



Alpin kartläggning – nulägesanalys



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION





Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Verksamheten	2
3. Utbildning	18
4. Tränare och ledare.....	21
5. Ekonomi	31
6. Statistik antal startande, antal födda.....	33
7. Resultat	37
8. Media.....	59
9. Code of Conduct	65

1. Inledning

Syftet med rapporten är att undersöka och beskriva hur nuvarande verksamhet har utvecklats, från ungdoms-, junior-, och landslagsverksamhet. Frågeställningarna har innefattat resultatutveckling (aktiva totalt, samt per ålder, kön, geografi och USM till EC/WC), ekonomi (intäkter och kostnader), utveckling organisation (åkare, ungdom, junior, och elit, samt klubbar, distrikt, gymnasium och landslag) och analys av utvecklingsplan.

Under processen har vi konstaterat att vi i detta först steg samlar in relevant information genom att presentera resultatutveckling i form av grafer, för att tydligt följa och jämföra utvecklingen genom åren. Beskriva organisationen och verksamheten från barn och ungdom, upp till elit, vilket innefattar från klubbar upp till landslag, samt tränings- och tävlingssystem, skolsystem och tränare. Utöver det presenteras även information om media, kommunikation via olika kanaler och strategier framöver samt vår värdegrund. Ekonomin presenteras inte som en enskild punkt utan finns under respektive del för tränarutbildningar, utbildning för atleterna (skola), och landslag. Analys av utvecklingsplaner innefattas inte av denna rapport, utan kommer behandlas under hösten.



2. Verksamheten

Här beskrivs de olika ålderskategorierna, från U8, upp till landslagsnivå, vad fokus är och vad de förväntas lära sig, antal lopp och tester samt hur träningen ser ut i form av volym och typ av träning. På landslagsnivå finns även uttagskriterier och kostnader för respektive lag.

Skolverksamheten presenteras i form av gymnasium med ansökan och bedömningsgrunder, samt kostnader och statistik över antalet elever över tidsperioden fem år. Utöver det presenteras folkhögskola och postgymnasial verksamhet inklusive kostnader och behörighetskrav.

2.1 Utvecklingstrappa och årsplanering

Från U8 till äldre junior finns en tydlig utvecklingstrappa som syns i figuren nedan.



Figur. Utvecklingstrappa



Årsplanering U8 - senior

Lära i U8/U10 = lära genom att leka (utveckla grundläggande rörelsemönster)

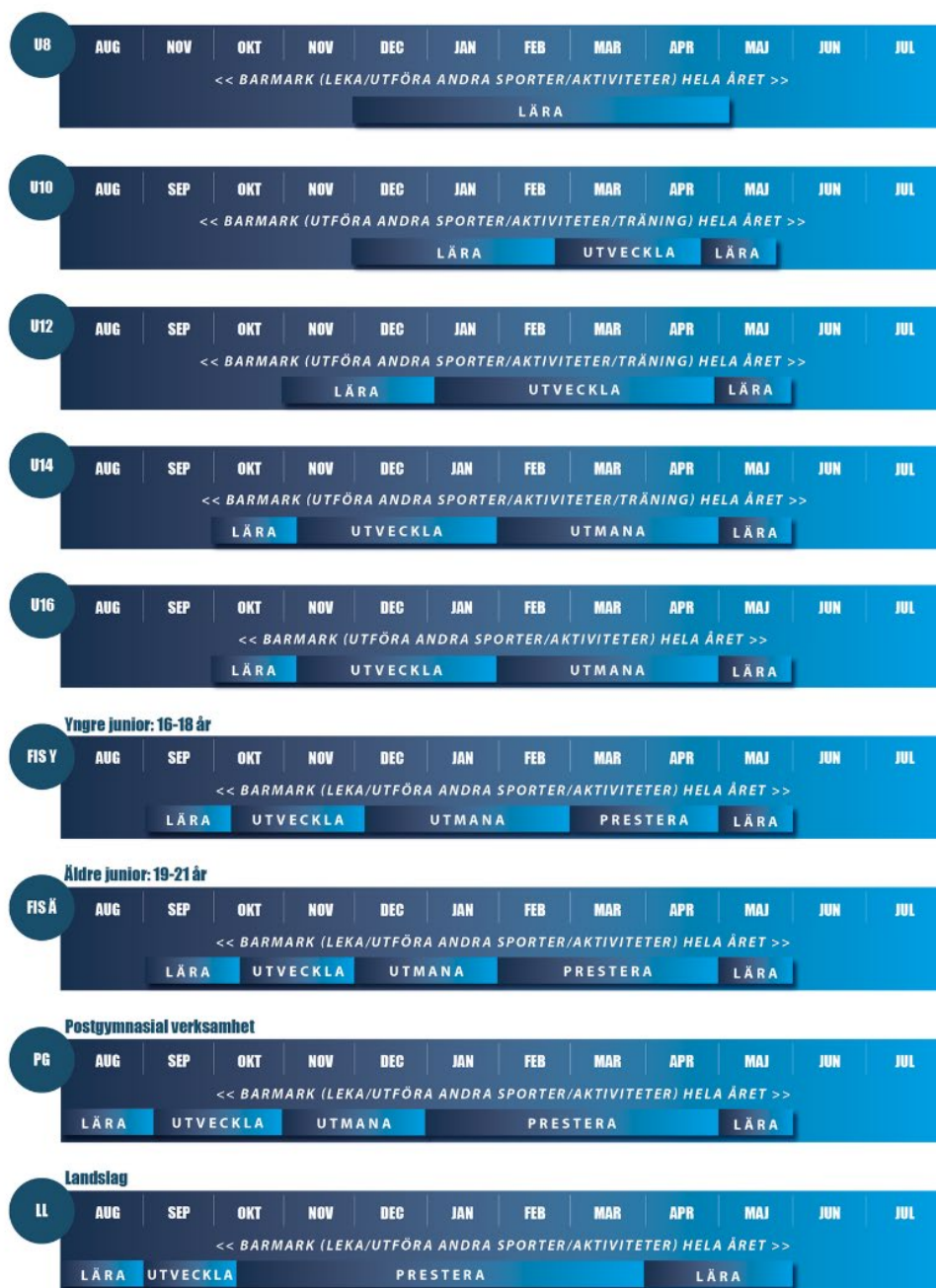
Lära i äldre åldersgrupper = hantera utrustning, lära sig ny teknik, materialkunskap m.m.

Utveckla = teknik, övningar, banor etcetera

Utmana = utöka svårighetsgraden rörande teknik

Prestera = tävlingsmoment (toppa formen)

OBS: Det är viktigt att gå tillbaka till föregående moment då och då, i enlighet med progressionsprincipen. Exempel: Under prestationsperiod, gå tillbaka till läraperiod och exempelvis kör kortkärpsbana för att bibehålla tekniken.



Figur. Årsplanering



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



I Sverige arbetar vi från U8 till landslag enligt ovanstående årsplanering. För varje steg finns en plan. Länk: [Skidåkningens grunder | Svenska Skidförbundet \(skidor.com\)](#), samt detaljerad träningsplanering i textform.

2.1.1 U8

Nivå: I

Generellt fokus: Träna för att ha kul och rörelseglädje, umgås med kompisar

Övriga idrotter & aktiviteter: Minst 50% via spontanlek

Skidvolym/säsong (organiserad): 40 ggr/år

Styrd friåkning vs bana: 70% vs 30%

Rekommenderat antal tävlingsstarter: Enligt lokal tävlingskalender

Barmark (pågår hela året): Utveckla grundläggande motorik genom lek, och snabbhet genom ABC (agility, balance, coordination).

Barmarksvolym/vecka: 180 min/vecka (1–2 ggr/vecka under hösten)

Fystester: Nej

2.1.2 U10

Nivå: I

Generellt fokus: Träna för att ha kul och rörelseglädje, umgås med kompisar

Övriga idrotter & aktiviteter: Minst 50% via spontanlek

Skidvolym/säsong (organiserad): 40 ggr/år

Styrd friåkning vs bana: 70% vs 30%

Rekommenderat antal tävlingsstarter: Enligt lokal tävlingskalender

Barmark: Utveckla grundläggande motorik genom lek, och snabbhet genom ABC (agility, balance, coordination).

Barmarksvolym/vecka: 180 min (1–2 ggr/vecka under hösten)

Fystester: Nej



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



2.1.3 U12

Nivå: II

Generellt fokus: Lära sig att träna och tävla såväl lokalt, som i distrikt.
Fokus på brett rörelsemönster med kompisar.

Övriga idrotter & aktiviteter: Minst två spontana eller organiserade idrotter utöver alpin

Skidvolym/säsong (organiserad): 50 ggr/år

Styrd friåkning vs bana: 60% vs 40%

Rekommenderat antal tävlingsstarter: Enligt distriktets tävlingskalender

Barmark (pågår hela året): Bygg upp fysiska kapaciteter genom balans, koordination och styrka med endast kroppsvikt som belastning

Barmarksvolym/vecka: 240 min (2–3 ggr/vecka under hösten och våren)

Fystester: Introduceras som moment i barmarksträningen. Resultat förmedlas verbalt i samband med testet, och noteras ej

2.1.4 U14

Nivå: III

Generellt fokus: Lära sig träna alla discipliner och dess moment, samt tävla regionalt

Övriga idrotter & aktiviteter: Minst en spontan eller organiserad idrott utöver alpin

Skidvolym/säsong (organiserad): 60–80 ggr/år

Styrd friåkning vs bana: 40% vs 60%

Rekommenderat antal tävlingsstarter: Enligt regionens tävlingskalender

Barmark (pågår hela året): Introducera styrketräning med extern belastning med fokus på god teknik. Ökan utveckling av styrka och kondition tack vare tillväxtspurten

Barmarksvolym/vecka: 600 min (3–6 ggr/vecka under hela året)

Fystester: IronMan Junior 2 ggr/år (vår och höst) i hemmaföreningen



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



2.1.5 U16

Nivå: III

Generellt fokus: Lära sig träna alla discipliner och dess moment, samt tävla regionalt

Övriga idrotter & aktiviteter: Minst en spontan eller organiserad idrott utöver alpin

Skidvolym/säsong (organiserad): 60–80 ggr/år

Styrd friåkning vs bana: 40% vs 60%

Rekommenderat antal tävlingsstarter: Enligt regionens tävlingskalender

Barmark (pågår hela året): Introducera styrketräning med extern belastning med fokus på god teknik. Ökan utveckling av styrka och kondition tack vare tillväxtspurten

Barmarksvolym/vecka: 600 min (3–6 ggr/vecka under hela året), bör även delta vid barmarksläger i distriktet

Fystester: IronMan Junior 2 ggr/år (vår och höst) i hemmaföreningen

2.1.6 FIS YJ (16–18 år)

Nivå: IV

Generellt fokus: Träna för att tävla nationellt

Övriga idrotter & aktiviteter: Genomförs som en del i barmarksträningen

Skidvolym/säsong (organiserad): 120–140 ggr/år

Styrd friåkning vs bana: 30% vs 70%

Rekommenderat antal tävlingsstarter: Max 25

Barmark (pågår hela året): Utveckla den fysiska kapaciteten utifrån kapacitets- och kravprofil. Fördel med diversifierad och mångsidig träning

Barmarksvolym/vecka: 720 min (9–12 ggr/vecka under barmarkssäsongen)

Fystester: IronMan 2 ggr/år, IronMan Junior HT år 1 på skidgymnasium, och IronMan från och med VT i år 1.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



2.1.7 FIS ÄJ (19–21 år)

Nivå: V

Generellt fokus: Träna för att vinna och prestera nationellt

Övriga idrotter & aktiviteter: Genomförs för variation i den dagliga träningen

Skidvolym/säsong (organiserad): 130–150 ggr/år

Styrd friåkning vs bana: 25% vs 75%

Rekommenderat antal tävlingsstarter: Max 30

Barmark (pågår hela året): Mer specifikt träningsupplägg för att specialisera sig. Fortsätta utveckla den fysiska kapaciteten utifrån kapacitets- och kravprofil

Barmarksvolym/vecka: 720 min (9–12 ggr/vecka under barmarkssäsongen)

Fystester: IronMan 2 ggr/år i skidgymnasiets regi

2.2 Postgymnasial verksamhet

Nivå: VI

Generellt fokus: Träna för att vinna och prestera nationellt och internationellt

Övriga idrotter & aktiviteter: Spontan idrottande uppmuntras utan att riskera överträning

Skidvolym/säsong (organiserad): 130–150 ggr/år

Styrd friåkning vs bana: 25% vs 75%

Rekommenderat antal tävlingsstarter: Individuellt anpassat

Barmark (pågår hela året): Utveckla, optimera och underhålla fysiska kapaciteter utifrån kravprofil och målbild

Barmarksvolym/vecka: 720 min (9–12 ggr/vecka under barmarkssäsongen)



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Fystester: IronMan 2 ggr/år, samt övriga tester såsom VO₂max- och kraftplattetester

2.3 Landslag

Nivå: VII

Generellt fokus: Träna för att vinna internationellt

Övriga idrotter & aktiviteter: Spontan idrottande uppmuntras utan att riskera överträning

Skidvolym/säsong (organiserad): Individuellt anpassat

Styrd friåkning vs bana: 25% vs 75%

Rekommenderat antal tävlingsstarter: Individuellt anpassat

Barmark (pågår hela året): Utveckla, optimera och underhålla fysiska kapaciteter utifrån kravprofil och målbild

Barmarksvolym/vecka: 720 min (9–12 ggr/vecka under barmarkssäsongen)

Fystester: IronMan, VO₂max- och kraftplattetester 2 ggr/år

Kostnader kan variera, men ungefär: A-lag – Gratis, B-lag – 80 euro/dag + 200 euro/flygresan, ca 600 euro/år, C-lag - självkostnadspris

2.3.1 Uttagskriterier

C-lag: topp-30 på Europa Cup Start List eller har potential att uppfylla kriterier för kategori B under säsongen

B-lag: topp-60 på World Cup Start List eller topp-15 på Europa Cup Start List.

A-lag: topp-30 på World Cup Start List

Utöver det har tränarna en samlad bild över åkarna och har alltid "tränarnas beslut" att använda sig av.

Det svenska alpina landslaget delas in i två träningsgrupper där åkare från A-, B- och C-grupperna ingår.

- **Träningsgrupp 1** består främst av åkare som jobbar mot att göra resultat på världscup.



- **Träningsgrupp 2** ämnar främst att köra Europacup men det finns möjlighet för åkarna att delta i världscupsammanhang efter resultat. Förlägger mycket av sin träning på hemmaplan och i Norden

2.4 Fystester

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

IronMan JR 12–16 år

Uppvärmning

1. 3000 m
2. Heaxagon
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+

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

* Submax benböj innebär 0,75% av 1 RM.

Finns tillgängligt för junior 12–16 år (IronMan Junior), samt för senior 17+ år (IronMan). För juniorer U12–U13 testat olika moment under träningar, samt att sista momentet, kassehopp, är 60 s istället för 90 s.

Från U14 rekommenderas att det genomförs två gånger per år (maj samt augusti/september).

På gymnasienivå genomförs IronMan junior på hösten första året (för jämförelse med vårtestet inför gymnasiestart) och därefter IronMan två gånger per år. Postgymnasiala- och landslagsåkare genomför också testerna två gånger per år, samt kompletterande tester i labbmiljö.



Nedan visas kravprofilen för IronMan, i samtliga grenar, för herrar (figur 6.)
och för damer (figur 7.).

3000 meter Herrar												
Historisk trend	Ålder/Nivå	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Topp 5% 🏆	x	x	x	10,49	10,41	10,40	10,37	10,35	10,35	10,35	10,26
	Topp 10% 🥈	x	x	x	11,07	11,05	10,58	10,54	10,49	10,49	10,42	10,35
	Topp 15% 🥉	x	x	x	11,16	11,32	11,10	11,05	11,00	10,52	10,46	10,41
	Medel	x	x	x	13,12	11,49	12,01	11,55	11,49	11,36	11,29	11,05
Alpin Kravprofil	Målbild	12,00	11,30	11,15	11,05	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	
	OK	13,00	12,30	12,10	11,50	11,40	11,30	11,30	11,30	11,30	11,30	
	Behöver träning	14,00	13,30	13,00	12,30	12,10	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	
	Åtgärd krävs	>14,00	>13,30	>13,00	>12,30	>12,10	>12,00	>12,00	>12,00	>12,00	>12,00	
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong. x = data saknas.												

20m Beep-test Herrar					
Historisk trend	Ålder/Nivå	U12	U14	U16-1	U16-2
	Topp 5% 🏅	10,04	11,02	12,03	12,10
	Topp 10% 🥈	10,02	10,11	11,09	12,06
	Topp 15% 🥉	9,08	10,06	11,04	12,01
	Medel	8,03	8,11	9,09	10,07
Alpin Kravprofil	Målbild	10,09	11,06	12,08	13,10
	OK	8,09	9,04	11,06	12,12
	Behöver träning	7,06	8,02	9,04	11,10
	Åtgärd krävs	<7,06	<8,02	<9,04	<11,10
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför alpin säsong.					

Hexagon Herrar												
Historisk trend	Ålder/Nivå	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Topp 5% 🏆	x	x	x	18,40	18,15	16,64	16,55	16,47	16,61	16,74	16,91
	Topp 10% 🥈	x	x	x	19,02	18,33	17,10	17,00	16,89	16,97	17,05	17,08
	Topp 15% 🥉	x	x	x	19,64	18,47	17,36	17,18	17,00	17,14	17,27	17,47
	Medel	x	x	x	21,63	19,71	18,98	18,57	18,16	18,10	18,04	18,19
Alpin Kravprofil	Målbild	22,00	21,48	20,98	20,51	20,10	19,74	19,43	19,17	18,96	18,40	
	OK	24,00	23,42	22,85	22,32	21,82	21,37	20,97	20,61	20,30	19,33	
	Behöver träning	26,00	25,31	24,64	23,99	23,36	22,78	22,25	21,79	21,38	20,20	
	Åtgärd krävs	>26,00	>25,31	>24,64	>23,99	>23,36	>22,78	>22,25	>21,79	>21,38	>20,20	
	Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong. x = data saknas.											



Längdhopp Herrar						
Historisk trend	Ålder/Nivå	12	13	14	15	16
	Topp 5% 🏅	2,17	2,33	2,51	2,69	2,62
	Topp 10% 🥈	2,07	2,23	2,38	2,53	2,60
	Topp 15% 🥉	2,01	2,17	2,33	2,49	2,57
	Medel	1,79	1,95	2,09	2,23	2,46
Alpin Kravprofil	Målbild	2,20	2,36	2,50	2,61	2,70
	OK	2,00	2,16	2,30	2,41	2,50
	Behöver träning	1,70	1,86	2,00	2,11	2,28
	Åtgärd krävs	<1,70	<1,86	<2,00	<2,11	<2,28
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför alpin säsong.						

Benböj Herrar							
Historisk trend	Ålder/Nivå	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Topp 5% 🏆	165	175	180	190	200	200
	Topp 10% 🥈	160	170	180	185	190	195
	Topp 15% 🥉	150	160	170	175	180	185
	Medel	120	130	140	150	160	170
Alpin Kravprofil	Målbild	130	150	160	165	175	
	OK	115	135	155	160	165	
	Behöver träning	100	120	140	150	155	
	Åtgärd krävs	<100	<120	<140	<150	<160	
	Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong.						

Submax 75% Herrar							
Historisk trend	Ålder/Nivå	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Topp 5% 🥇	x	x	x	x	x	x
	Topp 10% 🥈	x	x	x	x	x	x
	Topp 15% 🥉	x	x	x	x	x	x
	Medel	x	x	x	x	x	x
Alpin Kravprofil	Målbild	x	x	x	x	x	
	OK	x	x	x	x	x	
	Behöver träning	x	x	x	x	x	
	Åtgärd krävs	x	x	x	x	x	
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong.							



Armhävningar Herrar						
Historisk trend	Ålder/Nivå	12	13	14	15	16
	Topp 5% 🏅	x	x	x	40	40
	Topp 10% 🥈	x	x	x	35	37
	Topp 15% 🥉	x	x	x	32	36
	Medel	x	x	x	24	32
Alpin Kravprofil	Målbild	15	20	25	30	35
	OK	12	18	22	25	30
	Behöver träning	10	15	20	22	25
	Åtgärd krävs	<10	<15	<20	<22	<25
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför alpin säsong. X = data saknas.						

Bänkprens Herrar							
Historisk trend	Ålder/Nivå	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Topp 5% 🏅	110	115	120	127,5	135	132,5
	Topp 10% 🥈	105	107,5	112,5	117,5	127,5	130
	Topp 15% 🥉	100	105	110	115	120	125
	Medel	80	90	95	100	105	107,5
Alpin Kravprofil	Målbild	95	100	110	115	120	
	OK	85	90	100	105	110	
	Behöver träning	75	80	90	95	100	
	Åtgärd krävs	<75	<80	<90	<95	<100	
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong.							

Chins Herrar												
Historisk trend	Ålder/Nivå	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Topp 5% 🏆	10	12	14	15	17	21	22	23	25	27	28
	Topp 10% 🥈	8	12	12	13	15	18	19	20	22	23	24
	Topp 15% 🥉	7	9	11	12	15	17	18	19	20	22	23
	Medel	4	5	6	6	10	11	12	14	16	18	18
Alpin Kravprofil	Målbild	12	14	16	17	18	18	18	18	18	18	
	OK	7	9	10	11	13	14	14	14	15	15	
	Behöver träning	2	4	6	7	8	10	10	11	11	11	
	Åtgärd krävs	<2	<4	<6	<7	<8	<10	<10	<10	<11	<11	
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong.												



Brutalbänken Herrar												
Historisk trend	Ålder/Nivå	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Topp 5% 🏆	8	15	19	23	27	33	33	33	34	35	40
	Topp 10% 🥈	6	13	17	21	26	30	31	31	32	33	35
	Topp 15% 🥉	3	11	15	20	24	28	29	30	30	31	33
	Medel	2	7	11	14	19	22	23	24	25	26	28
Alpin Kravprofil	Målbild	6	10	11	13	15	16	18	20	22	24	
	OK	3	6	7	9	11	12	14	16	18	20	
	Behöver träning	1	2	3	5	7	10	12	14	16	18	
	Åtgärd krävs	<1	<2	<3	<5	<7	<10	<12	<14	<16	<18	
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong.												

Kassehopp 90 sekunder Herrar												
Historisk trend	Ålder/Nivå	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Topp 5% 🏆	x	65	77	90	100	104	105	105	105	104	106
	Topp 10% 🥈	x	63	74	85	97	99	102	104	102	100	105
	Topp 15% 🥉	x	61	71	82	95	98	100	102	100	98	102
	Medel	x	49	58	67	86	87	88	90	90	90	95
Alpin Kravprofil	Målbild	85	89	93	97	100	103	106	108	110	112	
	OK men kan förbät	70	75	80	85	90	94	97	100	102	104	
	Behöver träning	50	56	62	67	73	78	83	86	90	94	
	Åtgärd krävs	<50	<56	<62	<67	<73	<78	<83	<86	<90	<94	
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong.												

Kasse 60 sek. Herr			
Alpin Kravprofil	Ålder/Nivå	12	13
	Målbild	65	70
	OK	55	60
	Behöver träning	40	45
	Åtgärd krävs	<40	<45
Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. Data saknas för historisk trend.			

IronMan Poäng Herrar								
Historisk trend	Ålder/Nivå	16	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Champion 🏆	x	1016	1050	1084	1066	1047	1047
	Topp 5% 🥇	x	757	774	791	863	934	1009
	Topp 10% 🥈	x	572	630	688	773	857	991
	Topp 15% 🥉	x	481	562	643	736	828	926
	Medel	x	298	362	425	505	584	705
Alpin Kravprofil	Målbild	301	415	506	582	639	719	
	OK	153	229	288	364	421	498	
	Behöver träning	12	52	100	174	231	289	
	Åtgärd krävs	<12	<52	<100	<174	<231	<289	

Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong. X = data saknas.

Figur. Kravprofil IronMan Herrar



3000 meter Damer												
Historisk trend	Ålder/Nivå	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Topp 5% 🏆	x	x	x	12,03	12,14	12,38	12,25	12,18	11,59	11,58	11,52
	Topp 10% 🥈	x	x	x	12,22	12,29	12,46	12,39	12,32	12,18	12,03	11,57
	Topp 15% 🥉	x	x	x	12,43	12,50	12,57	12,44	12,38	12,23	12,07	12,06
	Medel	x	x	x	14,10	13,33	13,45	13,37	13,29	13,02	12,44	12,23
Alpin Kravprofil	Målbild	12,50	12,30	12,15	12,00	11,50	11,45	11,40	11,40	11,40	11,40	
	OK	13,55	13,30	13,19	12,55	12,45	12,40	12,35	12,35	12,35	12,35	
	Behöver träning	15,00	14,30	14,05	13,50	13,40	13,35	13,30	13,30	13,30	13,30	
	Åtgärd krävs	>15,00	>14,30	>14,05	>13,50	>13,40	>13,35	>13,30	>13,30	>13,30	>13,30	
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong. x = data saknas.												

20m Beep-test Damer					
Historisk trend	Ålder/Nivå	U12	U14	U16-1	U16-2
	Topp 5% 🏅	9,03	10,01	10,06	11,02
	Topp 10% 🥈	8,07	9,04	10,01	10,09
	Topp 15% 🥉	8,04	9,02	9,08	10,05
	Medel	6,03	7,06	8,03	8,11
Alpin Kravprofil	Målbild	9,03	10,07	11,05	12,10
	OK	7,05	8,08	9,04	11,10
	Behöver träning	6,02	7,06	8,02	10,09
	Åtgärd krävs	<6,02	<6,04	<8,02	<10,09
	Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong.				

Hexagon Damer												
Historisk trend	Ålder/Nivå	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Guld 🏆	x	x	x	18,79	19,21	18,13	17,89	17,65	17,67	17,68	17,60
	Silver 🥈	x	x	x	19,56	19,57	18,53	18,17	17,81	17,95	18,09	17,66
	Brons 🥉	x	x	x	20,09	19,82	18,69	18,36	18,02	18,21	18,41	17,76
	Medel	x	x	x	22,86	21,23	19,84	19,68	19,52	19,40	19,28	19,06
Alpin Kravprofil	Målbild	23,00	22,31	21,63	21,00	20,45	20,02	19,69	19,46	19,29	19,00	
	OK	24,33	23,64	22,96	22,32	21,75	21,27	20,91	20,64	20,45	20,17	
	Behöver träning	25,67	24,98	24,30	23,65	23,04	22,53	22,12	21,82	21,62	21,33	
	Åtgärd krävs	>25,67	>24,98	>24,30	>23,65	>23,04	>22,53	>22,12	>21,82	>21,62	>21,33	
	Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong. x = data saknas.											



Längdhopp Damer						
Historisk trend	Ålder/Nivå	12	13	14	15	16
	Topp 5% 🏅	2,01	2,13	2,20	2,27	2,36
	Topp 10% 🥈	1,97	2,06	2,14	2,22	2,25
	Topp 15% 🥉	1,89	1,97	2,08	2,18	2,18
	Medel	1,69	1,73	1,86	2,00	2,00
Alpin Kravprofil	Målbild	2,00	2,15	2,30	2,40	2,50
	OK	1,80	1,95	2,10	2,20	2,30
	Behöver träning	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00
	Åtgärd krävs	<1,50	<1,65	<1,80	<1,90	<2,00
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför alpin säsong.						

Benböj Damer							
Historisk trend	Ålder/Nivå	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Topp 5% 🏆	110	115	120	127,5	135	135
	Topp 10% 🥈	100	107,5	112,5	120	130	130
	Topp 15% 🥉	100	105	110	117,5	122,5	125
	Medel	80	87,5	95	100	110	115
Alpin Kravprofil	Målbild	90	100	110	115	130	
	OK	70	80	90	95	110	
	Behöver träning	50	60	70	75	85	
	Åtgärd krävs	<50	<60	<70	<75	<85	

Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong.

Submax 75% Damer							
Historisk trend	Ålder/Nivå	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Topp 5% 🏅	x	x	x	x	x	x
	Topp 10% 🥈	x	x	x	x	x	x
	Topp 15% 🥉	x	x	x	x	x	x
	Medel	x	x	x	x	x	x
Alpin Kravprofil	Målbild	x	x	x	x	x	
	OK	x	x	x	x	x	
	Behöver träning	x	x	x	x	x	
	Åtgärd krävs	x	x	x	x	x	

Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong.



Armhävningar Damer						
Historisk trend	Ålder/Nivå	12	13	14	15	16
	Topp 5% 🏆	x	x	x	35	34
	Topp 10% 🥈	x	x	x	30	33
	Topp 15% 🥉	x	x	x	26	32
	Medel	x	x	x	19	25
Alpin Kravprofil	Målbild	10	15	20	25	30
	OK	7	10	15	20	25
	Behöver träning	4	7	10	15	20
	Åtgärd krävs	<4	<7	<10	<15	<20
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. X = data saknas.						

Bänkpress Damer						
Historisk trend	Ålder/Nivå	17	18	19	20	21+ Team Sweden
	Topp 5% 🏆	60	65	70	75	82,5 85
	Topp 10% 🥈	57,5	62,5	67,5	70	75 75
	Topp 15% 🥉	55	60	65	70	72,5 73
	Medel	50	52,5	55	60	65 67,5
Alpin Kravprofil	Målbild	60	65	70	72,5	75 
	OK	50	55	57,5	60	65
	Behöver träning	40	45	47,5	50	52,5
	Åtgärd krävs	<40	<45	<47,5	<50	<52,5
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong.						

Chins Damer												
Historisk trend	Ålder/Nivå	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Topp 5% 🏆	4	5	7	8	12	11	12	14	16	18	20
	Topp 10% 🥈	3	5	6	8	11	10	12	13	15	16	17
	Topp 15% 🥉	3	5	6	7	10	9	10	11	13	15	16
	Medel	1	3	3	3	5	4	5	6	8	10	11
Alpin Kravprofil	Målbild	6	7	8	9	10	10	10	10	10	10	
	OK	3	5	6	6	8	8	8	8	8	8	
	Behöver träning	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	
	Åtgärd krävs	<1	<2	<3	<4	<5	<5	<5	<5	<5	<5	
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong.												



Brutalbänken Damer												
Historisk trend	Ålder/Nivå	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Topp 5% 🏆	10	12	16	20	23	31	31	31	35	39	37
	Topp 10% 🥈	8	11	14	16	21	29	30	30	34	37	35
	Topp 15% 🥉	7	11	13	15	21	26	27	28	32	35	34
	Medel	5	7	9	10	17	20	21	23	25	28	30
Alpin Kravprofil	Målbild	6	10	11	13	15	16	18	20	22	24	
	OK	3	6	7	9	11	12	14	16	18	20	
	Behöver träning	1	2	3	5	7	10	12	14	16	18	
	Åtgärd krävs	<1	<2	<3	<5	<7	<10	<12	<14	<16	<18	
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong.												

Kassehopp 90 sekunder Damer												
Historisk trend	Ålder/Nivå	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Topp 5% 🏆	x	56	67	78	81	89	88	88	89	89	90
	Topp 10% 🥈	x	52	61	70	81	86	86	86	87	88	89
	Topp 15% 🥉	x	47	57	67	80	84	85	86	86	85	88
	Medel	x	37	44	51	76	69	73	76	77	78	83
Alpin Kravprofil	Målbild	75	80	84	87	89	91	92	93	94	95	
	OK	58	62	67	71	75	78	81	84	86	87	
	Behöver träning	40	45	50	55	60	65	70	74	77	80	
	Åtgärd krävs	<40	<45	<50	<55	<60	<65	<70	<74	<77	<80	
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong.												

Kasse 60 sek. Damer			
Alpin Kravprofil	Ålder/Nivå	12	13
	Målbild	65	70
	OK	55	60
	Behöver träning	40	45
	Åtgärd krävs	<40	<45
Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. Data saknas för historisk trend.			

IronMan Poäng Damer								
Historisk trend	Ålder/Nivå	16	17	18	19	20	21+	Team Sweden
	Champion 🏆	x	695	722	749	897	1045	1045
	Topp 5% 🥈	x	459	565	672	785	898	1014
	Topp 10% 🥉	x	400	508	616	715	813	873
	Topp 15% 🏅	x	352	465	577	648	718	820
	Medel	x	159	246	333	456	578	661
Alpin Kravprofil	Målbild	321	460	543	618	670	750	
	OK	152	194	257	316	367	454	
	Behöver träning	32	33	41	73	121	188	
	Åtgärd krävs	<32	<33	<41	<73	<121	<188	
Historisk trend visar statistik från verkliga tester för specifika åldersgrupper. Alpin kravprofil representerar målbild för höstens tester inför en alpin säsong. Team Sweden omfattar historiskt registrerade testvärden inför säsong. X = data saknas.								

Figur. Kravprofil IronMan Damer



3. Utbildning

3.1 Gymnasium

Svenska Skidförbundet arbetar systematiskt och gemensamt med landets samtliga RIG och NIU, som har en certifiering för någon av våra grenar.

Det finns totalt tre RIG och nio NIU, kostnaderna är lika oavsett skola. Dock skiljer sig kostnaderna för läger och tävling, då det är ett självkostnadspris. Uppskattningsvis ca 150 000 kr/år för läger och tävling, där ungefär 100 000 kr är lägerkostnader.

1. Ansökan fylls i och skickas in
2. Sökande fyller i RFs intervjuguide (frågeformulär)
3. Sökande kallas till gymnasiehelg till sitt förstahandsval (intervju, beep-test, IronMan JR, gymnastikpass och utbildning i lyftteknik)
4. Sökande kallas till öppet skolningsläger (Friåkning i olika moment och terräng, samt bansättning i olika moment, terräng och svårigheter)

RIG-skolorna tar in sju åkare per år, men kan ta in sex åkare ett år och åtta nästa år. Totalt antal elever över en treårsperiod och under gällande dimensioneringsperiod är 21 elever för RIG. Till NIU-skolorna antas cirka 6–10 åkare per år. NIU-skolorna har målsättningen att nå nationell elit, medan RIG-skolorna har som mål att nå internationell elit. Det sammanlagda antalet och dess utveckling de senaste fem åren finns beskrivet nedan i tabell 1 och 2 samt trenden i figur 4.

Den sökande bedöms utifrån idrottsspecifika kunskaper och färdigheter, vilket innefattar träningsbakgrund, tidigare prestationer, tekniska förutsättningar och bedömning av relativ ålderseffekt, samt uppge tidigare resultat från IronMan JR, svara för om hen kan klara handstående och kullerbytta. Skidtekniska och skidtaktiska färdigheter bedöms i friåkning och banåkning. Idrottspsykologiska färdigheter och förutsättningar bedöms utifrån uppvisad attityd, vilja, motivation och hängivenhet. Utöver det bedöms även sociala och organisatoriska färdigheter och förutsättningar, samt studieambition.

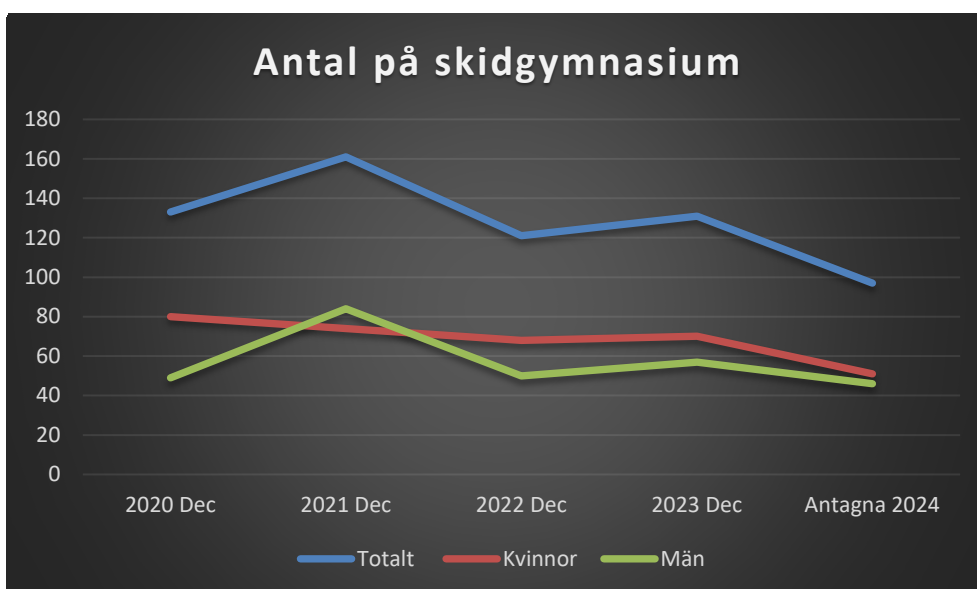


Tabell 1. Antal elever på skidgymnasium

Period	Totalt	Alpint	SX
Dec 2020	133	♀80 / ♂49	♀3 / ♂1
Dec 2021	161	♀74 / ♂84	♀2 / ♂1
Dec 2022	121	♀68 / ♂50	♀2 / ♂1
Dec 2023	131	♀70 / ♂57	♀3 / ♂1

Tabell 2. Antagna till läsåret 2024/2025:

Antal	Sökande	Antagna	Alpint RIG	SX RIG	Alpint NIU	SX NIU
Totalt	129	97	21	2	73	1
Kvinnor	♀73	♀51	♀11	♀0	♀39	♀1
Män	♂56	♂46	♂10	♂2	♂34	♂0



Figur 4.



3.2 Bosöns folkhögskola

För de RIG- och NIU-elever som eventuellt saknar fullständiga betyg är Bosön Idrottsfolkhögskolas Allmän kurs ett alternativ till gymnasieskola eller Komvux för de som vill förbereda sig för att söka vidare till högskola, universitet eller yrkeshögskola.

På Bosön Idrottsfolkhögskola finns möjlighet att läsa upp betyg samtidigt som det finns tematiska studier inom idrott och hälsa. Elever har möjlighet att bo på campus precis intill träningsanläggningen. Allmän Kurs är studiemedelsberättigad och erbjuds även på distans.

3.3 Postgymnasialt

Riksidrottsuniversitetet (RIU) och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL) har som främsta syfte att möjliggöra en kombination av elitidrott och högre utbildning. För att kunna ansöka till utbildning på RIU eller EVL krävs ett intyg från aktuellt specialidrottsförbund (SF).

Modellen ser ut enligt nedan (figur 5.) Kostnader är självkostnadspris vid resor och logi samt 20 000 kr/säsong i träningsavgift, vilket inkluderar busstransporter, tränarlöner, käppar, etc.).



Figur 5.



Under avtalsperioden 2022–2026 finns det 6 RIU respektive 14 EVL. Precis som vid andra universitet och högskolor är utbildningen CSN-berättigad. Utöver det finns stipendium att ansöka exempelvis RFs och Svenska Spels Elitidrottstipendium, vilket är på 50 000 kr (25 000 kr/termin) vilket delas ut en gång per termin till cirka 50 aktiva. Sverige är första land i Europa att utveckla nationella riktlinjer för dubbla karriärer.

4. Tränare och ledare

Nedan beskrivs de olika tränarutbildningarna, vad respektive kurs innefattar, vem de är till för samt eventuella krav och kostnader. Ledarguiden finns tillgänglig från U8 och uppåt, där det för varje steg finns en utvecklingsplan, årsplanering och övningar, samt syfte, mål och feedback till tränarna (länk till ledarguiden: [Ledarguiden | Svenska Skidförbundet \(skidor.com\)](https://www.skidor.com/ledarguiden))).

En sammanfattad bild på vilka utbildningar och vägar som finns att välja finns nedan (figur 1.)



Figur 1.

4.1 RF-SISU

4.1.1 Introduktionsutbildning

RF-SISUs introduktionsutbildning är ett bra första steg in i idrotten för nya tränare. Utbildningen ger en inblick i vad det innebär att vara tränare samt



ett antal viktiga utgångspunkter i ledarskap och träning. Utbildningen är webbaserad, kostnadsfri och kan genomföras på flera sätt.

4.1.2 Introduktionsutbildning som kurs

RF-SISU-distrikt arrangerar en fysisk kurs innehållande både teori och praktik. Syftet med kursen är att nya tränare ska få verktyg att använda i sin nya roll.

4.1.3 På egen hand och tillsammans med hemmaföreningen

Deltagare genomför på egen hand den öppna utbildningswebben. Den tar cirka 2–3 timmar och som stöd finns ett reflektionsblad. Om flera i samma förening går denna samtidigt finns lärgruppsmaterial för varje avsnitt, så att gruppen tillsammans kan diskutera innehållet. Bäst görs detta tillsammans i en lärgrupp med stöd från RF-SISU-distriktens erfarenhet och kunskap inom området.

4.1.4 Kurs sekventiellt

Ytterligare ett sätt är att gå en sekventiell utbildning. Tränaren går då utbildningen digitalt uppdelad, steg för steg, under cirka 2 timmar. Om det är fler från samma förening kan en idrottskonsulent bjuda in till en träff där deltagarna får utrymme för samtal och erfarenhetsutbyte, utifrån det samtalsunderlag som ingår i utbildningen. Efter genomförd utbildning finns ett valfritt *Testa dig själv* följt av registrering och diplom. Tränaren kan då registrera sig så att ett specialidrottsförbund kan följa upp och se vilka som slutfört utbildningen.

4.1.5 Grundutbildning för tränare

Grundutbildningen ger tränaren en bra bas att stå på i fortsatt tränarroll. Utbildningen är till för alla tränare, oavsett idrott och målgrupp (barn, ungdomar eller vuxna). Utbildningen ger en bra inblick i:

- viktiga saker att tänka på i ledarskapet
- i vilken roll och vilket sammanhang tränaren befinner sig i
- hur de på ett bra sätt möter och skapar goda träningsmiljöer för utövare.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Utöver detta ger utbildningen även inblick i fysiologi, vikten av en bred rörelserepertoar och träningslära, som ger goda förutsättningar för att planera och genomföra träningspass på ett bra och genomtänkt sätt.

Utbildningen är möjlig att gå från det år personen fyller 14 år. För de som är yngre än 14 år rekommenderar vi att gå utbildningen tillsammans med en äldre tränare från föreningen. En person som då kan fungera som mentor och bollplank.

4.2 Distriktsutbildningar

Svenska Skidförbundet har tillsammans med distrikten skapat ett antal utbildningar som kan genomföras lokalt i förening- och distriktsverksamheten. Syftet är att göra utbildningar så tillgängliga som möjligt, för att sprida kunskap och byta erfarenheter.

Nedan listas de utbildningar som idag finns tillgängliga för förenings- och distriktsverksamheten och som genomförs antingen av distriktsutbildare eller utbildningsansvarig i föreningen.

Föreningen kan ansöka om Projektstöd, på upp till 5 000 kronor, om föreningen arrangerar och genomför någon av nedanstående distriktsutbildningar.

4.2.1 Barntränarutbildning (BTU)

Barntränarutbildning anordnas av utbildningsansvarig i föreningen eller av distriktsutbildare, i samverkan med RF-SISU. Genom BTU får deltagaren en grundläggande förståelse för miljön kring barnet samt de faktorer som är relevanta för hälsa och rörelseglädje inom alpin skidåkning.

Förkunskaper: Inga förkunskaper krävs. Minimialder för anmälan är 14 år.

Omfattning och genomförande: Utbildningen genomförs på skidor i hemmabacken eller i närliggande anläggning på klubb- eller distriktsnivå efter anpassat upplägg.

Kursen bygger på inläsning online (2–4h) (RF-SISUs Introduktionsutbildning för tränare) samt praktisk utbildning över två dagar (16 lektionstimmar) som innehåller idrottens ledarskap, och utförsåkningens teknik och metodik.



4.2.2 SSF Alpint Bas

Utbildningen genomförs på skidor i hemmabacken eller i närliggande anläggning på klubb-/distriktsnivå efter anpassat upplägg. Utbildningen sker i samverkan med respektive distriktsutbildare eller distriktstränare och rekommenderas att genomföras i samverkan med RF-SISU.

- Praktisk utbildning: 1 dag eller 4,5 lektionstimmar.
- friåkningsövningar
- svänghjälpmedelsövningar
- kort-och-eller långkäppsbana
- säkerhet

Består av praktisk applicering och aktivt deltagande utifrån de tre övergripande skidtekniska målen och egna erfarenheter. Utbildningen sker på skidor.

4.2.3 Unga Ledare

Utbildningen genomförs främst på snö på centralnivå efter anpassat upplägg med utbildningsansvarig på SSF, eller på lokal nivå i Alpina utbildningsprogrammet efter behov. Den riktar sig till 15–25-åringar som vill utbilda sig till ledare.

- Nätbaserad inläsning: 2–4 timmar, RF-SISU introduktionsutbildning för tränare
- Digital träff: 2 timmar
- Praktisk utbildning: 2(-3) dagar (16 lektionstimmar), visa på en träningsprogression anpassad till individen, samt tillämpning, utvärdering och utveckling av den egna klubbverksamheten.

4.2.4 Bansättning

Utbildningen syftar till att skapa en grundläggande förståelse för bansättning för alpin tävlingsskidåkning samt ge tränaren verktyg för att hjälpa utförsåkaren att utvecklas utifrån dennes egna förutsättningar och mål i en trygg miljö. Kursen genomförs i en arbetsgrupp inom föreningen eller distriktet.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



- Praktisk utbildning: 1 dag eller 6 lektionstimmar (å 45 minuter)
Utbildningen anpassas till ett eller två av utvecklingsprogressionens stadier 0–6 år, 6–9 år, 9–12 år, 12–16 år eller 16–21 år.
- Olika typer och metodbanor
- Grundläggande tävlingsbanor
- Säkerhet
- Förståelse och metoder till inläring för hälsosamma och allsidiga idrottare.

4.2.5 Fysisk träning

Utbildningen genomförs på barmark i hemmamiljö eller i närliggande anläggning på klubb- eller distriktsnivå, efter anpassat upplägg. Sker i samverkan med respektive distriktsutbildare eller distriktstränare och rekommenderas att genomföras i samverkan med RF-SISU.

- Praktisk utbildning: 1 dag eller 4,5 lektionstimmar. Utbildningen anpassas till ett av utvecklingsprogressionens stadier 0–6 år, 6–9 år, 9–12 år, 12–16 år eller 16–21 år.
- Träning i gymnastiksal,
- Träning utomhus,
- Förståelse och metoder till inläring för hälsosamma och allsidiga idrottare.

4.2.6 Skidor Vill

Riktat sig till föräldrar/vuxna, aktiva, tränare, föreningsledare och utbildare inom Svenska Skidförbundets verksamhet på förenings- distrikts- och landslagsnivå. Genom att aktivt arbeta med vår kultur och värdegrund skapar vi en verksamhet som bjuder in och tilltalar människor att delta och engagera sig.

Barn, ungdomar och vuxna i alla åldrar stannar kvar och utvecklas i våra föreningar och i Svenska Skidförbundets verksamhet.

Föreningsutveckling och värdegrundsarbete genom lärgrupper, processarbeten och föreläsningar. Tillsammans med RF-SISU eller i distriktsutbildare.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



4.2.7 Alpin förälder

Utbildningen genomförs i distriktet eller i föreningen. Utbildningen syftar till att inspirera nya föräldrar till att engagera sig inom föreningen och utvecklas tillsammans med sina barn. Utbildningen genomförs antingen på egen hand eller i en arbetsgrupp tillsammans med övriga föräldrar.

Steg 1: Genomför den digitala utbildningen på egen hand, eller tillsammans med andra.

Steg 2: Samlas i en arbetsgrupp i föreningen eller distriktet och gå igenom samtalsunderlaget tillsammans. Mer info framgår i samtalsunderlaget.

4.3 Centrala utbildningar

4.3.1 Svensk alpin tränarutbildning (SATU)

SATU I

Nätbaserad digital utbildning (*Egen studietakt*)

Digitalt seminarium (*1,5 timmar*)

Praktisk utbildning (*2,5 dagar*)

Digitalt kursprov

Inlämningsuppgift (*Egen studietakt*)

Praktik i klubbverksamheten (*1 år*)

Krav att vara minst 15 år.

Efter avslutad utbildningen har personen en grundläggande förståelse för hur man lägger upp träningspass både i skidbacken och på barmark.

Deltagaren förstår skidåkningens grundrörelser och hur de påverkar skidåkaren genom svängen. Är bekant med barnkonventionen och har en förståelse för att barn inte är små vuxna utan att deras utveckling bygger på en progression baserad på ålder, kompetens och ambitionsnivå. Efter genomförd kurs och mottaget intyg ska praktik bedrivas som tränare i föreningen under ett år.

Kursinstruktörer består av SSFs instruktörsteam, samt gymnasie- och landslagstränare.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Kursavgiften för SATU I är 4 000 kr/deltagare, exkl. boende, liftkort, resa och kost under utbildningen, löses normalt av deltagaren själv.

SATU II

Nätbaserad digital utbildning (*Egen studietakt*)

Digitalt seminarium (*1,5 timmar*)

Praktisk utbildning (*3 dagar*)

Digitalt kursprov

Inlämningsuppgift (*Egen studietakt*)

Praktik i klubbverksamheten (*1 år*)

Krav att vara godkänd i SATU I + 1 års dokumenterad tränar- och ledarerfarenhet efter avslutad kurs. Vid fullständig NIU-/RIG-utbildning på certifierat gymnasium finns möjlighet att ansöka till SATU II.

Efter avslutad utbildning har deltagaren en grundläggande förståelse för hur en långsiktig träningsplanering skapas och anpassas efter en grupps ålder, nivå och ambitionsnivå. Deltagaren har förståelse för hur en skidåkares teknik påverkar de krafter som uppstår i alpin skidåkning samt hur banor och friåkningsövningar anpassas efter ett specifikt syfte. Är bekant med SISU:s verksamhet och har insikt i hur alpin skidåkning påverkar åkare både fysiskt och psykologiskt under en säsong. Efter genomförd kurs och mottaget intyg ska praktik bedrivas som tränare i föreningen under ett år.

Kursinstruktörer består av SSFs instruktörsteam, samt gymnasie- och landslagstränare.

Kursavgiften för SATU II är 5 000 kr/ deltagare, exkl. boende, liftkort, resa och kost under utbildningen, löses normalt av deltagaren själv.

SATU III

Nätbaserad utbildning på egen hand (*Egen studietakt*)

Digitalt seminarium (*1,5 timmar*)

Praktisk utbildning (*4,5 dagar*)

Inlämningsuppgift (*Egen studietakt*)

Digitalt kursprov

Praktik i klubbverksamhet (*1 år*)

Efter avslutad utbildning har deltagaren en god förståelse för hur tränare ska analysera åkare, både i skidåkning och fysträning. Kunskap i hur åkare kan



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



utvecklas, baserat på nuvarande nivå, ålder och målsättning. Efter avslutad kurs är deltagaren behörig att ansöka om tränarcertifiering eller utbilda sig vidare till instruktör för SATU och övriga utbildningar som SSF tillhandahåller, samt möjlighet att genomföra elittränarcertifieringen.

Krav att ha genomfört SATU II + minst 1 års praktik som tränare eller ledare efter avslutad SATU II.

Kursinstruktör är utbildningsansvarig, rikstränare, landslagstränare och SSF:s utbildningsteam.

Kursavgiften för SATU III är 6 500 kr/deltagare, exkl. boende, liftkort, resa och kost under utbildningen, löses normalt av deltagaren själv.

4.3.2 Alpinfys

Genomförs av Svenska Skidförbundet på orter runt om i Sverige under vår och höst.

Förkunskapskrav: Aktiv tränare eller åkare i en förening. Tränare har förtur, därefter fylls utbildningen på med anmälda åkare.

Du behöver vara minst 16 år

Kursavgift: Varierar beroende på kursort. (Möjligt att söka projektstöd á 1 500kr/ deltagare). Resa, logi och kost löser respektive deltagare på egen hand av om inget annat framgår i inbjudan.

Dag 1 består mestadels av teori medan dag 2 är mer praktisk. Före kurstillfället får deltagaren tillgång till digitalt kursmaterial, som ska läsas igenom före kursstart.

Varför alpinfys?

- Testmetodik
- Den alpina krav- och kapacitetsprofilen
- Åldersanpassad fysträning för långsiktig utveckling
- Praktisk tillämpning av fysiska kapaciteter
- Skadeförebyggande träning



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



4.3.3 Fortbildningar

Fortbildning inom alpin skidåkning och skicross fokuserar på att uppdatera och förbättra kunskaper och färdigheter inom idrotterna. Detta kan innefatta nya träningsmetoder, skadeförebyggande, samt ny teknik och utrustning. Syftet är att säkerställa att tränare och idrottare håller sig ajour med de senaste trenderna och innovationerna för att optimera prestation och hållbarhet.

4.4 Folkhögskola

4.4.1 Idrottens elittränarutbildning

2-årig utbildning med 12 gemensamma tredagarsträffar. Genomförs till största del på Bosön och är en vidareutbildning för tränare som arbetar med elitförberedande verksamhet, eller är tränare på elitnivå.

Bra grund för att undervisa specialidrott på gymnasieskolor, och utbildningen motsvarar del av utbildning i specialidrott som går att studera vid högskola/universitet. Utbildningen genererar i ett utbildningsbevis, men det finns också möjlighet att ta ut 60 hp som kan valideras i ämnet specialidrott.

Krav är att ha genomgått SATU III eller inneha motsvarande kunskaper, idrottsförbundet rekommenderar och rangordnar sökande.

Utbildare är SISU idrottsutbildare, Riksidrottsförbundet och GIH.

Kostnader är 50 000 kr inkl. artiklar, fika och lunch, men exkl. övrig litteratur, resor och logi. Privatpersoner kan inte själva köpa en studieplats utan det är föreningen, förbundet eller arbetsgivaren som gör det.

4.4.2 Alpin yrkestränare

1-årig utbildning på halvfart som är CSN-berättigad. Den innefattar fem fysiska träffar, varav resten är på distans. Utbildningen går bland annat igenom SATU I-III (vanligtvis 1 år/steg), och detsamma som vid genomfört samtliga SATU steg är studenten berättigad att genomföra elittränarcertifieringen.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Krav är godkänd 3-årig yrkeshögskole- eller högskoleförberedande gymnasieutbildning, samt god skidvana, och ha egen utrustning för både barmark och skidåkning. Utbildningen är CSN-berättigad, men kostnader under SATU och praktik står studenten för själv.

Utbildare är en legitimerad lärare som bistår med pedagogiska erfarenheter, en med kandidatexamen i idrottsmedicin och pedagogik, samt SATU-instruktör. Utöver det finns en tränare med utbildning i SATU III och elittränarcertifierad, meriterade gästföreläsare förekommer.

4.5 Universitet

4.5.1 Alpin elittränarutbildning

Kandidatexamen (eller masterexamen) i idrottsvetenskap med en individuell studieplan med tydligt fokus på alpin skidåkning (genomförs med Svenska Skidförbundet) inkl. SATU I-III och tränarcertifiering. Utbildningen inkluderar på kandidatnivå 15 hp, och på masternivå 30 hp, uppsats med fokus på att utveckla den alpina idrotten i samråd med Svenska Skidförbundet. Utöver det krävs minst 3 års erfarenhet som tränare inom alpint och/eller en tidigare alpin tävlingsbakgrund på elitnivå.

Kostnader är, tack vare att det är en universitetsutbildning, gratis och CSN-berättigad, men är exkl. kurslitteratur, resa, boende, kost och liftkort.

4.5.2 Kvalificerad tränarutbildning (KTU)

KTU är en fördjupningsutbildning för tränare som arbetar med elitförberedande verksamhet eller är tränare på elitnivå (inkl. landslag). Utbildningen genomförs genom att ta del av och genomgå något av akademins kostnadsfria utbud vid våra Riksidrottsuniversitet (RIU) och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL).

Sökande ska vara verksam tränare på förberedande elitnivå eller på elitnivå.

Utbildningen ger en bra grund för att undervisa i kurser och moment inom ramen för ämnet specialidrott och tävlingsidrott på gymnasieskolan samt att verka som tränare vid ett RIU eller EVL.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION

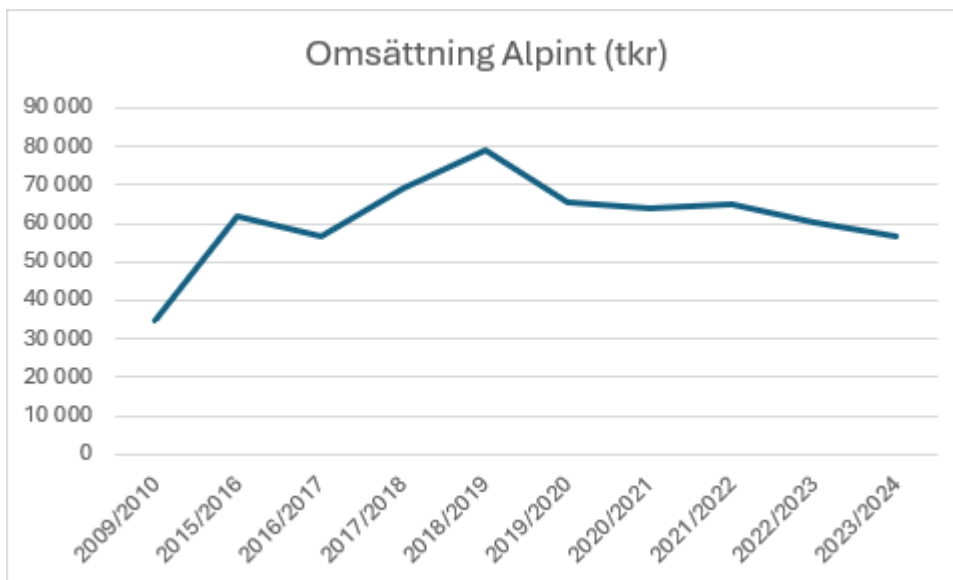


Efter genomgången utbildning fås ett utbildningsbevis i form av ett KTU-diplom. Det krävs att deltagaren tar ut 60 högskolepoäng inom de rekommenderade kurserna vid RIU/EVL. Diplomet motsvarar Elittränarutbildningen.

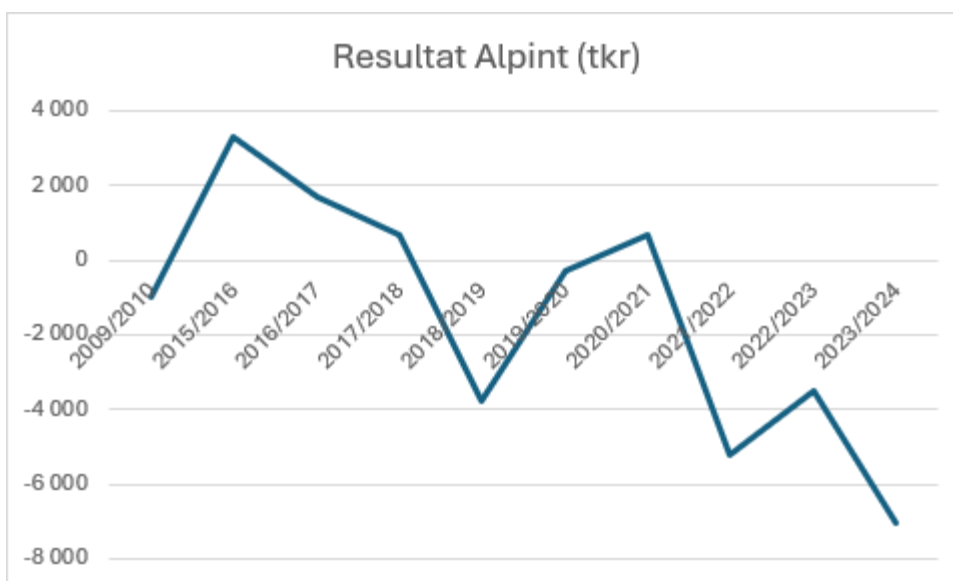
Utbildare är RF-SISU.

5. Ekonomi

Statistik och grafer över intäkter och kostnader för landslag (senior och junior), nationellt och marknad.

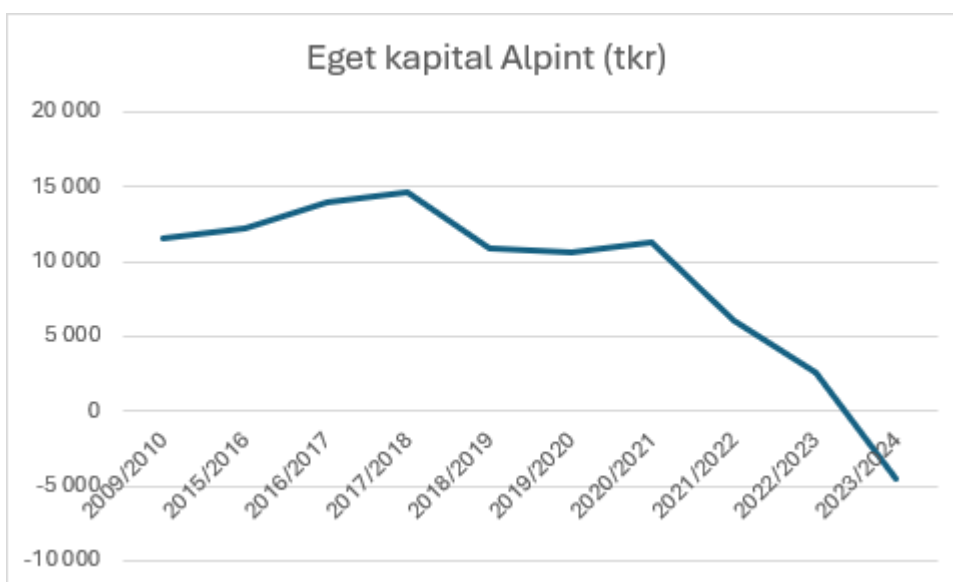


Omsättningen ökade stadigt fram till 2018/2019, då den nådde sin topp på nära 80 000 tkr. Därefter har det skett en minskning till omkring 60 000 tkr år 2023/2024.



Resultatet har varierat under åren, från positiva siffror omkring 2015/2016 till ett stort negativt resultat 2023/2024 på omkring -6 000 tkr.

De senaste åren har det varit negativa resultat, vilket är en tydlig indikation på att kostnaderna har överstigit intäkterna.



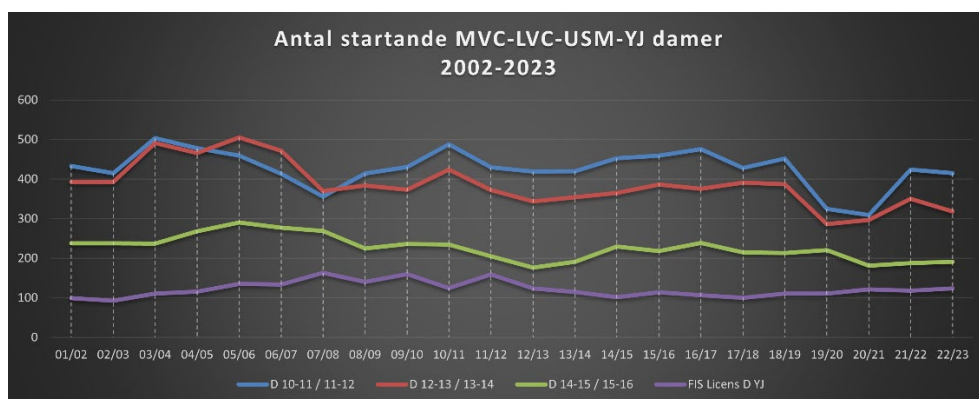
Eget kapital har sjunkit från runt 15 000 tkr under 2017/2018 till negativa värden 2023/2024. Detta är ett tydligt tecken på ekonomisk utmaning, då verksamheten förlorar sitt finansiella skyddsnät.



6. Statistik antal startande, antal födda

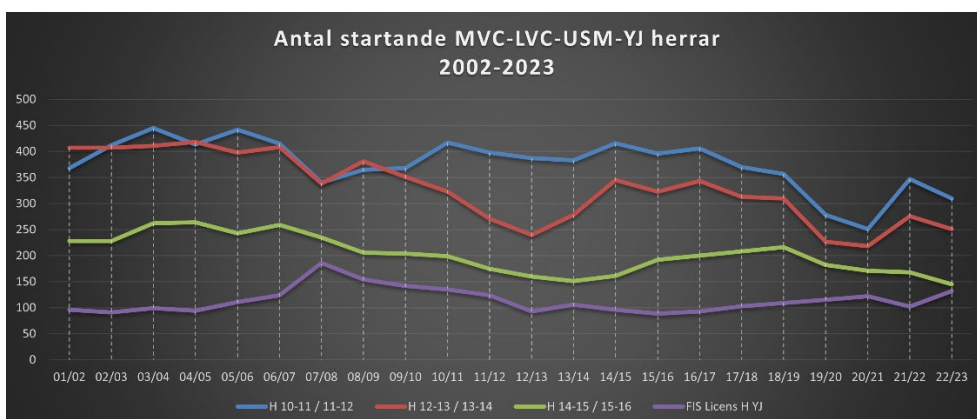
Statistik i form av grafer för juniorer med startande i MVC, LVC och USM, FIS-licenser, resultatstatistik över alla topp-60 i World Cup Starting List (WCSL) samt European Cup Starting List (ECSL) och topp-100 i de olika grenarna för samtliga, juniorer samt 1: a årsjuniorer.

Nedan följer statistik på juniorer som insamlats över 22 år, från säsongen 2001/2002, till 2023/2024 för yngre juniorer som startat i MVC*, LVC och USM, samt antalet FIS-licenser (figur 8–10.), och uppdelat per region (figur 12), samt antal startande endast år 2023 per region och för varje åldersklass (figur 13). Som jämförelse, visas även antalet födda i berörda åldersklasser under dessa år (figur 11.) Efter det kan vi se antalet FIS-licenser över en 17 år lång period, för yngre juniorer (figur 14.), samt äldre juniorer (figur 15.).



Figur. Jämförelse av antal yngre juniorer, damer, som startat i MVC, LVC eller USM, samt antalet FIS-licenser i olika ålderskategorier mellan åren 2002–2023. *MVC är endast fr.o.m. 2022–2023.

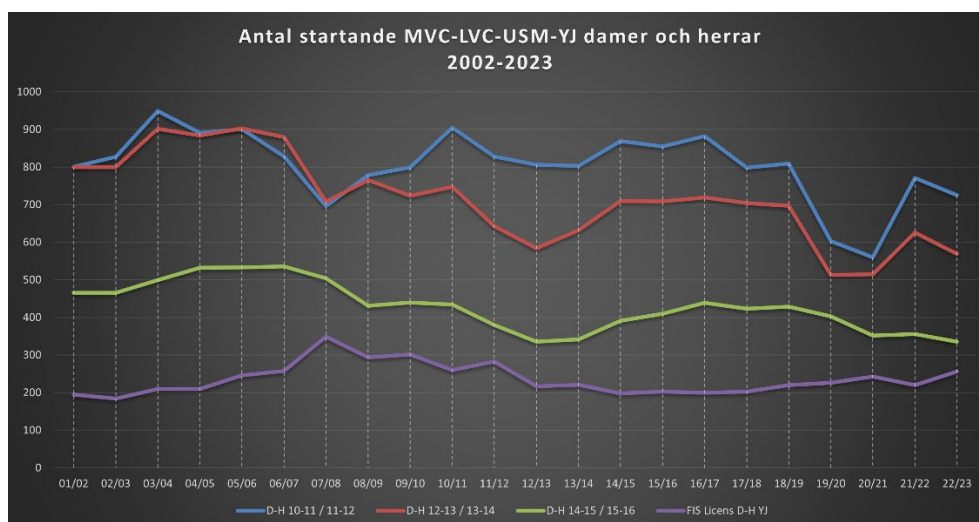
Det som sticker ut här är att antal startande minskade under pandemin, efter det har antalet sakta återhämtat sig. Övriga grafer ligger stabilt.



Figur. Jämförelse av antal yngre juniorer och herrar, som startat i MVC, LVC eller USM, samt antalet FIS-licenser i olika ålderskategorier åren 2002–2023.

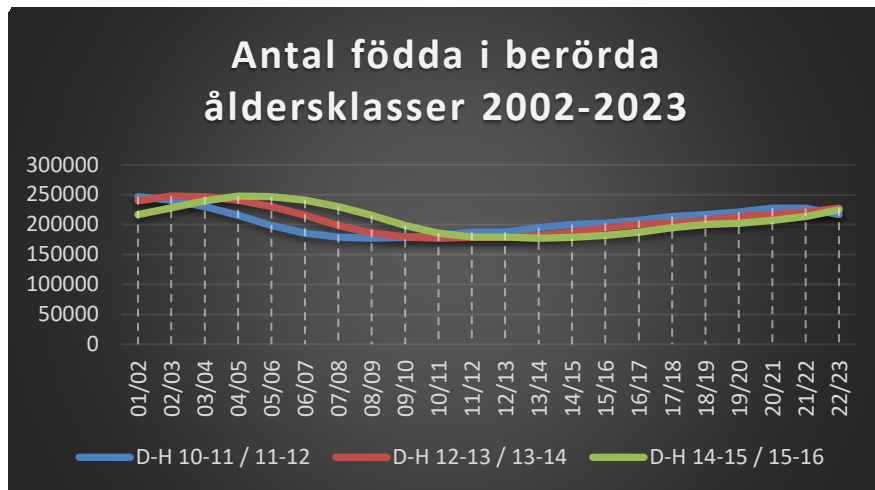
*MVC är endast fr.o.m. 2022–2023.

Även på herrsidan sticker antal startande ut under pandemin. Från 2008/2009 till 2012/2013 minskade antalet herrar för att sedan öka till 2014/2015.



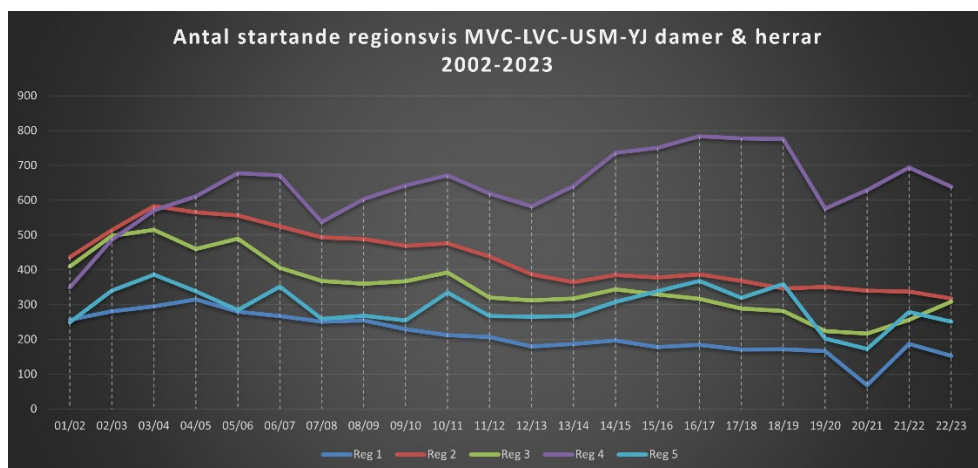
Figur 10. Jämförelse av antal yngre juniorer, damer och herrar sammanlagt, som startat i MVC, LVC eller USM, samt antalet FIS-licenser i olika ålderskategorier åren 2002–2023. *MVC är endast fr.o.m. 2022–2023.

Antalet startande inom alpin skidåkning har varit relativt stabilt över tid men minskade under pandemin, särskilt i yngre ålderskategorier. Efter pandemin har deltagandet återhämtat sig något, men nivåerna är fortfarande lägre än tidigare toppar, vilket pekar på ett behov av insatser för att öka intresset igen.



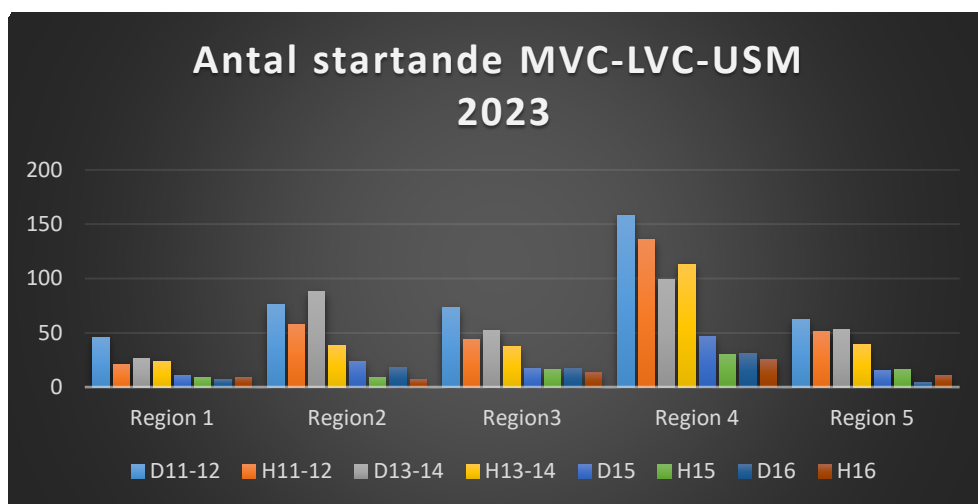
Figur 11. Jämförelse av antal födda i Sverige, damer och herrar sammanlagt, i berörda ålderskategorier

Efter en nedgång i antal födda under mitten av 2000-talet ser vi en stabilisering och viss ökning i senare år.



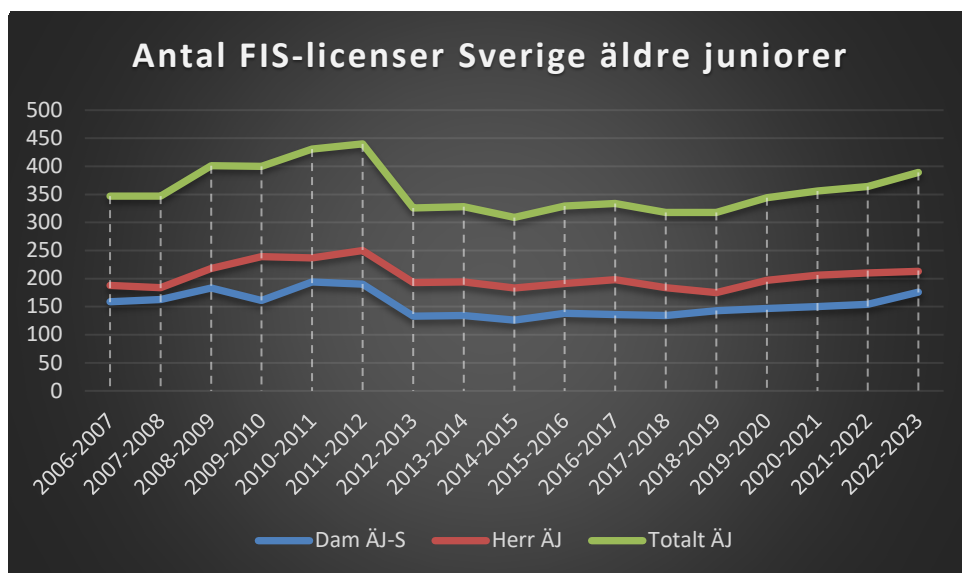
Figur. Jämförelse av antal yngre juniorer, damer och herrar sammanlagt, som startat i MVC, LVC eller USM, samt antalet FIS-licenser i olika regioner åren 2002–2023.*MVC är endast fr.o.m. 2022–2023.

Vad gäller antal startande regionvis ser vi även här att det blev ett tapp under pandemin. Flest startande är region 4, dippen var mindre i region 2 och 3.

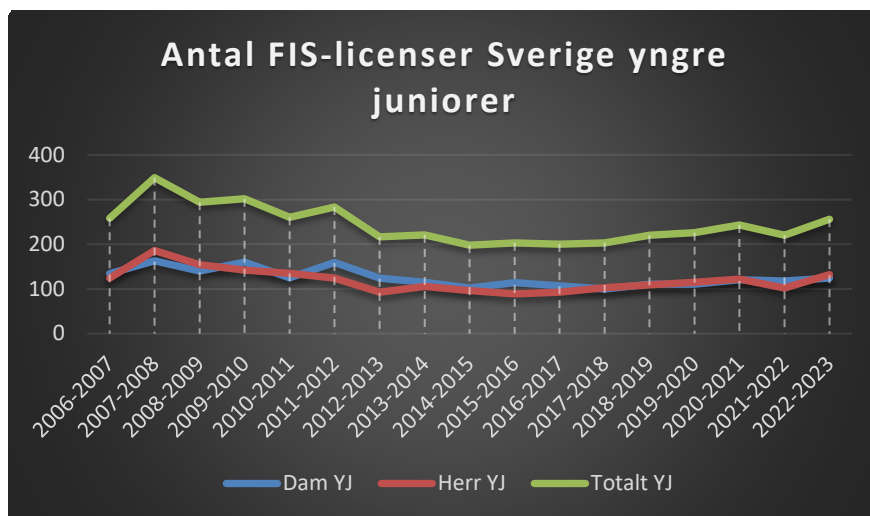


Figur. Jämförelse av antal yngre juniorer, damer och herrar sammanlagt, som startat i MVC, LVC, eller USM utifrån ålderskategori och region år 2023.

Det vi ser är att det skiljer i antal startande beroende på region, där region 4 är störst. I samtliga fall ser vi att antalet minskar med tiden. Vid 15 minskar antal startande rätt ordentligt. Det tappet finns anledning att undersöka.



Figur 14. Jämförelse av antal äldre juniorer damer, herrar och sammanlagt, med FIS-licenser åren 2006–2023. Grafen visar hur länge åkarna de äldre juniorerna håller på. Vi ser en topp 2011. Orsaken till minskningen året efter behöver utredas vidare. Kanske att man då ändrade junioråldern.



Figur 15. Jämförelse av antal yngre juniorer damer, herrar och sammanlagt, med FIS-licenser åren 2006–2023.

Sedan 2007, då toppen var, ser vi en nedåtgående trend med en uppåtgående trend senaste året.

7. Resultat

Nedan följer resultatstatistik över 17 år med World Cup Starting List (WCSL) topp-60 totalt damer (figur 16), herrar (figur 17) och samtliga grenar enskilt (figur 18–23), samt över 7 år med topp-60 European Cup Starting List (ECSL) totalt damer (figur 24), herrar (figur 25) och samtliga grenar enskilt (figur 26–30).

Utöver det presenteras resultatstatistik för alla, juniorer och 1:a-årsjuniorer i form av damer, respektive herrar topp-100 GS-SL (figur 31–40) och DH-SG-AC (figur 40–52)

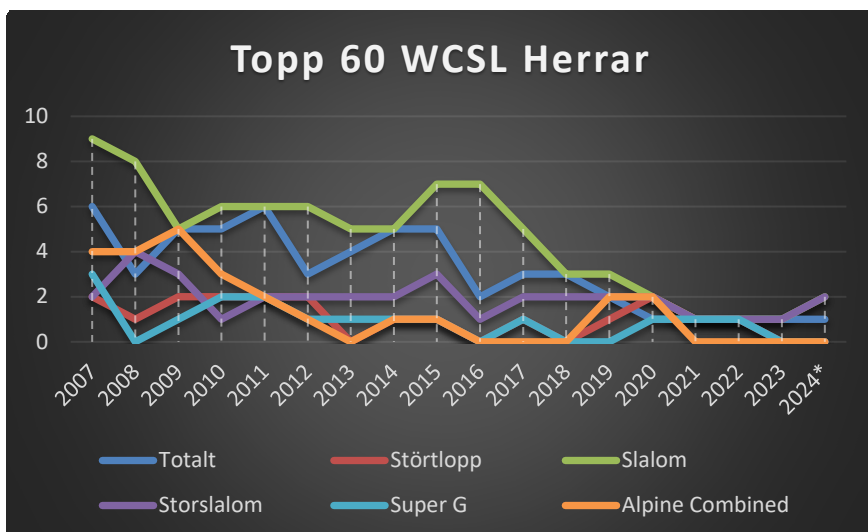


7.1 Topp-60 WCSL



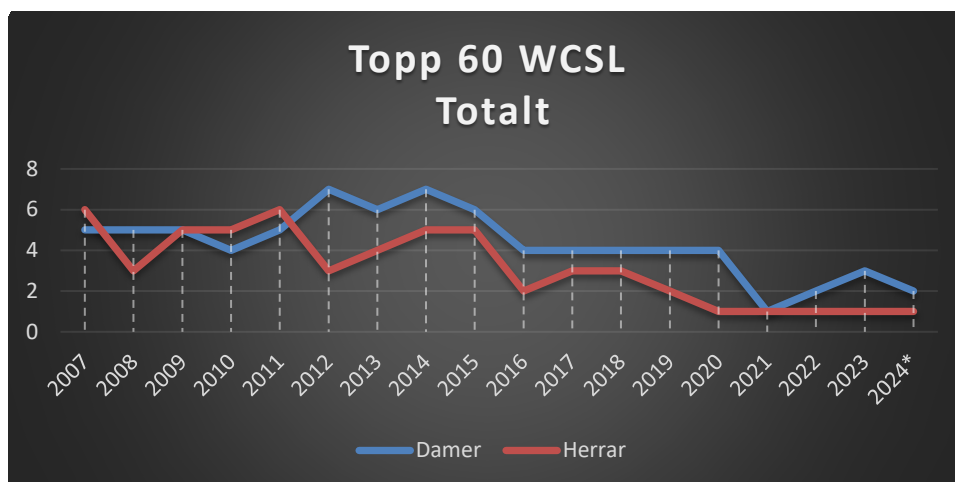
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av totalt, och samtliga grenar inom topp-60 WCSL damer. *Alpine Combined var inte med.

Här ser vi att vi är starka på slalom, därefter storslalom, super-G och störtlopp. Slalom och storslalom är de grenar som är mest volatila.



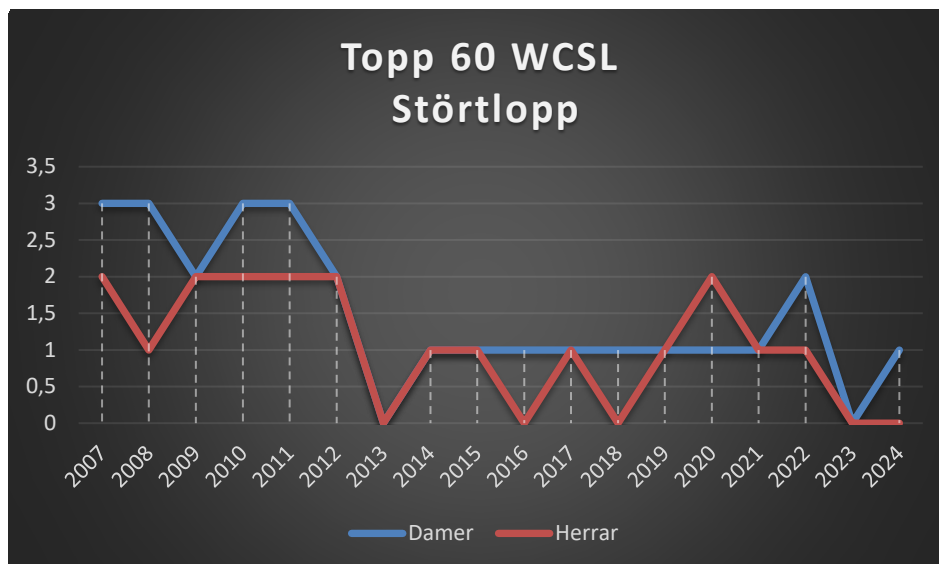
Figur 17. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av totalt, och samtliga grenar inom topp-60 WCSL herrar. *Alpine Combined var inte med.

Här har vi varit starka på slalomen tappat position inom samtliga grenar.



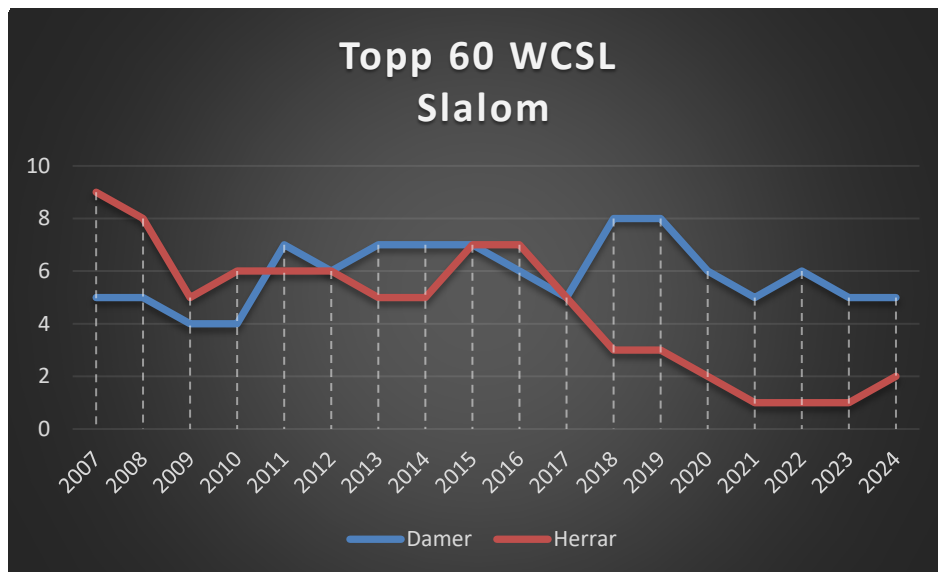
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av antalet damer och herrar inom topp-60 WCSL för totalt. *Alpine Combined var inte med.

Tittar vi på totalen ser vi att damerna generellt varit starkare över tid. Vi har dalande trender i bägge fallen.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av antalet damer och herrar inom topp-60 WCSL för störtlopp.

Vi ser att vi minskat i resultatet sedan 2007, dessutom få åkare totalt.



Figur 20. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av antalet damer och herrar inom topp-60 WCSL för slalom.

Inom slalom ser vi att på herrsidan har vi minskat sedan 2007, en liten uppgång 2023/2024. På damsidan har vi en mer stabil kurva.

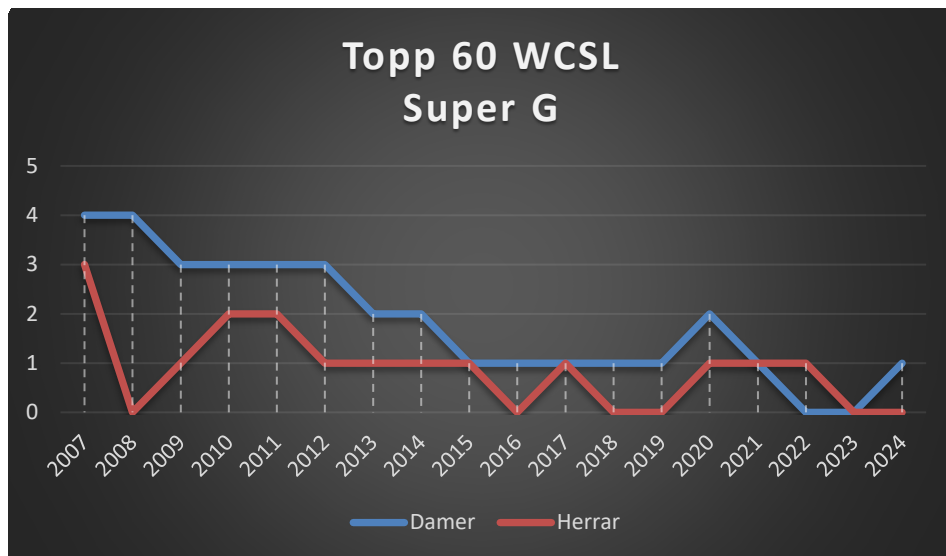


Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av antalet damer och herrar inom topp-60 WCSL för storslalom.

Inom storslalom ser vi att kurvan på herrsidan dalade från 2008 och har inte återhämtat sig sedan dess. På damsidan var kurvan stabil till 2017 och har därefter planat ut, på en något lägre nivå.

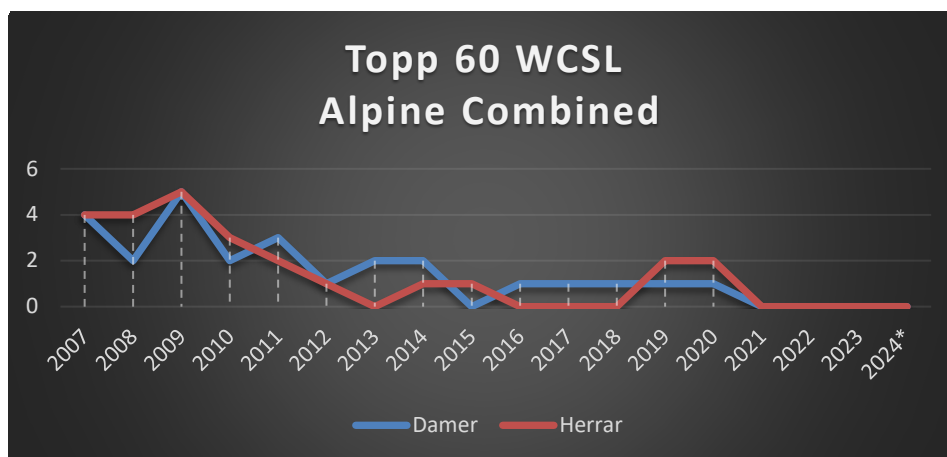


**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av antalet damer och herrar inom topp-60 WCSL för super-G.

Inom super-G ser vi att vi har minskat på damsidan sedan 2007 och har inte återhämtat oss sedan dess. På herrsidan har nivån legat lägre generellt.

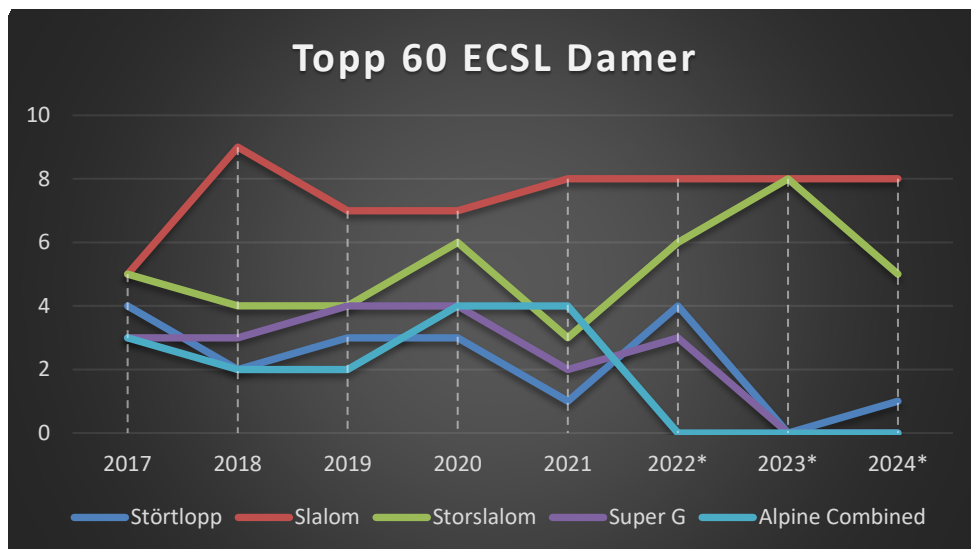


Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av antalet damer och herrar inom topp-60 WCSL för alpine combined.

Inom alpine combined har vi minskat sedan 2007 sedan 2021 är vi nere på noll.

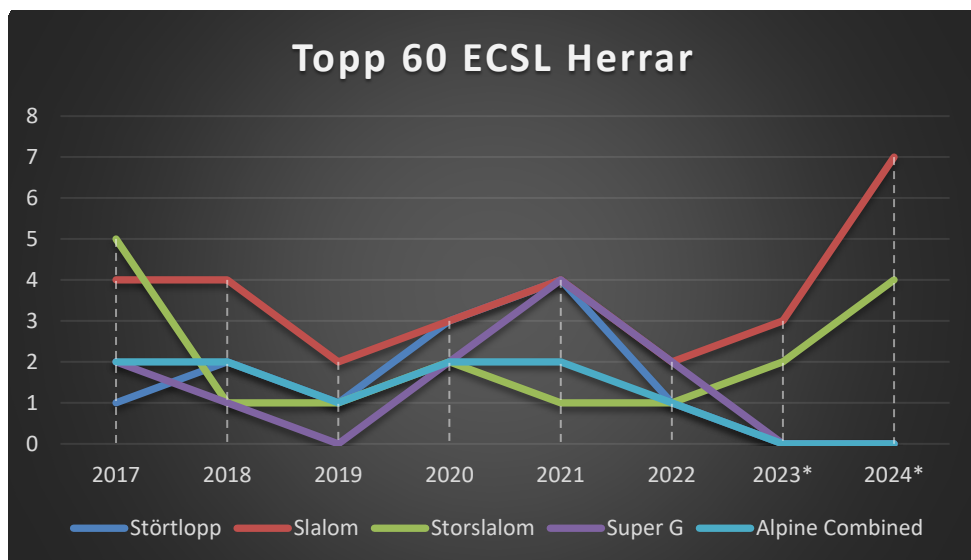


7.2 Topp-60 ECSL



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

Tittar vi på samtliga grenar, damer ser vi att alpina delen har en relativt hög och stabil nivå sedan 2017. Storslalom även den med en peak 2023. Super-G har minskat liksom störtlopp.



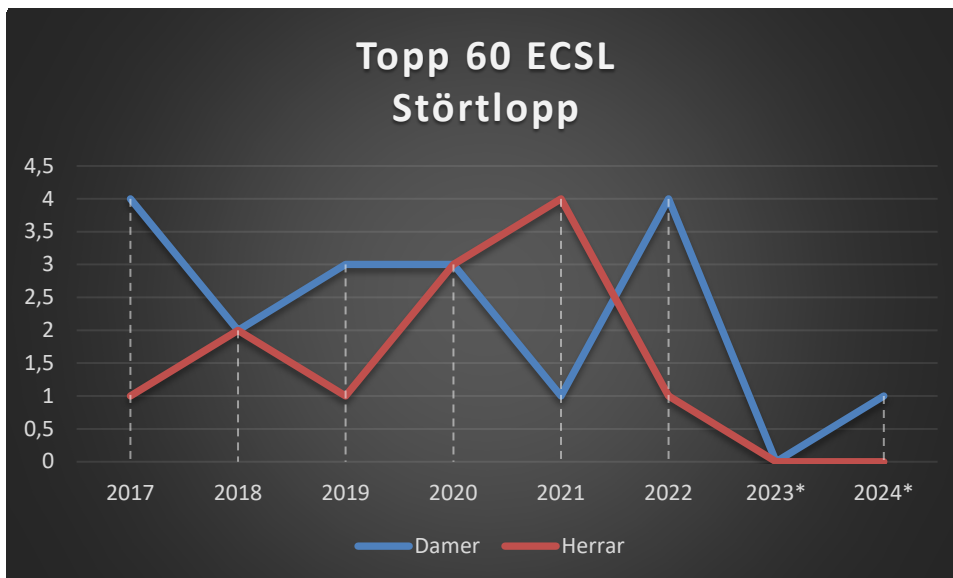
Figur. Resultatutveckling åren 2017–2024 med jämförelse av samtliga grenar inom topp-60 ECSL herrar. *Alpine combined var inte med.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION

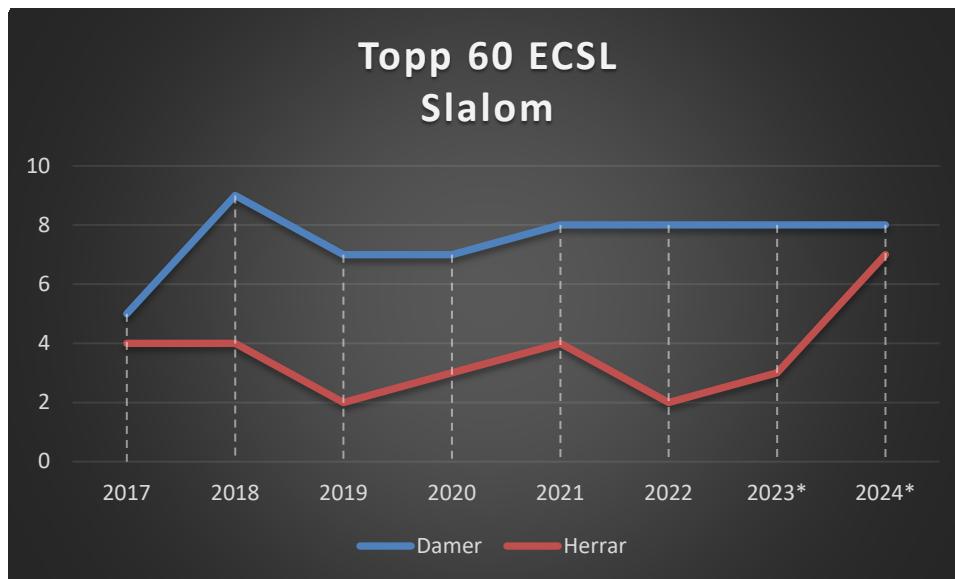


Tittar vi på samtliga grenar, herrar ser vi att slalom generellt legat högt med en peak 2024. Storslalom låg högt men minskade och har nu börjat vända uppåt igen. Super-G minskade i början, har ökat något och är nu nere på noll. Störtlopp kröp sakta uppåt men har minskat sedan 2021, och är nu nere på noll.



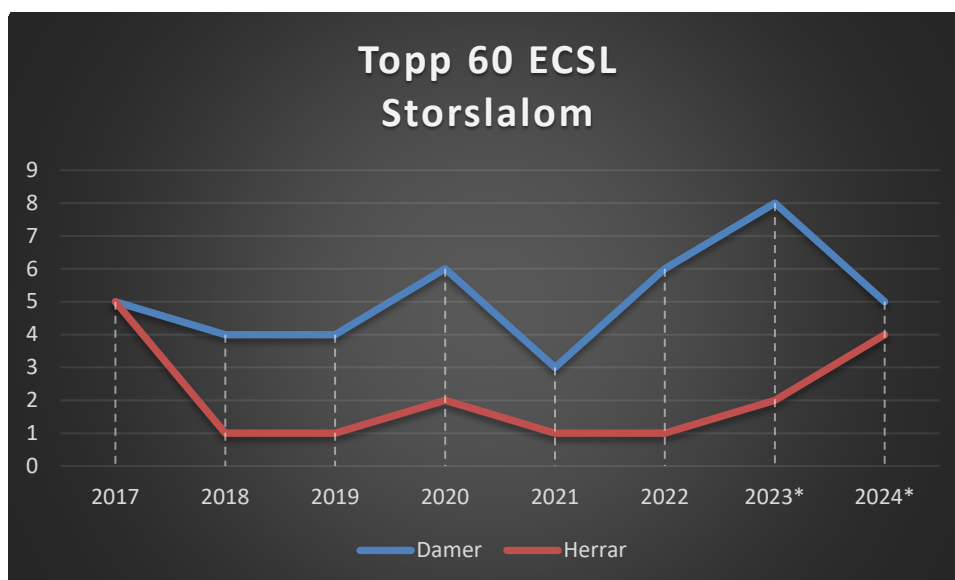
Figur. Resultatutveckling åren 2017–2024 med jämförelse av antalet damer och herrar inom topp-60 ECSL för störtlopp.

Jämför man antal damer och herrar i topp-60 störtlopp ser vi att antal damer 2017 låg på 4, och har därefter varierat. Från 2022 har antalet gått ner till noll och sedan upp till en. På herrsidan ser vi att antalet har krupit upp till 2021 men har därefter minskat ner till noll.



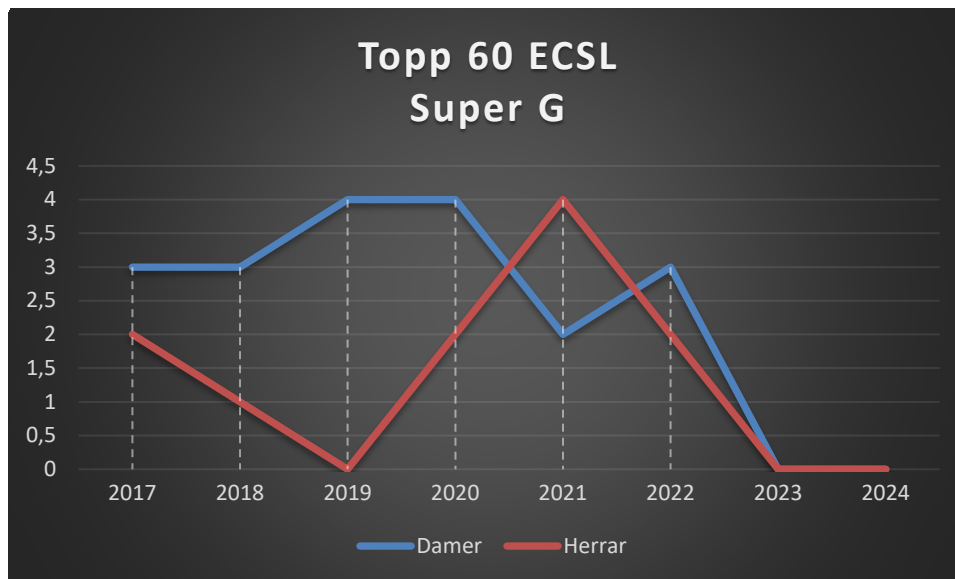
Figur. Resultatutveckling åren 2017–2024 med jämförelse av antalet damer och herrar inom topp-60 ECSL för slalom.

Tittar vi på slalom ser vi att antalet damer har legat stabilt. Herrsidan har legat lägre men vi ser en positiv trend från 2022 och framåt.



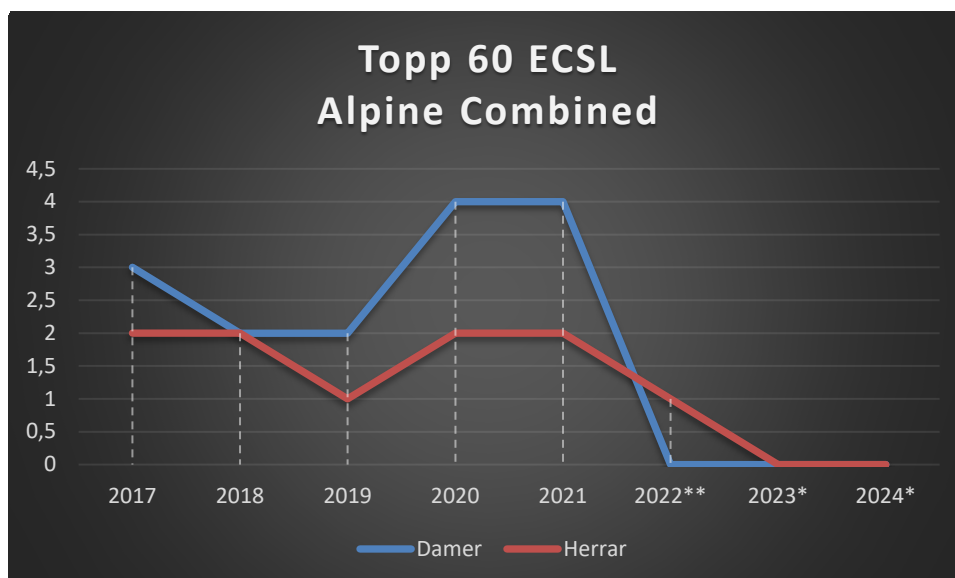
Figur. Resultatutveckling åren 2017–2024 med jämförelse av antalet damer och herrar inom topp-60 ECSL för storslalom.

Tittar vi på storslalom ser vi även där att damerna legat högre i antal, med en peak 2023 och därefter en svag nedgång. På herrsidan har nivån legat lägre men vi ser en positiv trend från 2022 och framåt.



Figur. Resultatutveckling åren 2017–2024 med jämförelse av antalet damer och herrar inom topp-60 ECSL för storslalom.

Inom super-G ser vi att på damsidan var antalet fler 2017 och minskade sedan 2020 sakta för att nu ligga på noll. På herrsidan har det varit mer volatilt. 2021 nådde vi en peak som sedan har gått ner till noll.

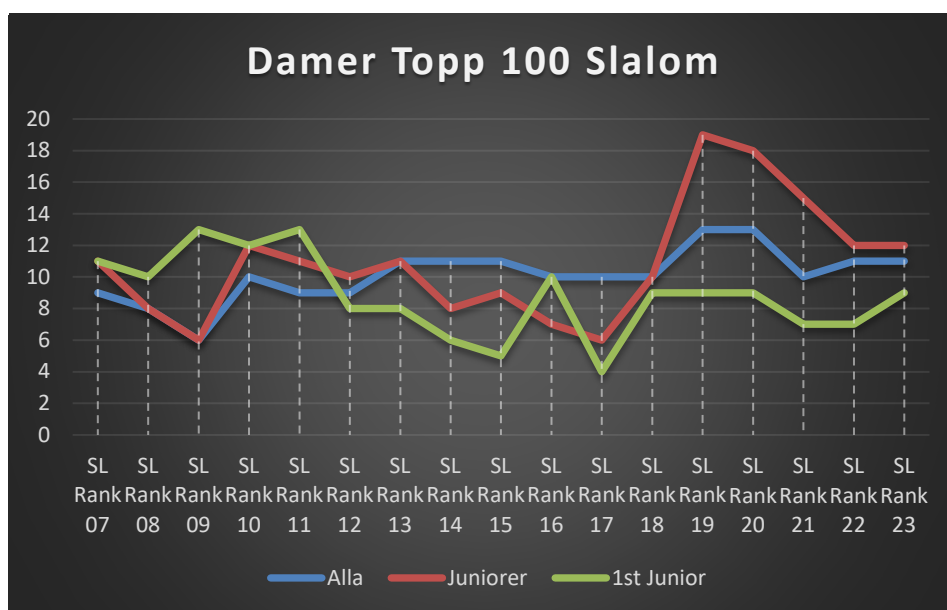


Figur 30. Resultatutveckling åren 2017–2024 med jämförelse av antalet damer och herrar inom topp-60 ECSL för alpine combined. *Alpine combined var inte med. **Alpine combined var inte med för endast damerna.



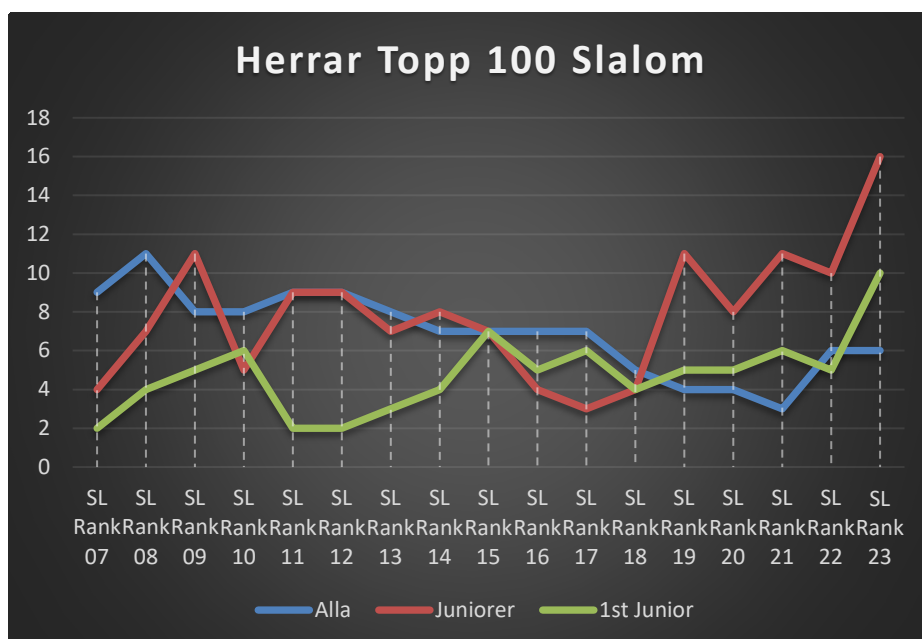
Tittar vi på alpine combined ser vi att vi minskade något från 2017 för att sedan öka till 2021 och därefter landa på noll. På herrsidan ser vi att trenden i stort sett varit nedåtgående sedan 2017.

7.3 Topp-100 GS-SL



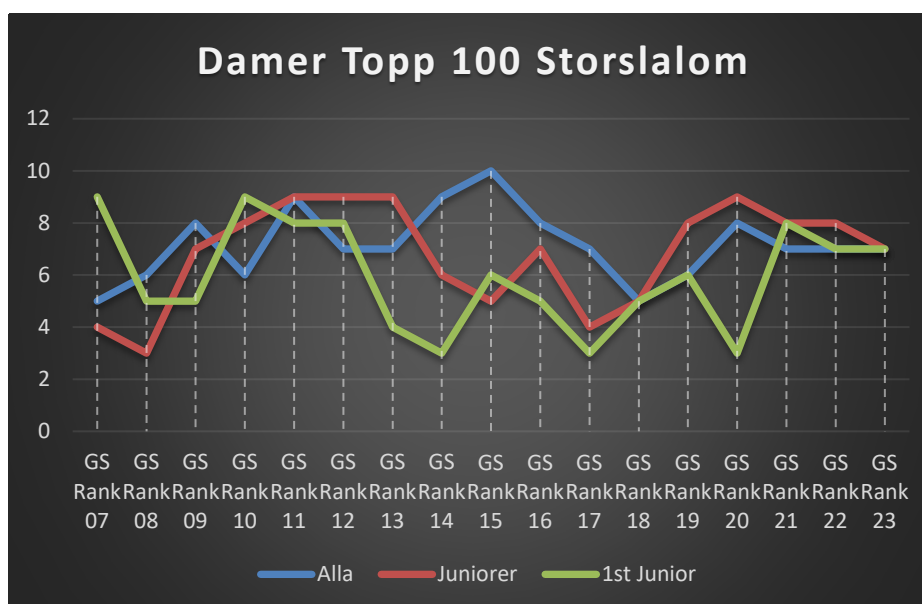
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av totala antalet, juniorer och 1:a-årsjuniorer damer inom topp-100 slalom.

Tittar vi på topp-100 slalom damer ser vi att vi i alla åldersklasser har legat hyfsat stabilt sedan 2007. På juniorsidan ser vi en ökning från 2017 fram till 2019 för att sedan gå ner något. 1 st junior ligger hyfsat stabilt.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av totala antalet, juniorer och 1:a-årsjuniorer herrar inom topp-100 slalom.

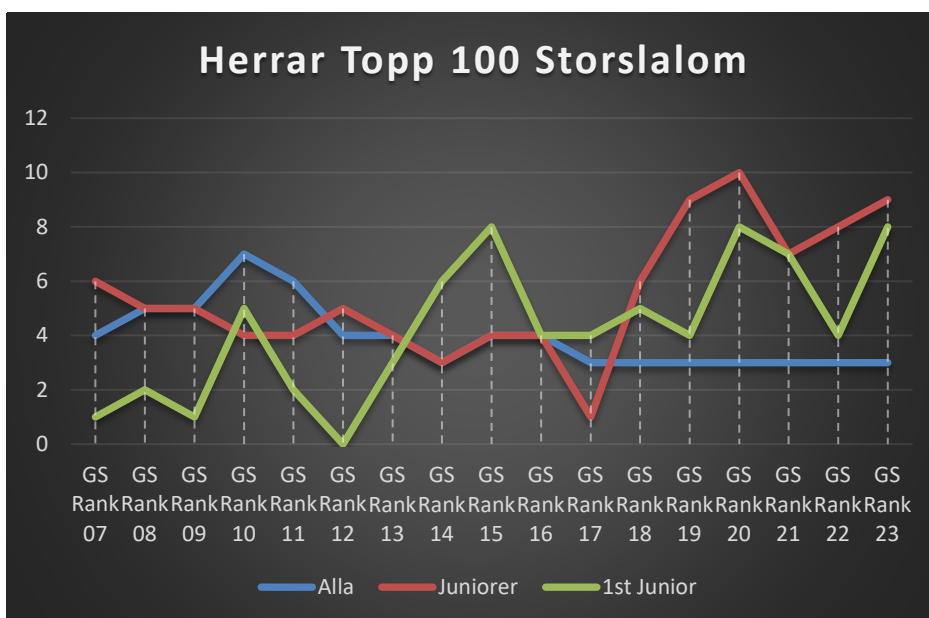
Tittar vi på topp-100 slalom herrar ser vi att inom alla ålderskategorier har vi en minskning sedan 2007. På juniorsidan har vi sett en uppgång sedan 2018 och framåt och 1 st juniorer har också en uppgång under senare år.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av totala antalet, juniorer och 1:a-årsjuniorer damer inom topp-100 storslalom.

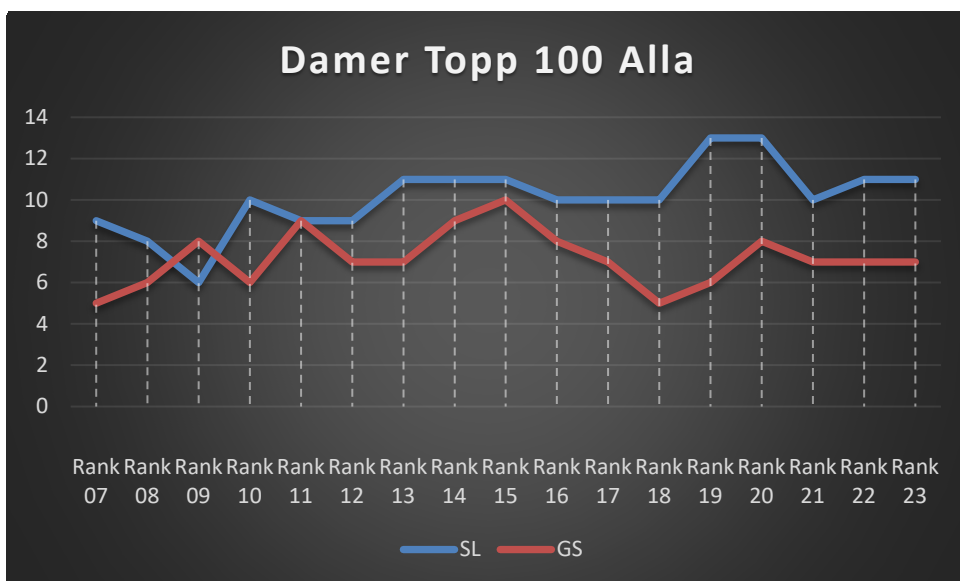


Tittar vi på damsidan inom storslalom topp-100 ser vi att kurvan varierat lite över tid med en peak 2015. Juniorer och 1 st juniorer varierar också något.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av totala antalet, juniorer och 1:a-årsjuniorer herrar inom topp-100 storslalom.

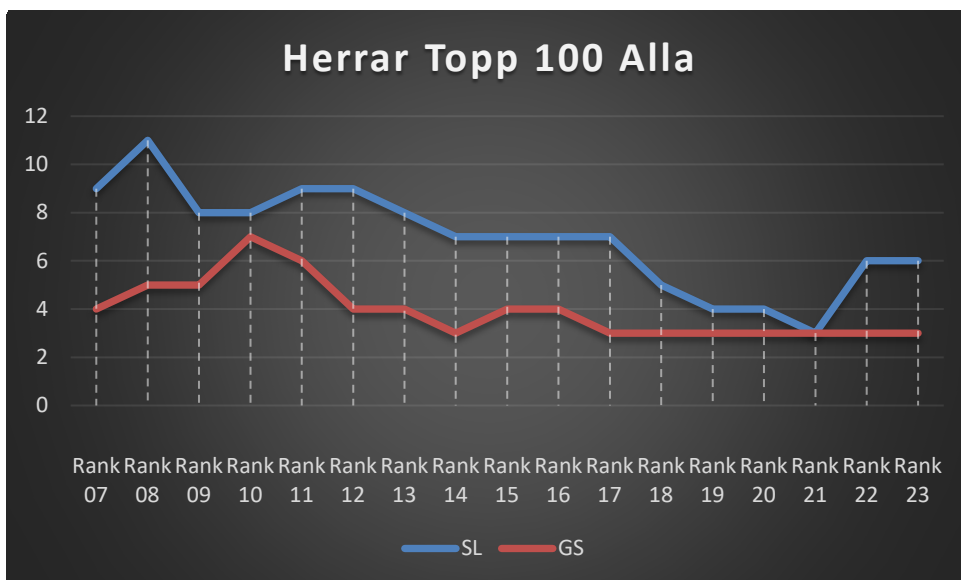
Ser vi på herrsidan totalt hade vi en peak 10 och därefter har kurvan gått ner något och planat ut. På junior och 1 st juniorsidan ser vi en ökning mot slutet.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av slalom och storslalom för antalet damer totalt, topp-100.

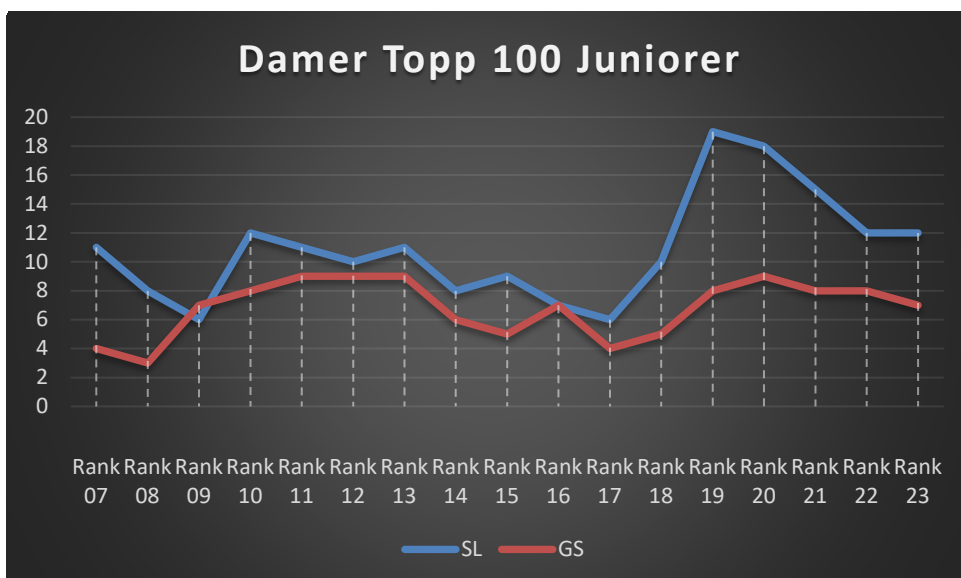


På damsidan ser vi att inom slalom har vi sakta ökat under åren, inom GS har kurvan varit något lägre men hyfsat stabil.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av slalom och storslalom för antalet herrar totalt, topp-100.

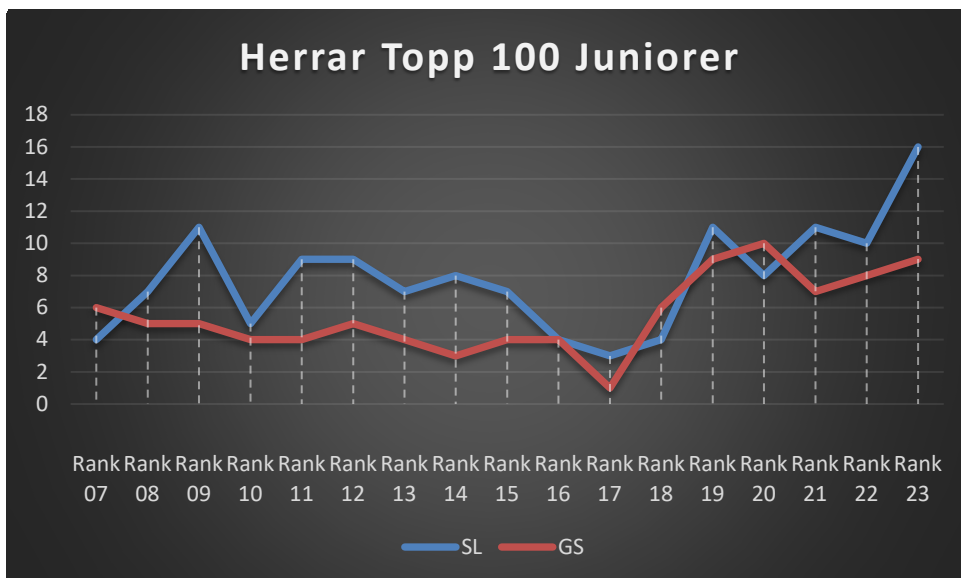
På herrsidan ser vi att inom slalom har vi sakta minskat under åren, med ett positivt trendbrott 2021. Inom GS ser vi att kurvan även där minskat och planat ut de senaste tio åren.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av slalom och storslalom för antalet damer juniorer, topp-100.

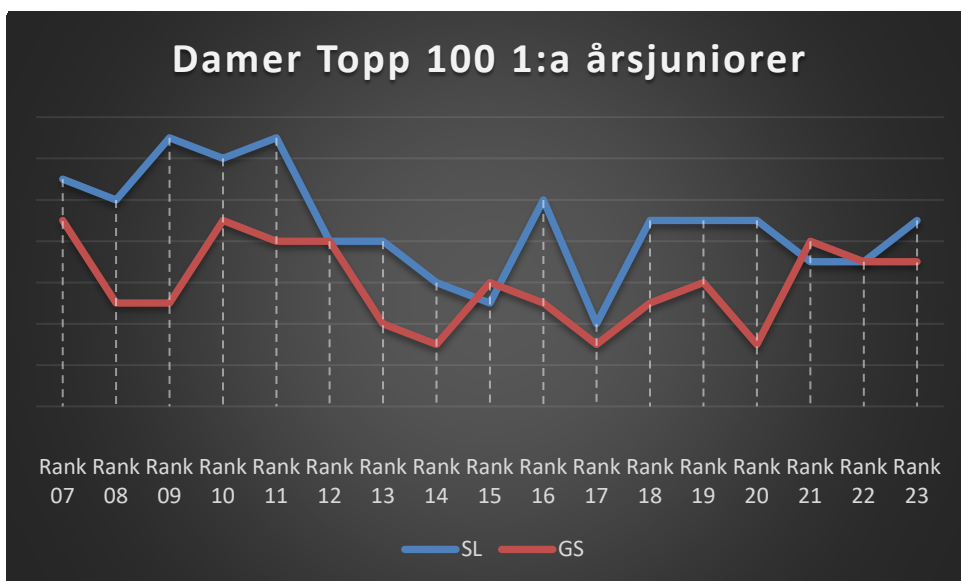


Ser vi till resultatutvecklingen damsidan SL- och GS-juniorer ser vi att kurvan har varit lite volatil fram till 2017 och därefter har vi en positiv trend uppåt fram till 2019 för att därefter minska något.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av slalom och storslalom för antalet herrar juniorer topp-100.

Tittar vi på herrar topp-100 juniorer ser vi att vi hade en nedåtgående trend till 2017 och därefter har kurvan vänt uppåt.



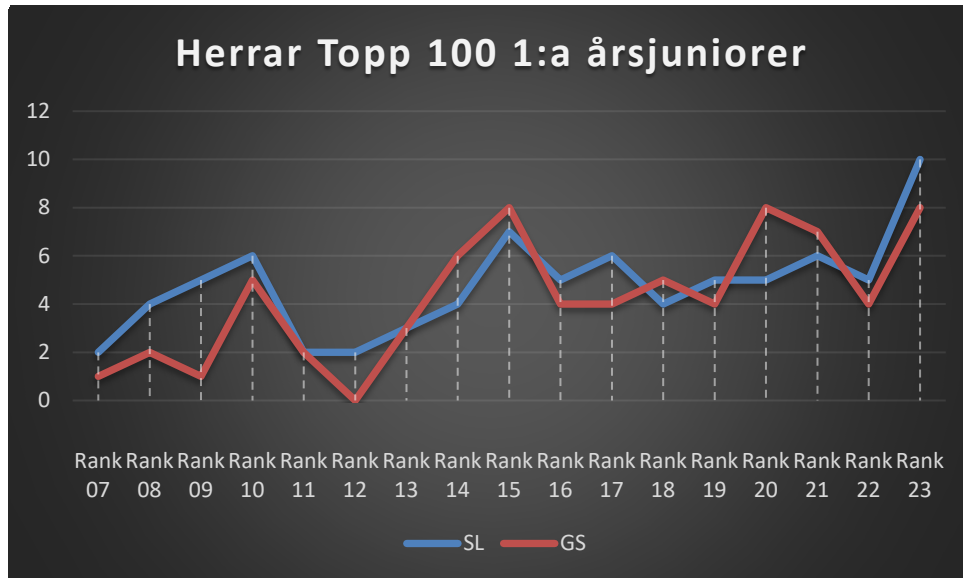
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av slalom och storslalom för antalet damer 1:a-årsjuniorer topp-100.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



På damsidan 1:a-årsjuniorer inom SL och GS hade vi en relativt hög nivå 2007 för att sedan se en minskning och därefter har kurvan varit rätt volatil.

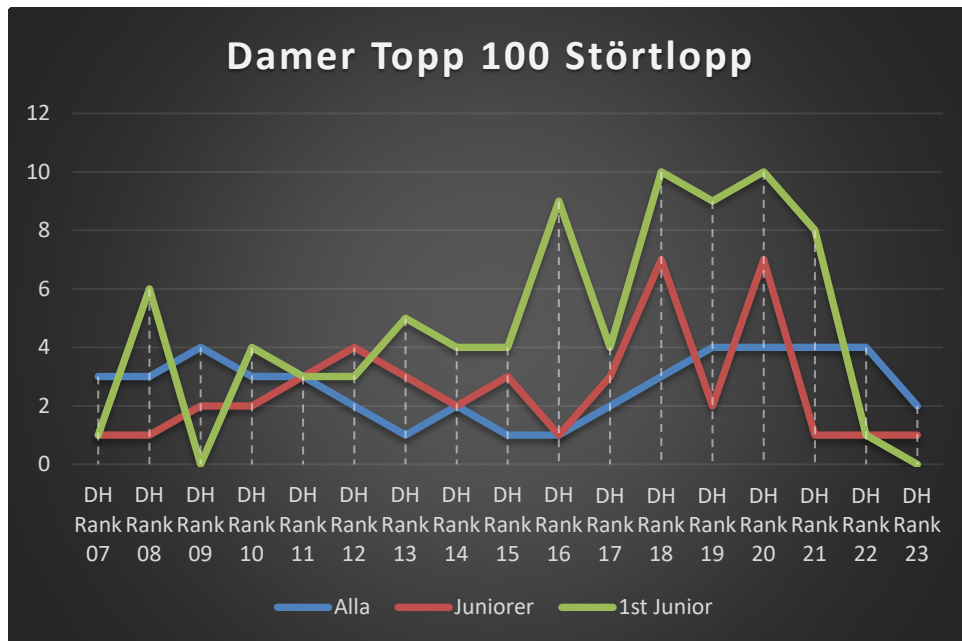


Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av slalom och storslalom för antalet herrar 1:a-årsjuniorer topp-100.

På herrsidan, 1:a-årsjuniorer ser vi att kurvan både inom SL och GS har gått uppåt.

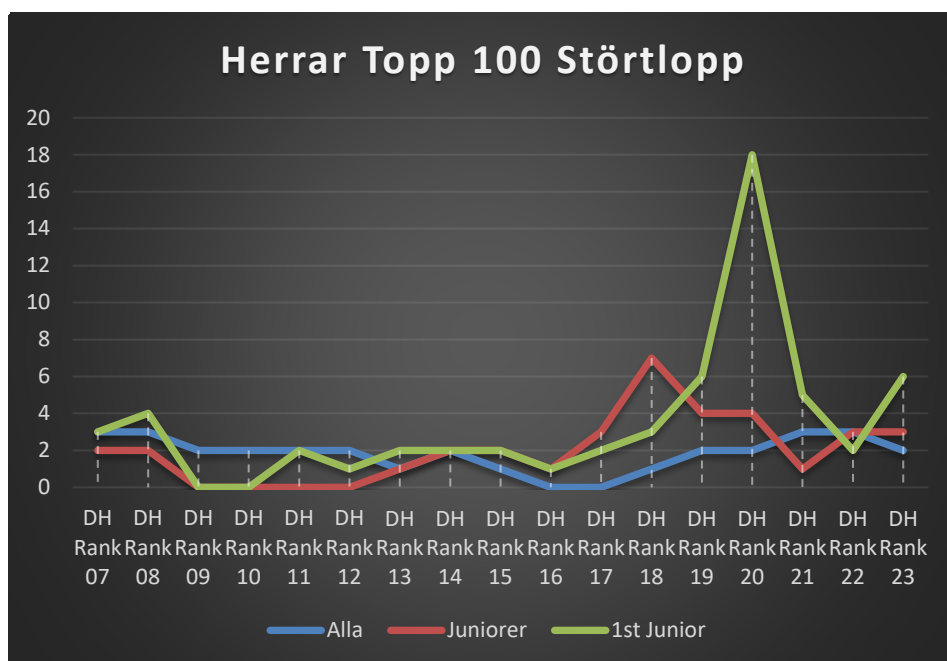


7.4 Topp-100 DH-SG-AC

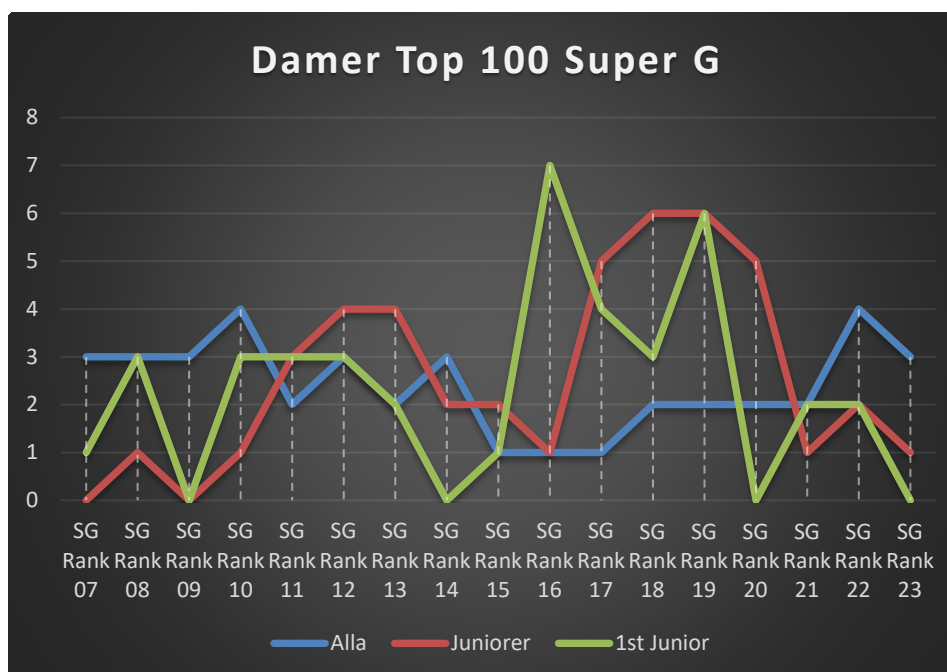


Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av totala antalet, juniorer och 1:a-årsjuniorer damer inom topp-100 störtlopp.

På damsidan inom störtlopp ser vi en hyfsat stabil kurva när vi tittar på alla, dock på en relativt låg nivå. På juniorsidan har vi haft några toppar 2018 och 2021, även 1:a-årsjuniorerna har ett antal rätt höga nivåer men där kurvan nu gått ner till noll.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 jämförelse av totala antalet, juniorer och 1:a-årsjuniorer herrar topp-100 störtlopp. Tittar vi på störtlopp ser vi generellt en väldigt låg nivå men en peak av 1:a-årsjuniorer 2020.



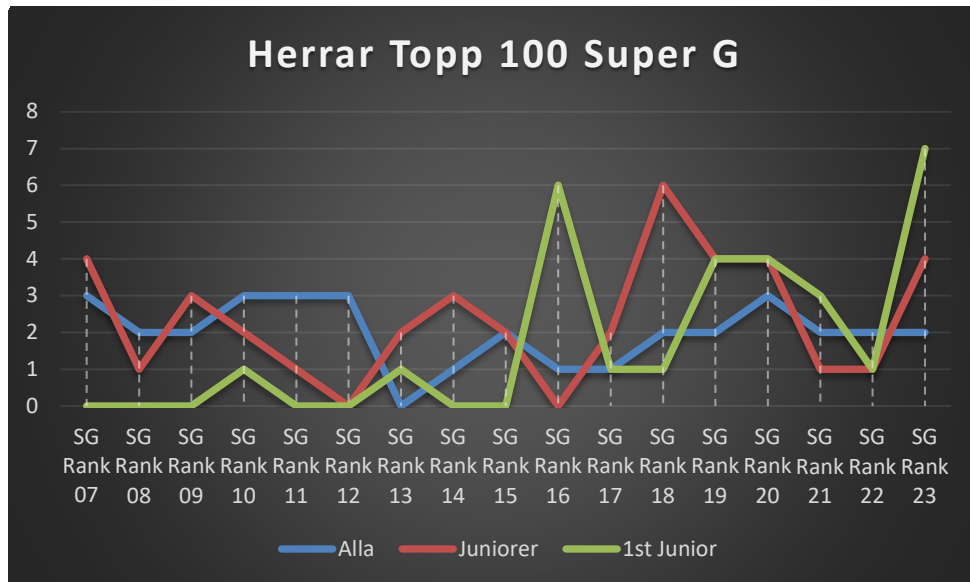
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av totala antalet, juniorer och 1:a-årsjuniorer damer inom topp-100 Super-G.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION

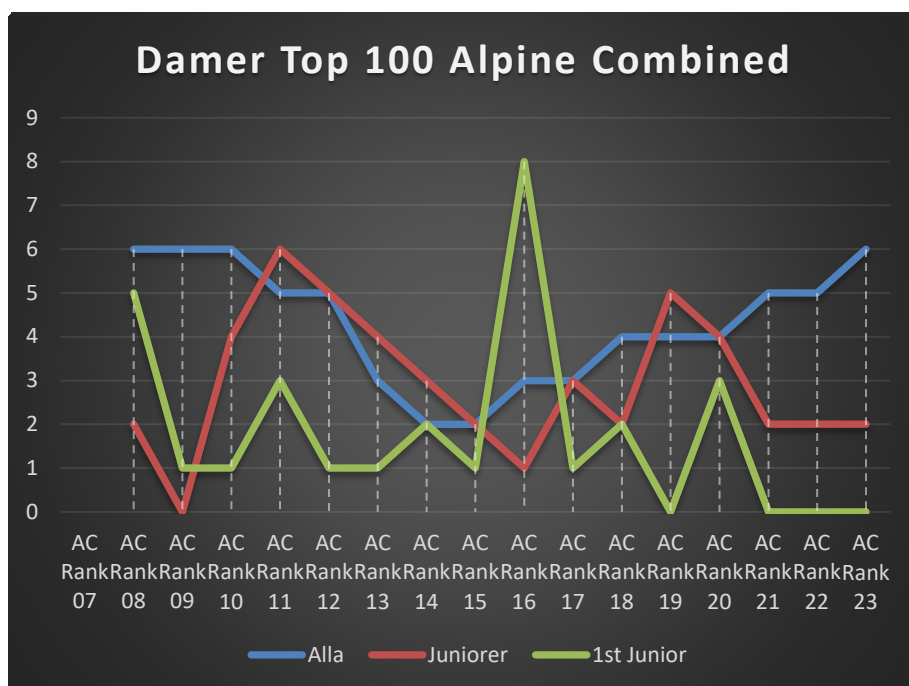


På damsidan inom super-G ser vi att vi har en nivå om 1–3 åkare under perioden sedan 2007. På juniorsidan och 1:a-årsjuniorsidan har vi några peakar 2016, 2018 och 2019.



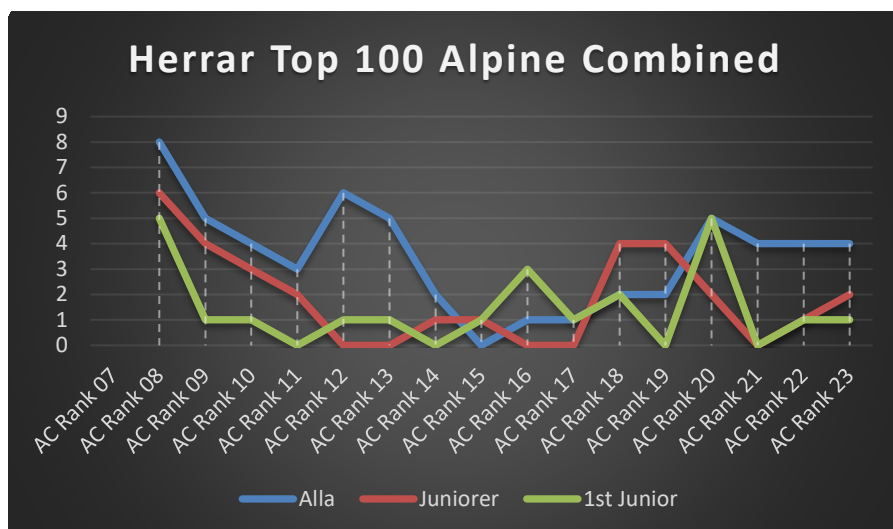
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av totala antalet, juniorer och 1:a-årsjuniorer herrar inom topp-100 Super-G.

På herrsidan ser vi att på totalen en relativt låg nivå, men ändå hyfsat stabil. På juniorsidan och 1:a-årsjuniorerna ser vi peakar 2016, 2018 och 2023.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 jämförelse av totala antalet, juniorer och 1:a-årsjuniorer damer inom topp-100 alpine combined. (AC ej med Rank 07).

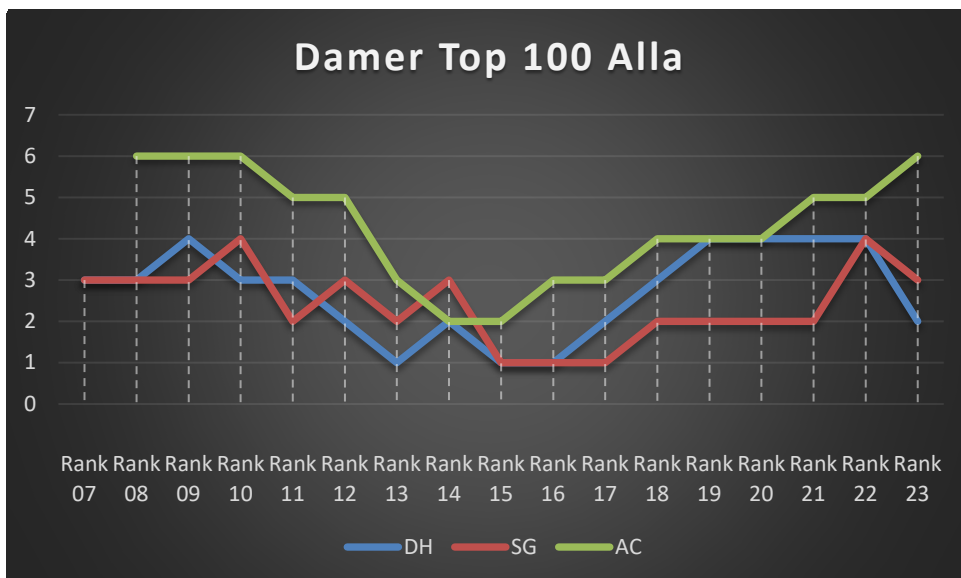
Inom alpine combined ser vi på totalen en minskning på damsidan från 2007 nertill 2014 då vi fick ett trendbrott uppåt. På junior och 1:a-årsjuniorersidan är kurvan hyfsat volatil.



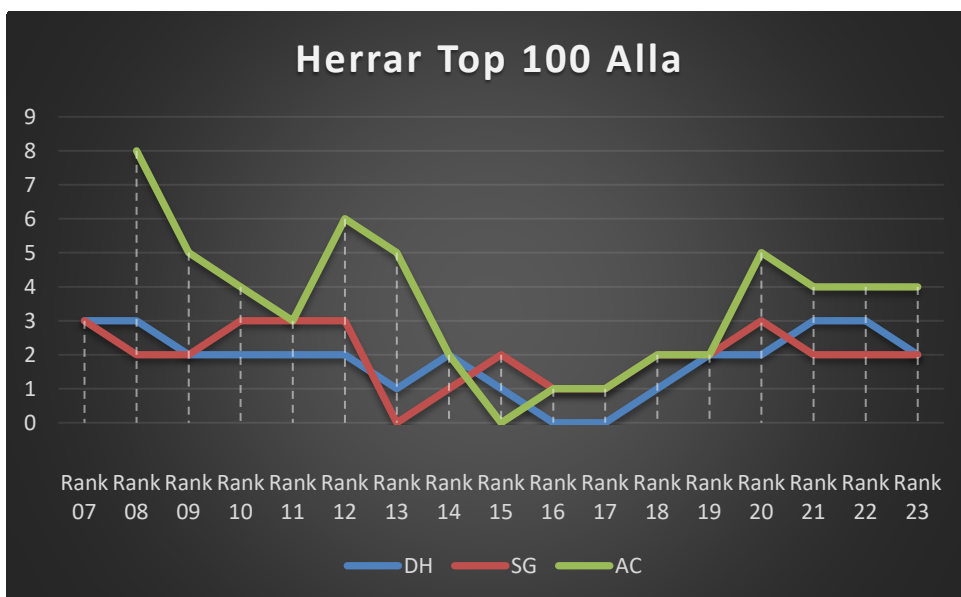
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 jämförelse av totala antalet, juniorer och 1:a-årsjuniorer herrar inom topp-100 alpine combined. (AC ej med Rank 07)



På herrsidan ser vi att på totalen har vi haft en minskning från 2007 fram till 2015, för att sedan gå uppåt igen. På junior och 1:a-årsjuniorsidan har även där trenden varit nedåtgående för att sedan bli lite mer volatil.



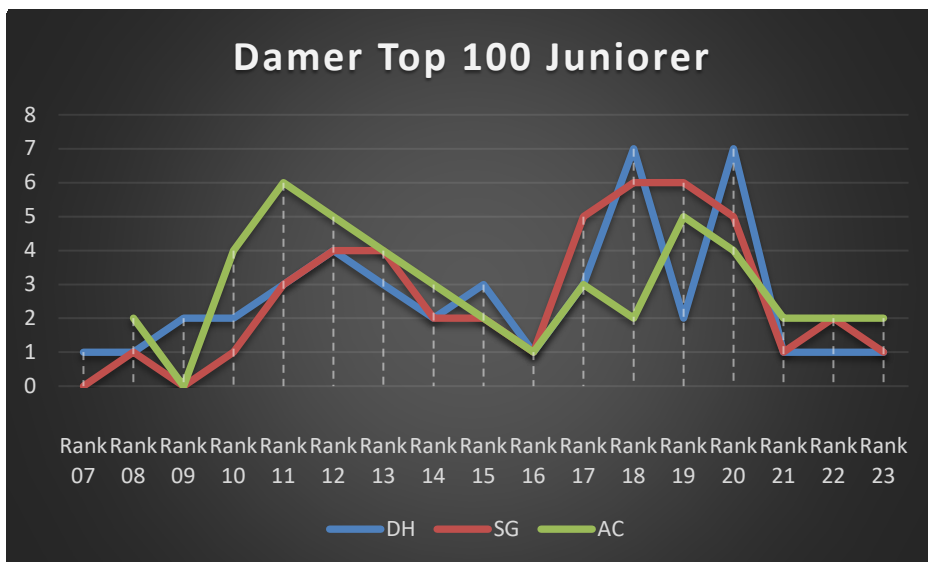
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av störtlopp, Super-G, och alpine combined för antalet damer totalt, topp-100. (AC ej med Rank 07) På damsidan ser vi inom AC en nedåtgående trend fram till 2014 för att därefter öka. Inom DH och SG ser vi en mer stabil men hyfsat låg nivå generellt.



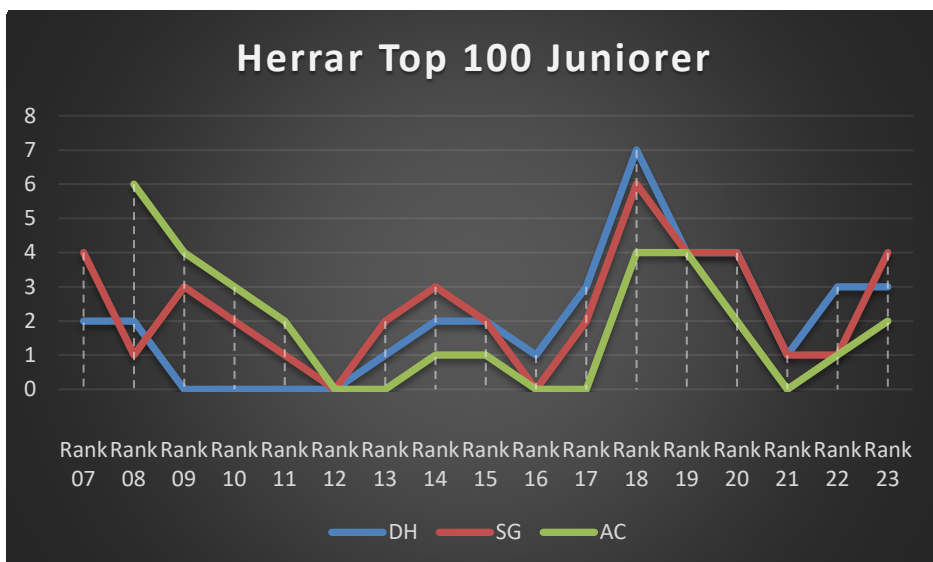
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 jämförelse av störtlopp, super-G, och alpine combined för antalet herrar totalt, topp-100. (AC ej med Rank 07).



Tittar vi på herrsidan ser vi inom AC en minskning från 2007 till 2015, för att sedan vända. Inom DH har kurvan varit rätt stabil, först svagt nedåtgående och sedan svagt uppåt. SG följer nästan samma kurva.



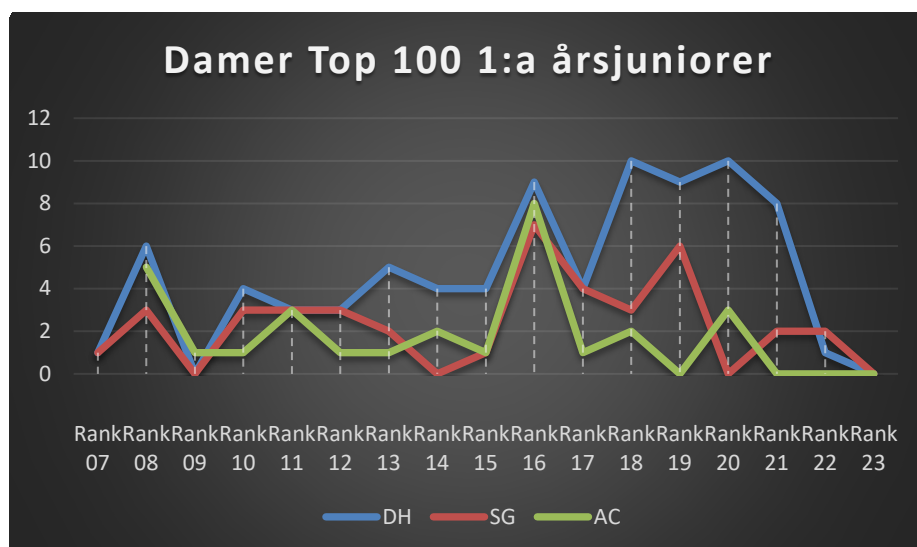
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 jämförelse av störtlopp, super-G, och alpine combined för damer juniorer, topp-100. (AC ej med Rank 07). På damsidan såg vi en uppåtgående trend fram till ca 2011, därefter nedåtgående och därefter volatil med en utplaning från 2021 på relativt låg nivå.



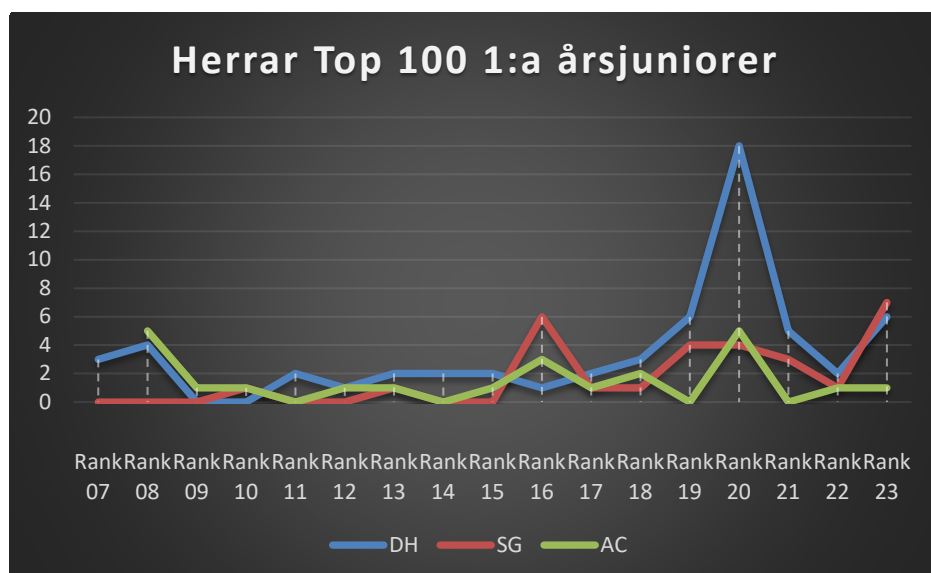
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 med jämförelse av störtlopp, super-G, och alpine combined för antalet herrar juniorer, topp-100. (AC ej med Rank 07)



Tittar vi på juniorsidan ser vi först en negativ trend, därefter en uppgång till 2018 och därefter en nedgång igen för att från 2021 vända uppåt.



Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 jämförelse av störtlopp, super-G, och alpine combined för antalet damer 1:a årsjuniorer, topp-100. (AC ej med Rank 07). På damsidan 1:a-årsjuniorer ser vi en relativt volatil kurva. DH har en uppgång sedan 2018 för att sedan vända ner till noll. Även SG har haft några peakar, men är även den nere på noll.



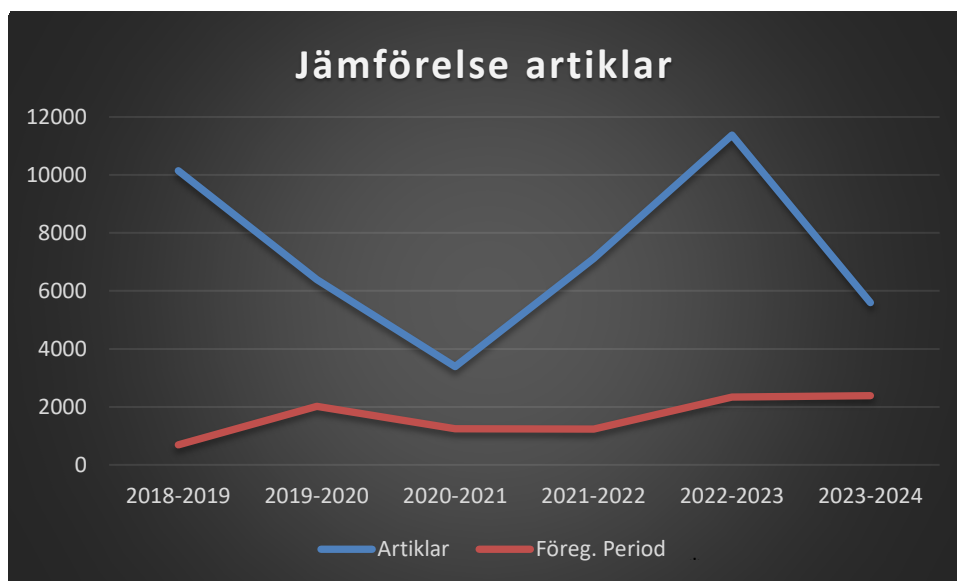
Figur. Resultatutveckling åren 2007–2024 jämförelse av störtlopp, super G, och alpine combined för antalet herrar 1:a-årsjuniorer, topp-100. (AC ej med Rank 07). På herrsidan ser vi generellt en låg nivå men med en peak 2020.



8. Media

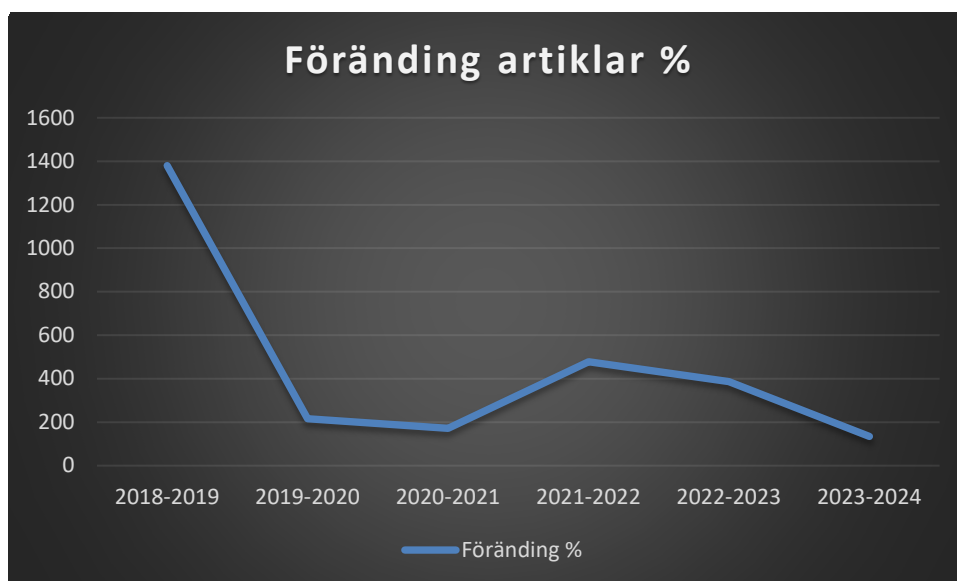
Här presenteras statistik och analyser av medier som genomförts, i form av sociala medier, inklusive frågeställningar och målsättningar framöver, samt tv och talad media med statistik över synlighet över en viss mätperiod.

8.1 Print



Figur. Jämförelse av antalet artiklar som publicerats under mätperioden, med föregående period* år 2018–2024.

*Föregående period innebär perioden innan mätperioden, det vill säga 19 april–30 september.



Figur. Jämförelse av den procentuella förändringen av antalet artiklar mellan år 2018–2024.

I graferna ovan ser vi utvecklingen från 2018 till 2024. 2018 var ett extremt år gällande antal träffar som uppgick till 10 149 artiklar. Vi saknar dock jämförelsetal från föregående säsong och ökningen om 1 370,90% beror främst på att resultaten under mätperioden jämförs med perioden 19 april 2018–30 september 2018. Perioden är också ett mästerskapsår vilket genererade ett stort antal träffar, inte minst tack vare två OS-guld föregående säsong och VM på hemmaplan 2019.

2017, 2018, 2019, 2021, 2022 och 2023 är mästerskapsår (VM, OS, VMx2, OS och VM). Detta genererar generellt mer media och vid OS är det extra högt tryck vilket vi även ser 2022 då Sara Hector stod för ett OS-guld.

8.2 Sociala medier

Analys av sociala medier har gjorts, där en utvärdering av säsongen 2023/2024 gjordes, samt målsättning för 2024/2025.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Frågeställningarna var följande:

1. KPI:er: Vilka nyckeltal ska vi mäta över tid?
2. Ska inläggen bygga varumärket (skapa/väcka känslor), kunskapsgivande (väcka tankar) eller konverterande (få användare att göra något)?
3. Vilka är våra främsta målsättningar med närvaron på sociala medier? Konkret!
4. Hur ofta behöver vi utvärdera våra insatser?

Utifrån frågeställningarna och den statistik som togs fram landade vi i följande slutsatser:

1. För att uppnå fler reaktioner/actions är det fördelaktigt att boosta/annonsera. Hur vi gör detta bör finnas i planering med en mindre andel ad hoc.
2. Video går bättre på Instagram än Facebook. Det är fördelaktigt att fokusera på reels och händelser på Instagram medan blandat med fördel vanliga inlägg verkar gå bäst på Facebook. Karuseller, det vill säga fler än en bild per inlägg, ger också bättre utfall än länkar och enskilda bilder, främst på Instagram.
3. De KPI:er/nyckeltal vi bör titta på är i första hand interaktion och i andra hand räckvidd. Detta för att interaktionen ger ett större värde än motsvarande nyckeltal i räckvidd.
4. Planeringen är viktig för att sätta en stabil grund för vårt arbete med och närvaro i sociala medier. Denna bör i huvudsak följa tävlingskalendern men också prioritera det vi vet ger bra utfall. Hög kvalitet och väl planerade projekt prioriteras högt.
5. Vi ser att många av inläggen som gjorts "mellan åken" har stor spridning och relativt många interaktioner men vi ser också att dessa inlägg inte är tidsberoende. Det betyder att det är framgången som är det viktiga, inte tidpunkten för publicering*.
6. För att kunna paketera enskilda projekt och händelser, eller tidsperioder, till våra sponsorer och partners, behöver vi sätta en tydlig ambition och struktur kring arbetet med våra sociala medier. Målsättning, syfte, arbetssätt och metod samt regelbundna mätningar bör specificeras. Sammantaget innebär detta en starkare professionalitet i både planering och genomförande, inte minst i paketering och införsäljning till partners.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



8.2.1 Målsättning 2024–2025

Ski Team Sweden Alpines och Skicross övergripande målsättning är att bygga respektive företags varumärke över tid till en så bred publik som möjligt.

En tydlig strategi skapas och efterföljs utifrån de nyckeltal vi mäter.

1. Vi skapar tid för att kunna mäta och därigenom effektivisera våra insatser.
2. Vi anpassar insatser utifrån kanal och innehåll samt vilken effekt vi vill ha (typ av material, typ av inlägg, var vi placerar vad och vad som ska annonseras eller boostas).
3. Vi anger en tydlig tonalitet, vilka våra fokusområden är, ett nytt manér och vad vi vill vara i sociala medier i en social medieplan.

För att nå dit behöver följande göras:

1. Planera innehåll inför säsong med särskilt fokus på att anpassa innehåll per kanal.
2. Paketera tidsperioder och projekt till partners. Dessa läggs in i planeringen och prioriteras.
3. Färre inlägg behöver göras på helgerna om vi inte lägger ut mellan åken. Dessutom kan vi göra mer av respektive inlägg om vi i stället firar framgångar på måndagen.
4. Utseende, typografi, tonalitet och budskap anges i ett nytt manér och efterföljs i våra sociala medier.
5. X låtar väljs ut för skicross och X för alpint som används omväxlande. Eventuellt använder vi samma låtar per gren (en-två för storslalom, en-två för slalom och så vidare).
6. Se över pixlar för spårningsbarhet via Business.
7. Utvärdera arbetet på sociala medier enligt en mall en gång per vecka eller en gång per månad. Detta för att se om eventuella åtgärder behöver vidtas.
8. Utgå ifrån vad som ger mest pang för pengarna. Kvalitet före kvantitet.
9. I planeringen:
Vilket innehåll ska göras och när?
Lägg in relevanta KPI:er som ska mätas.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



10. Se över målgrupper och skapa målgrupper för annonser som går att återanvändas.

11. Samla mejladresser för utskick via webb och sociala medier.

KPI:er – värden att mäta en gång/månad under kommande säsong

- Interaktion
- Räckvidd

Jämförelsetal:

- Motsvarande tidsram föregående år
- Föregående månad

Vid mätning separera kanalerna och typ av inlägg för att kunna se vad som ger bäst utfall i respektive kanal. Vi tittar också på vilka ämnen som är mest populära. En mall har tagits fram för att enkelt kunna genomföra dessa mätningar.

Utöver det har en målgruppsanalys gjorts där vi kan konstatera att Facebook representerar en äldre, och mindre engagerad följarskara med majoriteten män över kvinnor. På Instagram hittar vi fler följare, men även här utgör männen majoritet, där största gruppen för både män och kvinnor är 45–54 år. Utifrån aktivitet på sociala medier konstaterar vi att det ger mest effekt att publicera tisdag–lördag, där klockslagen 08.00–09.00 genererar i större grad synlighet, medan 11.00–15.00 genererar större engagemang.

8.3 TV och on Demand

Media	Antal tävlingar	Linjärt	On Demand
SVT	20	16 (SVT 1)	20 (SVT Play)
Viaplay	106*	51**	55***

*106 tävlingar var planerade att sändas på Viaplay/TV6/TV10. 15 av dessa ställdes in.

** Tre sändningar har sänts på TV10, övriga på TV6.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



*** Åtminstone fyra av tävlingarna har angetts som att de sänts även om de inte gjort det. En viss felmarginal får antas.

8.4 Talad media

Källa: All Ears

I korthet (mätperiod 2023-04-05 till 2024-04-05)

- 3126 inlägg (med 6 194 omnämningen)
- Räckvidd 228 040 000 (-21%)
- PR-värde 152 910 000 SEK
- Peak: 1–31 januari 2024
- Flest omnämningen:
 - Radiosporten 869
 - Vinterstudion 201
 - Radiosportens nyhetssändningar 149
- Övervägande positiva omnämningen.
- Största medietyp 1–3: Radio (70%), TV (11%), Podcast (8%)

I korthet (mätperiod 2022-04-05 till 2023-04-04)

- 3841 inlägg (med 9982 omnämningen)
- Räckvidd 288 650 000 (-17%)
- PR-värde: 191 230 000
- Peak: Februari 2023
- Flest omnämningen:
 - Radiosporten 722
 - Radiosportens nyhetssändningar 258
 - Morgon i P4 Värmland 235
- Övervägande positiva omnämningen.
- Största medietyp 1–3: Radio (82%), TV (6%), Podcast (5%)



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



9. Code of Conduct

Verksamheten bygger på vision, värdegrund och verksamhet. Där visionen är "Bäst i världen – alla på snö" och innebär att vi vill vara så bra som möjligt inom alla områden, vilket i sin tur innebär att varje mål vi sätter ska föra oss närmare detta. Inför varje beslut eller uppgift ska vi ställa oss frågan "Bidrar detta till att vi blir fler och bättre?".

Värdegrunden bygger på att ha gemensamma värderingar i form av tydlighet, öppenhet och respekt. Det innebär att vi själva tar ansvar för våra handlingar, att vi är raka i kommunikationen och vågar såväl ge, som att ta emot feedback. Vi strävar för att vara öppensinnade för idéer och möjligheter, uppmuntrar ett öppet och tillåtande klimat och har en positiv inställning. Att vi visar hänsyn och värdesätter alla som vi arbetar med, både professionellt och ideellt. Vår verksamhet bedriver skid- och snowboardidrott i förening för att må bra, ha roligt och utvecklar – hela livet.

Utöver det har vi på alpint en Åkarhandbok och ett åkaravtal som anger vad en som åkare har för rättigheter och skyldigheter. Det innefattar allt från policyer och avtal, ekonomi, resurser och organisation, till media, kommunikation, medicinsk support och försäkring, utbildning och jobb.