



Juli 2020

En sommarhälsning från underkommittén Synkro

Hej alla tränare och distriktsledare som arbetar med synkroverksamheten!

Den senaste tiden har vi i SYS arbetat intensivt med alla våra och era planer som vi hoppas kunna genomföra säsong 2020/2021. Fram till mitten av maj mottog vi flera önskningar och förslag från er, sedan dess har vi varit delaktiga i fyra arbetsmöten:

Ett möte med Internationella kommittén (IK) där regelgenomgångar, krav och internationella tävlingar diskuterades. Ett möte med tekniska kommittén (TEK) där förändringar i tekniska regler, åldersgränser, reserver samt lagledare diskuterades. Ett möte med tävlingskommittén (TVK) där lottning, debutantklassens olika klasser och Mixed klassen på SM diskuterats. Till sist hade vi ett möte med Sportchefen där stöd till uttagna landslag, tränarutbildningar, ungdomslag i sportplanen samt förslaget att ha en utbildad person på SKF som har hand om hälsa och välmående inom konståkning diskuterats. I medföljande dokument kommer alla frågor som inkommit till oss att redovisas samt med noteringar vad vi diskuterat fram med de andra kommittéerna. Se dokument – Synkroverksamhetens bidrag.

Vi vill även passa på att informera om vad som kommer närmast. Framtiden är ovis och påverkar speciellt vår disciplin då vi är en lagidrott. Vi är alla många i ett lag och vad skulle en tävling vara om bara några få lag fick vara med? Vi planerar därför att allt kommer att kunna bli som vanligt i slutet av sommaren, **men**, vi planerar även en plan B för alla event, uttagningar mm, exempelvis ett virtuellt Pre-event. Vi hoppas kunna utföra de flesta av våra planer trots anpassning till omständigheterna.

Säsongen börjar med ett seminarium för er tränare. ISU har skapat en E-learning video om säsongens tekniska regler. Vi vill att ni tittar på [videon](#), skriver ner alla era frågor, skickar dem till oss på sys@skatesweden.se (innan den 9/8) samt deltar på en Question & Answer webinar med Petra Tyrbo, Anna Nylén och Henrika Carlson som hålls söndagen den 23/8. Mer information om anmälan till webinarret kommer veckorna innan. Observera att Q&A enbart hålls om frågor inkommit.

Säsongens startskott Pre-eventet planeras i stunden. Vi mottog alla era svar från utvärderingen 2019 och har arbetat fram ett Pre-event utefter era kommentarer. Nytt för i år är att en version av Pre-event även hålls i Stockholm under en dag med programgenomgång. Ungdomsklasserna som deltar i Göteborg kommer få en dag med programgenomgång samt dansaktivitet. Dag 2 i Göteborg planeras vara en seminariedag för tränare, lagledare och några seminarier kommer riktas till åkare. Seminarierna planeras att sändas virtuellt och ett flertal kan anmäla sig via länk. Inbjudan till Pre-eventet skickades ut i föregående vecka och mer information om seminariedagen i Göteborg kommer i början av hösten.

Till vårt projekt - Vad är synkro? – har vi fått flera bidrag från er som har lagts upp på [skatesweden.se](https://www.skatesweden.se) Instagram. Bra jobbat med era bidrag och fortsatt skicka in Måndagspepp citat till Skatesweden.se. Vi har haft ett möte med Anna L Sundqvist, kommunikatör på SKF och en digital plan har diskuterats. Vi vill tillsammans med er visa mer av bredden, bakom kulisserna, konståkning i kombination med



studier/ jobb och om konståkning livet ut. Har ni tips på åkare och ledare vars utveckling och arbete i idrotten och runt idrotten kan inspirera andra? Hör av er till oss!

Till projektet IBuild söker vi fler synkro anknutna som är kunniga inom Kost, Avkoppling, Skapande, Fysisk träning, Lära nytt, Socialt umgänge och Framtidstro. Är du en eller kan du rekommendera någon? Hör av dig till oss!

Vi har skapat en synkroportal via dropbox som vi kallar -Team Synkro- där kommer vi lägga upp alla dokument som skickas ut till er samt viktiga dokument som ni kan behöva under en säsong exempelvis en kontaktlista till alla tränare inom synkro i Sverige och en årskalender. Alla tränare kommer få en inbjudan av oss direkt via dropbox. OM ni inte får inbjudan, var vänlig kontakta oss och om ni saknar något i portalen - säg bara till!

Tips inför säsongen:

Det finns ett flertal bra och givande e-learning webinarer på ISU Youtube, ni finner startsidan [här](#)
Lär er mer om ohälsa hos ungdomar antigen via [Folkhälsomyndigheten](#) och/eller lyssna på Frisk & fri [podcast](#)

Det finns ett flertal stipendier och fonder för idrottare/ idrottsföreningar att söka. SKF ansvarar att dela ut några och dessa finner ni [här](#). En hemsida listar stipendier för [föreningar](#) att söka och en hemsida kan hjälpa [ledare och åkare](#) söka stipendier för en mindre kostnad. Förutom dessa förslag finns det flera på nätet samt i Stora Fondboken (som ni finner gratis på bibliotek). Lycka till!

Med hopp om en bra säsong 2020/2021, önskar vi er en underbar sommar och att ni alla håller er friska!

Hälsningar

Moa, Frida och Amanda

Internationella kommittéens underkommitté Synkro (SYS)