



## Simhoppsträning i Södertälje Simsällskap – Hösten 2023

### Hoppeskola – Nybörjare - I hoppeskolan lär man sig de grundläggande rörelserna och övningarna

- Förkunskaper: att tryggt kunna vistas på djupa delen
- Från 5 år
- Innehåll: Grundövningar från kanten och nybörjarserien på 1m och 3m
- Det går utmärkt att träna flera terminer i hoppeskolan

Grupp	Tid	Termin	Plats	Kostnad
Onsdagar	18.15-19.15	vecka 34–50	Sydpoolen	1 600 kr
Torsdagar	18.15-19.15	vecka 34–50	Sydpoolen	1 600 kr
Lördagar	12.00-13.00	vecka 34–50	Sydpoolen	1 600 kr
Söndagar	12.00-13.00	vecka 34–50	Sydpoolen	1 600 kr

### Simhopp Bredd 1 – Träning med inriktning mot serier för barn och ungdomar

- Fortsättning från hoppeskola men möjlighet finns att börja direkt i bredd efter tränarbedömning
- 2 träningar per vecka
- Innehåll: Träning mot serierna i E-, D- och C-klass
- Kostnaden för Bredd 1 är 2 000 kr per termin

Dag	Tid	Termin	Plats	Träning
Fredagar	16.30-18.00	vecka 34–50	Södertäljehallen	Torr träning
Söndagar	10.00-11.30	vecka 34–50	Sydpoolen	Land + simhopp

### Simhopp Bredd 2 - Träning med inriktning mot kunskapsnivåer som motsvarar åldersklasserna vid nationella tävlingar

- Fortsättning från hoppeskola men möjlighet finns att börja direkt i bredd efter tränarbedömning
- 5 träningar per vecka med ett minimideltagande om tre träningar per vecka
- Träningen är tävlingsförberedande men inget tävlingskrav finns
- Kostnaden för Bredd 2 är 3 000 kr per termin

Dag	Tid	Termin	Plats	Träning
Måndagar	16.30-18.00	vecka 34–50	Södertäljehallen	Torr träning
Tisdagar, onsdagar och torsdagar	16.30-18.00	vecka 34–50	Sydpoolen	Land + simhopp
Lördagar	10.00-12.00	vecka 34–50	Sydpoolen	Land + simhopp



## Simhopp Vuxen (Masters)

- 18 år och äldre
- Nybörjare och tävlingshoppare tränar tillsammans
- Största delen av träningen sker under eget ansvar
- Tränarstödet finns inom gruppen. Under terminen hålls ett antal pass av workshop-karaktär för att inspirera och vägleda
- Kostnaden för Vuxen är 2300 kr per termin

Dag	Tid	Termin	Plats	Träning
Onsdagar	18.30-20.00	vecka 34–50	Sydpoolen	Land + simhopp
Fredagar	18.00-19.30	vecka 34–50	Sydpoolen	Land + simhopp
Söndagar	17.30-19.00	vecka 34–50	Sydpoolen	Land + simhopp

## Simhopp Tävlning

- Träningen är inriktad mot nationella och internationella klubbträningar
- Individuellt träningsupplägg
- Uttagning till denna grupp sker av tränarteamet
- Kostnaden för Tävlning är 3 000 kr per termin

Dag	Tid	Termin	Plats	Träning
Måndagar och fredagar	16.30-20.00	Aug - Dec	Södertäljehallen	Torr träning
Tisdagar, onsdagar och torsdagar	16.30-20.00	Aug - Dec	Sydpoolen	Land + simhopp
Lördagar	09.30-12.30	Aug - Dec	Sydpoolen	Land + simhopp

## Viktig information

- Ordinarie träning faller bort under lov och vid helgdagar
- Medlemsavgiften är 200 kr per år och tillkommer utöver träningsavgiften
- Avgifter faktureras med e-post
- Mer information om föreningens verksamhet finns på [www.sss.se](http://www.sss.se)

Kontakt och anmälan till [simhopp@sss.se](mailto:simhopp@sss.se)

