

Verksamhetsberättelse för år 2019

Stockholmspolisens IF Simhopp

Styrelsen

Under 2019 har styrelsen bestått av Jan-Erik Nilsson, ordförande, Ewa Glennow, kassör, Björn Olsson, vice ordförande, Martina Claesson, sekreterare, Erik Tjerneld, ledamot, Elisabeth Källström, ledamot, Eva Nielsen, suppleant.

Hoppskolan (Breddverksamheten)

Under 2019 har vår breddverksamhet haft 30 grupper igång varje termin. 8 av dessa grupper har tränat 2-3 ggr/veckan. Hoppskolans träning startade i full fart i januari och höll på fram till jullovet, med ledigt över alla skollov. Ca 16 träningsveckor per termin har det blivit. Totalt jobbade det 40 olika tränare i våra hoppskolegrupper. I grupper med många barn var det två tränare, för att värna om utveckling, säkerhet och att alla barn blir sedda. Målet för alla hoppskolegrupper är att alla barn ska vilja fortsätta simhoppa i flera terminer.

Under skollovsledigheterna var den ordinarie träningen inställd för hoppskolan, men våra populära lovläger pågick i vanlig ordning, med många barn som deltog.

Den 14 december höll föreningen sin årliga julavslutning. Många från hoppskolan var på plats för att visa familj och vänner vad man lärt sig och för att titta på showen. Julavslutningen är en av årets stora höjdpunkter, då hela föreningen kommer samman och på ett roligt och trevligt sätt önskar varandra God Jul!

Breddläger

7-11 augusti åkte 8 aktiva ur hoppskolan och 1 tränare iväg på breddlägret i Karlskoga.

Lägret går ut på att ha roligt, lära sig nya övningar och hopp, få vänner runt om i Sverige och få ta ett märke ur Svensk Simhoppslinje.

Under lägret så delades hopparna upp i olika grupper för att träna på sin nivå och efter märken i Svensk Simhoppslinje. Det tränades både i en gymnastiksal, hoppbassäng, utomhus och i en torrsvikt/studsmattehall.

Både hopparna och tränaren tyckte att lägret var väldigt lyckat!

Prova-på kurser och Mini-hopp kurser

Utöver verksamheten i hoppskolan, med träning för barn och unga på nybörjar- och fortsättningsnivå, håller föreningen prova-på kurser för barn (simkunniga) samt mini-hopp kurser för de yngsta, icke simkunniga barnen (3-5 år).

Varje termin under 2019 har föreningen hållit två — tre kurser av varje sort, med 99 deltagare sammanlagt i provapå kurserna och 32 deltagare i mini-hoppkurserna. Kurserna pågick mellan 4-6 veckor och gav deltagarna en god kännedom om hur träningen i vår ordinarie verksamhet i hoppskolan fungerar.

Utbildning

Alla tränare i hoppskolan har under 2019 utbildats i HLR samt våra internutbildningar i pedagogik, värdegrundsarbete, metodik samt simhoppsteknik. Internutbildningarna hålles en gång per termin. Flera tränare har också deltagit vid Svenska Simförbundets teknik- och licensutbildningar samt domarutbildningen.

Då vi 2018 implementerade nya träningsprogram för hoppskolan har vi under året utbildat våra ledare i dessa program, med hjälp av skaparen av programmen, Anna Lindberg. Anna har både hållit föreläsningar om programmen och dess innehåll, samt auskulterat i verksamheten för att hjälpa tränarna på plats.

Utvecklings-och Tävlingsverksamheten

Årets första kvartal bjöd på SM, Senior-SM samt junior SM i höga hopp i januari och Junior-SM i mars. Polisens IF deltog med starka lag och föreningens medaljörer vid SM januari samt JSM i mars 2019 heter:

Amanda Lundin
Richard Roop Iliste
Jacob Stoltz
Felix Olsson
Oscar Raftewold

I april åkte Polisen med ett lag till Bergen och hade även med representanter tävlandes för Stockholms simförbund. Resultaten var över lag goda på denna trevliga tävling. Det mest anmärkningsvärda var att pga flygstrejk så var vi tvungna att ta tåget till Norge vilket i sig var en annorlunda upplevelse, strejken avblästes då vi var i Norge och vi kunde ta flyget hem.

USM 2019 i maj var också det framgångsrikt.
Vi tog hela 17 medaljer varav flera guld och dessa bärgades av:

Richard Roop Iliste
Folke Barenius
Alexander Kiss
Angus Hellman
William Edebäck
Fia Lisa Texte
Elsa Tjerneld
Darja Ivanova
Emelie Lundin

Sommaren innehöll ett SM, EJM samt Speedo dive
Vid sommarens SM så tog Polisen fem medaljer genom:

Johan Sandell
Jacob Stoltz
Richard Roop Iliste

Richard deltog även vid EJM i Kazan men nådde ingen final tyvärr.

Speedo dive gick som vanligt i Jönköping i juni där vi deltog med ett stort lag och många fina prestationer.

Under årets sista kvartal deltog hoppare från föreningens tävlings- och utvecklingsgrupper i flera olika tävlingar. Ungdomshoppet i Göteborg gick av stapeln i Oktober. Där deltog aktiva som inte har fullständiga serier för våra mästerskap. Polisen hade en lyckad tävling, med flera medaljer, personliga rekord och inte minst trevlig samvaro. Detta var femte året vi deltog på ungdomshoppet.

I november var några av Polisens IF hoppare uttagna att representera Team Stockholm vid de internationella tävlingarna i Diving Lund och hoppade hem flera medaljer. Dessutom ställde vi upp med ett rent Polisen lag som även de gjorde bra resultat.

I december deltog fem poliselhoppare vid de Nordiska mästerskapen i Stockholm. Efter Nordiska kan vi konstatera att Poliselhopparna tog hem inte mindre än 13 medaljer och de som gjorde det är:

Amanda Lundin
Richard Roop Iliste
Jacob Stoltz
Folke Barenius
Elsa Tjerneld

Ungdomslyftet som startade 2017 fortsätter med samlingar under året med utbildning och träning tillsammans med andra hoppare från Sverige. Jacob Stoltz, Richard Roop Iliste och Amanda Lundin är Polisen representanter. Vi har även med aktiva i ett utmanarprojekt som ska säkerställa återväxten i våra landslag. Dessa är Darja Ivanova, Folke Barenius och Alexander Kiss.

Nordiska mästare: 2019: Amanda Lundin

Nordiska juniormästare 2019: Richard Roop Iliste, Amanda Lundin

Svenska mästare 2019 Johan Sandell

Svenska juniormästare 2019 Richard Roop Iliste

Svenska ungdomsmästare 2019: Richard Roop Iliste, Folke Barenius, Angus Hellman och Emelie Lundin

Utvecklingsprogram

I januari 2016 startade Polisens IF simhopp ett projekt med Anna Lindberg som projektledare. I slutet av 2018 hade pilotgruppen T1 slutfört sina 5 år i projektet. Detta mynnade ut i att tre aktiva tog klivet upp till elitgruppen och ytterligare tre hoppare stannade ytterligare ett år i T2 som startade året efter T1. 2019 hade föreningen två träningsgrupper igång, T2 och T3. På grund av resursbrist hade vi ingen möjlighet att som tänkt starta en T4 i början av året.

Under 2019 har Utvecklingsprojektet fortsatt med ny styrka. Från och med januari 2018 har även vår hoppeskola träningsprogram som ligger i linje med Utvecklingsgruppernas träning. Alltså ska träningen i Hoppeskolan, steget innan Utvecklingsgrupperna, vara ännu tydligare och vår förening jobbar vidare för att ha en stärkt röd tråd och tydlig verksamhetsstruktur. Dessa program går också att använda i alla andra delar av verksamheten och ger oss då ytterligare

mervärden i arbetet där föreningen ska gå mot "rektangel". Framtagandet av hopp skolans träningsprogram och utbildning av föreningens alla Hoppskoletränare har under 2019 finansierats med hjälp av SISU Idrottsutbildarna.

Till träningsprogrammen för hopp skolan finns instruktionsfilmer för alla övningar som ska genomföras under landträningsdelen av passen. Dessa filmer visas via surfplattor och är till stor hjälp både för aktiva och tränare. Under 2019 pågick ett arbete att ta fram ett liknande programsystem för vattenträningen i hopp skolan, på samma sätt som finns i utvecklings- och tävlingsgruppema.

Arrangemang

Under sportlovet i mars så hölls föreningens egen internationella tävling Gamma Cup. 2019 var Gamma Cup kvältävling för inte bara för juniorlandslaget utan även för Stockholms Simförbund.

I Dive of Hope-tävlingen den 28 september deltog Över hundra hoppare. Alla medlemmar i föreningen bjöds in att delta. Det gällde att göra tre hopp eller hoppövningar. Alla deltagare fick medaljer och det blev en succé. Vi fick in nästan 35000 kr varav hälften går till Barncancerfonden.

Marginalen Bank Diving Cup 2019. Tävlingen förflöt bra och föreningen vill tacka alla funktionärer som gör våra omtäckta och välbesökta arrangemang möjliga.

Föreningen arrangerade även Riksfinalen i 27-28 april.

Masters

Mastersverksamheten har under året haft tre olika nivåer, Nybörjare/Fortsättning 1gång/v, Utveckling 2 ggr/v och Tävling 3 ggr/v. Dessutom har vi haft lunchträningar och morgonträningar för några intresserade.

Under året har vi haft två populära prova på kurser varje termin för vuxna och även två prova på tillfällen under höst och påsklov och även några prova-på kurser under sommaren.

Masters SM, Stockholm

I februari deltog 14 masters i Masters SM som SK Neptun arrangerade. Polisens aktiva hoppade bra och fick bra resultat

Efter SM kan Pauline Ollén, Johanna Sigdell, Karin Sunnanbo, Madeleine Jarl, Sofia Isoz, Annika Naenfeldt, Tünde Maday, Patrick Littorin, Anders Höglund och Per Lövgren kalla sig för Svenska mästare då de vann guld på olika höjder i sin åldersklass.

Gunilla Etsare, Joanna Andersson, Karin Sunnanbo och Ola Jönsson tog även fina andra platser och då hem silvret.

Jenny Utbult knep ett brons.

Totalt tog master hem 34 medaljer under Masters SM.

Nordic Light, Lund

I maj arrangerades Nordic Light utav SK Poseidon i Lund där 9 mastershoppare från polisen deltog. En mycket bra och rolig tävling där våra masters tog hem flertalet medaljer och placeringar.

Damer 60-64 Annika Naenfeldt guld 1m, 3m, plattform

Damer 18-24 Joanna Andersson brons 1m, 3m

Herrar 30-34 Stanislav Rusak guld 1m, 3m, höga

Damer 35-39 Karin Guld 1m, silver plattform,

Damer 40-44 Sara guld 1m, silver 3m
Damer 45-49 Sofia Isoz Guld 1m,3m, platform
Damer 55-59 Helena Göransson Silver 1m,3m
Herrar 55-59 Nils Carlberg brons 1m,3m
Herrar 65-69 Patrick Littorin guld 1m

Masters VM i Gwangju

Under 2019 hölls Masters VM i Gwangju, Korea.

Polisen hade fyra stycken hoppare som var där och tävlade om vilka masters som var bäst.

I hård konkurrens visade våra hoppare vad de kunde och tog hem många fina medaljer och platser.

Madeliene Jarl vann alla tre gulden i sin åldersklass! Hon är alltså världens bästa mastershoppare 50-54 år!

Gunilla Etsare som också tävlade VM presterade fint och tog hem silver på damer 50-54 platform, och bronset på 1m. Hon placerade sig på en 5:e plats på 3m.

Annika Naenfeldt hoppade även hon fint och placerade sig 7:a 1m, 4:a 3m och höga damer 60-64

Nils Carlberg var med från Polisen och placerade sig på en 15:e plats på 3m herrar 55-59.

Under VM tävlade även Gunilla, Annika och Madeleine synkro där de tog hem ett silver och ett brons!

Gunilla och Madeleine silver 3m synkro 100+

Gunilla och Annika brons platform synkro 100+

Croatian Open Masters

15-22 juni gick Croatian Open Masters av stapeln för andra året i rad. Polisen hade ett lag på 6 mastershoppare och 1 tränare.

Karin Sunnanbo, Johanna Sigdell, Helena Göransson, Sofia Izos, Annika Naenfeldt, och Pauline Ollén tävlade även detta år i hårt motstånd men lyckades hoppa jämt och stabilt.

De representerade Polisens IF Simhopp och Sverige i 1m, 3m, platform och synkro på både 3m och platform och levererade fina hopp och placeringar och tog även hem en bunt medaljer.

Totalt tog de hem 6 guld, 6 silver, 4 brons

Integrationsprojekt

Sedan starten av 2016 har föreningen drivit ett projekt med simhoppsträning för nyanlända ungdomar, 16-18 år i samarbete med deras gymnasieskolor. Eleverna, som är nyanlända och asylsökande flyktingungdomar, tränar ett pass varje vecka. Under 2016 fördjupades samarbetet till att bli en permanent del av föreningens dagliga verksamhet, på liknande sätt som det tidigare Idrottslyftet, men här med stöd från Stockholms Idrottsförbunds etableringsstöd.

Flera av ungdomarna har fortsatt sitt simhoppande i föreningen och vi har sedan augusti 2018 en fast träning i veckan, för unga nybörjare 16-20 år. Ur projektet har vi också sedan 2017 utbildat hela tre nya ledare. Ungdomar som nya i Sverige hittat simhoppningen via skolan och fastnat för idrotten. De har sett ett mervärde i att praktiskt få träna sin svenska och lära sig mer om simhopp genom att bli ledare för barn. Vi är mycket glada för denna utveckling och att fortsätta sprida simhoppsglädje.

När Idrottslyftet upphörde 2017 utökade vi vårt Integrationsprojekt. Under 2019 har vi haft tre fasta träningstimmar i veckan för olika skolklasser med flyktingungdomar, samarbete med både Liljeholmensgymnasium och Globala gymnasiet samt mellan 5-9 tillfällen i veckan för träning för klasser från grundskolor. I klasserna som kommer från olika grundskolor runt om i Stockholm har vi mött elever som både har sin bakgrund i andra länder och barn födda i Sverige, i samma

grupper. Även vid utökandet av Integrationsprojektet har Stockholms Idrottsförbund stöttat med ledarstöd.

Styrelsen

Jan-Erik Nilsson, ordförande

Björn Olsson, vice ordförande

Martina Claesson, sekreterare

Ewa Glennow, kassör

Elisabeth Källström, ledamot

Erik Tjerneld, ledamot

Eva Nielsen, suppleant