



SVENSKA FALLSKÄRMSFÖRBUNDETS UTVECKLINGSTRAPPA 2025

	SVENSKA FALLSKÄRMSFÖRBUNDETS UTVECKLINGSTRAPPA 2025					
	LEKANDE TRÄNING	LEVANDE TRÄNING		LEDANDE TRÄNING		OPTIMERINGSTRÄNING
	Grundstadiet (basbyggnad)	Uppbyggnadsstadiet		Grenspecifik utveckling		Prestationsstadiet
	< 1 år	1-2 år	3-4 år	3-6 år	6-7 år	8> år
Fokus (Speed Skydiving)	Grundträning, fysisk aktivitet, klubb tävlingar på "skojnivå".	Förbättras inom behörighet och licens, klubb tävling "skojnivå". Fallsvenskan Indoor december-mars. Fallsvenskan Outdoor juni-augusti.	Nationell tävling (SM), Fallsvenskan Indoor december-mars. Fallsvenskan Outdoor juni-augusti.	Internationell tävling (ISSA), Nationell tävling (SM). Medalj på SM. Slå personliga rekord under träning och tävling.	Tydliga mål enligt satsning, Internationell tävling (ISSA), Nationell tävling (medalj på SM), EM/VM. Slå personliga rekord under träning och tävling. National och mixed team.	Klara tydliga mål enligt satsning, pallplats på EM/VM (individuellt/national team/mixed team). Slå personliga rekord under träning och tävling, världsrekord.
Träning (Speed Skydiving)	Ca 50 hopp/säsong, prova på läger, prova vindtunnelflygning.	Ca 70 hopp/säsong (beroende på medverkan på hoppläger), 30 min vindtunnel.	Ca 100 hopp/säsong (beroende på medverkan på hoppläger), 1h timme vindtunnel.	Ca 100 hopp/säsong, medverkan på internationella tävlingar utöver detta 2h vindtunnel.	Ca 150 hopp/säsong, medverkan på internationella tävlingar utöver detta 4h vindtunnel.	Ca 150-200 hopp/säsong, medverkan på internationella tävlingar utöver detta 6h vindtunnel.
Fysisk träning och utveckling	Balans, stabilitet, styrketräning och uthållighet.	Grundträning, rörlighet, styrketräning, uthållighet.	Grundträning, rörlighet, konditionsträning, styrketräning, uthållighet, yoga, stärka sina svaga sidor.	Kroppskontroll, konditionsträning, styrke- och coreträning, mental träning, visualiserings träning, yoga, meditation.	Kroppskontroll, konditionsträning, styrke- och coreträning, mental träning, visualiserings träning, yoga, meditation.	Kroppskontroll, konditionsträning, styrke- och coreträning, mental träning, visualiserings träning, yoga, meditation.
Mental träning och utveckling	Trygghet, klubbgemenskap och familjestöd. Känna samhörighet.	Trygghet, klubbgemenskap och familjestöd. Klubbfrämjande insatser.	Trygghet, klubbgemenskap och familjestöd. Klubbfrämjande insatser.	Idrottspsykologi och mental grundträning. Team arbete/känsla inom landslaget.	Idrottspsykologi och mentalträning. Team arbete/känsla inom landslaget. Fokus på högre tävlingsplaceringar.	Fokus på pallplacering och medalj.
Hopp/ flygteknik (Speed Skydiving)	Stabil flygning, hoppglädje, hoppa med andra, flyga relativt med andra. Förståelse av 'Line of flight'	Stabilitet, behärska relativa fartskillnader till andra. Höjdmedvetenhet pga. minskad frifallstid vid hög fallhastigheten.	Inomhus träning (vindhöjning), vinkelflygning, god kunskap om 'Line of flight' och den egna förflyttningen i luften (positioneringen i luften).	Inomhus träning (vindhöjning), GPS grafstudering (flygvinkel hastighet), träningshopp för hastighetvänjning, uthoppsträning.	Inomhus träning (vindhöjning), GPS grafstudering (flygvinkel hastighet), träningshopp för hastighetvänjning, uthoppsträning.	Fortsätta att utveckla flygteknik för bättre prestation.
Utbildning	BAS-kurs (ett krav)	HL - Hoppledarkurs (för den personliga utvecklingen)	AFF-instruktör (för den personliga utvecklingen)	ACT Idrottspsykologi (Bosön), näringslära, träningslära.	ACT Idrottspsykologi (Bosön), näringslära, träningslära.	Personlig utveckling och fortbildning.
Tävlings-säsong	Maj-oktober	Hela året (i om Fallsvenskan).	Mars-oktober (hela året i om Fallsvenskan).	Mars-november	Mars-november	Mars-november
Förbunds-satning	Klubb nivå	Klubb nivå	Klubb nivå	Landslag	Landslag	Landslag