

Kunstløp

Velkommen til jar sommercamp 2021

Link til påmelding finner du her: [Påmelding](#)



VÅRkurs 2021

- **SKØYTESKOLEN KUNSTLØP Barn og ungdom: [Info og påmelding](#)**
- **KUNSTLØP VOKSENGRUPPE: [Info og påmelding](#)**



Vi følger til enhver tid myndighetene og nif sine retningslinjer som følge av covid 19.

- **BARN OG UNGDOM 5-17 ÅR**
- **VOKSENGRUPPE**
- **NYBEGYNNERE, VIDEREGÅENDE - ALLE NIVÅER**

Minstekrav for nybegynnere: Kunne selv stå oppreist på isen uten støtte

TRENINGSTIDER

Skøyteskolen (5-17 år):

Nybegynner, litt øvet og pre-aspiranter

- TIRSDAG: 5-8 år: kl 17:00-17:50 og 9-17 år: kl 18:00-18:50
- TORSDAG: 5-17 år: kl 17:30-18:20 / BARMARK kl 18:30-19:15
- LØRDAG: 9-17 år: kl 10:00-10:50 og 5- 8 år: kl 11:00-11:50

Om behov har vi utleie av kunstløpskøyter for elever i Skøyteskolen (NB! Begrenset med antall i hver størrelse) Se info her og bestill istid:

Book time her for å leie kunstløpskøyter

ANDRE GRUPPER

Videregående og høyt nivå: (Aspirant- og konkurranseløpere)

- MANDAG - LØRDAG

For nærmere informasjon om de ulike kursene, priser eller spørsmål kontakt:
jarkunstlop@gmail.com eller telefon 99507758 / 93094066

Voksengruppe: ONSDAG 20:00-20:50 / BARMARK 21:00-21:45
 LØRDAG 09:00-09:50

PRAKTISK INFORMASJON:

Forsikring og medlemskap: Alle elever som deltar på semester blir automatisk medlem i Jar IL. Pris 450 pr. år. Nye elever under 12 år - kr. 100

Barn under 12 år blir automatisk forsikret i NIF lisensregister under kurset - etter regler om norsk barneidrett. Barn under 12 gratis. Barn over 12 år må ha egen forsikring eller tegne denne via NIF, **www.minidrett.no** Ta kontakt med oss for spørsmål.

Viktig å vite:

Det er ikke lov å gå med sko på isen. Foreldre oppfordres til å trekke seg tilbake på tribunen for å at barna skal ha full konsentrasjon under treningen.

Bekledning:

Hjelm er påbudt for alle. Sykkel-, skøyte- eller skihjelm er fint å bruke. Polstret pannebånd med beskyttelse, godkjent for kunstløp, er tillatt for løpere som har bestått Test 3 og godkjent av trener.

Det viktig å ha på seg gode, varme klær som det er lett å bevege seg i.

Det er viktig for trenerne å kunne se hvordan de beveger seg, derfor anbefales f.eks. ull innerst, en fleeebukse, tights eller treningsbukse over.

Til barmarkstrening er det viktig med joggesko. Myke gymsko/ sokker til dansetime.

Skøyter:

Førstegangsskøyter skal gi god støtte til anklene. Det er viktig å ha skarpe skøytejern. Spør gjerne trenere og leder for skøyteskolen om råd og hjelp. Vi har kunstløpsskøyter for utleie til nye elever og salg av tilbehør i hallen. (Se mer info under fanen om kunstløpsskøyter)

Sliping:

Vi anbefaler ikke at skøyter slipes i sportsbutikkene. De har ikke kompetanse og utstyr og feilsliping og skader på jern sees ofte. Jar Isforum har kompetanse og moderne slipemaskiner. Ta kontakt med kontoret ved inngangen til hallen eller ring for avtale om sliping.