

Simhopp

KRAVPROFIL A – B - C



INSATS FÖR AKTIVA I VÄRLDSTOPPEN

AUSTRALIEN

	UTMANARNIVÅ	TOPPNIVÅ
Antal träningsdagar/vecka	6 dagar/vecka	6 dagar/vecka
Antal träningstimmar/dag	3,5-4 timmar/dag	4,5-5 timmar/dag
Antal hopp/pass uppbyggnadssäsong:		
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
Fördelning simhopp/simhoppsfys/styrka%		
Uppbyggnadssäsong		
Försäsong		
Tävlingssäsong		
Medelålder seniorlandslag		Damer 20 Herrar 22

KANADA

	UTMANARNIVÅ	TOPPNIVÅ
Antal träningsdagar/vecka	5-6 dagar/vecka	5-6 dagar/vecka
Antal träningstimmar/dag	2-4,5 timmar/dag	2,5-5 timmar/dag
Antal hopp/pass uppbyggnadssäsong:		
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
Fördelning simhopp/simhoppsfys/styrka%		
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

	UTMANARNIVÅ	TOPPNIVÅ
Antal träningsdagar/vecka	6 dagar/vecka	6 dagar/vecka
Antal träningstimmar/dag	3-5 timmar/dag	3-5 timmar/dag
Antal hopp/pass uppbyggnadssäsong:		
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
Fördelning simhopp/simhoppsfys/styrka%		
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

	UTMANARNIVÅ	TOPPNIVÅ
Antal träningsdagar/vecka	6 dagar/vecka	6 dagar/vecka
Antal träningstimmar/dag	2,5-5 timmar/dag	2,5-5 timmar/dag
Antal hopp/pass uppbyggnadssäsong:		
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
Fördelning simhopp/simhoppsfys/styrka%		
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

A- JUNIOR

B- JUNIOR

C- JUNIOR

FÖRKLARING SVÅRIGHETSGRADSNIVÅER

KONKURRENSKRAFTIG A- JUNIORSERIE

KONKURRENSKRAFTIG B- JUNIORSERIE

KONKURRENSKRAFTIG C- JUNIORSERIE

Svårighetsgradsnivå flickor 1m

A junior 5 obligatoriska hopp (9,5) + 4 valfria hopp

105b	203b	303b/305c	403b	5134d/5333d/5233d
------	------	-----------	------	-------------------

B junior 5 obligatoriska hopp (9,5) + 3 valfria hopp

105b	203b	303b	403b	5231dd/5331d/5132d
------	------	------	------	--------------------

C junior 5 obligatoriska hopp(9,5) + 2 valfria hopp

105c	203c	303c	403c	5231d/5331d/5132d
------	------	------	------	-------------------

Svårighetsgradsnivå flickor 3m

A junior 5 obligatoriska hopp (9,5) + 4 valfria hopp

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

B junior 5 obligatoriska hopp (9,5) + 3 valfria hopp

105b/107c	205c	305c	405c	5235d/5335d/5152b
-----------	------	------	------	-------------------

C junior 5 obligatoriska hopp(9,5) + 2 valfria hopp

105b	205c	305c	405c	5233d/5333d/5134d
------	------	------	------	-------------------

Svårighetsgradsnivå flickor höga

A junior 4 obligatoriska hopp (7,6) + 4 valfria hopp

10m	107c/107b	205b/207c	305c/307c	405b/407c	5253b/5237d	626c/6243d
7,5m						
5m	105b	205c	305c	405c	5233d	624c

B junior 4 obligatoriska hopp (7,6) + 3 valfria hopp

10m	107c	205b	305c	405b	5152b/5253b	614b
7,5m	105b	205c	305c	405c	5134d/5235d	
5m	105b	205c	305c	405c	5233d	624c

C junior 4 obligatoriska hopp (7,6) + 2 valfria hopp

7,5m	105b	205c	305c	405c	5134d/5233d	624c
5m	105c	203b	303c	403b	5233d/5132d	614b

Svårighetsgradsnivå pojkar 1m

A junior 5 obligatoriska hopp (9,5) + 5 valfria hopp

105b/107c	205c	305c	405c	5152b/5335d/5235d
-----------	------	------	------	-------------------

B junior 5 obligatoriska hopp (9,5) + 4 valfria hopp

105b/107c	203b/205c	305c	405c	5233d/5333d/5134d
-----------	-----------	------	------	-------------------

C junior 5 obligatoriska hopp (9,5) + 3 valfria hopp

105b	203b	303b	403b	5233d/5333d/5134d
------	------	------	------	-------------------

Svårighetsgradsnivå pojkar 3m

A junior 5 obligatoriska hopp (9,5) + 5 valfria hopp

107b/109c	205b/207c	305b/307c	405b/407c	5152b/5353b/5154b
-----------	-----------	-----------	-----------	-------------------

B junior 5 obligatoriska hopp (9,5) + 4 valfria hopp

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

C junior 5 obligatoriska hopp (9,5) + 3 valfria hopp

105b	205c	305c	405c	5233d/5333d/5134d
------	------	------	------	-------------------

Svårighetsgradsnivå pojkar höga

A junior 4 obligatoriska hopp 10m (7,6) + 5 valfria hopp

10m	107b/109c	207c	307c	407c	5253b/5255b	626c/6243d
7,5m						
5m						

B junior 4 obligatoriska hopp (7,6) + 4 valfria hopp

10m	107b/109c	205b/207c	305c/305b/307c	405b/407c	5253b	626c/6243d
7,5m						
5m		205c	305c	405c		624c

C junior 4 obligatoriska hopp (7,6) + 3 valfria hopp

7,5m	107c	205c	305c	405c	5235d	624c
5m	105b	205c	305c	405c	5233d	624c

FÖRKLARING TESTRESULTAT

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

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

TESTRESULTAT FLICKOR

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 POJKAR

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 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

1-2 INTERNATIONELLA UNGDOMSTÄVLINGAR
2 NATIONELLA UNGDOMS- ELLER JUNIORMÄSTERSKAP
4-6 NATIONELLA UNGDOMSTÄVLINGAR

TÄVLINGSRESULTAT I PROCENT

>70% AV MAX

TÄVLINGSPRESTATIONEN MOTSVARAR >70% 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 JVM 2014

<u>RESULTAT JVM PENZA</u>	<u>POÄNG</u>	<u>TOTAL D.D</u>	<u>MAXPOÄNG</u>	<u>PROCENT</u>
<u>FLICKOR B 1M</u>				
Christine Schultzbrooke USA	356,9	17	510	70%
Ekaterina Nekrasova RUS	353,95	16,6	498	71%
Georgia Sheehan AUS	344,65	16,1	483	71%
<u>FLICKOR B 3M</u>				
Georgia Sheehan AUS	407,65	18	540	75%
Song Anxin CHN	404,3	18,5	555	73%
Christina Wassen GER	400,4	17,8	534	75%
<u>FLICKOR B HÖGA</u>				
Song Anxin CHN	394,1	16,9	507	78%
Lois Mae Toulson GBR	352,9	16,7	501	70%
Li Jinming CHN	351,05	16,9	507	69%
<u>FLICKOR A 1M</u>				
Wu Chunting CHN	421,3	18,9	567	74%
Maria Polyakova RUS	415,25	19	570	73%
Maddison Keeney AUS	415	20,9	627	66%
<u>FLICKOR A 3M</u>				
Wu Chunting CHN	488,2	21,6	648	75%
Maria Polyakova RUS	457,2	21,5	645	71%
Dolorez Hernandez MEX	450,35	21,5	645	70%
<u>FLICKOR A HÖGA</u>				
Lara Tarvit AUS	438,05	20,2	606	72%
Alejandra Orozco MEX	434,55	20	600	72%
Lian Jie CHN	425,5	20,1	603	71%

<u>RESULTAT JVM PENZA</u>	<u>POÄNG</u>	<u>TOTAL D.D</u>	<u>MAXPOÄNG</u>	<u>PROCENT</u>
<u>POJKAR B 1M</u>				
Andreas Larsen DEN	430,5	20,3	609	71%
Nikita Nikolayev RUS	421,75	20,3	609	69%
Ross Todd AUS	392,9	19,3	579	68%
<u>POJKAR B 3M</u>				
Zhu Han CHN	466,15	21,1	633	74%
Andreas Larsen DEN	462,6	21,6	648	71%
Li Zheng CHN	446,25	21,1	633	70%

POJKAR B HÖGA

Reo Nishida JPN	451,1	19,7	591	76%
Maksim Lebedev RUS	448,65	20,4	612	73%
Zhu Han CHN	447,1	21	630	71%

POJKAR A 1M

Alejandro Arias Munoz COL	531,2	24,5	735	72%
Diego Rodrigo MEX	511,25	24,4	732	70%
Huang Bowen CHN	510,3	24,3	729	70%

POJKAR A 3M

Huang Bowen CHN	636,6	25,9	777	82%
Aleksandr Belevtcev RUS	565,6	25,1	753	75%
Diego Rodrigo MEX	562,65	25,4	762	74%

POJKAR A HÖGA

Tai Xiaohu CHN	565,55	24,3	729	78%
Li Pingán CHN	538,5	24,3	729	74%
Kyle Kothari GBR	536	23,3	699	77%

TRÄNINGSSINSATS I TIMMAR/ÅR (RÄKNAT PÅ 45 VECKOR)

900-1125 TIMMAR

810-900 TIMMAR

810-900 TIMMAR

TRÄNINGSSINSATS I TIMMAR/VECKA

20-25 TIMMAR

18-20 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
----------------------	---

8-10 TIMMAR SIMHOPP	8-10 TIMMAR FYS 1 PASS KONDITION 1 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**

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
----------------------	---

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**

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
----------------------	---

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