

Synkro på stjärntävling

Vad kul att ni vill ha med synkro i er tävling! Först och främst är vi så glada att få vara med! Eftersom varje lag brukar bestå av ca 14-20 åkare så funkar vissa saker lite olika i synkro jämfört med "vanlig" konståkning. För att slippa trängsel så krävs lite extra ordning. Här kommer några tips till er klubb som tänker sig att ha med synkro i sin stjärntävling!

SCHEMA

Synkrolag är vana med exakta tider. Varje minut är planerad på våra tävlingar. Annars kan det hända att 60 åkare plötsligt står i korridoren om tre lag kommer ut från omklädningsrummen samtidigt, istället för bara ett lag på 20 pers. Vi talar om detta bara för understryka varför det är så exakt med tiderna. [Här finns kopia på ett vanligt synkroschema](#) för att ni ska se hur länge det brukar ta att t.ex. kör åket (5-7 minuter), o.s.v. ifall det kan vara till hjälp mer er planering.

OMKLÄDNINGSRUMMEN

Vanligtvis har varje synkrolag sitt eget omklädningsrum eftersom varje lag består av ca 14-20 åkare samt 2-3 tränare och 2 lagledare. Då blir det många folk! Om din ishall inte klarar av det kan 2 lag klämma in sig tillsammans i ett rum, det är bara att kolla med lagen lite innan tävlingsdagen.

DÖRRAR: INGÅNG & UTGÅNG

Eftersom två lag (ca 30-40 personer) ska kliva av och på isen samtidigt, kan det bli trångt vid dörrarna. Inom synkro brukar vi därför använda 2 dörrar: en ingång och en utgång. Det är bara att tala om för lagen vilken dörr de ska använda som ingång resp utgång. Det ska även finnas en hink för att lämna alla skridskoskydd i vid ingången för att åkarna lätt ska kunna plocka upp dem igen vid utgången.

MUSIKEN

När ett lag ska tävla så går de på och har 1 min på sig att ställa upp då de kan åka ett [uppvärmningsblock](#) eller något annat. När laget sen ställt upp i startposition kommer en åkare att göra en signal (åkaren kommer att vinka eller gör något helt separat medan alla andra åkare står still i startpositionen) när det är dags att sätta på musiken. Viktigt att de som spelar musik förstår detta så att de inte råkar sätt på musiken för tidigt. Laget gör exakt samma på tränings- som på tävlingsåket.

TRÄNINGSTID

Istället för uppvärmning direkt innan åket har synkro vad som kallas för "officiella träningen". Det innebär att varje lag får 10 minuters träningstid själv på isen ca 1-2 timmar innan tävlingsåket. Musiken ska spelas i sin helhet två gånger.

AVBROTT I PROGRAMMET

Åkare i ett synkrolag får absolut inte stanna mitt i programmet förutom om skiljedomaren (eller den som är ansvariga) blåser i en visselpipa. Ifall något går fel (musiken stoppar o.s.v.) så hoppar lagkapten (en åkare) ur för att tala med skiljedomaren, men alla andra kommer att fortsätta. Detta gäller även om en åkare blir skadad och inte kan resa sig. Laget kommer inte stoppa och därför är det viktigt att den som är ansvariga är medveten om detta och blåser av om någon ligger på isen och inte kan resa sig.

Några andra frågor som har dykt upp under åren:

- Laget behöver ingen pokal. Synkroåkare är vana att få varsin minnesmedalj bara.
- Blommor m.m. får inte kastas på isen under en synkrotävling.