



Speakerveileder kunstløpstevner

Oppdatert 5.januar 2024

Klubbforkortelser

Asker Kunstløpklubb - Skøyter	AKK
Austrått Kunstløpklubb	AUK
Bergen Kunstløpklubb	BKK
Bærum Skøyteklubb	BSK
Fana IL	FIL
Follo Kunstløpklubb	FOL
Fredrikstad Kunstløpklubb	FKK
Gjøvik Kunstløpklubb	GKK
Hamar IL	HIL
Ishavsbyen kunstløpklubb	IKK
Jar Idrettslag	JIK
Kongsvinger Kunstløpsklubb	KKL
Kristiansand Kunstløpklubb	KK
Lillehammer Kunstløpklubb	LKK
Loddefjord IL	LIL
Moss Kunstløpklubb	MKK
Oslo Idrettslag	OI
Oslo Skøyteklub	OSK
Romerike Kunstløpklubb	RKK
Sandefjord Kunstløpklubb	SaKK
Sarpsborg Skøyteklubb	SSK
Stavanger Kunstløpklubb	SKK
Storhamar Kunstløp	SIL
Trondhjems Skøyteklubb	TSK
Trondhem Skating Lag	TSL
Tønsbergs Turnforening	TT
Ullensaker Issportklubb	UIK



Skjema Oppvarmingstider - Alle klasser

OBS! Dersom flere klasser er i samme oppvarmingsgruppe, er det klassen med lengst oppvarmingstid som er gjeldende. Dette skjer typisk i stevner med gutter i flere klasser.

Klasse	Kortprogram	Friløp
Oppvisning	-	4 min
Cubs	-	4 min
Springs	-	4 min
Basic	-	4 min
Artistic	-	4 min
Debs / Debs A	4 min	5 min
Novice / Novice A	4 min	5 min
Junior / Junior A	6 min	6 min
Senior / Senior A	6 min	6 min
Veteran alle klasser	-	4 min
Synkronkunstløp alle klasser	2 min første lag etter vanning. Resterende lag gis beskjed av overdommer/assisterende overdommer ved isflaten når laget slippes ut på isen	2 min første lag etter vanning. Resterende lag gis beskjed av overdommer/assisterende overdommer ved isflaten når laget slippes ut på isen



Oppvisning

Velkommen til oppvisningsklassen. I denne klassen mottar løperne to konkrete tilbakemeldinger. Den ene inneholder en vurdering av de tekniske elementene ut fra vanskelighetsgrad og kvalitet. Den andre inneholder en vurdering av programkomponentene skøyteferdigheter og fremførelse. Etter at programmet er ferdig henter løperen tilbakemeldingene hos dommerpanelet.

Oppvarmingsgruppe nr. kan nå gå på isen for 4 minutters oppvarming.
 (Speaker tar tiden fra siste løper er gått på isen - husk stoppeklokke!)
 (Løperne slippes på isen før panelet leses opp.)

Løperne i denne oppvarmingsgruppen er: (navn) (klubb)

Dommerpanelet er som følger:

Dommer for teknisk innhold er:..... (navn) (klubb)

Dommer for komponentene er: (navn) (klubb)

(Oppvarmingsmusikk)

(Dempe musikk) **Det er 1 minutt igjen av oppvarmingstiden.**

(Slå av musikk) **Oppvarmingstiden er nå over og (navn) gjør seg klar.**

Umiddelbart etter at alle løperne har forlatt isen:

Da ønsker vi (navn) fra (klubb) velkommen ut på isen.

Mellom hver løper:

Da sier vi takk til (navn) fra (klubb), og (navn) gjør seg klar

Når dommerpanelet er ferdig med sin bedømming, og en av dommerne har gitt tegn til speaker:

Nå kan (navn) hente tilbakemeldingene fra dommerpanelet.

Da ønsker vi (navn) fra (klubb) velkommen ut på isen.

Gjenta for hver løper.

Etter siste løper har gått:

Dette avslutter oppvisningsklassen. Det vil bli premieutdeling på isen ca. kl.

Etter premieutdeling:

Da takker vi alle utøverne for innsatsen, og også en stor takk til dommerpanelet, trenere og arrangør.



Speakerveileder - Papirversjon - Alle klasser

(Brukes ved siden av de offisielle startlistene/dommerlistene for stevnet. Dersom en klasse går både kortprogram og friløp, bytt ut friløp med kortprogram der det passer. Se oppvarmingstider i skjema. Du kan bruke speakerveileder for kortprogram til hjelp dersom noe er uklart.)

(1 min før start)

1. Velkommen til stevne for klassene (fyll inn riktige klasser).

Vi er straks klare til å starte friløp for klassen Vi minner om at ingen poeng eller plassering annonseres underveis i konkurransen. Løperens plassering og poeng vil annonseres ved premieutdeling så fort dommerne har godkjent resultatene.

(Følg tidsskjema. Overdommer gir tegn når løpere kan gå på isen)

2. Oppvarmingsgruppe nr..... kan nå gå på isen for ... minutters oppvarming.

(Speaker tar tiden fra siste løper er gått på isen - husk stoppeklokke! Løperne slippes på isen før teknisk og dommerpanel leses opp.) -

Løperne i denne oppvarmingsgruppen er: (navn) (klubb)

3. (LESES KUN VED FØRSTE OPPVARMINGSGRUPPE PÅ STARTEN AV KONKURRANSEN ELLER VED BYTTE AV PANEL)

Dommerpanelet er som følger:

Overdommer og dommer nr.1 er: (navn) (klubb)

Dommer nr. 2 er: (navn) (klubb) osv.

Det tekniske panelet er som følger:

Teknisk kontroller er: (navn) (klubb)

Tekniske spesialister er: (navn) (klubb) og (navn) (klubb)

(Oppvarmingsmusikk)

(Når det er 1 minutt og 10 sekunder igjen av oppvarmingstiden - Dempe musikk)

4. Det er 1 minutt igjen av oppvarmingstiden.

(Slå av musikken når det ene minuttet har gått)



5. Oppvarmingstiden er nå over og (navn) gjør seg klar.

Umiddelbart etter at alle løperne har forlatt isen:

6. Da ønsker vi (navn) fra (klubb) velkommen ut på isen.

7. Mellom hver løper: Da sier vi takk til (navn) fra (klubb), og (navn) gjør seg klar.

(Overdommer gir tegn når neste løper kan annonseres til start)

8. Da ønsker vi (navn) fra (klubb) velkommen ut på isen.

9 Gjenta punkt 6-8 for hver løper.

Dersom det er vanning, gå til punkt 10, hvis ikke hopp til punkt 2.

10. Det vil nå bli en vanningspause. Oppvarmingsgruppe nr. ... vil gå på isen kl. ... (se på tidsskjema).

(Ved vanning vil oppstartstiden alltid være i henhold til tidsskjema dersom ikke annet er oppgitt eller avklart med overdommer. Dersom det ikke er vanning kjøres oppvarmingsgruppene fortløpende.)

(Etter siste løper i en klasse og det er flere konkurrerende klasser)

11. Dette avslutter konkurransen for klassen Konkurransen for vil starte kl. ... (se på tidsskjema).

(Når konkurransen er over for dagen)

12. Dette avslutter konkurransen for klassen(e) Det vil bli premieutdeling for klassen ca. kl. (Informér om hvor premieutdelingen skal avholdes)

(Etter premieutdeling eller når programmet på isen er ferdig for dagen)

13. Da takker vi alle utøverne for innsatsen, og også en stor takk til dommere og tekniske panel, trenere og arrangør.



Speakerveileder - Elektronisk versjon - KORTPROGRAM

(Brukes ved siden av de offisielle startlistene/dommerlistene for stevnet)

(1 min før start.)

1. Velkommen til stevne for klassene (fyll inn riktige klasser)

Vi er straks klare til å starte kortprogram for klassen

(Følg tidsskjema. Overdommer gir tegn når løpere kan gå på isen)

2. Oppvarmingsgruppe nr..... kan nå gå på isen for minutters oppvarming.

(Speaker tar tiden fra siste løper er gått på isen - husk stoppeklokke! Løperne slippes på isen før teknisk og dommerpanel leses opp.) -

Løperne i denne oppvarmingsgruppen er: (navn) (klubb)

3. (LESES KUN VED FØRSTE OPPVARMINGSGRUPPE PÅ STARTEN AV KONKURRANSEN ELLER VED BYTTE AV PANEL)

Dommerpanelet er som følger:

Overdommer og dommer nr.1 er: (navn) (klubb)

Dommer nr. 2 er: (navn) (klubb) osv.

Det tekniske panelet er som følger:

Teknisk kontroller er: (navn) (klubb)

Tekniske spesialister er: (navn) (klubb) og (navn) (klubb)

(Oppvarmingsmusikk)

(Når det er 1 minutt og 10 sekunder igjen av oppvarmingstiden - Dempe musikk)

4. Det er 1 minutt igjen av oppvarmingstiden.

(Slå av musikken når det ene minuttet har gått)

5. Oppvarmingstiden er nå over og (navn) gjør seg klar.

Umiddelbart etter at alle løperne har forlatt isen:

6. Da ønsker vi (navn) fra (klubb) velkommen ut på isen.



7. Mellom hver løper: Da sier vi takk til (navn) fra (klubb), og (navn) gjør seg klar.

(Når du får opp poengsum på skjermen eller overdommer gir tegn til speaker (rekker hånden i været)):

8. Da får vi poengene for (navn).

..... (navn) har fått en poengsum i sitt kortprogram på og ligger på en foreløpig plass.

9. Da ønsker vi (navn) fra (klubb) velkommen ut på isen.

10. Gjenta punkt 6-8 for hver løper.

Dersom det er vanning, gå til punkt 11, hvis ikke hopp til punkt 2:

11. Det vil nå bli en vanningspause. Oppvarmingsgruppe nr. ... vil gå på isen kl. ... (se på tidsskjema).

(Ved vanning vil oppstartstiden alltid være i henhold til tidsskjema dersom ikke annet er oppgitt. Dersom det ikke er vanning kjøres oppvarmingsgruppene fortløpende.)

Dersom det er siste løper i en klasse og det er flere konkurrerende klasser

12. Dette avslutter konkurransen for klassen Konkurransen for vil starte kl. ... (se på tidsskjema).

(Når konkurransen er over for dagen (kortprogram punkt 14,

13. Dette avslutter dagens konkurranse. Konkurransen fortsetter med friløpet i morgen kl. (i henhold til tidsskjema). En stor takk til alle utøverne for innsatsen, og en stor takk til dommere, teknisk panel, trenere og arrangør.



Speakerveileder - Elektronisk versjon - FRILØP

(Brukes ved siden av de offisielle startlistene/dommerlistene for stevnet)

(1 min før start.)

1. Velkommen til stevne for klassene (fyll inn riktige klasser)

Vi er straks klare til å startefriløp for klassen

(Følg tidsskjema. Overdommer gir tegn når løpere kan gå på isen)

2. Oppvarmingsgruppe nr..... kan nå gå på isen for minutters oppvarming.

(Speaker tar tiden fra siste løper er gått på isen - husk stoppeklokke! Løperne slippes på isen før teknisk og dommerpanel leses opp.) -

Løperne i denne oppvarmingsgruppen er: (navn) (klubb)

3. (LESES KUN VED FØRSTE OPPVARMINGSGRUPPE PÅ STARTEN AV KONKURRANSEN ELLER VED BYTTE AV PANEL)

Dommerpanelet er som følger:

Overdommer og dommer nr.1 er: (navn) (klubb)

Dommer nr. 2 er: (navn) (klubb) osv.

Det tekniske panelet er som følger:

Teknisk kontroller er: (navn) (klubb)

Tekniske spesialister er: (navn) (klubb) og (navn) (klubb)

(Oppvarmingsmusikk)

(Når det er 1 minutt og 10 sekunder igjen av oppvarmingstiden - Dempe musikk)

4. Det er 1 minutt igjen av oppvarmingstiden.

(Slå av musikken når det ene minuttet har gått)

5. Oppvarmingstiden er nå over og (navn) gjør seg klar.

Umiddelbart etter at alle løperne har forlatt isen:

6. Da ønsker vi (navn) fra (klubb) velkommen ut på isen.



7. Mellom hver løper: Da sier vi takk til (navn) fra (klubb), og (navn) gjør seg klar.

(Når du får opp poengsum på skjermen eller overdommer gir tegn til speaker (rekker hånden i været):

8A. (For klasser med kun friløp)

Da får vi poengene for (navn).

..... (navn) har fått en poengsum i sitt friløp på, og ligger på en foreløpig plass.

8B. (For klasser med både kortprogram og friløp)

Da får vi poengene for (navn).

..... (navn) har fått en poengsum i sitt friløp på, en total poengsum for hele konkurransen på og ligger på en foreløpig plass.

9. Da ønsker vi (navn) fra (klubb) velkommen ut på isen.

10. Gjenta punkt 6-9 for hver løper.

Dersom det er vanning gå til punkt 11, hvis ikke hopp til punkt 2:

11. Det vil nå bli en vanningspause. Oppvarmingsgruppe nr. ... vil gå på isen kl. ... (se på tidsskjema).

(Ved vanning vil oppstartstiden alltid være i henhold til tidsskjema dersom ikke annet er oppgitt. Dersom det ikke er vanning kjøres oppvarmingsgruppene fortløpende.)

Dersom det er siste løper i en klasse og det er flere konkurrerende klasser

12. Dette avslutter konkurransen for klassen(e) Det vil bli premieutdeling for klassen ca. kl. (Informér om hvor premieutdelingen skal avholdes) Konkurransen fortsetter for klassen friløp kl.

(Etter premieutdeling eller når programmet på isen er ferdig for dagen)

13. Da takker vi alle utøverne for innsatsen, og også en stor takk til dommere og tekniske panel, trenere og arrangør.



Speakerveileder Synkronkunstløp - Alle klasser

(Brukes ved siden av de offisielle startlistene/dommerlistene for stevnet)

(1 min før start.)

1. Velkommen til stevne for synkronkunstløp klassene (fyll inn riktige klasser)

Vi er straks klare for å starte kortprogram/friløp for klassen Vi minner om at det er strengt forbudt å kaste noe på isen under konkurransen for synkronkunstløp. Dette er av hensyn til løpernes sikkerhet.

(På tidsskjematiden når overdommer gir tegn til at løpere kan gå på isen.)

2. (lagets navn) kan nå gå på isen for sin oppvarming. (OBS! Første lag etter vanning har 2 minutters oppvarming)

(Speaker tar tiden fra siste løper på laget er gått på isen - husk stoppeklokken! Laget slippes på isen før teknisk og dommerpanel leses opp. Det skal IKKE spilles av musikk under oppvarmingen eller mellom lagene.)

3. (LESES KUN VED DET FØRSTE LAGET SIN OPPVARMING)

Dommerpanelet er som følger:

Overdommer og dommer nr.1 er: (navn) (klubb)

Dommer nr. 2 er: (navn) (klubb) osv.

Det tekniske panelet er som følger:

Teknisk kontroller er: (navn) (klubb)

Tekniske spesialister er: (navn) (klubb)

(Når 2 min på stoppeklokke er gått for første laget etter vanning.)

4. Da ønsker vi (lagets navn) fra (klubb) velkommen ut på isen.

5. Mellom hvert lag: Da sier vi takk til (lagets navn) fra (klubb)

6. (Overdommer gir tegn når neste lag kan starte sin oppvarming. Speaker trenger ikke ta tiden. Det er overdommer og assisterende overdommer ved isflaten som bestemmer når neste lag



slipper ut på isen for sin oppvarming. Gjenta punkt 2 når dette tegnet gis): (lagets navn) kan nå gå på isen for sin oppvarming.

6A. (For klasser med kun friløp)

Da får vi poengene for (lagets navn).

..... (lagets navn) har fått en poengsum i sitt friløp på, og ligger på en foreløpig plass.

6B. (For klasser med både kortprogram og friløp)

Da får vi poengene for (lagets navn).

..... (lagetsnavn) har fått en poengsum i sitt friløp på, en total poengsum for hele konkurransen på og ligger på en foreløpig plass.

7. Da ønsker vi (navn) fra (klubb) velkommen ut på isen. (presenteres når foregående lags poengsum er lest opp)

8. Gjenta punkt 4-7 for hvert lag.

Dersom det er vanning gå til punkt 9, hvis ikke hopp til punkt 2:

9. Det vil nå bli en vanningspause. ... (lagets navn) vil gå på isen for sin oppvarming kl. ... (se på tidsskjema).

(Ved vanning vil oppstartstiden alltid være i henhold til tidsskjema dersom ikke annet er oppgitt. Dersom det ikke er vanning kjøres konkurransen fortløpende.)

Dersom det er siste lag i en klasse og det er flere konkurrerende klasser

10. Dette avslutter konkurransen for klassen Konkurransen for vil starte kl. ... (se på tidsskjema).

(Når konkurransen er over for dagen friløp punkt 12)

11. Dette avslutter konkurransen for synkronkunstløp klassen(e) Det vil bli premieutdeling ca. kl. (etter alle er ferdig å konkurrere. Informér hvor premieutdeling skal avholdes)

(Etter premieutdeling eller når programmet på isen er ferdig for dagen)

12. Da takker vi alle utøverne for innsatsen, og også en stor takk til dommere og tekniske panel, trenere og arrangør.



Speakertekst ved trening for single kvinner/menn under mesterskap

Generelt

1. Speakerens oppgaver

Speaker må være på plass minst 20 minutter før oppstart av planlagt trening.

Forsøk å lese utøvernes navn korrekt. (Øv på forhånd!)

Sørg for at du er oppdatert på siste versjon av følgende dokumenter:

- Tidsskjema
- Treningsgrupper
- Startrekkefølge
- Blyant
- Stoppeklokke

2. Oppvarmingsperiode

Dersom tidsskjemaet tillater det vennligst bruk følgende standard:

Klasse	Kortprogram	Friløp
Basic	-	4 min
Debs A	4 min	5 min
Novice A	4 min	5 min
Junior A	6 min	6 min
Senior A	6 min	6 min

3. Regler for spilling av musikk

Musikken til hver løper vil bli spilt kun én gang.

Dersom en løper ikke er til stede på treningen, skal musikken likevel spilles i rekkefølgen som er indikert dersom løperen hadde vært til stede.

Dersom musikken ikke er tilgjengelig venter man 2 min til neste løper på tidsskjema og forklarer deltakerne hva som skjer.

Vennligst spill passende bakgrunnsmusikk under oppvarmingsperioden og på slutten av treningsgruppen etter at alle løperne har gått sine program.

OBS! Noen treninger er kombinert kortprogram/friløp. Da skal løperen si fra om han/hun vil gå kortprogram eller friløp. Arrangør går bort til trenerne under oppvarming og spør hvilket løp de skal gå.



Speakerveileder for trening

God morgen/ettermiddag/kveld mine damer og herrer og velkommen til trening for Lands- og Norgesmesterskapet ... (år)...

Basic friløp

Debs A gutter kortprogram/ friløp

Debs A jenter kortprogram/ friløp

Novice A Gutter Kortprogram/ friløp

Novice A Jenter Kortprogram/ friløp

Junior A Menn Kortprogram/ friløp

Junior A Damer Kortprogram/ friløp

Senior A Menn Kortprogram/ friløp

Senior A Damer Kortprogram/ friløp

Oppvarmingsgruppe nr: kan nå gå på isen.

Følgende løpere er nå på isen for en ...minutters oppvarmingsperiode før musikken vil bli spilt i følgende rekkefølge:

Merk:

Dersom det er en kombinert trening for Kortprogram og Friløp, vennligst annonser løperens navn og valgt program enten Kortprogram eller Friløp.

Nr. 1, (Navn, Klubb)[Ved kombinert trening annonser valgt program]

Nr. 2, (Navn, Klubb)[Ved kombinert trening annonser valgt program]

Nr. 3, (Navn, Klubb)[Ved kombinert trening annonser valgt program]

... osv.

Det er nå **ett** minutt igjen av oppvarmingstiden før vi begynner å spille musikken til første løper som er:(Navn). Vennligst gjør deg klar.

Første løper er : fra

Neste løper:, Vennligst gjør deg klar.

Tiden på musikken var (etter hver løper).

Andre løper: fra

Neste løper:, Vennligst gjør deg klar. osv.

Det er minutter igjen av treningstiden for gruppe.....

Da er treningstiden over, vær vennlig å forlate isen. Tusen takk!

(Avslutningskommentarer som "Ha en fin dag/ettermiddag/kveld" etc.)



Speakertekst ved trening for Synkronkunstløp under mesterskap

Generelt

1. Speakerens oppgaver

Speaker må være på plass minst 20 minutter før oppstart av planlagt trening.

Forsøk å lese lagenes navn korrekt. (Øv på forhånd!)

Sørg for at du er oppdatert på siste versjon av følgende dokumenter:

- Tidsskjema
- Treningsgrupper
- Startrekkefølge
- Blyant
- Stoppeklokke

2. Treningstiden

Hvert lag har sin egen treningstid. Det er kun ett lag som trener av gangen. Det følger av tidsskjemaet hvilket lag som skal trene til en bestemt tid. Treningen for hvert lag skal ikke vare lenger enn 10 minutter for Mixed Age og Novice, for Junior og Senior ikke mer enn 12 min. Isen vannes etter hvert fjerde lag for Mixed Age og Novice, for Junior og Senior etter hvert tredje lag.

3. Oppvarmingsperiode

Hvert lag får 1 min oppvarming

4. Regler for spilling av musikk

Musikken til hvert lag vil bli spilt to ganger.

Dersom et lag ikke er tilstede på sin trening skal musikken likevel spilles i rekkefølgen som er indikert dersom laget hadde vært til stede.

Dersom musikken ikke er tilgjengelig gir man beskjed til laget som må finne frem reservemusikk.

OBS! Noen treninger er kombinert kortprogram/friløp. Da skal laget si fra om de vil gå kortprogram eller friløp. Arrangør går bort til trenerne under oppvarmingen og spør hvilket løp laget skal gå.

Speakerveileder for trening

God morgen/ettermiddag/kveld mine damer og herrer og velkommen til trening for Lands- og Norgesmesterskapet ... (år)...

Mixed Age friløp

Novice friløp

Junior kortprogram/ friløp

Senior Kortprogram/ friløp



.....(lagets navn) kan nå gå på isen. Dere har nå 1 minutt oppvarmingstid før musikken vil bli spilt av. (ved kombinert trening for kortprogram og Friløp, vennligst annonser hvilket program som skal spilles av).

Oppvarmingstiden er nå over. Vi vil nå spille av musikken til (lagets navn). Vennligst gjør dere klare. (Når laget har stilt seg opp vil en av løperne på laget, oftest lagkapteinen, gi tegn når musikken kan spilles av)

Tiden på musikken første gang var (etter at laget har gjennomført programmet).

Musikken vil spilles av igjen om 1,5 minutt.

Vi vil nå spille av musikken til (lagets navn). Vennligst gjør dere klare. (Når laget har stilt seg opp vil en av løperne på laget, oftest lagkapteinen, gi tegn når musikken kan spilles av. Laget kan også gi beskjed dersom de ikke trenger de fulle 1,5 minuttene. Følg lagkapteins instruksjon)

Tiden på musikken var andre gang (etter at laget har gjennomført programmet).

Det er minutter igjen av treningstiden for..... (lagets navn)

..... (lagets navn), deres treningstid er nå over, vær vennlig å forlatt isen. Tusen takk!

(Avslutningskommentarer som "Ha en fin dag/ettermiddag/kveld" etc.)