

NORGES SKØYTEFORBUND



Utviklingstrapp kunstløp

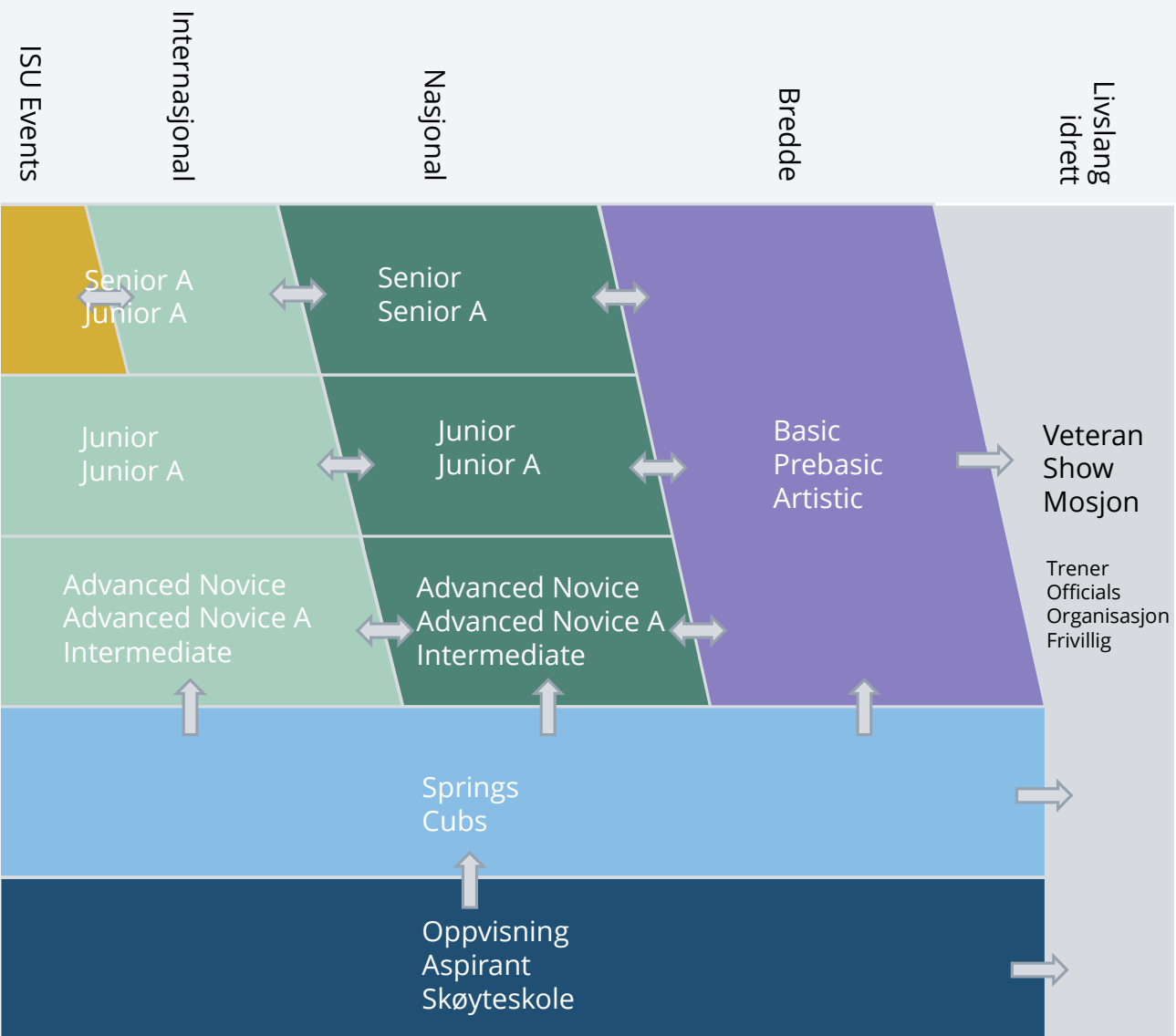
Mai 2026

Overordnet utviklingsplan

| Utviklingstrinn | Kjerneord | Fokusområder | Utøverkjennetegn | Trener- og støttefokus |
|--------------------------|--------------------------------------|--|--|--|
| Trene for å vinne MESTER | Helhetlig og profesjonelt | <ul style="list-style-type: none"> • Optimal teknikk og mental robusthet • Læring og selvledelse • Bidrar som forbilde og rollemodell | <ul style="list-style-type: none"> • Prestasjon på toppnivå • Optimal teknikk og tilstedeværelse • Inspirerer andre | <ul style="list-style-type: none"> • Detaljert individuell oppfølging • Langsiktig planlegging • Rollemodellutvikling og ansvarsfølelse |
| Trene for å konkurrere | Teknisk stabilisering og planlegging | <ul style="list-style-type: none"> • Konkurransforståelse og taktikk • Stabilitet i prestasjon • Spesialisering og periodisering • Individuell planlegging | <ul style="list-style-type: none"> • Presterer jevnt under press • Reflektert og ansvarlig • Utvikler trygghet i egen rolle • Større fleksibilitet | <ul style="list-style-type: none"> • Konkurransforberedelser • Individuell oppfølging • Følge årsplaner, periodeplaner og øktplaner |
| Trene for å trene | Tilvenning og progresjon | <ul style="list-style-type: none"> • Fysisk trening og utvikling • Teknisk presisjon • Forståelse av trening og belastning • Kontinuitet og struktur • Mental styrke og konsentrasjon | <ul style="list-style-type: none"> • Økende fart og styrke • Tar ansvar for egen trening • Viser stabil progresjon | <ul style="list-style-type: none"> • Systematisk trening med kvalitet • Innføring i treningsplanlegging • Fokus på helhet og restitusjon • Mentalt fokus og refleksjon |
| Lære å trene | Koordinasjon og teknikk | <ul style="list-style-type: none"> • Glid og balanse under bevegelse • Koordinasjon • Grunnøvelser for skøyter • Kroppsbevissthet • Kvalitet | <ul style="list-style-type: none"> • Kontrollert og jevn bevegelse • Økende forståelse av kroppens posisjon og bevegelse • Kombinere tekniske elementer | <ul style="list-style-type: none"> • Fokus på teknikk og koordinasjon • Veiledning i kombinasjoner og overgangsbevegelser • Små mål for progresjon og flyt |
| Leke og utforske isen | Trygghet og lek | <ul style="list-style-type: none"> • Lek og utforsking på isen • Kroppskontroll og koordinasjon • Trygghet og skøyteglede | <ul style="list-style-type: none"> • Trygg og nysgjerrig • Opplever mestring gjennom lek • Bygger grunnleggende balanse | <ul style="list-style-type: none"> • Skape trygghet og lek • Variasjon og utforsking • Fokus på gleden ved å bevege seg |
| Livslang idrett | Livslang bevegelse | <ul style="list-style-type: none"> • Varig bevegelsesglede • Engasjement og deling av erfaringer • Aktiv rolle i idretten gjennom livet | <ul style="list-style-type: none"> • Fortsetter å bidra og delta • Opplever fellesskap og mening • Holder seg fysisk og mentalt aktiv | <ul style="list-style-type: none"> • Legge til rette for livslang deltakelse • Skape inkluderende miljø • Verdsette frivillighet, glede og fellesskap |



Utviklingsplan



Utviklingsstrapp bredde

| Alder | Fysisk utvikling | Trenings- utvikling | Teknisk utvikling | Trener-kompetanse | Fokus | Konkurrans- progresjon |
|---|--|--|---|---|---|--|
| Grunnleggende nivå | Grunnleggende ferdigheter: •Bevegelser | Is: 2-4 t/uken Barmark: 1t/uken | Grunnleggende ferdigheter: •Skating skills | Utdanning med fokus på grunnleggende ferdigheter: •Bevegelser •Motorikk | •Lek •Positiv holdning •Utvikling | •Show |
| | •Motorikk •Grensesifikt | Sesong: okt-mars | •Forberedende øvelser, hopp, piruetter | •Grensesifikt •Utdanning: Skøyteskoletrener/ Trener 1 | | •Oppvisning (hvis alder) |
| Nivå 1 Artistic Pre Basic Basic (Veteran) | Kontinuerlig trening av: •Hurtighet •Styrke •Grensesifikt •Bevegelse •Utholdenhet | •Is: 3-5 t/uken •Barmark: 1 t/uken •Sesong: sept-mars •Sommeris: 0-2 uker (Juni-juli) | Skating skills: •Enkle hopp •1A •Basisposisjoner piruetter | Utdanning: •Trener 1 | •Mestringsglede •Utvikling | •RM •Nasjonale stevner |
| Nivå 2 Artistic Pre Basic Basic (Veteran) | Kontinuerlig trening av: •Hurtighet •Styrke •Grensesifikt •Bevegelse •Utholdenhet | •Is: 4-6 t/uken •Barmark: 1 t/uken •Sesong: sept-mars •Sommeris: 1-2 uker (juni-juli) | Skating skills: •1A •Doble hopp •Piruetter min. level 2 | Utdanning: •Trener 1 | •Mestringsglede •Utvikling | •RM •Nasjonale stevner •NC (Basic) |

| Alder | Fysisk utvikling | Trenings- utvikling | Teknisk utvikling | Trener-kompetanse | Planlegging | Mentalt | Konkurrans- progresjon |
|--|---|--|--|---|--|---|--|
| Skøyteskole Aspirant Oppvisning | Grunnleggende ferdigheter: •Bevegelser •Motorikk •Grenspesifikt | Sett av tid til grunnleggende ferdigheter: •Bevegelser •Motorikk •Grenspesifikt | Grunnleggende ferdigheter: •Grenspesifikt •Bevegelser •Motorikk | Utdanning med fokus på grunnleggende ferdigheter: •Bevegelser •Motorikk •Grenspesifikt Utdanning: Skøyteskoletrener/ •Trener 1 | Grunnleggende ferdigheter: •Skøyteglede •Variasjon i treningen | Idrettsglede Grunnleggende fokus: •Mestringsfølelse •Positiv holdning | •Show •Oppvisning |
| 11-12 år | Basistrening: •Styrke •Bevegelse •Koordinasjon •Eksplisivitet •Idrettsspesifikk trening •Generell og spesifikk utholdenhet •Basistester | •Is: ca 6-8 t/uken •Barmark: 2t/uken •Sesong: aug-april •Mai/juni: is og/eller off ice •Sommeris: 2-3 uker (Juni-juli) | •Alle 2 hopp •Kombinasjoner med 2T eller 2Lo •Piruetter Level 2 •Trinn Level 2 Komponenter 3 | •Forståelse for sporten •Gjerne egen erfaring på høyt nivå Utdanning: •Trener 2 | •Rett oppvarming •Nedtrapping •Mål satt for sesong | •Idrettsglede •Konsentrasjons- evne •Positivt selvbilde og selvtillit •Mestringsglede | •Nasjonale stevner •4-5 stevner |
| 13-15 år | •Styrke/Eksplisivitet •Idrettsspesifikk trening •Aerob utvikling •Spesifikk utholdenhet •Bevegelse •Basistester + Spesifikke tester | •Is: 8-10 t/uken •Barmark+dans 3 t/ uken •Sesong: aug-april •Mai/juni: is og/eller off ice •Sommeris: 2-3 uker | •Beherske 2A •1 Trippelhopp •Trinn –Level 3 •Piruetter- Level 3-4 •Komponenter 4-5 | •Kunnskap for teknisk utvikling og utvikling av kunstløpere •Gjerne egen erfaring på høyt nivå Utdanning: •Trener 2, høyere eller tilsvarende •Deltagelse på SMT | •Treningsdagbok •Mål satt for sesong •Egentrening og forståelse for egen utvikling | •Idrettsglede •Motivasjon tilpasset for nivået •Selvstendighet •Lære seg "mentale nøkler" | •LM/NM •Interclub •5-6 stevner |
| 16-18 år | •Styrke/Eksplisivitet •Idrettsspesifikk trening •Aerob utvikling •Spesifikk utholdenhet •Bevegelse •Basistester + Spesifikke tester | •Is: 10-11 t/uken •Barmark+dans 3 t/ uken •Sesong: aug-april •Mai/juni: is og/eller off ice •(10-11 t/uken) •Sommeris: 3-4 uker | •2A •2 trippelhopp + GOE •Kombinasjon med trippelhopp •Trinn –Level 3 •Piruetter- Level 3-4 •Individuell stil •Komponenter 4-5 | •Kunnskap for teknisk utvikling og utvikling av kunstløpere Utdanning: •Trener 2, høyere eller tilsvarende •Gjerne egen erfaring på høyt nivå •Deltar på eksterne kurs/camper Idrettsutdanning | •Evne til egenvurdering •Treningsdagbok •Sette mål •Egentrening og forståelse for egen utvikling | •Idrettsglede •Motivasjon tilpasset for nivået •Selvstendighet •Mental tøffhet og pågangsmot •Lære seg "mentale nøkler" | •LM/NM •Interclub •evt. ISU åpne for klubb •6-7 stevner |
| 19 år→ (senior, kan være fra 17 år) | •Styrke/Eksplisivitet •Idrettsspesifikk trening •Aerob utvikling •Spesifikk utholdenhet •Bevegelse •Basistester + Spesifikke tester | •Is: 10-12 t/uken •Barmark+dans 3 t/ uken •Sesong: aug-april •Mai/juni: is og/eller off ice •Sommeris: 2-3 uker | •2 trippelhopp •Utvikle øvrige trippelhopp •Trinn Level 3 •Piruetter Level 3-4 •Komponenter 4-5 | •Kunnskap for teknisk utvikling og utvikling av kunstløpere Utdanning: •Trener 2, høyere eller tilsvarende •Gjerne egen erfaring på høyt nivå •Deltar på eksterne kurs/camper Idrettsutdanning | •Utvikle selvstendighet og uavhengighet •Utvikle individuelle ferdigheter •Målsetting •Treningsdagbok •Egentrening | •Idrettsglede •Utvikle selvinnsikt •Selvstendighet •Bevissthet | •NM •Interclub •evt. ISU åpne for klubb •6-7 stevner |



| Alder | Fysisk utvikling | Trenings-utvikling | Teknisk utvikling | Trener-kompetanse | Planlegging | Mentalt | Konkurranses-progresjon |
|--|--|---|---|--|--|--|--|
| Skøyteskole Aspirant Oppvisning | Grunnleggende ferdigheter: •Bevegelser •Motorikk •Grenspesifikt | Sett av tid til grunnleggende ferdigheter: •Bevegelser •Motorikk •Grenspesifikt | Grunnleggende ferdigheter: •Grenspesifikt •Bevegelser •Motorikk | Utdanning med fokus på grunnleggende ferdigheter: •Bevegelser •Motorikk •Grenspesifikt Utdanning: Skøyteskoletrener/ Trener 1 | Grunnleggende ferdigheter: •Skøyteglede •Variasjon i treningen | •Idrettsglede Grunnleggende fokus: •Mestringsfølelse •Positiv holdning | •Show •Oppvisning • |
| 11-12 år | Basistrening •Styrke •Bevegelighet •Koordinasjon •Styrke/Eksplosivitet •Idrettsspesifikk trening •Generell og spesifikk utholdenhet •Basistester | •Is: 10-12 t/uken •Barmark: 2t/uken •Dans: 1 time i uken •Sesong: aug-april •Mai/juni: is og/eller off ice •Sommeris: 3-5 uker (Juni-juli) | •Alle 2 hopp •Kombinasjoner med 2T/2Lo •Beherske 2 Axel •Trene jevt på trippelhopp •Piruetter Level 3 •Trinn Level 2 eller 3 •Komponenter 4 og høyere | •Forståelse for sporten på eller over dette nivået for å gi relevant trening •Rette øvelser •Rett progresjon •Korrekt utført Utdanning: •Trener 2, høyere eller tilsvarende •Gjerne egen erfaring på høyt nivå | •Treningsregistrering •Rett oppvarming •Trening ihht. progresjon | •Idrettsglede •Konsentrasjons-evne •Positivt selvbilde og selvillit •Mestringsglede | •Nasjonale stevner •NC •Interclub Norden |
| 13-15 år | Basistrening •Styrke •Bevegelighet •Koordinasjon •Styrke/Eksplosivitet •Idrettsspesifikk trening •Generell og spesifikk utholdenhet •Basistester | •Is: 10-12 t/uken •Barmark: 3 t/uken •Dans: 1 time i uken •Sesong: aug-april •Mai/juni: is og/eller off ice •10-12 t/uken •Sommeris: 4-6 uker (juni-juli) | •2A •3 ulike trippelhopp •Piruetter Level 4 •Trinn Level 3 •Komponenter 5 og høyere | •Kunnskap for teknisk utvikling og utvikling av kunstløpere Utdanning: •Trener 2, høyere eller tilsvarende •Gjerne egen erfaring på høyt nivå •Deltagelse på SMT og/NSFs forbundssamlinger | •Treningsdagbok •Langsiktig målsetting •Årsplan •Utviklende treningsmiljø | •Idrettsglede •Motivasjon •Like å konkurrere •Lære seg "mentale nøkler" | •NC •NM •JGP •ISU •JVM •6-8 stevner |

Denne utviklingsstrappen er et redskap som beskriver et hensiktsmessig, langsiktig utviklingsforløp fra 11 årsalderen til et toppidrettsnivå. NSF vil understreke at denne utviklingsstrappen er myntet på løpere som skal nå et høyt internasjonalt nivå.



| Alder | Fysisk utvikling | Trenings- utvikling | Teknisk utvikling | Trener-kompetanse | Planlegging | Mentalt | Konkurrans- progresjon |
|--|---|--|--|--|---|---|---|
| 16-18 år | <ul style="list-style-type: none"> •Styrke/Eksplosivitet •Idrettsspesifikk trening •Aerob utvikling •Spesifikk utholdenhet •Bevegelighet •Basistester + Spesifikke tester | <ul style="list-style-type: none"> •Is: 13-17 t/uken •Barmark+dans 4-5 t/ uken •Mai/juni: is og/eller off ice (13-17 t/uken) •Sommeris: 6-7 uker | <ul style="list-style-type: none"> •Alle trippelhopp + GOE •Kombinasjon med trippel hopp •Trinn –Level ¾ •Piruetter- Level 4 •Individuell stil •Komponenter 6 til 7 •TCES JVM, EM | <ul style="list-style-type: none"> •Integrere kunnskapsnivå til prestasjon. •Årsplan basert på målsetting •Kunnskap om internasjonale konkurranser Utdanning: <ul style="list-style-type: none"> •Trener 2, høyere eller tilsvarende •Gjerne egen erfaring på høyt nivå •Deltagelse på SMT og/NSFs forbundssamlinger •Deltar på eksterne kurs/camper ODP/COE/ISU •Idrettsutdanning •Trenerutdanning OLT | <ul style="list-style-type: none"> •Evne til egenvurdering •Treningsdagbok •Årsplanlegging •Sette mål •Planlegge treningsøkter •Egentrening og forståelse for egen utvikling | <ul style="list-style-type: none"> •Idrettsglede •Motivasjon •Høy konkurranse motivasjon •Selvstendighet og pågangsmot •Lære seg "mentale nøkler" | <ul style="list-style-type: none"> •NM •JGP •JGP-finale •ISU •JVM •6-8 stevner |
| 19 år→ (senior, kan være fra 17 år) | <ul style="list-style-type: none"> •Styrke/Eksplosivitet •Idrettsspesifikk trening •Aerob utvikling •Spesifikk utholdenhet •Bevegelighet •Basistester + Spesifikke tester | <ul style="list-style-type: none"> •Is: 13-17 t/uken •Barmark+dans 4-5 t/ uken •Mai/juni: is og/eller off ice •Sommeris: 6-7 uker | <ul style="list-style-type: none"> •Alle trippel hopp +GOE •3+3 med Lz/F •Introduksjon 3A •Trinn Level 4 •Piruetter Level 4 •Komponenter: 7 og høyere •TCES: VM | <ul style="list-style-type: none"> •Gjennomføre individuelt og spesifikt treningsopplegg •Samarbeide med supportteam •Helhetssyn for elitetrening/utvikling Utdanning: <ul style="list-style-type: none"> •Trener 2, høyere eller tilsvarende •Gjerne egen erfaring på høyt nivå •Deltagelse NSFs forbundssamlinger •Deltar på eksterne kurs/camper ODP/COE/ISU •Idrettsutdanning •Trenerutdanning OLT | <ul style="list-style-type: none"> •Utvikle selvstendighet og uavhengighet •Utvikle individuelle ferdigheter •Årsplanlegging •Treningsdagbok •Planlegge og prioritere tidsbruk •Egentrening og forståelse for egen utvikling •Utviklende treningsmiljø | <ul style="list-style-type: none"> •Idrettsglede •Høy konkurranse motivasjon •Utvikle selvinnsikt •Selvstendighet og pågangsmot •Lære seg "mentale nøkler" | <ul style="list-style-type: none"> •GP •GP final •ISU Challenger •EM •VM •OL •6-10 stevner |

Denne utviklingsstrappen er et redskap som beskriver et hensiktsmessig, langsiktig utviklingsforløp fra 11 årsalderen til et toppidrettsnivå. NSF vil understreke at denne utviklingsstrappen er myntet på løpere som skal nå et høyt internasjonalt nivå.

