



Mål för Simiaden Äldre

För att alla ska ha en möjlighet att utvecklas efter sin egen förmåga och att inte tvingas stanna kvar på en nivå på grund av att en eller två tekniska detaljer inte än sitter till hundra procent har ett 20-procentssystem utformats. Detta innebär att simmaren skall uppnå ca 80 procent av målen som beskrivs nedan för att få flytta vidare till en högre nivå.

Landträningsmål

Utföra 10 korrekta knäböj med pinne på axlarna (fram och bak) och resten av kroppen i rätt position.
Utföra 5 olika varianter av plankan i 30 sekunder var.
Utföra 5 korrekta armhävningar med bålkontroll
Kunna utföra draken på båda benen.

Simsättsbaserade mål

Medley

Regelrätt individuell medley 200m

Ben/Streamline

Simma 100 meter frisisimsbenspark i streamline utan hjälpmedel.
Simma 100 meter ryggsimsbenspark i streamline utan hjälpmedel.
Simma 100 meter bröstsimsbentag i streamline utan hjälpmedel.
Simma 100 meter fjärilskick i streamline på mage och rygg.

Frisim

Regelrätt frisim i 200 meter.

Ryggsim

Regelrätt ryggsim i 200 meter.

Bröstsim

Regelrätt bröstsim i 200 meter.

Fjäril

Regelrätt fjärilsim 50m.

Undervattensarbete

Kunna utföra fjärilkick i flera plan och vara medveten om skillnad på amplitud och frekvens i fjärilskicken.

Övriga mål

Prestation

Känna till sina personliga rekord och aktivt jobba för att förbättra dom.

Närvaro

På träningar, tävlingar och andra klubbarrangemang.

Tävling –

Gruppens tävlingsmål är Simiaden, även andra bjudtävlingar är aktuella för gruppen. Självklart skall simmarna delta på klubbens egna tävlingar. Simmaren ska ha deltagit i minst två klubbtävlingar och en extern tävling de senaste sex månaderna.

Mognad –

Kunna resonera kring, samt sätta värde i sina prestationer på tävling. Tänka och agera som en simmare även utanför ”Simkretsen” (mat, sömn). Känna till tävlingar så som SumSim och veta på ett ungefär vad som krävs för att få delta på dessa.

Observera att alla upp/nerflyttningar av simmare sker i samråd med simmarens tränare, blivande tränare och chefstränare. Inga upp/nerflyttningar sker utan en "provperiod" där simmaren får provsimma i den nya gruppen X antal gånger. Därefter diskuterar föräldrar tränare och chefstränare tillsammans med simmaren om hur möjligheterna för flytten ser ut. Eftersom platserna i de olika nivåerna är begränsade till det utrymme som finns kan vi inte garantera en plats i nästa nivå.