

KRAVPROFIL SIMHOPP

Förklaring 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
(minst 3 av de mer avancerade hoppen krävs på den här nivån)

Serie i utvecklingsstadiet

Svårighetsgradsnivå damer 1 m

105b	203b	305c	403b/405c	5134d/5333d/5152b/5335d
------	------	------	-----------	-------------------------

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

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

Svårighetsgradsnivå damer 3 m

107b	205b	305b/307c	405b	5152b/5335d/5154b/5337d
------	------	-----------	------	-------------------------

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

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

Svårighetsgrader damer 10 m

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

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

107c	205b	305c	405b	5235d/5152b	6241d/624b
------	------	------	------	-------------	------------

Svårighetsgrader herrar 1 m

107c/107b	205c/205b	305c/305b	405c/405b	5152b/5154b/5335d/5136d
-----------	-----------	-----------	-----------	-------------------------

107c	205c	305c	405c	5152b/5335d/5136d
------	------	------	------	-------------------

105b	203b/205c	305c	405c	5134d/5333d/5335d/5152b
------	-----------	------	------	-------------------------

Svårighetsgrader herrar 3 m

109c	207c	307c	407c	5154b/5156b/5355b/5337d
------	------	------	------	-------------------------

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

107b	205b	305b	405b	5235d/5335d/5152b/5154b
------	------	------	------	-------------------------

Svårighetsgrader herrar 10 m

109c/109b	207b	307c	407c/409c	5255b/5156b	6245d/626b/6144d
-----------	------	------	-----------	-------------	------------------

107b/109c	207c	307c	407c	5253b/5255b/5154b	6243d/626c/6142d
-----------	------	------	------	-------------------	------------------

107b	207c	307c	407c	5237d/5253b/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

Riktlinjer 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
30-34	35-39	40-44	1,10-1,04 / 1,92-1,85	11-15	15-19	30-38	1,35-1,49	13:40-12:40	22-29

nivå 1-4

sqj	cmj	cmja	5 m / 10 m	chins	dips	brutalb.	knäböj	cooper	piklyft
20-28	25-33	30-38	1,25-1,13 / 2,1-1,96	2-10	5-13	10-26	1,0-1,28	15:00-13:20	10-21

Riktlinjer 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	45-50	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
37-40	45-49	52-58	1,01-0,96 / 1,77-1,71	17-22	20-27	30-38	1,6-1,76	13:20-12:40	22-29

nivå 1-4									
sqj	cmj	cmja	5 m / 10 m	chins	dips	brutalb.	knäböj	cooper	piklyft
30-35	35-43	40-50	1,15-1,04 / 1,95-1,73	5-15	8-18	10-26	1,2-1,52	14:30-13:40	10-21

Förväntad träningsinsats i timmar/år (räknat på 45 veckor)

1080-1260 timmar

810-1080 timmar

810-900 timmar

Förväntad träningsinsats i timmar/vecka

24-28 timmar

18-24 timmar

18-20 timmar

Förväntad träningsinsats i antal timmar och pass under uppbyggnadssäsong september-november: simhopp/fys 40/60

10 timmar simhopp	14-18 timmar fys 1 pass kondition 2 pass styrketräning 5 pass simhoppsfys rörlighet i samband med alla pass
8 timmar simhopp	10-16 timmar fys 1 pass kondition 2 pass styrketräning 4 pass simhoppsfys rörlighet i samband med alla pass
8 timmar simhopp	10-12 timmar fys 1 pass kondition 1 pass styrketräning 5 pass simhoppsfys rörlighet i samband med alla pass

**Förväntad träningsinsats i antal timmar och pass under försäsong december-mars:
simhopp/fys 60/40**

14-16 timmar simhopp	10-12 timmar fys 1 pass kondition 2 pass styrketräning 4 pass simhoppfys rörlighet i samband med alla pass
----------------------	--

10-14 timmar simhopp	8-10 timmar fys 1 pass kondition 2 pass styrketräning 4 pass simhoppfys rörlighet i samband med alla pass
----------------------	---

10-11 timmar simhopp	8-9 timmar fys 1 pass kondition 1 pass styrketräning 4 pass simhoppfys rörlighet i samband med alla pass
----------------------	--

**Förväntad träningsinsats i antal timmar och pass under tävlingssäsong april-augusti:
simhopp/fys 70/30**

18-20 timmar simhopp	6-8 timmar fys 2 pass styrketräning 3 pass simhoppfys rörlighet i samband med alla pass
----------------------	--

12-18 timmar simhopp	6-6 timmar fys 2 pass styrketräning 3 pass simhoppfys rörlighet i samband med alla pass
----------------------	--

12-14 timmar simhopp	6-6 timmar fys 1 pass styrketräning 3 pass simhoppfys rörlighet i samband med alla pass
----------------------	--

Tävlingsinsats i antal genomförda tävlingar/år

1-2 internationella seniormästerskap
2 nationella seniormästerskap
3-5 grand prix tävlingar
1 tävling och 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 och träningstävling/månad

1-2 internationella juniormästerskap
2 nationella juniormästerskap
3-5 internationella juniortävlingar
2-4 nationella ungdomstävlingar
1 träningstävling/månad

Förväntade 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

Personlig utveckling och mental träning

Självskattning
Utvecklingsplan
Träningsdagbok
Tävlingsplanering
Mental träning via mental rådgivare

Självskattning
Utvecklingsplan
Träningsdagbok
Tävlingsplanering

Självskattning
Utvecklingsplan
Träningsdagbok
Tävlingsplanering

Anna Lindberg 2021-03-05