



FÖRENINGSSTRUKTUR

Välkommen till Polisens IF Simhopp

I detta dokument hittar du den struktur som hela vår verksamhet följer, från MINI-HOPP och PROVA-PÅ kurser till nationell och internationell elitträning. Vi har träning för såväl barn, unga och vuxna på alla olika nivåer. Här kan du se vilken inriktning träningen i våra olika grupper har och vilka krav som ställs för deltagande i de olika grupperna. Ett av våra stora mål är att det ska finnas möjlighet att hoppa simhopp för alla, oavsett ålder och kunskapsnivå.

Du hittar också en karta över vår verksamhet som beskriver de möjliga utvecklingsvägar som finns mellan våra olika träningsgrupper.

Strukturen för vår verksamhet bygger på de riktlinjer som Svensk Simidrott framtagit för simhoppsverksamhet på klubbnivå samt våra egna anställda tränares mångåriga erfarenhet från såväl svensk idrottsrörelse och som landslagstränare.

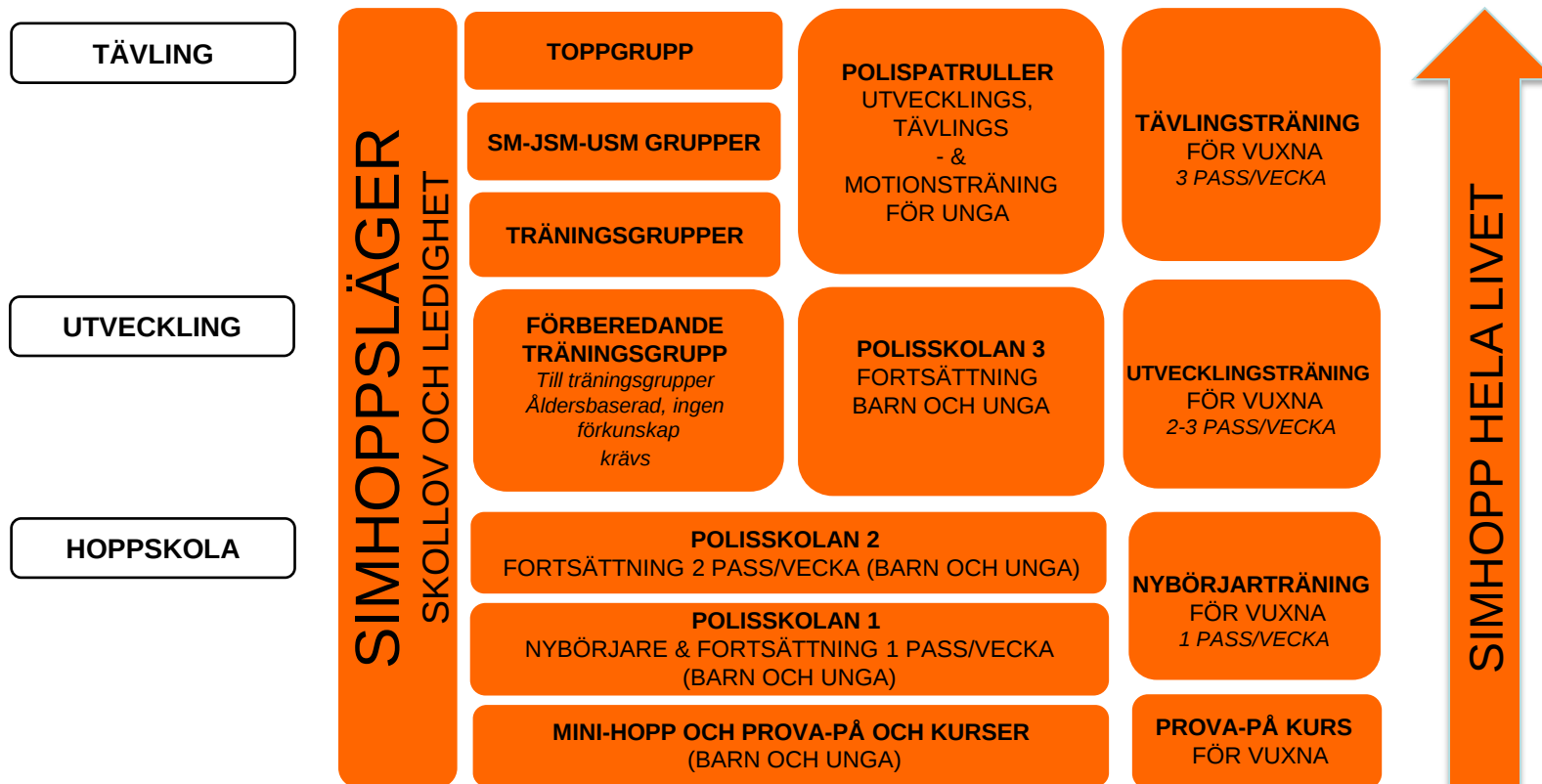
För hoppskole- och utvecklingsverksamheten (för både barn och vuxna) följer vi ett träningsupplägg skapat av Anna Lindberg. Detta träningsupplägg syftar till att varje aktiv ska få med sig de viktiga grundförmågorna som simhopp bygger på. Annas upplägg innehåller träningsprogram för fem hela verksamhetsår, från det första träningspasset till tävlingskompetenta simhoppare. Vi tänker att förmåga och rätt kunnande gör träningen rolig och gör att man vill fortsätta med sitt simhoppande!

Vi tillämpar även den *Svenska Simhoppsslinjen*. Svensk Simhoppsslinje innehåller 10 märken, vid varje terminsslut så erbjuds alla att ta 1 eller flera märken. (1 märke ingår i terminsavgiften) varje märke bygger på de viktiga grundläggande simhoppsförmågorna på land och i vattnet. För att ta ett märke ska man bli godkänd på alla moment som ingår i respektive märke.

Har du ytterligare funderingar efter du läst detta dokument, kanske kring träning, simhoppstävlingar och de olika tävlingsserierna?

Tveka inte att kontakta oss på Polisens IF Simhopp: info@polisensimhopp.se
Eller så tittar du på hemsidan: www.polisensimhopp.se

POLISENS IF SIMHOPP - UTVECKLINGSVÄGAR



TÄVLING

TÄVLINGSVERKSAMHETEN DEN TÄVLINGSFÖRBEREDANDE TRÄNINGEN

**BYGGER PÅ LANDTRÄNINGSPROGRAM
SKAPADE AV ANNA LINDBERG,
TÄVLINGSSERIERNAS KRAVPROFILER SAMT
VÄRDEGRUNDER FÖR ELITTRÄNING**

UTVECKLING

UTVECKLINGSVERKSAMHETEN

**DEN FÖRMÅGE- OCH TÄVLINGSFÖRBEREDANDE
TRÄNINGEN**

**BYGGER PÅ LANDTRÄNINGSPROGRAM SKAPADE AV
ANNA LINDBERG OCH TÄVLINGSSERIERNAS
KRAVPROFILER**

HOPPSKOLA

HOPPSKOLEVERKSAMHETEN

DEN FÖRMÅGEINRIKTADE TRÄNINGEN

**BYGGER PÅ LANDTRÄNINGSPROGRAM SKAPADE AV
ANNA LINDBERG OCH TILLÄMPAR SVENSK
SIMHOPPSLINJE**



TÄVLINGSINRIKTNING

TÄVLING

TÄVLINGSVERKSAMHETEN

- TÄVLINGSSERIER EFTER SIMFÖRBUNDETS KRAVPROFILER I AKTUELL ÅLDERSKLASS
- NATIONELLA MÄSTERSKAP
- INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP
- KLUBBTÄVLINGAR NATIONELLT OCH INTERNATIONELLT
- LANDSLAGSUPPDRAG

UTVECKLING

UTVECKLINGSVERKSAMHETEN

- TÄVLINGSSERIERN A - D/C-KLASS
- VISSA NATIONELLA MÄSTERSKAP (USM)
- KLUBBTÄVLINGAR NATIONELLT

HOPPSKOLA

HOPPSKOLEVERKSAMHETEN

- FRÄMST FÖRMÅGEINRIKTAD TRÄNING ENLIGT LANDTRÄNINGSPROGRAM SKAPADE AV ANNA LINDBERG SAMT TILLÄMNING AV SVENSK SIMHOPPSLINJE
- MÄRKESTAGNING MÄRKE 1 – 8 (10)
- MÄRKESTAGNING JÄRN, BRONS, SILVER, GULD
- MÄRKESTAGNING PLUMSÄREN

GRUPPSAMMANSÄTTNING



VERKSAMHET	GRUPP	TRÄNINGSDAGAR/ VECKA	TIMMAR/ VECKA	VECKOR PER ÅR	~ ANTAL
TÄVLING	TOPP	6	25	~47	5 aktiva
	SM / JSM / USM	6	15	~47	8 aktiva
UTVECKLING	POLISPATRULLEN	3-4	6	~36	15 aktiva 1-2 grupper
	TRÄNINGSGRUPPER	3-5	6-10	~44	15 aktiva 3 grupper
HOPPSKOLA	POLISSKOLAN 3	3	2-3	~30	15 aktiva/ grupp
	POLISSKOLAN 2	2	1-2	~30	12-14 aktiva/ grupp
	POLISSKOLAN 1	1	1	~30	12-14 aktiva/ grupp

GRUPP	ÅLDER	ANTAL	TRÄNING SINRIKTNING	MÅL	KRITERIER
MINI-HOPP KURS	3-6 år	Max 10 aktiva	Lekfull land och vattenträning med stor inriktning på rörelse, motorik och vattenvana	• Tycka simhopp är kul • Vilja fortsätta • Våga hoppa från kanten och doppa huvudet	Våga träna utan att vårdnadshavare/ medföljare är delaktig i träning. Våga bada med flytpuffar på djupt vatten.
PROVA-PÅ KURS BARN	5-12 år	Max 10- 15 aktiva	Lek, simhoppningens grunder	• Tycka simhopp är kul • Vilja fortsätta	Simkunnighet 25 m
PROVA-PÅ KURS VUXNA	18 år och Äldre	Max 15 aktiva	Simhoppningens grunder	• Tycka simhopp är kul • Vilja fortsätta	Simkunnighet 25 m

Vår kursverksamhet för barn är baserad på samma riktlinjer som all övrig Hoppskoleverksamhet, skillnaden är att kurserna endast hålls under ett antal veckor / termin samt att de aktiva inte är medlemmar i föreningen.

GRUPP	ÅLDER	ANTAL	TRÄNINGS- INRIKTNING	MÅL	KRITERIER
POLISSKOLAN 3	8-13 år	Max 15 aktiva Antal tränare anpassas utefter gruppens storlek och behov	Simhoppningens grunder genom Anna Lindbergs träningsprogram. Förberedelse för märkestagning 4-10	- Vilja fortsätta simhoppa - Fothopp, fall samt förberedelser av samtliga huvudhopp, 101, 201, 301, 401	Uppfylla kriterier och mål för Polisskolan 1-2 Kontinuerlig närvaro vid träning
POLISSKOLAN 2	5-13 år	Max 12-14 aktiva Antal tränare anpassas utefter gruppens storlek och behov	Simhoppningens grunder genom Anna Lindbergs träningsprogram. Förberedelse för märkestagning 1-6	- Vilja fortsätta simhoppa - Fothopp, fall samt förberedelse av hoppen 101 och 401	Simkunnighet 25 m Våga hoppa i på djupt vatten.
POLISSKOLAN 1 POLISSKOLAN NY	5-13 år	Max 12-14 aktiva Antal tränare anpassas utefter gruppens storlek och behov	Simhoppningens grunder genom Anna Lindbergs träningsprogram Förberedelse för märkestagning 1-5	- Vilja fortsätta simhoppa - Fothopp och fall i de olika stilarterna	Simkunnighet 25 m Våga hoppa i på djupt vatten Träna utan medföljares närvaro

HOPPSKOLA

UTVECKLING

FÖRBEREDANDE TRÄNINGSGRUPP TILL UTVECKLINGSVERKSAMHETEN



FRÅN GRUPPERNA	ÅLDER	BESKRIVNING	MÅL	KRITERIER
POLISSKOLAN NY, 1, 2, 3 Även barn som inte tidigare tränar i vår verksamhet kan börja	5-9 år	Ett tillfälle/år öppnas en anmälan till en förberedande träningsgrupp där alla barn 5-9 år, har möjligheten att anmäla sig till gruppen. Under 1 år får barnen träna enligt träningsgruppernas program och upplägg. Efter 1 år får barnen genomföra ett test. Testresultat, träningsvilja, tävlingsvilja och viljan att göra nya hopp utvärderas och de barn som har och vill ovanstående punkter tas ut till en Träningsgrupp.	Fånga upp de barn som har ett stort intresse för simhopp, vill träna fler antal pass i veckan och vill tävla. <i>Ledorden</i> är: Träningsvilja Tävlingsvilja Viljan att göra nya hopp	Att den aktive verkligen vill träna 2 pass / vecka och är införstådd i Utvecklingsverk- samhetens mål och krav. Simkunnighet 25m Träna utan medföljares närvaro



GRUPP	ÅLDER/ TÄVLING KLASS	ANTAL	TRÄNINGS- INRIKTNING	MÅL	KRITERIER
TRÄNINGSGRUPPER (Utvecklingsprogram år 3-5)	6-12 år E – C klass	Max 20 aktiva	Enligt Anna Lindbergs träningsprogram för träning 3-5 ggr veckan. Inriktad träning för att kunna tävla i aktuell åldersklass	• Vilja fortsätta simhoppa • Kunna de hopp som krävs för kunna tävla i aktuell åldersklass	Träningsvilja Tävlingsvilja Viljan att göra nya hopp 100% närvaro vid varje träningstillfälle Delta på alla extraträningar under skollov



GRUPP	ÅLDER/ TÄVLINGS KLASS	ANTAL	TRÄNINGS- INRIKTNING	MÅL	KRITERIER
POLISPATRULLEN	12 - 18 år C – senior	~15 aktiva	Simhoppning för att det är kul. Hoppare med tävlingsambition men inte tillräckliga tävlingsserier (överåriga), alternativt hoppare utan tävlingsambition Blivande och aktiva hoppskole-tränare.	Alla gruppens aktiva ska ha kul och känna att de utvecklas på sin nivå / ges förutsättningar att utvecklas som hoppare alt. tränare.	Att kontinuerligt träna minst 4 h / vecka. Deltagande vid varje träningstillfälle gäller för de som har tävlingsmål. Aktiva som är 18 år fyllda och ej vill / klarar att träna i SM GRUPPEN, flyttas till Mastersverk - samheten.



GRUPP	ÅLDER/ TÄVLINGS KLASS	ANTAL	TRÄNINGS- INRIKTNING	MÅL	KRITERIER
SM-JSM- USM GRUPP	10-25 → C – Senior klass	~8-10 aktiva	Elitträning på hög SM/JSM/USM nivå. Hoppare i landslag/poten- tial till landslag	Internationella och nationella Mästerskaps- finaler	Träningsvilja Tävlingsvilja Viljan att göra nya hopp 100% närvaro vid varje träningstillfälle Gångbar och konkurranskrafti g serie i respektive åldersklass



GRUPP	ÅLDER/ TÄVLINGS KLASS	GRUPP- STORLEK	TRÄNING- INRIKTNING	MÅL	KRAV
TOPPGRUPP	16 → B – Senior klass	~6 aktiva	Elitträning med allt vad det innebär.	Internationella och nationella Mästerskaps- finaler. EM VM OS	Träningsvilja Tävlingsvilja Viljan att göra nya hopp 100% vid varje träningstillfälle Internationell mästerskaps- nivå

VERKSAMHET	GRUPP	TRÄNINGSDAGAR/ VECKA	TIMMAR/ VECKA	VECKOR PER ÅR	~ ANTAL AKTIVA/ GRUPP
TÄVLING	TÄVLINGSGRUPP	3	5	~30*	Ca 15-20 aktiva
UTVECKLING	UTVECKLINGS- GRUPPER	2-3	3	~30*	Ca 15 aktiva
HOPPSKOLA	NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGS- GRUPPER	1	1,5	~30*	Ca 15 aktiva

* Extraträning på lovveckor finns tillgänglig mot avgift



GRUPP	ÅLDER	TRÄNINGSS- INRIKTNING	MÅL	KRITERIER	TÄVLINGS- INRIKTNING
TÄVLINGSGRUPP	18 år och äldre	Utveckling av teknik mot tävlingsserier för Masters. 1 – 2,5 rotationer och skruvar.	Tävlingsserier för respektive tävlingsklass. Behärska alla rotationsgrupper.	Träningsvilja Tävlingsvilja Viljan att göra nya hopp God förmåga att göra samtliga huvudhopp och minst två 1,5 rotationer	- Klubbmästerskap - Dive of Hope - SM - Nationella samt Internationella klubb tävlingar - EM - VM
UTVECKLINGS- GRUPP	18 år och äldre	Landträning enligt Anna Lindbergs träningsprogram samt teknikträning mot huvudhopp, nedslag och 1-1,5 rotationer.	Behärska huvudhopp 1m 101,201,301,401 samt nedslag framåt och bakåt 3m.	Brett grundträning för råd Träningsvilja Viljan att göra nya hopp	- Klubbmästerskap - Dive of Hope - SM - Nationella samt Internationella klubb tävlingar
NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGS- GRUPP	18 år och äldre	Simhoppningens grunder genom Anna Lindbergs träningsprogram.	Vilja fortsätta simhoppa, ha ett brett grundövningsförråd för att lära sig huvudhopp 101, 201, 301, 401	Ha deltagit vid minst en prova-på kurs	- Klubbmästerskap - Dive of Hope - Nationella klubb tävlingar (efter att ha tränat i minst ett år/2 terminer samt ha gångbar tävlingsserie)



GRUPP	ÅLDER	ANTAL	TRÄNINGSS- INRIKTNING	MÅL	KRITERIER
Skollovsläger 2, 3, 4 och 5-dagarsläger Sportlov – v.9 Påsklov – Varierar Sommarlov – v.24-33 Höstlov - v.44 Jullov – v.51-1 Kristi himmelfärd - Varierar	5-14 år	Gruppstorlek en anpassas efter antalet barn	Simhoppningen s grunder genom lek, träning och landträningspro gram skapade av Anna Lindberg	• Ta märke, järn, brons, silver, guld eller plumsaren • Tycka simhopp är kul	Simkunnighet 25m Träna utan medföljares närvaro