



**SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO**

# **Simklubben Neptuns handbok Tävlingssimning**

Gäller fr.o.m. 1 augusti 2023

Projektledning: Fredrik Lundin, [f.lundin@skneptun.se](mailto:f.lundin@skneptun.se)

Projektgrupp: Marie Lindman, Fredrik Henlöv, Kevin Speiner  
Thorvaldsson, Mikael Rosén, Justin Shields och Roberto  
Prestinoni.

**SIMKLUBBEN NEPTUN** **PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

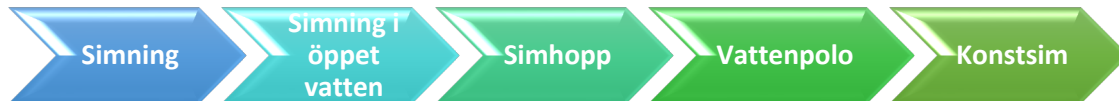
Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

### OM SIMKLUBBEN NEPTUN

Simklubben Neptun ska leda utvecklingen inom svensk simidrott, i och utanför bassängen. Föreningen strävar mot att ligga i framkant och vara ett föredöme i svensk simning, såväl socialt, resultatmässigt som kunskapsmässigt.



Simklubben Neptun är en ideell förening med ca 5600 medlemmar. Simklubben Neptun bildades år 1906 och är stolta över att ha tävlings- och träningsverksamhet i alla simidrotter. Vi driver även ett fritidshem på Götgatan på Södermalm. [Simklubben Neptun \(skneptun.se\)](http://skneptun.se)

Handboken är en modell, en guide och ett verktyg som ger förutsättningarna att ur såväl ett hälso- som elitperspektiv utveckla individen så långt den önskar och det är möjligt. Den bygger, utifrån erfarenhet, forskning och framtidsanalys, på hur en optimal och långsiktig utvecklingsprocess kan se ut samt vad vi strävar efter. Handboken är en levande och ständigt växande modell som revideras med jämna mellanrum för att vara i konstant utveckling och följa vår verksamhet.

Utveckling är inte något som bara gäller barn och ungdomar, utan det handlar om en livslång process. Om en simmare ska kunna genomföra en idrottsprestation vid ett specifikt tillfälle på en given nivå krävs att simmaren är förberedd i förhållande till de krav som gäller vid det givna tillfället.

Individer är unika och varje individ har olika behov. Tävlingsimning passar troligen inte alla och många vill simma för att vara hälsosamma och må bra. I Simklubben Neptun erbjuder vi utöver tävlingsimning, verksamhet/aktiviteter som är riktat mot siminlärning, motion/hälsa och vuxenverksamhet. Förutom simning finns även simidrotterna vattenpolo, konstsim och simhopp. Mer information om det finner du via [Simklubben Neptun \(skneptun.se\)](http://skneptun.se)

Simklubben Neptuns handbok fokuserar på en generell ram för en simmares utveckling med extra hänsyn till tillväxt, mognad, utveckling, träningsbarhet och harmonisering av

**SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)

*”Tydlig struktur, träningskamrater och välutbildade tränare är några av de faktorer som påverkar huruvida man kan etablera en framgångsrik idrottsmiljö”.*  
- PG Fahlström, universitetslektor på Linnéuniversitetet



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

verksamhetens olika nivåer. Dokumentet är skrivet med hjälp av aktuell litteratur och mångårig erfarenhet hos alla inblandade.

Bilagor som är nivå och grupp-specifika presenteras av nivåansvarig tränare.

### Innehåll

<b>SIMKLUBBEN NEPTUNS HANDBOK TÄVLINGSSIMNING</b> .....	1
<b>OM SIMKLUBBEN NEPTUN</b> .....	2
<b>SIMKLUBBEN NEPTUN SIMNING – TÄVLINGSVERKSAMHET</b> .....	4
SVENSK SIMIDROTTS SIMLINJE.....	5
SÄSONGS- OCH TÄVLINGSPLANERING FÖR SIMNING (SVENSK SIMIDROTT).....	5
SIMNING.....	5
SIMNING I ÖPPET VATTEN.....	5
PARASIMNING .....	6
SVENSK SIMIDROTT - OM BARN- & UNGDOMSIDROTT.....	6
RIKSIDROTTSFÖRBUNDET - RIKTLINJER FÖR BARN- OCH UNGDOMSIDROTT .....	6
SVENSK SIMIDROTT - OM ELITIDROTT .....	7
<b>UTVECKLINGSNIVÅER OCH TRÄNINGSGRUPPER</b> .....	7
ÅLDER .....	8
GRUPPSTRUKTUR .....	9
ÅLDERSANPASSAD TRÄNING .....	9
FYSTRÄNING PÅ LAND .....	9
LAGKAPPER OCH LAGTÄVLINGAR .....	10
FÖRFLYTTNINGAR .....	11
NÄRVARO .....	11
<b>UTVECKLINGSNIVÅ BARN (SIMIADEN)</b> .....	12
<b>UTVECKLINGSNIVÅ UNGDOM</b> .....	15
<b>UTVECKLINGSNIVÅ JUNIOR &amp; SENIOR</b> .....	21
<b>KÄLLOR</b> .....	27

**SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

### SIMKLUBBEN NEPTUN SIMNING – TÄVLINGSVERKSAMHET



Tävlingsverksamheten delats in i utvecklingsnivåer: Barn (Simiaden), Ungdom och Junior/Senior för senare möjlighet till att träna och tävla i vuxenverksamhet. Varje nivå har flera träningsgrupper för att erbjuda en mjuk progression med en långsiktig och individuell utveckling inom både träning och tävling.

Några områden som är viktiga för en lyckad tävlingsverksamhet:

- En klubbmiljö och kultur som gör det möjligt för simmare att utvecklas i och utifrån sina förutsättningar.
- Med stort fokus på lagkapper vill vi utveckla vår verksamhet genom att skapa en stark lagkänsla, god gruppdynamik och främja simidrott som en lagidrott i både träning och tävling.
- Vikten av duktiga ledare och tränare i unga år för att simmarna ska stanna kvar i föreningen.
- Lustfylld och stimulerande verksamhet inom alla nivåer och tävlingsgrupper. Simmaren ska erbjudas rätt stimulans genom hela sin utveckling. Detta både avseende träning och gällande matchning och coaching.

Vi ska erbjuda en kamratlig och trygg miljö där alla lär sig att ta ansvar för sig själva och andra.

- Idrott för barn ska ledas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Aktiva simmare i verksamheten får lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare samt lära sig vikten av rent spel.
- Simmare mår bra av att utöva andra simidrotter i Simklubben Neptun eller andra idrotter och har rätt att göra detta i olika föreningar.
- Övergången mellan barn och ungdomsidrotten ska ske successivt och hänsyn tas till individernas olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt.
- Vi strävar efter att erbjuda alla, oavsett förmåga och ålder en grupp att utvecklas i, inom tävlingsverksamheten eller inom Simklubben Neptun.

## SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

Verksamheten har utgångspunkt i Svensk Simidrotts föreningsuppdelning och följer till stor del Svensk Simidrotts Simlinje.

### Svensk Simidrotts Simlinje

Är simningens utvecklingstrappa och utgör grunden för svensk simning. Den belyser vilka färdigheter individen bör sträva efter att utveckla i olika utvecklingsstadier och hur dessa färdigheter ska uppnås. Utvecklingstrappan består av åtta stadier och fungerar som ett pedagogiskt verktyg för planering av simmarens långsiktiga karriär, oavsett om simmaren riktar in sig mot elitidrott eller motion och hälsa. Forskning har visat ju längre man stannar inom en idrott desto mer kompetent blir man och detta ökar benägenheten att fortsätta med fysisk aktivitet resten av livet.

### Säsongs- och tävlingsplanering för simning (Svensk Simidrott)

Föreliggande dokument ska enkelt och tydligt beskriva säsongsplanering, tävlingsfakta och tävlingsprogram. Syftet är att en klar och tydlig planering med ett fast innehåll ska finnas för att säkerställa en god långsiktighet och framförhållning. Dokumentet ska ligga till grund för nationell säsongs- och tävlingsplanering. [Tävlingsplanering | SVENSK SIMIDROTT](#)

### Simning

Är en del av Svensk Simidrotts simidrotter. Simning är en idrott som utövas i bassäng inomhus eller utomhus. Inom simningen finns fyra simsätt; fjärilsim, ryggsim, bröstsim och frisim. Man kan även simma alla dessa fyra simsätt efter varandra och då kallas det medley. Medley som simmas i en lagkamp har simsättsordningen ryggsim, bröstsim, fjärilsim och frisim.

När man tävlar inom simningen sker detta dels individuellt, dels i lag, s.k. lagkamp. Tävlingarna sker i kortbana (25-metersbassäng) eller långbana (50-metersbassäng).

Reglerna inom tävlingssimningen styrs av regler från [World Aquatics \(fina.org\)](http://WorldAquatics(fina.org)) Det finns nationella och internationella tävlingar i simning såsom svenska mästerskap, nordiska mästerskap, europeiska mästerskap och världsmästerskap. Största tävlingen inom simningen är OS, Olympiska spelen, som genomförs var fjärde år. Övriga internationella mästerskap genomförs vartannat år. Svenska mästerskap genomförs varje år, från 13 år och äldre.

### Simning i öppet vatten

Är en del av Svensk Simidrotts simidrotter. Simning i öppet vatten (ÖV) är en global idrott och finns med på olympiska programmet samt på mästerskap i distriktet, Sverige, Europa och världen. Simning i öppet vatten sker i sjöar, hav eller rinnande vatten vilket innebär att

**SIMKLUBBEN NEPTUN** **PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

väderlek och tankar på simmarens säkerhet påverkar på träningen/tävlingen. Även om ett bra frisim är grunden, så behöver simmarna lära sig hantera dessa olika förhållanden för utveckling. Simning i öppet vatten inom tävlingsverksamheten utvecklas kontinuerligt och vi är en av de ledande föreningarna i Sverige.

ÖV är inkluderat i vår tävlingsverksamhet, där simmaren tränar och tävlar på det sätt som bedöms passar bäst in utifrån simmarens färdigheter och sin ambition. Simmarens huvudsyfte med träningen kan vara att (1) prova på, (2) komplettera annan träning eller (3) optimera sina färdigheter för tävling i ÖV.

Vanligtvis startar ÖV - säsongen i slutet av maj och sträcker sig till slutet av augusti, stor del av träningen sker med verksamhetens övriga träningsgrupper. Unga simmare, från 13 år som vill satsa på Öppet vattensimning bör de första åren prova på för att upptäcka tjuvningen och därefter bestämma sig för eventuell satsning. [Öppet vatten | SVENSK SIMIDROTT](#)

### Parasimning

Är en del av Svensk Simidrott och för personer med funktionsvariationer, inklusive fysiska funktionsnedsättningar, synskador och intellektuella funktionshinder. Inom parasimning tävlar idrottare i olika klasser beroende på deras funktionsvariationer för att möjliggöra rättvisa tävlingar. Det är 14st till antalet, där klass S1-S10 är för personer med en rörelsenedsättning. S11-S13 är för personer med en synnedsättning och klass S14 för personer med en utvecklingsstörning. Ju lägre siffra desto större funktionsnedsättning. Simning är en paralympisk idrott. Parasimningen är inkluderad i vår ordinarie tävlingsverksamhet och där simmaren tränar och tävlar i den grupp där simmare bedöms att hen passar bäst in utifrån sina färdigheter och sin ambition. [Simning | SVENSK SIMIDROTT](#)

### Svensk Simidrott - Om barn- & ungdomsidrott

Idrottsrörelsen vill att så många som möjligt ska kunna vara med och idrotta så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt. All idrott för barn ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv och utgå från FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen). Att idrottsrörelsen ska följa barnkonventionen står inskrivet i RF:s stadgar sedan 2009. [Barn & ungdomsidrott | SVENSK SIMIDROTT](#)

### Riksidrottsförbundet - Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Den svenska idrottsrörelsens vision är att bli bäst i världen, för alla på alla nivåer. Idrottens verksamhetsidé betonar att idrott inte bara handlar om fysisk prestation och utveckling utan att idrottsverksamhet också bidrar till psykisk, social och kulturell utveckling.

**SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**



## **SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO**

Riktlinjerna syftar till att vägleda i arbetet mot målet att nå fler idrottsliga framgångar internationellt såväl som mot utmaningen att nå fler och nya barn och ungdomar och att få så många som möjligt att vilja idrotta i förening hela livet.

Världens bästa barn- och ungdomsidrott:

Huvudriktlinjer fungerar riktlinje ett (trygghet) och riktlinje två (delaktighet) som en slags grundplatta för de andra. Riktlinje tre (glädje) och fyra (allsidighet) tar upp olika aspekter av en positiv idrottsupplevelse och framgångsrik idrottsutveckling. Riktlinje fem (hälsa) beskriver, som komplement till övriga riktlinjer, vad som är avgörande för att utövaren ska hålla sig frisk, hel och må bra i sitt idrottande över tid. De fem huvudriktlinjerna är:

1. Trygghet: Skapa trygga och välkomnande miljöer
2. Delaktighet: Erbjud delaktighet och inflytande
3. Glädje: Främja inre drivkraft och långsiktig utveckling
4. Allsidighet: Möjliggör allsidigt och lekfullt idrottande
5. Hälsa: Bidra till hälsa och välbefinnande över tid

[Barn- och ungdomsidrott - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](http://rf.se)

### **Svensk Simidrott - Om elitidrott**

För ett förbund är systematik och långsiktighet svaret på bra utveckling. Den som satsar på sin idrott ska både må bra och kunna nå toppen. Den elitaktive ansvarar själv för sin utveckling. Tränare, förening och förbundet kan stötta med kompetens och resurser.

[Elitidrott | SVENSK SIMIDROTT](#)

### **UTVECKLINGSNIVÅER OCH TRÄNINGSGRUPPER**

Tävlingsverksamheten delas in i utvecklingsnivåer: Barn (Simiaden), Ungdom och Junior/Senior. Varje nivå har flera träningsgrupper som erbjuder en harmonisk progression av och en individuell långsiktig utveckling inom både träning och tävling. En simmare kan gå igenom en nivå snabbt medan en annan behöver längre tid, primärt gäller individuell utveckling. Nivå- och gruppstrukturen ska inte bromsa utvecklingen för en individ, därför är det betydelsefullt att ha ett snabbspår för vissa individer.

Simmare som söker sig till Simklubbens Neptuns tävlingsverksamhet i simning från annan simidrottsförening kan erbjudas deltagande i mån av plats beroende på ålder och nivå.

**SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



**SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO**

## Utvecklingsnivåer och träningsgrupper

Barn/Simiaden  
~ 9-13,5 år

Ungdom  
~ 12,5-19 år

Junior & Senior  
~ 17 år & äldre

Tävlingsförberedande  
Lära sig träna

Träna & tävla  
Lära sig träna & tävla

Elitförberedande  
Träna för att träna

Elit  
Träna för att prestera /  
nå full potential / vinna

En kamratlig och trygg social miljö där simmarna kan utvecklas  
och att ta ansvar för sig själv och andra.

Vi ser ett stort värde i att samköra träningar, tävlingar, läger och andra aktiviteter mellan grupper som till exempel liknande prestationsnivå, att bli utmanad i ny gruppering samt att kunna umgås med jämnåriga samt yngre och äldre klubbkompisar. För att utveckla verksamheten och individen är vi positivt inställda till att barn och ungdomar utövar andra idrotter.

### Ålder

Simningen använder till stor del kronologisk ålder i sin åldersklassificering som mäts i antalet år och månader. Kronologisk ålder är inte alltid ett relevant mått på utveckling och mognad utan i idrotten bör vi även ta hänsyn till biologisk ålder och psykosocial mognad. Påverkan av relativ ålderseffekt (RAE) har inte kunnat påvisats inom svensk simningen<sup>1</sup>.

Studier av topprestation bland internationella elitsimmare sker vid  $24.2 \pm 2.1$  års ålder för män respektive  $22.5 \pm 2.4$  ålder för kvinnor. Inträde till elitnivå sker ca 4 år tidigare.

<sup>1</sup> (Buhre & Tschernij, 2018; Buhre & Tschernij, 2018)

**SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)





## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

### Gruppstruktur

Träningsgrupper delas upp utifrån färdighets- och kunskapsnivå samt ålder.

### Åldersanpassad träning

Idag är det välkänt att en allsidig, lekfull och åldersanpassad fysisk aktivitet är en nödvändig förutsättning för barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling.

Åldersanpassad träning utgår från hur barn och ungas kroppar växer och hur det påverkar deras fysiska förmågor och motoriska färdigheter, så att grunden för framtida hälsa och prestationsutveckling kan genomföras när det är mest gynnsamt. Rätt träning i rätt ålder, tar hänsyn till den biologiska åldern och den psykosociala mognaden hos individen.

#### Lära sig träna

Att simmaren ska få en grundläggande förståelse för simträningens olika delmoment.

Att stimulera till fortsatt individuell utveckling av färdigheter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, till exempel förbättrad teknik i alla fyra simsätten och bättre simuthållighet.

#### Lära sig träna och tävla

Att simmaren ska etablera sig som tävlingssimmare.

Att stimulera till fortsatt individuell utveckling av färdigheter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, till exempel förbättrad aerob förmåga, styrka och simteknik.

#### Träna för att träna

Att simmaren ska prestera som tävlingssimmare.

Att stimulera till fortsatt individuell utveckling av färdigheter och kapaciteter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen, men som nu är mer specifika utifrån individuella förutsättningar samt specialsimsett och specialdistanser.

#### Träna för att prestera / nå full potential / vinna

Att simmaren ska optimera förutsättningarna för att nå sin fulla potential.

Att stimulera till fortsatt individuell utveckling av färdigheter och kapaciteter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen men nu uteslutande utifrån individuella förutsättningar samt specialdistanser.

### Fysträning på land

**SIMKLUBBEN NEPTUN** **PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## **SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO**

Även om vatten är huvudelementet finns det många fördelar med att träna på land. Genom landträningen kan skador förebyggas och styrka, rörlighet, motorik och koordination utvecklas. Genom landträning kan du förbättra dig på saker som är svårt att göra i vattnet, till exempel maximal styrka, motorik eller balans.

Vi siktar på att genom balanserad och planerad fysisk landaktivitet lägga grunden för inte bara en framgångsrik idrottslig karriär utan även ett aktivt och hälsosamt liv efter idrotten.

Den planeras utefter idrottarnas förutsättningar och förväntningar, Vi börjar med en mer generell träning baserat på lekfulla moment till syfte att förbättra grundmotoriken samt jobba med viktiga egenskaper i form av mobilitet, styrka och snabbhet. Allt eftersom idrottarna blir äldre och simträningen blir mer fokuserad på prestation, så kommer även landträningen att bli mer fokuserad till att öka prestationen i bassängen samt förebyggandet av skador. Traditionell styrketräning med inriktning på olympiska lyft blir mer prioriterad då det har effekt på många idrottsspecifika egenskaper såsom power, koordination, explosivitet och även maxstyrka.

Vikten av ett effektivt och balanserat landträningssupplägg för att förhindra skador och förslitningar kan inte nog betonas. Simning som idrott är av naturen en väldigt repetitiv idrott med en jämfört med andra idrotter med hög träningsinsats. Genom att stärka upp riskområden är det dock lätt att undvika många utan dom mer klassiska ”sim-skadorna” som ofta beror på överbelastningar via repetitiva rörelser.

Mer om fysträning presenteras i Simklubben Neptuns Fyskompendium - Tävlings-simning

### **Tävlingsdeltagande**

Alla som ska tävla på sanktionerade tävlingar måste ha en licens. För deltagande på sanktionerade tävlingarna ska simmaren vara anmäld i gruppen i Simklubben Neptun anmälnings- och medlemssida, det ska ske vid varje terminsuppstart (augusti och januari) varje år. [SK Neptun > Terminsträning \(kanslietonline.se\)](https://kanslietonline.se)

En optimal tävlingsplanering kan bidra till en simmares utveckling och inriktning och fokus på tävling kan variera. Antalet tävlingar inom respektive nivå och grupp kan variera över en simmares karriär beroende av individ, ålder, mognad och nivå.

Tävlingsdeltagandet utarbetas så att den stimulerar till kvalitativ och idrottslig utveckling på lång sikt. Tävlingsplanering följer lagd verksamhetsplan per träningsgrupp.

Vissa regionala och nationella tävlingar kan innebära startbegränsningar eller kvalltid är uppnådd inom viss tidsperiod för deltagande.

### **Lagkapper och lagtävlingar**

**SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**



## **SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO**

Med stort fokus på lagkapper och lagtävlingar vill vi utveckla vår verksamhet genom att skapa en stark lagkänsla, god gruppdynamik och främja simidrott som en lagidrott i både träning och tävling. Simklubben Neptun vill vara en framstående klubb i lagsimning på alla utvecklingsnivåer.

Laguttagningar kan variera per utvecklingsnivå men sker vanligen utefter person- och säsongsbästa, inom en för varje tävling angiven kvalperiod eller vid specifik utsatt tävling samt tidigare insatser i lagkapper. Tränaren tar även hänsyn till faktorer som simmarens taktiska förmågor, erfarenhet och egenskaper som ledarskap och samarbetsförmåga.

Inom Simiadennivån premieras deltagande, inte utefter person- och säsongsbästa.

Laguttagningar kan variera utifrån syftet med lagkappen, vilken utvecklingsnivå och var i säsongen den ligger. Laguttagningar ansvarar tränare för och de tar ut de simmare som ska ingå i lagen.

### **Förflyttningar**

Vi vill skapa en miljö som bäst motsvarar individens färdighet och ambition. Den aktive ska ha fysiska förutsättningar, uppvisad ambition och motivation samt klara av närvaromål eller krav, tränings- och tävlingskriterier i kommande grupper innan förflyttning sker i mån av plats. Vilket kan leda till att en simmare som har klarat av kriterierna inte alltid direkt kan erbjudas en förflyttning till önskad grupp. Förflyttningar sker som regel mellan vår- och hösttermin, men kan också ske i undantagsfall mellan höst- och vårtermin eller under säsong. Detta kommuniceras i slutet av terminen. Förflyttningar mellan träningsgrupper sker i samråd mellan tränarna.

### **Närvaro**

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

**SIMKLUBBEN NEPTUN** **PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

### UTVECKLINGSNIVÅ BARN (SIMIADEN)

Riktat sig till barn i förpuberteten och upp tills puberteten inleds. Hänsyn tas till fysisk, psykisk och social mognad. Barn är upp till och med 12 år, enligt idrottsrörelsens idéprogram Idrotten vill. I denna utvecklingsnivå börjar stadiet Lära sig träna.

Barn / Simiaden  
~ 9-13,5 år

Tävlingsförberedande  
Lära sig träna

Simiaden  
Brons

Simiaden  
Silver

Simiaden  
Guld

Dessa år är guldåren för utveckling av motoriska färdigheter. En mångfald av fysiska aktiviteter åren före puberteten är gynnsamt för barnens utveckling inom alla fysiska områden. Inläring och utveckling av de motoriska färdigheterna sker såväl på land så som i vatten med lekfulla övningar och varierande träning.

Den variationsrika träningen har till syfte att förbättra och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, som koordination, rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet i såväl fysiskt som mentalt och socialt.

Inom ramen för Svenska Simidrotts långsiktiga Strategi 2025 har ett av områdena under senaste verksamhetsinriktningen varit att utveckla tränings- och tävlingsformer för olika ambitions- och utvecklingsnivåer. [Riktlinjer för tävlingar för barn | SVENSK SIMIDROTT](#)

Landträningen till stor del att lära sig att röra sig. Genom lek och allmän rörelse lär sig barnen att använda sina kroppar på ett fysiskt sätt på land. Vissa grundrörelse börjar läras ut med fokus på teknik och genomförande. Vi introducerar träningskonceptet MAQ

**SIMKLUBBEN NEPTUN** PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

(Muscle Activation Quality) som har stort fokus på att långsiktigt lära ut olympiska lyft samt allmän kontroll av kroppen och fysisk preparation inför framtida fysträning.

### Simiaden Brons

Simiaden Brons är den första träningsgruppen i Simiadennivån och vi introducerar barnen till grunderna i simträning och simtävling. Barnen befinner sig i guldåren för inläring och utveckling av motoriska färdigheter. Vi fokuserar träningen mot koordination, teknik och rörelsehastighet, såväl på land som i vatten.

Nivå Barn (Simiaden)	Grupp: Simiaden Brons
<u>Allmänt</u>	
Utvecklingsstadie	Lära sig träna
Ålder ~	9 - 11,5 år
Läger (ej obligatoriskt)	2 läger, 1 höst, och 1 vår
Tävling	Interna och regionala tävlingar, enligt lagd verksamhetsplan
<u>Antal pass och träningstid (normalvecka)</u>	
Bassäng	3 av 4 pass/vecka á ca 60 min
Landträning	15-25 min före varje simpass
<u>Förkunskaper</u>	
Träningskriteriet till gruppen	Målen för Hajen Guld alt. liknande kunskaper från andra simprogram
Tävlingskriteriet till gruppen	Vara intresserad av tävlingssimning
Närvarokrav till gruppen	
<u>Målsättning i gruppen</u>	
Närvaromål	En bra riktlinje för fortsatt utveckling är 75 % + andra idrotter.
Träningsmål	Se checklista, stäm av med ansvarig tränare
Tävlingsmål	Se checklista, stäm av med ansvarig tränare.

### Simiaden Silver

I Simiaden Silver jobbar vi med att vidareutveckla de tränings- och tävlingfärdigheter 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 övningarna av funktionell träning, styrketräning, spänst och balans.

Nivå Barn (Simiaden)	Grupp: Simiaden Silver
<u>Allmänt</u>	
Utvecklingsstadie	Lära sig träna

## SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

Ålder ~	10,5 - 13,5 år
Läger och aktiviteter (ej obligatoriskt)	2-3 läger och aktiviteter – se terminsplanering för gruppen
Tävling	Interna och regionala tävlingar, enligt lagd verksamhetsplan
<u>Antal pass och träningstid (normalvecka)</u>	
Bassäng	4 av 5 pass/vecka á 60 - 90 min
Landträning	3-4 x 20-50 min i anslutning till simpass
<u>Förkunskaper</u>	
Träningskriteriet till gruppen	Målsättningen för Simiaden Brons
Tävlingskriteriet till gruppen	Tävlingsdeltagande är önskvärt från intern eller extern tävling.
Närvarokrav till gruppen	
<u>Målsättning i gruppen</u>	
Närvaromål	En bra riktlinje för fortsatt utveckling är 80 % + andra idrotter.
Träningsmål	Se checklista, stäm av med ansvarig tränare.
Tävlingsmål	Se checklista, stäm av med ansvarig tränare.

### Simiaden Guld

Simiaden Guld är den sista träningsgruppen i Simiadennivån och avser att lära barnen de nödvändiga färdigheterna för att kunna gå vidare till Ungdomsnivån. Träningen avser att vidareutveckla de områden som introducerades och arbetades med i tidigare simiadengrupper.

Nivå	Grupp:
Barn (Simiaden)	Simiaden Guld
<u>Allmänt</u>	
Utvecklingsstadie	Lära sig träna
Ålder ~	11,5 - 13,5 år
Läger och aktiviteter (ej obligatoriskt)	2-3 läger och aktiviteter – se terminsplanering för gruppen
Tävling	Interna och regionala tävlingar, enligt lagd verksamhetsplan
<u>Antal pass och träningstid (normalvecka)</u>	
Bassäng	5 pass/vecka á 90 - 120 min
Landträning	3-4 x 20-50 min i anslutning till simpass
<u>Förkunskaper</u>	
Träningskriteriet till gruppen	Se Simiaden Silvers träningsmål mot Simiaden Guld.
Tävlingskriteriet till gruppen	Se Simiaden Silvers tävlingsmål mot Simiaden Guld.

## SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

Närvarokrav till gruppen	Minst 80 % närvaro Simiaden Silver alt. liknande mängd träning från andra simprogram
<u>Målsättning i gruppen.</u>	
Närvaromål	En bra riktlinje för fortsatt utveckling är över 80 % + andra idrotter.
Träningsmål	Se checklista, stäm av med ansvarig tränare. Kunna grunderna i MAQ träningsprogram A och B.
Tävlingsmål	Se checklista, stäm av med ansvarig tränare.

### UTVECKLINGSNIVÅN UNGDOM

För tävlings-simmare mellan 13 och 19 år och riktar sig till aktiva under puberteten och upp tills efter puberteten avslutats. Här strävar vi efter att göra simningen så rolig och individuellt utvecklande som möjligt. Hänsyn tas till fysisk, psykisk och social mognad.

## Ungdom ~ 12,5-19 år

**Träna & tävla**  
Lära sig träna & tävla

**Elitförberedande**  
Träna för att träna

Ultra Silver

Ultra Guld

SumSim  
Brons

SumSim  
Silver

SumSim  
Guld /  
Junior  
Yngre

Träningen har till syfte att förbättra och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, både fysiska, psykiska och sociala. Vidareutveckling av de motoriska färdigheterna fortsätter såväl på land så som i vattnet med övningar och varierande träning.

I denna utvecklingsnivå börjar stadierna Lära sig träna och tävla samt Träna för att träna, där det sistnämnda är för elitförberedande.

Den variationsrika träningen har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, som koordination, rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet i såväl fysiskt som mentalt och socialt.

**SIMKLUBBEN NEPTUN** **PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## **SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO**

Landträningen ha som fokus att skapa bra förutsättningar för bra och effektiv styrketräning längre fram i simmarens karriär. Vi lär ut grunderna inom styrketräningens basövningar och jobbar för att skapa en uppfattning och förståelse för landträningen. Gruppen jobbar vidare med kroppsövningar och introducerar mer och mer extern belastning och yttre redskap. Hela tiden med fokus på att lära sig övningarna på ett korrekt sätt. Vi jobbar med MAQ-varianterna lite mer utifrån en belastningssynpunkt och fokus blir att preparera kroppen för mer traditionell styrketräning.

I grupperna SumSim Guld / Junior Yngre och Ultra Guld börjar landträningen skiftas mot att bli mer prestationsinriktad med fokus på förberedelse i utveckling och prestationen i bassängen. Vi skapar förutsättningar för att ta steget in till gymmet på ett bra och effektivt sätt och träningen går från att vara inriktad på att lära sig till att bli inriktad på att utveckla sig. Vi jobbar vidare med MAQ-varianter som börjar bli mer inriktade på att träna upp explosiviteten hos simmarna.

Ledarskap är en naturlig del av idrotten, som en stimulans till och förberedelse för framtida ledaruppdrag. Det finns möjlighet att bli tränare till de yngre barnen i föreningen.

Ledarutbildning och utbildning om klubben och om vår verksamhet kommer att ingå i Ultra Guld utbildningsplan.

Vi förväntar oss att simmaren eftersträvar att uppsatt närvaromål 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.

### **SumSim Brons**

I SumSim Brons ligger fokus på att inleda grundträning för aerob bas, fortat utveckling av simteknik i alla samsätt, landträning och fort utveckling av fysiologisk utveckling för ett långvarigt idrottande. Här ökar förväntningarna på den individuella inställningen till träning och att självständigt ta mer ansvar för vissa delar i sin träning. I träningen introduceras fokus på utveckling av aerob kapacitet med fortsatt hög teknikkvalitet. Det krävs en konstant hög närvaro för en fortsatt utveckling. I denna grupp lägger vi mycket vikt vid individuell utveckling och ett fortsatt idrottande.

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. Vi bygger vidare på de tränings- och tävlingsfärdigheter som introducerades under tidigare. Viktiga områden som poängteras lite mer är:

1. Eget ansvar för sitt eget idrottande.
2. Träningsupplägg och periodisering.
3. Betydelsen av armtagslängd (DPC) och frekvens (FQ) för simhastighet.

## **SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**





## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

4. Utvärdering av sin träningsinsats och utvecklingsplan.
5. Utveckla färdigheter kring farthållning och tävlingsstrategier.
6. Lära sig följa sin träning, utvärdera och reflektera.
7. Sätta mål efter SMART-modell.

Nivå: Ungdom	Grupp: SumSim Brons
<u>Allmänt</u>	
Utvecklingsstadie	Träna för att träna
Ålder ~	13,5 - 15,5 år (inträde och utträde för gruppen sker vid sommaruppehåll)
Läger (ej obligatoriskt)	1 reseläger Norden, 2–3 hemmaläger under skollov
Tävling	Interna och regionala tävlingar, enligt lagd verksamhetsplan
<u>Antal pass och träningstid (normalvecka)</u>	
Bassäng	5–6 simpass/veckan mellan 90–120 min
Landträning	1 landträning pass a 45 timme och ca 20 min till varje simpass
<u>Förkunskaper</u>	
Träningskriteriet till gruppen	Se inträdeskriterier för SumSim Brons i bilaga om grupp-kriterier
Tävlingskriteriet till gruppen	Se inträdeskriterier för SumSim Brons i bilaga om grupp-kriterier
Närvarokrav till gruppen	Minst 60 % närvaro från Simiaden Guld. alt. liknande mängd träning från andra simprogram
<u>Målsättning i gruppen</u>	
Närvaromål	80 %, + andra idrotter.
Träningsmål	Mot SumSim Silver: se checklista alt. bilaga om gruppmål och kriterier Mot SumSim Guld: se checklista alt. bilaga om gruppmål och kriterier Mot Ultra Guld: se checklista alt. bilaga om gruppmål och kriterier
Tävlingsmål	Nivåkriterier för SumSim Silver, SUM-SIM kval

### SumSim Silver

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

Under dessa år sker stora förändringar fysiologiskt, simmarna växer både längd- och viktmässigt. De blir också mer mottagliga för ren fysisk träning som konditionsträning och styrketräning.

Vi bygger vidare på de tränings- och tävlingsfärdigheter som introducerades under tidigare. Viktiga områden som poängteras lite mer är:

## SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

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

Nivå: Ungdom	Grupp: SumSim Silver
<u>Allmänt</u>	
Utvecklingsstadie	Träna för att träna
Ålder ~	12,5 - 15,5 år (inträde och utträde för gruppen sker vid sommaruppehåll)
Läger (ej obligatoriskt)	1 reseläger Norden, 2–3 hemmaläger under skollov
Tävling	Interna och regionala tävlingar, enligt lagd verksamhetsplan
<u>Antal pass och träningstid (normalvecka)</u>	
Bassäng	6–7 simpass/veckan mellan 90–120 min
Landträning	2 landträning pass a 45 timme alt. ca 30 min till varje simpass
<u>Förkunskaper</u>	
Träningskriteriet till gruppen	Se inträdeskriterier för SumSim Silver i bilaga om grupp-kriterier
Tävlingskriteriet till gruppen	Se inträdeskriterier för SumSim Silver i bilaga om grupp-kriterier
Närvarokrav till gruppen	Minst 80 % närvaro från Simiaden Guld. alt. liknande mängd träning från andra simprogram
<u>Målsättning i gruppen</u>	
Närvaromål	85 %, + andra idrotter.
Träningsmål	Mot SumSim Guld: se checklista alt. bilaga om gruppmål och kriterier Mot Ultra Guld: se checklista alt. bilaga om gruppmål och kriterier
Tävlingsmål	SUM-SIM kval

### SumSim Guld / Junior Yngre

Erbjuds för de som ligger på en hög prestationsnivå i träning, tävling och har individuell målsättning om att i framtiden bli elitidrottare. Här är insatsen högre än i Sum-Sim Brons & Silver och här är den individuella inställningen till träning och tävling avgörande, simmaren tar själv större ansvar för delar av sin träning och sin simkarriär. Träningsfokus är att bygga en stark motor där VO2max, race pace, och träningskontinuitet är centrala begrepp.

## SIMKLUBBEN NEPTUN **PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002–4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

Vi bygger vidare på de tränings- och tävlingsfärdigheter som introducerades under tidigare. Viktiga områden som poängteras lite mer är:

1. Eget ansvar för sitt eget idrottande, i och utanför bassängen.
2. Individuell målsättningsprocess med SMART-modell samt en individuell utvecklingsplan
3. Tillämpning av aktiva återhämtningsstrategier.
4. Förstå kostens betydelse för tränings- och tävlingsförmågan.
5. Balansera skola och simning.
6. Betydelsen av en tävlingsanalys.

Nivå: Ungdom	Grupp: SumSim Guld / Junior Yngre
<u>Allmänt</u>	
Utvecklingsstadie	Träna för att tävla
Ålder ~	15,5 - 17,5 år /17,5–18,5 år (inträde och utträde för gruppen sker vid sommaruppehåll)
Läger (ej obligatoriskt)	1 reseläger Europa, 2–3 hemmaläger under skollov
Tävling	Interna och regionala tävlingar, enligt lagd verksamhetsplan
<u>Antal pass och träningstid (normalvecka)</u>	
Bassäng	7–8 simpass/veckan mellan 90–120 min
Landträning	2 landträning pass a 45 timme alt. 30 min till varje simpass
<u>Förkunskaper</u>	
Träningskriteriet till gruppen	Se inträdeskriterier för SumSim Guld i bilaga om grupp-kriterier
Tävlingskriteriet till gruppen	SUM-SIM kval / 17 åringar: JSM B-kval (åldersklass 13–17 år)
Närvarokrav till gruppen	Minst 85% från SumSim Silver Minst 95% från SumSim Brons alt. liknande mängd träning från andra simprogram
<u>Målsättning i gruppen</u>	
Närvarokrav	85 %, oavsett om den aktiva väljer att delta på en annan idrott samtidig.
Träningsmål	Mot Mästerskap Junior: se checklista alt. bilaga om gruppmål och kriterier Mot Ultra Guld: se checklista alt. bilaga om gruppmål och kriterier
Tävlingsmål	JSM B-kval (åldersklass 18-19 år)

### Ultra Silver

Här förväntas att ett tävlingsintresse finns och att man deltar på tävlingar som arrangeras av klubben samt inbjudningstävlingar. Träningen är riktad mot tävlingssimning och ett långvarigt idrottande inom simidrott.

## SIMKLUBBEN NEPTUN **PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002–4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

Nivå: Ungdom	Grupp: Ultra Silver
<u>Allmänt</u>	
Utvecklingsstadie	Träna och tävla
Ålder ~	12,5 - 15,5 år
Läger (ej obligatoriskt)	Lovträningar
Tävling	Interna och regionala tävlingar, enligt lagd verksamhetsplan
<u>Antal pass och träningstid (normalvecka)</u>	
Bassäng	4 simpass á 60–90 min per pass
Landträning	1 landträning pass a 45 minuter och 20 min i anslutning till varje pass
<u>Förkunskaper</u>	
Träningskriteriet till gruppen	Se inträdeskriterier för Ultra i bilaga om gruppukriterier
Tävlingskriteriet till gruppen	Se inträdeskriterier för Ultra i bilaga om gruppukriterier
Närvarokrav till gruppen	Minst 75 % närvaro från Simiaden Silver. alt. motsvarande mängd träning från andra tävlingsgrupper eller andra simprogram
<u>Målsättning i gruppen</u>	
Närvaromål	80 %, + andra idrotter.
Träningsmål	Se checklista alt. bilaga om gruppmål och kriterier
Tävlingsmål	se checklista alt. bilaga om gruppmål och kriterier

### Ultra Guld

Ultra Guld är en grupp för de som satsar på individuell utveckling och ökad kunskap om träning och tävling. Här finns mål om att kvala och delta på DM samt liknande tävlingar.

Nivå: Ungdom	Grupp: Ultra Guld
<u>Allmänt</u>	
Utvecklingsstadie	Träna och tävla
Ålder ~	15,5 - 19,5 år
Läger (ej obligatoriskt)	Lovläger, Reseläger
Tävling	Interna och regionala tävlingar, enligt lagd verksamhetsplan
<u>Antal pass och träningstid (normalvecka)</u>	
Bassäng	6 simpass á 60–120 min per pass
Landträning	1 landträning pass a 1 timme och 20 min efter simpass
<u>Förkunskaper</u>	
Träningskriteriet till gruppen	Se inträdeskriterier för Ultra Guld i bilaga om gruppukriterier
Tävlingskriteriet till gruppen	Se inträdeskriterier för Ultra Guld i bilaga om gruppukriterier

## SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002–4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

Närvarokrav till gruppen	Minst 75 % närvaro från SumSim Brons. alt. motsvarande mängd träning från andra tävlingsgrupper eller andra simprogram
<b>Målsättning i gruppen</b>	
Närvaromål	80 %, + andra idrotter.
Träningsmål	Se checklista alt. bilaga om gruppmål och kriterier
Tävlingsmål	Se checklista alt. bilaga om gruppmål och kriterier

### UTVECKLINGSNIVÅN JUNIOR & SENIOR

Riktat sig mot simmare som gått igenom puberteten, har rätt mognadsnivå och är beredda att lägga ner mycket tid och har full koncentration på simningen. Detta är elitinriktade grupper för juniorer och seniorer där de olika träningsgrupperna syftar att förbereda simmarna mot nationella och internationella mästerskap.

Med elitinriktad idrott menar vi verksamhet på internationell eller nationell toppnivå (topp 3 på SM) och skiktet närmast därunder är SM finalister. Ytterst är det individens ambition som avgör om hen vill satsa sin tid och kraft på den träning som är förknippad med ELIT.

I denna utvecklingsnivå börjar stadiet Träna för att prestera / nå full potential / vinna.

Individuellt idrottsligt utvecklingsstöd, syftet är att stötta till nästa steg i satsningen och varje fall behovsprövas. Fastställande av stöd sker efter uppnådda resultat under angiven period. Stödet är under förutsättning att utövaren fortsatt bedriver en aktiv elitsatsning och följer uppsatt planering. Villkor för stöttning är 100% satsning samt att utövaren följer lagd individuell utvecklingsplan (minst 2 år framåt i tiden). För mer information kontakta Simklubben Neptuns Sportchef eller verksamhetsansvarig junior & senior.

**SIMKLUBBEN NEPTUN** **PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



**SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO**

**Junior & Senior  
~ 17 år & äldre**

**Elit**

**Träna för att prestera / nå full potential / vinna**

Mästerskap  
Ungdom  
13- 16 år

Mästerskap  
Junior  
17-19 år

Mästerskap  
Senior

Mästerskap  
Tävling

Mästerskap  
Elit

Internationell

Träningen har en helt avgörande betydelse för prestationsutvecklingen, då simmaren inte längre får "gratis" utveckling via tillväxt. Det är av yttersta vikt att det under junior- och seniorutvecklingsnivån sker en progression av den totala träningsinsatsen så att simmaren inte planar i sin individuella 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.

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 Simklubben 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 junior- och seniorgrupp som uppvisar hög närvaro och kapacitet kan erbjudas att träna efter en samlad bedömning.

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.

Landträningen syftar i första hand till att utveckla prestationen i bassängen. En stor del av träningen sker i gym där vi jobbar mycket med styrketräning för att öka maxstyrkan i förhållande till kroppsvikten samt olympisk tyngdlyftning för att öka explosiviteten och RFD

**SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## **SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO**

(Rate of force development). Träningen är individuellt anpassad utefter simmarens behov och förutsättningar där även träningshistoriken tas i betraktelse.

En samlad bedömning för mästerskapsgrupper. Simmarens insats och utveckling bedöms kontinuerligt och utvecklingssamtal hålls minst två gånger under året. Utvecklingsplanen och följande punkter ovan 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

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.

Svensk Simidrott har det övergripande ansvaret för att utveckla våra idrotter samt för landslagen. Riksidrottsförbundet (RF), Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) och Sveriges Paralympiska kommitté (SPK) hjälper till och sätter utmanande krav.

Representation vid mästerskap

**SIMKLUBBEN NEPTUN** **PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

Tränarna ansvarar för den slutgiltiga uttagningen till att representera föreningen på regionala nationella tävlingar samt nationella mästerskap. Om en simmare inte bedrivit träning som bedöms vara av den förväntade kvaliteten och kvantiteten kommer simmaren ej att tas ut till ett mästerskap. Vid seniormästerskap kan en simmare tas ut p.g.a. tidigare prestationer om prestationsnivån bedöms hålla nationell toppnivå.

### Landslagsrepresentation

Uttagningskriterier och representationsregler sätts av Svensk Simidrotts respektive landslag. Föreningen och nivåansvariga tränarna ansvarar för att simmare som är förberedda och seriösa i sin satsning. Vid sjukdom och träningsfrånvaro kommer simmaren inte att anmälas till representation. Föreningen tar de kostnader som redovisats av Svensk Simidrott, innan aktiviteten påbörjas.

### Mästerskap Ungdom

Mästerskap Ungdom är för tidigt högpresterande ungdomar som kan behöva mer konkurrens och tuffare utmaningar både på träning och tävling. I denna grupp kan simmaren träna och tävla under både ungdomsnivån som junior/seniornivån beroende på vad som anses bäst för den aktive.

Nivå: Junior Senior	Grupp: Mästerskap Ungdom
<u>Allmänt</u>	
Utvecklingsstadie	Träna för att tävla
Ålder ~	13–16 år
Läger (ej obligatoriskt)	1–2 läger per år
Tävling	Primärt regionala och nationella tävlingar, enligt lagd verksamhetsplan
<u>Antal pass och träningstid (normalvecka)</u>	
Bassäng	8 simpass 90–120 min per pass
Landträning	2 gympass & 2 landfyspass i samband med simträning
<u>Förkunskaper</u>	
Träningskriteriet till gruppen	Bas: 15x100 fr @1:30 15x100 me @1:45 15x50 ben @1:00
Tävlingskriteriet till gruppen	17 Rudolphpoäng (åldersklass)
Närvarokrav till gruppen	Minst 85% närvaro
<u>Målsättning i gruppen</u>	
Närvaromål	95% närvaro
Träningsmål	Individuellt, enligt utvecklingsplan.
Tävlingsmål	Ungdoms & juniorlandslag

## SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING





## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

### Mästerskap Junior

Mästerskap Junior är gruppen där fokus läggs mot utveckling och tävlande på hög nivå. Här sker utveckling av simförståelse, taktik, energisystem med mera.

<b>Nivå:</b> Junior Senior	<b>Grupp:</b> Mästerskap Junior
<u>Allmänt</u>	
Utvecklingsstadie	Träna för att prestera
Ålder ~	17–19 år
Läger (ej obligatoriskt)	1–2 läger per år
Tävling	Regionala-, nationella tävlingar samt 1 utomlandstävling, enligt lagd verksamhetsplan
<u>Antal pass och träningstid (normalvecka)</u>	
Bassäng	9 simpass, 90–120 min per pass
Landträning	2–3 gympass & 2 landfyspass i samband med simträning
<u>Förkunskaper</u>	
Träningskriteriet till gruppen	15x100 frisim (LC) @1:30 10x100 spb (LC) @1:55
Tävlingskriteriet till gruppen	JSM B-kval (åldersklass 18–19 år)
Närvarokrav till gruppen	Minst 85% närvaro
<u>Målsättning i gruppen</u>	
Närvaromål	95% närvaro
Träningsmål	Individuellt, enligt utvecklingsplan.
Tävlingsmål	SM A-kval JSM medalj

### Mästerskap Senior

Mästerskap Senior är en grupp med högt satsande simmare som är villiga att lägga ner merparten av sin tid på simningen. I den här gruppen ska du tillhöra toppskiktet inom svensk seniorsimning.

<b>Nivå:</b> Junior Senior	<b>Grupp:</b> Mästerskap Senior
<u>Allmänt</u>	
Utvecklingsstadie	Träna för att prestera/nå full potens
Ålder ~	20 år och äldre
Läger (ej obligatoriskt)	1–2 läger per år
Tävling	Regionala-, nationella tävlingar och 1 utomlandstävling, enligt lagd verksamhetsplan
<u>Antal pass och träningstid (normalvecka)</u>	
Bassäng	9 simpass 90–120 min per pass

## SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002–4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

Landträning	2–4 gympass & 2 landfyspass i samband med simträning
<u>Förkunskaper</u>	
Träningskriteriet till gruppen	15x100 frisim (LC) @1:30 10x100 spb (LC) @2
Tävlingskriteriet till gruppen	SM A-kval i sin ålderskategori. Kan kompletteras i mån av plats med SM lagkappssimmare.
Närvarokrav till gruppen	Minst 85% närvaro
<u>Målsättning i gruppen</u>	
Närvaromål	95% närvaro
Träningsmål	Individuellt, enligt utvecklingsplan.
Tävlingsmål	SM medalj Landslagsrepresentation

### Mästerskap Tävling

Mästerskap Tävling är för de simmare som håller en hög nationell nivå men inte har möjligheten att nå upp till fler än 5 simpass/vecka pga. till exempel studier eller jobb. Målsättningarna i gruppen är höga men träningskraven är något lägre för att kunna ge möjlighet till ett långvarigt elitutövande inom simning. Viss del av träning sker på egen hand.

<b>Nivå:</b> Junior Senior	<b>Grupp:</b> Mästerskap Tävling
<u>Allmänt</u>	
Utvecklingsstadiet	Träna för att prestera
Ålder ~	20 år och äldre
Läger (ej obligatoriskt)	1–2 läger per år
Tävling	Primärt regionala och nationella tävlingar, enligt lagd verksamhetsplan
<u>Antal pass och träningstid (normalvecka)</u>	
Bassäng	4 - 5 simpass 60–120 min per pass
Landträning	4 gympass
<u>Förkunskaper</u>	
Träningskriteriet till gruppen	15x100 frisim (LC) @1:30 10x100 spb (LC) @2
Tävlingskriteriet till gruppen	SM A-kval i sin ålderskategori. Kan kompletteras i mån av plats med SM lagkappssimmare.
Närvarokrav till gruppen	Minst 60% närvaro
<u>Målsättning i gruppen</u>	
Närvaromål	85% närvaro
Träningsmål	Individuellt, enligt utvecklingsplan.
Tävlingsmål	SM medalj SM topp-12 placering

## SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002–4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

### Internationell

Internationell ämnar sig för de simmare som tränar på annan ort, här ges möjlighet att fortsätta representera Simklubben Neptun, inklusive träning och tävling.

Nivå: Junior Senior	Grupp: Internationell
<u>Allmänt</u>	
Utvecklingsstadie	Träna för att prestera/ vinna
Ålder ~	17 år och äldre
Läger (ej obligatoriskt)	I samråd med verksamhetsansvarig.
Tävling	Regionala- nationella och internationella tävlingar, enligt lagd verksamhetsplan
<u>Antal pass och träningstid (normalvecka)</u>	
Bassäng	Individuellt upplägg.
Landträning	Individuellt upplägg.
<u>Förkunskaper</u>	
Träningskriteriet till gruppen	15x100 frisim (LC) @1:30 10x100 spb (LC) @2
Tävlingskriteriet till gruppen	Motsvarar tävlingskriteriet för motsvarande ålder i mästerskapsgrupperna.
Närvarokrav till gruppen	
<u>Målsättning i gruppen</u>	
Närvaromål	Individuellt
Träningsmål	Individuellt, enligt utvecklingsplan.
Tävlingsmål	Motsvarar tävlingsmål för motsvarande ålder i mästerskapsgrupperna.

### KÄLLOR

Forsberg, Henrik (2014). *Simlinjen – Svenska Simförbundet*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

### [SVENSK SIMIDROTT](#)

[Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](#)

## **SIMKLUBBEN NEPTUN** PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



**SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO**

[Idrottsforskning.se](https://idrottsforskning.se) | [Aktuell & användbar kunskap om idrott, hälsa och träning](#)

**SIMKLUBBEN NEPTUN** **PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)