

# Simhopp

KRAVPROFIL SOK



Anna Lindberg Stéen

# **VAD KARAKTÄRISERAR AKTIVA I VÄRLDSTOPPEN?**

## **MEDELÅLDER MÄSTERSKAPSMEDALJÖRER:**

3M DAMER 24 ÅR  
10M DAMER 20 ÅR

3M HERRAR 24 ÅR  
10M HERRAR 21 ÅR

## **ÅLDER PÅ DELTAGARE VID MÄSTERSKAP:**

DAMER 15-30 ÅR  
HERRAR 16-30 ÅR

DE FLESTA BÖRJADE HOPPA SIMHOPP VID 6-7 ÅRS ÅLDER

## **KROPPSVIKT:**

DAMER 40-70KG  
HERRAR 60-80KG

## **LÄNGD:**

DAMER 150-170CM  
HERRAR 160-175CM

# INSATS FÖR AKTIVA I VÄRLDSTOPPEN

## AUSTRALIEN

	<b>UTMANARNIVÅ</b>	<b>TOPPNIVÅ</b>
Antal träningsdagar/vecka	6 dagar/vecka	6 dagar/vecka
Antal träningstimmar/dag	3,5-4 timmar/dag	4,5-5 timmar/dag
<b>Antal hopp/pass uppbyggnadssäsong:</b>		
Höga 5, 7,5 och 10m flickor/damer	35	45
Svikt 1 och 3m flickor/damer	55	60
Höga 5, 7,5 och 10m pojkar/herrar	35	50
Svikt 1 och 3m pojkar/herrar	55	60
Antal tävlingar/månad uppbyggnadssäsong	6-7 tävlingar	6-9 tävlingar
Antal tävlingar/månad försäsong	6-7 tävlingar	6-9 tävlingar
Antal tävlingar/månad tävlingssäsong	6-7 tävlingar	6-9 tävlingar
<b>Fördelning simhopp/simhoppsfys/styrka%</b>		
Uppbyggnadssäsong		
Försäsong		
Tävlingssäsong		
Medelålder seniorlandslag		Damer 20 Herrar 22

## KANADA

	<b>UTMANARNIVÅ</b>	<b>TOPPNIVÅ</b>
Antal träningsdagar/vecka	5-6 dagar/vecka	5-6 dagar/vecka
Antal träningstimmar/dag	2-4,5 timmar/dag	2,5-5 timmar/dag
<b>Antal hopp/pass uppbyggnadssäsong:</b>		
Höga 5, 7,5 och 10m flickor/damer	40-60	30-50
Svikt 1 och 3m flickor/damer	50-85	40-95
Höga 5, 7,5 och 10m pojkar/herrar	40-60	30-50
Svikt 1 och 3m pojkar/herrar	50-85	40-95
Antal tävlingar/månad uppbyggnadssäsong		
Antal tävlingar/månad försäsong		
Antal tävlingar/månad tävlingssäsong	3-9 tävlingar	3-6 tävlingar
<b>Fördelning simhopp/simhoppsfys/styrka%</b>		
Uppbyggnadssäsong	30-50-20	30-45-25
Försäsong	55-30-15	55-30-15
Tävlingssäsong	70-25-5	80-15-5
Medelålder seniorlandslag		Damer 23 Herrar 23

## ENGLAND

	<b>UTMANARNIVÅ</b>	<b>TOPPNIVÅ</b>
Antal träningsdagar/vecka	6 dagar/vecka	6 dagar/vecka
Antal träningstimmar/dag	3-5 timmar/dag	3-5 timmar/dag
<b>Antal hopp/pass uppbyggnadssäsong:</b>		
Höga 5, 7,5 och 10m flickor/damer	60	40
Svikt 1 och 3m flickor/damer	60	50
Höga 5, 7,5 och 10m pojkar/herrar	60	40
Svikt 1 och 3m pojkar/herrar	60	50
Antal tävlingar/månad uppbyggnadssäsong	1-2 tävlingar	1 tävling
Antal tävlingar/månad försäsong	3-6 tävlingar	3-6 tävlingar
Antal tävlingar/månad tävlingssäsong	4-8 tävlingar	4-8 tävlingar
<b>Fördelning simhopp/simhoppsfys/styrka%</b>		
Uppbyggnadssäsong	50-20-30	40-20-40
Försäsong	50-25-25	50-20-30
Tävlingssäsong	50-30-20	60-20-20
Medelålder landslag		Damer 20 Herrar 19

## FRANKRIKE

	<b>UTMANARNIVÅ</b>	<b>TOPPNIVÅ</b>
Antal träningsdagar/vecka	6 dagar/vecka	6 dagar/vecka
Antal träningstimmar/dag	2,5-5 timmar/dag	2,5-5 timmar/dag
<b>Antal hopp/pass uppbyggnadssäsong:</b>		
Höga 5, 7,5 och 10m flickor/damer	60-70	60-70
Svikt 1 och 3m flickor/damer	60-70	60-70
Höga 5, 7,5 och 10m pojkar/herrar	60-70	60-70
Svikt 1 och 3m pojkar/herrar	60-70	60-70
Antal tävlingar/månad uppbyggnadssäsong		
Antal tävlingar/månad försäsong	2-3 tävlingar	2-3 tävlingar
Antal tävlingar/månad tävlingssäsong	2-3 tävlingar	2-3 tävlingar
<b>Fördelning simhopp/simhoppsfys/styrka%</b>		
Uppbyggnadssäsong	44-40-16	44-40-16
Försäsong	59-25-16	59-25-16
Tävlingssäsong	68-16-16	68-16-16
Medelålder landslag		Damer 21 Herrar 21

## FÖRKLARING AV NIVÅER

TOPP- OCH TALANGNIVÅ  
EUROPA- OCH VÄRLDSELIT  
MEDALJKANDIDAT

UTMANARNIVÅ

UTVECKLINGSNIVÅ

## FÖRKLARING SVÅRIGHETSGRADSNIVÅER

SERIE SOM SKAPAR FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ATT KUNNA  
KONKURRERA OM MÄSTERSKAPSMEDALJER

INTERNATIONELLT GÅNGBAR SERIE.  
(PÅ VISSA HÖJDER KRÄVS MINST 3 AV DE MER AVANCERADE  
HOPPEN)

SERIE I UTVECKLINGSSTADIET

### Svårighetsgradsnivå damer 3 m

107b	205b	305b/307c	405b	5152b/5335d/5154b
------	------	-----------	------	-------------------

107c	205b	305b	405b	5235d/5335d/5152b
------	------	------	------	-------------------

105b	205c	305c	405c	5233d/5333d
------	------	------	------	-------------

### Svårighetsgrader damer 10 m

107b	207c	305b/307c	407c	5253b/5255b/5237d	626c/6142d/6243d
------	------	-----------	------	-------------------	------------------

107c	205b/207c	305c/307c	405b/407c	5253b/5237d	6243d/6142b
------	-----------	-----------	-----------	-------------	-------------

107c	205b	305c	405b	5235d/5152b	614b/624b
------	------	------	------	-------------	-----------

### Svårighetsgrader herrer 3 m

109c	205b/207c	307c	407c	5154b/5353b/5253b/5337d
------	-----------	------	------	-------------------------

107b/109c	205b	305b/307c	405b/407c	5154b/5353b/5253b/5337d
-----------	------	-----------	-----------	-------------------------

107b	205b	305b	405b	5235d/5335d/5152b
------	------	------	------	-------------------

### Svårighetsgrader herrer 10 m

109c	207b	307c	407c/409c	5255b/5156b	6245d/626b
------	------	------	-----------	-------------	------------

107b/109c	207c	307c	407c	5253b/5255b	6243d/636c/626c
-----------	------	------	------	-------------	-----------------

107b	205b/207c	305c/307c	405b/407c	5235d/5335d/5152b	6142d/626c
------	-----------	-----------	-----------	-------------------	------------

## FÖRKLARING TESTRESULTAT

BRA FYSISK NIVÅ SOM SKAPAR FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ATT KUNNA UTFÖRA DEN TRÄNING OCH DE SVÅRIGHETER SOM KRÄVS PÅ TOPP- OCH TALANGNIVÅ

BRA FYSISK NIVÅ FÖR PRESTATIONER PÅ UTMANARNIVÅ

FYSISK NIVÅ PÅ UTVECKLINGSSTADIET

## TESTRESULTAT DAM

### NIVÅ 8-10

SQJ	CMJ	CMJa	5 m / 10 m	Chins	Dips	Brutalb.	Knäböj	Cooper	Piklyft
36-40	41-45	46-50	1,01-0,95 / 1,82-1,75	16-20	21-25	42-50	1,56-1,7	12:20-11:45	30-35

### NIVÅ 5-7

SQJ	CMJ	CMJa	5 m / 10 m	Chins	Dips	Brutalb.	Knäböj	Cooper	Piklyft
30-35	35-40	40-45	1,10-1,04 / 1,92-1,85	11-15	15-20	30-41	1,35-1,55	13:40-12:40	22-29

### NIVÅ 1-4

SQJ	CMJ	CMJa	5 m / 10 m	Chins	Dips	Brutalb.	Knäböj	Cooper	Piklyft
20-29	25-34	30-39	1,25-1,13 / 2,1-1,96	2-10	5-14	10-29	1,0-1,34	15:00-13:20	10-21

## TESTRESULTAT HERR

### NIVÅ 8-10

SQJ	CMJ	CMJa	5 m / 10 m	Chins	Dips	Brutalb.	Knäböj	Cooper	Piklyft
42-45	51-55	60-65	0,93-0,88 / 1,67-1,60	24-30	29-35	42-50	1,84-2,0	12:20-11:30	30-35

### NIVÅ 5-7

SQJ	CMJ	CMJa	5 m / 10 m	Chins	Dips	Brutalb.	Knäböj	Cooper	Piklyft
37-41	45-50	52-59	1,01-0,96 / 1,77-1,71	17-23	20-28	30-41	1,6-1,83	13:20-12:40	22-29

### NIVÅ 1-4

SQJ	CMJ	CMJa	5 m / 10 m	Chins	Dips	Brutalb.	Knäböj	Cooper	Piklyft
30-36	35-44	40-51	1,15-1,04 / 1,95-1,73	5-16	8-19	10-29	1,2-1,59	14:30-13:40	10-21

## TÄVLINGSINSATS I ANTAL GENOMFÖRDA TÄVLINGAR/ÅR

1-2 INTERNATIONELLA SENIORMÄSTERSKAP  
2 NATIONELLA SENIORMÄSTERSKAP  
3-5 GRAND PRIX TÄVLINGAR  
1 TRÄNINGSTÄVLING/MÅNAD

1-2 INTERNATIONELLA JUNIOR- ELLER SENIORMÄSTERSKAP  
2-4 NATIONELLA JUNIOR- OCH/ELLER SENIORMÄSTERSKAP  
3-5 GRAND PRIX TÄVLINGAR ELLER INTERNATIONELLA JUNIORTÄVLINGAR  
1 TÄVLING ELLER TRÄNINGSTÄVLING/MÅNAD

1-2 INTERNATIONELLA JUNIORMÄSTERSKAP  
2 NATIONELLA JUNIORMÄSTERSKAP  
3-5 INTERNATIONELLA JUNIORTÄVLINGAR  
2-4 NATIONELLA UNGDOMSTÄVLINGAR

## TÄVLINGSRESULTAT I PROCENT

>75% AV MAX

TÄVLINGSPRESTATIONEN MOTSVARAR >75% AV MAXPOÄNGEN PÅ AKTUELL SERIE

>70% AV MAX

TÄVLINGSPRESTATIONEN MOTSVARAR >70% AV MAXPOÄNGEN PÅ AKTUELL SERIE

>70% AV MAX

TÄVLINGSPRESTATIONEN MOTSVARAR >70% AV MAXPOÄNGEN PÅ AKTUELL SERIE



## **RESULTATSAMMANSTÄLLNING I PROCENT VM 2013**

	Total svårighetsgrad	Resultatsumma	Maxpoäng	Prestation i procent
Final damer 3 m				
He Zi	15,1	383,40	453	84,6
Wang Han	15,1	356,25	453	78,6
Pamela Ware	15,1	350,25	453	77,3

Final damer 10 m				
Si Yajie	15,9	392,15	477	82,2
Chen Ruolin	15,9	388,70	477	81,5
Iulia Prokopchuk	15,6	358,40	468	76,6

Final herrar 10 m				
Qui Bo	21,6	581,00	648	89,7
David Boudia	21	517,40	630	82,1
Sascha Klein	20,9	508,55	627	81,1

Final herrar 3 m				
He Chong	21,5	544,95	645	84,5
Evgeny Kuznetsov	20,9	508,00	627	81,0
Yahel Castillo	21	498,30	630	79,0

## **RESULTATSAMMANSTÄLLNING I PROCENT EM 2014**

	TOTAL D.D	MAXPOÄNG	POÄNG FÖRSÖK	POÄNG FINAL	PRESTATION I %
<b>1M</b>					
Patrick Hausding	18.8	564	388.60	428.65	69%/76%
Evgenii Kuznetsov	18.8	564	398.75	422.40	71%/75%
Matthieu Rosset	18.6	558	373.35	420.10	67%/75%
<b>3M</b>					
Patrick Hausding	20.8	624	465.20	487.85	75%/78%
Ilia Zakharov	21.6	648	469.40	483.20	72%/75%
Illya Kvasha	20.4	612	431.35	477.20	70%/78%
<b>HÖGA</b>					
Victor Minibaev	21.1	633	517.90	586.10	82%/93%
Thomas Daley	21	630	502.25	535.45	80%/85%
Sasha Klein	21	630	512.10	530.90	81%/84%

	TOTAL D.D	MAXPOÄNG	POÄNG FÖRSÖK	POÄNG FINAL	PRESTATION I %
<b>1M</b>					
Tania Cagnotto	12.3	369	292.90	289.30	79%/78%
Kristina Ilinykh	12.9	387	273.05	288.55	71%/75%
Tina Punzel	12.3	369	263.90	286.70	72%/78%
<b>3M</b>					
Nadezhda Bazhina	15.1	453	309.45	322.80	68%/71%
Tania Cagnotto	15.1	453	321.45	318.25	71%/70%
Nora Subschinski	14.8	444	293.85	317.90	66%/72%
<b>HÖGA</b>					
Sarah Barrow	15.4	462	310.70	363.70	67%/79%
Neomi Batki	15.4	462	275.70	346.40	60%/75%
Iuliia Prokopchuk	15.6	468	317.90	341.35	68%/73%

## TRÄNINGSSINSATS I TIMMAR/ÅR (RÄKNAT PÅ 45 VECKOR)

1125-1350 TIMMAR

900-1125 TIMMAR

810-900 TIMMAR

## TRÄNINGSSINSATS I TIMMAR/VECKA

25-30 TIMMAR

20-25 TIMMAR

18-20 TIMMAR

**TRÄNINGSSINSATS I ANTAL TIMMAR OCH PASS OKTOBER-JANUARI:  
SIMHOPP/FYS 50/50**

10-15 TIMMAR SIMHOPP	10-15 TIMMAR FYS 1 PASS KONDITION 2 PASS STYRKETRÄNING 5 PASS SIMHOPPSFYS RÖRLIGHET I SAMBAND MED ALLA PASS
----------------------	---

10-15 TIMMAR SIMHOPP	10-15 TIMMAR FYS 1 PASS KONDITION 2 PASS STYRKETRÄNING 5 PASS SIMHOPPSFYS RÖRLIGHET I SAMBAND MED ALLA PASS
----------------------	---

8-10 TIMMAR SIMHOPP	8-10 TIMMAR FYS 1 PASS KONDITION 1 PASS STYRKETRÄNING 5 PASS SIMHOPPSFYS RÖRLIGHET I SAMBAND MED ALLA PASS
---------------------	--

**TRÄNINGSSINSATS I ANTAL TIMMAR OCH PASS FEBRUARI-MAJ:  
SIMHOPP/FYS 60/40**

15-18 TIMMAR SIMHOPP	10-12 TIMMAR FYS 1 PASS KONDITION 2 PASS STYRKETRÄNING 5 PASS SIMHOPPSFYS RÖRLIGHET I SAMBAND MED ALLA PASS
----------------------	---

12-16 TIMMAR SIMHOPP	8-10 TIMMAR FYS 1 PASS KONDITION 2 PASS STYRKETRÄNING 5 PASS SIMHOPPSFYS RÖRLIGHET I SAMBAND MED ALLA PASS
----------------------	--

12-14 TIMMAR SIMHOPP	6-8 TIMMAR FYS 1 PASS KONDITION 1 PASS STYRKETRÄNING 5 PASS SIMHOPPSFYS RÖRLIGHET I SAMBAND MED ALLA PASS
----------------------	---

**TRÄNINGSSINSATS I ANTAL TIMMAR OCH PASS JUNI-SEPTEMBER:  
SIMHOPP/FYS 70/30 80/20**

18-22 TIMMAR SIMHOPP	6-8 TIMMAR FYS 2 PASS STYRKETRÄNING 4 PASS SIMHOPPSFYS RÖRLIGHET I SAMBAND MED ALLA PASS
----------------------	---

16-18 TIMMAR SIMHOPP	4-6 TIMMAR FYS 2 PASS STYRKETRÄNING 3 PASS SIMHOPPSFYS RÖRLIGHET I SAMBAND MED ALLA PASS
----------------------	---

14-16 TIMMAR SIMHOPP	4 TIMMAR FYS 1 PASS STYRKETRÄNING 4 PASS SIMHOPPSFYS RÖRLIGHET I SAMBAND MED ALLA PASS
----------------------	---