



# FÖRENINGSTRUKTUR

## *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.

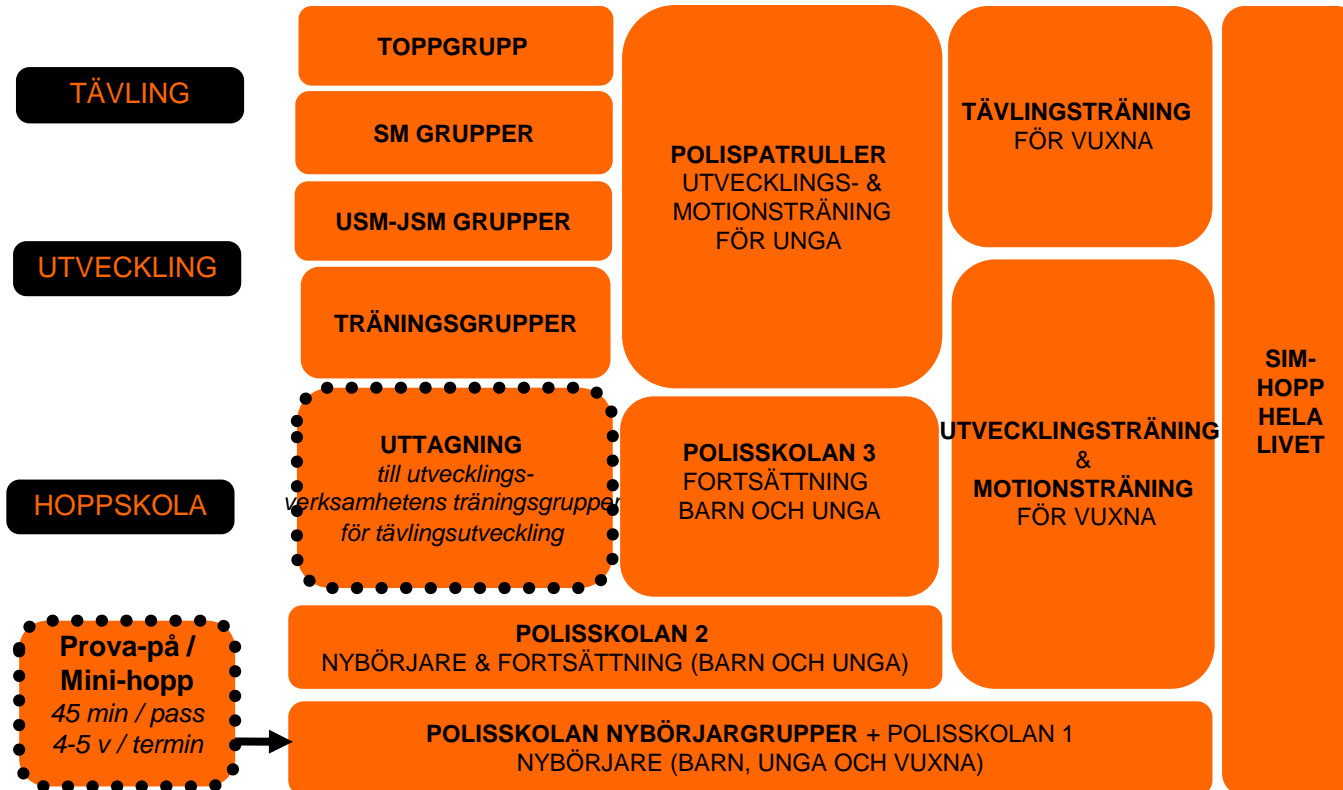
För hoppskole- och utvecklingsverksamheten (för både barn och vuxna) följer vi ett träningsupplägg skapat av Anna Lindberg. Detta träningsupplägg syftar till att varje aktiv ska få med sig de viktiga grundförmågorna som simhopp bygger på. Annas upplägg innehåller träningsprogram för fem hela verksamhetsår, 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 följer även den *Svenska Simhoppsslinjen*. Svensk Simhoppsslinje innehåller 10 märken, som bygger på de viktiga grundläggande simhoppsförmågorna på land och i vattnet, som ska klaras av med stegrande svårighetsgrad.

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](mailto:info@polisensimhopp.se)  
Eller så tittar du på hemsidan: [www.polisensimhopp.se](http://www.polisensimhopp.se)

## UTVECKLINGSVÄGAR



# INRIKTNING OCH METOD



## TÄVLING

### TÄVLINGSVERKSAMHETEN

DEN TÄVLINGSFÖRBEREDANDE  
TRÄNINGEN

BYGGER PÅ SVENSK SIMHOPPSLINJE,  
TÄVLINGSSERIERNAS KRAVPROFILER  
SAMT VÄRDEGRUNDER FÖR ELITTRÄNING

## UTVECKLING

### UTVECKLINGSVERKSAMHETEN

DEN FÖRMÅGE- OCH  
TÄVLINGSFÖRBEREDANDE TRÄNINGEN

BYGGER PÅ SVENSK SIMHOPPSLINJE OCH  
TÄVLINGSSERIERNAS KRAVPROFILER

## HOPPSKOLA

### HOPPSKOLEVERKSAMHETEN

DEN FÖRMÅGEINRIKTADE TRÄNINGEN

BYGGER PÅ SVENSK SIMHOPPSLINJE



# TÄVLINGSINRIKTNING

## TÄVLING

### TÄVLINGSVERKSAMHETEN

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

## UTVECKLING

### UTVECKLINGSVERKSAMHETEN

- TÄVLINGSSERIERN A - D/C-KLASS
- VISSA NATIONELLA MÄSTERSKAP (USM)
- RIKSTÄVLINGEN
- KLUBBTÄVLINGAR NATIONELLT
- MÄRKESTAGNING MÄRKE 4-10

## HOPPSKOLA

### HOPPSKOLEVERKSAMHETEN

- FRÄMST FÖRMÅGEINRIKTAD TRÄNING ENLIGT SVENSK SIMHOPPSLINJE
- MÄRKESTAGNING MÄRKE 1 – 8 (10)
- MÄRKESTAGNING JÄRN, BRONS, SILVER, GULD
- MÄRKESTAGNING PLUMSAREN

# GRUPPSAMMANSÄTTNING



VERKSAMHET	GRUPP	TRÄNINGSDAGAR/ VECKA	TIMMAR/ VECKA	VECKOR PER ÅR	~ ANTAL
TÄVLING	<b>TOPP</b>	6	20	~47	6 aktiva
	<b>SM</b>	6	> 16	~47	10 aktiva
	<b>USM / JSM</b>	5	> 12	~47	15 aktiva 1-2 grupper
UTVECKLING	<b>POLISPATRULLEN</b>	3-4	> 8	~36	15 aktiva 1 grupp
	<b>TRÄNINGSGRUPPER</b>	3-5	6-10	~44	10 aktiva 3 grupper
HOPPSKOLA	<b>POLISSKOLAN 3</b>	2-3	2-3	~30	10 aktiva/ grupp
	<b>POLISSKOLAN 2</b>	1-2	1-2	~30	10 aktiva/ grupp
	<b>POLISSKOLAN 1</b>	1	1	~30	10 aktiva/ grupp



GRUPP	ÅLDER	GRUPP-STORLEK	TRÄNINGSDIRIKTNING	MÅL	KRITERIER
<b>MINI-HOPP KURS</b>	3-5 år	Max 10 aktiva	Lek, simhoppningens grunder, främst träning på land	Tycka simhopp är kul!	Våga vara utan förälder under träningen. Våga bada med flytpuffar.
<b>PROVA-PÅ KURS BARN</b>	5-12 år	Max 10-12 aktiva	Lek, simhoppningens grunder	Tycka simhopp är kul!	Simkunnighet 25 m
<b>PROVA-PÅ KURS VUXNA</b>	18 år och Äldre	Max 15 aktiva	Simhoppningens grunder	Tycka simhopp är kul!	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	GRUPP-STORLEK	TRÄNINGSGRUNDER INRIKTNING	MÅL	KRITERIER
<b>POLISSKOLAN 3</b>	8-13 år	Max 10 aktiva	Simhoppningens grunder genom Anna Lindbergs träningsprogram samt Svensk Simhoppsslinje, mot märke 2-8	Vilja fortsätta simhoppa, Plumsaren, Märke 2-7	Minst en termin i POLISSKOLAN 1-2 Kontinuerlig närvaro vid träning Märke 1
<b>POLISSKOLAN 2</b>	5-13 år	Max 10 aktiva	Simhoppningens grunder genom Anna Lindbergs träningsprogram samt Svensk Simhoppsslinje, mot märke 2-6	Vilja fortsätta simhoppa, Plumsaren, Märke 2-5	Simkunnighet 25 m Våga hoppa i på djupt vatten.
<b>POLISSKOLAN 1 POLISSKOLAN NY</b>	5-13 år	Max 10 aktiva	Simhoppningens grunder genom Anna Lindbergs träningsprogram samt Svensk Simhoppsslinje. Lek	Vilja fortsätta simhoppa, Plumsaren, Märke 1-3	Simkunnighet 25 m Våga hoppa i på djupt vatten.

HOPPSKOLA

# UTTAGNING TILL UTVECKLINGSVERKSAMHETEN



UTVECKLING

## FRÅN GRUPPERNA

## ÅLDER

## BESKRIVNING

## MÅL

## KRITERIER

**POLISSKOLAN  
NY, 1, 2, 3**

6-9 år

Ett tillfälle/år testas alla aktiva i åldrarna 6-9 år, som vill delta, genom en uttagning till klubbens utvecklingsverksamhet. De som klarar uttagningen och vill träna mer flyttas följande termin till, **TRÄNINGSGRUPPERNA**.

Fånga upp intresserade och talangfulla aktiva.  
*Ledorden* är:  
Träningsvilja  
Tävlingsvilja  
Viljan att göra nya hopp

Att den aktive verkligen vill träna 3 pass / vecka och är införstådd i Utvecklingsverksamhetens mål och krav.





GRUPP	ÅLDER/ TÄVLING KLASS	GRUPP- STORLEK	TRÄNING- INRIKTNING	MÅL	KRITERIER
<b>TRÄNINGSGRUPPER</b>	6-10 år E – D klass	Max 10 aktiva	Enligt Anna Lindbergs träningsprogram för träning 3-5 ggr veckan.  Mot märke 10 E/D-serie	Vilja fortsätta simhoppa, Märke 3-10, D-C -serie	Träningsvilja Tävlingsvilja Viljan att göra nya hopp Deltagande vid varje träningstillfälle Märke 1-3



GRUPP	ÅLDER/ TÄVLINGS KLASS	GRUPP- STORLEK	TRÄNING- INRIKTNING	MÅL	KRITERIER
<b>POLISPATRULLEN</b>	12 - 20 år C – senior	~15 aktiva	<p>Simhoppning för att det är kul.</p> <p>Hoppare med tävlingsambition men inte tillräckliga tävlingsserier (överåriga), alternativt hoppare utan tävlingsambition</p> <p>Blivande och aktiva hoppskoletränare.</p>	<p>Alla gruppens aktiva ska ha kul och känna att de utvecklas på sin nivå / ges förutsättningar att utvecklas som hoppare alt. tränare.</p>	<p>Att kontinuerligt träna minst 4 h / vecka.</p> <p>Deltagande vid varje träningstillfälle gäller för de som har tävlingsmål.</p> <p>Aktiva som är 20 år fyllda och ej vill / klarar att träna i SM GRUPPEN, flyttas till Mastersverk - samheten.</p>



GRUPP	ÅLDER/ TÄVLINGS KLASS	GRUPP- STORLEK	TRÄNING- INRIKTNING	MÅL	KRITERIER
<b>SM GRUPP</b>	14 år → B – Senior klass	~10 aktiva	Elitträning på hög SM-nivå Hoppare med landslags poten- tial/ambition.	Internationella och nationella Mästerskaps- finaler	Träningsvilja Tävlingsvilja Viljan att göra nya hopp Deltagande vid varje träningstillfälle Märke 1-10 Gångbar SM- serie
<b>USM-JSM GRUPPER</b>	10 – 16 år D – A klass	~10 aktiva	Elitträning för hoppare med utvecklingspote- ntial och vilja mot nationell topp juniornivå	Internationella och nationella Mästerskaps- finaler	Träningsvilja Tävlingsvilja Viljan att göra nya hopp Deltagande vid varje träningstillfälle Märke 1-10 Gångbar juniorserie i aktuell åldersklass



GRUPP	ÅLDER/ TÄVLINGS KLASS	GRUPP- STORLEK	TRÄNING- INRIKTNING	MÅL	KRAV
<b>TOPPGRUPP</b>	16 → A – Senior klass	~6 aktiva	Elitträning med allt vad det innebär.  De aktiva är en del av Svenska Simförbundets Topp- eller Talanggrupp eller SOK´s Topp- eller Talanggrupp.	Internationella och nationella Mästerskaps- finaler.  EM VM OS	Träningsvilja Tävlingsvilja Viljan att göra nya hopp Deltagande vid varje träningstillfälle Märke 1-10 Internationell mästerskaps- nivå



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

\* Extraträning på lovveckor finns tillgänglig



GRUPP	ÅLDER	TRÄNINGSS- INRIKTNING	MÅL	KRITERIER	TÄVLINGS- INRIKTNING
<b>TÄVLINGSGRUPP</b>	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
<b>UTVECKLINGS- GRUPP</b>	18 år och äldre	Landträning enligt Anna Lindbergs träningsprogram samt teknikträning mot huvudhopp, nedslag och 1-1,5 rotationer.	Behärska huvudhopp 1m samt nedslag framåt och bakåt 3m och 5m. Utveckla tävlingsambition samt tävlingsserie.	Brett grundträningsför råd Träningsvilja Viljan att göra nya hopp	- Klubbmästerskap - Dive of Hope - SM - Nationella samt Internationella klubb tävlingar
<b>NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGS- GRUPP</b>	18 år och äldre	Simhoppningens grunder genom Anna Lindbergs träningsprogram samt Svensk Simhoppsslinje.	Vilja fortsätta simhoppa, ha ett brett grundövningsförråd inför huvudhopp	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)