



# Tävlingsträna?

Detta gäller!

# Om träningsverksamheten

DK Rocksulan bedriver träningsverksamhet i bugg och boogie woogie i alla åldrar från barn till Grand Senior. Denna verksamhet är till för att utveckla våra tävlingspar i tävlingssyfte.

Vi är en av Sveriges största klubbar sett till antal licensierade dansare! Detta är otroligt roligt, men det medför också att vissa regler behöver finnas för att alla ska få samma utrymme för gemenskap, engagemang och utveckling.





## Vad ingår i din medlemsavgift?

---

När du betalat medlemsavgift till DK Rocksulan har du möjlighet att anmäla dig till föreningens alla kurser eller om du vill tävla har du möjlighet att anmäla dig till tävlingsträning. I din medlemsavgift ingår även möjligheten att delta på föreningens klubbmöten samt årsmöte och du har rösträtt vid årsmötet.

---

I föreningens policy står vad föreningen förväntar sig av dig som medlem. Policyn hittar du på [rocksulan.com/policy](https://rocksulan.com/policy)

**Vad erhåller  
du om du  
har betalt en  
kurs hos DK  
Rocksulan?**

Du får delta på den kurs du har anmält dig till via vårt anmälningssystem i Dans.se samt delta på föreningens kursavslutning. Kurserna leds av personer med stort engagemang för dans. Dessutom får du möjligheten till att se vilken gemenskap och glädje dansen bidrar med.

Och du får dessutom utföra en fantastisk träningsform.

I föreningens policy står även vad föreningen förväntar sig av dig som medlem. Policyn hittar du på [rocksulan.com/policy](http://rocksulan.com/policy)

*Karlstad*

# Vad krävs för att få tävlingsträna för Rocksulan?

- Du är anmäld via [dans.se/rocksulan/shop](https://dans.se/rocksulan/shop)
- Din anmälan är godkänd av träningskommittén och du är placerad i lämplig träningsgrupp
- Du har betalat terminsavgift, tävlingslicens och klubbmedlemskap
- Särskilda krav per disciplin:
  - Bugg: du har gått minst steg 3 eller motsvarande. Här kan du anmäla sig som singel.
  - Boogie woogie: du har gått minst fortsättning eller motsvarande. Här krävs paranmälan.
  - Dubbelbugg: du tävlingstränar bugg. Här krävs att du har två partners.
- Tävlrar du Nationell klass har vi tävlingskrav på två tävlingar per termin för par och en tävling för singelanmälda. Detta för att vi vill se en ambition att tävla hos våra dansare, inte för att man blir utesluten om man inte uppfyller kravet, så har du inte möjlighet att tävla tillräckligt mycket kan du prata med oss. ITT har inte tävlingskrav.
- Du ställer upp på ett antal punktinsatser per termin:
  - Ca ett pass i cafeteria/termin (vid söndagsdanser)
  - Ca tre pass som hjälpledare/termin
  - Närvara vid föreningens anordnade kursledarkurs
  - Ett städpass i föreningens lokal/termin
  - Utöver detta kan det tillkomma andra arrangemang såsom tävlingar, uppvisningar, städ-/arbetsdagar
- Är du tränare för Rocksulan har du ett städpass per termin. Övriga förväntningar som föreningen har på dig står i policyn och ditt kontrakt.

Observera att samtliga par förväntas ställa upp, alternativt hitta ersättare, som funktionärer när Rocksulan anordnar tävlingar. Samtliga par kommer tilldelas funktionärsposter.



## Vad ingår i träningssavgiften?

- Regelbundna träningar för några av landets bästa tränare
- Möjlighet att träna bugg, boogie woogie och dubbelbugg veckovis
- Ett performancepass i veckan där du får öva på tävlingsrundor med dina klubbkamrater
- Möjlighet att boka egen träning alla dagar, alla tider, när lokalerna är lediga
  - Detta görs genom bokningssystemet Skedda, läs mer under "Så bokar du lokalen"

# Vem får egenträna i lokalen?

- Du som tävlingstränar för Rocksulan
- Du som är tränare för Rocksulan
- Du som har hyrt salen timvis enligt föreningens taxa och bokat salen via bokningssystemet Skedda (se "Så bokar du lokalen?")

Ditt tillstånd att egenträna är alltid personligt. Eventuell danspartner behöver alltså också ha tillstånd att egenträna via något av sätten ovan.

Karlstad

# Så bokar du lokalen

- All bokning av lokalerna sker genom bokningssystemet Skedda ([rocksulan.skedda.com](http://rocksulan.skedda.com)) där du använder en mailadress för att skapa en bokning.
- Skulle föreningen behöva lokalen medan du har bokat egen träning kommer du bli kontaktad av respektive ansvarig för aktiviteten.
- Priser för dig som inte tävlingstränare eller är tränare (gäller per sal och timme, oberoende antal personer. Medlemmar har **halva priset!**)
  - Moelven 300kr/h
  - Lilla salen 200kr/h
  - Minisalén 100kr/h
  - Summan Swishas med meddelande "Lokal" till föreningens Swishnummer som finns i lokalens entré







## Fler frågor?

Frågor om licenser och specifika tävlingar riktas till Anna Morgansdotter, [licens@rocksulan.com](mailto:licens@rocksulan.com).

Frågor om ungdomar och juniorer går till Linda Hedlund, [ungdom@rocksulan.com](mailto:ungdom@rocksulan.com).

Frågor om träningarna, grupperna eller övriga frågor skickar du till Träningskommittén på Messenger eller [traning@rocksulan.com](mailto:traning@rocksulan.com), alternativt pratar med oss i lokalen.

Varmt välkomna, önskar Träningskommittén

Jonathan Haug, Anna Dimstrand, Ludwig Wilhelmsson, Caroline Karlsson och Anna Morgansdotter