

## SKF:s utvecklingstrappa för kanotslalom

Utvecklingstrappa ger en övergripande struktur för komponenter i olika utvecklingsstadier som är viktiga för den som vill utvecklas till elitkanotist. Trappan tar sikte på en utveckling där den aktive ska kunna nå framgång på internationella tävlingar och ta medaljer på mästerskapstävlingar som VM och OS. När trappan används i praktiken ska den användas som en vägledning där förskjutningar kan göras mellan olika ålder och åldersgrupperna beroende på var individen eller gruppen befinner sig i utveckling och prestation. Vid träning och träningsplanering ska man som coach vara medveten om att flickor normalt ligger 1-2 år före i utvecklingen som ungdom och junior (utvecklingstrappan som den är beskriven nedan tar inte denna hänsyn).

Kanotslalom och forspaddling är också en utmärkt idrott för att hålla sig i form och för att träna kropp, knopp och hjärta. Att paddla hela livet är ett viktigt koncept. Det kan vara efter en elitsatsning eller om man väljer att avbryta en elitsatsning. Det kan också vara för dem som bara vill paddla för att ha kul, för sin egen hälsa och välbefinnande och samtidigt finna glädje i att hjälpa till i klubb eller på nationell nivå inom kanotidrotten.

För att bli en elitaktiv krävs många år i kanoten och tävlingsbanorna. För att orka hela vägen är det viktigt att skapa motivation, att kunna trivas och ha kul. Det gäller även under perioder där det går tungt och där man som aktiv kan uppleva att utvecklingen stagnerar eller går tillbaka. Slutet av puberteten är en period som ofta är svår, då också dragningskraften från annat kan vara stor. En god sammanhållning och social miljö, stöttande ledare, samverkan inom klubben och mellan klubbar kan underlätta för den aktive att komma igenom tunga perioder. Det är en fördel om hela familjer kan engageras i kanotsporten – det finns alltid uppgifter eller paddling för alla. Att hålla på med flera idrotter parallellt är bra för utvecklingen och bör uppmuntras. Att paddla olika typer av kanoter och i olika discipliner är också bra i alla stadier och bör uppmuntras. Till exempel störtlopp, kajakcross, sprint, polo, freestyle, SUP, drakbåt m.fl.

I nybörjarstadiet är det bra att inte gå för fort fram, speciellt när det gäller att ta ut nybörjare i forsende vatten. Börja gärna med paddling i lätt strömmande vatten, bada och simma i låtta forsar när det är varmt i vattnet. Börja i kanot utan kapell, träna på att välta, bada och leka.

Ju längre den aktive kommer i sin karriär desto viktigare är det att det är kvalitet i det den aktive gör i sin träning. Det handlar om optimering träningen i alla delar, oavsett om det är teknik, styrka, kondition, smidighet, psykologi eller vila – det vill säga att göra rätt saker vid rätt tillfälle till rätt omfattning. För att uppnå detta krävs att den aktive över åren lär sig att känna sig själv genom att föra träningsdagbok, följa upp, analysera och planera. En bra grundläggande fysik är viktig. Ju längre den aktive kommer i sin karriär ju viktigare är det att fysiken är optimerad för paddling med utgångspunkt i hur ett tävlingsåk i kanotslalom ser ut. Utan god fysik går det inte att nå världseliten. Men ännu viktigare är tekniken. Det handlar om teknikoptimering i paddling och portar, paddelekonomi i fors och många andra saker.

Skapa en vision, sätta realistiska mål och delmål är någon den aktive också måste lära sig. Men framför allt är det viktigt att vara här och nu, varje pass ska kännas meningsfullt och inspirerande – och det är viktigt att ha roligt. För den elitaktive är det viktigt att livssituationen kan ordnas på ett sätt så att det skapas en balans mellan träning, tävling studier/job, familj och vänner.

Coachen (tränaren) är en viktig person för den aktive. Coaching innebär att man frigör en persons potential för att maximera dennes prestation. Det viktigaste är att hjälpa den aktive att lära, hellre än att lära den aktive. Det en väsentlig skillnad på att hjälpa någon till att själv lära istället för att lära denne. Som coach ser man till att den aktive själv hittar lösningarna och skapa en nyfikenhet på uppgiften så att denne själv hittar sin potential och på så sätt kan skapa det som passar bäst.

Om coachen är viktigt så är de andra aktiva runt kanotisten minst lika viktiga. Aktiva i en bra träningsgrupper kan hjälpa och sporra varandra till stor framgång. Erfarenheten visar att lag, även i individuella sporter, där de aktiva stöttar och hjälper varandra lyckas bättre.



Utvecklingstrappa Kanotslalom

Utvecklingstrappa Kanotslalom	Lekstadiet Skapa intresse och motorisk grund ...	Grundteknikstadiet Bygga motoriska färdigheter ...	Uppbyggnadsstadiet Bygga motorn och teknik...	Kapacitetsutvecklingsstadiet Trimma och optimera motorn och teknik ...	Högprestationsstadiet Få ut effekten! Bäst när det gäller!	Paddla hela livet Hälsa och glädje ...
Kategori	Nybörjare	Forspaddlare	Slalom paddlare	Avancerad	Elit	Master
Stadier	Före puberteten	Under puberteten	Efter puberteten	Yngre vuxen	Vuxen	Vuxen
Startålder ca	- 12 år	13-15 år	16-18 år	19-22 år	23 år -	-
Antal år ca	>2	3	3	4	Många	Livet ut
Träning och tävling						
Fokus	<b>Lek och rörelseglädje!</b> Grundläggande paddelteknik Lätta portar Fors klass 1-2 Allmän motorik och kroppsuppfattning Allmän grundträning	<b>Lek och träningsglädje!</b> Grundläggande paddelteknik Portteknik Fors klass 3-3+ Allmän styrka och motorik Allmän grundträning	<b>Träna för att orka träna!</b> Ökad träningsvolym Struktur & planering Teknikutveckling Fors klass 4-5 Aerob utveckling Styrkeutveckling	<b>Kapacitetsutveckling!</b> Stor träningsvolym Specifik kanotträning Samtliga kvalitéer Specialisering Mental & taktisk utveckling	<b>Prestation!</b> Ökad intensitet Mer tid i tävlingsfart Söka nya vägar Individuellt upplägg	<b>Hälsa och glädje</b> Upprätthålla fysiskt välbefinnande Glädje Stötta aktiva och klubb
Träningsinsats	1-3 pass/vecka 50-200 h	3-6 pass/vecka 150-350 h	5-12 pass/vecka 300-500 h	8-16 pass/vecka 450-600 h	8-18 pass/vecka 550-900 h	1-8 pass/vecka 100-500 h
Antal träningsveck.	-	> 40-46 v/år	47-48 v/år	48-50 v/år	≈ 50 v/år	
Paddelsäsong	April – Oktober	Mars – November	Hela året	Hela året	Hela året	
Tävlingar	Enkla tävlingar i bassäng och lätt fors	Nationella tävlingar i lätta banor, korta störtlopp, cross freestyle	Nationella och internationella tävlingar, störtlopp, cross, freestyle	Nationella och internationella tävlingar, cross, störtlopp, mästerskap junior och U23	Nationella och internationella mästerskaps-tävlingar	Masterstävlingar Motionstävlingar
Gynnsamt att utveckla	Vattenvana bad o lek Koordination Paddelteknik och balans Förstå strömmande vatten	Tekniska färdigheter. Snabbhet Allmän aerob uthållighet Allmän styrka kroppsvikt	Tekniska färdigheter Aerob central och lokal kapacitet Snabbhet Grundstyrka Motivation att fortsätta	Tekniska färdigheter Aerob central och lokal kapacitet Max styrka, explosiv styrka Anaerob uthållighet Mentala färdigheter	Tekniska färdigheter Aerob central o lokal kap. Anaerob uthållighet Snabbhet Explosiv styrka Uthållighetsstyrka	Social samvaro Fysik och hälsa
Uppnådda kanotfärdighet	Sitta rätt i kanoten Grundläggande paddelteknik Paddla i lätt fors Eskimåsväng Prova olika kanottyper	Paddelteknik Portteknik Paddla fors, surfa, leka, Eskimåsväng alla varianter Paddla olika kanottyper Prova enklare internationella banor	Träna på internationella banor Snabbhet i större forsar Tävlingslik träning Visualisering	Kunna de viktiga internationella banorna Snabbhet i stor fors Tävlingslik träning Toppning Mentala färdigheter	Optimerad teknik Optimerade tävlingsrutiner och mentala förmågor Toppning Excelens på internationella banor	Motionspaddling på slätvatten, fors och portar Paddla olika kanottyper



## Utvecklingstrappa Kanotslalom

Utvecklingstrappa Kanotslalom	Lekstadiet Skapa intresse och motorisk grund ...	Grundteknikstadiet Bygga motoriska färdigheter ...	Uppbyggnadsstadiet Bygga motorn och teknik...	Kapacitetsutvecklingsstadiet Trimma och optimera motorn och teknik ...	Högprestationsstadiet Få ut effekten! Bäst när det gäller!	Paddla hela livet Hälsa och glädje ...
Kategori	Nybörjare	Forspaddlare	Slalom paddlare	Avancerad	Elit	Master
Stadier	Före puberteten	Under puberteten	Efter puberteten	Yngre vuxen	Vuxen	Vuxen
Startålder ca	- 12 år	13-15 år	16-18 år	19-22 år	23 år -	-
Antal år ca	>2	3	3	4	Många	Livet ut
Ramar och stödapparat						
Bostad	Hos föräldrarna	Hos föräldrarna	Hos föräldrarna Kanotgymnasiet	Kanotgymnasiet Lämplig träningsmiljö	Lämplig träningsmiljö	Eget boende
Studier / Jobb	Grundskola	Grundskola	Gymnasium Gärna KG/NIU/LIU	Studier/jobb på deltid alt heltidsproffs	Studier/jobb på deltid alt heltidsproffs	Studier/jobb
Ekonomiskt och organisatoriskt stöd	Föräldrar och klubb	Föräldrar och klubb	Klubb, föräldrar, SKF, sponsorer	Elitklubb, SKF, sponsorer, stipendier och SOK	Elitklubb, SKF, sponsorer, stipendier och SOK	Egen försörjning
Träningsmiljö	Träningsgrupp Klubbtränare	Träningsgrupp Klubbtränare	Träningsgrupp Klubbtränare	En stark träningsgrupp alt en bra sparring partner i vardagen. Egen tränare	En stark träningsgrupp alt en bra sparring partner i vardagen. Egen tränare	Träningsgrupp i klubben Egen träning
Läger	Ev. klubbvägar	Klubbvägar Distriktsvägar Nationella ungdomsläger	Klubb o nationella läger Läger utomlands 2-4 ggr/år i konstgjorda banor	Återkommande träning utomlands på olika internationella tävlingsbanor	Träning utomlands stor del av året på internationella tävlingsbanor	Klubbvägar Distriktsvägar
Tränarkompetens	Tränare 1, teknik-kompetens, pedagogisk, trygg och inspirerande	Tränare 1-2, teknik-kompetens, pedagogisk och inspirerande	Tränare 1-2 Hög teknikkompetens, pedagogisk, påhittig	Tränare 1-3 Coachingsamtal Utvecklingsbenägen	Högre tränarutbildning Coachingsamtal Utvecklingsbenägen	
Klubbutrustning	K1, C1, C2 och störtlopp, cross gärna också andra kanotyper, polo, SUP mfl Paddlar, kapell, flytvästar och vådräkter	K1, C1, C2 och störtlopp, cross gärna också andra kanotyper, polo, SUP mfl Paddlar, kapell, flytvästar och vådräkter	C2, störtlopp, cross också andra kanotyper, polo, SUP mfl. paddlar, kapell Gym Videokamera + TV	C2, störtlopp, cross, också andra kanotyper, polo, SUP mfl, paddlar, kapell Gym, paddelergometer Videokamera + TV	C2, störtlopp, cross, paddlar, kapell Gym Paddelergometer Videokamera +TV	C2, störtlopp, gärna också andra kanotyper, paddlar, kapell Gym, paddelergometer Videokamera + TV
Individuell utrustning	Träningskläder Löpskor	Kanot, paddel, kapell och vådräkt Längdskidor Träningskläder	Kanot, paddel, kapell och vådräkt, Längdskidor Träningskläder	Kanot, paddel, kapell och vådräkt Längdskidor Träningskläder	Kanot, paddel, kapell och vådräkt Längdskidor Träningskläder	Kanot, paddel, kapell och vådräkt Längdskidor Träningskläder
Medicinsk stödapparat	Skolhälsovård	Skolhälsovård	Skolhälsovård Idrottsläkare	Snabb tillgång till läkare Idrottsläkarekontroll Sjukgymnast 1-2 ggr/år Naprapat 1-2ggr/mån	Snabb tillgång till läkare Idrottsläkarekontroll 1 ggr/år Sjukgymnast 1-2ggr/år Naprapat 1-4ggr/mån	Vårdcentral Hälso/vårdprogram efter behov



Utvecklingstrappa Kanotslalom

Utvecklingstrappa Kanotslalom	Lekstadiet Skapa intresse och motorisk grund ...	Grundteknikstadiet Bygga motoriska färdigheter ...	Uppbyggnadsstadiet Bygga motorn och teknik...	Kapacitetsutvecklingsstadiet Trimma och optimera motorn och teknik ...	Högprestationsstadiet Få ut effekten! Bäst när det gäller!	Paddla hela livet Hälsa och glädje ...
Kategori	Nybörjare	Forspaddlare	Slalom paddlare	Avancerad	Elit	Master
Stadier	Före puberteten	Under puberteten	Efter puberteten	Yngre vuxen	Vuxen	Vuxen
Startålder ca	- 12 år	13-15 år	16-18 år	19-22 år	23 år -	-
Antal år ca	>2	3	3	4	Många	Livet ut
<b>Uppföljning – Färdighet – Utbildning</b>						
Paddelpasset	Nivå 0, 1 och 2	Nivå 2 och 3	Nivå 3 och 4	Nivå 5		
Träningsuppföljning	-	Introduktion till träningsdagbok	För träningsdagbok Följa upp, analysera och planera träning	För träningsdagbok Följa upp, analysera och planera träning	För träningsdagbok Följa upp, analysera och planera träning	Träningsdagbok
Testuppföljning	-	Tester i klubbregi	Tester i klubbregi	Tester och eventuella labbstest SKF / klubb	Fälttest & labbstest SKF / klubb / SOK	
Säkerhetsfärdighet	Simning > 200m Klädsim > 50m Samma i strömmande (varmt) vatten m flytväst Eskimåsväng	Simning > 1000m Livräddning 25m Eskimåsväg alla varianter Samma i fors m flytväst	Livräddning 100m Eskimåsväg alla varianter i fors HLR			
Mental profil & färdighet	Träningsglädje Positiv självbild & självtillit.	Träningsvilja Roligt att tävla Utvecklingsvilja Koncentrationsförmåga Avslappningsförmåga	Stor tränings- o tävlingsvilja Förmåga att planera & prioritera sin tid Utveckla självinsikt & självständighet Förmåga att sätta upp mål Hantera med- och motgång Spänningsreglering	Mycket stor träningsvilja Mycket stor tävlingsmotivat. Ta ansvar för sin satsning Förmåga att organisera och planera sin tillvaro för bästa resultat i tävling och träning Förmåga att hantera stress Arbeta mot realistiska mål	Extrem träningsvilja Extrem tävlingsmotivation Mästerskapskompetens Förmåga att hantera press Förmåga att sätta nya mål efter framgång Hängivenhet	Träna och tävla för välbefinnande Ha roligt
Utbildning	Teknik Forsäkerhet	Teknik Kost Träningslära allmänt	Teknik Träningslära specifikt Antidoping	Prestationspsykologi 1-3 Kost & näring	Nya rön Prestationspsykologi 1-3	
Bra litteratur	Basic, Mejdevi Fysisk träning för barn, Johansson British Canoe Union Coaching Handbook Tränare 1 kanot	Fysisk träning för ungdom, Johansson Framgångsrikt ledarskap, Pettersson Crosstraining, Carlsson Tränare 1-2 kanot	Aerob & anaerob träning, Michalsik, Bangsbo Styrketräning, Carlstedt Träna din kondition, Forsberg, Holmberg m.fl. Tränare 2-3 kanot	Upptäck din förmåga, Orlick Formtoppning, Holmberg Återhämtningsbok, Kenttä, Svensson Diverse internationella slalomböcker (bla Endicott)	Forskningsrapporter	



Utvecklingstrappa Kanotslalom

Utvecklingstrappa Kanotslalom	Lekstadiet Skapa intresse och motorisk grund ...	Grundteknikstadiet Bygga motoriska färdigheter ...	Uppbyggnadsstadiet Bygga motorn och teknik...	Kapacitetsutvecklingsstadiet Trimma och optimera motorn och teknik ...	Högprestationsstadiet Få ut effekten! Bäst när det gäller!	Paddla hela livet Hälsa och glädje ...
Kategori	Nybörjare	Forspaddlare	Slalom paddlare	Avancerad	Elit	Master
Stadier	Före puberteten	Under puberteten	Efter puberteten	Yngre vuxen	Vuxen	Vuxen
Startålder ca	- 12 år	13-15 år	16-18 år	19-22 år	23 år -	-
Antal år ca	>2	3	3	4	Många	Livet ut
<b>Bra kompletterande träningsformer</b>						
<b>Kondition</b>	Träningslopp Hinderbanor Simning Lekar och stafetter Längdskidåkning	Träningslopp Hinderbanor Simning Lekar och stafetter Längdskidåkning	Längdskidåkning Träningslopp Simning Paddel/roddmaskin Cykel MTB	Längdskidåkning, rullskidor Träningslopp Simning Paddel/roddmaskin Cykel MTB	Längdskidåkning, rullskidor Träningslopp Simning Paddel/roddmaskin Cykel MTB	Längdskidåkning, rullskidor Träningslopp Simning Paddel/roddmaskin Cykel MTB
<b>Styrketräning</b>	Hinder & styrkebanor Kamplar	Hinder & styrkebanor Kamplar Cirkelträning Medicinbollsträning MAQ-träning	Hinder & styrkebanor Kamp- & mitsträning Cirkelträning Medicinbollsträning Skivstång med fria vikter MAQ-träning	Skivstång med fria vikter Kamp- & mitsträning Cirkelträning Medicinbollsträning MAQ-träning	Skivstång med fria vikter Cirkelträning Medicinbollsträning MAQ-träning	Skivstång Balansbollsträning Cirkelträning Medicinbollsträning MAQ-träning
<b>Allroundträning</b>	Gymnastikbanor Rörelser till musik Dans	Gymnastik och kampsport Aerobics & Friskis Dans	Gymnastik och kampsport Aerobics & Friskis Dans	Gymnastik och kampsport Aerobics & Friskis Boxercice Bodycombat	Gymnastik och kampsport Aerobics & Friskis Boxercice Bodycombat	Aerobics & Friskis Dans
<b>Balanserings – kropp och själ</b>	Avslappning	Avslappning	Avslappning Spänningsreglering genom andningskontroll	Qi-Gong, YOGA, Bodybalance mm	Qi-Gong, YOGA, meditation, Bodybalance mm	Qi-Gong, YOGA, meditation Bodybalance mm
<b>Kompletterings-Idrotter</b>	Andra kanotgrenar Orientering Bollsport Friidrott & terrängloppning	Andra kanotgrenar Orientering Bollsport Friidrott & terrängloppning	Andra kanotgrenar Orientering Bollsport Friidrott & terrängloppning	Andra kanotgrenar	Andra kanotgrenar	Andra kanotgrenar Orientering Bollsport

## Utvecklingstrappa Kanotslalom

Utvecklingstrappa Kanotslalom	Lekstadiet Skapa intresse och motorisk grund ...	Grundteknikstadiet Bygga motoriska färdigheter ...	Uppbyggnadsstadiet Bygga motorn och teknik...	Kapacitetsutvecklings- stadiet Trimma och optimera motorn och teknik ...	Högprestationsstadiet Få ut effekten! Bäst när det gäller!	Paddla hela livet Hälsa och glädje ...
Kategori	Nybörjare	Forspaddlare	Slalom paddlare	Avancerad	Elit	Master
Stadier	Före puberteten	Under puberteten	Efter puberteten	Yngre vuxen	Vuxen	Vuxen
Startålder ca	- 12 år	13-15 år	16-18 år	19-22 år	23 år -	-
Antal år ca	>2	3	3	4	Många	Livet ut
<b>Kapacitetsmål (ska utvecklas)</b>						
Aerob kap kanot VO2 max (l/min)						
Central kapacitet Coppertest 3000 m	-	♀ < 16:30 min ♂ < 14:00 min	♀ < 15:30 min ♂ < 13:00 min	♀ < 15:00 min, ♂ < 12:30 min	♀ < 14:30 ♂ < 12:00	
Paddelergometer 30 sek	-	Genomföra			♀ > 4,2 W/kg ♂ > 5,5 W/kg	
Paddelergometer 7 min	-	-			♀ > 1,8 W/kg ♂ > 2,3 W/kg	
8-test i kanot 12 meters bana	Genomföra	♀ < 125 sek ♂ < 105 sek	♀ < 115 sek ♂ < 98 sek	♀ < 110 sek ♂ < 93 sek	♀ < 105 sek ♂ < 90 sek	
Stillastående start 40 meter	Genomföra					
Wriggle-test	Genomföra					
Bänkpress max (1RM)	-	Teknik	♀ > 0,6-0,8 * KV ♂ > 0,8-1,0 * KV	♀ > 0,9 * KV ♂ > 1,1 * KV	♀ > 1,0 * KV ♂ > 1,3 * KV	
Bänkdrag max (1RM)	-	Teknik	♀ > 0,5-0,7 * KV ♂ > 0,6-0,8 * KV	♀ > 0,8 * KV ♂ > 0,9 * KV	♀ > 0,9 * KV ♂ > 1,1 * KV	
Chins	Genomföra	♀ > 5    ♂ > 10	♀ > 10    ♂ > 13	♀ > 12    ♂ > 17	♀ > 15    ♂ > 20	
Dips	Genomföra	♀ > 5    ♂ > 10	♀ > 12    ♂ > 18	♀ > 16    ♂ > 22	♀ > 20    ♂ > 25	
Brutalbänk	Genomföra	♀ > 8    ♂ > 10	♀ > 15    ♂ > 18	♀ > 16    ♂ > 22	♀ > 20    ♂ > 25	
Raka benlyft	Genomföra	♀ > 5    ♂ > 10	♀ > 10    ♂ > 13	♀ > 11    ♂ > 16	♀ > 15    ♂ > 20	
Golden 4 (Totalt)	Genomföra	♀ > 40    ♂ > 50	♀ > 55    ♂ > 65	♀ > 70    ♂ > 85	♀ > 80    ♂ > 100	



## Utvecklingstrappa Kanotslalom

Utvecklingstrappa Kanotslalom	Lekstadiet Skapa intresse och motorisk grund ...	Grundteknikstadiet Bygga motoriska färdigheter ...	Uppbyggnadsstadiet Bygga motorn och teknik...	Kapacitetsutvecklingsstadiet Trimma och optimera motorn och teknik ...	Högprestationsstadiet Få ut effekten! Bäst när det gäller!	Paddla hela livet Hälsa och glädje ...
Kategori	Nybörjare	Forspaddlare	Slalom paddlare	Avancerad	Elit	Master
Stadier	Före puberteten	Under puberteten	Efter puberteten	Yngre vuxen	Vuxen	Vuxen
Startålder ca	- 12 år	13-15 år	16-18 år	19-22 år	23 år -	-
Antal år ca	>2	3	3	4	Många	Livet ut
Tävlings- och resultatmål						
Tävlingsmål	Nationella och lokala tävlingar.	Internationella tävlingar i konstgjorda banor.	Internationella tävlingar där mästerskap kommer att hållas. EM och VM för juniorer.	EM och VM för U23.	EM, VC, VM och OS.	Masterstävlingar.
Resultatmål	Resultatmål är en beskrivning av en tänkt utvecklingstrappa för resultat över tid. Resultatmålen återger en uppskattad lägsta stabil kontinuerlig nivå på resultat för att den aktive ska kunna nå medaljnivå på internationella mästerskapstävlingar. Resultatmålen är sällan något som en aktiv kan följa i praktiken. Normalt är att resultatnivåer varierar över tid, vissa år kan den aktive prestera väldigt bra och efterföljande år kan resultatet sjunka, ibland över flera år. Det är också normalt att en aktiv når bättre resultat än vad trappan anger redan i yngre år för att sedan ligga på en nivå som är högre än vad trappan anger. En aktiv kan också vara sen i utvecklingen och ligga utanför resultatmålen, till exempel beroende på sen start av organiserad träning i kanotslalom, för att senare nå resultatmålen och kanske överträffa dem. Dock bör en elitaktiv nå finalplats på stora internationella tävlingar (EM, VM, VC), eller vid upprepade tillfällen uppvisa förmåga att nå finalplats, senast det år den aktive fyller 25 år för att målet med att ta medalj ska anses vara realistiskt.					
	<b>Slutmål:</b> Bland de fem bästa i sin åldersklass i Sverige.	<b>Nationellt:</b> Bland de tre bästa i sin åldersklass. <b>Slutmål:</b> Semifinal i juniortävlingar under ECA eller ICF.	<b>Startmål:</b> Semifinal i juniortävlingar under ECA, eller ICF, > 20 plats. <b>Slutmål:</b> Mästerskapstävlingar för juniorer under ECA, ICF eller IOC, > 20 plats.	<b>Startmål:</b> Semifinal i EM eller VM för U23. <b>Slutmål:</b> Semifinal i EM eller VM för U23 med följande resultatutveckling: år 2 > 30 plats år 3 > 25 plats år 4 > 20 plats Alternativt: Semifinal på internationella seniortävlingar (EM, VC eller VM).	<b>Startmål:</b> Final i EM eller VM för U23. <b>Slutmål:</b> Medalj på internationella tävlingar (EM, VC, VM eller OS) med följande resultatutveckling: år 2 > 30 plats år 3 > 25 plats år 4 > 20 plats år 5 > 15 plats år 6 > 10 plats (final) år 7 - medalj	Tävla på masters-tävlingar för att ha kul.