



## Mål för Utmanargrupsnivå

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 Simiaden Yngre nivån. För deltagande i utmanargrupp ska simmaren ha klarat hajen silver (100 meter varav 25m ryggsim)

### Landträningsmål

Utföra 5 korrekta knäböj med händerna på axlarna och resten av kroppen i rätt position.

Stå i grundställningen för plankan i 20 sekunder.

Stå på ett ben. Rak i kroppen och sträcka på sig.

### Simsättsbaserade mål

#### **Starter**

Ska ske med dyk i streamline.

Vid rätt signal, ta plats på startpallen.

Vid rätt kommando, omedelbart inta startställning med minst en fot på startpallens främre kant och stå stilla.

Vid ryggsim ska simmaren kunna den lite annorlunda startproceduren.

#### **Vändningar**

Utföra framåtkullerbyttor i vattnet.

Ha övat på voltvändning, mage in rygg ut. ----

Veta i vilka simsätt man utför voltvändningar.

Kunna utföra en regelrätt bröstsimsvändning.

#### **Ben/Streamline**

Simma 25 meter frisksimsbenspark i streamline utan hjälpmedel.

Simma 25 meter ryggsimsben i streamline utan att knäna bryter vattenytan.

Simma 12,5 meter fjärilskick i streamline på mage.

Simma 12,5 meter bröstsimsbentag i streamline på mage.

#### **Frisim**

Frisim med huvudet i rätt position, 25 meter.

Frisim med bra rotation.

Frisim med "långa" armtag, 25 meter.

#### **Ryggsim**

Ryggsim med huvud och bäcken i rätt läge, 25 meter.

Ryggsim med bra rotation

Ryggsim med avslappnad och korrekt armåterföring, 25 meter.

#### **Bröstsim**

Bröstsim med rätt synkroniserade arm- och bentag, 25 meter.

Glidbröstsim med tydliga faser, 25 meter.

#### **Fjäril**

Känna till vad fjärilsim är.

Känna till att fjärilsim simmas med kick.

Simma 5 meter fjärilsim med frånskjut från vägg.

Vid minst en tävling/termin, titta på fjärilsim.

### Övriga mål

#### **Närvaro**

-På träningar, tävlingar och andra klubbarrangemang.

#### **Tävling**

-Vilja tävla. Delta i klubbens egna tävlingar.

#### **Mognad**

-Både fysiskt och mentalt.

Observera att alla upp/nerflyttningar av simmare sker i samspråk med simmarens tränare, blivande tränare och Chefs-/Breddutvecklare. 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.