



Hvis man i løbet af sæsonen består et mærke, har man mulighed for at skifte hold før JM eller efter DM. Såfremt man består test og vælger at skifte til det næste hold skal mærket aktiveres ved først kommende konkurrence.

De sorte pile er det normale flow i klubben. Det er også muligt at følge de røde pile, dog ses denne vej ikke så ofte. Der tages forbehold for ændringer.



Skøjteskole

Løbere fra 3 år til 7 år (må ikke være fyldt 7 år pr. 1.7.2011)

Træning: 1-2 gange på is og 1 gang off-ice pr. uge.

Løberne har mulighed for at rykke op til Spire 2a når de består Klubtest 2

Løberne har mulighed til at rykke op til Spire 2, hvis de består Klubtest 4 og off-ice test.

Der skiftes som hovedregel kun hold ved sæsonstart

Når du træner på dette hold opfordres du til:

- at have sportstøj på til træning (både istræning og off-ice)
- at komme både til træning på is og til off-ice

Konkurrencer:

Når løberne har bestået Klubtest 2 er der mulighed for deltagelse i Funkskate konkurrence.



Spire 2

Løber som ikke er fyldt 6 år pr. 1.7.2011 og som har bestået Klubtest 4.

Træning: 4 gange på is og 2 gange off-ice pr. uge.

Løberne har mulighed til at rykke op til Spire 1, hvis de består Klubtest 7 eller Basic 1 og off-ice test.

Hvis de ikke kan bestå disse, rykker de over til Spire 1a.

Når du træner på dette hold opfordres du til:

- at deltage i alle træninger som står anført i planen.
- at varme op 10 min før istræning og løbe 5 min efter træning for at undgår skader.
- at deltage i konkurrencer.

Konkurrencer:

- Funkskate konkurrence
- DSU chiks konkurrence
- Diverse private "Cups konkurrencer" fx ESK Cup og HSF Cup



Spire 1

Løber ikke fyld 8 år pr. 1.7.2011 og bestået Klubtest 7 og basic 1.

Træning: 5 gange på is og 2 gange off-ice pr. uge.

Løberne har mulighed til at rykke op til Mesterskab 3, hvis de består Basic 2 og off-ice test.

Hvis løberne ikke består Basic 2 kan de rykke over til Konkurrence 3.

Når du træner på dette hold opfordres du til:

- at deltage i alle træninger som står anført i planen.
- at varme op 10 min før istræning og løbe 5 min efter træning for at undgår skader.
- at deltage i konkurrencer.

Konkurrencer:

- Chiks mesterskab (DSU og private konkurrencer)



Mesterskab 3

Løber ikke fyld 10 år pr. 01.07.2011 og bestået Basic 2 eller Gl. færdighedsmærke.

Træning: 6 gange på is og 3 gange off-ice pr. uge.

Løberne har mulighed til at rykke op til Mesterskab 2, hvis de består ny lille bronze mærke og off-ice test.

Hvis løberne ikke består mærket, rykker de over til Konkurrence 3 eller 2 alt efter alder.

Når du træner på dette hold skal du:

- deltage i alle træninger som står anført i planen
- gå til ballet eller Gran prix gymnastik
- at varme op 15 min før istræning og løbe 10 min efter træning for at undgår skader.
- deltage i konkurrencer.

Konkurrencer:

- Cubs mesterskab (DSU og private konkurrencer)

Er du kraftcenterløber skal du tilmed:

- Skal komme til sommerkursus i mindst 2 uger med mindst 8 træningsdage med egen træner
- Skal deltage i udenlandske konkurrencer. Reglerne i udenlandske konkurrence skal stemme ovenes DSU regler.



Mesterskab 2

Løbere som ikke er fyldt 13 år pr. 1.7.2011 og bestået Gl. lille Bronze mærke eller ny bronze mærke

Træning: 7 gange på is og 4 gange off-ice pr. uge.

Løberne har mulighed til at rykker op til Mesterskab 1, hvis de består træner test, stort bronze og off-ice test.

Hvis løberne ikke kan bestå disse, rykker de over til Konkurrence 1

Når du træner på dette hold skal du:

- deltage i alle træninger som står anført i planen.
- gå til ballet eller Gran prix gymnastik
- at varme op 20 min før istræning og løbe 10 min efter træning for at undgår skader.
- deltage i konkurrencer.

Konkurrencer:

- Springs eller Debs mesterskab (DSU og private konkurrencer)

Er du krafcenterløber skal du tilmed:

- komme til sommerkursus i mindst 2 uger med mindst 8 træningsdage med egen træner
- deltage i udenlandske konkurrencer. Reglerne i udenlandske konkurrence skal stemme ovenes DSU regler.



Mesterskab 1

Løbere som består gl. stort Bronze mærke.

Træning: 10 gange på is og 4 gang off-ice pr. uge.

Hvis løberne ikke opfylder kravene til Mesterskab 1, rykker de over til Konkurrence 1 eller Konkurrence 1a.

Hvis du træner på dette hold skal du:

- deltager i alle træninger som anført i planen
- gå til ballet eller Gran prix gymnastik
- at varme op 25 min før istræning og løbe 10 min efter træning for at undgår skader.

Konkurrencer:

- Novice, Junior og Senior mesterskab (DSU og private konkurrencer)

Er du kraftcenterløber skal du tilmed:

- komme til sommerkursus i mindst 2 uger med mindst 8 træningsdage med egen træner
- deltage i udenlandske konkurrencer. Reglerne i udenlandske konkurrence skal stemme ovenes DSU regler.



Konkurrence 1

Løber fra 13 år og som har bestået Basic 2 eller Gl. C-mærke med elementer svarende til Basic 2 fx axel og dobbeltspring og piruetter (GOE min = 0).

Træning: 4 gange på is og 2 gange off-ice pr. uge.

Løberne har mulighed til at skifte til Konkurrence 1a, hvis man er over 13 år.

Når du træner på dette hold opfordres du til:

- at komme til alle træningerne som anført i planen
- at varme op 15 min før istræning og løbe 10 min efter træning for at undgå skader.
- at deltage i konkurrencer

Konkurrencer:

- Novice, Junior og Senior konkurrence (DSU og private konkurrencer)



Konkurrence 2

Løber ikke fyldt 14 år pr. 1.7.2011 som har bestået Gl. færdighedsmærke eller Basic 1.

Træning: 4 gange på is og 1 gang off-ice pr. uge..

Løberne har mulighed til at rykke op til Konkurrence 1, hvis de består Basic 2, Basic 2 eller Gl. C-mærke med elementer svarende til Basic 2 fx axel og dobbeltspring og piruetter (GOE min = 0).

Løberne har mulighed for at skifte til Konkurrence 1a, hvis man er over 13 år.

Når du træner på dette hold opfordres du til:

- at komme til alle træning som står i plan, samt off-ice
- at varme op 15 min før istræning og løbe 10 min efter træning for at undgår skader.
- at deltage i konkurrencer

Konkurrencer:

- Springs og Debs konkurrencer (DSU og private konkurrencer)



Konkurrence 3

Løbere som ikke er fyldt 12 år pr. 1.7.2011 og har bestået min. Klubtest 7.

Træning: 4 gange på is og 1 gang off-ice pr. uge.

Løberne har mulighed for at rykke op til Konkurrence 2 hvis de består Basic 2.

Hvis løberne ikke kan bestå testen rykker de til Konkurrence 2a.

Når du træner på dette hold opfordres du til:

- at komme til alle træninger som er anført på planen
- at varme op 10 min før istræning og løbe 5 min efter træning for at undgår skader.
- at deltage i konkurrencer

Konkurrencer:

- Chiks konkurrence (DSU og private konkurrencer)
- Cubs konkurrence (DSU og private konkurrencer)



Spire 1a

Løbere som ikke er fyldt 10 år pr. 1.7.2011 og som har bestået min. Klubtest 4.

Træning: 3 gange på is og 1 gang off-ice pr. uge.

Løberne har mulighed til at rykker op til konkurrence 3, hvis de består Klubtest 7.

Hvis løberne ikke kan bestå test, rykker de til Konkurrence 2a.

Når du træner på dette hold opfordres du til:

- at komme til alle træninger som er anført på planen, dog mindst 2 gange istræning samt 1 gang off-ice pr. uge.
- at varme op 10 min før istræning og løbe 5 min efter træning for at undgår skader.

Konkurrencer:

- Chiks konkurrence
- Funkskate
- Diverse privat Cups (fx ESK Cup)



Spire 2a

Løbere som ikke er fyldt 10 år pr. 1.7.2011 og som har bestået minimum Klubtest 2.

Træning: 3 gange på is og off-ice 1 gang pr. uge.

Løberne har mulighed til at rykker op til Spire1a, hvis de består Klubtest 4.

Når du træner på dette hold opfordres du til:

- at komme til alle træninger som er anført på planen, dog mindst 2 gange istræning samt 1 gang off-ice pr. uge.
- at varme op 10 min før istræning og løbe 5 min efter træning for at undgår skader.

Konkurrencer:

- Funskate
- Begynder konkurrencer (fx ESK Cup)



Junior begynder

(Friløb + Solodans)

Løbere som er fyldt 7 år pr. 1.7. 2011.

Træning: 1 - 2 gange på is og 1 gang off-ice pr. uge.

Løbere har mulighed til at rykke op til Solodans hvis de består Klubtest 4, til Spire 2a hvis de består Klubtest 2, eller til Konkurrence 2a hvis de er over 10 år og har bestået Klubtest 4.

Når du træner på dette hold opfordres du til:

- at komme til alle træninger som er anført på planen både is- og off-ice træning

Konkurrencer:

- Når løberne har bestået Klubtest 1 er der mulighed for at deltage i Funskate konkurrence.



Konkurrence 2a

Løbere fra 10 år og som har bestået minimum Klub test 4.

Træning: 3 gange på is og 1 gang off-ice pr. uge.

Der er mulighed for at rykke til Konkurrence 1a hvis man består Solodans 1 eller Basic 1 og er fyldt 13 år, eller til Konkurrence 2 hvis man er under 14 år og har bestået Basic 1.

Evt. til konkurrence 3, hvis man er under 12 år, og har bestået Klub test 7.

Når du træner på dette hold opfordres du til:

- deltage i alle træninger som står anført i planen
- at varme op 15 min før istræning og løbe 10 min efter træning for at undgår skader.
- deltage i konkurrencer.

Konkurrencer

- Funkskate konkurrence.
- Diverse private "Cups konkurrencer" fx ESK Cup og HSF Cup.



Konkurrence 1a

Løbere fra 13 år som har bestået minimum Gl. færdighedsmærke, Basic 1 eller Solodans test 1.

Træning: 4 gange på is og off-ice 2 gange pr. uge.

Løberne har mulighed til at rykke op til Konkurrence 1, hvis de består Basic 2, (de der har bestået den gamle test, bør lave og vise alle de nødvendige elementer fra Basic 2)

Når du træner på dette hold opfordres du til:

- deltage i alle træninger som står anført i planen
- at varme op 15 min før istræning og løbe 10 min efter træning for at undgår skader.
- deltage i konkurrencer

Konkurrencer:

- DSU konkurrence
- Private konkurrencer



Solodans

Løbere som har bestået min. Klubtest 4.

Træning: 1 gang pr. uge.

Der er mulighed for at rykke til Solodans 1 hvis løberen består Solodans Test 1.

Når du træner på dette hold opfordres du til:

- deltage i alle træninger som står anført i planen
- at varme op 10 min før istræning og løbe 10 min efter træning for at undgår skader.

Konkurrencer:

- Solodans Funkskate
- Der laves opvisning til jul samt sæsonafslutning



Solodans 1

Løbere på min 10 år som har bestået minimum Solodans Test 1.

Træning: 2 gang pr. uge.

Der er mulighed for at rykke til Solodans 2 hvis løberen består Solodans Test 2.

Når du træner på dette hold skal du til:

- deltage i alle træninger som står anført i planen
- at varme op 10 min før istræning og løbe 10 min efter træning for at undgår skader.
- deltage i konkurrencer der indeholder Solodans

Konkurrencer:

- Dan Cup
- Jydske Cup



Solodans 2

Løber på min 10 år som har bestået minimum Solodans Test 2.

Træning: 2 gang pr. uge.

Der er mulighed for at rykke til Solodans 3 hvis løberen består Solodans Test 3.

Når du træner på dette hold skal du:

- deltage i alle træninger som står anført i planen.
- at varme op 10 min før istræning og løbe 10 min efter træning for at undgår skader.
- deltage i konkurrencer der indeholder Solodans

Konkurrencer:

- Dan Cup
- Jydske Cup



Solodans 3

Løbere som har bestået min. Solodans Test 3.

Træning: 2 gang pr. uge.

Når du træner på dette hold skal du:

- deltage i alle træninger som står anført i planen.
- at varme op 10 min før istræning og løbe 10 min efter træning for at undgår skader.
- deltage i konkurrencer der indeholder Solodans

Konkurrencer:

- Dan Cup
- Jydske Cup