

## Del III: Utvecklingsnivåer och träningsgrupper

### Träning och tävling – En översikt av utvecklingsnivåer och träningsgrupper.

Tävlingssektionen delats in i utvecklingsnivåer: **Simiaden, Ultra, Sum-Sim och Mästerskap**. Varje nivå har flera träningsgrupper för att erbjuda en mjuk progression av och en långsiktig utveckling inom både träning och tävling. En simmare kan gå igenom en nivå väldigt fort medan en annan behöver längre tid. Träningar och tävlingar kan ske tillsammans med andra nivåer och grupper.



*Figuren illustrerar nivåer inom tävlingsverksamheten.*

Den första utvecklingsnivån är **Simiaden** och riktar sig mot barn i förpuberteten och upp tills puberteten inleds. Dessa år är guldåren för utveckling av motoriska färdigheter. Inläring och utveckling av dessa motoriska färdigheter sker såväl på land så som i vatten via lekfulla övningar och varierande träning. En mångfald av fysiska aktiviteter åren före puberteten är gynnsamt för barnens utveckling inom alla fysiska områden.

Utvecklingsnivå **Ultra**, denna verksamhet riktar sig till ungdomar i början av, under och precis efter puberteten precis som i Sum-Sim nivån. Träningen är mer fokuserad på distanser upp till 200m. Här strävar vi efter att göra simningen så rolig och personligt utvecklande som möjligt.

Utvecklingsnivå **Sum-Sim**, här riktar sig verksamheten till ungdomar i början av, under och precis efter puberteten. Under dessa år sker stora förändringar fysiskt, simmarna växer både längd- och viktmässigt. De blir också mer mottagliga för ren fysisk träning som konditionsträning och styrketräning. Detta är framförallt viktiga år för att utveckla motorn, d.v.s. hjärtat-lunga och andra egenskaper som har med kondition och uthållighet att göra. Simmarna är också betydligt mer mottagliga än tidigare för att utveckla muskler. Det är därför viktigt att simmarna uppnått goda koordinativa, motoriska och tekniska färdigheter i tidigare utvecklingsfaser. Då kommer deras förutsättningar för en långsiktig utveckling vara betydligt större.

Utvecklingsnivån **Mästerskap**, som riktar sig mot simmare som gått igenom puberteten, har rätt mognadsnivå och är beredda att lägga ner mycket tid och fokus på simningen. Träningen är inriktad mot att utveckla färdigheter för att kunna prestera, man tränar för att för att tävla. De olika träningsgrupperna syftar till att förbereda simmarna mot nationella-, och internationella mästerskap.

Mästerskap Guld, riktar sig till simmare som valt att satsa fullt ut på simning, man tränar för att nå full potential. I denna utvecklingsfas hamnar de som kompromisslöst är beredda att satsa helt och hållet under flera år för att utveckla sin potential till fullo. I detta stadium fortsätter förstås prestationerna vara viktiga, men det handlar inte enbart om att förbättra sina toppresultat utan också om att upprepa dem över tid. Ett mått på utveckling är t.ex. ett ökat antal toppresultat- och prestationer på årsbasis. I denna fas tävlar simmaren på nationell toppnivå och siktar mot eller har en internationell simkarriär.

## Förflyttningar

Vi strävar efter att hitta den miljön som bäst motsvarar individens färdighet och ambition. Den aktive ska ha fysiska förutsättningar och motivation samt klara av närvaromål/krav, tränings- och tävlingsmålen i nuvarande grupp innan förflyttning sker i mån av plats. Vilket kan innebära att en simmare som har klarat av kriterierna inte alltid direkt kan erbjudas en förflyttning, och kan därmed behålla sin plats i befintlig grupp.

Förflyttningar sker som regel mellan vår- och hösttermin, men kan också ske mellan höst- och vårtermin och i undantagsfall under säsong. Detta kommuniceras i slutet av varje termin. Förflyttningar mellan olika träningsgrupper sker i samråd mellan nivåansvarig och grupptränarna. Eventuella frågor angående förflyttningen tas med nivåansvarig. Övergången för barn (t.o.m. 12 år) och ungdomsidrotten ska ske successivt och hänsyn tas till förutsättningar och utvecklingstakt.

Utvecklingsnivå	Grupp	Ålder	Pass/Vecka	Timmar/vecka
<b>Simiaden</b>	Brons	9–11 år	4	4–6
	Silver	10–12 år	5	7–9
	Guld	11–13 år	5	10–12
<b>Ultra</b>	Yngre	12 – 14 år	4	4–6
	Äldre	14 – 18 år	4	5–6
	Guld	14 – 19 år	6	6–9
<b>Sum-Sim</b>	Yngre	13–14	6	12–14
	Äldre	15–17	7–8	14–16
<b>Mästerskap</b>	Ungdom	FL: 13–17 PO:15–17	8–12	16–20
	Junior	17–20 år	8–12	16–20
	Senior	20 och äldre	9–12	16–25
	Guld	17 och äldre	8–12	18–30

*Figuren ovan sammanfattar de olika träningsgrupperna under respektive nivå och progressionen i träningsmängd (antalet pass och träningstimmar per vecka).*

Strukturen och utvecklingsmodellen ska inte bromsa utvecklingen för en individ, därför är det betydelsefullt att ha ett snabbspår för individer som faller utanför ramarna.

Vi ser ett stort värde i att samköra träningar och tävlingar mellan grupper som t.ex. liknande resultatnivå, att bli utmanad i ny gruppering samt att kunna umgås med jämnåriga samt yngre och äldre aktiva simmare. I nästa utvecklingsnivå kan förhållande vara helt de omvända. För att utveckla verksamheten är vi positivt inställda till att barn och ungdomar som utövar andra idrotter deltar i verksamheten. Dessa aktiva behöver dock klara av de träningskrav som finns för respektive grupp. I del 3 av handboken delges en mer noggrann beskrivning av respektive utvecklingsnivå och träningsgrupp.

## **Närvaro**

I texten under varje grupp specificeras gruppens närvarokrav och förväntning. Med närvaro menas att simmaren är på plats och följer gruppens träningsprogram alternativt simmarens individuella träningsprogram som godkänns av nivåansvarig tränare. Frånvaro är frånvaro, det är anledningen till att vi inte har 100% närvaro som mål. Närvaro/frånvaro utvärderas inför slutet av termin eller macrocykel. Närvaro är en del i förflyttningsprocessen mellan grupper.



## Simiaden - Lära sig att träna och tävla

Verksamheten i Simiaden nivån är till för barn i förpuberteten och upp tills att puberteten inleds, vilket ofta innebär ett inträdde enligt kronologisk ålder ca. 9–10 år och ett utträdde enligt biologisk ålder, runt 12–14 år, när tillväxtspurtin inleds. Viktigt att komma ihåg att flickor ofta går genom den här fasen ca 1–2 år före pojkar. Barnen tillbringar ca. 2–4 år i denna utvecklingsnivå.

SK Neptun vill kunna erbjuda alla barn en kamratlig och trygg social miljö där de kan utvecklas och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och andra. Barnen ska få möjlighet att utveckla sociala beteenden som stärker gemenskap och gruppsammanhållning. I denna ålder så är skola, familj och kompisar en viktig del av utveckling. Skolan anses alltid vara prioriterat före träning. God planering kommer vara avgörande för en kombination av vardagsliv och ett fortsatt idrottande. Detta är inte en elitnivå och det är viktigt att komma ihåg att barn och ungdomar inte är ”små vuxna”. Tillväxten av barn och ungdomars ben, nervsystem, muskler, och organ bestämmer till stor del deras fysiologiska förmågor och deras prestationsförmågor. Barnen befinner sig i guldåren för inläring och utveckling av motoriska färdigheter och en mångfald av fysiska aktiviteter åren före puberteten är gynnsamt för barnens utveckling. Våra träningsstrategier är anpassade till inläring och utveckling av dessa faktorer samt stimulering till god fysisk tillväxt. I denna nivå uppmuntrar vi till utövande av andra idrotter.

Det finns en tydlig progression i träningsupplägget, både i och mellan grupperna inom denna nivå. Målsättningen är att lägga grunden och skapa bra förutsättningar till en möjlig elitsatsning och karriär inom simning senare i livet. Vi vill över tid utveckla en god självkännetdom hos barnen där de kan reflektera över och koppla samman träningsnärvaro och prestation med resultat, kost, återhämtning och utveckling. Nästa utvecklingsnivå är Sum-Sim eller Ultra.

Vi anser att:

- Idrott för barn ska ledas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Barn ska i idrottsverksamheten få lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare, samt lära sig vikten av rent spel.
- Barn mår bra av att utöva olika idrotter och ska ha rätt att göra detta i olika föreningar.

Vi strävar efter att:

- Simmaren ska få en grundläggande förståelse för simningens och träningens olika delmoment.
- Stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter, som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen i träning t.ex. förbättrad teknik i alla fyra samsätten som kommer att utveckla uthålligheten.
- Lära sig simtävling - regler och rutiner.

- Framhäva simidrotten som en lagidrott i både träning och tävling, t.ex. lagkappsform.
- Kvantitativt säkerställa Neptuns återväxt.
- Verksamheten är utvecklingsinriktad.

Övergången mellan barn- och ungdomsidrotten sker successivt och ta hänsyn till individernas olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt. Träningsnärvaro kommer ha stor betydelse för att klara av de fysiska och psykiska kunskaper som krävas för att ta steget till nästa nivå.

### **Närvaro**

Vi förväntar oss att simmaren eftersträvar att klara närvaron för gruppen. Om närvaron är mindre än 50% efter terminen mister simmaren sin plats i gruppen och erbjuds annan verksamhet i föreningen. Vid en förflyttning till annan grupp tas närvaro i beräkning.

### **Huvudtävlingar**

Höstsimiaden, Vårsimiaden Distrikt och Vårsimiaden Regionsfinal:

- Vänder sig till simmare upp till 12/13 år.
- Utbildningstävling för såväl simmare som simmarfamiljer.

### **Simiaden Brons**

**Ålder:** 9–11 år (- 1 år / vårterminen simmaren fyller 12 år)

**Träning:** 3 av 4 pass/vecka, 4–6 timmar/vecka.

**Närvaro:** En bra riktlinje för fortsatt utveckling är 75 %.

Simiaden Brons är den första träningsgruppen i Simiaden-nivån och vi introducerar barnen till grunderna av simträning och simtävling. Barnen befinner i guldåren för inläring och utveckling av motoriska färdigheter. Vi fokuserar träningen mot koordination, teknik och rörelsehastighet, såväl på land som i vatten. Här är grupptillhörighet viktigt och sociala egenskaper utvecklas och stärks. För deltagande i Simiaden Brons behöver följande förkunskaper uppvisas:

Träningsfärdigheter som vi introducerar samt vill skapa förståelse för är:

- Att lära sig att själva ha koll träningsupplägg och rutiner – start, innehåll, avslut, utrustning
- Att räkna längder och meter – förstå enkla serier.
- Att lära sig träningsklockan (sekundklockan); starta på markering, starta med mellanrum, och att träna med starttider eller vila.
- Att lära sig att arbeta med instruktioner, simbegrepp och få konstruktiv feedback.

Tävlingsfärdigheter och rutiner som vi introducerar är:

- Samling innan tävling,
- Landuppvärmning, insim och avsim
- Tävlingsklädsel och utrustning
- Hur man läser en gren- och heatlista

För deltagande i Simiaden Brons behöver följande förkunskaper uppvisas:

### Träningskriterier

Målen för Hajen Guld.  
alt. liknande kunskaper från andra simprogram

### Tävlingskriterier

Deltagit i Neptuns Neppantävlingen  
alt liknande

Tränings- och tävlingsmål för gruppen:

### Träningsmål

8x100 me @ 2:15  
16x50 Fr @ 1:00  
8x50 Ry @ 1:15  
8x50 Br @ 1:15  
8x25 Fj @ 0:45

### Tävlingsmål

Alla simsätt, regelrätt.  
4 av 5 guldtider från Utmanardiplom 2  
(100me obligatoriskt <1:40)

## Övrig information

**Tävlingar:** Regionala knattetävlingar och interna tävlingar.  
**Läger:** 1 regionalt läger per termin á 1–2 nätter.  
**Utrustning:** Neptuns profilkläder, nätpåse, fenor, vattenflaska.

## Simiaden Silver

**Ålder:** 10–12 år (- 1 år / vårterminen simmaren fyller 13 år)  
**Träning:** 4 av 5 pass/vecka, 7–9 timmar/vecka.  
**Närvaro:** En bra riktlinje för fortsatt utveckling är 80 %.

I Simiaden Silver jobbar vi med att vidareutveckla de tränings- och tävlingsfärdigheter som introducerades i Simiaden Brons. Barnen befinner sig fortfarande i guldåren för inläring och utveckling av motoriska färdigheter och fler finmotoriska rörelser lärs in. På land såväl som i vattnet ökar övningar av funktionell träning, styrketräning, spänst och balans.

Träningsfärdigheter som vi introducerar samt vill skapa förståelse för är:

- Att ta tid på sig själv under träningsserier och träningslopp samt att kunna hitta och hålla olika simhastigheter och återge snitt-tid.
- Att öva på att räkna sina armtag under träningen och lära sig varför det är viktigt.
- Att genomföra fler tränings-serier med förändring i starttid, distanser och intensiteter.
- Träningsnärvaro

Tävlingsfärdigheter och rutiner som vi introducerar och förstärks är:

- Att barnen ska vara medvetna om sina personliga rekord.
- Mentala förberedelser som uppladdning och visualisering.
- Tävla med hög hastighet på korta (50-100m) samt 200m distanser.

För deltagande i Simiaden Silver behöver följande förkunskaper uppvisas:

### Träningskriterier

Målen för Simiaden Brons.  
Minst 75 % närvaro från Simiaden Brons alt.  
liknande mängd träning från andra simprogram.

### Tävlingskriterier

Målen för Simiaden Brons.

Tränings- och tävlingsmål för gruppen:

### Träningsmål

12x100 me @ 2:00  
12x100 Fr @ 1:45  
8x50 ben @ 1:10

*och minst två av följande:*

12x100 Fr @ 1:40  
12x100 Ry @ 1:55  
12x100 Br @ 2:05  
12x50 Fj @ 1:15

### Tävlingsmål

200 medley under 3:00.  
4 av 5 guldtider från Utmanardiplom 3

### Övrig information:

**Tävlingar:** Regionala knattetävlingar och interna tävlingar.  
**Läger:** 1 regionalt läger per termin á 3–4 nätter.  
**Utrustning:** Neptuns profilkläder, nätpåse, platta, dolme, fenor, vattenflaska.

## Simiaden Guld

**Ålder:** 11–13 år (- 1 år/vårterminen simmaren fyller 14 år)  
**Träning:** 5 pass/vecka, 10–12 timmar/vecka.  
**Närvaro:** En bra riktlinje för fortsatt utveckling är över 80 %

Simiaden Guld är den sista träningsgruppen i Simiadennivån och tränings- och tävlingsrutiner från föregående grupper vidareutvecklas och förstärks. Här avser vi att lära barnen de nödvändiga färdigheterna för att kunna gå vidare till Sum-Simnivån där fokus ligger mer på att utveckla kapacitetsträning, framför allt aerobt.

Prioriterat för gruppen är Simiaden tävlingarna eller U-GP tävlingar (beroende på ålder), och att uppnå träning och tävlings kriterier för Sum-Sim Yngre. Sum-Sim är ett sekundärt mål.

Träningsfärdigheter som vi introducerar samt vill skapa förståelse för är:

- Träning av aerob kapacitet samt pulskontroll förklaras.
- Betydelsen av undervattenssimning.
- Skapa en målsättning kring träning och tävling.
- Att koppla ihop tränings och tävlingsutveckling med närvaro, kost och vila.

Tävlingsfärdigheter och rutiner som vi introducerar och förstärker är:

- Att lära sig olika tävlingsstrategier samt ha en god kommunikation med tränarna mellan loppet.
- Goda uppvärmningsrutiner och återhämtningsstrategier.
- Vikten av att prestera i lagkappsimning.
- Tävla med hög hastighet på korta (50-100m) samt 200-400m distanser.
- Tävlingslopp i 50m bassäng
- Ungdoms GP-tävlingar och Sum-Sim (Svenska Ungdomsmästerskapen)

För deltagande i Simiaden Guld behöver följande förkunskaper uppvisas:

### Träningskriterier

Målen för Simiaden Silver.

Minst 80 % närvaro från Simiaden Silver alt.  
liknande mängd träning från andra simprogram.

### Tävlingskriterier

Målen för Simiaden Silver

Tränings- och tävlingsmål för gruppen:

### Träningsmål

6x200 me @ 3:20  
16x100 Fr @ 1:30, minst 5m uv/vändning.  
8x50 ben @ 2:00

*och minst två av följande:*

16x100 Fr @ 1:25  
16x100 Ry @ 1:40  
16x100 Br @ 1:50  
16x50 Fj @ 1:00

### Tävlingsmål

200 me 2:45, minst 5m uv/vändning (25m)  
200 me 2:48, minst 5m uv/vändning (50m)  
Sum-Sim kvaltid/riksfinal

Från Simiaden Guld till Sum-Sim Yngre eller Ultra sker förflyttning framför allt när simmaren har deltagit på sin sista Vårsimiaden tävling, dvs på sommaren det år simmare fyller 13 år. Förflyttning kan vid behov också ske innan dess. För att vara aktuell för förflyttning till Sum-Simnivån krävs en närvaro av minst 85 %.

### Övrig information

**Tävlingar:** Regionala- och interna tävlingar.

**Läger:** 1 regionalt läger per termin à 3–4 nätter.

**Utrustning** Neptuns profilkläder, nätpåse, platta, dolme, fenor, snorkel, vattenflaska.



## Ultra – Ha kul med träning och tävling



Nivån Ultra är till för barn och ungdomar i åldrarna mellan 12 – 19, denna verksamhet riktar sig till ungdomar i början av, under och precis efter puberteten precis som i Sum-Sim nivån. Träningen är mer fokuserad på distanser upp till 200m. Här strävar vi efter att göra simningen så rolig och personligt utvecklande som möjligt. Här strävar vi efter att göra simningen så rolig och personligt utvecklande som möjligt.

Det finns en tydlig progression i träningsupplägget, både i och mellan grupperna inom denna nivå. Leken, glädjen och lusten att röra sig sätts i första rummet. Tävling är positivt men resultatet är inte i fokus, speciellt i Ultra Yngre och Äldre. Syftet är att lägga grunden och skapa bra förutsättningar till fortsatt simning och karriär inom simning senare i livet.

Nivån är uppdelad i tre grupper, Yngre, Äldre och Guld. Grupperna Yngre och Äldre är till för de barn som bara vill träna och tävla mer återhållsamt. Guldgruppen är för ungdomarna som vill ta träning samt tävling på större allvar och är villiga att göra en större insats.

Ledarskap är en naturlig del av idrotten, som en stimulans till och förberedelse för framtida ledaruppdrag. Det finns möjlighet att bli hjälptränare till de yngre barnen i föreningen. Vid ett par tillfälle per år förväntas praktik att vara tränare i Neptuns simskola (gäller Ultra Äldre och Guld).

### Huvudtävlingar

Höstsimiaden, Vårsimiaden Distrikt och Vårsimiaden Regionsfinal:

- Vänder sig till simmare upp till 12/13 år.
- Utbildningstävling för såväl simmare som simmarfamiljer.

UGP (Ungdoms Grand Prix):

- Vänder sig till simmare 12 - 18 år.
- Säkerställa ett brett utbud av tävlingsdistanser för ungdomssimning med god regional konkurrens.
- Utbildningstävling för såväl simmare som simmarfamiljer.
- Tävlingskontinuitet.

## Ultra Yngre

- Ålder:** 12 – 14 år.  
**Träning:** 3 - 4 pass i veckan, 3 - 4 timmar/vecka.  
**Närvaro:** 2 av 4 pass / 50% närvaro totalt.

Vi fokuserar träningen mot koordination, teknik och rörelsehastighet, såväl på land som i vatten. Här är grupptillhörighet viktigt och sociala egenskaper utvecklas och stärks. Grundläggande tävlingsregler och strategier.

Träningsfärdigheter som vi introducerar samt vill skapa förståelse för är:

- Att lära sig att själva ha koll träningsupplägg och rutiner – start, innehåll, avslut, utrustning
- Att räkna längder och meter – förstå enkla serier.
- Att lära sig träningsklockan (sekundklockan); starta på markering, starta med mellanrum, och att träna med starttider eller vila.
- Att lära sig att arbeta med instruktioner, simbegrepp och få konstruktiv feedback.

Tävlingsfärdigheter och rutiner som vi introducerar är:

- Samling innan tävling,
- Landuppvärmning, insim och avsim
- Tävlingsklädsel och utrustning
- Hur man läser en gren- och heatlista.

För deltagande i Ultra Yngre behöver följande förkunskaper uppvisas:

### Träningskriterier

4x100 me @ 2:30  
10x50 Fr @ 1:15

*och minst två av följande:*

10x25 Ry @ 45  
10x25 Br @ 45  
10x25 Fj @ 45

### Tävlingskriterier

Ry, Br, Fr, regelrätt.  
Alla guldtider från Utmanardiplom 1  
Vara intresserad av tävlingssimning

Tränings- och tävlingsmål för gruppen:

### Träningsmål

8x100 me @ 2:00  
16x50 Fr @ 1:00

*och minst två av följande:*

12x25 Ry @ 30  
12x25 Br @ 30  
12x25 Fj @ 30

### Tävlingsmål

Alla simsätt, regelrätt.

## Övrig information:

**Tävlingar:** Regionala och interna tävlingar.

**Läger:** 1 regionalt läger per termin á 3–4 nätter.

**Utrustning:** Neptuns profilkläder, nätpåse, platta, dolme, fenor, vattenflaska.

## Ultra Äldre

**Ålder:** 14 – 18 år.

**Träning:** 3 - 4 pass i veckan, 4 - 6 timmar/vecka.

**Närvaro:** 2 av 4 pass / 50% närvaro totalt.

Vi fokuserar även här träningen mot koordination, teknik och rörelsehastighet, såväl på land som i vatten. Vi börjar också träna mer på den aeroba kapaciteten och att träna i tävlingsfart. Här är grupptillhörighet viktigt och sociala egenskaper utvecklas och stärks. Grundläggande tävlingsregler och strategier. Volymen på träningen ökar också här.

Träningsfärdigheter som vi introducerar samt vill skapa förståelse för är:

- Att ta tid på sig själv under träningsserier och träningslopp samt att kunna hitta och hålla olika simhastigheter och återge snittid.
- Att öva på att räkna sina armtag under träningen och lära sig varför det är viktigt.
- Att genomföra fler tränings-serier med förändring i starttid, distanser och intensitet.
- Träningsnärvaro

För deltagande i Ultra Silver behöver följande förkunskaper uppvisas:

Målen för Utmanaren Brons / Ultra Brons

### Träningskriterier

8x100 me @ 2:00

16x50 Fr @ 1:00

*och minst två av följande:*

12x25 Ry @ 30

12x25 Br @ 30

12x25 Fj @ 30

### Tävlingskriterier

Alla simsätt, regelrätt.

200 me minst 5m uv/vändning

4 av 5 guldtider från Utmanardiplom 2

Tränings- och tävlingsmål för gruppen:

### Träningsmål

12x100 Me @ 2:00

10x50 ben @1,15

*och minst två av följande:*

### Tävlingsmål

Alla simsätt, regelrätt.

12x50 Fr @1:00  
12x50 SP @ 1:10  
12x25 Fr @ 30  
12x25 SP @ 45

## Övrig information

**Tävlingar:** Regionala och interna tävlingar.  
**Läger:** 1 regionalt läger per termin á 3–4 nätter.  
**Utrustning:** Neptuns profilkläder, nätpåse, platta, dolme, fenor, vattenflaska.

## Ultra Guld

**Ålder:** 14 – 19 år.  
**Träning:** 5 - 6 pass i veckan, 6 - 8 timmar/vecka.  
**Närvaro:** 3 av 5 pass / 60% närvaro totalt.

I Ultra Guld är träningen främst inriktad på att träna i tävlingsfart, teknikutveckling, och tävlingsfärdigheter. Här börjar vi också specialisera oss lite mer på individuella färdigheter och simsätt. I denna träningsgrupp bygger simmarna upp färdigheter och kapaciteter för framtida prestationer. Den egna insatsen ökar i syfte till att förbereda den aktive för en hög träningsmängd med tävling på nationell ungdomsnivå. Det är med andra ord individens ambition som ytterst avgör om han eller hon vill lägga ner sin tid och kraft på den träning som är nödvändig för att kunna utveckla sina kapaciteter och färdigheter. I denna nivå introduceras t.ex. den första nationella mästerskapstävlingen, Sum-Sim och DM. Det är viktigt att vara medveten om att förutom fysiska förändringar sker stora förändringar psykosocialt, emotionellt och kognitiv som kommer att spela roll för simmarens utveckling. Viktigt är att kunna hitta balans mellan träning, skola och privatliv – familj och kompisar.

För deltagande i Ultra Guld behöver följande förkunskaper uppvisas:

### Träningskriterier

3 av 5 pass / 60% närvaro totalt ifrån Ultra Äldre  
alt. liknande mängd träning från andra  
simprogram.

16x50 Fr @ 60, 200RP under 40 sec  
16x50 SP @ 1,10 200RP under 45sec  
16x25 Fr @ 30 Pace under 18sec  
16x25 SP @ 40 Pace under 22sec

### Tävlingskriterier

1 gren på 400 FINA-poäng  
eller  
2 grenar på 350 FINA-poäng

Tränings- och tävlingsmål för gruppen:

### Träningsmål

16x50 Fr @ 60, 200RP under 35sec  
16x50 SP @ 1,10 200RP under 40sec

### Tävlingsmål

Exempelvis DM, Sum-Sim, JSM, SM

16x25 Fr @ 30 Pace under 15sec  
16x25 SP @ 40 Pace under 20sec

### Övrig information

- Tävlingar:** Regionala och interna tävlingar.  
**Läger:** 1 regionalt läger per termin á 1 vecka.  
0–1 europaläger per år, 1–2 veckor.  
**Utrustning:** Neptuns profilkläder, nätpåse, platta, dolme, fenor, snorkel, slang, hopprep, vattenflaska.

## Sum-Sim – Träna för att träna



Under utvecklingsnivån Sum-Sim är träningen främst inriktad mot uthållighet, vidare teknikutveckling, och tävlingsfärdigheter, i stora drag är tanken att utveckla motorn (hjärta, lungor) för framtida prestationer.

Trivseln och prestationen utgör grunderna för allas idrottande, men deras olika betydelse varierar såväl mellan olika individer som över tid.

I dessa träningsgrupper bygger simmarna upp färdigheter och kapaciteter för framtida prestationer. Den egna insatsen ökar i syfte till att förbereda den aktive för en hög träningsmängd med tävling på nationell ungdomsnivå och första året av junioråldern. Det är med andra ord individens ambition som ytterst avgör om han eller hon vill lägga ner sin tid och kraft på den träning som är nödvändig för att kunna utveckla sina kapaciteter och färdigheter.

Ungdomars intresse för att vilja att satsa hårt på sin idrottskarriär påverkas av många faktorer. För att underlätta övergången måste hänsyn tas till att förutsättningarna för själva idrottsutövandet förändras genom puberteten. Hänsyn ska tas till detta i uppläggning och stegring av svårighetsgraden i träning och tävling.

I denna nivå har simmarna en individuell målsättning som följer SMART metoden samt en individuell utvecklingsplan påbörjas. SMART står för specifikt, mätbart, accepterat, realistiskt och tidsbestämt.

Under denna utvecklingsnivå bör simning vara den primära idrotten fullt ut även om det inledningsvis i Sum-Sim Yngre kan kombineras med en kompletterande idrott. I denna nivå introduceras t.ex. den första nationella mästerskapstävlingen, Sum-Sim. Det är viktigt att vara medveten om att förutom fysiska förändringar sker stora förändringar psykosocialt, emotionellt och kognitiv som kommer att spela roll för simmarens utveckling. Viktigt är att kunna hitta balans mellan träning, skola och

privatliv – familj och kompisar. För fortsatt utveckling och deltagande i gruppen behöver simmaren möta närvarokravet och ha en positiv utvecklingskurva.

För att vara aktuell för förflyttning till Sum-Sim Äldre och eventuellt senare till Mästerskapsnivån krävs en närvaro av minst 85 %. Om simmaren under en period på 2 makrocykler (träningsperioder- 3/ år inte uppfyller de riktlinjer som finns för gruppen mister simmaren sin plats i gruppen och erbjuds annan verksamhet i föreningen.

Ledarskap är en naturlig del av idrotten, som en stimulans till och förberedelse för framtida ledaruppdrag. Det finns möjlighet att bli hjälptränare till de yngre barnen i föreningen. Vid ett par tillfälle per år förväntas praktik att vara tränare i Neptuns barnverksamhet (gäller Sum-Sim Äldre).

Vi anser att:

- Övergången mellan träningsgrupperna ska ske successivt och hänsyn tas till individers olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt.
- Vi vill framhäva simidrotten som en lagidrott.
- Specialisering sker i samband med övergången från högstadium till gymnasium.
- Verksamheten ska utformas så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling.
- Ledarskap ska vara en naturlig del av ungdomars idrottsutbildning som en stimulans till och förberedelse för framtida ledaruppdrag.
- Alla som har ambitionen att göra en seriös elitsatsning ska ges möjlighet att göra detta under socialt trygga former.
- Ungdomar som satsar på tävlingsidrott ska få möjlighet att skaffa sig kunskaper om de faktorer som påverkar deras idrottande.

Vi strävar efter:

- Att simmaren ska etablera sig som tävlingssimmare på nationell ungdomsnivå (Sum-Sim och därefter till JSM).
- Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, till exempel förbättrad aerob förmåga, styrka och simteknik, vilket kommer att utveckla en bättre uthållighet och arbetskapacitet.

## **Huvudtävlingar**

Ungdoms Grand Prix (UGP):

- Vänder sig till simmare 12 - 18 år.
- Säkerställa ett brett utbud av tävlingsdistanser för ungdomssimning med god regional konkurrens.
- Utbildningstävling för såväl simmare som simmarfamiljer.
- Tävlingskontinuitet.

Sum-Sim, Svenska Ungdomsmästerskapen (långbana och kortbana):

- Vänder sig till simmare upptill 17 år.
- Utbildningstävling.

- Rekryteringstävling ur ett elitperspektiv.
- Kora svenska ungdomsmästare.

Vårtermins-makrocykels utvalda huvudtävling:

- Tävlingen är oftast en restävling där simmare ska skaffa sig erfarenhet att tävla utanför Stockholm inför mästerskap.
- Ett syfte med tävlingen är att tävla på individuell toppnivå samt ev. kvalificera till sommarens mästerskap.
- Observera att när det gäller Stockholm Swim Open, förutom undantagsfall är denna tävling specifikt för simmare som har rimlig kvalchans till ungdom- eller juniorlandslag.

## Sum-Sim Yngre

**Ålder:** 13–14 år (+/- 1 år).

**Träning:** 6 pass /vecka, 12–14 timmar/vecka.

**Närvaro:** 85 % (80% om deltagande på annan idrott med godkännande av nivåansvarig).

I Sum-Sim Yngre ökar förväntningarna till på den egna inställningen till träning och att självständigt ta ansvar för vissa delar i sin träning och sin simkarriär. Träningen är framtagen med fokus på utveckling av aerob kapacitet med fortsatt hög teknikkvalitet. Det krävs en konstant hög närvaro, vilket kommer vara avgörande för resultaten.

För att kunna tillgodogöra sig träningen och hänga med under passen behöver följande förkunskaper uppvisas innan:

Vi vill skapa en medvetenhet om självreflektion över träningen och tävling hos simmaren där det uppmuntras att simmarna skriva i en träningsdagbok och lära sig reflektera över sin träning. Träningskontinuitet är ett centralt begrepp. Under dessa år sker stora förändringar fysiskt, simmarna växer både längd- och viktmässigt. De blir också mer mottagliga för ren fysisk träning som konditionsträning och styrketräning.

I Sum-Sim Yngre bygger vi vidare på de tränings- och tävlingsfärdigheter som introducerades under Simiadenivån. Det kommer att ske en djupdykning i följande områden:

- Eget ansvar för sitt eget idrottande.
- Träningsupplägg och periodisering.
- Betydelsen av armtagslängd (DPC) och frekvens (FQ) för simhastighet.
- Utvärdering av sin träningsinsats och utvecklingsplan.
- Utveckla färdigheter kring farthållning och tävlingsstrategier.
- Lära sig följa sin träning och skriva träningsdagbok.
- Sätta mål efter SMART samt skapa egen individuell utvecklingsplan.

För deltagande i Sum-Sim Yngre behöver följande förkunskaper uppvisas:

### Träningskriterier

Träningsmålen för Simiaden Guld.

### Tävlingskriterier

200 m 2:45, minst 5m uv/vändning (25m)

Minst 80 % närvaro från Simiaden Guld  
alt. liknande mängd träning från andra simprogram

200 me 2:48, minst 5m uv/vändning (50m)

Tränings- och tävlingsmål för gruppen:

### Träningsmål

16x100 ben @ 2:00  
och minst ett av följande:  
8x200 me @ 3:10  
20x100 fr @1:25, minst 5m uv/vändning

### Tävlingsmål

Sum-Sim kvaltid/riksfinal (individuellt)  
eller  
DM-kval (individuellt)

## Övrig information

**Tävlingar:** Regionala- och interna tävlingar.

**Läger:** 1–2 nationella läger per år á 1 vecka.  
0–1 europaläger per år, 1–2 veckor.

**Utrustning:** Neptuns profilkläder, nätpåse, platta, dolme, fenor, snorkel, slang, hopprep, vattenflaska.

## Sum-Sim Äldre

**Ålder:** 15–17 år (- 1 år/vårterminen simmaren fyller 18 år)

**Träning:** 7–8 pass/vecka, 15–17 timmar

**Närvaro:** 85 % närvarokrav

I Sum-Sim Äldre är träningen och förväntningarna lika de i Sum-Sim Yngre, att den egna inställningen till träning utvecklas och att simmaren själv tar ansvar för större delar i sin träning och sin simkarriär. Träningens fokus är att bygga en stark motor där VO<sub>2</sub>max (En3), race pace, och träningskontinuitet är centrala begrepp. Detta för att förbereda simmarna för de fysiologiska- och psykologiskakraven som idrottande på en hög nationell ungdoms- och juniornivå ställer.

Närvarokravet är 85 %, oavsett om den aktiva väljer att delta på en annan idrott samtidig.

Träningen har nu en helt avgörande betydelse för prestationsutvecklingen då simmaren inte längre får något gratis då tillväxten har börjat avta, framförallt för flickor. Däremot kan fortfarande en naturlig muskulärtillväxt ske, framförallt för pojkar.

Om en simmare har passerat Sum-Sim åldern men har ej uppnått Mästerskapsgruppens kriterium, krävs Sum-Simkvaltid för att fortsatt ingå i Sum-Sim Äldre (högst 2 terminer till) med målet att klara av Mästerskap Juniors kriterium. En samlad bedömning av nivåansvarig tränare ska tas om att Mästerskap Junior kriterium är rimlig att uppnå på två terminers träningar (läs simmarens insats och utveckling på under Sum-Sim Äldre).

Här förväntas den aktive visa förståelse för sambandet mellan sin egen insats, utvecklingen av viktiga kapaciteter, och resultatutveckling. Utvecklingssamtal hålls under året. Följande punkter (förutom SMART) ligger till grund för dessa samtal:

### ➤ Träningsbakgrund och träningsförmåga



- Klarar simmaren av och har förståelse för de fysiska och mentala kraven/påfrestningarna som ställs
- **Insats**
  - Närvaro
  - Träningsflit - ansträngning
  - Tävlingsförmåga – Tävlingsvilja
  - Engagemang - delaktighet
- **Resultatutveckling**
  - Resultat- och utvecklingspotential
- **Simmarens mål och motivation**
  - SMART
- **Attityd**
  - Förståelse för hur ens beteende påverkar sin egen och andras prestation.
  - Vilja att utmana sig själv

I Sum-Sim Äldre fortsätter vi bygga vidare på de färdigheter som man i Sum-Sim Yngre lade grunden till. Viktiga områden som poängteras lite mer är:

- Eget ansvar för sitt eget idrottande, i och utanför bassängen.
- Individuell målsättning som följer SMART samt en individuell utvecklingsplan
- Tillämpning av aktiva återhämtningsstrategier.
- Förstå kostens betydelse för tränings- och tävlingsförmågan.
- Balansera skola och simning.
- Betydelsen av en tävlingsanalys.

För deltagande i Sum-Sim Äldre behöver följande förkunskaper uppvisas:

### Träningskriterier

16x100 ben @ 2:00

och minst ett av följande:

8x200 me @ 3:10

20x100 fr @1:25, minst 5m uv/vändning

Minst 85 % närvaro från Sum-Sim Yngre

alt. liknande mängd träning från andra simprogram

### Tävlingskriterier

Sum-Sim kvalltid/riksfinal (individuellt)

Tränings- och tävlingsmål för gruppen:

### Träningsmål

#### SPRINT

8x50 @3 (96–100% av 50-pers)

6x25 @25 RP100

#### STROKE

8x200 fr @2:50

40x50 sp BES

12x100 Ben @1:55

### Tävlingsmål

JSM, B-kvalad (individuellt)

## MEDEL/DISTANS

4x400 fr @5:30

20x100 fr @1:20

12x100 Ben @1:55

### Övrig information

**Tävlingar:** Regionala ungdomstävlingar och interna tävlingar.

**Läger:** 1–2 nationella läger per år å 1 vecka.

0–1 europaläger per år, 1–2 veckor.

**Utrustning:** Neptuns-profilkläder, nätpåse, fenor, platta, dolme, paddlar, snorkel, slang, hopprep, vattenflaska.

## Mästerskap - Träna för att tävla



Mästerskapsnivån riktar sig mot simmare som gått igenom puberteten och har valt att satsa på simning i en stor utsträckning, minst 15h-20h och upp till 30h per vecka.

Detta är tävlings- och elitinriktade verksamhet för juniorer och seniorer där de olika träningsgrupperna syftar till att förbereda simmarna mot nationella och internationella mästerskap. Med elitinriktad idrott menar vi verksamhet på internationell eller nationell toppnivå (topp 3 på SM) och skikten närmast därunder är SM finalister. Ytterst är det individens ambition som avgör om han eller hon vill satsa sin tid och kraft på den träning som är förknippad med ELIT.

Mästerskapsnivån bygger på ett stort personligt ansvarstagande och där träningen till större del anpassas efter individuella förutsättningar och mål. Det är viktigt att simmaren uppnått goda mentala, tekniska och fysiologiska (i första hand aeroba och styrkemässiga) grundfärdigheter, och har en grundförståelse över vilka variabler som kan påverka sitt idrottande när de träder in i mästerskapsnivån för att klara av och tillgodogöra sig den kommande träningen.

De flesta simmare har i denna utvecklingsfas slutat växa på längden, framförallt flickor. Däremot kan fortfarande en naturlig muskulär tillväxt ske, framförallt för pojkar. Träningen kommer nu ha en helt avgörande betydelse för prestationsutvecklingen, då simmaren inte längre får mycket gratis via tillväxt. Det är av yttersta vikt att det under Mästerskapsnivån sker en progression av den totala träningsinsatsen så att simmaren inte planar i sin utveckling. Utöver en progression i träning och tävling förväntas simmarna aktivt arbeta med planering, utvärdering och återhämtning tillsammans med tränarna. Detta sker till allt större utsträckning ju längre man avancerar inom sitt idrottande.

I denna nivå har simmarna en individuell målsättning som följer SMART metoden samt en individuell utvecklingsplan. SMART står för specifikt, mätbart, accepterat, realistiskt och tidsbestämt. Det handlar om att undersöka huruvida sitt mål uppfyller samtliga beståndsdelar i syfte att ge sig själv ett försprång när det kommer till att lyckas uppfylla sina ambitioner.

Föreningen ser även att framgångsrika idrottsutövare ska genom sina prestationer och sitt uppträdande vara viktiga positiva förebilder för barn och ungdomar och värdefulla företrädare för SK Neptun.

Simmare som besitter en hög förmåga men som ej har en uttalad och planerad satsning, eller unga simmare (<18 år) som ej har nått kraven för en bestämd mästerskapsgrupp som uppvisar hög närvaro och kapacitet kan erbjudas att träna med mästerskapsgrupperna.

Simmare som representerar föreningen men bedriver studier utomlands kommer att under tiden de är hemma att träna med den grupp som motsvarar simmarens träningsstatus och förmåga, och de mål som simmaren har.

## Huvudtävlingar

### DM

- Kora distriktsmästare.
- Generalrepetition inför SM och Junior SM: Prova ut lagkapskombinationer.

### Swim Open Stockholm

- Vänder sig simmare som är eller är på väg mot toppstandard på nationell- och internationellnivå.
- Kvaltävling till landslag (ungdom, junior, och senior).

### SM och JSM

- Vänder sig till simmare Junior SM upptill 20 år och SM öppen klass.
- Kora svenska senior- respektive juniormästare.

### Internationella mästerskap, NM, EM, Universiaden, JVM, VM, OS

- Prestera på toppen av sin förmåga.
- Representation nationen och föreningen internationellt.

## Mästerskap Ungdom

**Ålder:** Flickor 13–17 år, Pojkar 15–17 år  
**Träning:** Individuell samkörning med övriga mästerskapsgrupper.  
**Närvaro:** 85 % närvarokrav

Mästerskap Ungdom är elitinriktad idrott, där ingår de unga simmare som uppvisar en exceptionell potential att i framtiden kunna hävda sig internationellt på senior elitnivå. Kompromisslöst, i balans med skolgång, är beredda att satsa helt och hållet under flera år för att utveckla sin potential till fullt och prestationskapaciteten är central.

Träningen är av helt avgörande betydelse för prestationsutvecklingen. Krav- och kapacitetsanalyser samt långsiktiga utvecklingsplaner ska göras och kontinuerligt följas upp och utvärderas.

Med elitinriktad idrott menar vi verksamhet på internationell eller nationell toppnivå och skikten närmast därunder. Gruppen är elitförberedande där den aktive förväntas visa förståelse för sambandet mellan sin egen insats, utvecklingen av viktiga kapaciteter, och resultatutveckling. Ytterst är det individens ambition som avgör om han eller hon vill satsa sin tid och kraft på den träning som är förknippad med ELIT.

I Mästerskap Ungdom kommer man att kontinuerligt träna med övriga träningsgrupper på mästerskapsnivån. Planeringen är individuell och bestäms av nivåansvarig tränare utefter individuell förmåga och insats.

För att ingå i Mästerskap Ungdom gäller följande:

### Tävlingsmål

Kvala in till landslagsuppdrag  
Presteras på internationella mästerskap

### Tävlingskriterier

Rudolphpoäng 17 i aktuell ålder, resultaten ska  
uppnås i 50m bassäng

Basis 2018 års poängtabell finner du här:

[http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/schwimmen/Punkttable\\_2019\\_.pdf](http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/schwimmen/Punkttable_2019_.pdf)

I Mästerskap Ungdom sker det en vidareutveckling av de idrottsliga färdigheter som introducerades under Sum-Sim nivån. Områden som är i mer fokus är:

- Sambandet mellan ansträngning (insats) och utfall
- Aktiv återhämtning
- Kostens betydelse för prestationen
- Balansen mellan sitt idrottande och andra delar av tillvaron.
- Självständigt ansvar för stora delar av sin träning och sin sim karriär
- Förståelse hur ens beteende påverkar sin egen och andras prestation

Simmarens insats och utveckling bedöms kontinuerligt och utvecklingssamtal hålls tre gånger under året. Följande punkter ligger till grund för dessa samtal:

- **Träningsbakgrund och träningsförmåga**
  - Klarar simmaren av och har förståelse för de fysiska och mentala kraven/påfrestningarna som ställs.
- **Insats**
  - Närvarokrav 85 %
  - Träningsflit-ansträngning
  - Tävlingsförmåga – Tävlingsvilja
  - Engagemang-delaktighet
- **Resultatutveckling**
  - Resultat- och utvecklingspotential
- **Simmarens mål och motivation**

- Inlämnad utvecklingsplan
- Utvärdering av utvecklingsplan
- **Attityd**
  - Förståelse för hur ens beteende påverkar sin egen och andras prestation.
  - Vilja att utmana sig själv

## Övrig information

**Tävlingar:** Regionala, nationella tävlingar och internationella tävlingar (vid kval).

**Läger:** 1–2 Internationella läger per år, å 1–2 (3) veckor.

**Utrustning:** Neptuns-profilkläder, nätpåse, fenor, platta, dolme, paddlar, snorkel, slang, hopprep, vattenflaska.

## Mästerskap Junior

**Ålder:** 17 - 20 år

**Träning:** 8 - 12 pass/vecka, 16–25 timmar/vecka

**Närvaro:** 85 % närvarokrav

Mästerskap Junior är första steget mot att utveckla sina färdigheter till att kunna konkurrera på en hög nationell juniornivå för att sedan ta steget att etablera sig på hög seniornivå.

Under tiden i gruppen sker en progression av träningsbelastning och specificitet. Till en början är träningen inriktad mot att bygga starka grundkapaciteter (både aeroba- och anaeroba) för att sedan mer erbjuda en specialiserad träningsinriktning utefter individuell utveckling. En förutsättning för kontinuerlig utveckling är självreflektion och att den aktive arbetar med en utvecklingsplan, som ska lämnas in till tränarna inför varje säsong.

Det kommer att i Mästerskap Junior ske en vidareutveckling av de idrottsliga färdigheter som introducerades under Sum-Sim nivån. Områden som är lite mer i fokus är:

- Sambandet mellan ansträngning (insats) och utfall.
- Aktiv återhämtning
- Kostens betydelse för prestationen
- Balansen mellan sitt idrottande och andra delar av tillvaron.
- Självständigt ansvar för stora delar av sin träning och sin sim karriär.
- Förståelse hur ens beteende påverkar sin egen och andras prestation.

Tävlingsmål för gruppen:

### Tävlingsmål

Topp 16 på SM

För att ingå i Mästerskap Junior gäller följande:

## Träningskriterier

### SPRINT

8x50 @3 (96–100% av 50-pers)

6x25 @25 RP100

### STROKE

8x200 fr @2:50

40x50 sp BES

12x100 Ben @1:55

### MEDEL/DISTANS

4x400 fr @5:30

20x100 fr @1:20

12x100 Ben @1:55

## Tävlingskriterier

JSM, B-kvalad (individuellt)

- **Träningsbakgrund och träningsförmåga**
  - Klarar simmaren av och har förståelse för de fysiska och mentala kraven/påfrestningarna som ställs.
- **Insats**
  - Närvarokrav 85 %
  - Träningsflit-ansträngning
  - Tävlingsförmåga – Tävlingsvilja
  - Engagemang-delaktighet
- **Resultatutveckling**
  - Resultat- och utvecklingspotential
- **Simmarens mål och motivation**
  - Inlämnad utvecklingsplan
  - Utvärdering av utvecklingsplan
- **Attityd**
  - Förståelse för hur ens beteende påverkar sin egen och andras prestation.
  - Vilja att utmana sig själv

Simmarens insats och utveckling bedöms kontinuerligt och utvecklingssamtal hålls minst tre gånger under året. Utvecklingsplanen och följande punkter ovan till grund för dessa samtal.

För fortsatt deltagande i gruppen krävs att simmaren möter närvarokravet och har en positiv utveckling av ovannämnda punkter. Om simmaren under en period på 2 makrocykler (träningssperioder- 3/ år) inte uppfyller de riktlinjer som finns för gruppen mister simmaren sin plats i gruppen och erbjuds annan verksamhet i föreningen.

### Övrig information

**Tävlingar:** Regionala och nationella tävlingar. Regionala och nationella mästerskap.

**Läger:** 1–2 Internationella läger per år, å 1–2 (3) veckor.

**Utrustning:** Neptuns-profilkläder, nätpåse, fenor, platta, dolme, paddlar, snorkel, slang, hopprep, vattenflaska.

## Mästerskap Senior

- Ålder:** 20 år och äldre  
**Träning:** 9–12 pass/vecka, 16–25 timmar/vecka.  
**Närvaro:** 85 % närvarokrav

Mästerskap Senior är en tränings- och tävlingsgrupp för simmare som etablerat sig på en hög nationell nivå och har en prioriterad satsning på simningen. Detta är tävlings- och elitinriktade verksamhet för seniorer där den egna insatsen behöver öka i syfte till att förbereda simmarna mot nationella- och internationella mästerskap. Verksamheten bygger på ett individuellt ansvarstagande och där träning och tävling kommer att vara allt mer elitinriktad med fokus på prestationsutvecklande tränings- och tävlingsfärdigheter.

För att ingå i Mästerskap Senior gäller följande

### Tävlingsmål

Topp 12 SM, sedan medalj SM  
Kvala in till landslagsuppdrag

### Tävlingskriterier

Topp 16 på SM

- **Träningsbakgrund och träningsförmåga**
  - Klarar simmaren av och har förståelse för de fysiska och mentala kraven/påfrestningarna som ställs.
- **Insats**
  - Närvarokrav 85 %
  - Träningsflit - ansträngning
  - Tävlingsförmåga – Tävlingsvilja
  - Engagemang - delaktighet
- **Resultatutveckling**
  - Resultat- och utvecklingspotential
- **Simmarens mål och motivation**
  - Inlämnad utvecklingsplan
  - Utvärdering av utvecklingsplan
- **Attityd**
  - Förståelse för hur ens beteende påverkar sin egen och andras prestation.
  - Vilja att utmana sig själv

Simmarens insats och utveckling bedöms kontinuerligt och utvecklingssamtal hålls minst tre gånger under året. Utvecklingsplanen och följande punkter ovan till grund för dessa samtal.

En förutsättning för utveckling är självreflektion och att den aktive arbetar kontinuerligt med en utvecklingsplan, i samråd med tränarna, som ska lämnas in till tränarna inför varje säsong.

För fortsatt deltagande i gruppen krävs att simmaren möter närvarokravet utifrån planering och har en positiv utveckling av ovannämnda punkter. Om simmaren under en period på 2 makrocykler

(träningsperioder- 3/ år) inte uppfyller de riktlinjer som finns för gruppen mister simmaren sin plats i gruppen och erbjuds annan verksamhet i föreningen.

### Övrig information

**Tävlingar:** Regionala och nationella tävlingar. Regionala och nationella mästerskap.

**Läger:** 1–2 Internationella läger per år, å 1–2 (3) veckor.

**Utrustning:** Neptuns-profilkläder, nätpåse, fenor, platta, dolme, paddlar, snorkel, slang, hopprep, vattenflaska.

## Mästerskap Guld

**Ålder:** 17 år och äldre.

**Träning:** Individuell heltidssatsning. Över 20 timmar/vecka förväntas.

**Närvaro:** En seriös heltidssatsning

Verksamhet för simmare som valt att satsa fullt ut på simningen.

I Mästerskap Guld simmar de som kompromisslöst är beredda att satsa helt och hållet under flera år för att utveckla sin potential till fullo och prestationskapaciteten är central. Det är toppen på många år av idrottsutövande och handlar inte enbart om att förbättra sina toppresultat utan också om att upprepa dem över tid. Ett mått på utveckling är t.ex. ett ökat antal toppresultat och toppresultat på årsbasis. Det är träningen som är av helt avgörande betydelse för prestationsutvecklingen. Krav- och kapacitetsanalyser samt långsiktiga utvecklingsplaner ska göras och kontinuerligt följas upp och utvärderas.

Den individuella satsningen förväntas vara kompromisslös och att simningen ses som en heltidssysselsättning. Simmaren väntas att kombinera sin satsning med studier eller arbete. Träning och tävling är elitinriktad med fokus på att prestera när det gäller.

Krav på god tidshantering, kunskap om kost och återhämtning, och utvecklingsplaner som kontinuerligt följas upp och utvärderas, är förutsättningar för att kunna utvecklas.

I gruppen arbetar vi systematiskt med:

- Att simmaren ska optimera förutsättningarna för att nå sin fulla potential.
- Att stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter och kapaciteter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen.

Simmare som ingår i Mästerskap Guld och/eller ingår i NEC (Svenska Simförbundets Nationella elitträningscenter) kan erhålla ett idrottsligt utvecklingsstöd förutsatt att det finns en långsiktig utvecklingsplan, minst 2–4 år samt att resurser finns tillgängliga inom simsektionens budget. Detta prövas individuellt och är behovsanpassat. Om en simmares satsning förändras kan det idrottsligt utvecklingsstöd behöva revideras.

För att ingå i Mästerskap Guld gäller följande:

### Tävlingsmål

Prestera på internationella mästerskap  
EM, JVM, Universiaden, VM, OS

### Tävlingskriterier

Rudolphpoäng 17 i öppen klass,  
resultaten ska uppnås i 50m bassäng



Basis 2018 års poängtabell finner du här:

[http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/schwimmen/Punkttable\\_2019\\_.pdf](http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/schwimmen/Punkttable_2019_.pdf)

Tränare tillsammans med nivåansvarig tränare och sportchef gör en gemensam bedömning av simmarens potential utifrån följande:

- **Träningsbakgrund och träningsförmåga**
  - Klarar simmaren av och har förståelse för de fysiska och mentala kraven/påfrestningarna som ställs.
- **Insats**
  - Närvarokrav 85 %
  - Träningsflit-ansträngning
  - Tävlingsförmåga – Tävlingsvilja
  - Engagemang-delaktighet
- **Resultatutveckling**
  - Resultat- och utvecklingspotential
- **Simmarens mål och motivation**
  - Inlämnad utvecklingsplan
  - Utvärdering av utvecklingsplan
- **Attityd**
  - Förståelse för hur ens beteende påverkar sin egen och andras prestation.
  - Vilja att utmana sig själv

### Övrig information

- Tävlingar:** Individuell tävlingsplanering.  
Regionala, nationella tävlingar och internationella tävlingar.  
Regionala, nationella mästerskap och internationella mästerskap.
- Läger:** 1–3 Internationella läger per år, á 1–2 (3) veckor.