



## TRÄNINGSGRUPPER

## TÄVLINGSGRUPPER

## BREDDGRUPPER

	Grund		Fortsättning		Tävlingsförberedande										
	Lekfull konstsiminläring och rörelseglädje		Teknikinläring och fysisk aktivitet		Lära sig konstsim		Träna och tävla		Träna för att prestera (elitsatsning)		Träna för att nå full potential/vinna (elitsatsning)	Konstsim hela livet			
	Nivå 2 fas 1	Nivå 2 fas 2	Nivå 3 fas 1	Nivå 3 fas 2	Nivå 4 fas 1	Nivå 4 fas 2	Nivå 5 fas 1	Nivå 5 fas 2	Nivå 6 fas 1	Nivå 6 fas 2	Nivå 7	Nivå 8 fas 1	Nivå 8 fas 2	Nivå 8 fas 3	
<b>Ålder</b>	5-13 år		7-13 år		9-19 år		12-19 år	14-19 år	15+ år		16+ år	16+ år	20+ år	17+ år	
<b>Träningspass/v</b>	1	2	2	3	3	4	5	5-6	6	8	utifrån egen träningsplan	1-2	1-2	1-2	
<b>Träningstid/v</b>	1-2h	2-3h	3-4h	5-6h	7-8h	9-10h	12-13h	14-15h	16-17h	18-19h	utifrån egen träningsplan	1-4h	2-4h	2-4h	
<b>Närvaro</b> <i>förväntas för nästa nivå</i>	70%	75%	75%	80%	80%	80%	90%	90%	90%	90%	90%	-	-	-	
<b>Musikprogram</b>	Lag	Lag	Lag	Lag	Lag	Lag, ett C-par/solo**	Lag, ett par/solo	Lag, max två par/solo	Lag, minst två par/solo	Lag*, minst två par/solo	utifrån egen målsättning	Lag	Masterslag	Juniorlag/ Seniorlag	
<b>Aktivitet/support</b>	Läger/kollo	Läger/kollo	Läger/kollo Breddläger*	Läger/kollo Breddläger	Träningsläger Breddläger	Träningsläger Breddläger	Träningsläger Breddläger	Träningsläger, Breddläger Landslag*, Gymträning*	Träningsläger, Landslag, Gymträning, Utvecklingsplan, Mentorskap*		Träningsläger, Landslag, Gymträning, Utvecklingsplan, Mentorskap	-	-	-	
<b>Tävlingsmål</b>	Märkestagning	Märkestagning	Instegstävling	Fortsättningstävling	Fortsättningstävling (9-12 år) Sanktionerad tävling (13-19 år)			Sanktionerad tävling Internationell tävling*	Internationell tävling		-	-	Sanktionerad tävling	Sanktionerad tävling*	
<b>Resultatmål</b>	Konstsimsmärke 1 (brons, silver, guld)	Konstsimsmärke 2 (brons, silver, guld)	Tävlingsvana på instegstävlingar	Få 35 poäng i C-figurer	Få 45 poäng i C-figurer Få 48 poäng i B-figurer Klara DD 8 i lag (J/S)	Få 54 poäng i C-figurer Få 54 poäng i B-figurer Klara DD 14 i lag (J/S)	Få 58 poäng i C-figurer Få 60 poäng i B-figurer Klara DD 16 i par/solo (J/S)	Få 66 poäng i B-figurer Klara DD 20 i par/solo (J/S)	Få 68 poäng i B-figurer Klara DD 22 i par/solo (J/S)	Få 70 poäng i B-figurer Klara DD 26 i par/solo (J/S)	Placera sig på internationella mästerskap	-	-	-	
<b>Mästerskapsmål</b>	-	-	-	-	-	USM/JSM (13-19 år)		USM/JSM (13-19 år) SM (15+ år)	JSM SM	SM UEM/UVVM JEM/JVM	JEM/JVM EM/VM	-	Masters-SM	SM*	

### Vad är verksamhetsstrappan?

Verksamhetsstrappan är ett verktyg till JS konstsimverksamhet som baseras på *Svensk Simidrotts utvecklingsstrappa för konstsim* (läs mer här), men med vissa anpassningar utifrån föreningens verksamhet.

### Syftet med trappan:

Verksamhetsstrappan ska användas för att ge en överblick över hela verksamheten till medlemmar såväl som till tränare och andra förenings-personer. Verksamhetsstrappan ska vara ett levande dokument som uppdateras i takt med att JS konstsim och svenskt konstsim utvecklas.

### Förtydligande:

Verksamhetsstrappan är inte helt täckande och anpassad efter varje medlems konstsimutövande. Den ska användas som vägledning för medlemmen där det i slutändan alltid är ansvariga anställda och/eller tränare som tar beslut omkring träning och tävling för medlemmar och nivåer/grupper.

### Stjärnor\*\*\*

**En stjärna (\*)** = En individuell bedömning av ansvariga anställda och/eller tränare utifrån respektive medlem eller grupp.

**Två stjärnor (\*\*)** = Gäller om den aktive tävlar i Fortsättnings-tävlingar, är 12 år eller yngre och uppnår 50 poäng i C-figurer.

### Begreppsförklaring:

**Instegstävling/Fortsättningstävling** = Tävlingsformer med förenklade regelverk. Öppen för alla åldrar. [Läs mer här.](#)

**Sanktionerad tävling** = Tävling enligt fullt regelverk. Från 13 års ålder. [Läs mer här.](#)

**USM (UEM/UVVM)** = Ungdoms-SM (EM/VM), för aktiva 13-15 år  
**JSM (JEM/JVM)** = Junior-SM (EM/VM), för aktiva 15-19 år  
**SM (EM/VM)** = Senior-SM (EM/VM), för aktiva 15+ år

**C-figurer:** De figurer man tävlar med vid fortsättningstävlingar. [Aktuella figurer finns här.](#)

**B-figurer:** De figurer man tävlar med på sanktionerade tävlingar i ungdomsklassen (13-15 år). [Aktuella figurer finns här.](#)

**Konstsimsmärken:** Märken man kan ta efter den aktive uppvisat olika konstsimsmoment. Liknar simmärken. [Läs mer här.](#)

### Börja i Nivå 8 fas 3!

Nivå 8.3 är till för dig som har en tävlingsbakgrund i konstsim och som vill fortsätta träna konstsim och att det är roligt! I nivån anpassas träningen och tävlingen efter vilka mål ni som grupp har.

Vi vill att så många som möjligt ska stanna kvar så länge som möjligt!