

Svenska simlinjen och Södertörns SS gruppstruktur



Simiaden 1



Ålder: ca 9-12

**Vatten; 75-90 min/
pass**

Land:15 min/pass

Förkunskap:

- 100 medley regelrätt, Pokal 2 brons (se bilaga 1)
- Tävla på interna tävlingar. Vilja träna i tävlingsgrupper.

Mål:

- Tävla 100 medley, klara Pokal 2 guld
- Klarar av att träna alla simsätt, klarar av egen tidtagning på träning.
- Påbörja land och rörlighet enl. Simlinjen

Simiaden 2



Ålder: 9-12

Vatten: 90-120 min/pass

Land: 20 min/pass

Förkunskap

- Tävla 100 medley, kunna träna alla simsätt. Lära sig egen tidtagning. Påbörja land och rörlighetsträningen enl. Simlinjen
- Simmaren ska ha en positiv teknisk utveckling för att kunna bemästra ökad träningsdos

Mål

- Fortsatt teknisk och uthållighets utveckling mot 200 medley på tävling och träna 400 frisim.
- Pokal 3 guld (se bilaga 1). Delta på Sum-sim Reg (25 m bassäng)
- Självständigt kunna träna rörelseträning enligt planering.
- Påbörja anpassad träning efter pubertal utveckling,
- Fysisk och mentalt redo för att klara av ökad träningsdos enligt B-gruppens nivå.

Sum-Sim

Ålder: 13-15

Vatten: 120 min/pass

Land: 2h/v

Förkunskap

- Klara av att tävla och träna 200 medley samt 400 frisim.
- Klarat Pokal guld 3, Sum-sim Reg kval (om enbart på 50 krävs ytterligare ett kval.
- Självständigt kunna träna rörlighetsträning enl. planering

Mål

- Utveckling till 400 medley. Klara alla tävlingssträckor på tävling/träning. Klara land och rörlighetsträning enligt planering
- Kvala Sum-Sim (50 m Bassäng) och JSM.
- Fått ökad kunskap kring träningslära (ex Farter, DPS, ACC m.m)
- 100 % närvaro (enligt planering)

JR Elit

Ålder: 15-17

Vatten: 120 min/pass

Land: 3h/v

Förkunskap

- Positiv utvecklingskurva samt tävla 400 medley
- 100% närvaro enl. planering fortsatt genomförande och utvecklande inom rörelse och landträning.
- JSM A kval och/eller Sum-Sim final.
- Fysiska och mentala förutsättningar för att anpassa sig efter ökad träningsmängd. Kunskap kring viss träningslära.

Mål

- Utvecklas 200 medley teknik och tidsmässigt. Genomföra rörlighet och landträning på egen hand.
- Kval SM eller JSM medalj.
- Prestationsutveckling på special simsätt och ha ett prioriterat träningfokus som elitaktiv.

SR Elit



Ålder: 17-<

Vatten:120 min/pass

Land:3 h/v

Förkunskap

- Prestationsutveckling på special simsätten och med ha ett prioriterat träningsfokus som en elitaktiv.
- SM kval, JSM medalj.
- För simmare som ingår i Simförbundets aktivitet kan särskild satsning komma att behövas

Mål

- Kontinuerlig prestationsutveckling i fysisk, teknisk taktik, mentalt och socialt. Träna mot perfektion enligt lagd individuell plan på land och vatten. Medalj SM. Landslaget och internationella mästerskapsmedaljer.

A & B



Ålder: 13-19

Vatten: 90- 120 min /pass

Land: 30 - 60 min/pass

Förkunskap

- Fortsätta vilja träna för egen utveckling och/eller komma tillbaka till tävling. Deltaga på läger.
- Individanpassad träning, vissa simmare deltaga på läger i andra grupper beroende på egen målsättning

Mål

- Vilja och glädje att simma utifrån sig själv.
- Somliga kval till Sum-Sim eller JR/SR gruppen.

Masters



Ålder: 20+
Vatten: 2-4 pass/vecka
Land: Utifrån behov, rörlighet och styrka varierar från individ till individ men bör ingå i träningen

Förkunskap

- Kan bemästra alla simsätten och kan simma 200 medley utan att stanna.
- Tidigare erfarenhet från att ha tränat och tävlat simning.
- Vana att träna med viss redskap såsom med paddlar, fenor, dolme.

Mål

- Vilja och glädje att simma utifrån sig själv.
- Ställa upp i Masterstävlingar.

För vuxna som vill lära sig crawl och andra simsätt rekommenderas SSS vuxen crawl kurser- se info hos Simskolan för mer info.

Övrigt

Övriga punkter 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 förberedelser att exempelvis vara kvalad till JSM/SM men i Sum-Sim ålder
- Beslut tas i SSS Simkommitté möte 1 gång/månad.

UTVECKLINGSNIVÅER OCH TRÄNINGSGRUPPER

~ 9-13,5 år
Barn/Simiaden

~12,5-17 år
Ungdom

~17 år och äldre
Junior och senior

Tävlingsförbere
-dande
Lära sig tävla

Träna och
tävla
Lära sig mer
om träning
och tävling

Elitförbereda
nde
Träna för att
tävla

Elit
Träna för
att nå full
potential

Träna och
tävla
Vilja utifrån
sig själv

Bilaga 1 Utmanaren

Simlinjen.

UTMANAREN

Namn:

BRONSTID

SILVERTID

GULDID

POKAL 1

Ryggsim, 25 m



32,0



29,0



26,0

Frisim, 25 m



30,0



27,0



24,0

Bröstsım, 25 m



32,0



29,0



26,0

Pokal 1 – erhålls när samtliga
guldtider uppnåts.

POKAL 2

Ryggsim, 50 m



56,0



53,0



50,0

Frisim, 50 m



50,0



47,0



44,0

Bröstsım. 50 m



58,0



55,0



52,0

Fjärilsim, 25 m



30,0



27,0



24,0

Pokal 2 – erhålls när tre
guldtider har uppnåts.

POKAL 3

Ryggsim, 100 m



1.50



1.40



1.35

Frisim, 100 m



1.40



1.30



1.25

Bröstsım, 100 m



1.55



1.45



1.40

Fjärilsim, 50 m



1.00



55,0



50,0

Medley, 100 m



1.50



1.40



1.35

Pokal 3 – erhålls när fyra
guldtider har uppnåts.