



Norsk Stups Utviklingstrapp

Laget i samarbeid med Olympiatoppen

Utviklingstrappen

Nivå 1

Bygge basisferdigheter som skal bringe muligheter for en videre utvikling.
«Lære å trene»

Nivå 2

Jobbe utfra egne målsetninger.
Trene den fysiske kapasiteten.
Skaffe spesifikke ferdigheter opptil 1 ½ forover – bakover – innover – reversert – skru
«Trent for å trene»

Nivå 3

Skaffe - vedlikeholde - trene basisferdigheter (med prioriteringer) som bringer muligheter for et høyt nivå. Periodisering ift. hovedmål.
«Trent for å prestere»
Nivå 3 er delt i to undergrupper.

Tekniske krav stup

	Basis 1.	Basis 2.	Basis 3a.	Basis 3b.
Forlengsstup Gruppe 100	100 abc, 101c,102c,b	101cba, 103cb, 104c	104cb,105cb	107cb, 109c
Baklengsvolter gruppe 200	200 abc, 201c	201cba, 202cba	203cb,	204cb, 205cb, 207c
Molberg gruppe 300	301c	301cba, 302cba	303cb	304cb, 305cb, 307c
Innovervolter gruppe 400	401c, 402c	401abc, 403c	403cb, 404c, 405c	405b, 407c
Skruer gruppe 5000	Se, tørrtrening	5122d, 5132d, 5221d, 5231d	5233d, 5331d, 5333d	5152b/5154b, 5253b, 5353b,
Håndstående gruppe 600	Håndstående se, tørrtrening	600 10 sec.	600 3 x 15 sec.	600 10 x 15 sec.

Forøvelser i vann

	Basis 1.	Basis 2.	Basis 3a.	Basis 3b.
Forlegsstup Gruppe 100	100 forlengs, 101 fall	102cb, 103cb,	102 - 104cb	102 - 107cb
Baklengsvolter gruppe 200	201 til rumpe kant, 201 fall cba	201 til rumpe kant, 201 fall cba	202cb	202 - 206cb
Molberg gruppe 300	300 isander hopp, 301c til rumpe kant	300 isander hopp, 301c til rumpe kant	302cb	302 - 306cb
Innovolter gruppe 400	400 i reka	401 - 402c	402 - 404c	402 - 404cb
Skruer gruppe 5000	510Xa, 520Xa	102kick, 202ba, 5122d, 5231d	302a, 5221d, 5321d	5134d, 5243d, 5343d
Håndstående gruppe 600	Inntil vegg forlengs og baklengs	Utifra vegg	Presse opp, kroppert og med delte bein	Presse opp i knekk
Nedslagstrening	010fall+sitte, 020fall+sitte 3 meter	010fall+sitte, 020fall+sitte 3 og 5 meter, Skrunedslag 5 meter	Plikt i alle posisjoner	1½ i alle posisjoner

Satstrening

	Basis 1.	Basis 2.	Basis 3a.	Basis 3b.
Forover sats	Utgangsstilling, Hopp på brettet, 1 skritt kneløft, Sats uten armsving	1 skritt, hopphopp sats med og uten armsving, Tårnsats på bakken	Hopp på et bein med og uten armsving. Tårnsats med salto på bakken.	
Bakover sats	Utgangsstilling, Hopp på brettet, Sats uten armsving	Sats fra stillestående dyp knebøy	Baklengs salto på bakken	

Trampoline

	Basis 1.	Basis 2.	Basis 3a.	Basis 3b.
	Trampolineregler! Hopp i balanse, uten og med armsving i alle pos. Avganger, innganger og utganger i alle pos. Stup alle veier i c, lande på magen.	Salto og 1½ c alle veier. Forlengs salto m. 1 skru. Baklengs salto m ½ skru.	Dobbel salto c alle veier 1½ b alle veier	Dobbel salto b alle veier Dobbel forlengs m 1 og 2 skruer til rygg Dobbel baklengs m 1½ skru til sitte Dobbel molberger m 1½ skru til sitte

Tørrtrening 1

	Basis 1.	Basis 2.	Basis 3a.	Basis 3b.
Bevegelighet	Øke generell bevegelse. - Knekk - Fremside hofte - Skuldre - Vrister	Øke bevegelse. Få på plass rutiner i oppvarming og restitusjon	Øke bevegelse. Få på plass rutiner i oppvarming og restitusjon	
Styrke - Stabilitet	Fokus på kjernemuskulatur, skuldre og håndledd. (skadeforebyggende styrke)	Læring av grunnleggende posisjoner. Holde spenningen i kroppen statisk. Bevisstgjøring av nedre del av buk	Læring av grunnleggende posisjoner. Holde spenningen i kroppen statisk. Bevisstgjøring av nedre del av buk	
Dynamisk Balanse	Bygge hopp ferdigheten gjennom stor variasjon, effektiv kraftoverføring	Bygge hopp ferdigheten gjennom stor variasjon, effektiv kraftoverføring	Bygge hopp ferdigheten gjennom stor variasjon, effektiv kraftoverføring	
Avganger	Bygge spesifikke ferdigheter, tilløp-avgang. Uavhengig kroppsarbeid, over / under.	Bygge spesifikke ferdigheter: tilløp – avgang. Uavhengig kroppsarbeid under / over.	Bygge spesifikke ferdigheter: tilløp – avgang. Uavhengig kroppsarbeid under / over.	

Tørrtrening 2

	Basis 1.	Basis 2.	Basis 3a.	Basis 3b.
Turn	Skaffe erfaring om rom orientering: Bygge tvers og lengste akser. Forsterker nedslag	Skaffe erfaring om rom-orientering: Bygge tvers og lengste akser. Forsterker nedslag	Skaffe erfaring om rom-orientering: Både tverr- og lengde-akser. Forsterker nedslag	
Akrobatikk	Skaffe erfaring om rom-orientering: Både tverr og lengde akser.. Lære seg del-metodikken. Spesifikke basisferdigheter og sats teknikk	Skaffe erfaring om rom-orientering: Bygge tvers og lengste akser. Lære seg del-metodikken. Spesifikke basisferdigheter og sats teknikk	Skaffe erfaring om rom-orientering: Bygge tvers og lengste akser. Lære seg del-metodikken. Spesifikke basisferdigheter og sats teknikk	
Ballett/balanse	Stil bevisstgjøring gjennom posisjonene statisk og i bevegelse. Strake armer, bein, vrist. Bevissgjøre hofte og skulder linjene Bygge utstrekning i hvert ledd	Stil-bevisstgjøring gjennom posisjonene. Strake armer, bein, tær. Bygge hofte og skulder linjene "trent for å trene"		
Spent - Hurtighet	Hoppe høyest mulig.	Bygge hopp ferdighet gjennom stor variasjon og effektiv	Trene - utvikle kapasiteten gjennom spesifisitet	

Mentale krav 1

	Basis 1.	Basis 2.	Basis 3a.	Basis 3b.
Grunnholdninger og grunnleggende	Idretts glede	Utviklingshunger og stor treningsvilje	Konkurransmotivasjon	Ekstrem treningsvilje og konkurransemotivasjon
<i>individuell og sosial adferd</i>	Skal vise: - Punktlighet - Ærlighet - Høflighet - Positiv sosial adferd	Skal utvikle: - Konsentrasjonsevne - Positivt treningsmiljø - Evne til å sette seg og jobbe mot langsiktige mål - Gode rutiner	24-timers utøver	24-timers utøver
Generelle ferdigheter				
1. Målsetting og konsekvens	Identitet som Stuper	Konkrete kariæremål	Detalj mål for sesong	Detalj mål for Olympisk periode
<i>- treningslyst/motivasjon</i>		Stor	Ekstrem	Ekstrem
2. Spenningsregulering	Avspenningsteknikker	Mentale trenings- og konkurranse øvelser	Regulering av spenningsnivå	Regulering av spenningsnivå
3. Visualisering	På trening	I egne treninger	Faste treninger i uken	Faste treninger i uken

Mentale krav

	Basis 1.	Basis 2.	Basis 3a.	Basis 3b.
4. Indre dialog				
- sjøltillit, sjølinnsikt		Adferdsvalg i forhold til målsetning	Prioritere døgnet best mulig i forhold til trening og konkurranse	Prioritere døgnet best mulig i forhold til trening og konkurranse
5. Konsentrasjon		Fokuserte treninger	Konkurranserefokus	Konkurranserefokus
6. Konkurransplaner	Huskeliste med utstyr. Søvnregime Matregime	Holde fokus under hele konkurransen Samme konkurranserefokus på små og store stevner	Skal kunne korrigere fokus underveis i konkurransen. Kunne gå videre og endre plan underveis om nødvendig.	Selvstendig gjennomføre konkurranser slik at optimalt resultat oppnås.
Idrettsspesifikke mentale krav	Fokus på arbeidsoppgaver.	Takle å prestere med distraksjon (multiple konkurranser, publikum, pauser osv)	Hyperfokus i konkurranse	Hyperfokus i trening og konkurranse

Konkurransespoengkrav

	Basis 1.	Basis 2.	Basis 3a.	Basis 3b.
	Ferdighetsmerke jern	Ferdighetsmerke sølv	Landslagskrav for junior	VM-krav for junior
	Ferdighetsmerke bronse	Ferdighetsmerke gull		VM-krav for senior

Krav til kunnskap om prestasjonsbestemmende faktorer 1

	Basis 1.	Basis 2.	Basis 3a.	Basis 3b.
<i>Treningskunnskap</i>	Vite hvorfor og hvordan man gjør en god oppvarming.	Gode kunnskaper om muskelarbeid, og fysiske treningsprinsipper	Kunne evaluere og korrigere egen fysiske prestasjonsevne ved endring av treningsrutiner	Omfattende treningskunnskaper, og stor øvelsesbase
<i>Taktisk kunnskap</i>		Sette opp et stupprogram slik at stup-progresjonen blir optimal for utøveren.		Utforske mulighet for å ha forskjellig stupprogram i innledende runder og i finale.
<i>Teknisk kunnskap</i>	Kunne korrekt beskrive en sats, posisjonene og nedslag.	Kunne beskrive reglene for kraftoverføring og prinsippet om kraft-motkraft.	Kunne beskrive hvordan en skru skal utføres.	Kunne beskrive grunnen til at man roterer om: - Lengdeaksen - Breddeaksen
<i>Livsstil kunnskap (ernæring, rusmidler, hygiene, etc)</i>	Kunne beskrive korrekt: - Søvnrytme - Måltidsfrekvens - Håndhygiene	Vite: - Farene ved forskjellige rusmidler og trening - Hvilke næringsgrupper man skal få i seg, før, under og etter trening, samt i restitusjon.	Skal kunne reise på egenhånd til treningsleire og samlinger. Velge gunstig utdanningsløp i forhold til idrettskarriæren.	Må kunne bo alene, og opprettholde en idrettslig livsstil. Velge gunstig arbeidssituasjon i forhold til idrettskarriæren.

Krav til kunnskap om prestasjonsbestemmende faktorer 2

	Basis 1.	Basis 2.	Basis 3a.	Basis 3b.
<i>Antidoping kunnskap og holdninger</i>	Ikke bruke noen kosttilskudd eller legemidler, uten å ha forhørt seg med lege eller OLT.	Ikke bruke noen kosttilskudd eller legemidler, uten å ha forhørt seg med lege eller OLT.	Kunne slå opp i dopinglisten, og finne fram til virkestoff.	Kunne søke om fritak; finne frem skjema, og fylle det korrekt ut.
<i>Materiell og utstyrskunnskap</i>	Kunne trampolinereglene. Vite: - hva god oppførsel er rundt stupbassenget. - hvordan man stiller inn rullen. - hvordan man gjør stuptårnet mindre glatt	Skal kunne sette på seg longe-belte både skru og vanlig Kunne reglene rundt tørrsvikt	Kunne enkelt vedlikehold av et sviktbrett Kunne bruke enkel slynge Kunne løfteteknikker for frivekter	Kunne bytte sviktbrett.
<i>Reglement/konkurransbestemmelser</i>	Kunne sine egne stupnummer. Vite hvordan man skal stå, og stille seg opp etter fløyten har blåst.	Kunne alle stupnummer, og sine egne vanskelighetsgrader.	Kunne gjennomføre kretsdommerkurs.	Kontinuerlig oppdatert i henhold til FINAs lover og regler

Treningsprogresjon 1

	Basis 1.	Basis 2.	Basis 3a.	Basis 3b.
<i>Treningsuker pr år</i>	40	40	44	44
<i>Antall stup pr mnd.</i>	700	1000	1500	2000
<i>Treningsdager pr uke</i>	3-5	5	6	6-7
<i>Treningsøkter pr uke</i>	3-5	5	9	14-16
<i>Prosent årlig spesifikk trening</i>	50	60	70	80-90
<i>Prosent årlig basistrening (generell og funksjonell)</i>	50	40	30	10-20 Avhengig av Olympisk sesong

Treningsprogresjon 2

	Basis 1.	Basis 2.	Basis 3a.	Basis 3b.
<i>Treningstid (t) på:</i>				
- <i>Mental trening</i>	3-4	3-4	4	6
- <i>Maksimal styrketrening</i>			4-6	1-2
- <i>Basisstyrke/ Stabiliseringsstyrke</i>	1-2	2-3	1-2	1-2
- <i>Bevegelighetstrening</i>	2	3	4	5
- <i>Spennstrenig/ Hurtighetstrening</i>	1	2	2	4-6
- <i>Trening på tekniske grunnelementer</i>	5-7	6	6	8
- <i>Trening på spesifikke tekniske elementer/arbeidsoppgaver</i>	1-2	2-4	4-6	10-12
- <i>Taktisk trening</i>		1	2	5
<i>Treningstid (t) fordelt på ulike aktivitetsformer / teknikktyper / stilarter</i>	Likt fordelt, svikt - tårn	Likt fordelt, svikt - tårn	Kan begynne å spesifisere	Spesifisert i forhold til svikt eller tårn eller begge.

Aktuelt fagstoff

	Basis 1.	Basis 2.	Basis 3a.	Basis 3b.
<i>Angir relevant litteratur, videoer og nettsteder med fagstoff som kan være nyttig for trenere for de ulike utviklingstrinn</i>	<ul style="list-style-type: none">- Stuptrener nivå 1- Trener-leder-konferansen	<ul style="list-style-type: none">- Stuptrener nivå 2- Nordisk trenerkongress	<ul style="list-style-type: none">- Stuptrener nivå 3- OLTs internettsider- Europeisk trenerkongress- USA Diving Coach Reference manual- Nasjonal dommerprøve	<ul style="list-style-type: none">- Stuptrener nivå 4- OLTs internettsider- FINA trenerkongress- USA Diving Coach Reference manual- FINAs dommerskole