Föreningen har många aktiva lag och grupper. Varje grupp har sina mål och riktlinjer utifrån förutsättningarna för laget. På varje nivå arbetar föreningen aktivt för att åkaren ska utvecklas såväl fysiskt som mentalt och socialt.

**Skridskoskolan**

Barn från 3 år är välkomna till föreningens skridskoskola. Genom lek på is aktiveras barnen och vi väcker och stimulerar barnens intresse för idrott i allmänhet och skridskoåkning i synnerhet. Vi lär oss att ta hänsyn till varandra och respektera enkla regler. Vi utvecklar gemenskap i grupp. Vi tränar koordination, säkerhet och teknik. Vi strävar efter att successivt klara märke 1–6.

**Flygskäret**

Flygskäret är vårt första lag efter skridskoskolan. Här vidareutvecklar vi intresset och fokus ligger fortfarande på lek på isen. Utöver det som tränats i skridskoskolan introduceras åkarna till grundläggande synkroträning. Vi strävar efter att successivt klara märke 6–8. Vi tränar på att knyta skridskor och målet är att klara detta i Flygskäret samt klara oss själva i omklädningsrum och på lägerdagar. Vi håller ordning på egen utrustning och våra egna kläder. Laget har ingen åldersgräns.

**Melody (uppvisningslag)**

Genom lekfull träning utvecklas åkarens färdighet. Vi vidareutvecklar hänsynstagande och gruppgemenskap. Verksamheten är tävlingsförberedande i form av uppvisning inom och utom YKK:s regi. Fokus ligger på individuell teknikträning men man introduceras även till att bygga ett enklare synkroprogram. Åkarna förstår vikten av att alla deltar för lagets bästa och prioriterar träningarna. Målet är att klara märke 8 samt sträva efter att klara YKK:s tävlingstest. Vi klarar oss själva i omklädningsrummet och på lägerdagar. Laget har ingen åldersgräns.

**Symphony (Juvenile)**

Genom fokus på teknikträning utvecklas åkarens individuella färdigheter och successivt under säsongen utvecklas åkaren i synkro. Vi fortsätter att träna på att visa hänsyn, arbeta tillsammans mot ett gemensamt mål och respektera regler.

Som åkare kommer man att delta i uppstartsläger (veckan innan skolstart) och träningsläger med övernattning under säsongen. Vi önskar att åkarna närvarar så mycket som möjligt för att utvecklas men också för att behålla lagandan.

Under säsongen introduceras vi till att delta i 2–3 tävlingar i vårt närområde.

Ingen åldersgräns för att tillhöra laget. För att laget ska få tävla får max 75% av åkarna uppnått 15 år.

**Fantazy (Basic Novice)**

Fantazy tävlar i klassen Basic Novice. Lagets verksamhet ska stimulera och vidareutveckla åkarens intresse för och färdigheter i synkroniserad konståkning. Med ökad mognadsgrad bygger vi en gruppgemenskap med hänsynstagande mot varandra, samt respekt för uppsatta regler. Vi varvar synkro- och teknikträning med mark-, fys- och dansträning.

Som åkare kommer man att delta i uppstartsläger (veckan innan skolstart) och träningsläger med övernattning under säsongen. Vi önskar att åkarna närvarar så mycket som möjligt för att utvecklas men också för att behålla lagandan.

Laget deltar på tävlingar och/eller uppvisningar, inom och utom YKK:s regi. Tävlingarna kan innebära resor med övernattning. Laguttagning sker inför varje tävling och uppvisning av tränarna. Uttagningen sker baserat på kunskap, mognad, träningsnärvaro, attityd och säkerhet. Alla åkare, som själva vill, ska få åka minst en uppvisning per säsong och målet är att åkaren ska få delta i minst en tävling.

Ingen åldersgräns för att tillhöra laget. För att tävla i denna klass får man vara max 15 år med undantag av två åkare som får vara max 16 år.

**Harmony (Advanced Novice)**

Lagets verksamhet ska stimulera och vidareutveckla åkarens intresse och färdigheter inom synkroniserad konståkning. Vi skapar förutsättningar för åkarna att gå vidare till juniorklassen. Med ökad mognadsgrad bygger vi en gruppgemenskap med hänsynstagande mot varandra samt respekt för uppsatta regler. Vi varvar synkro- och teknikträning med mark-, fys- och dansträning. Då ambitionen och målen är höga förutsätts att åkarna deltar i lagets alla aktiviteter om inte särskilda skäl föreligger.

Som åkare deltar man i uppstartsläger (veckan innan skolstart) och flera träningsläger med övernattning.

Vi är med på så många tävlingar och uppvisningar som möjligt inom och utom YKK:s regi. Även tävling utomlands kan förekomma. Laguttagning sker inför varje tävling och uppvisning av tränarna. Uttagningen sker baserat på kunskap, mognad, träningsnärvaro, attityd och säkerhet.

Ingen åldersgräns för att tillhöra laget. För att delta på nationell tävling ordnad av Svenska Konståkningsförbundet samt internationella tävlingar krävs en ålder av 13 år och max 15 år. På övriga tävlingar (klubbtävlingar) är åldersgränsen 10 - 15 år, två åkare får vara 16 år.

**Eternity (Junior)**

Eternity är föreningens nystartade juniorlag.

Lagets verksamhet ska stimulera och vidareutveckla åkarens intresse och färdigheter i synkroniserad konståkning. Vi bygger en gruppgemenskap med hänsynstagande mot varandra samt respekt för uppsatta regler. Vi varvar synkro- och teknikträning med mark-, fys- och dansträning samt videoanalys. Då ambitionen och målen är höga förutsätts att åkarna deltar i lagets alla aktiviteter om inte särskilda skäl föreligger. Det ligger ett stort eget ansvar på åkare för sin egen individuella utveckling genom att tex träna extra, hålla god kondition, fysisk styrka och smidighet men även ta ansvar för skola, mat och sömn.

Som åkare deltar man i uppstartsläger (veckan innan skolstart) och flera träningsläger med övernattning.

Vi är med på så många tävlingar och uppvisningar som möjligt inom och utom YKK:s regi. Även tävling utomlands kan förekomma. Laguttagning sker inför varje tävling och uppvisning av tränarna. Uttagningen sker baserat på kunskap, mognad, träningsnärvaro, attityd och säkerhet.

Åldersgränser för att tävla i juniorklass: minst 13 år och max 19 år, på nationella tävlingar kan två åkare vara äldre.

**Infinity (Mixed age)**

Lagets verksamhet ska stimulera och vidareutveckla åkarens intresse och färdigheter i synkroniserad konståkning. Vi bygger en gruppgemenskap med hänsynstagande mot varandra samt respekt för uppsatta regler. Vi varvar synkro- och teknikträning med mark-, fys- och dansträning.

Stor vikt läggs vid att vara en god förebild för de yngre lagen och visa alla hur roligt de har tillsammans. Målet med laget är att det ska vara ett alternativ för de som inte riktigt har tid att åka junior men vill ha samma utmaning alternativt vara en förberedelse inför juniorlag eller ett lag att återvända till när karriären avslutats på högre nivå.

Laget deltar i träningsläger med övernattning. Vi deltar även på YKK:s uppstartsvecka (veckan innan skolstart).

Vi är med på 2 - 4 tävlingar i Sverige, även tävling utomlands kan förekomma. Laguttagning sker inför varje tävling och uppvisning av tränarna. Uttagning sker baserat på kunskap, mognad, närvaro och säkerhet.

För att vara med i laget vill vi att du ska vara minst 15 år.

**Dizharmony (Adult)**

Lagets verksamhet ska stimulera och vidareutveckla åkarens intresse för och färdigheter i synkroåkning. Vi bygger en gruppgemenskap med hänsynstagande mot varandra, samt respekt för uppsatta regler.

Vi varvar synkro- och teknikträning med mark-, fys- och dansträning och deltar på tävlingar och uppvisningar inom och utom YKK:s regi.

För att tävla i laget skall man vara fyllda 21 år, minst 75% måste ha fyllt 25 år. Ingen övre åldersgräns.