

BREDD	GRUPP NAMN	antal pass/v	tot tid vatten/pass	tot tid land/pass	tot trän tid/v	läger/ samträn nivåvis	Simmärken	Förkunskap
utveckl 1	Baby / Mini	1	30 min	10	40 min			
Utveckl 2	enl simmärken	1	30 min	10	40 min		Baddaren, Sköldpadda Pingvin, Silver/Guldfisk, Hajen	
Utveckl 3	Teknikgrupp	2	45 min	10	120 min		Simsättsmärken + "Pokaler"	
Utveckling 2-4	simutveckling	2	45 min	10	90 min		teknikutveckl + simmärken	vilja fortsätta utveckla simteknik och simförmåga utan att tävla
TÄVLING	GRUPP NAMN	ÅLDER riktlinje	tot tid vatten/pass	tot tid land/pass	tot trän tid/v	läger/ samträn nivåvis	tävling	Förkunskap
Utveckl 4	D	9-12 år	75-90 min	15 min	5-7 tim	2 gem helg Gem uppstart HT läger inom 2 tim resa	inom / närområdet/ distriktet. Lära sig simning som tävlingsidrott.	100 medley regelrätt. Pokal 2 brons. Tävlatt på interna tävlingar, vilja träna i tävlingssgrupp
Utveckl 4/5	C	9-12 år	90-120 min	20 min	8-11 tim	3 gem helg Gem uppstart HT läger Sverige	Sverige inom 2 tim resa	Tävla 100 medley och klara Pokal 2 guld. Klarar av att träna alla simsätt. Lära sig egen tidtagning under träning. Påbörja land och rörlighetsträning enligt Simlinjen. Simmaren ska ha en positiv teknisk utveckling för att kunna bemästra ökad träningssdos

Utveckl 5/ 6	B	13-15 år	120 min	2 tim/ v	12-15 tim	1 ggn/ mån gem träning; Gem uppstart HT träning+ läger Norden	Sverige. Regionala tävlingar / mästerskap	Klara 200 medley och 400 frisim i träning och tävling. Klarat Pokal 3 guld. SUM SIM reg kval (25:a). Om kval endast på 50 så krävs ytterligare ett kval. Sjävständigt kunna träna rörlighetsträning enlig planering
Utveckl 6	J/U Elit	15-17 år	120 min	2 tim / v	19 tim	1 ggn/ mån gem träning samt gem trän 50-m 1-2 ggn/v. Gem uppstart HT träning+ läger Europa	Nationella och regionala mästerskap	Positiv utvecklingskurva samt tävla på 400 medley. 100% närvaro enl planering samt fortsatt genomförande och utveckling av land och rörlighetsträning JSM A-kval och /eller SUM SIM final.Fysiska och mentala förutsättningar att anpassa sig till ökad träningsmängd, kunskap kring viss träningslära
Utveckl 7 / individ	Elit	17 år<	120 min	3	24 tim	Europa Vid 800 Fina poäng även utanför Europa samt riktade satsningsläger 50 m träning 2- 3 ggr/v	Nationella o internationella mästerskap.	Prestationsutveckling på specialsimsättet och med ett prioriterat träningsfokus på en tillvaro som elitaktiv. SM kval, medalj JSM. För simmare som ingår i Simförbundets aktiviteter kan särskilda satsningar komma att behövas.
Utveckl 8 /Masters	Masters	20 + år					Masterstävlingar och 50- manna	

Utveckl 5-7								utveckling och/eller för att komma tillbaka till tävling. Deltaga på läger. Individanpassad träning, vissa simmare deltaga på läger i andra grupper beroende på egen målsättning
Träningsgrupp	träning	13-19 år	90 min	30 min	8 tim			

* 100% närvaro enligt planering med tränare. Ibland har simmaren andra idrottsaktiviteter vilket påverkar närvaron på simträningen. Vidare kring läger under

Övriga faktorer som påverkar förflyttningar mellan grupperna och som ska diskuteras mellan simmare, förälder, tränare och sportchef:

- * Ålder
- * Mognad
- * Kompisar /träningspartner i nya gruppen
- * Motivation
- * Mental mognad och förberedelse att exempelvis vara kvalificerad till JSM/ SM men i sum-sim ålder.

Mål

Teknikkunskap i alla 4 simsätten. Klara 200 m i 3 simsätt. Pokal 2 brons

Mål

Tävla 100 medley och klara Pokal 2 guld. Klarar av att träna alla simsätt. Lära sig egen tidtagning under träning. Påbörja land och rörlighetsträning enligt Simlinjen.

Fortsatt teknisk och uthållighets utveckling mot 200 medley på tävling och att träna 400 frisim. Pokal 3 guld. Deltaga på SUM SIM reg (25 m bassäng. Självständigt kunna träna rörlighetsträning enligt planering. Påbörjad anpassad träning efter pubertal utveckling , fysisk och mentalt redo över ökad träningsdos enligt B gruppens nivå

Teknikutveckling till 400 medley. Klara alla tävlingssträckor på träning/tävling. Klara landträning och rörlighetsträning enligt planering. Kvala SUM SIM (50) + JSM. Fått ökad kunskap kring träningslära (Ex farter, DPS, acc), 100% närvaro*

Utveckla 200 medley tid och teknik. Genomföra rörlighets och landträning enligt plane på egen hand. Kval SM eller medalj JSM. Prestationsutveckling på specialsimsättet och med ett prioriterat träningsfokus på en tillvaro som elitaktiv.

Kontinuerlig prestationsutveckling i fysik, teknik taktik, mentalt och socialt. Träning mot perfektion enligt lagd individuell plan på land och vatten. Medalj SM. Landslaget och internationella mästerskapsmedaljer

Vilja och glädje att simma utifrån sig själv. Somliga kval till B eller Juniorelit gruppen.

skollov förväntas simmaren närvara från B gruppen och uppåt.