

Manusanvisning för speaker vid träning i samband med tävling i synkroniserad konståkning

Säsong 2026–2027



Manusanvisning – träning vid tävling, synkroniserad konståkning

Innan träningen startar ska speakern och skiljedomaren träffas för ett kort avstämningsmöte.

När träningspasset börjar	Hälsa välkommen	"Välkomna till (Ishallens namn) och XXXX års (Tävlingens namn) i Synkroniserad konståkning. Vi ska strax starta med träningsåken för (Tävlingsklass)"
	Åkarnas säkerhet	"Innan vi börjar vill jag påminna om att fotografering med blixtn under åkningarna är förbjuden med tanke på åkarnas säkerhet. Blommor som inte är inslagna får inte kastas in på isen. Tack!"
	Regler för träningsåken	"Varje lag kommer nu att få XX minuter träning (enligt tidsschema). Under denna träning kommer musiken att spelas i sin helhet två (2) gånger."
<i>Alternativt</i>	Vid endagstävling med både kort- och friåkningsprogram	"Varje lag kommer nu att få 20 minuter träning. Laget väljer själva i vilken ordning de åker programmen. Musiken kommer att spelas i sin helhet två (2) gånger för respektive program."
Välkomna laget ut på tränings isen	Välkomna laget ut på isen.	"Första lag ut på isen är (lagnamn, klubb)" OBS! Speakern/ musikspelaren får sätta på musiken så att den kan spelas två gånger i sin helhet. Håll koll på musikenslängd och ta total träningstid. Ni behöver inte invänta tecken från laget innan ni sätter på musiken.
Påminnelse vid behov	Innan start av musik om laget inte ställt upp och "gett tecken"	"Om 30 sekunder startar musiken" OBS! Detta gäller vid båda uppspelningar.