

# Uttagningskriterier och aktiviteter

## Rikssimmare 2017-2018

### Uttagningskriterier

**Uttagning som rikssimmare 2017-2018 och till nedanstående aktiviteter görs på resultat uppnådda 1 mars – 31 juli 2017 i 50 m bassäng. Simmarna kvalificerar sig för samtliga aktiviteter samtidigt.** Endast i undantagsfall kommer kompletteringar att genomföras. De kompletteringarna avgörs av sportchef, simning eller motsvarande.

Simmare som uppnår något av nedanstående kriterier blir uttagen som rikssimmare 2017-2018:

Alternativ 1: Kvalificerat sig till sommarens EJM (2017).

Alternativ 2: 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 18-19 år/flickor 17-18 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 kan få ett wild card även om inte några av ovanstående kriterier är uppnådda.

Uttagna simmare presenteras på SSF:s hemsida under augusti 2017.

### Aktiviteter

#### Träning på NEC, Stockholm

Rikssimmare bör planera in minst ett besök/termin á ca 3-5 dagar alternativt ett fast träningstillfälle/vecka på NEC i Stockholm för träning och testning. Boka med [joan.wallberg@svensksimidrott.se](mailto:joan.wallberg@svensksimidrott.se).

#### Riksläger

Preliminärt något riksläger eller motsvarande under våren 2018.

#### 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. För bästa effekt bör simmarens hemmatränare vara delaktig i projektet. Information om testtillfällen kommer under september 2017.



Svenska Simförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm  
svensksimidrott.se

### **Teknikutvecklingsprojekt**

Samtliga rikssimmare erbjuds två gånger per år (höst och vår) teknikfilmning med analys och genomgång. Det genomförs av professor Rein Haljand från Estland. Se: [www.swim.ee](http://www.swim.ee).

För hösten 2017 gäller filmning fredag 29 september (i förstahand Utmanare, Seniorer och NEC) eller fredag 27 oktober (i första hand Rikssimmare) i Stockholm med efterföljande analys och feedback (dagarna efter). Exakt schema kommer efter anmälningarna är gjorda. Anmäl till [ulrika.sandmark@svensksimidrott.se](mailto:ulrika.sandmark@svensksimidrott.se) senast 1 september. Först till kvarn.

Föreningskostnad för aktiviteten utöver resa och logi är 1500: -/simmare testtillfälle 1, 1000: -/simmare testtillfälle 2 och 3 samt 500: -/simmare testtillfälle 4. I samband med feedbacken ska simmarens hemmatränare delta.

### **Idrottspsykologi**

Samtliga rikssimmare erbjuds inledande samtal med idrottspsykolog Andreas Claesson. Boka möte med [Andreas.Claesson@rf.se](mailto:Andreas.Claesson@rf.se). Möte behöver bokas i god tid och bör förslagvis genomföras i samband med besök och träning på NEC. Finns behov kan idrottspsykologisk rådgivning erbjudas.

### **Utvecklingsplan**

Rikssimmare rekommenderas, tillsammans med sin hemmatränare, börja arbeta med Svenska Simförbundets utvecklingsplan.

Stockholm, 2017-08-18

Henrik Forsberg  
Sportchef, simning  
073-372 20 00  
[henrik.forsberg@svensksimidrott.se](mailto:henrik.forsberg@svensksimidrott.se)

Ulrika Sandmark  
Förbundskapten, simning  
072-2424117  
[ulrika.sandmark@svensksimidrott.se](mailto:ulrika.sandmark@svensksimidrott.se)