



Alpin kartläggning – omvärldsanalys



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION





Innehållsförteckning

1. Inledning.....	2
2. Norge	3
3. Schweiz.....	23
4. USA.....	36
5. Statistik, resultat.....	51

1. Inledning

Syftet med rapporten är att undersöka, jämföra och beskriva hur ungdoms-, junior-, och landslagsverksamheten ser ut i andra idrotter i Sverige och/eller hur verksamheten ser ut i andra länder och dess utveckling i närtid.

Frågeställningarna har innefattat resultatutveckling, ekonomi i form av intäkter och kostnader. Styrkor respektive utvecklingsområden, strategier framöver, best practice och utbildning av tränare.

Under processen har vi konstaterat att vi i detta första steg samlar in relevant information genom att presentera resultatutvecklingen i form av grafer, för att tydligt följa och jämföra utvecklingen genom åren mellan länderna Norge, Schweiz och USA.

Vi bestämde oss för att beskriva den alpina organisationen och verksamheten från barn och ungdom, upp till elit, vilket innefattar från klubbar upp till landslag, samt tränings- och tävlingssystem, skolsystem och tränare, för att få en tydlig bild för varje land och därför kunna jämföra med Sverige.

Stort fokus finns på skol-, tränings- och tävlingsverksamheten, samt tränare, då det finns mycket information att hämta där. Ekonomin presenteras inte som en enskild punkt utan finns att hitta under respektive del för tränarutbildningar, utbildning för atleterna (skola), och landslag. Analys av rapporten, best practice, samt styrkor och utvecklingsområden kommer behandlas under hösten, och detta blir därför materialet med den information som ska ses över.



2. Norge

2.1 Strategier

Strategier som tagits fram i närtid i form av mål och visioner.

2.1.1 Huvudmål 2021–2024

Ska nås genom aktivitetsutveckling, anläggningsutveckling och händelseutveckling, med hjälp av skidklubbar, skidkretsen (**kretsen - norska**) och skidförbundet.

- Öka deltagande i skididrotten genom aktiv rekrytering.
- Aktivitetserbjudande som inkluderar, är nyskapande och ordnat för alla.
- Skapa en meningsfull frivillighet som är enkelt att bli en del av.
- Mer tillgänglig och minska barriärer för deltagande.
- Genom långsiktig utveckling se till att utövare når världstoppen, så att positionen som världens ledande skidnation upprätthålls.
- Se till klimat- och miljöarbetet och implementera praktiskt genomförbara, offensiva och effektiva förslag inom organisationen.
- Se till en positiv utveckling med hjälp av kompetens- och erfarenhetsutveckling, nationellt som internationellt.

2.1.2 Översikt *Attacking Vikings* (2018–2022)

- **Vision:** Bäst i världen – alla på skidor
- **Uppdrag:** Entusiasm, Tillhörighet, Aktivitet
- **Mål:** 75 miljoner 2022, Större bredd hela vägen, WC overall damer och herrar, Öka antalet alpinister 10%
- **Strategier:** Best Practice
- **Aktiviteter:** Aktiviteter – kommunikation, Planer – metoder, Anställda, Utveckling - utövare



2.2 Verksamheten

Här beskrivs de olika ålderskategorierna, från 0–6 år, upp till landslagsnivå, vad fokus är och vad åkarna kommer lära sig, samt antal lopp, och hur träningen ser ut i form av volym och typ av träning. När det blir aktuellt beskrivs även grenfördelningen. På landslagsnivå finns även uttagskriterier och kostnader för respektive lag. Utöver det beskrivs de två kategorierna skidåkare för livet, och konkurrera på skidor livet ut, som mer innefattar den rörelseglädje som skidåkningen har, mer än fokus på tävling och specifik träning. Detta är en del av utvecklingsplanen, länk till fullständig utvecklingsplan: [lowres_langsiktig-utviklingsplan-alpint.pdf \(skiforbundet.no\)](#).

2.2.1 Kort beskrivning av klubbverksamheten.

Skolverksamheten presenteras i form av gymnasium med hur skoltiden är fördelad, status på tränarna, och kostnader, samt träning, tävlingar och annat som rör gymnasiet. Samt postgymnasium med vad det innefattar och kriterier för att ta sig in.

2.2.2 Aktiv start 0–6 år – ha kul

- Grundläggande rörelser med och utan skidor
- Skidskola, idrott i skolan, allsidig idrott och lek på skidor baserat på mästring
- Nybörjarkurs för äldre barn, ungdom och vuxna
- Instruktörer, allmänna idrottstränare, klubbtränare och föräldratränare
- Hålla sig i närmiljö

Träning

- Skidpass: 1 ggr/vecka
- Samlingsdagar ute: 2–3
- Frikörning: 25–75 % fritt
- Grenar: Svängar - lek
- Antal lopp: 1
- Skiddagar hela säsongen: ca 20
- Oorganiserad skidåkning: mycket fri lek med vänner och familj
- Pass barmark i klubb: 1 ggr/vecka i försäsong



2.2.3 Fundament 6–9 år – Grunder och kul

- Mycket varierande och allsidig fysisk aktivitet
- Inlärn timer av grundläggande rörelser, med och utan skidor
- Skidskola, idrott i skolan, allsidig idrott och lek baserat på mästring
- Aktiviteter i närmiljö

Träning

- Skidpass: 2 ggr/vecka
- Samlingsdagar ute: 2–6
- Frikörning: 25–75 % fritt
- Grenar: Svängar, lek
- Antal lopp: 2–5
- Skiddagar hela säsongen: 20–40
- Oorganiserad skidåkning: Mycket fri lek med vänner och familj
- Pass barmark i klubb: 1–2 ggr/vecka på hösten

2.2.4 Lära att träna 10–12 år (U12) – början till systematisering

- Träning på grundläggande färdigheter med och utan skidor
- Mycket varierande aktiviteter, flera idrotter, klubbträning och samarbete med andra
- Träning med fokus på mästring och utveckling
- Större fokus på träning framför att tävla
- Träning på sociala färdigheter genom deltagande i idrotten
- Träning för äldre barn ungdom och vuxna utan fokus på tävling
- Klubb-, ”sone- och kretsrenn” (på norska)
- Klubbtränare och föräldratränare
- Hålla sig i närmiljöer

Träning

- Skidpass: 2–3 ggr/vecka
- Samlingsdagar ute: 6–15



- Frikörning: Minst 50% styrt/kontrollerad
- Grenar: Olika svängtyper, terrängar, lek och fart
- Antal lopp: 5–15
- Skiddagar hela säsongen: 45–70 / U12 70–100
- Oorganiserad skidåkning: Mycket egenaktivitet
- Pass barmark i klubb: 2–3 ggr/vecka

2.2.5 Träna för att träna (U14) – utveckla egenskaper/ kapacitet

- Mer fokus på grenspecifik träning, med varierande aktiviteter i flera idrotter
- Bygga träningskultur, sociala miljöer och fortsätta bedriva aktivitet för de som bara vill träna
- Individuell träningsuppföljning med avseende på utvecklingsålder
- Fortsatt mer vikt på träning framför tävling, men med en ökning av fler tävlingar
- Tränare på hög nivå
- Internationella TD och domare

Träning

- Skidpass: 3–4 ggr/vecka
- Samlingsdagar ute: 20–35
- Frikörning: 50% styrd/kontrollerad
- Grenar: 25% SL; 50% GS; 25% fart
- Antal lopp: 10–20
- Skiddagar hela säsongen: 95–100
- Oorganiserad skidåkning: egen träning
- Pass barmark i klubb: 2–4 ggr/vecka + barmarkssamlingar



2.2.6 Träna för att träna (U16) – systematik

Samma som U14 dvs

- Mer fokus på grenspecifik träning, med varierande aktiviteter i flera idrotter
- Bygga träningskultur, sociala miljöer och fortsätta bedriva aktivitet för de som bara vill träna
- Individuell träningsuppföljning med avseende på utvecklingsålder
- Fortsatt mer vikt på träning framför tävling, men med en ökning av fler tävlingar
- Tränare på hög nivå
- Internationella TD och domare

Träning

- Skidpass: 4–5 ggr/vecka
- Samlingsdagar ute: 30–50
- Frikörning: 60% pass – 40 % styrd/kontrollerad
- Grenar: 35% SL; 44% GS; 20% pass
- Antal lopp: 15–25
- Skiddagar hela säsongen: 130–160
- Oorganiserad skidåkning: Styrd/kontrollerad egen träning
- Pass barmark i klubb: 3–6 ggr/vecka + egen träning helårsplan och upplägg

2.2.7 Träna för att konkurrera/tävla (U18, FIS) – individualisering

- Helhetlig utveckling av toppidrott
- Fokus på lärande och utveckling genom tävlande
- Mycket specialiserad träning
- FIS-lopp, NM, JVM, U23, YOG, EYOF
- Homogent tävlingsupplägg
- Tränare på hög nivå
- Internationella TD och domare



Träning

- Skidpass: Dagligen
- Samlingsdagar ute: 50–60
- Frikörning: minst 25% fritt
- Grenar: 40% SL; 40% GS; 20% SG/DH
- Antal lopp: Förste års FIS begränsning 30–35 / JR 40–50
- Skiddagar hela säsongen: 130–160
- Oorganiserad skidåkning: Helhetlig plan
- Pass barmark i klubb: Dagliga pass med laget/egenträning

Uttagskriterier A, B & C-status:

A-status – topp-15 WCSL (DH, SG, GS, SL); IronMan 600;
mästerskapsmedalj

B-status – topp-30 WCSL (DH, SG, GS, SL) ELLER för C-status eller nya
utövare, 3 EC disciplintitlar (DH, SG, GS, SL) ELLER overall EC titel;
IronMan 600; Träningsutvärdering

C-status – topp-20 ECSL i 1 disciplin SL/GS ELLER topp 40 i 2 discipliner
ECSL med minst en teknisk disciplin SL/GS

2.2.8 Träna för att vinna senior (FIS JR/SR) – A, B & C lag – optimalisering

Samma som U18 dvs

- Helhetlig utveckling av toppidrott
- Fokus på lärande och utveckling genom tävlande
- Mycket specialiserad träning
- FIS-lopp, NM, JVM, U23, YOG, EYOF
- Homogent tävlingsupplägg
- Tränare på hög nivå
- Internationella TD och domare

Träning

- Skidpass: Dagligen
- Samlingsdagar ute: 50–60



- Frikörning: minst 10% fritt
- Grenar: Specialisering, minst 10% underhåll av alla grenar
- Antal lopp: 40–60
- Skiddagar hela säsongen: 130–160
- Oorganiserad skidåkning: Helhetlig plan
- Pass barmark i klubb: Dagliga pass med laget/egenträning

Uttagskriterier A, B & C-status:

A-status – topp-15 WCSL (DH, SG, GS, SL); IronMan 600;
mästerskapsmedalj

B-status – topp-30 WCSL (DH, SG, GS, SL) ELLER för C-status eller nya
utövare, 3 EC disciplintitlar (DH, SG, GS, SL) ELLER overall EC titel;
IronMan 600; träningsutvärdering

C-status – topp-20 ECSL i 1 disciplin SL/GS ELLER topp 40 i två discipliner
ECSL med minst en teknisk disciplin SL/GS; IronMan 500;
träningsutvärdering; efter 3e året – borde klara B-status

Kostnader: A-lag - gratis; B-lag – 25 000 NOK; C-lag – 50 000 NOK

2.2.9 Konkurrera på skidor livet ut

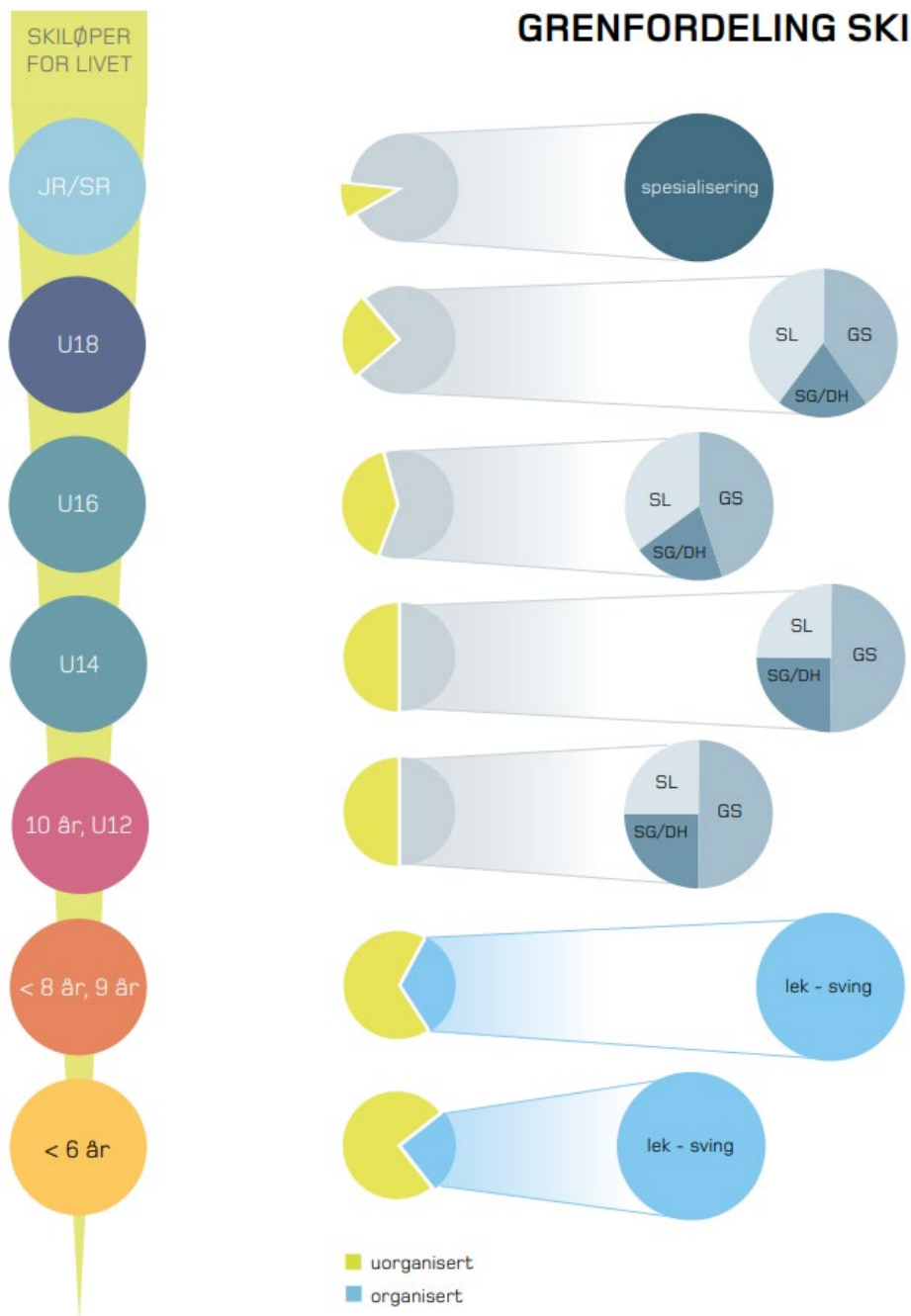
- Ungdomar som inte vill tävla på hög nivå erbjuds andra konkurrenskraftiga erbjudanden
- Aktivitet genom träning i skidklubben
- Tävlingsmöjligheter genom turlopp, master och fjälltelemarklopp

2.2.10 Skidåkare för livet

- Aktivitet genom bredd- och motionsidrott i skidklubben
- Fokus på träning i ett helhetsperspektiv
- Utveckling av nya färdigheter genom deltagande i teknikkurser i regi av skidklubben

Träningen ska vara allsidig genom hela karriären, med ett större fokus på generell träning i i början av karriären, med en successiv minskning av den

generella, parallellt med en successiv ökning av den specifika träningen. Träningen innefattar anaerob uthållighet, mobilitet, aerob uthållighet, koordination, snabbhet, spänst/explosivitet, stabilitet, och styrka.



Figur 1. Grenfördelning skidor.



2.3 Klubbverksamhet

Klubbguiden finns för längdskidåkning, men går att använda för andra idrotter inom skidor. Guiden innehåller information om klubbverksamhet, medlemmar, sociala medier, regler, barn- och ungdomsträning etc. Länk till klubbguiden: [Klubbguiden---klubben-var.pdf \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no/klubbguiden---klubben-var.pdf)

2.4 Gymnasium

Här beskrivs de två formerna av gymnasium – nationella gymnasium, och landstings gymnasium. Hur skoltiden är fördelad, status på tränarna, och kostnader, samt träning, tävlingar och annat som rör gymnasiet.

2.4.1 Nationella gymnasier

Skoltiden är tre år, tiden fördelas:

- **År 1** – 646h gemensamma ämnen (grundämnena), 196h gemensamma programämnena (ex. träningslära, aktivitetslära, etc.), 140 h valfritt programämne (ex. toppidrott).
- **År 2** – 504 h gemensamma ämnen, 336 h gemensamma programämnena, 140h valfritt programämne.
- **År 3** – 365h Gemensamma ämnen, 476h gemensamma programämnena, 140h valfritt programämne.

Toppidrett 3 med inriktning alpint som samarbetar om skidsamlingar, fartträning, tränarutveckling, barmark, basträning, lopp och mästerskap.

Kostnad: 28 740 NOK / skolar + 80 000 NOK (fast kostnad) som idrottskostnad, vilket täcker lön till tre tränare, alla bilkostnader, kostnader i samband med samlingar och lopp (transport och övernattnig för tränare), och tränaruppföljning på alla tränare, skidsamlingar och FIS-lopp + tillägg på kostnader för övernattnig, mat, liftkort, FIS-lopp och samlingar (ca 60 samlingsdygn fördelat på Mellaneuropa, Folgefonna, Juvass och personlig utrustning på ca 45 000, men kan gå upp till 100 000 NOK (utöver fast kostnad). NTG har ca 55–65 skiddagar före jul och totalt ca 130 skiddagar på en säsong. Tränarna följer med åkarna på FIS-lopp och NM.



Lillehammer: 24 utövare + 3 medtränare. Tränare – meriterade f.d. åkare; mångårig erfarenhet; universitetsutbildning i idrott med inriktning psykologi och fysiologi

Geilo: Medicinsk stöd i form av fysioterapeut. Barmarksträning, uppföljning av tränare, personlig träningsplan varje vecka och en plan inför sommaren, samt att alla utövare har en personlig tränare. Skidor, den dagliga träningen sker i Geilo där det finns snökanonsanläggning vilket ger möjlighet att träna från slutet på oktober/början på november vilket gör att de slipper reder fram till jul. De flesta FIS-loppen före jul är i Geilo eller i närheten. Gratis liftkort i Geilo, men det tränas även på andra anläggningar i närheten för variation och bättre möjligheter till fartränning. Tränare – samtliga, mångårig erfarenhet upp till utvecklingslag och landslag, samt meriterade f.d. åkare. Samtliga män.

Bærum: Skolåret 2023/2024 var det 26 elever + 3 medtränare. I genomsnitt 9 barmarksträningar per vecka under barmarkssäsongen. Tränare – samtliga är tidigare elever. U16 huvudtränare + f.d. FIS-åkare; U16 tränare, meriterad f.d. landslagsåkare, mångårig erfarenhet; T3, mångårig erfarenhet, f.d. FIS-åkare. Samtliga män.

+ 2 *Vidaregående Skole* – Inför starten kan man ansöka om tilläggspoäng, med anledning av tidigare idrottsliga erfarenheter. Upptill 50% av sökande kan där komma in på skolan genom detta, om det dokumenteras från 1. Landslag, 2. Krets/ - sonesamlinger, 3. Lagkvalifikationer, 4. Tränarcertifikat.

Narvik Videregående Skole: Idrottsprogrammet är studieförberedande och har totalt 30 platser. Du kan välja mellan breddidrott och toppidrott, vilket gör att både idrottsintresserade, samt idrottssatsande kan söka. Skoltiden är tre år, med 35h undervisning per vecka med en kombination av gemensamma ämnen och programämnena.

Oppdal Videregående Skole: Samarbetar med föreningen Oppdal Alpin elite (OAe) för att ge komplett alpint erbjudande såväl i, som utanför skoltid. Samarbete mellan skolan (kommunen) och OAE. Tydlig strategiplan för OAE (2021–2027) för att nå målsättningen att vara bäst i landet på kombinationen toppidrott och utbildning. Skolan och OAE arrangerar även egna samlingar för rekrytering, en på barmark och en på snö.



2.4.2 Landstingsgymnasium

ex. *Donski Alpin* kostar 85 000 NOK för det sportsliga upplägget: inkluderar lön till tränare, transportkostnader (fyra minibussar som finns tillgängliga), kostnader för tränare på samlingar och lopp (övernattning osv), utrustning som porter, tidtagning och videokamera. Skoltiden är fyra år.

Status på tränare: Gått T1 & T2; Skidförbundets satsningsprojekt "morgondagens skidledare" som är ett treårigt mentorupplägg med fokus på tränarutbildning; kandidat i idrott + T3; T3. Samtliga är män.

Undervisningen stoppas i alla ämnen i vg1 när eleverna har samling. I vg2 och 3 stoppas undervisningen i alla gemensamma ämnen, vilket gör att eleverna inte missar något.

INFÖR gymnasium kan man få delta i "prova på", 3 olika samlingar över 9–12 dagar. Inkluderar barmark, temakvällar och detaljerat egen träningsplanering. Utöver det får varje individ ett optimaliserat sommarträningsprogram och tillgång till en träningsbank med en mängd olika övningar. Utöver det är det önskvärt att föräldrar deltar då de vill förmedla träningsmetodik, kunskap och erfarenhet både till åkare och föräldrar.

Toppidrottsgymnasium, har lite mer support från förbundet, sagt att dom ska ha toppidrottsutbildning, för att vara en tränare, största skillnaden, kostnaden är en annan,

2.5 Postgymnasiala

Här beskrivs vad det innefattar och vilka kriterier som finns för att söka.

2.5.1 NTNU (sedan 2015)

TrønderAlpin har visionen att leverera åkare till landslaget, där de har träningssamlingar på sommaren och hösten runt om i Norge och utomlands, under vintersäsongen är träningarna på hemmabasen i Oppdal.

Barmarksträningen sker i samarbete med Olympiatoppen Mitt-Norge, och uppföljningar, på tävlingar, sker i tätt samarbete med Oppdal Alpin elite. Det finns tillgängligt med medicinsk screening, testning, fysisk träning,



mental kartläggning och testning av utrustning. Tränarna har en tät dialog med skidförbundet för uppföljning och uttag inför EC.

Kriterier för att ansöka är FIS-punkter (utveckling senaste tre åren, antal grenar med bra punkter), IronMan (utveckling senaste tre åren), inställning och motivation (genom intervjuer), ålder (i förhållande till FIS/IronMan), skadesituation och ev. värderingar kring detta, samt att den sökande har ett samtal/intervju med huvudtränaren. Vid antagning skrivs avtal och atleten måste ansöka om studieplats. Det finns även möjlighet att studera i USA

2.6 Fystester

Här presenteras 9 test screening battery, samt de grenar som ingår i IronMan JR och IronMan, hur ofta testet genomförs, och kravprofilen som finns för både herrar (figur 2) och damer (figur 3).

9 test screening battery

Ett test som består av nio övningar, genomförs för att se om det finns svagheter som kan leda till eventuella problem, eller som allmänt bör fokuseras på.

IronMan JR 12–16 år

Uppvärmning

1. 3000 m
2. Hexagon
3. Längdhopp

15 min paus med aktiv vila

4. Knäböj teknik
5. Armhävningar
6. Chins
7. Brutalbänk

15 min paus med aktiv vila

8. 90 s Kassehopp

IronMan 17 år och äldre

Uppvärmning

1. 3000 m
2. Hexagon

30 min paus med aktiv vila

3. 1 RM knäböj
4. Submax knäböj
5. 1 RM bänkpress
6. Chins
7. Brutalbänk

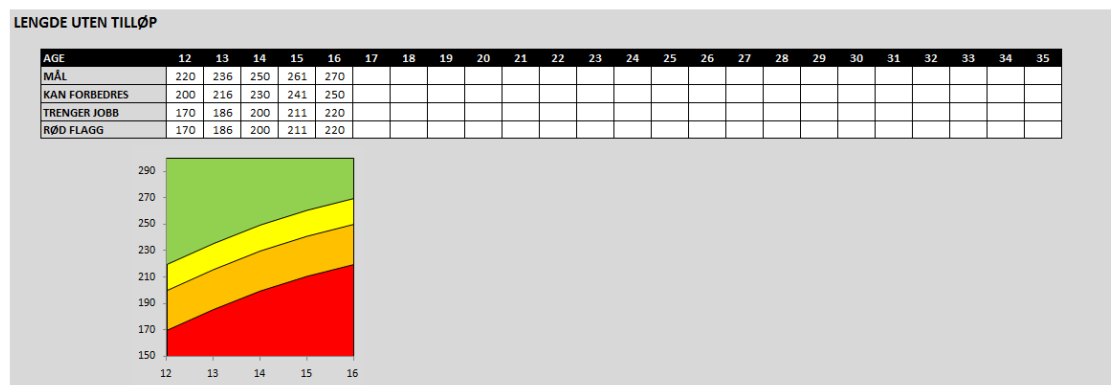
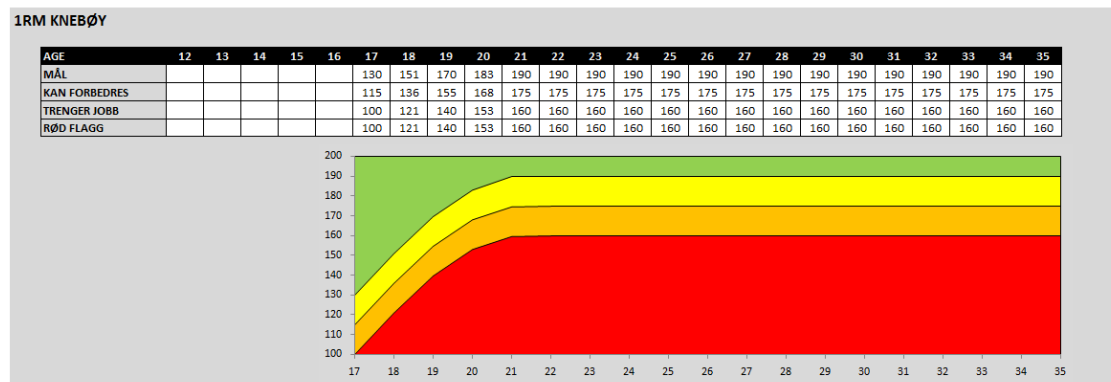
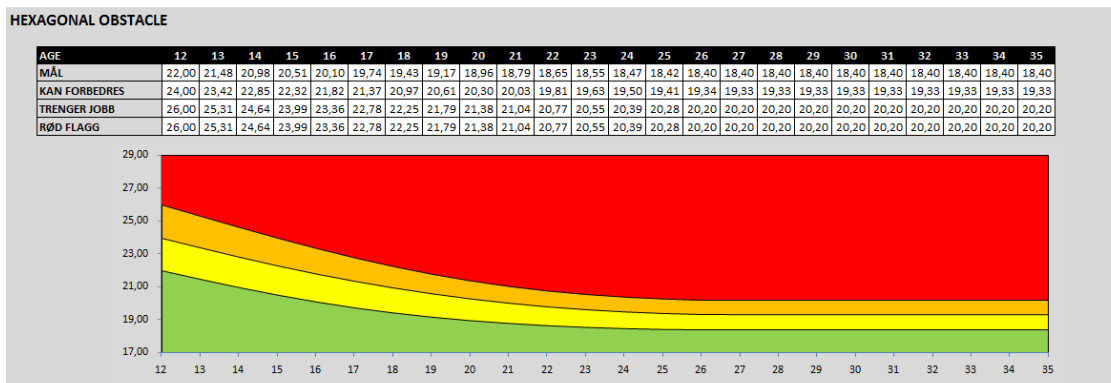
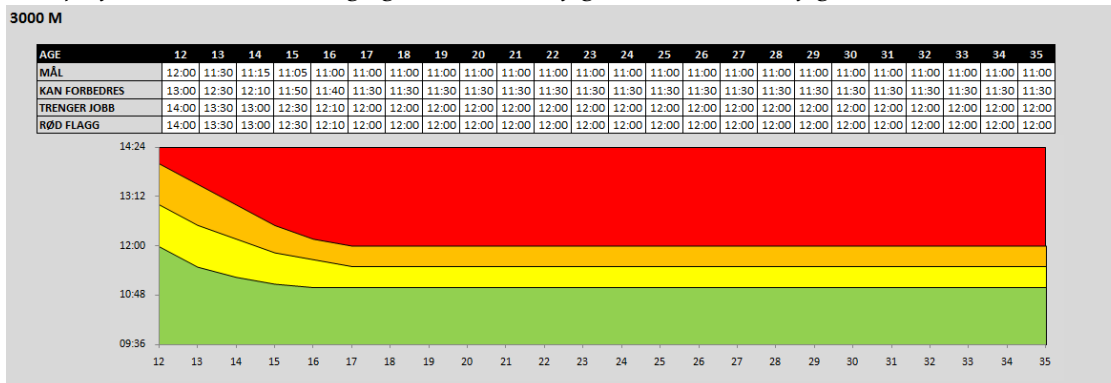
15 min paus med aktiv vila

8. 90 s Kassehopp

Landslaget genomför sina tester i början på augusti, medan skidgymnasiet genomför sina tester under våren och hösten, samt att NSF genomför centrala tester på hösten.



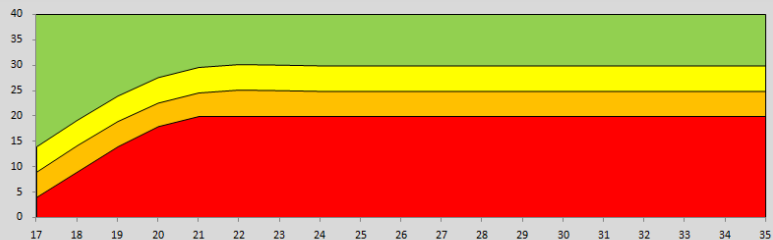
Kravprofil IronMan, i samtliga grenar, herrar (figur 2) och damer (figur 3).





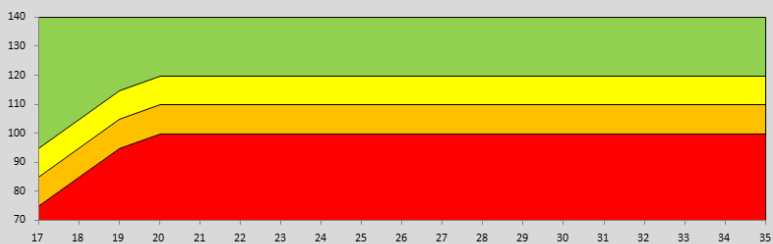
SUBMAKS KNEBØY 1.5 X KROPPSVEKT

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL						14	19	24	28	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
KAN FORBEDRES						9	14	19	23	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
TRENGER JOBB						4	9	14	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
RØD FLAGG						4	9	14	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20



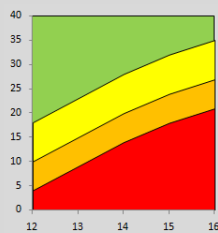
1RM BENK PRESS

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL						95	105	115	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
KAN FORBEDRES						85	95	105	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
TRENGER JOBB						75	85	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
RØD FLAGG						75	85	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100



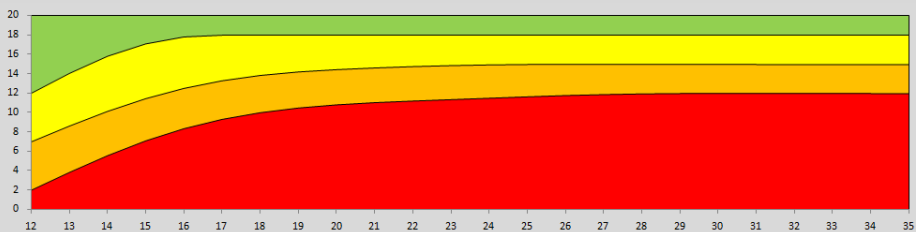
DIPS

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	18	23	28	32	35																			
KAN FORBEDRES	10	15	20	24	27																			
TRENGER JOBB	4	9	14	18	21																			
RØD FLAGG	4	9	14	18	21																			



CHINS

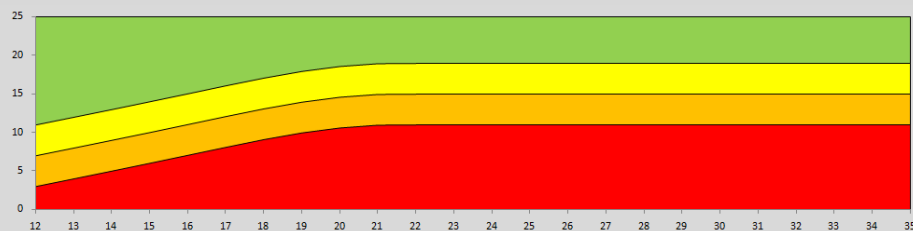
AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	12	14	16	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
KAN FORBEDRES	7	9	10	11	13	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
TRENGER JOBB	2	4	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
RØD FLAGG	2	4	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12





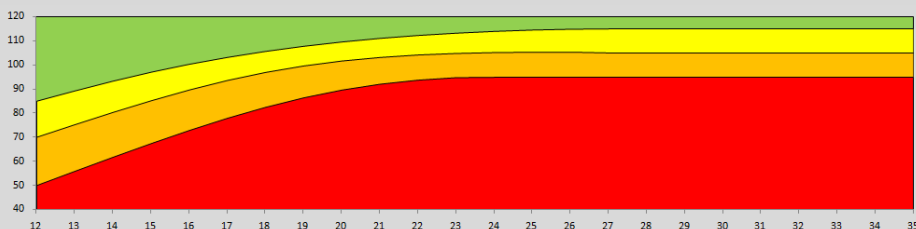
BUK

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	11	12	13	14	15	16	17	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
KAN FORBEDRES	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
TRENGER JOBB	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
RØD FLAGG	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11



KASSEHOPP

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	85	89	93	97	100	103	106	108	110	111	112	113	114	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115
KAN FORBEDRES	70	75	80	85	90	94	97	100	102	103	104	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
TRENGER JOBB	50	56	62	67	73	78	83	86	90	92	94	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
RØD FLAGG	50	56	62	67	73	78	83	86	90	92	94	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95

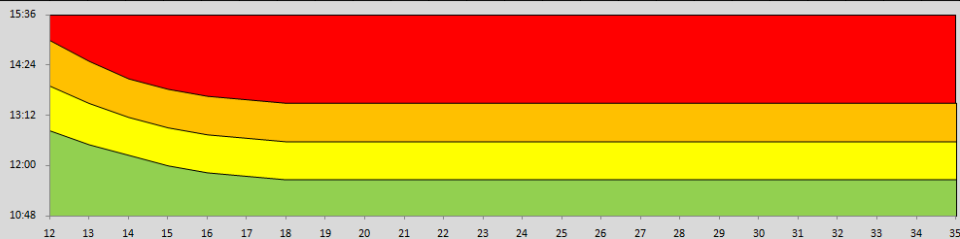


Figur 2. Kravprofil herrar



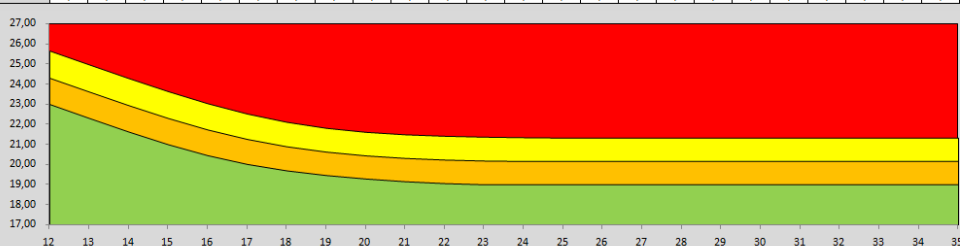
3000 M

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	12:50	12:30	12:15	12:00	11:50	11:45	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40
KAN FORBEDRES	13:55	13:30	13:10	12:55	12:45	12:40	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35	12:35
TRENGER JOBB	15:00	14:30	14:05	13:50	13:40	13:35	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
RÖD FLAGG	15:00	14:30	14:05	13:50	13:40	13:35	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30



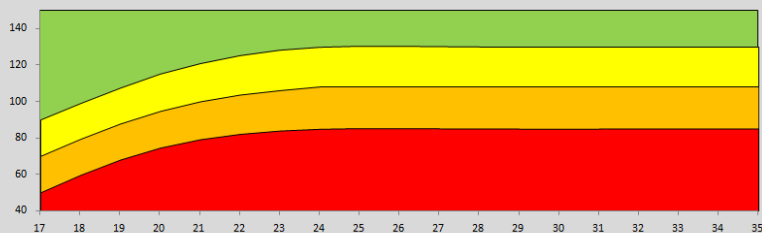
HEXAGONAL OBSTACLE

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	23,00	22,31	21,63	21,00	20,45	20,02	19,69	19,46	19,29	19,15	19,06	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00	19,00
KAN FORBEDRES	24,33	23,64	22,96	22,32	21,75	21,27	20,91	20,64	20,45	20,32	20,24	20,19	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17	20,17
TRENGER JOBB	25,67	24,98	24,30	23,65	23,04	22,53	22,12	21,82	21,62	21,49	21,42	21,38	21,35	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33
RÖD FLAGG	25,67	24,98	24,30	23,65	23,04	22,53	22,12	21,82	21,62	21,49	21,42	21,38	21,35	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33	21,33



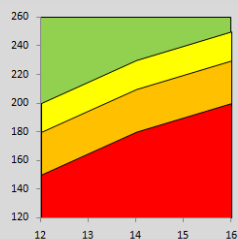
1RM KNEBØY

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL						90	99	108	115	121	125	128	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
KAN FORBEDRES						70	79	88	95	100	104	106	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108
TRENGER JOBB						50	60	68	75	79	82	84	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85
RÖD FLAGG						50	60	70	75	80	80	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85



LENGDE UTEN TILLÖP

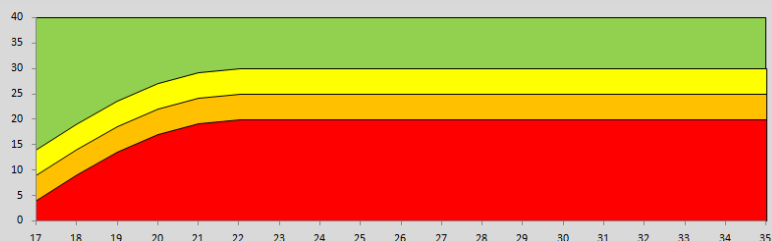
AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	200	215	230	240	250																			
KAN FORBEDRES	180	195	210	220	230																			
TRENGER JOBB	150	165	180	190	200																			
RÖD FLAGG	150	165	180	190	200																			





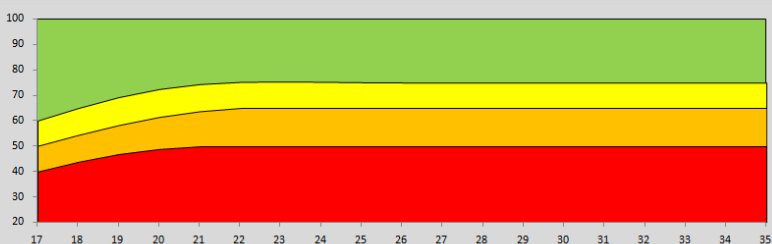
SUBMAKS KNEBØY 1.2 X KROPPSVEKT

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL						14	19	24	27	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
KAN FORBEDRES						9	14	19	22	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
TRENGER JOBB						4	9	14	17	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
RØD FLAGG						4	9	14	17	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20



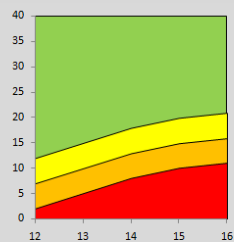
1RM BENK PRESS

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL						60	65	69	72	74	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
KAN FORBEDRES						50	54	58	61	64	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
TRENGER JOBB						40	44	47	49	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
RØD FLAGG						40	44	47	49	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50



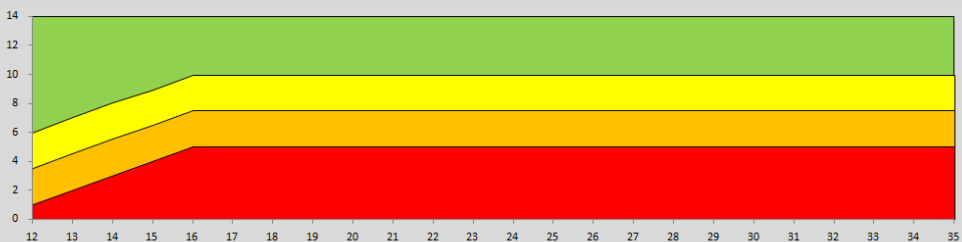
DIPS

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	12	15	18	20	21																			
KAN FORBEDRES	7	10	13	15	16																			
TRENGER JOBB	2	5	8	10	11																			
RØD FLAGG	2	5	8	10	11																			



CHINS

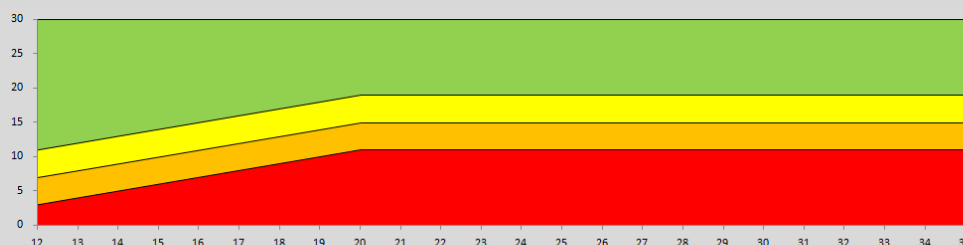
AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
KAN FORBEDRES	3	5	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
TRENGER JOBB	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
RØD FLAGG	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5





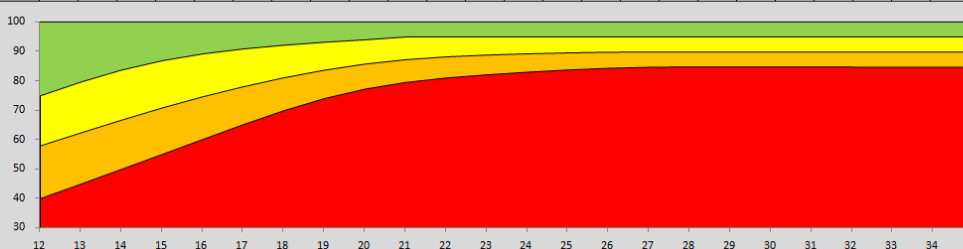
BUK

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	11	12	13	14	15	16	17	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
KAN FORBEDRES	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
TRENGER JOBB	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
RÖD FLAGG	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11



KASSEHOPP

AGE	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÅL	75	80	84	87	89	91	92	93	94	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
KAN FORBEDRES	58	62	67	71	75	78	81	84	86	87	88	89	89	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
TRENGER JOBB	40	45	50	55	60	65	70	74	77	80	81	82	83	84	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85
RÖD FLAGG	40	45	50	55	60	65	70	74	77	80	81	82	83	84	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85



Figur 3. Kravprofil damer

2.7 Utbildning tränare

Nedan beskrivs de olika tränarutbildningarna, vad respektive kurs innefattar och vem den är till för, samt krav för att få gå den och för att bli godkänd. Stegvis, tränare 1–4 (krav på att ta tränarcertifiering). Tränare i barnidrott, ungdomsidrott, och vuxenidrott.

2.7.1 Tränare 1 (T1): 6 år (och yngre) –12 år, U12

Under kursen är fokus på bra och roliga inlärningssituationer, att skapa stor aktivitet och stor variation, samt trivselsmiljö. Går igenom grundteknik, fart, tränarrollen och barmark.

33 h undervisning (23 h praktiskt).



För att bli godkänd krävs:

- 80% deltagande (tillgodoräknande av den allmänna träningsläran OM nyligen idrottsutbildad via högskola/universitet eller motsvarigt.
- Godkänt kursbevis.
- Ingen examinering, G/IG baserat på engagemang och deltagande.
- Vara minst 16 år gammal

2.7.2 Tränare 2 (T2): U14–U16

Ge helhetlig förståelse för träning av ungdom i alpint som en helårsidrott genom att förstå idrottens krav och konsekvenser, samt förstå de mekaniska grunderna för svängteknik. Även planera träning för såväl skidor (tekniska och fart), som barmark, och förstå grundläggande träningsprinciper, samt individualisera. Går igenom alpin svängteknik, fart och tränarrollen, samt barmark och träningslära.

50 h undervisning (35 h praktiskt), krav att ha godkänd T1, samt redan ha genomfört 45 h praktiskt (barmark/skidor).

För att bli godkänd krävs:

- 80% deltagande (tillgodoräknande av den allmänna träningsläran OM nyligen idrottsutbildad via högskola/universitet eller motsvarigt.
- Godkänt kursbevis för alla e-lärningsmoduler.
- Praktisk och metodisk examinering under kursen, varav 75 h praktiskt (dokumenteras)
- Helhetsbedömning av säkerheten som tränare, engagemang etc.

2.7.3 Tränare 3 (T3): U18 (FIS)

Tredje steget i NSF kursstege som bygger vidare på T2 och är sista steget i skidförbundet tränarutbildning. Bygger på att lära sig individualisering och optimering av träningsmetoder, samt testning av utrustning och formhantering.



2.7.4 Tränare 4 (T4): FIS JR/SR

Topptränare. Bygger på att utveckla spetskompetens på utvecklingsområden, att anpassa utrustning, samt hälsofokus.

T 4 lägger till hälsofokus, sömn, samma våglängd som optimering

2.8 Norge sammanfattning

- Spetsigare och tydligare i kommunikation och kravställen
- Kultur
- Ekonomi
- Utbildningssystem, tränare oreglerade, kostnad.



3. Schweiz

Här presenteras de strategier som tagits fram i närtid i form av mål och visioner.

3.1 Strategier - huvudmål

- Förbättra samordningen och systemet för idrottsfrämjande
- Hålla människor kvar i idrotten för livet
- Öka nivån på tävlingsidrotten på lång sikt
- Främja värderingar

3.2 Verksamheten

Här beskrivs de olika ålderskategorierna, från foundation 1 (F1 – förskoleålder/barn), upp till landslagsnivå, vad fokus är och vad man kommer lära sig, samt antal lopp, och hur träningen ser ut i form av volym och typ av träning. Från juniorlag till landslag finns även uttagskriterier för respektive lag. Skolverksamheten presenteras i form av gymnasium med beskrivning av skolan, status på tränarna, och kostnader, samt träning, tävlingar och annat som rör gymnasiet.

3.2.1 Foundation F1-F3

F1

Grundläggande rörelseformer på förskola, klubben och genom föräldrar

Träning (antal timmar per vecka) / Tävlingar

- Sportspecifik (träning & tävling): 0
- Idrott (styrka, rörlighet och koordination): 0
- Allmänna idrottsaktiviteter (skolidrott, andra idrotter/ träning): 5
- Tävlingar per år: 0



F2

Tillämpa och varierar de grundläggande rörelseformerna i klubben eller hemma med hjälp av rörelsetekniker relaterade till snösporter.

Träning (antal timmar per vecka) / Tävlingar

- Sportspecifik (träning & tävling): 2
- Idrott (styrka, rörlighet och koordination): 2
- Allmänna idrottsaktiviteter (skolidrott, andra idrotter/ träning): 6
- Tävlingar per år: 0

F3

Träna snösportsspecifika rörelsetekniker och engagera sig i sporten och individuella tävlingar

Träning (antal timmar per vecka) / Tävlingar

- Sportspecifik (träning & tävling): 3
- Idrott (styrka, rörlighet och koordination): 4
- Allmänna idrottsaktiviteter (skolidrott, andra idrotter/ träning): 7
- Tävlingar per år: 6

3.2.2 Talent T1-T4

T1

Skidklubb, Regional-lag U12 RLZ (Lokal): – Chans att visa sin potential för möjliga framtida topprestationer baserat på förutbestämda och sportspecifika kriterier innan de kan bekräfta sina förmågor

Träning (antal timmar per vecka)/Tävlingar

- Sportspecifik (träning & tävling): Sommar 4; Vinter 10
- Idrott (styrka, rörlighet och koordination): Sommar 4; Vinter 2
- Allmänna idrottsaktiviteter (skolidrott, andra idrotter/träning): Sommar 7; Vinter 3
- Tävlingar per år: 12



T2 (-T4)

Regional Performance Center (RLZ) – ungdomsnivå, Regional-lag U14, U16, U18, U21 (Lokal & Regional): för att sedan kunna bekräfta sina förmågor.

Träning (antal timmar per vecka) / Tävlingar

- Sportspecifik (träning & tävling): Sommar 5; Vinter 12
- Idrott (styrka, rörlighet och koordination): Sommar 6; Vinter 2
- Allmänna idrottsaktiviteter (skolidrott, andra idrotter/träning): Sommar 6; Vinter 3
- Tävlingar per år: 18

T3

FIS barn/ungdomsrace (bis 16J): De förbinder sig att uppnå prestationsmål. Vilket ofta är förknippat med större engagemang och högre träningsvolym

Träning (antal timmar per vecka)/Tävlingar

- Sportspecifik (träning & tävling): Sommar 5; Vinter 13
- Idrott (styrka, rörlighet och koordination): Sommar 7; Vinter 2
- Allmänna idrottsaktiviteter (skolidrott, andra idrotter/träning): Sommar 5; Vinter 3
- Tävlingar per år: 25

T4

National Performance Centre (NLZ) – (U18 & U21, nationellt), juniorlag, Europacup (ab 16J), Internat, FIS lopp, EYOF, YOG, JWM: De bästa lyckas i slutändan slå igenom till eliten.

Träning (antal timmar per vecka)/Tävlingar

- Sportspecifik (träning & tävling): Sommar 8; Vinter 14
- Idrott (styrka, rörlighet och koordination): Sommar 10; Vinter 6
- Allmänna idrottsaktiviteter (skolidrott, andra idrotter/träning): Sommar 4; Vinter 1
- Tävlingar per år: 35



I alla fyra faserna är väl fungerande miljöförhållanden nödvändiga för att utvecklingsfrämjande idrott ska vara möjligt.

Uttagskriterier DAMER NLZ U16-U20

U16: Placering 1–6 i styrkelistan* och topp-8 i ungdomscupen

U1–18: Placering 1–8 i styrkelistan* per år ELLER ranking 3–10 i Swiss Cup

U19: SL & GS 800; TE & SP 600; SL ELLER GS 300

U20: SL & GS 600; TE & SP 500; SL ELLER GS 250

Uttagskriterier HERRAR NLZ U17-U21

U17–18: Placering 1–8 i styrkelistan* per år ELLER ranking 3–12 i Swiss Cup

U19: SL & GS 1200; TE & SP 900

U20: SL & GS 800; TE & SP 700; SL ELLER GS 300

U21: SL & GS 600; TE & SP 500; SL ELLER GS 250

3.2.3 Elite E1-E2 – WC, VM, OS

E1

C-trupp (U21) + B-trupp: Delta i internationella tävlingar för att testa sig mot toppnivån.

Träning (antal timmar per vecka)/Tävlingar

- Sportspecifik (träning & tävling): Sommar 8; Vinter 15
- Idrott (styrka, rörlighet och koordination): Sommar 12; Vinter 6
- Allmänna idrottsaktiviteter (skolidrott, andra idrotter/träning): Sommar 4; Vinter 1
- Tävlingar per år: 40

Uttagskriterier DAMER C-trupp U17-U22

U17–18: Ranking 1–2 i Swiss Cup

U19: SL & GS 500; SL ELLER GS 200

U20: SL & GS 400; TE & SP 400; SL ELLER GS 150



U21: Topp 16 JVM (SL, GS, SG, ELLER DH); SL & GS 350; TE & SP 350; SL, GS, SG, ELLER DH 120

U22: Topp 40 EC

Uttagskriterier HERRAR C-trupp U17-U22

U17–18: Ranking 1–2 i Swiss Cup

U19: SL & GS 800; SL ELLER GS 600

U20: SL & GS 600; TE & SP 500; SL ELLER GS 200

U21: Topp 16 JVM (SL, GS, SG, ELLER DH); SL & GS 500; TE & SP 400; SL, GS, SG, ELLER DH 150

U22: Topp 40 EC; SL & GS 400; SL, GS, SG, ELLER DH 120

Summan av de fyra betygen resulterar i en lista för varje årgång som urvalsgrund: 1) Placering i Swiss Cup (50% av betyget); 2) Utvärdering av skidteknik via flertalet tävlingar i Swiss Cup (20%); 3) Nationellt konditionstest (20%); 4) Atletbedömning (10%)

Uttagskriterier DAMER B-trupp

U21: Topp 3 JVM (SL, GS, SG, ELLER DH); SL & GS 300; TE & SP 300; SL, GS, SG, ELLER DH 100

U22: SL & GS 250; TE & SP 250; SL, GS, SG, ELLER DH 80

U23: SL & GS 200; TE & SP 200; SL, GS, SG, ELLER DH 80

U24: Topp 30 EC

U26: Topp 20 EC ELLER Topp 30 EC i 2 discipliner; SL, GS, SG, ELLER DH 60

U28: Topp 15 EC ELLER Topp 45 WCSL

U29+: Personlig kvalifikation för WC



Uttagskriterier HERRAR B-trupp

- U21:** Topp 3 JVM (SL, GS, SG, ELLER DH); SL & GS 350; SL, GS, SG, ELLER DH 120
- U22:** SL & GS 300; SL, GS, SG, ELLER DH 100
- U23:** SL & GS 250; TE & SP 250; SL, GS, SG, ELLER DH 80
- U24:** Topp 30 EC
- U26:** Topp 20 EC ELLER Topp 30 EC i 2 discipliner; SL, GS, SG, ELLER DH 80
- U28:** Topp 15 EC ELLER Topp 45 WCSL
- U29+:** Personlig kvalifikation för WC

E2

B-trupp + A-trupp + landslag: Internationell toppnivå genom att kvalificera sig till final eller vinna.

Träning (antal timmar per vecka) / Tävlingar

- Sportspecifik (träning & tävling): Sommar 8; Vinter 15
- Idrott (styrka, rörlighet och koordination): Sommar 16; Vinter 6
- Allmänna idrottsaktiviteter (skolidrott, andra idrotter/träning): Sommar 2; Vinter 0
- Tävlingar per år: 40

Uttagskriterier DAMER A-trupp

Minst ett av följande: Medaljör vid ett VM i ett lag (krav minst 1 start); Topp 30 i WCSL i en gren (DH, SL, GS, SG).

Uttagskriterier HERRAR A-trupp

Minst ett av följande: Medaljör vid ett VM i ett lag (krav minst 1 start); Topp 30 i WCSL i en gren (DH, SL, GS, SG).

Uttagskriterier DAMER Landslag

Minst ett av följande: Topp-15 i WCSL i en gren (DH, SL, GS, SG); pallplats i ett världscuplopp (DH, SL, GS, SG); Medaljör vid ett VM eller OS;



Medaljörer vid ett VM och OS behåller sin NM-status i två år förutsatt att det topp-30 i WCSL i en gren (DH, SL, GS, SG)

Uttagskriterier HERRAR Landslag:

Minst ett av följande: Topp 15 i WCSL i en gren (DH, SL, GS, SG); Pallplats i ett världscuplopp (DH, SL, GS, SG); Medaljör vid ett VM eller OS; Medaljörer vid ett VM och OS behåller sin NM-status i 2 år förutsatt att det topp 30 i WCSL i en gren (DH, SL, GS, SG); Medaljör vid VM i lag (krav minst 1 start) NM-trupp statusen, förutsatt att de är topp 30 i WCSL i en disciplin (DH, SL, GS, SG)

Master

Alla som har vunnit medaljer vid VM/OS eller WC-segrar flera gånger över en längre period.

Träning (antal timmar per vecka) / Tävlingar

- Sportspecifik (träning & tävling): Sommar 8; Vinter 15
- Idrott (styrka, rörlighet och koordination): Sommar 16; Vinter 6
- Allmänna idrottsaktiviteter (skolidrott, andra idrotter/träning): Sommar 2; Vinter 0
- Tävlingar per år: 30

3.3 *Gymnasium*

Här beskrivs gymnasieverksamheten översiktligt, hur den fungerar, behörighetskrav, kostnader, träning och status på tränare. Swiss Olympic engagerar sig i en målinriktad och hållbar utveckling av att samordna tävlingsidrott med utbildning och karriär och finns där som stöd för unga.

NLZ samarbetar med regionerna (väst - Brig, centralt - Engelberg, och öst - Davos) och det finns ett gymnasium per region. De tre gymnasierna har etiketten "Swiss Olympic Sport School". Samordnare finns på skolan för att hjälpa med en långsiktig planering för en dubbel karriär, eller ha en plan om de inte går en yrkesutbildning.



Utöver det finns det 63 skolor märkning "Swiss Olympic Partner School", idrottsgymnasium som ser till att idrottare uppnår såväl sina akademiska prestationsmål samtidigt som de ska ha tillräckligt med tidresurs för träning och prestationsutveckling. Samordnare finns även här som garanterar optimal samordning av skola, idrott och den sociala miljön.

Exempel från en skola (Alte Kantonsschule Aarau)

Krav är medlem i ett regionalt eller nationellt ungdomslag, med potential för en karriär som tävlingsidrottare på nationell eller internationell nivå. Samt tillhöra ett nationellt idrottsförbund erkänt av Swiss Olympics och ha ett regionalt eller nationellt schweiziskt olympiskt talangkort. I stället för de vanliga fyra åren så går de istället fem år, för att ha tid till träning och tävlingar.

Ingen skolavgift för de som bor i kantonen (delstaten), men ytterligare kostnader för idrottare som en del av idrottsfrämjande och idrottssjukvård. Sökande utanför kantonen kan visa upp en "kupong" från sin kanton för att täcka skolavgifterna.

Brig: Varje träningsgrupp har två tränare, två transportfordon och en budget. Två idrottstränare är anställda för konditionsträning och rehabilitering på NLZs huvudkontor på Brig, som också följer med ut i snön. Medicinskt stöd finns i form av fysioterapeut. När samarbete mellan skolan och internatet.

Träning – Under försäsong (sommar och höst) delas idrottarna upp i två nivågrupper: en träningsgrupp, och en prestationsgrupp för kvinnor och män. Tränarna för varje grupp ansvarar för planering av snöträning och tävlingsevenemang i samråd med andra träningsgrupperna, fystränarna och NLZ-chefen.

Stor del av konditionsträningen sker under skoltid (utanför lektionen), och även under sommarlovet sker den på skolan. Tack vare skolans flexibla struktur kan sju konditionspass anordnas per vecka. Idrottare som går en yrkesutbildning får stöd från NLZ väst också. 50–55 elever och 11 tränare. Efterskoltid finns det en gymnastikhall och tre viktrum/gym tillgängligt för eleverna att slutföra sin individuella träning. Fri användning av utrustningen som finns tillgänglig på skolan, samt medicinsk vård och prestationstester av specialiserad personal.



Snöträningsprogrammen måste ständigt justeras med hänsyn till klimatförhållandena, därför har de skapat en struktur som gör det möjligt att optimalt samordna skolarbete med träning.

De ser till den långsiktiga utvecklingen än den kortsiktiga, och att utbildarnas arbete INTE mäts i deras åkares FIS-poäng, utan att skapa optimala förhållanden för åkarnas utveckling och mående. Permanent stöd från schweizisk OS-kvalificerade tränare.

Kostnader – Inga skolavgifter inom kantonen, men om du bor utanför tillkommer kostnadsersättning. Skolmaterial är på föräldrars bekostnad. Idrottskostnader är beroende på förening (Ski Valais U16, Ski Valais - utanför kantonen, och NLZ Quest) med kostnader på 2720 CHF (32 360 SEK), 3970 CHF (47 230 SEK), och 3720 CHF (44 260 SEK) respektive, (inkl. sportstöd som är 220 CHF för samtliga). Utöver det finns kostnader för internat: halvpension 8 820 CHF (104 930 SEK), och helpension 10 095 CHF (120 000 SEK).

3.4 *Postgymnasialt*

Brig är även en högskola och finns därför på samma ställe, vilket möjliggöra vidare utbildning efter gymnasium på ett enkelt och tillgängligt sätt.

3.5 *Utbildning tränare*

Nedan beskrivs de olika tränarutbildningarna, vad respektive kurs innefattar och vem den är till för, vad det kostar, samt krav för att få gå den och för att bli godkänd. Som första punkt är också krav för att bli utbildare till dessa tränarutbildningar.

3.5.1 *Utbildning till att bli Swiss-Ski instruktör (utbildare)*

- För klubb- och juniortränare – Ungdom + idrott (U+I) expertkurs, och Swiss-Ski juniortränarutbildning.
- För alla nivåer (från klubb till nationell tränare) – U+I expertkurs, och utbildning Swiss-Ski regional tränare
- Behörighetskrav för U+I expertkurs är att vilja arbeta som tränare i 10–20 dagar per år under flera år. Erfarenhet av att undervisa relevant idrott, breda och idrottsspecifika specialistkunskaper och färdigheter, samt vilja



arbeta inom U+I-ledarskapsträning och vidareutbildning. Antagningen baseras på beslut av den som är ansvarig för träningen i den aktuella sporten. Godkänd U+I-ledarkurs (nivå 2), och en rekommendation från en partnerorganisation, t.ex. en förening. Expertutbildningen pågår i 8–9 dagar och består av två kursdelar.

3.5.2 Assisterande ledare

Valfri, men till för unga från 16 år och uppåt (samt vuxna eller karriärbytare som vill stötta sin klubb) som vill få kliva in i tränarrollen, och lära sig ta ansvar i en idrottsförening. Från 18 års ålder har den assisterande ledare möjlighet att kliva in i Ungdom + Idrott-ledarutbildningen (U+I-ledare).

(1418-ledare vänder sig till unga ledare, mellan 14–18 år och finns endast i enstaka kanton. Lär sig om delat ansvar i sin idrottsförening).

Kostnader – för assisterande ledare 300 CHF (3600 SEK) för swiss-ski medlemmar, 350 (4200 SEK) CHF för icke medlemmar. Inkl. övernattningar och måltider, exklusive skidpass.

För 1418-ledare är gratis, och inkluderar en helg med träning, boende och måltider för båda dagarna. Resa dit och hem bekostas själv.

3.5.3 Klubbtränare

Krav att vara 18 år eller äldre.

Grundutbildning, del 1

Grunderna i ledarskapsarbete, träningsteori och planering av kurser, samt barn/ungdomars utveckling och relevanta säkerhetsaspekter.

- Antagningsprov till ledarskapskursen godkänd
- Giltig Ungdom + Idrott-Head of Youth Sports inom sporten och minst en Ungdom + Idrott-ledaraktivitet
- Bra personlig teknik (säkert tackla svarta backar)
- Krav att ha erfarenhet inom sporten och en vilja att ge regelbunden utbildning och ha genomfört Kids Instructor-kurs.



Modul (djupgående pedagogik och metodologi), del 2

Allround metodik, Fysiska grunder, grundläggande kurssättning

- Krav att vara U+I-ledare och ha minst 1 aktivitet (ledarskap) inlagd i den nationella U+I-databasen
- Lärande innehåll off-snow träning 7–12 år
- Ledaren ska gå en modul från fortbildningsprogrammet vartannat år för att bibehålla sin roll som ledare.

Kostnader – Grundutbildning: 100 CHF; Klubbtränare: 100 CHF x 3 (1 200 SEK x 3 – 3 600 SEK tot.) (100 CHF/del, dvs allround metodik, fysiska grunder, och grundläggande kurssättning.)

3.5.4 Ungdomstränare

Fördjupning av teknik och biomekanik, kommunikation och tävlingsidrott

- Krav att vara U+I-ledare och genomgått tidigare utbildning och minst 1 aktivitet (ledarskap) sen senaste ledarkursen
- Lärande innehåll off-snow träning 10–16 år
- Regelbundna ledarskapsaktiviteter
- Inlämning av en portfolio av förvärvade färdigheter inom idrottsområdet, bedömning av person.
- Ledaren ska gå en modul från fortbildningsprogrammet vartannat år för att bibehålla sin roll som ledare.

Kostnader – 100 CHF/del (1 200 SEK/del) 1. tävlingsteknik, 2. kurssättning talang, 3. fysisk talang, 4. introduktion till tävlingsidrott = 4800 SEK (+ ej krav, men modulportfölj)

3.5.5 Regiontränare

Träna unga tävlingsidrottare/ungdomslag

- Krav är godkänd tidigare utbildningar U+I-ledare med tillägg av tävlingssporter. Bekräftelse från regionförbundet (utbildningsstöd). Godkänd bedömning (antagningsintervju och utbildningsplanering)



- Det krävs federalt kompetensbevis, gymnasieexamen eller motsvarande kvalifikationer, nationella idrottsförbundets visum, bevis på minst 800h som tränare för T-atleter, inkl. 200h året före examen, samt praktik på 30-40h och HLR utbildning som inte är äldre än 10 år.
- Detta är en yrkesutbildning, som tränare inom tävlingsidrott. Samtliga moduler förbereder för en professionell examen inom tävlingsidrott. Alternativt ansökan om likvärdighet/tillgodoräknande som tränare – inom tävlingsidrott eller elitidrott, med kandidat- eller mastersexamen i idrott.
- Tränarutbildningen består av de snösportspecifika Swiss-Ski regionstränar-modulerna (fördelat på 12 dagar och 2 halvdagar online), den professionella tränarkursen (fördelat på 12 dagar), och de valbara kurserna från tränarutbildningen.

Kostnader – Den som avlägger en yrkesexamen som tränare i tävlingsidrott kan kräva 50% av kurskostnaderna (exkl. logi, mat, etc.) från statssekretariatet för utbildning, forskning och innovation, vilket inte är möjligt för deltagare med passerell (akademisk eller utländsk tränarerkännande, eller mycket lång karriär). Kurskostnader som komplement till yrkestränarutbildningen: 4390 CHF (52 450 SEK) + 100 CHF/dag (1 200 SEK) för valbara kurser (avdrag på 50% är möjligt enl. ovan). Tentamensavgift 800 CHF (9 550 SEK) + kostnader för passerell-ansökan (?) 500 CHF (6 000 SEK) = minst 42 370 SEK (om 50% rabatt och 1 dag valbar kurs, alt. 69 200 SEK för fullpris och 1 dag valbar kurs, med 1 200 SEK extra per dag med valbar kurs).

3.5.6 Nationell/Landslagstränare

Swiss-Ski nationella tränarutbildningen består av DTA-diplomtränarutbildningen och avslutas med den högre tekniska examen HFP och titeln "Tränare: i elitidrott". Både kurserna inom de sex specialistområdena (idrottspsykologi, kondition – träningsteori, ledarskap, idrottsmedicin, sportcoachning och teknisk taktik) såväl som den DTL-certifierade tränarkursen förbereder dig för Federal Higher Professional Examination (HFP). Alternativt att du har en masterexamen inom elitidrott.



- Krav för antagning är kvalificerad tränare inom tävlingsidrott eller 1600 h aktivitet med idrottare på nivå T4 (U18 & U21 eller högre)
- Bör ha genomfört 2 års arbete som tränare i tävlings- eller elitidrott efter examen, samt genomfört 2 valbara kurser inom toppsport.

Kostnader – Diplomtränarkurs 2 900 CHF (34 650 SEK) inkl. boende och mat. Valbara kurser 100 CHF/dag (1 200/dag) exkl. boende och mat. Rådgivning och coachning under utbildningen (träningsplanering, praktik, tentamensförberedelser, etc.) 1 000 CHF (12 000 SEK).

Möjlighet att köpa (vissa gratis) material till klubben/tränare för U+I-lärandet för F1-F3, samt köpa material till ungdoms- och regionala tränare i T1-T4

Regional Performance Centre (RLZ) swiss ski koncept på ungdomsnivå;
National Performance Centre (NLZ) swiss ski koncept på regional nivå.

Syftet med NLZ (central, west & east) är att samla de bästa idrottarna från respektive interregion. **NLZ är steget mellan regionförbundet och C-truppen.**

Regelbunden jämförelse är tänkt att öka motivationen och därmed prestationen hos de unga idrottarna.



4. USA

4.1 Strategier – huvudmål

Här presenteras de strategier som tagits fram i närtid i form av mål och visioner.

- Vinna på varje nivå på internationella tävlingar
- Ta fram en tydlig väg för att lyckas i sporten
- Öka nivån av lyckande i sporten genom att göra ett bättre jobb med innehållsansvar och tävlingsansvar
- Uppmuntra atleter till att utvecklas inom multi-event
- Integrerar landet till ett system genom att stärka upp klubbar och regioner för att utveckla atleter
- Identifiera de talangfulla tränarna och atleterna i landet och se till att de utvecklas och bevaras/stannar kvar
- Skapa ett amerikanskt system som förser hållbar framgång inom sporten

4.2 Verksamheten

Här beskrivs klubbverksamheten och tävlingar, samt varje ålderskategori, från fas 1 (2–6 år), upp till landslagsnivå, vad fokus är och vad de kommer lära sig, samt antal lopp, och hur träningen ser ut i form av volym och typ av träning. När det blir aktuellt beskrivs även grenfördelningen och tester. På landslagsnivå finns även uttagskriterier och kostnader för respektive lag. Detta är en del av utvecklingsplanen och länk till fullständig träningsplanering: <https://usskiandsnowboard.org/sites/default/files/files-resources/files/2017-11/Alpine Training Systems 11-16-17.pdf>

Skolverksamheten presenteras i form av high schools, med private- och public schools med övergripande hur det fungerar, status på tränarna, och kostnader, samt träning, tävlingar och annat som rör gymnasiet. Samt postgymnasium med college, övergripande hur det fungerar, samt träning och tävlingar.



4.2.1 Klubbverksamheten

USSA clubs är de klubbar som är en del av USA:s skidförbund, där det finns möjlighet till klubbcertifiering, genom ett utvecklingsprogram, som är till för att hålla hög kvalitet hos klubbarna.

4.2.2 Tävlingar

Free Skiing, Fundamental Skill Development, SKillsQuest →

Local – Lokala USSA tävlingar, High School, Ungdomstävlingar →

Division – Divisions- och USCSA tävlingar →

Region – Regionala FIS och NCAA FIS-UNI tävlingar (Regionala mästerskap, U14, U16, U19+, Collage) →

Nationellt – National Performance series (Nationella mästerskap, U16, JR, Collage, SR) →

Internationellt – Europacup →

US SKI TEAM – Världscup, VM (SR, JR), OS

4.2.3 Faser

Fas 1: 2–6 år – aktiv start / ha kul

- Börja utveckla fundamentala rörelser genom lek, skoj och nybörjaraktiviteter.
- Delta i många olika aktiviteter, utforska koordinations- och balansbaserade sporter. Lagsporter för att bygga teamwork, etik och schysst spel.

Träning/Tävling

- Träningsvolym: 50h/säsong, 1–2 ggr/vecka
- Sommar / off season: Ingen
- Coachad friåkning: 75%
- Coachade övningar: 10%
- Coachade gateträning: 10%



- Tävlingsimulation: 5%
- Friåkning med familj och vänner: Så mycket som möjligt
- Tävling: - ; lokala eller klubblekar och aktiviteter
- Tävlingsäsong: -

Fas 2: 6–10 år – äventyr och utforska / tävla för att det är roligt

- Öka lekandet för att utveckla och förbättra specifika element av fysisk fitness i öppna miljöer
- Delta i många olika aktiviteter, utforska koordinations- och balansbaserade sporter. Lagsporter för att bygga teamwork, etik och schysst spel.

Träning/Tävling

- Träningsvolym: 150h/säsong, 2–3 ggr/vecka
- Sommar/off season: 0–5 dagar
- Coachad friåkning: 60%
- Coachade övningar: 20%
- Coachade gateträning: 10%
- Tävlingsimulation: 10%
- Friåkning med familj och vänner: Så mycket som möjligt
- Tävling: U10 discipliner (GS, SL, kombi) SkillsQuest och NASTAR, klubb-event/klubb-tävlingar
- Tävlingsäsong: Fokus träning över event, men <10 eventdagar/säsong

Fas 3: Tjejer 9–13 år, Killar 10–14 år – teknik / tävla för att utvecklas

- Börja implementera 1–2 pass barmarksträning/vecka. Förbättra kroppskontroll, balans, timing i rörelser och rumslig förväntan genom övningar.
- Fortsätta att delta i många aktiviteter och sporter. Börja identifiera primära vs komplement-sporter

Träning / Tävling

- Träningsvolym: 220h/säsong, 3–5 ggr/vecka
- Sommar / off season: 10 dagar



- Coachad friåkning: 45%
- Coachade övningar: 20%
- Coachade gateträning: 25%
- Tävlingsimulation: 10%
- Friåkning med familj och vänner: Så mycket som möjligt.
- Tävling: U12-discipliner (GS, SL, barn-SG, kombi), SkillQuest och NASTAR.
- Lokala tävlingar leder till stat- och divisionsmästerskap i de senare åren, vilket kan leda till regionala event.
- Tävlingsäsong: januari-april, 10–15 starter, 1 lopp per 6 träningsdagar

Fas 4: Tjejer 11–15 år, Killar 12–16 år – taktik / tävla för att förvärva kunskap

- Fortsätta att delta i komplement-sporter samtidigt som tydliga mål identifieras i den primära sporten
- Fysisk fitness börjar bli en integrerad del av säsongen. 1–3 pass/vecka. Öka antalet timmar av träning med varierad volym och intensitet.

Träning/Tävling

- Träningsvolym: 360h/säsong, 4–6 ggr/vecka
- Sommar/off season: 20 dagar
- Coachad friåkning: 30%
- Coachade övningar: 20%
- Coachad gateträning 35%
- Tävlingsimulation: 15%
- Friåkning med familj och vänner: Så mycket som möjligt, medan det ska finnas balans med vila, resor och återhämtning.
- Tävling: U14-discipliner (GS, SL, SG, barn-DH), SkillQuest och NASTAR. Lokala tävlingar leder till stat- och divisionsmästerskap, vilket kan leda till regionala och juniormästerskap
- Tävlingsäsong: december-april, 10–20 starter, ett lopp per fem träningsdagar



Fas 5: Tjejer 12–17 år, Killar 14–18 år – teknik & taktik / tävla för att bemästra

- Använd komplement-sporter och aktiviteter för att förbättra aeroba system genom att öka träningsvolym i samtliga aktiviteter
- Implementera periodiserad träning med varierande volym och intensitet. Träningen är en essentiell för säsongsbaserad programmering med 2–3 pass/vecka och off-season träningsplanering.

Träning / Tävling

- Träningsvolym: 480h/säsong, 5–7 ggr/vecka
- Sommar / off season: 25 dagar
- Coachad friåkning: 20%
- Coachade övningar: 20%
- Coachad gateträning: 40%
- Tävlingssimulation: 20%
- Friåkning med familj och vänner: Så mycket som möjligt, medan det ska finnas balans med vila, resor och återhämtning.
- Tävling: U16 tävlar i alla discipliner men primärt tekniska (SL, GS) men begränsat SG. Från lokala till nationell och internationella tävlingar, beroende på nivå. Fokus på sparring med juniormästerskapsatleter.
- Tävlingssäsong: november-april, max 40 starter. Ett lopp per fyra träningsdagar.

Fas 6: Tjejer 16+ år, Killar 17+ år – bemästra / tävla för att vinna

- Använd komplement-sporter och aktiviteter för skadeprevention, undvika att bli utbränd, och för att bibehålla alla aspekter av fysisk fitness
- Periodisering över flera år för träningsplan med varierande volym och intensitet är essentiellt för att förbereda för tävling, träningsbelastning och långsiktig prestation.

Träning / Tävling

- Träningsvolym: 540h/säsong, 5–7 ggr/vecka
- Sommar / off season: 30+ dagar
- Coachad friåkning: 15%



- Coachade övningar: 15%
- Coachade gateträning: 45%
- Tävlingssimulation: 25%
- Friåkning med familj och vänner: Så mycket som möjligt, medan det ska finnas balans med vila, resor och återhämtning.
- Tävling: Tävla i alla discipliner med primärt fokus på SL & GS. Visst fokus på SG och DH, med ökning av dessa genom fasen, om erfarenhet, expertis och motivation finns. Regionala FIS-serier, FIS U, NorAm och europeiska FIS-lopp. OS; WC, VM, JVM, EC och NCAA.
- Tävlingssäsong: november-april, max 55 starter. Ett lopp per tre träningsdagar. Volymen kan variera beroende på disciplin.

Samtliga lag B-D (EJ A) måste klara Physical Fitness & SkillsQuest Fitness Test

D-lag (utvecklingslag): Klara av följande resultat eller NorAm Cup Standings

Uttagskriterier, DAMER

Resultat: samma som herrar

YOB 2003 & 2004: 2 x topp-5 resultat (SL/GS/SG) på nationellt mästerskap

YOB 2005 & yngre: 2 x topp-10 resultat (SL/GS) på nationellt mästerskap

NorAm Cup Standings

YOB 2003: 2 x topp-10 i SL/GS/SG/DH; minst 1 i SL/GS

YOB 2004: 2 x topp-15 i SL/GS/SG/DH; minst 1 i SL/GS

YOB 2005 & yngre: 2 x topp-20 i SL/GS/SG/DH; minst 1 i SL/GS

Uttagskriterier, HERRAR

Resultat: samma som damer

YOB 2003 & 2004: 2 x topp-5 resultat (SL/GS/SG) på nationellt mästerskap

YOB 2005 & yngre: 2 x topp-10 resultat (SL/GS) på nationellt mästerskap



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



NorAm Cup Standings

YOB 2003: 2 x topp-15 i SL/GS/SG/DH; minst 1 i SL/GS

YOB 2004: 2 x topp-20 i SL/GS/SG/DH; minst 1 i SL/GS

YOB 2005 & yngre: 2 x topp-30 i SL/GS/SG/DH; minst 1 i SL/GS

C-lag: Klara av följande Resultat ELLER FIS World Rank

Uttagskriterier, DAMER

Resultat: samma som herrar

YOB 2000 & 2001: 3 x total NorAm vinster och/eller 3 x topp-15 Europa Cup

YOB 2002 & yngre: 3 x total NorAm vinter och/eller 3 x topp-20 Europa Cup

YOB 2003 & yngre: 1 x topp 3 NorAm; 1 x topp-10 individuellt JVM

FIS World Rank

YOB 2000: Världsränkning ≤ 60 i antingen SL/GS/SG/DH

YOB 2001: Världsränkning ≤ 70 i antingen SL/GS/SG/DH

YOB 2002 & yngre: Världsränkning ≤ 80 i antingen SL/GS/SG/DH

Uttagskriterier, HERRAR

Resultat: samma som damer

YOB 2000 & 2001: 3 x total NorAm vinster och/eller 3 x topp-15 Europa Cup

YOB 2002 & yngre: 3 x total NorAm vinter och/eller 3 x topp-20 Europa Cup

YOB 2003 & yngre: 1 x topp-3 NorAm; 1 x topp-10 individuellt JVM

FIS World Rank

YOB 2000: Världsränkning ≤ 75 i antingen SL/GS/SG/DH

YOB 2001: Världsränkning ≤ 100 i antingen SL/GS/SG/DH



YOB 2002 & yngre: Världsränkning ≤ 125 i antingen SL/GS/SG/DH

B-lag: Klara följande Resultat *ELLER FIS WCSL*

Uttagskriterier, DAMER & HERRAR

Resultat:

YOB 1994, 1995 & 1996: 3 x vinst totalt Europa Cup och/eller topp-20 världscup

YOB 1997 & yngre: 3 x topp-3 totalt Europa Cup och/eller topp-30 världscup

WSCL

YOB 1994 & 1995: ≤ 30 WCSL rank i antingen SL/GS/SG/DH

YOB 1996 & 1997: ≤ 35 WCSL rank i antingen SL/GS/SG/DH

YOB 1998 & yngre: ≤ 40 WCSL rank i antingen SL/GS/SG/DH

A-lag: Klara följande FIS WCSL RANK

Uttagskriterier, DAMER & HERRAR

≤ 25 WCSL rank i antingen SL/GS/SG/DH

Kostnader: A-lag – gratis ; B-lag - gratis ; C-lag – gratis ; D-lag betalar en viss kostnad

4.3 Regioner

- Östra
- Rocky-Central (Rocky & Central district)
- Västra (PNW, Northern, Intermountain, Alaska, Far West district)



4.4 *Gymnasium: Junior High & High School*

Här beskrivs public schools och private schools, övergripande om skolorna, tränings- och tävlingsupplägg, samt kostnader och status på tränarna.

4.4.1 *Private schools*

Vissa skolor erbjuder endast vinter-terminen varav vissa erbjuder hela året. Ex. *Carrabasset Valley Academy* är en skid och snowboard skola som är collage-förberedande. I snitt är det sju elever per klass, varav 50% är alpinister. Det går att välja på två olika program – en standard och ett som är "most rigorous", dvs än mer noggrant och ambitiöst, där samtliga är collage-förberedande, men den senare kan ge fler meritpoäng som gör att den är bred och ger möjlighet att söka in på majoriteten av postgymnasiala utbildningar. Tydlig planering inför collage och stöd för det finns på skolan.

Träning

U14: Målet är att fortsätta uppmuntran av en livslång kärlek till sporten. Atleterna deltar i åldersspecifika program, för att etablera färdigheter i och utanför backen. Programmet bygger på att skapa adaption, grunder och lärande om tävling, där vila och återhämtning är en del av schemat. De tävlar inom regionen, vilket innefattar flera delstater, för att få tävlingserfarenhet. De tränar och tävlar i SL, GS och SG genom hela säsongen och under sommaren och hösten åker de på snö-läger för att förbereda sig inför tävlingssäsongen.

U16: Målet är att fortsätta stötta passionen för sporten genom fortsatt skapande, utveckling och förfining av färdigheter. Konditionsträning, snö-läger, teknisk och taktisk utveckling på hög nivå, mental bildning, process-baserad målsättning och periodiseringsprinciper är introducerade för att skapa struktur. Fokus på kvalitet i träningsvolymen. Tävlingsmöjligheter för att utveckla poäng-profiler, samt att kvala till de högsta möjliga mästerskapsnivåerna. De tävlar i SL, GS, och SG. De tävlar inom regionen, vilket innefattar flera delstater, med möjligheter att tävla regionalt, nationellt och internationellt.



Kostnader för klass 7–8:

- Helt år boarding: \$64 650 (710 000 SEK)
- Helt år dag: \$ 47 500 (522 000 SEK)
- Vintertermin boarding: \$ 44 450 (488 000 SEK)
- Vintertermin dag: \$32 300 (355 000 SEK)

Kostnader för klass 9–12:

- Helt år boarding: \$69 650 (765 000 SEK)
- Helt år dag: \$ 52 500 (578 000 SEK)
- Vintertermin boarding: \$49 450 (543 000 SEK)
- Vintertermin dag: \$37 300 (410 000 SEK)

Skolan har ett eget finansiellt stöd *The Carrabasset Valley Academy Tuition Assistance program*, som är "designat för att göra CVA upplevelsen möjlig för alla familjer". Familjen får lämna en ansökan där de bedömer nivån av finansiellt stöd.

Tränarna: Certifierad tränare, långvarig erfarenhet; f.d. atlet, BSc i psykologi, mångårig erfarenhet; master i physical education, mångårig erfarenhet, utbildare för level 500; utbildare för level 200

4.4.2 Public schools

Ex. *Vail Ski & Snowboard Academy* som är collage-förberedande. Samtliga studenter måste vara heltids-atleter och antagna till Ski & Snowboard Club Vail, eller en annan partner-organisation. Du tillhör därför en klubb som förser med träning och tävlingsansvar. Eftersom många elever tävlar på såväl nationell som internationell nivå, vilket innefattar långa resor, så är läroplanen utformad för att eleverna ska kunna vara utspridda över hela landet. De får resa med en dator eller iPad för att lätt ha åtkomst till skolarbetet. Ration för elever till lärare är 10:1, samt att skolan och andra partner-organisationer sponsrar till fyra akademiska tränare per år som finns b.la för att agera stöd för atleter som reser långt och mycket. Tydlig planering inför collage och stöd för det finns på skolan.



Träning

I november får atleterna möjlighet att träna med de bästa lagen i världen som reser till Colorado för att förbereda sig för WC-säsongen. Säsongen på snö sträcker sig från slutet på oktober till mitten på juni i Colorado. Utöver specifik skidträning får atleterna ett styrke- och konditions prestationsprogram som finns tillgänglig från U12, som är individualiserade. Programmet erbjuder perioder av USSS SkillsQuest Fitness bedömning, vilket inkluderar screening av funktionell rörelse, samt styrke-, kraft-, och konditionstester.

Tränarna: U14 – Level 300, mångårig erfarenhet och f.d. åkare; level 500, mångårig erfarenhet / U16 – BSc psykologi, mångårig erfarenhet; f.d. åkare, level 200; f.d. åkare, BSc i idrottsvetenskap och physical education / FIS – f.d. åkare med mångårig erfarenhet; level 300; BSc i psykologi med inriktning idrottsvetenskap, level 200; BSc sports management, f.d. åkare, mångårig erfarenhet.

Kostnader: Obligatorisk studentavgift på \$575 (6300 SEK), men studenter som är kvalificerade för gratis/minskad kostnad för lunch är också det för minskad kostnad för studentavgift. Utöver det tillkommer en obligatorisk tränaravgift på \$950 (10 500 SEK) för mellanstadiet och \$1 150 (12 600 SEK) för gymnasiet.

Utöver det kostar Ski & Snowboard Club Vail för Colorado-bor **U14** \$11 695 + \$100 i medlemsavgift (130 00 SEK) och för **U16** \$16 805 + \$100 i medlemsavgift (186 000 SEK) och för **FIS** \$19 495 + \$100 i medlemsavgift (215 000 SEK), och för utomstående **U14** \$13 500 + \$100 i medlemsavgift (150 000 SEK) och **U16** \$19350 + \$100 i medlemsavgift (214 000 SEK) och för **FIS** \$22 420 + \$100 i medlemsavgift (246 000 SEK) vilket innefattar träning under den "normala" vintersäsongen, samt konditions- och styrketräning. Ytterligare avgifter kan tillkomma om säsongen startar extra tidigt eller håller på extra länge. Utöver det tillkommer kostnader för all transport, läger, skidpass, tävlingsavgifter, resor, samt alla kostnader för tränare under resor och klubb-kläder.



4.4.3 Postgymnasialt: College

Här beskrivs två olika organisationer som finns tillgängliga för college-studenter, övergripande om skolorna, samt om träning och tävlingsupplägg.

US Collegiate Ski & Snowboard Association (USCSA) är den organisation som stöttar lag på college. Du blir del av det lag som finns tillgängligt på ditt universitet, och om det inte finns något kan USCSA assistera till att skapa ett. De finns tillgängliga för alla oavsett nivå och förmågor, där fokus ändå är att det akademiska ska prioriteras, med en målsättning att alla ska nå nationella titlar i sin disciplin. Mängden elit-platser växer, med fler än 250 alpina lag, och 50 skolor med stora skidprogram, med ungefär 20 atleter per lag. Möjligheten till tävling upp till US Ski & Snowboard-, NCAA-, och FIS-nivåer.

National Collegiate Athletic Association (NCAA) är den andra organisationen för college där skolor i division 1–3 alla tävlar tillsammans (i samma liga), dock med olika regler åldersgränser och stipendium. Tävlingsarna sker över de tre regionerna. Division 1 på NCAA skolor kan förse atleter med flerårs-stipendium och kan betalat för att hen ska slutföra sin kandidat- eller mastersexamen när de är klar med sin NCAA idrott. Topp tre (män och kvinnor respektive) atleter som kvalificeras till NCAA nationella mästerskap får representera laget, samt tävla individuellt och får alla kostnader för resor och event betalt av NCAA. Från början åkte hela laget, men det har successivt minskat till nu tre män och tre kvinnor. I tillägg till träning och tävling under college-säsongen, så ser collegelagen till att få in träningsläger i Colorado och NorAm/FIS-tävlingar när det är lämpligt, samt även nationella senior- och juniormästerskap ibland. Tävlingsbidragen varierar mellan skolor där större skolor gynnas mest. Alla skolor planerar sina tävlings- och träningsdagar utifrån schema och budget, där NCAA division 1 skolor har max 32 räkningsbara tävlingar (där räkningsbara innebär att atleterna är stöttade finansiellt, tävlar för laget eller på andra sätt representerar skolan). Dock är världscupen och nationella mästerskap inte inräknade i den kvoten. OM det finns pengar och träningsdagar kvar efter college-säsongen kan de välja att använda dessa för tävlingar under vårledighet för att förbättra sin FIS-ranking.

Både USCSA- och NCAA-atleter har erfarenhet av att tävla på FIS-nivå och i vissa fall finns det möjlighet till sponsring för topp-atleter. Utöver det finns stipendium, support och coacher tillgängliga på skolan. Att tillhöra ett lag



under collage anses vara en avgörande motivation för bibehållande av sporten efter åldern 16, då det är som störst avhopp. Försättningsvis så verkar NCAA vara en möjlig väg för att nå världscupen. Dock anser de inte att vinna som en prioritet - där små skolor är till för att öka inskrivningen, små till mellan är till för att sätta sitt namn på kartan via sport och mellan för att öka eller skapa en image/identitet, samt stora skolor för att vinna titlar och bygga på sin atletiska image och för alla skolor att skapa välbalanserade medmänniskor genom sport och lag.

US ski & snowboard ersätter atleter upp till \$6,000 (66 000 SEK) årligen för collage-kurser som tagits inom det senaste året. Krav att man uppnår betyget C och är landslagsåkare eller alumni (max två år efter "pension"). Genom att uppmuntra atleter till vidare utbildning kan man söka om bidrag och stipendium för att betala delar av kostnaderna, men även där finns krav om att vara med i ett lag, med god placering inom de senaste två åren, och ett visst betyg.

4.5 Fystester

Här beskrivs det program och test som används av USSA, vilka övningar det innefattar, och dess poängsättning (tabell 1).

4.5.1 SkillsQuest-Fitness

Ett program som är en grundpelare i USSA träningssystem och finns för att motivera och belöna atleter som jobbar mot att förbättra sina förmågor inom olika nyckelområden. Själva testet är till för att bedöma atlets fysiska kapacitet, vilket inkluderar styrka, kraft, agility, kondition och balans.

Testerna består av:

- (Antropometri)
- 20 m shuttle run (beep-test)
- Stillastående längdhopp
- Stillastående trippelhopp (jämfota)
- 20 m sprint
- Strikta tempo-pullups
- Strikta tempo-enbensknäböj



- Strikta tempo-armhävningar (90 grader)
- 60 s laterala boxhopp

Vad som är krav för respektive lag/nivå framgår inte, däremot omsätts resultaten till poäng enligt tabell 1.

Tabell 1.

20m Shuttle Run	20m Shuttle Run Points		Long Jump	Long Jump Points
65	300		330	100
60	265		300	85
55	230		270	70
50	195		240	55
45	160		210	40
40	125		180	25
35	90		150	10
Pull Ups	Pull Up Points		SLS (ea. leg)	SLS - Points (ea. leg)
20	50		15	25
15	37.5		14	22.5
10	25		13	20
5	12.5		12	17.5
4	10		11	15
3	7.5		10	12.5
2	5		5	7.5

Triple Jump	Triple Jump Points		20m Sprint	20m Sprint Points
990	100		2.8	50
930	88		2.9	47.5
870	76		3	45
810	64		3.1	42.5
750	52		3.2	40
690	40		3.3	37.5
630	28		3.4	35
Push Ups	Push Up Points		60s Box Jumps	60 Box Jump Points
50	50		90	300
40	40		80	265
30	40		70	230
20	20		60	195
15	15		50	160
10	10		40	125
5	5		30	90



4.6 Utbildning tränare

Nedan beskrivs de olika tränarutbildningarna, allmänt om utbildningssystemet, samt vad respektive kurs innefattar och vem den är till för (väldigt kortfattat).

US ski & snowboard (USSA) utbildar och certifierar tränare, och klubben. Det finns en startkurs, och fem cert. Kurser (Level 100, 200, 300, 400 och 500). Krav att ha ett USSA medlemskap, och medverkar på USSA sanktionerade tävlingar som coach. Uppmanar nya tränare att utvecklas och lära sig genom att medverka på tävlingar, gå med i USSA facebook-sida, samt köpa och ladda ner Video on Demands utbildningsvideos. För att gå vidare till nästa kurs måste den tidigare vara godkänd.

Det finns även möjlighet till "club delivery" där det finns möjlighet, om klubbens huvudtränare är level 300 eller högre, så får den lära ut level 100 till övriga personal som en del av personalutbildning, vilket också är ett billigare alternativ. Utöver det krävs det att minst åtta credits måste genomföras inom vartannat år för att behålla sin certifiering oavsett nivå, där 1 credit = 1 h. Olika möjligheter beroende på nivå. Samt att det är på gång att lansera "The Sport Education Academy" som kommer vara en ny online plattform som är effektiv, ekonomisk och omfattande.

4.6.1 Startkurs

U.S Ski & Snowboard Fast Start Course, erbjuder fysiska träffar runtom i landet och under hela året.

4.6.2 Level 100

Uppmanas att genomföras under det första året som tränare (efter avklarad startkurs). Till för nya tränare som jobbar huvudsakligen med yngre utvecklande atleter.

Grundläggande idrottskunskaper och färdigheter, samt kunskap inom första hjälpen och HLR.



4.6.3 Level 200

Tränare som arbetar med atleter som ska börja tävla och upp till nationell nivå

Grundläggande idrottskunskaper med tillämpning till tävling, och principer inom coachning.

4.6.4 Level 300

Huvudtränare som arbetar med atleter som tävlar på högsta nivå nationellt och/eller som ska börja tävla internationellt. Syftar till huvudtränare (och Program Directors) och ger djupare utbildning om hela Long Team Athlete Development process.

Avancerande idrottskunskaper och färdigheter, samt tävlingsfärdigheter. Innefattar examination.

4.6.5 Level 400

Specialiserade idrottskunskaper och sports management.

4.6.6 Level 500

Erfarenhet som landslagstränare.

5. Statistik, resultat

Nedan visas grafer över resultatutvecklingen över 17 år, för topp-60 WCSL, med jämförelse mellan grenarna för respektive land, samt damer, respektive herrar (figur 4–9), och jämförelse mellan länderna, inklusive Sverige, för respektive gren och damer, respektive herrar (figur 10–21). För topp-60 ECSL visas resultatutvecklingen över sju år, med jämförelse mellan grenarna för respektive land, och damer, respektive herrar (figur 22–27), och jämförelse mellan länderna, inklusive Sverige, för respektive gren, och damer, respektive herrar (figur 28–37).

5.1 WCSL topp-60



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av totalt, och samtliga grenar inom topp-60 WCSL damer i Norge. *Alpine Combined var inte med.

Norge har haft sina främsta framgångar i storslalom, med en tydlig topp kring 2020, medan andra grenar som slalom och störtlopp har haft mer varierande resultat över åren.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av totalt, och samtliga grenar inom topp-60 WCSL herrar i Norge.

*Alpine Combined var inte med.

Kontinuerlig ökning sedan 2012, med särskilt starka resultat i storslalom och störtlopp, och en tydlig topp kring 2021



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av totalt, och samtliga grenar inom topp-60 WCSL damer i Schweiz.

*Alpine Combined var inte med.

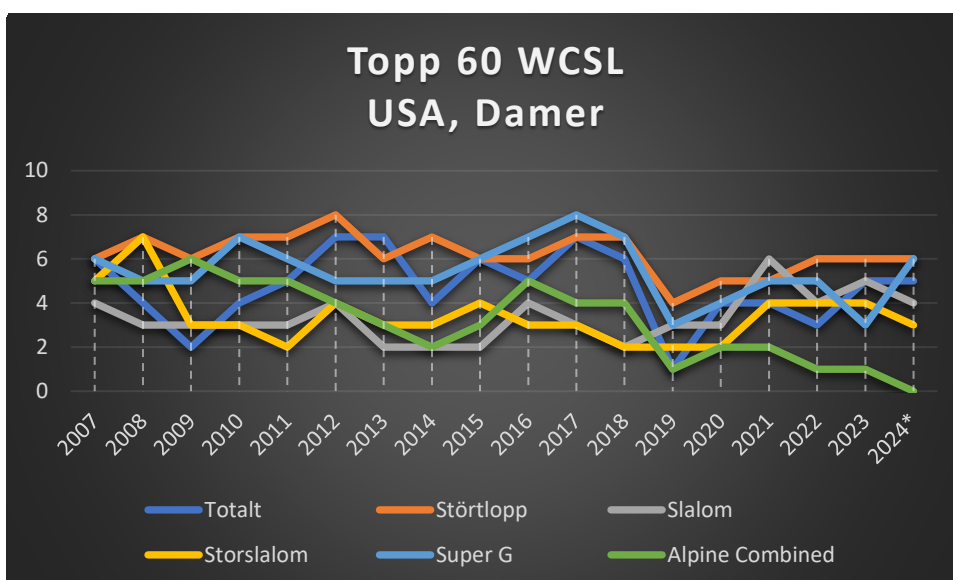
Grafen visar att Schweiz har varit stabilt hög representation, särskilt i störtlopp och super-G, med en topp runt 2011 och 2021.



Figur. Resultatutveckling mellan åren 2007–2024 med jämförelse av totalt, och samtliga grenar inom topp 60 herrar i Schweiz.

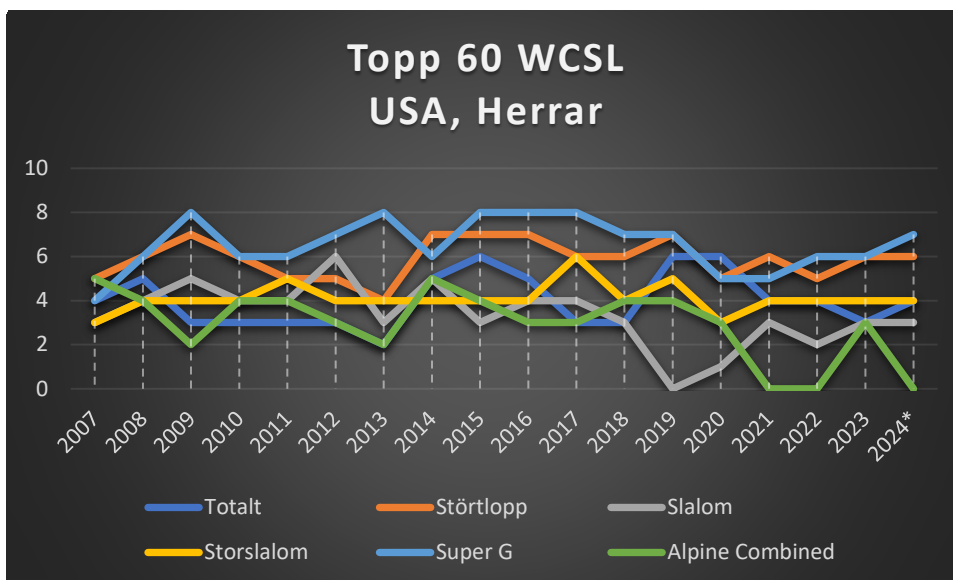
*Alpine Combined var inte med.

Den schweiziska herr representationen i topp 60 på WCSL har varit stark, särskilt i störtlopp och super-G, med en tydlig topp runt 2015 och en stabil nivå efter 2020.



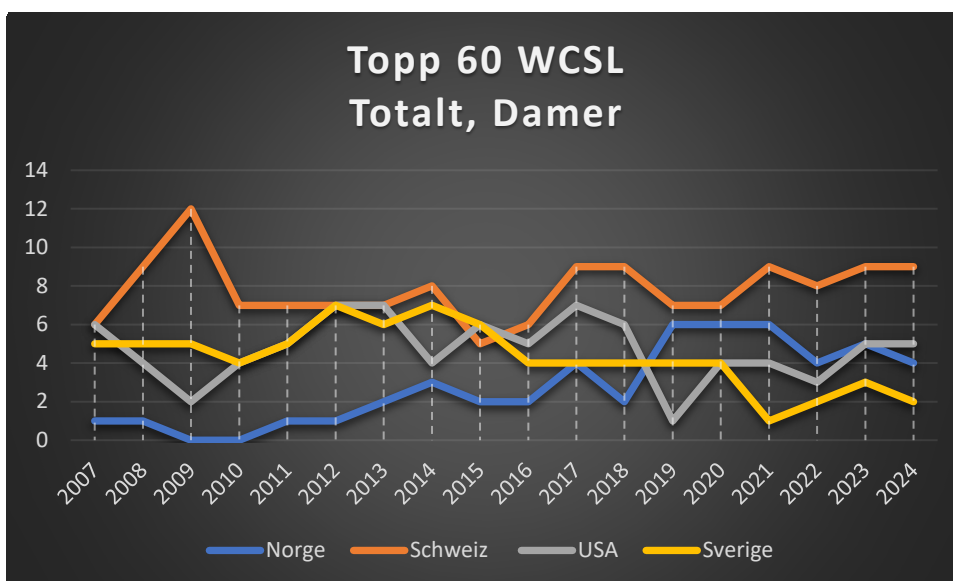
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av totalt, och samtliga grenar inom topp-60 WCSL damer i USA. *Alpine Combined var inte med.

USA har haft varierande framgång, med störst styrka i störtlopp och super-G, särskilt åren 2017–2019. Efter en nedgång 2020 har resultaten återhämtat sig något.



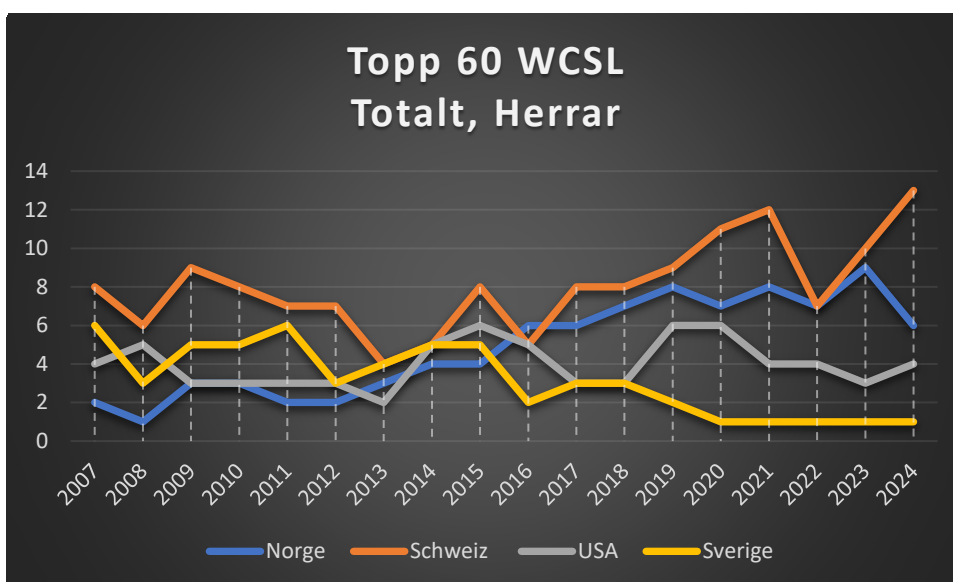
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av totalt, och samtliga grenar inom topp-60 WCSL herrar i USA.

Den amerikanska herr representationen i topp-60 på WCSL har varit relativt stabil, med starka insatser särskilt i störtlopp och super-G, medan slalom och storslalom har fluktuerat.



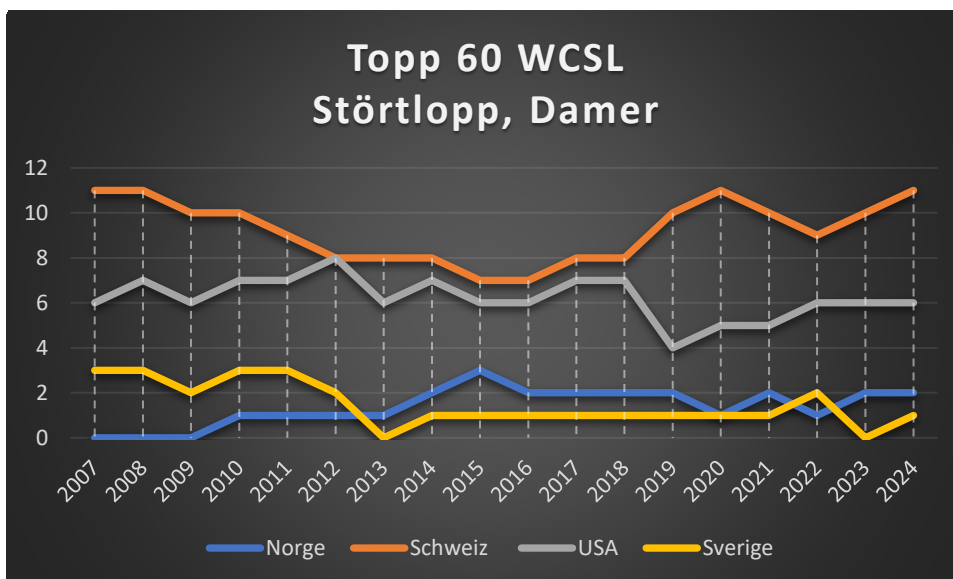
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 totalt damer.

De fyra länderna har olika utvecklingar i representationen. **Schweiz** har varit stabilt stark och haft den mest ihållande representationen särskilt under de senaste åren, medan **Norge** har haft en svagare början men förbättrat sig avsevärt efter 2018, med en uppåtgående trend. **USA** har haft mer ojämn representation, med toppar och dalar, särskilt en nedgång kring 2020 men med viss återhämtning därefter. **Sverige** har haft den mest ojämna utvecklingen, med en tydlig nedgång efter 2020, vilket skiljer sig från de andra länderna som har haft en mer stabil eller ökande trend de senaste åren.



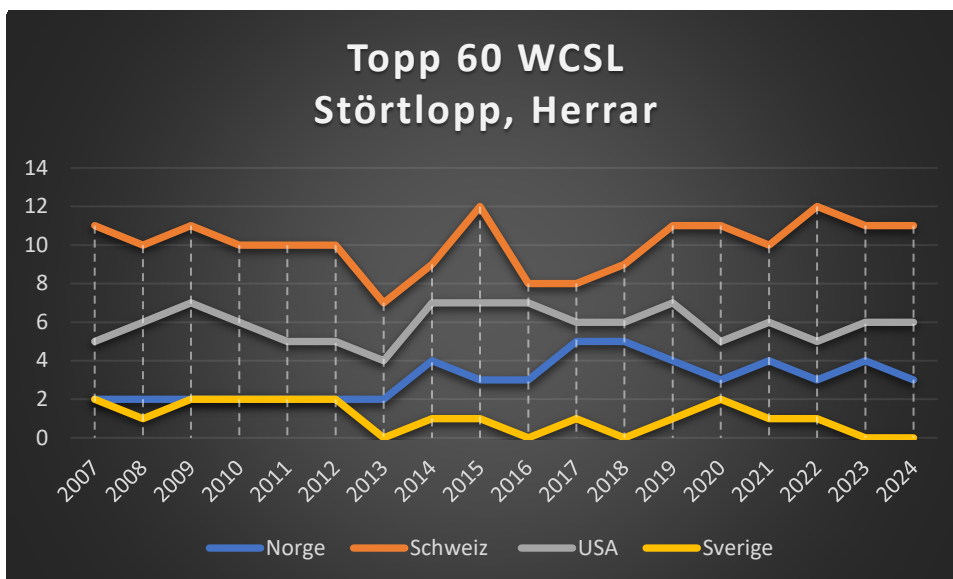
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 totalt herrar.

Schweiz har varit starka och kontinuerligt ökat representation, särskilt efter 2016, med en topp 2024, vilket visar en tydlig uppåtgående trend. **Norge** har också haft en stabil utveckling, särskilt efter 2015, med en liknande topp 2024, vilket visar på bra momentum. **USA** har haft en mer ojämn utveckling, med en nedgång runt 2020, och har inte lyckats återhämta sig på samma sätt som Schweiz och Norge. **Sverige** har haft den svagaste och mest oregelbundna representationen, med en tydlig nedgång sedan 2018 och ett fåtal åkare kvar i topp-60 under senare år.



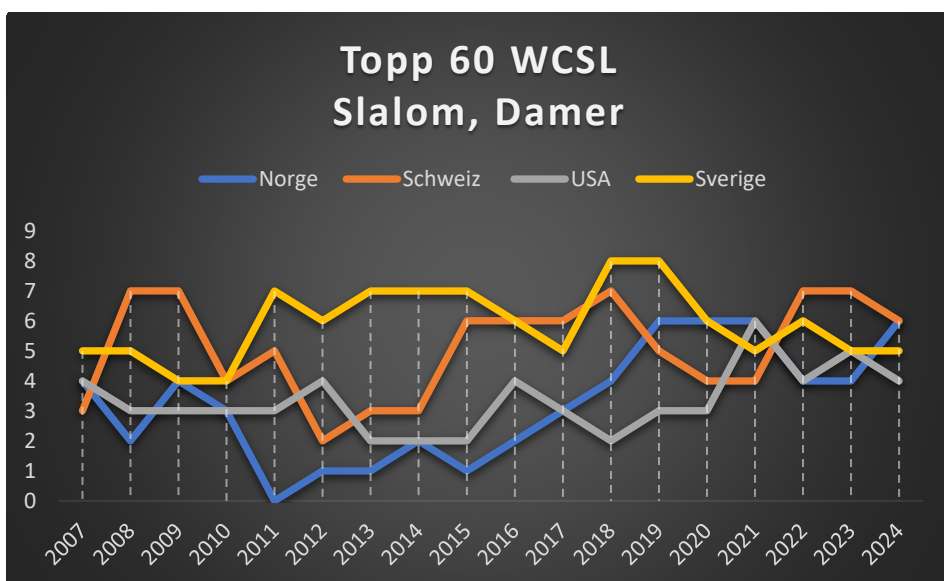
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 störtlopp damer.

I damernas störtlopp har **Schweiz** dominerat under hela perioden, med konsekvent höga siffror och en topp efter 2020. **USA** har haft en stabil närvaro med en något nedåtgående trend fram till 2020, men en återhämtning därefter. **Norge** har haft en lite representation i störtloppet, med en kortvarig topp runt 2013 men annars en konstant låg nivå. **Sverige** har haft svag representation i störtloppet, med sporadiska toppar men mestadels en låg eller obefintlig närvaro.



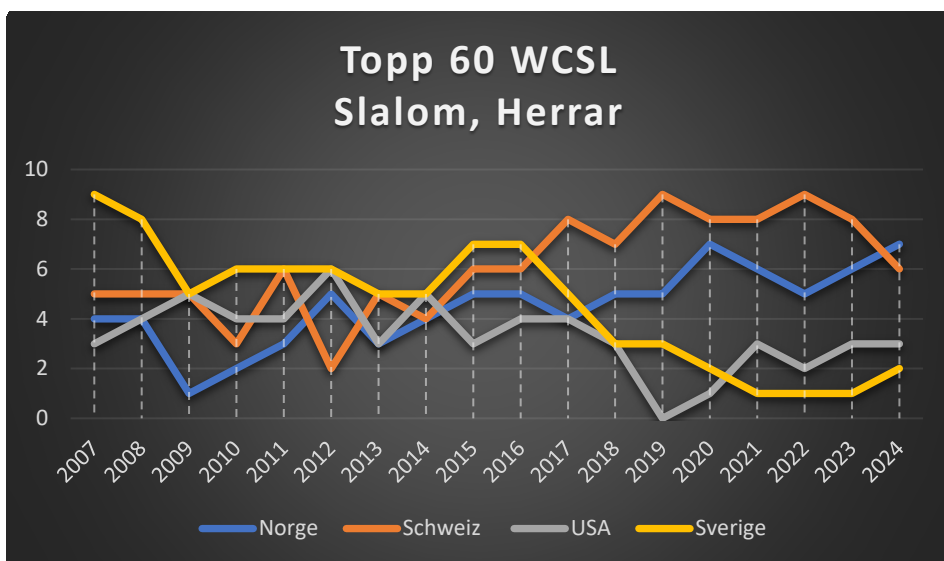
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 störtlopp damer.

I herrarnas störtlopp har **Schweiz** haft en stark och stabil representation i topp 60, med en tydlig topp runt 2015 och en fortsatt hög nivå fram till 2024. **USA** har också haft en stabil närvaro, dock något lägre än Schweiz, med en relativt konstant nivå under hela perioden. **Norge** har sett en ökning i representationen efter 2013, men har generellt legat på en lägre nivå än Schweiz och USA. **Sverige** har haft minimal eller ingen representation i störtloppet under hela perioden, vilket indikerar svårigheter inom denna disciplin.



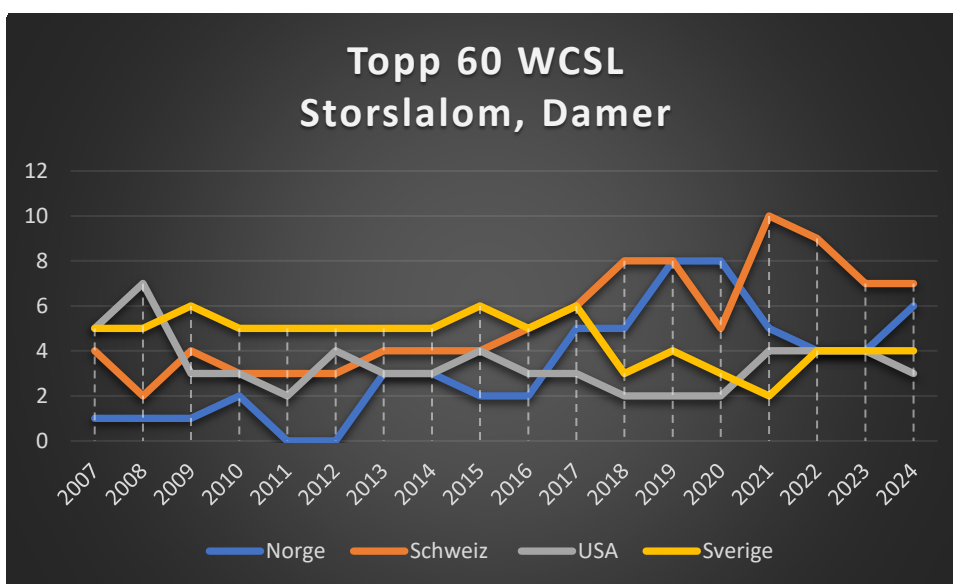
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 slalom damer.

I damernas slalom har **Schweiz** och **Sverige** haft stark representation, med Schweiz som ledande under 2011–2016 och Sverige som dominerande kring 2019 med en markant topp. **USA** har haft mer fluktuerande resultat med ett par starka år kring 2019, medan **Norge** har haft den svagaste och mest ojämna närvaron i topp-60 under hela perioden, trots en viss uppgång efter 2020. Totalt har Schweiz och Sverige varit de mest framstående nationerna i slalom dessa år.



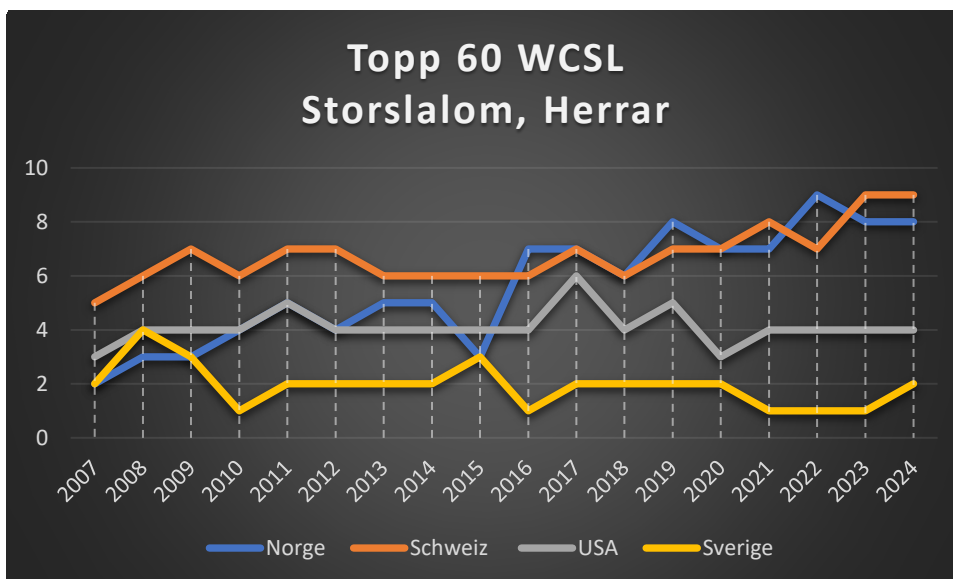
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 slalom herrar.

I herrarnas slalom har **Schweiz** visat en stabil och stark representation i topp 60, med en tydlig ökning från 2017 och en topp 2021. **Norge** har också haft en positiv utveckling efter 2014, med en stabil närvaro och en stark uppgång efter 2020. **USA** har däremot haft en nedåtgående trend, med en kraftig minskning efter 2019 och få åkare i topp-60. **Sverige** har haft en mycket ojämn utveckling, med en topp 2007 men en tydlig nedgång efter 2018, och en minimal närvaro de senaste åren.



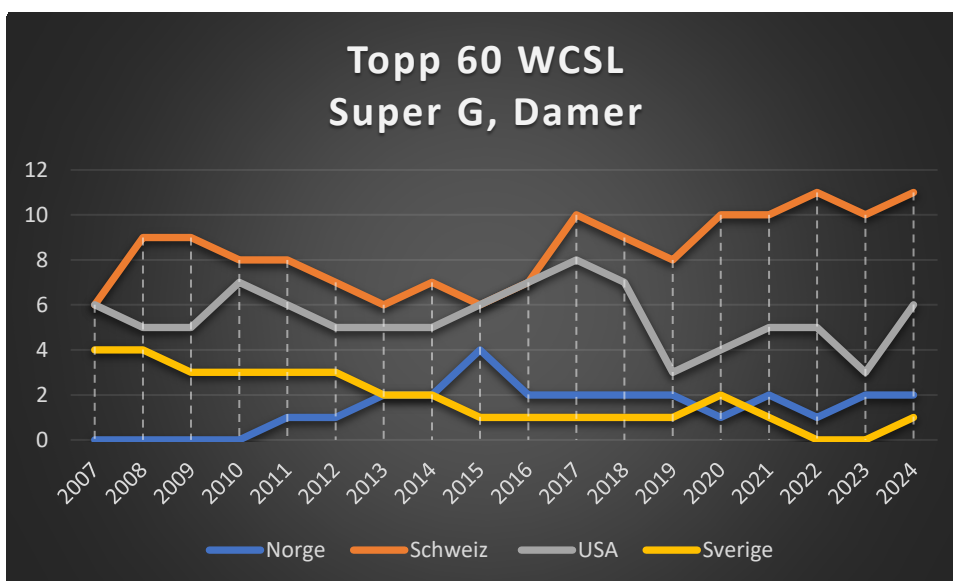
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 storslalom damer.

I damernas storslalom har **Schweiz** haft den starkaste och mest stabila representationen i topp-60, särskilt med en tydlig topp kring 2021. **Sverige** har haft en mer varierad närvaro, med starka år kring 2019 och 2021, men en nedgång efter det. **USA** har hållit en relativt stabil, om än låg, nivå under hela perioden. **Norge** har haft den svagaste representationen i storslalom, med få åkare i topp-60 under större delen av perioden.



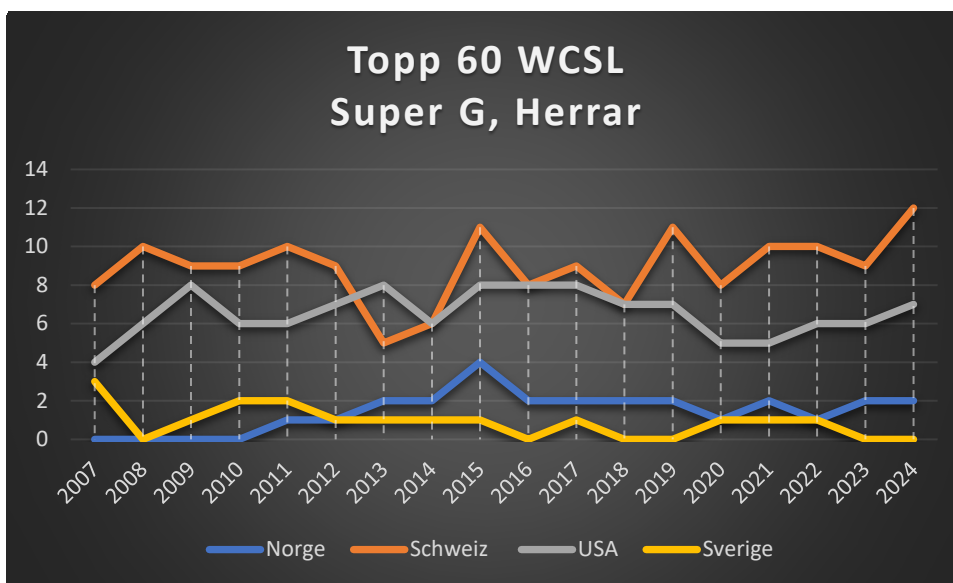
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 storslalom herrar.

I herrarnas storslalom har **Schweiz** varit starkt och konsekvent representerat, med stabila resultat i topp-60 under hela perioden och en tydlig topp efter 2020. **Norge** har förbättrats avsevärt efter 2016, med en stadig uppgång med toppnivåer 2023 och 2024. **USA** har haft en jämn närvaro, medan **Sverige** har haft den svagaste representationen, med en tydlig nedgång från 2014 och endast en liten återhämtning under 2024.



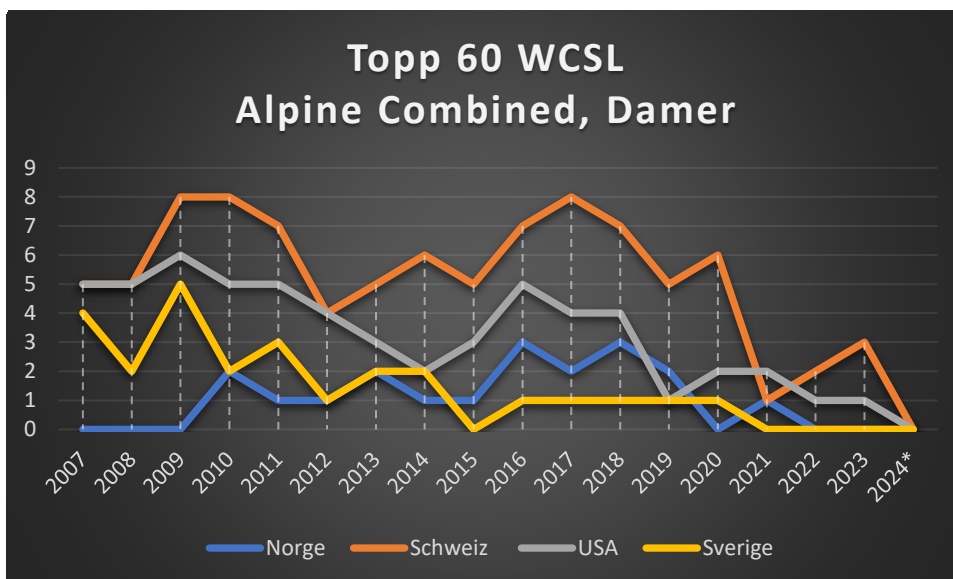
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 super-g damer.

Schweiz har varit starkast i damernas super-g, med en tydlig topp runt 2017 och stabil representation fram till 2024. USA har haft fluktuerande resultat, medan Norge och Sverige haft låg och sporadisk närvaro i topp-60 under hela perioden.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 super-g herrar.

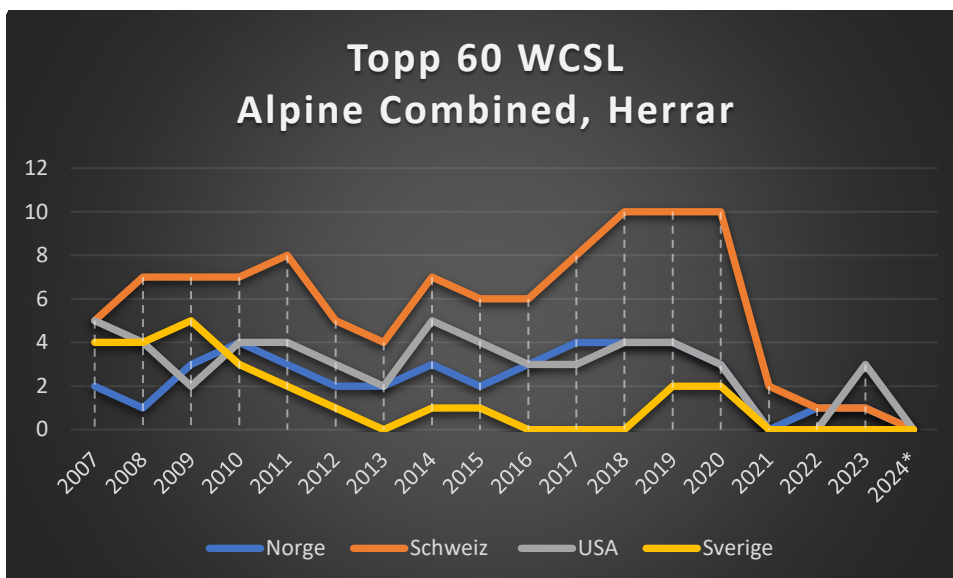
Schweiz har dominerat herrarnas super-g med stabil närvaro och en topp efter 2020. USA har haft stabila men fluktuerande resultat, medan Norge förbättrats något efter 2020. Sverige har haft minimal representation under hela perioden.



Figur. Resultatutveckling mellan åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 alpine combined damer.

*Alpine Combined var inte med.

Schweiz haft den starkaste representationen. **USA** och **Norge** har haft sporadisk närvaro, **Sverige** har haft låg representation under hela perioden.



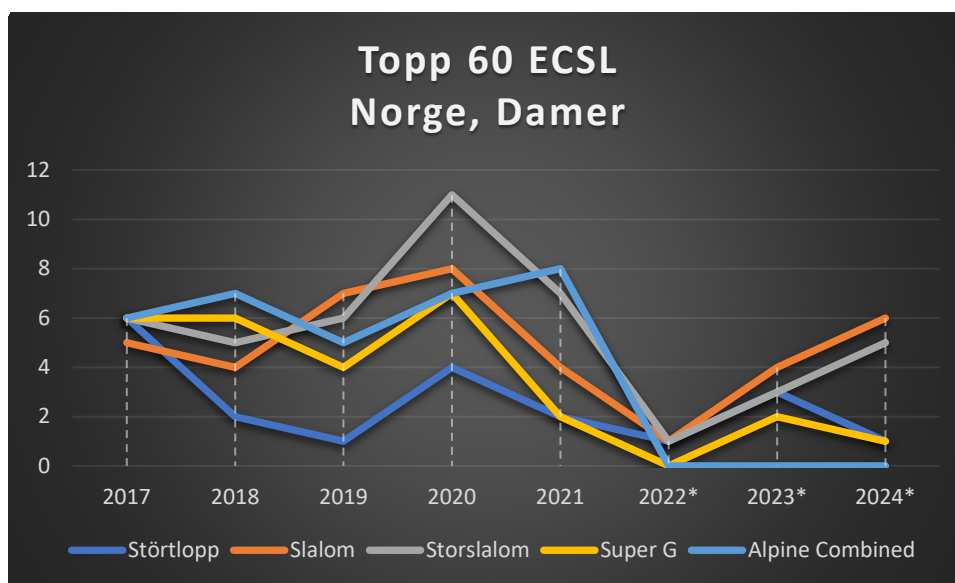
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 alpine combined herrar.

*Alpine Combined var inte med.



Schweiz haft starkast närvaro fram till 2020, medan Norge, USA och Sverige haft sporadisk representation.

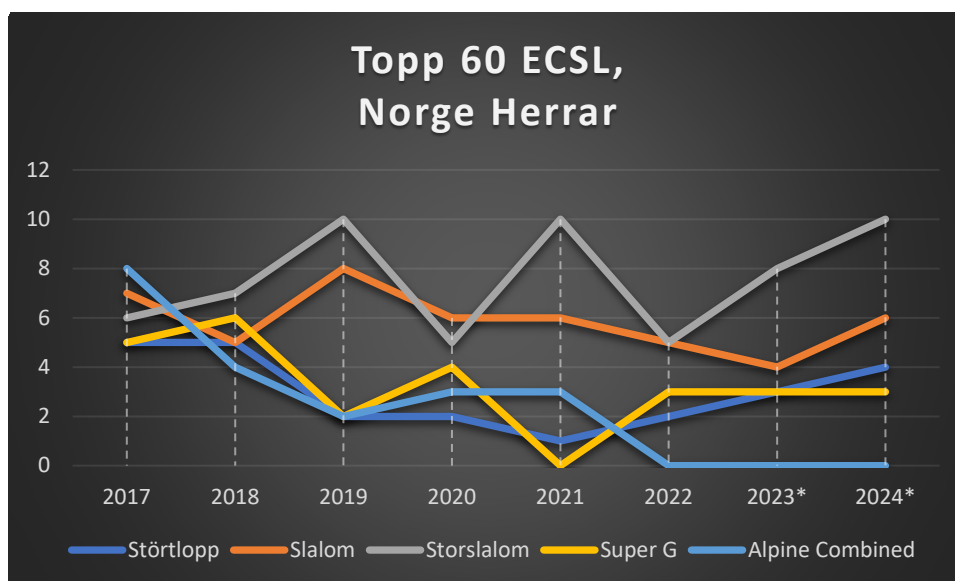
5.2 ECSL topp-60



Figur. Resultatutveckling mellan åren 2017–2024 med jämförelse av samtliga grenar inom topp 60 ECSL damer i Norge.

*Alpine combined var inte med.

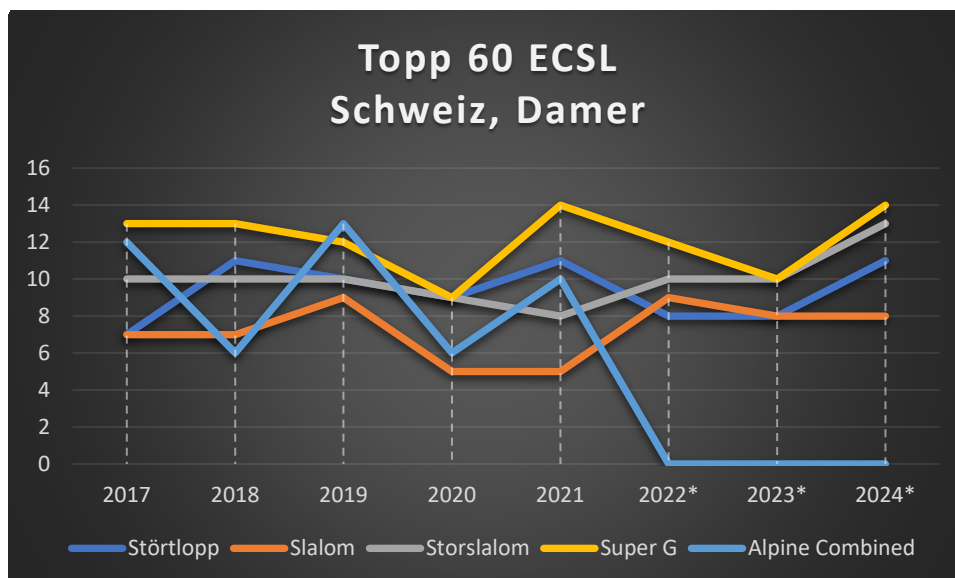
En topp i storslalom 2020 och en generell återhämtning i alla discipliner efter en nedgång 2021.



Figur. Resultatutveckling åren 2017–2024 med jämförelse av samtliga grenar inom topp-60 ECSL herrar i Norge.

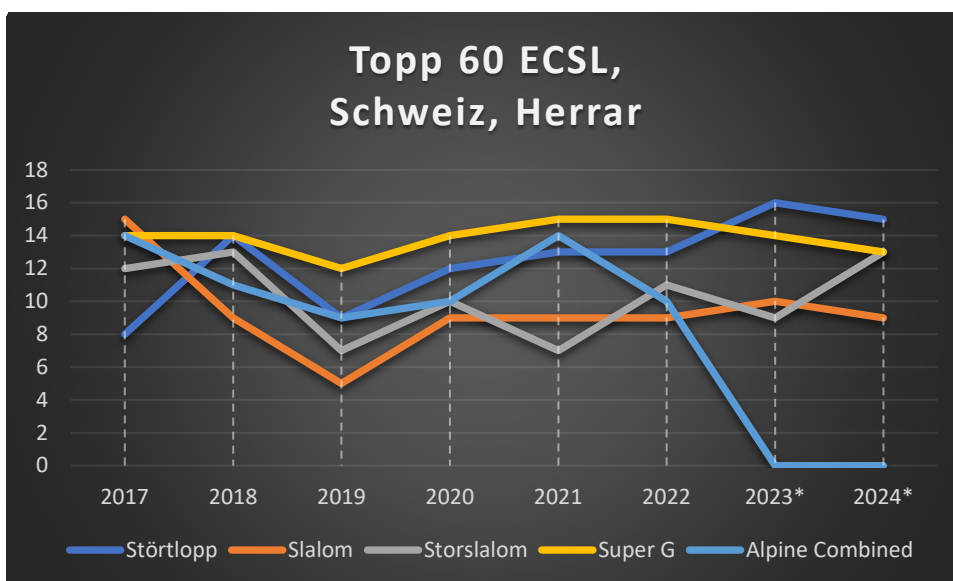
*Alpine combined var inte med.

Norges herrar har haft en stabil representation i storslalom och slalom, med en ökning i flera discipliner efter nedgången 2020.



Figur. Resultatutveckling åren 2017–2024 med jämförelse av samtliga grenar inom topp-60 ECSL damer i Schweiz. *Alpine combined var inte med.

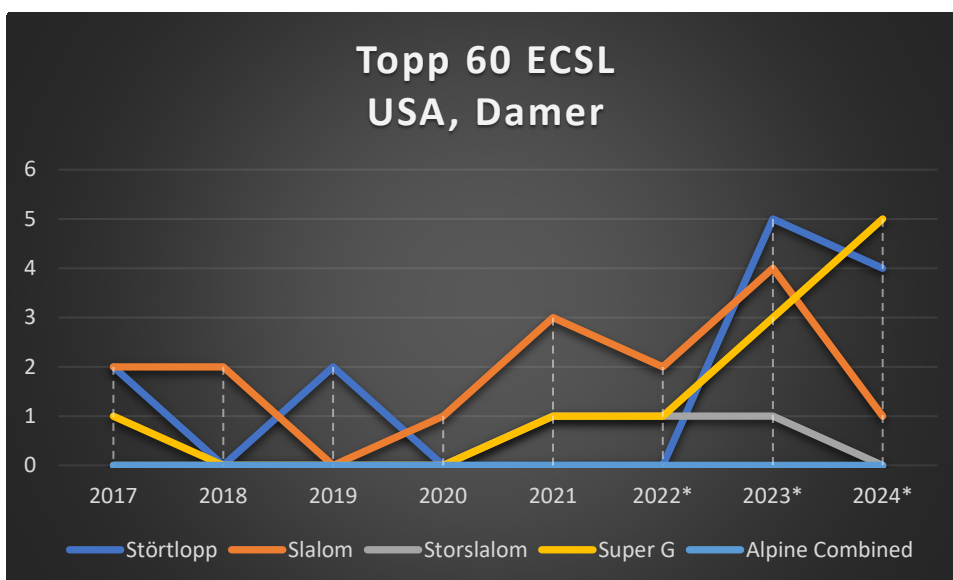
Schweiz damrepresentation i ECSL topp-60 har varit stabil i samtliga grenar.



Figur. Resultatutveckling åren 2017–2024 med jämförelse av samtliga grenar inom topp-60 ECSL herrar i Schweiz.

*Alpine combined var inte med.

Schweiz herrrepresentation i ECSL topp 60 har varit stabil i samtliga grenar.

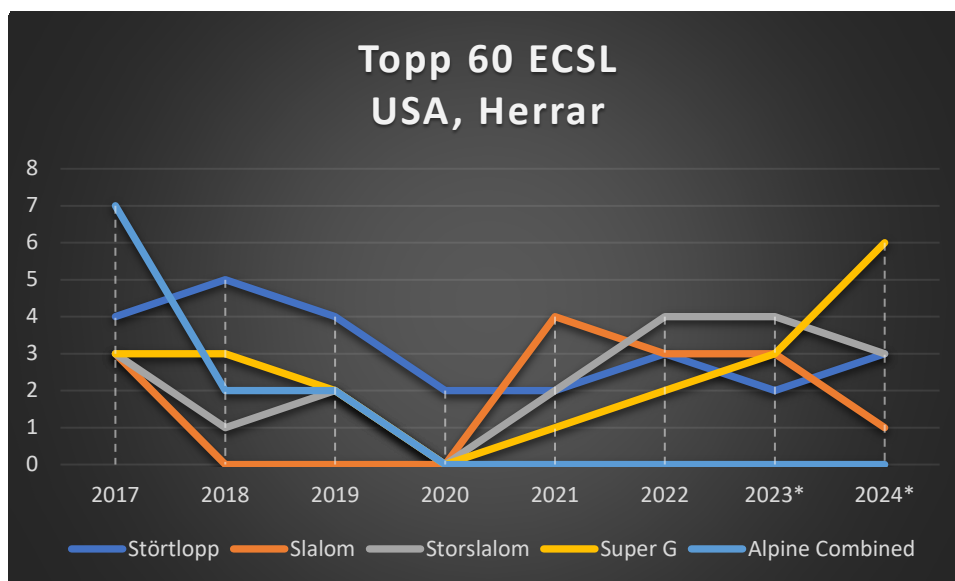


Figur. Resultatutveckling åren 2017–2024 med jämförelse av samtliga grenar inom topp-60 ECSL damer i USA.

*Alpine combined var inte med.



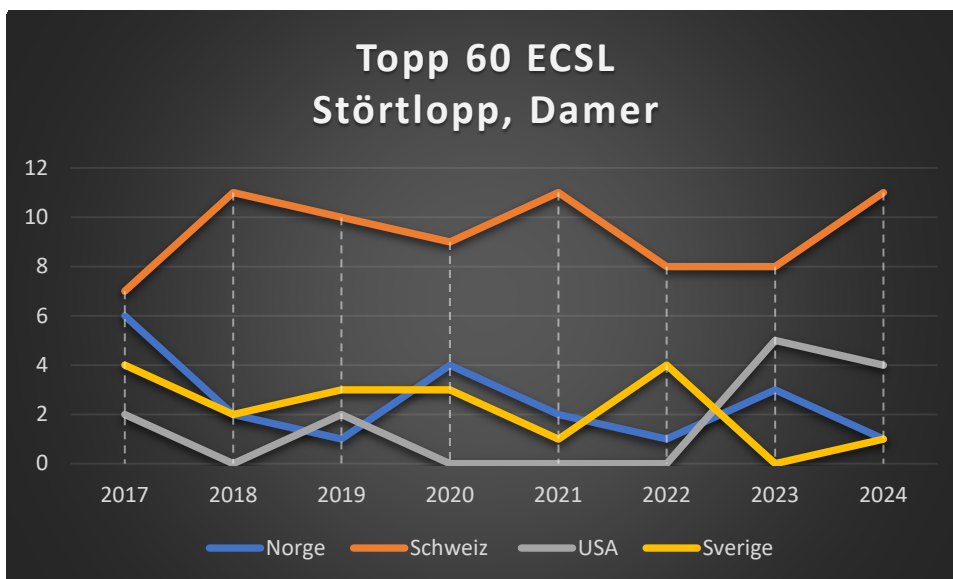
Damrepresentation har ökat markant efter 2020, särskilt i störtlopp och super-g, medan slalom och storslalom haft svagare närvaro under hela perioden.



Figur. Resultatutveckling åren 2017–2024 med jämförelse av samtliga grenar inom topp-60 ECSL herrar i USA.

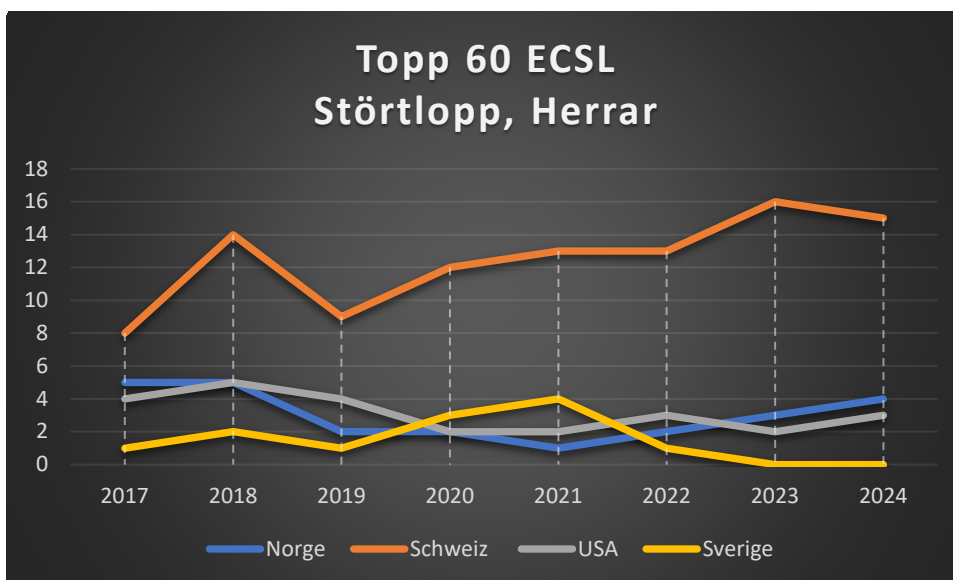
*Alpine combined var inte med.

En stor ökning i super-g och storslalom efter 2020, medan störtlopp och slalom haft en nedgång under samma period.



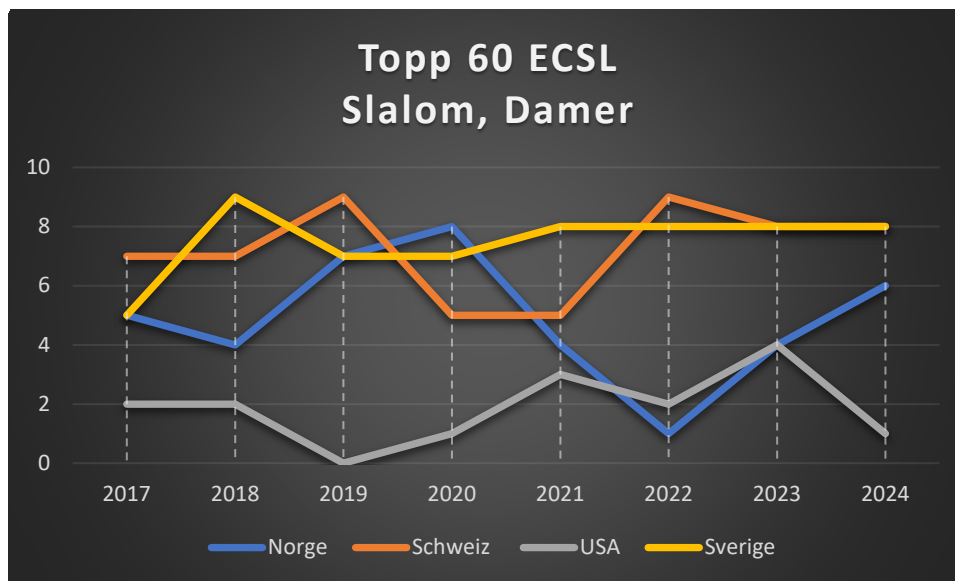
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 ECSL störtlopp damer.

Schweiz dominerat med en stabilt hög representation. Norge, Sverige och USA har haft mer varierande resultat.



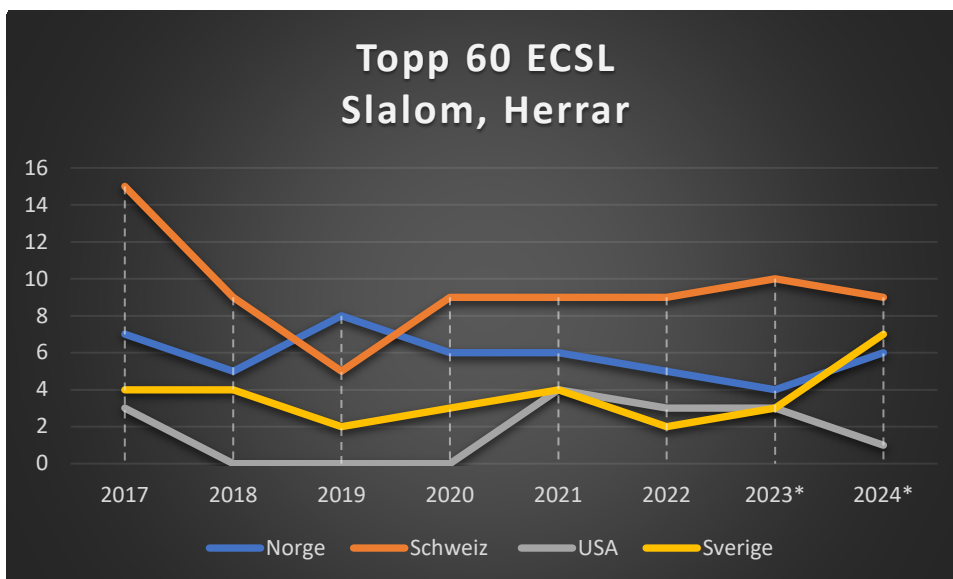
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 ECSL störtlopp herrar.

Schweiz haft en stark och stabil närvaro i topp. Norge, USA och Sverige har haft lägre och mer varierande representation, med Norge och USA på en stabil nivå medan Sverige har haft minimal närvaro under de senaste åren.



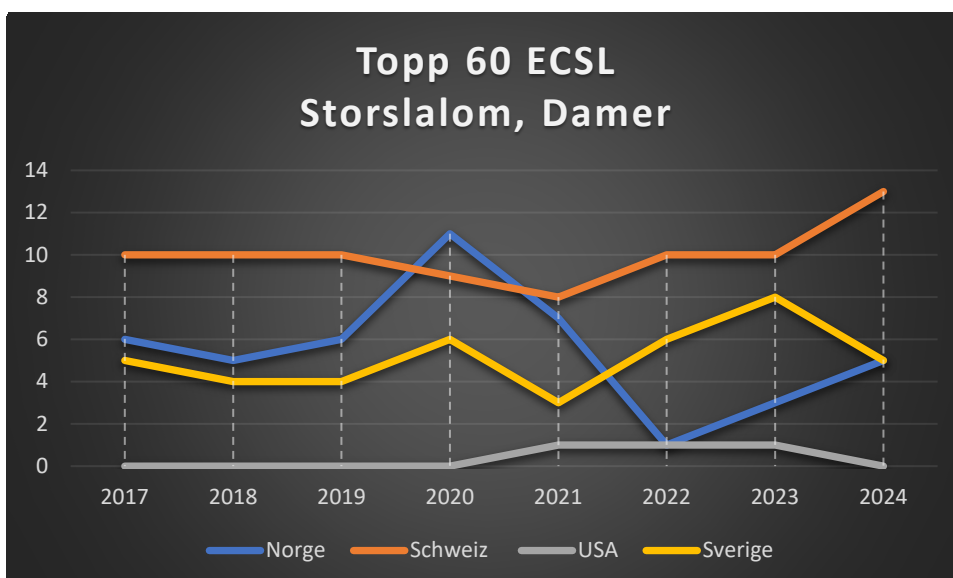
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 ECSL slalom damer.

I damernas slalom har Schweiz och Sverige haft stark och stabil representation, särskilt under 2022 och 2023. Norge har sett en uppgång de senaste åren, medan USA har haft en nedgång efter 2020 med minimal närvaro 2024.



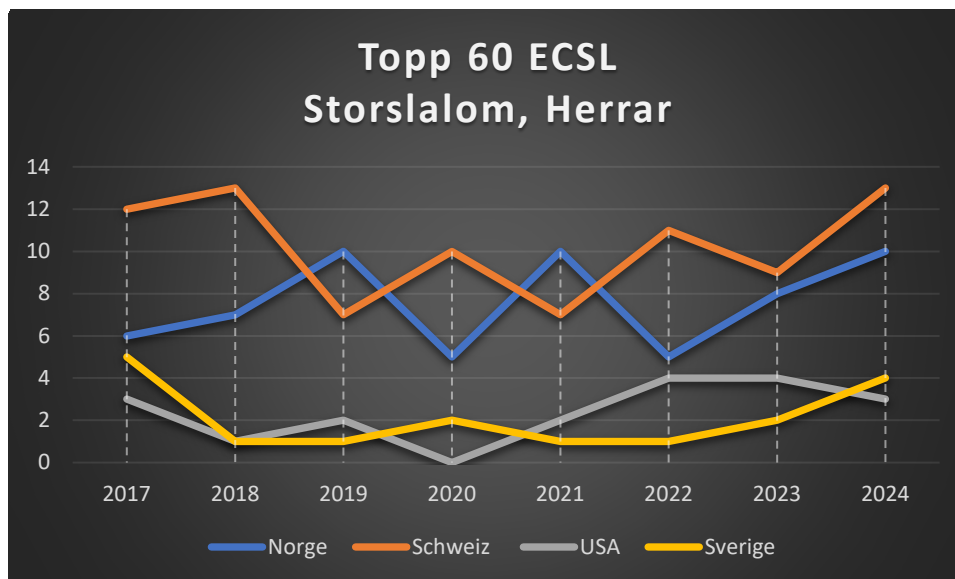
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 ECSL slalom herrar.

I herrarnas slalom har Schweiz dominerat med en topp 2017. Norge och Sverige har haft jämn representation med en viss uppgång 2023 och 2024, medan USA har haft lägre representation.



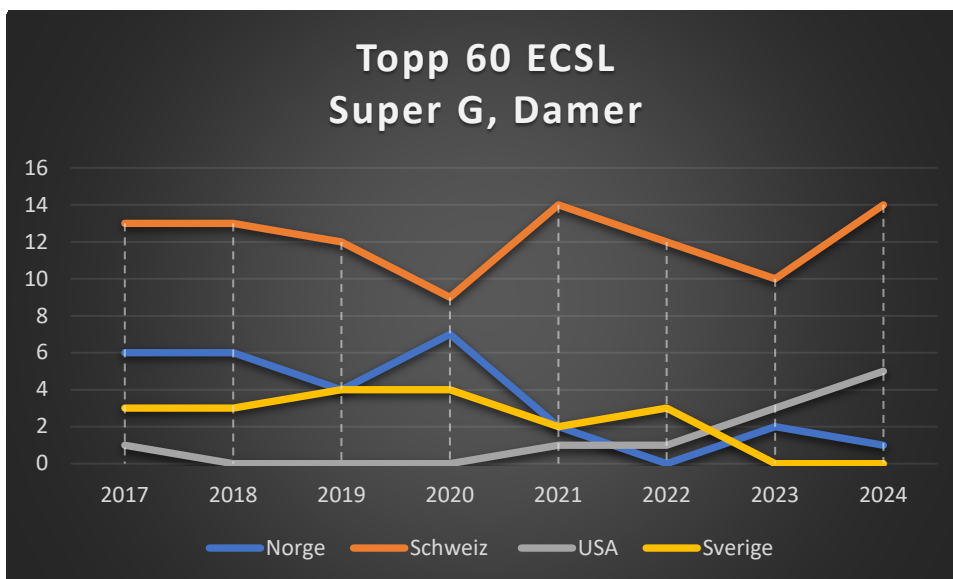
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 ECSL storslalom damer.

I damernas storslalom har Schweiz haft en stark och stabil representation med en tydlig topp 2024. Norge och Sverige har haft mer varierande resultat, med Norges bästa år 2020 och en ökning igen 2024, medan USA haft mycket låg representation under hela perioden.



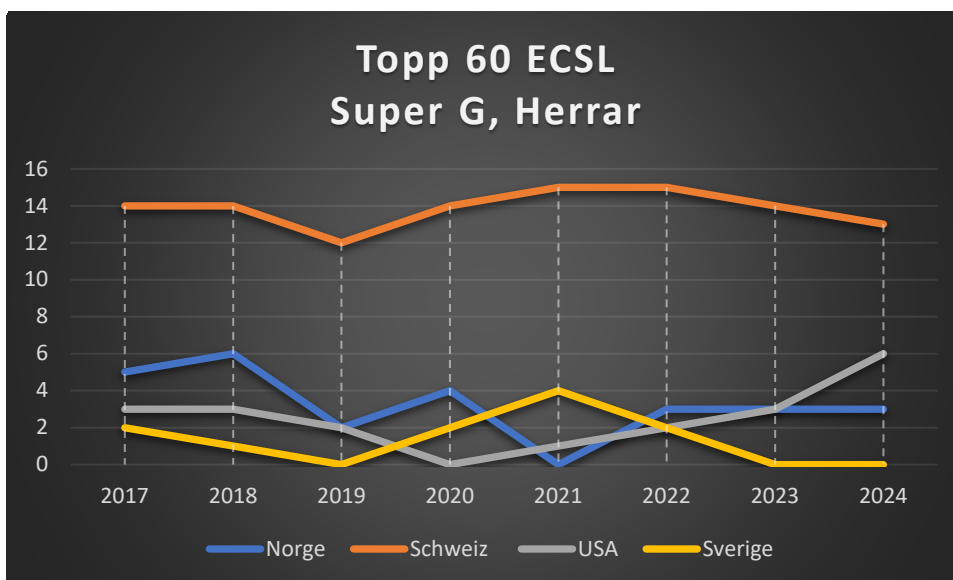
Figur. Resultatutveckling mellan åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp 60 ECSL storslalom herrar.

I herrarnas storslalom har Schweiz haft den starkaste representationen. Norge har haft en stabil närvaro, medan Sverige och har gradvis förbättrat sin representation.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 ECSL Super G damer.

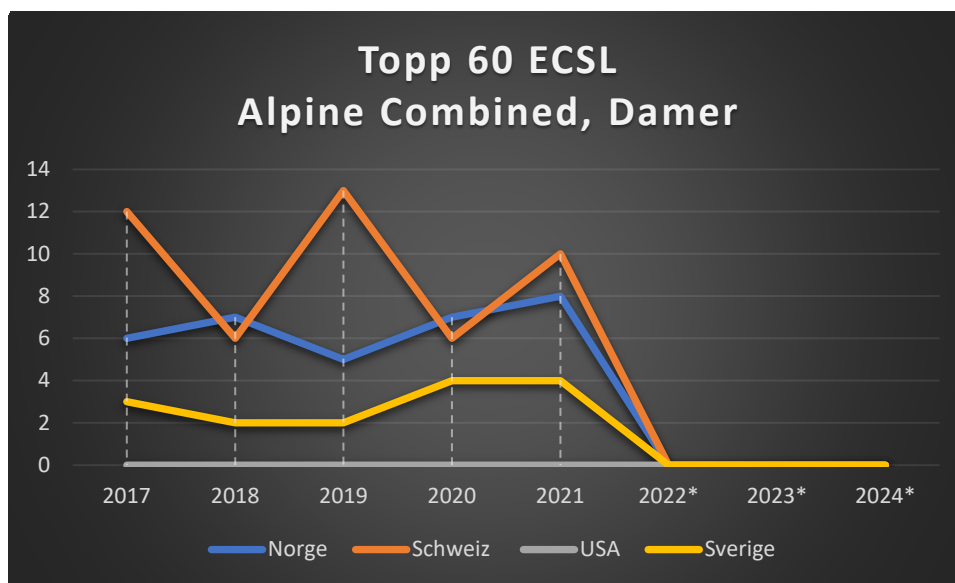
Schweiz har dominerat damernas Super G, medan USA förbättrats sedan 2020, och Norge och Sverige haft lägre och mer ojämna resultat.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 ECSL super-g herrar.



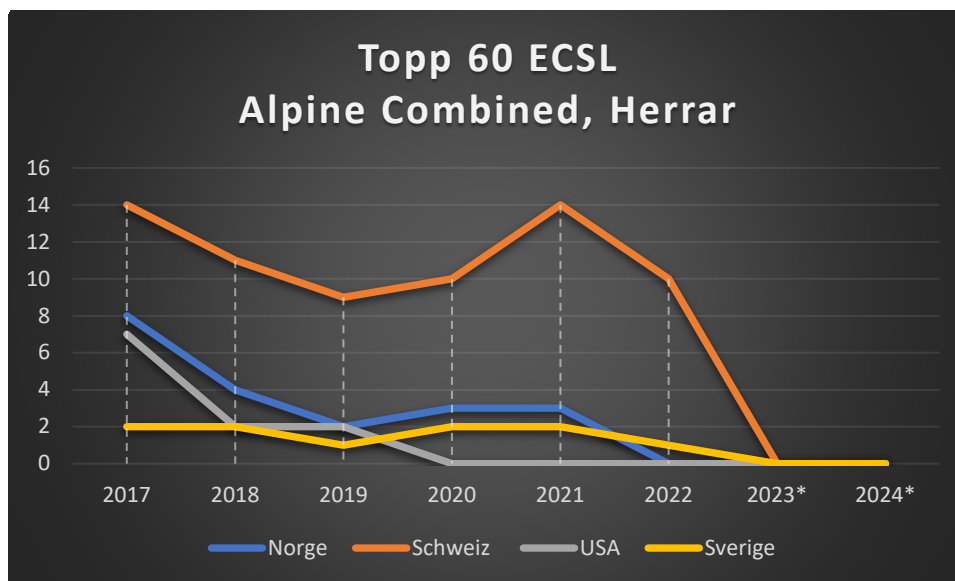
Schweiz har varit starkast i herrarnas Super G, medan USA förbättrats sedan 2020, och Norge och Sverige haft varierande och lägre närvaro under perioden.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 ECSL alpine combined damer.

*Alpine combined var inte med.

Fram till 2021 hade Schweiz och Norge starkast närvaro i Alpine Combined, Sverige hade låg och sporadisk representation och USA helt saknat representation.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av de berörda länderna, inklusive Sverige, topp-60 ECSL alpine combined herrar.

*Alpine combined var inte med.

Fram till 2021 dominerade **Schweiz** herrarnas Alpine Combined.