

## Nationellt elitcentrum i kanotslalom, Falun

### Välkommen att elitsatsa i Falun!

Svenska Kanotförbundet utvecklar nu ett elitcentrum i Falun, med syftet är att ge aktiva som satsar på internationell toppnivå bättre möjligheter att lyckas.

Att ha individuellt tränarstöd på hemmaplan och på läger är en viktig faktor för framgång och i grunden handlar elitcentret främst om detta. Tid till att coacha är samtidigt den mest begränsade resursen. Därför blir det endast de som uttagna till centret som får extra coaching, aktiva som uppfyller högt ställda krav på en elitsatsning.

Dessutom kommer elitcentret att ytterligare förbättra resurser, tillgängliga för alla, för att träna med bästa möjliga förutsättningar. Dit hör slalombanan i Hojsöholmen, klubbhuset med gym.

### Antagningskriterier

#### Resultat från följande tävlingar

- Strömsholm slalom våren 2010
- Hosjöholmen slalom våren 2010
- SM 2010 i slalom

En rankinglista görs därefter för varje kanotklass (K1, C1 och C2, dam respektive herr) dvs totalt sex möjliga klasser, ej uppdelad på ålder. De två bästa resultaten av dessa tre räknas. Poängsystem enligt rutan. En rankinglista baserad på dessa poäng presteras direkt efter sista tävlingen.

#### Deltagandekrav

Delta på samtliga svenska officiella tävlingar i kanotslalom och störtlopp under 2010. Undantagna från störtlopp är aktiva som nått semifinal på världscup eller internationellt mästerskap, samt tävlingar som kolliderar med landslagsläger utomlands i kanotslalom. Vid sjukdom skall detta personligen meddelas centerledningen.

#### Testresultat (senast 2010-09-01)

Resultat från följande tester skall finnas före ovan datum för att bli antagen. För tester: kontakta centerledningen. Målet med testkraven är inte att exkludera uppenbart duktiga slalomaktiva i världseliten. Positiv utvecklingskurva premieras.

#### Kravnivåer:

##### Korta löptestet i Hosjöholmen

Damer: 7.00. Herrar: 6.00.

##### Störtloppstest över Hosjön enligt en definierad sträckning

Damer: 16.30. Herrar: 13.30

##### Chins

Damer: 10. Herrar: 15.

Placering	Poäng
1	25
2	20
3	18
4	15
5	12
6	10
7	9
8	8
9	7
10	6
11	5
12	4
13	3
14	2
15	1

### **För antagning fordras också att**

- Den aktive ämnar vara skriven i Falun från senast hösten 2010 och tillbringa där merparten av sin vardagliga träning i Sverige.
- Målmedvetet satsar på kanotslalom, visat genom kontinuerlig träning med ett snitt av minst sju pass i veckan i kanot, och minst 5 i veckan i slalomkanot, under 1 maj - 31 augusti, 1 september 2010, samt bred kompetens i paddling med goda färdigheter i C1- slalom och störtlopp.
- Träningen ovan skall redovisas senast 2 september, genom ifylld och mailat excelfil. Excelfilen finns att ladda ned från Falu Kanotklubbs hemsida under Nationellt elitcentrum.
- Att den aktive via sin förening, ansökt till centret enligt nedan information.
- Att hemmaklubb och aktiv skrivit på avtal och betalt centeravgiften. Skriv ut, skriv under och skicka in tre exemplar på adressen angiven vid kontraktet.

### **Prioritetsordning vid många sökande är**

- Resultat och kriterier enligt ovan.
- Representation av olika klasser.

### **Antagning**

Centrets styrelse beslutar vilka som antas. De antagna kommer att meddelas 1 september 2010.

Egenavgift: 5000 kr för hösten för träning fram till och med första lördagen i februari 2011.

### **Verksamhetsinnehåll**

Från 1 september, fram till och med första lördagen i februari 2011.

Personlig coaching (individuellt eller tillsammans med aktiva i elitgruppen) två pass i veckan inklusive kontinuerlig testuppföljning.

- En veckas träningsläger i Prag under hösten 2010 med intensiv, individuell träning.

**Ansökan till Nationellt Elitcentrum kanotslalom**

Namn:

Adress:

Personnummer:

Hemmaklubb:

Kontaktperson i klubben:

Härmed ansöker jag om att bli antagen till Nationellt Elitcentrum i kanotslalom.

Namn, Datum

Namnteckning

## **Trepartsavtal mellan**

- Nationellt Elitcenter för Kanotslalom i Falun
- Den aktives förening
- Den aktive

Elitcenter Kanotslalom Falun erbjuder plats under verksamhetsåret/kalenderåret 2010.

Om elitcentret avvecklas under detta avtals löptid återbetalas den del av terminsavgiften som inte tagits i anspråk för planerade aktiviteter och investeringar.

Om föreningen inte erlägger terminsavgift enligt detta avtal utesluts kanotisten från elitcentrets verksamhet.

Om kanotisten avbryter sitt åtagande eller bryter mot avtalet eller dess anda återbetalas ingen del av terminsavgiften.

Terminsavgiften för hösterminen 2010 är 5000 kr och inbetalas till centret bankgiro 235-4017, senast 1 september 2010.

Avtalet är giltigt kalenderåret för hösten 2010, till och med första lördagen i februari 2011, och förlängs med en termin i taget,

- om terminsavgiften för kommande termin betalas i tid
- om den aktive anses uppfylla elitcentrets kriterier
- om den aktive önskar fortsätta

Uttagningskriterier för våren 2011 kommer att presenteras senast 1 november 2010.

## **Elitcentrets åtagande:**

1. att erbjuda verksamhet enligt Verksamhetsinnehåll, tidigare angivet i detta dokument.
2. att medverka till en god dialog och samverkan med landslagsledningen i kanotslalom.
3. att erbjuda stöd vad gäller att lösa frågor kring boende, arbete och studier i centralorten (Falun).
4. att anpassa träningen på bästa sätt till studier och arbete.
5. att erbjuda kompetens/utbildning inom
  - idrottsmedicin
  - kost och näringslära
  - fysiologi
  - psykologi (mental träning)
6. att erbjuda tester för att följa upp utvecklingen
7. att senast i december månad meddela kanotisten om möjligheten till förlängning av samt villkor i avtalet för nästföljande säsong.

### **Föreningens åtagande**

1. att erlægga överenskommen terminsavgift enligt de villkor som föreskrivs från elitcentret.
2. att stå i kontakt med elitcenter och kanotist.

### **Den aktives åtagande**

3. att inte nyttja medel och preparat som enligt bestämmelser hos IOC, ICF och SKF klassificeras som doping.
4. att lämna läkarintyg för medicinering.
5. att skriva under Svenska Kanotförbundets avtal för aktiva elitkanotister.
6. att följa den plan som elitcentret och kanotisten gemensamt beslutat.
7. att redovisa genomförd träning skriftligen och månadsvis.
8. att senast under december månad presentera planeringen för kommande säsong för elitcentrets tränare.
9. att i all gärning vara en god förebild för andra kanotister.

Datum

Datum

Datum

.....

.....

.....

Elitcentret

Föreningen (ordf)

Den aktive

Information, frågor och kontakt:

Bo-Marcus Lidström  
Holmvägen 37  
791 47 Falun

tfn: 070 - 604 83 31

email: [wildwaterbobbo@hotmail.com](mailto:wildwaterbobbo@hotmail.com)