

Uttagningskriterier och aktiviteter riks- och regionssimmare 2016-2017

Uttagning till nedanstående aktiviteter görs på resultat uppnådda 1 mars – 31 juli 2016 i 50 m bassäng. Simmarna kvalificerar sig för samtliga aktiviteter samtidigt. Endast i undantagsfall kommer kompletteringar att genomföras. De kompletteringarna avgörs av sportchef, simning.

Rikssimmare

Simmare som uppnår något av nedanstående kriterier blir uttagen som rikssimmare 2016-2017.

Alternativ 1: Simmare som kvalificerat sig till sommarens EJM (2016).

Alternativ 2: Att simmaren uppnått nedanstående FINA-poäng på en av följande distanser, 100, 200, 400, 800, 1500 frisim, 100, 200 ryggsim, 100, 200 bröstsim, 100, 200 fjärilsim eller 200, 400 medley;

- Pojkar 18 år/flickor 17 år = 725 Finapoäng
- Pojkar 17 år/flickor 16 år = 700 Finapoäng
- Pojkar 16 år/flickor 15 år = 675 Finapoäng

Alternativ 3: Simmare i någon av de två äldsta klasserna som under det gångna halvåret har en stark och positiv utvecklingskurva och en god utvecklingspotential kan få ett wild card även om inte några av ovanstående kriterier är uppnådda.

Uttagna simmare presenteras på SSF:s hemsida under augusti 2016.

Riksläger

9-11 september kommer uttagna rikssimmare att erbjudas riksläger. Kostnad är ca 1500-2000: - /simmare och läger som faktureras föreningarna i efterhand. SSF står för den resterande kostanden samt tränare och banhyra. Information om hur upplägget med riksläger kommer att se ut 2017 kommer att presenteras under hösten 2016.

Landträningsprojekt

Samtliga rikssimmare kommer två gånger per år (höst och vår) att erbjudas rörelsescreening av sjukgymnast Martina Granström. Utifrån screeningen kommer även Martina ge ett rekommenderat träningsprogram. Ca två gånger/år kommer Martina också finnas tillgänglig för uppföljningsträffar på utvalda platser i landet alternativt föreningsbesök. För bästa effekt bör simmarens hemmatränare vara delaktig i projektet. Information om testtillfällen kommer under augusti 2016.

Teknikutvecklingsprojekt

Samtliga rikssimmare kommer två gånger per år (höst och vår) erbjudas teknikfilmning med analys och genomgång. 2016/2017 kommer detta att genomföras av Rein Haljand. För hösten 2016 gäller filmning 31 oktober med efterföljande analyser 1-2 november i Stockholm. Ca föreningskostnad för aktiviteten utöver resa och logi är 1500: -/simmare och testtillfälle. För bästa effekt ska simmarens hemmatränare vara delaktig i projektet.

Idrottspsykologi

Samtliga rikssimmare kommer i samband med riksläger erbjudas samtal med någon av Riksidrottsförbundets idrottspsykologer. Finns behov kan idrottspsykologisk rådgivning erbjudas.

Regionssimmare

Simmare som uppnår något av nedanstående kriterier blir uttagen som regionssimmare 2016-2017.

Alternativ 1: Simmare som kvalificerat sig till sommarens Nordiska Ungdomsmästerskap.

Alternativ 2: Att simmaren uppnått nedanstående FINA-poäng på en av följande distanser, 100, 200, 400, 800, 1500 frisim, 100, 200 ryggsim, 100, 200 bröstsim, 100, 200 fjärilsim eller 200, 400 medley;

- Pojkar 18 år/flickor 17 år = 675 Finapoäng
- Pojkar 17 år/flickor 16 år = 650 Finapoäng
- Pojkar 16 år/flickor 15 år = 625 Finapoäng
- Pojkar 15 år el yngre/flickor 14 år el yngre = 600 Finapoäng

Uttagna simmare presenteras på SSF:s hemsida under augusti 2016.

Regionsläger

9-11 september kommer uttagna regionssimmare att erbjudas regionsläger. Regionslägren kommer genomföras på två platser i Sverige. Kostnad är ca 1000-1500: -/simmare och läger som faktureras föreningarna i efterhand. SSF står för den resterande kostanden samt tränare och banhyra. Information om hur upplägget med regionsläger kommer att se ut 2017 kommer att presenteras under hösten 2016.

Landträningsprojekt

Samtliga regionssimmare kommer två gånger per år (höst och vår) att erbjudas rörelsescreening av



Svenska Simförbundet
Heliosgatan 3
120 30 Stockholm
svensksimidrott.se

sjukgymnast Martina Granström. Utifrån screeningen kommer även Martina ge ett rekommenderat träningsprogram. Ca två gånger/år kommer Martina också finnas tillgänglig för uppföljningsträffar på utvalda platser i landet alternativt föreningsbesök. För bästa effekt bör simmarens hemmatränare vara delaktig i projektet. Information om testtillfällen kommer under augusti 2016.

Idrottspsykologi

Samtliga regionslägersimmare kommer i samband med regionslägren erbjudas samtal med någon av Riksidrottsförbundets idrottspsykologer.

För frågor kontakta:

Henrik Forsberg
Sportchef, simning