direkte fra Intermediate gruppen. Basic 2 gruppen er løpere som tidligere har konkurrert i klassene Debs - Senior.

Barmark / ballett/dans/turn

Allsidig trening er viktig for å unngå skader og for å legge et godt grunnlag for best mulig utvikling på is. Alle konkurransegruppene og Intermediate gruppen får tilbud om barmark/ballett/dans/turn gjennom sesongen. For gruppene aspirant til senior er barmark obligatorisk og det forventes at utøverne stiller på tildelt/avtalt treningstid.

Sesongen i Sonja Henie ishall - kunstløp en helårsidrett

Ordinær sesong i Sonja Henie varierer noe fra sesong til sesong ut ifra tilgang på is, og derfor er det kun nevnt måneder og ikke nøyaktige uker/dato i oversikten nedenfor:

Gruppe	Start og avslutning
Skøyteskolen, kunstløp gruppene barn og ungdom, voksne og veteraner	Høst: september- desember Vinter-/vår: januar - april Sommer is: april - juni (hvis hallen er åpen og vi får tildelt nok tid) Det er ikke trening i skoleferier, og enkelte treninger kan utgå pga arrangement i hallen.
Intermediate og Synkro.	August - april I skoleferier arrangeres det camp med egne påmeldinger dersom vi får tildelt nok is. Enkelte treninger kan utgå pga arrangement i hallen.
Konkurransegruppene	August – april I skoleferier arrangeres det camp med egne påmeldinger dersom vi får tildelt is. Enkelte treninger kan utgå pga arrangement i hallen.

Vårs og vår barmark

OSK arbeider hvert år for å skaffe våris fra sesongslutt og ut juni for alle grupper. SU fordeler tidene på de ulike gruppene.

For konkurranseløperne legges det stor vekt på barmark og programlegging i perioden april til juni. Vårbarmark er svært viktig med tanke på skadeforebygging og forberedelse for de som skal på sommerleir og nye program skal være klare til kommende sesong.

Vårs og vårbarmark anses som obligatorisk for konkurranse- og Intermediateløpere som skal fortsette neste sesong og det sendes ikke ut egen påmelding for perioden.

Treningsleir OSK

OSK arrangerer treningsleir i følgende skoleferier:

- ❖ uke 32 eller 33
- ❖ høstferien uke 40
- ❖ romjulen
- ❖ vinterferien uke 8

Treningsleir gir et godt sportslig utbytte med 2-3 økter is og 1-2 økter barmarkstreninger per dag. Leirene gir også løperne mulighet til å være sosiale og bli bedre kjent på tvers av ulike aldre og grupper.

Det sendes ut egen påmelding til treningsleirene så snart klubben har fått tildelt istid. For å gjennomføre leirene er vi avhengig av foreldre som kan og ønsker å stille som foreldre- og tilsynsvakter. Løperne får servert lunsj, brødmatt, frukt og drikke mandag til fredag. Lørdag serveres brødsiver, frukt, vafler og drikke.

Det er først og fremst konkurranseløperne i OSK som inviteres til treningsleir, men alle andre grupper kan bli invitert dersom det er nok is timer og trenere tilgjengelig.

Det må være minimum 5 løpere påmeldt fra en gruppe for at gruppen skal kunne delta på leir, dette gjelder Intermediate, Synkro, skøyteskolen og kunsthopp gruppene barn, ungdom, voksne og veteraner. For Aspirantgruppen er kravet minimum 4 påmeldte løpere.

Løpere fra andre klubber kan inviteres dersom det er ledig plass i noen av gruppene.

Sommerleir (eksterne arrangører)

I sommerferien deltar de fleste konkurranseløperne på en eller flere uker med sommerleir. Sommeren er en flott tid for utvikling og progresjon da alle har fri fra skolen. Det er på sommeren man har muligheten til å trene flere ganger om dagen over lengre tid. Leir gir ny inspirasjon, motivasjon og ikke minst nye kontakter blir knyttet på tvers av klubbene og nasjonene.

Det finnes et stort og variert tilbud i hele Europa. Mange leire promoterer med attraktive aktiviteter og stjernetrenerne, men her må man være litt obs! Flere leirer drives for å tjene penger og har ikke så stort fokus på progresjonen til løperne.

Sommerleir koster, og det er viktig å finne leirer hvor løperne får god oppfølging med fokus på læring og progresjon. Våre trenere kjenner til flere leire og SU sender ut forslag i starten av februar.

Vær oppmerksom på at det er begrenset med plasser på de fleste leirene, så det er lurt å være ute i god tid.

Anbefaling antall uker for de ulike klassene

Aspiranter og Intermediate	Oppvisning og Cubs	Springs og Debs	Basic og Artistic	Novice	Junior og Senior
1-2 uker	1-3 uker	2-4 uker	1-2 uker	3-5 uker	4-6 uker

Trening- og leiravgift for konkurransegruppen, Intermediate og Synkro

Treningsavgift for sesongen

Treningsavgift for sesongen faktureres normalt sett 4 ganger per sesong, 2 ganger før jul og to ganger etter jul. Intermediate og Synkro har fast sesongpris. Konkurransegruppene har ukepriser justert ut fra tilbudet til hver gruppe. Dette er fordi treningsmengden kan bli justert for løpere eller grupper ved bytte av klasser, endring i grupper og eller pga behov for endring i totalbelastning. Intermediate, Artistic og Synkro har fast pris

Treningsavgiften vurderes hvert år i forbindelse med utarbeidelse av nytt budsjett, men kan også justeres i august eller januar dersom uforutsette hendelser eller endringer gjør det nødvendig. Det tas hensyn til forventet antall løpere i de ulike gruppene og klassene, trener kostnader og reisekostnader for trenerne i forbindelse med stevner, leir og samlinger..

Dersom en løper går over fra skøyteskolen eller en kunstdløp gruppe til Intermediate eller konkurransegruppen midt i sesongen, så faktureres ikke ekstra treningsavgift for perioden løperen allerede har betalt kursavgift for. Det samme gjelder Intermediate løpere som går over til konkurransegruppen.

Treningsavgift våris, vårbarmark og treningsleir

Treningsavgift for våris og vårbarmark faktureres etter egne satser. Prisene vil variere avhengig av klubbens kostnader i forbindelse med isleie og trenere.

Leiravgift

Påmelding er bindende og det er kun mulig å melde på og betale for en hel treningsleir.

Alle konkurranseløperne betaler samme leiravgift uansett gruppe og klasse. Dette gjelder selv om de yngste kanskje får noe kortere og/eller færre økter og for enkelte konkurranseløpere som kanskje ikke kan delta alle dager på grunn av stevnedeltakelse og/eller påfølgende fridag (mandag) etter et stevne. Deltakerne vil motta egen faktura for leiravgiften og ingen løpere blir fakturert ordinær treningsavgift de ukene vi har treningsleir.

For Intermediate og Artistic blir leiravgift fastsatt ut ifra treningstilbudet gruppene får. Det sendes ut invitasjon på e-post og/eller melding på Spond. Påmelding skjer gjennom google skjema og faktura sendes på mail.

For skøyteskolen og kunstløpgruppene barn, ungdom, voksne og veteraner, blir leiravgift fastsatt ut ifra treningstilbudet gruppene får. Det sendes ut e-post med link til arrangements side i Isonen (for påmelding og betaling) så snart gjennomføring av leir for de ulike gruppene er avklart.

Løpere fra andre klubber betaler en noe høyere leiravgift enn medlemmer av OSK. Hvordan eksterne løpere skal melde seg på, og beløpet de skal betale blir fastsatt for hver enkelt treningsleir.

Refusjon av treningsavgift

Styret har besluttet at det klare utgangspunktet skal være at innbetalt treningsavgift ikke skal refunderes. Treninger som utgår på grunn av eksempelvis helligdager, ferier og arrangementer av eksempelvis kunstløpstevner refunderes ikke.

Vedrørende skader

Det gis ikke fradrag for kortvarig skade-/sykefravær. Ved lengre tids skade-/sykdomsfravær gis fradrag utover den første uken under forutsetning av at det er meldt til SU skriftlig, og at det ikke er mulig for trenere å tilrettelegge alternativ trening i klubbens regi. SU forbeholder seg retten til å kreve legeattest eller tilsvarende dokumentasjon. Hvis man har vært ute fra trening i lengre tid og det er behov for å sørge for en progresjon i treningstilbudet frem til løperen kan trene fullt, skal dette gjøres i samråd med trener og SU.

Slutte i klubben

Dersom man ønsker å slutte i klubben, skal dette meddeles til trener og skriftlig (e-post) til SU. Dersom man slutter midt i en sesong er oppsigelsestid en måned, dvs. at treningsavgift blir avregnet for 1 måned utover oppsigelsesdato.

Kosthold for unge utøvere

Her finner dere gode kostholdsråd for aktive barn og unge: [Sunn idrett](#)

Program og kostyme

Utøvere får program når de har oppnådd nødvendig nivå i oppvisningsgruppen. En utøver har normalt samme program i to år. Trenerne forsøker å legge til rette for at løpere med to program (klassene Debs, Novice, Junior og Senior) bytter et program for ny sesong.

Musikk

Når løperen skal velge ny musikk er det viktig å finne musikk som passer personlighet, alder, ferdighet og evne til å tolke musikken. Valg av musikk gjøres i samarbeid med trener, da han/hun kan si mye om hva som passer. Det er viktig at løperen trives med musikkvalget. Musikk må være i den lengden som er fastsatt gjennom NSF og ISU's regelverk og Roman Martonenko klipper musikken til løperne i OSK.

Koreografi

Det er SU som tildeler tid for koreografi på våren. Hovedtrener velger koreograf, avtaler tid og sender musikken. Er det ønske om ekstern koreograf så må dette eventuelt avtales med hovedtrener.

OSK fakturerer løperne for koreografi inkludert klipp av musikk.

Oppvisning og Cubs kr. 1500,-

Springs og Basic kr. 1700,-

Kortprogram Debs og Novice kr. 2000,-

Langprogram Debs og Novice kr. 2400,-

Kortprogram Junior og Senior kr. 2800,-

Langprogram Junior og Senior kr. 2800,-

Artistic kr. 1200,-

Prisene vurderes hvert år i forbindelse med nytt budsjett.

Kostyme

Kostyme kan kjøpes ferdig, brukt eller bestilles av en syerske. Kostyme må følge reglementet for kostyme. Det anbefales at oppvisningsløperne kjøper ferdig sydde kjoler/dresser, og kjøp gjerne brukt om mulig.

Programgjennomgang med dommere/tekniske spesialister

OSK i samråd med trenerne avtaler med dommere og/eller tekniske spesialister for å gå gjennom programmene 2-4 ganger i sesongen. Utøverne får da sjekket elementene og mottar konstruktive

tilbakemeldinger om programmet for øvrig. De eldste klassene Debs til Senior har størst behov for dette, men det blir også tilbud om programgjennomgang med dommere for Basic, Artistic og de yngre klassene dersom det er kapasitet.

[Treningsklær og skøyter](#)

Treningsklær

På isen er det viktig å ha på seg varme klær det er lett å bevege seg i. For de yngste anbefales f.eks. ull innerst med en fleece- eller treningsdress over. På hendene brukes ett eller to par vanter. De eldre løperne klarer seg gjerne med skøytebukse og en tynn genser med jakke og/eller en vest over.

OSK arrangerer bruksalg en gang på høsten og en gang på våren, dette er en fin mulighet til både å selge og kjøpe. Invitasjon til bruksalg sendes ut til alle kunsløpmedlemmer.

Kunsløpklær og utstyr kan også kjøpes på nett.

[Jennings](#)

[Skøytebutikken](#)

Skøyter

Gode skøyter er viktig for å oppleve skøyteglede og mestre øvelser på isen.

Lån av skøyter

OSK har skøyter til utlån, skøytene må hentes og leveres tilbake hver trening. Ved lån av skøyter sendes forespørsel med størrelse på mail til: skoyteskole.osk@gmail.com senest to dager før første trening. Utøver som skal låne skøyter må møte minimum 20 min før treningen starter. Ta kontakt med tilsynsvakten i kafeen for å få utlevert skøytene. Husk å bruke kalosjer og tørke skøytene etter trening.

Kjøp av skøyter

Det finnes mange forskjellige merker å velge mellom. Det som er viktig når en skal velge skøyte er å velge en skøyte som passer foten og løperens ferdighetsnivå. Stivhet i skoene og hvilken type jern løperen skal ha, bestemmes ut fra ferdighetsnivå og løperens høyde/vekt.

Skøytebutikker:

[Min Skøyte i Asker](#)

[Skøyteshop i Tønsberg](#)

[Skøytebutikken i Stavanger](#)

Vær ute i god tid ved kjøp nye skøyter, det kan ta noen uker før skøytene kommer.

Som regel kjøpes skøyte sko og jern separat og jernet blir levert med såkalt “fabrikk slip” og må slipes før skøytene tas i bruk. OSK har egen slipemaskin beregnet spesielt for kunstløp skøyter.

Montering og slip kan utføres i Sonja Henie Ishall. For avtale kontakt Roman Martonenko:

Email: romaempower@list.ru eller Mobil: +47 467 81 313 (send melding)

Tips til nye skøyter

Det er i begynnelsen uvant å gå med nye skøyter, men det går som regel fort over. Det er lurt å gå med skøytene inne noen timer.

Noen skøyter kan varmes opp før de tas i bruk slik at skøyten formes til foten. Spør om råd hos skøytebutikken.

Hvis skøytene fortsatt trykker mye på bestemte punkter etter noen økter, er det mulig å blokke ut skøytene. Spør din trener om råd.

Hvis skøytene er veldig stive, så kan det være lurt å bruke Bunga Pads (kjøpes hos skøytebutikken) for å unngå gnagsår. Comped bør ligge i treningsbagen de første ukene.

Det anbefales ikke å bytte til nye skøyter rett før konkurranser eller sommerleir.

Hvordan knyte skøytene

De aller yngste utøverne trenger litt hjelp til å knyte skøytene, men de lærer ganske fort å gjøre det selv. Gode kunstløpsskøyter med god støtte rundt ankelen, skal ikke strammes veldig hardt øverst. Her kan du se en instruksjonsvideo om knytting av kunstløpsskøyter: [Hvordan knyte skøyter](#)

Stell og vedlikehold av skøyter etter trening

Bruk kalosjer til og fra isen for å beskytte jernet. Tørk godt av jernet med en fille etter trening. Jernet blir fort rustent hvis det blir liggende fuktig. Det er lurt å bruke jerntrekk av stoff på jernet, når skøytene legges i bagen. Bruk også gjerne skøyteposer i mykt stoff rundt skøytene.

La skøytene tørke i et normalt varmt rom når du kommer hjem. Ikke sett skøytene direkte på gulv med varmekabler.

Å ta på et lag med lærfett av og til, kan være lurt for å hindre vann i å trenge inn fra det ytterste sålelaget. Lærfettet hindrer også forråtning som gjør at skruene løsner.

Slip av skøyter

Kjenn langs skjæret på stålet med neglen. Dersom du ikke får avskalling på neglen eller kjenner mange hakk, trenger skøytene sliping. Hvor ofte skøytene må slipes avhenger bl.a. av hardheten på stålet (det er forskjellige jern!) og hvor mange ganger per uke man trener. De som trener 5-6 ganger i uken sliper som regel med 4-6 ukers mellomrom.

Uteis sliter mer på jernet enn is inne og det er viktig å vaske kalosjene innimellom.

Det kan være lurt å få skøytene slipt før avreise til sommerleir.

Slip og montering betales på Vipps #817754

Enkelt slip koster kr. 220,-

Klippekort med 5 slip koster kr. 1 000,-

Alle konkurranseutøvere fra oppvisning til senior får tildelt et klippekort med fem gratis slip i sesongen. Artistic løpere får 3

Klippekortet må medbringes ved levering av skøytene for å få skøytene slipt, hvis ikke må slip betales. Mistet kort erstattes ikke.

Stevner

Ved oppstart av ny sesong må alle konkurranseløpere laste opp programmusikk og elementer i NSF sin stevnebase: [Veiledning for opplastning av musikk og elementer](#)

SU ønsker at løperne melder seg på alle de stevnene hvor konkurranseklassen til løperen står oppført i terminlisten. Terminliste: [Terminliste NSF](#)

Det er ikke i seg selv et mål å delta på flest mulige stevner utover det som fremgår av terminlista. Hensynet til total treningsbelastning tilsier at man nøye vurderer ekstra stevnedeltagelse. Løperne bør derfor kun melde på utvidede stevner (klasser som ikke opprinnelig står i terminlisten) dersom de får en e-post fra SU med informasjon om at stevnene er utvidet. Dette for å sikre utøvernes totalbelastning, at det er klubbtrenerne som kan hjelpe på stevnet og at deltakelse passer inn i trenings - og showplan. Stevner er dyrt, og klubben ønsker å bidra til å holde kostandene nede. Generelt anbefales derfor deltagelse på utvidede nærstevner fremfor stevner i andre deler av landet.

SU sender ikke ut påminnelser og alle må selv følge med på Sportity når stevnene blir åpnet for påmelding. Sportity appen: [Sportity](#) Passord: NSF

Når NSF publiserer stevner og utvidelser vil det komme varsel i appen, så det er viktig at man har på varsel i innstillingene på telefonen. Påmeldingene blir stengt så snart maks antall løpere for stevnet er påmeldt, og det anbefales å melde på så snart som mulig.

Påmelding og betaling av påmeldingsavgift skjer gjennom: [lsonen](#)

Klubben sender trener til alle stevner hvor klubben har minimum 3 løpere påmeldt i klasser som står oppført under stevnet i terminlisten. Er det færre løpere påmeldt så vil SU avtale hjelp av trener fra en annen klubb.

Kostnader

Løperne må dekke alle kostnader i forbindelse med stevnet selv. For å redusere kostnader anbefales det at foresatte samarbeider og hjelper hverandre. Det skal ikke være nødvendig at alle løperne har med foresatte på alle stevner.

Lønn, reise og opphold for trenere betales av klubben.

Oslo Skøiteklub – Klubbhåndbok kunstløp

Stevnedagen

Husk å spise en god frokost, og eventuelt lunsj dersom konkurransen begynner sent. Ta også gjerne med mat som mellommåltid da det kan bli lange dager.

Håret og sminken skal være klart før løperen ankommer hallen

Ta med:

- ❖ Skøyter
- ❖ Kostyme
- ❖ Hele konkurransestrømpebukser
- ❖ OSK jakke
- ❖ Joggesko
- ❖ Klær til oppvarming
- ❖ Oppvarmingsutstyr: hoppetau, spinner, strikk (etc.)
- ❖ Musikken på minnepinne
- ❖ Drikkeflaske
- ❖ Reserverlisser og strømpebukse

Oppmøte 1 time før oppvarming på is:

- ❖ Finn garderoben og treneren – NB foreldre har ikke adgang til garderoben
- ❖ Planlegg sted og tid for oppvarming, sammen med treneren
- ❖ Minnestick med programmusikk skal ligge i sekken og leveres til treneren ved ankomst til hallen.
- ❖ Løperen holder fortløpende kontakt med treneren (tidskjemaet kan endres e.l.)
- ❖ Gå inn i garderoben 15-20 min før du skal på isen

Live resultater for Norges Cup og NM/LM: [NSF webart - live resultater](#) Siden oppdateres med riktig stevne når stevnet starter.

Sammen Mot Toppen

NSF inviterer til Sammen Mot Toppen samling 1-3 ganger i sesongen.

Målet med Sammen Mot Toppen er å utvikle morgendagens eliteløpere i et samarbeid mellom NSF og kunstløpklubbene. I tillegg skal samlingene være kompetansehevende for trenerne. Derfor er det avgjørende at løperne som meldes på til samlingen er sterk motiverte for satsing. For at samlingen skal ha godt utbytte for alle deltagerne bør løperne inneha de veiledende kravene før de kan delta.

Les mer om veiledende Sammen Mot Toppen her: [Utviklingsplan og kriterier NSF](#)

Sportslig Utvalg beslutter hvem som skal delta på Sammen Mot Toppen, basert på hvem som oppfyller flest av de veiledende kravene til forbundet. Dersom det ikke er noen løpere som oppfyller alle de veiledende kravene så kan SU velge å ikke sende løpere, eller sende løpere der uttaket er basert på gjennomsnittlig total poengsum fra de tre siste stevner løperne har deltatt i. Dersom klubben har flere løpere som oppfyller kravene/er på samme nivå så vil SU gi flest mulig løpere muligheten til å delta.

SU bestemmer hvilken trener/trenere som skal delta.

Refusjon av utgifter ved deltakelse i utvalgte konkurranser og treningssamlinger

Styret i OSK har vedtatt disse retningslinjene for refusjon av utgifter til utøvere som deltar i utvalgte konkurranser og treningssamlinger. Retningslinjene er ment å sikre likebehandling blant klubbens utøvere

Generelle betingelser for refusjon:

Retningslinjene gjelder refusjon av faktiske utgifter knyttet til utøverens reise, opphold og deltakeravgift, forutsatt benyttelse av rimeligste reisemåte og opphold på eventuelt utøverhotell.

Retningslinjene skal etterleves innenfor en budsjetttramme som styret vedtar årlig ved starten av sesong. Refusjon ihht disse retningslinjer forutsetter at det før refusjon eventuelt ytes av klubben, er søkt om refusjon av utgifter via tilgjengelig refusjonsordninger i NSF og/eller OIK ved Oslo kommune.

Refusjon ved deltakelse i nasjonale konkurranser og treningssamlinger:

LM/NM: Opptil kr 3000 pr løper

Nasjonale treningssamlinger i regi av NSF (eksempelvis Sammen mot Toppen): Opptil kr 2000 pr løper.

Deltakelse internasjonale konkurranser etter uttak fra NSF eller kvalifisering på poeng/uttaksløp:

Europa cup/EM i aldersbestemte klasser/ junior grand prix etter uttak av NSF eller kvalifisering på poeng eller uttaksløp: Opptil kr 5000 per utøver

Junior og Senior EM/VM/World cup: Full refusjon

Skjema for refusjon blir sendt ut til aktuelle løpere

Arrangementer kunsthopp

- ❖ Sonja Henie Trophy (internasjonalt stevne). Link til hjemmeside for SHT: [Sonja Henie Trophy](#)
Alle foreldre bes om å stille på dugnad når det er stevne. Det er ulike arbeidsoppgaver som skal gjennomføres både før, under og etter et stevne. Stevnet arrangeres i samarbeid med Norges Skøyteforbund. Link til hjemmeside for SHT: [Sonja Henie Trophy](#)
- ❖ Evt. Nasjonalt stevne
- ❖ Juleshow der alle klubbens utøvere deltar
- ❖ Show på ute is (varierer fra sesong til sesong)
- ❖ Klubbmesterskap
- ❖ Bruktsalg, med mulighet for både å selge og kjøpe av kunsthoppklær, kjoler og skøyter
- ❖ Ulike sosiale arrangementer for utøverne med og uten foreldre.

For å kunne gjennomføre de ulike arrangementene er klubben avhengig av engasjement og innsats fra foreldrene. Det kreves 1-2 foresatte som tar ansvar for arrangementene:

- ❖ Show
- ❖ Leirvakt
- ❖ Stevneleder
- ❖ Bruktsalg
- ❖ Sosialgruppa
- ❖ Markedsdager

Ansvarlige blir valgt på høstens foreldremøte.

Sportslig utvalg - kunstløp

Sportslig utvalg (SU) er et utvalg nedsatt av styret i OSK. SU består av hovedtrener og daglig leder. SUs hovedoppgave er å gjennomføre klubbens kunstløpsaktiviteter og legge til rette for løpernes sportslige utvikling. SU ved hovedtrener og daglig leder treffer sportslige beslutninger uten involvering fra styret eller andre organer. SU skal i sitt virke operere innenfor idrettens regelverk og herunder barneidrettslige bestemmelser.

SU har bl.a. ansvaret for følgende:

- planlegge og utarbeide treningsplanene for sesongen, våris, vårbarmark og camper som arrangeres av OSK
- kommunikasjon av treningsplaner til utøvere og foreldre
- motta og besvare henvendelser fra utøvere og foreldre
- planlegge for utøvernes deltakelse på stevner

Trenere

Anna Pushkova (hovedtrener) – is og barmark

Anna er norsk-russisk tidligere kunstløper. Hun har Bachelor i Idrett fra HIB i Bergen. Anna har vært fagansvarlig og koordinator for kunstløp i NSF 2011- 2020, og har hatt løpere på landslag i flere perioder. Anna er fremdeles engasjert i trenerprosjekter i Norges Skøyteforbund, hvor hun underviser i trener 1 og trener 2 kurs. Hun har deltatt i ISU Nordic Development Project 2010-2014, og har tatt utdanning for yngre ledere NIH. Anna deltar for tiden i Trenerløftet 2, som er et kompetansehevsingsprogram for unge talentfulle trenere i regi av Olympiatoppen.

Anna har et overordnet sportslig ansvar for kunstløpgruppene i OSK. Anna trener konkurransegruppene, skøyteskolen og veteraner. Hun sitter også i SU hvor det sportslige administrative arbeidet foregår.

Roman Martonenko - is og barmark.

Roman er tidligere konkurranseutøver fra Tallinn, Estland. Han er tre ganger Estlandsk mester og har deltatt i tre ISU Championships. Etter perioden som aktiv kunstløper, har Roman flere års erfaring fra the Russian Ice Stars. Roman har kunstløptrenererfaring bl.a. fra Bergen kunstløpklubb, Asker kunstløpklubb og Oslo Idrettslag før han kom til OSK høsten 2018.

Roman er trener for konkurransegruppene, Intermediate, skøyteskolen og kunstløpgruppene for barn, ungdom og voksne.

Vahe Ghazaryan - is og barmark.

Vahe er tidligere konkurranseløper fra Armenia. Han har jobbet som hovedtrener i Patinatge Artistic Puigcerda i Spania fra 2012 - 2024. Vahe har vært trener og teamleder i flere internasjonale mesterskap som VM, EM og Junior Grand Prix for ulike forbund som Armenia, Andorra og Spania. Vahe startet i Oslo Skøyteklub 1. september 2024 og jobber med konkurranse løpere, aspiranter, ulike kunstløpgrupper og skøyteskolene.

Linda Ruud - barmark

Linda er tidligere norgesmester i turn. Linda har tidligere vært trener for gymnaster på landslagsnivå og i Oslo turnforening. Hun har vært barmarks - og turntrener for kunstløpsutøverne i flere år, også på ulike sommercamper.

Linda er trener for konkurransegruppene og aspiranter.

Ingvild Hetland – is og barmark

Ingvild var tidligere hovedtrener for Ishavsbyen Kunstløpklubb. Ingvild er hovedansvarlig for Intermediate og Synkronkunstløp. Hun jobber også med skøyteskolen og kunstløpgruppene for barn og ungdom. Hun er vikar for konkurransegruppen ved behov.

Line Engebretsen – ballett

Line er utdannet ballettdanser fra Den Norske Ballettskolen, Kiev Municipal Ukrainian Academy of Dance, og Perm State Ballet School. Hun er for tiden bachelorstudent i ballettpedagogikk.

Line jobber med konkurranseløperne.

Hjelpetrenerne

Klubben har mange hjelpetrenerne som er eller har vært aktive kunstløpere. Trenerne deltar på kurs og får god faglig oppfølging fra hovedtrener gjennom sesongen.

Hjelpetrenerne jobber i hovedsak med skøyteskolen og kunstløpgruppene for barn, ungdom og voksne. Men er også vikar for andre grupper ved behov.

Regler for trener, løpere og foreldre

For trenere

- ❖ Jeg kjenner klubbens verdier
- ❖ Jeg følger retningslinjene for bruk av Sonja Henie ishall:

- ❖ Jeg møter tidsnok til trening og konkurranser
- ❖ Jeg er kjent med og følger Norges Idrettsforbund og Norges Skøyteforbunds bestemmelser og idrettens etiske retningslinjer, herunder allmenne barneidrettsbestemmelser
- ❖ Jeg er lojal og ærlig ovenfor andre trenere og klubbens ledelse
- ❖ Jeg respekterer og snakker positivt om alle løpere, foreldre og andre trenere
- ❖ Jeg er positivt engasjert og jobber for å skape treningsglede og trivsel
- ❖ Jeg aksepterer at løperne har ulike mål og jeg legger til rette for individuell utvikling og mestringsfølelse så langt det er mulig
- ❖ Jeg er et godt forbilde for utøvere, trenere og foreldre i OSK og andre klubber
- ❖ Jeg tar mobbing på alvor og tar dette opp med involverte løpere, trenere og foreldre. Foreldrekontakt blir kontaktet ved behov for videre oppfølging.
- ❖ Jeg ivaretar de løpere som har ekstra behov for omsorg enkelte dager

For løpere

- ❖ Jeg kjenner til klubbens verdier
- ❖ Jeg følger retningslinjene for bruk av Sonja Henie ishall
- ❖ Jeg hilser høflig på alle jeg møter i hallen
- ❖ Jeg er lojal og ærlig ovenfor trenere og andre utøvere
- ❖ Jeg er bevisst på hvordan jeg påvirker andre og tar ansvar for å bidra til et positivt og godt miljø
- ❖ Jeg tar avstand fra mobbing og annen adferd som ikke er forenlig med klubbens verdier
- ❖ Jeg bidrar med støtte og oppmuntring når noen har det vanskelig
- ❖ Jeg heier på andre, viser engasjement og kommer med positive tilbakemeldinger
- ❖ Jeg respekterer at andre har ulike målsetninger og ambisjoner
- ❖ Jeg kommer tidsnok på trening og til konkurranser
- ❖ Jeg vet at barmark er viktig for å forebygge skader og nødvendig for best mulig utvikling på is
- ❖ Jeg tar imot tilbakemeldinger med respekt, følger treningsplanen og gjør så godt jeg kan
- ❖ Jeg flytter meg for de som går program
- ❖ Jeg kommer ikke på trening når jeg er syk
- ❖ Jeg gir beskjed til treneren dersom jeg er sliten eller har en dårlig dag
- ❖ Jeg har orden i treningsutstyret og har med meg nødvendig utstyr til alle treninger og konkurranser
- ❖ Jeg vet at jeg må trene for å kunne være med i konkurranser
- ❖ Jeg eller en foresatt gir beskjed til hovedtrener og SU dersom jeg ikke kommer på trening eller blir forsinket

For alle foreldre

- ❖ Gjør deg kjent med klubbens verdier
- ❖ Følg retningslinjene for bruk av Sonja Henie ishall
- ❖ Husk at du er ditt barns viktigste støttespiller
- ❖ Respekter arbeidet klubben gjør og delta på dugnadsarbeid så mye du klarer
- ❖ Forstå at ditt barn er en del av en gruppe og vis respekt for de sportslige avgjørelsene SU og trenerne tar

- ❖ Lurer du eller barnet ditt på noe eller er misfornøyd med noe, ta det opp med en gang med trener, SU eller foreldrekontakt. Respekter at sportslige henvendelser så langt det er mulig skal skje på e-post til SU og ikke på telefon/meldinger til trenerne
- ❖ Møt opp på konkurranser og gi oppmuntring til alle barna og ikke bare ditt eget
- ❖ Vær positiv, gi ros og ikke fokuser på feil eller resultater underveis eller etter konkurranser
- ❖ Er du uenig i bedømming og eller plassering under stevner - hold det for deg selv
- ❖ Respekter at utøverne har forskjellige målsetninger og ambisjoner i kunstløp
- ❖ Ta deg tid til å bli kjent med andre utøvere i klubben - de er ditt barns venner. Hjelp utøvere å bli kjent med hverandre der det er behov for hjelp.
- ❖ Bidra til et positivt miljø også på tvers av gruppene og idretten i OSK
- ❖ Ikke ta bilder/video av andre løpere uten samtykke

For foreldre med yngre utøvere

- ❖ Lever barna tidsnok til trening - de trenger tid til å varme opp og ta på seg skøyter. nedjogging og uttøying hører med etter istid - vær tålmodig.
- ❖ Meld fra til trener og SU dersom barnet ditt ikke kommer på trening eller kommer for sent
- ❖ Opphold deg minst mulig i garderobene i ishallen. Nødvendig voksenhjelp er selvfølgelig tillatt for skøyteskolebarna. Dersom aspirantene eller de yngste oppvisningsløperne har behov for hjelp med skøytene når garderoben deles med andre treningsgrupper, så må dette foregå utenfor garderoben
- ❖ Bidra til at barnet ditt møter opplagt til trening (mat, drikke, hvile, søvn) og at barnet ditt har med mat og drikke både til pause og etter trening
- ❖ Følg opp at barnet ditt har nødvendig utstyr både på isen og til barmarkstrening. Husk joggesko, spinner, hoppetau og strikk til oppvarming og barmarkstrening.
- ❖ Ta deg tid til å se på treninger og lær navnet på noen av elementene.
- ❖ La utøverne få anledning til å delta i den sosiale aktiviteten i garderoben etter trening. Dette er med på å bygge relasjoner utøverne imellom i en mer avslappet setting enn det de opplever under trening på isen/barmark.

Link: [Foreldreguide fra Olympiatoppen og Norges Idrettsforbund](#)

Kontaktinformasjon kunstløp

Daglig leder Linda Ruud: drift.osk@gmail.com, tlf 99580969

Skøyteskole og kunstløpkurs: skoyteskole.osk@gmail.com

Sportslig utvalg kunstløp (Intermediate, konkurranseløpere og synkro): su.kunstlop.osk@gmail.com

Foreldrekontakt – som kan kontaktes i særlige tilfeller der man har behov for dialog med styrerepresentant om sosiale – eller velferdsmessige forhold som er vanskelig å ha dialog om med klubbens trenere eller daglig leder. Foreldrekontakt er Elisabeth Ross, tlf 93280182

Barneidrettsansvarlig er styrerepresentant Kari Sellæg, tlf 48043708