

Utvecklingstrappa Svensk Curling

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET

SVENSK CURLINGS UTVECKLINGSPROGRAM



Välkommen till Svensk Curlings utvecklingsprogram, S-cup!

Utvecklingsprogrammet för rullstolscurlare, beskriver vägen från klubbnivå till guld i Paralympics i både mixed och mixed dubbel. Programmet inkluderar utvecklingstrappa och material för ledare, samt vår digitala utbildningsplattform s-cup.se.

Alla curlare kommer inte att följa trappan steg för steg. Progressionen i mängd träning och tävling är en riktlinje för att stegvis förbereda rullstolscurlarna den belastning som krävs på elitnivå.

Som ledare, ska du alltid se till individens ambitionsnivå och förutsättningar, när du formar träningsprogram. Ta stöd i ledarmaterialet som finns till utvecklingstrappan för att skapa en verksamhet som är anpassad för din grupp och som motiverar de rullstolscurlare du leder.

Klassificeringsinformationen finns med i dokumentet för att våra aktiva ska vara medvetna om vad som gäller om det finns möjlighet för dem att ta sig från klubbnivån till världselit. I de fallen gäller klassificeringsregler från World Curling och Internationella Paralympiska Kommittén.

Kompletterande material till utvecklingstrappan är:

- Ledarmaterial som innehåller riktlinjer för förening och ledare.
- Utbildningsmaterial via s-cup.se.
- Övningsbanken på s-cup.se

Fler delar av Svensk Curlings utvecklingsprogram:

- Utvecklingstrappa för gående curlare från junior till världselit.
- Utvecklingstrappa för gående curlare, baserad på ambition istället för ålder.

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



Innehåll

Utvecklingstrappan

Ny curlare

- Insats
- Färdigheter
- Organisation & Resurser

Lär dig grunderna

- Insats
- Färdigheter
- Organisation & Resurser

Lär dig träna och tävla

- Insats
- Färdigheter
- Organisation & Resurser

Nationell elit

- Insats
- Färdigheter
- Organisation & Resurser

Internationell elit

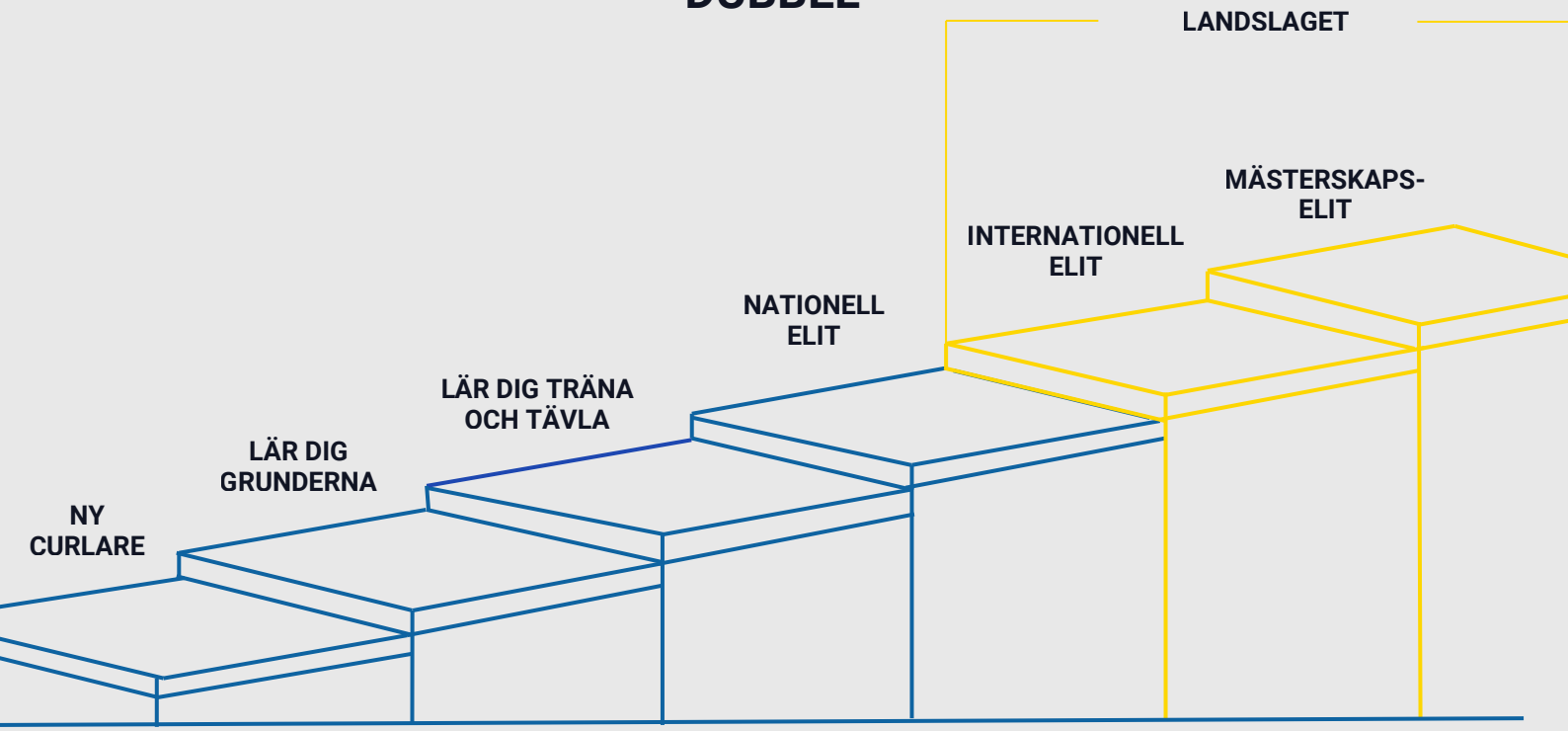
- Insats
- Färdigheter
- Organisation & Resurser

Mästerskapselit

- Träning, Tävling och färdigheter

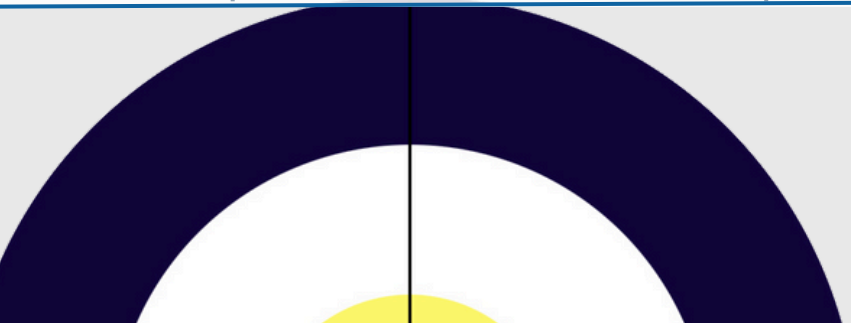


UTVECKLINGSTRAPPA RULLSTOLSCURLING MIXED OCH MIXED DUBBEL



FOKUS I VARJE STEG

NY CURLARE	LÄR DIG GRUNDERNA	LÄR DIG TRÄNA OCH TÄVLA	NATIONELL ELIT	INTERNATIONELL ELIT	MÄSTERSKAPS-ELIT
Curlaren lär sig runderna i teknik och får en introduktion till curling.	Att hitta en stabil och konsekvent nivå i teknik och lära sig grunderna i taktik.	Curlaren lär sig mer om tävlingskunskap. och skaffar sig erfarenhet genom matcher.	Gruppdynamik och roller i ett lag. Samt att öka erfarenheten av att tävla.	Att utveckla internationell erfarenhet med landslaget. Samt ett ökat fokus på fysträning	Att utveckla internationell erfarenhet med landslaget. Även fokus på mental träning och utveckling av tekniska och taktiska detaljer..



SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET

NY CURLARE



I det här steget introduceras nya spelare till curling. Det allra viktigaste är att skapa ett intresse för sporten, känna sig trygg i föreningen och lära sig grundläggande teknik för att spela sten.



INSATS: TRÄNING & TÄVLING

Ny Curlare

Träningsvolym: På is

- Ett ispass i veckan: 60 minuter. Träningen är fokuserad på grundläggande teknik.
- Träningen är social och verksamheten har fokus på att skapa gemenskap i föreningen.

Träningsvolym: Av is

Träningsperiod	Styrka h/vecka	Kondition h/vecka
Sommarträning	1	1
Is-säsong	1	1
Tävlingssäsong	1	1

Tävling

- Miniturneringar
- Klubbspel

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren innan den är redo för nästa steg?

Ny Curlare

Teknik

Grunderna i teknik:

- Ställa upp stolen.
- Rikta sticken mot kvast.
- Leverera sten.
- Spela dragning outturn samt inturn. Både till centerlinan och inifrån och ut.
- Spela mjukare slagningar, exempel hackfart och sargfart.

Tävlingskunskap

- Grundläggande regler.
- Curlingterminologi.
- Kan grundläggande begrepp kring matchen och banan.
- Spelarens position på banan.

Antidoping

- Kännedom om vad doping är (S-cup utbildning).
- Kunskap om dispenser.
- Kontrollera läkemedel, och skickar självständigt in dispensansökan vid behov.

Gruppdynamik

- Grundläggande lagarbete.
- Kommunicerar med lagkamrater på banan om spelets upplägg.
- Ger positiv feedback till lagkamrater.

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



ORGANISATION & RESURSER

Ny Curlare

Resurser för spelare S-cup & curling.se

- Grunderna i rullstolsteknik
- Grunderna i taktik
- Övningsbank
- SCF Kalender: Utbildningar och läger

Resurser för ledare S-Cup & curling.se

- SCF utbildningar
- Leda rullstolscurling
- Coachutbildningar

Resurser för verksamhet

- Starta rullstolscurling
- Leda rekrytering
- SCF: föreningsstöd
- SCF: Checklista bli en grön klubb

LÄR DIG GRUNDERNA



I det här steget lär sig curlaren viktiga grunder i teknik, som exempelvis riktning av stolen och linje. Spelaren börjar att lära sig grunderna i taktik och förbättrat sin förståelse för sporten.



INSATS: TRÄNING & TÄVLING

Lär dig grunderna

Träningsvolym: På is

- Två till tre pass i veckan. Spelare fokuserar för att förbättra tekniken och lära sig mer om tävlingskunskap.

Träningsvolym: Av is

Träningsperiod	Styrka h/vecka	Kondition h/vecka
Sommarträning	3	1,5
Is-säsong	1	1
Tävlingssäsong	1	1

Tävling

- 10-15 matcher per säsong.
- Miniturneringar.
- Klubbspel.

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren innan den är redo för nästa steg?

Lär dig grunderna

Teknik

- Använda sig av klockan och förstår vad olika tider innebär.
- Positionering av stol och stick, riktning av stolen, kan korrigera linjen för andra.
- Träna på att spela hårdare slagningar (10 sekunder mellan hoglinjerna)
- Använda hjälpmedel för träning, som exempelvis en port.

Tävlingskunskap

- Känna till olika roller i laget.
- Spelaren ska lära sig att snabbt förflytta sig efter att ha spelat stenen.
- Spelaren kan grundläggande begrepp kring matchen och banan.
- Gardzonsregeln.

Gruppdynamik

- Delta i kommunikation på isen.
- Arbeta med positiv förstärkning (Ger beröm till andra spelare)
- Alla i laget deltar i alla delar av spelet och tar gemensamt ansvar för de beslut som tas.
- Agera och kommunicerar medvetet.
- För lag: Gemensam strategi för kommunikation.

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren innan den är redo för nästa steg?

Lär dig grunderna

Taktik

- Förstå skillnaden mellan offensivt och defensivt spel.
- Grundläggande förståelse vad olika slag och farter fyller för funktion.
- Kolla på rullstolsmatcher för att skapa sig en förståelse för taktik.

Antidoping

- Gör antidopingutbildning på s-cup
- Kännedom om vad doping är.
- Kunskap om dispenser, samt söker vid behov.
- Kunskap om kosttillskott.
- Håller koll på läkemedelssök via Antidoping Sverige.

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



ORGANISATION & RESURSER

Lär dig grunderna

Resurser för spelare S-Cup & curling.se

- Grunderna i taktik
- Övningsbank
- SCF Kalender: Utbildningar och läger
- Tävlingskunskap
- Gruppdynamik
- Färdiga träningspass

Resurser för ledare S-Cup & curling.se

- SCF utbildningar
- Leda rullstolscurling
- Coachutbildningar
- Tävlings- och träningsplanering

Resurser för verksamhet

- Starta rullstolscurling
- Leda rekrytering
- SCF: föreningsstöd
- RF SISU: Stöd och bidrag
- Parasport: Utbildningar

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET

LÄR DIG TRÄNA OCH TÄVLA



I det här steget fokuserar vi på de tävlingskunskaper som hjälper och förbereder spelare för nästa steg som är Nationell Elit.

Träningsmängden ökar och curlaren introduceras till nationella tävlingar. Vi rekommenderar att testa olika spelformer och olika positioner i laget.



INSATS: TRÄNING & TÄVLING

Lär dig träna och tävla

Träningsvolym: På is

- Två till fyra pass per vecka både under is- och tävlingssäsong.
- Huvudfokus på taktik och tävlingskunskap.

Träningsvolym: Av is

Träningsperiod	Styrka h/vecka	Kondition h/vecka
Sommarträning	3	2
Is-säsong	1,5	1
Tävlingssäsong	1	1

Tävling

- 3-4 tävlingar eller 15-20 matcher.
- Breddcurling tävlingar.
- Miniturneringar.
- Klubbspel.
- SM tävlingar.

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren innan den är redo för nästa steg?

Lär dig träna och tävla

Teknik

- Träna med kamera.
- Konsekvent släpp och rotation.
- Fullfölja rörelsen med stick.
- Ha förståelse för hur det går att skruva på GTX för att få mer/mindre rotation på stenen.

Taktik

- Skapa en plan för varje omgång.
- Följa planen eller fattar beslut när det är dags att avvika från planen.
- Ha en rutin för uppföljning/matchanalys.

Tävlingskunskap

- Förbereda för att spela så snart motståndaren lämnat utspelspositionen.
- Kan reglerna i olika spelformer, figur, mixed dubbel och fyrmannaspel.
- Känna till reglerna om rörd sten och om vad som händer vid spel i fel ordning.

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren innan den är redo för nästa steg?

Lär dig träna och tävla

Gruppdynamik

- Ge beröm och feedback till andra spelare.
- Agera och kommunicerar medvetet.
- För lag: Gemensamma mål.
- För lag: Roller på och utanför isen.

Kost/Näringslära

- Känna till behovet av att äta innan och efter träning och match.
- Anpassa tiden för mat och dryck till matcher och träning.

Antidoping

- Förnya Ren vinnare utbildning
- Kontrollera läkemedel, och skickar självständigt in vid behov.
- Håll koll på Svensk Curlings antidopingpolicy som finns på curling.se

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



ORGANISATION & RESURSER

Lär dig träna och tävla

Resurser för spelare S-Cup & curling.se

- Övningsbank
- SCF Kalender: Utbildningar och läger
- Tävlingskunskap
- Gruppdynamik
- Kost

Resurser för ledare S-Cup & curling.se

- SCF utbildningar
- Coachutbildningar
- Övningsbank: Taktik
- Tävlings- och träningsplanering

Resurser för verksamhet

- Leda rekrytering
- SCF: föreningsstöd
- RF SISU: Stöd och bidrag
- Parasport: Utbildningar

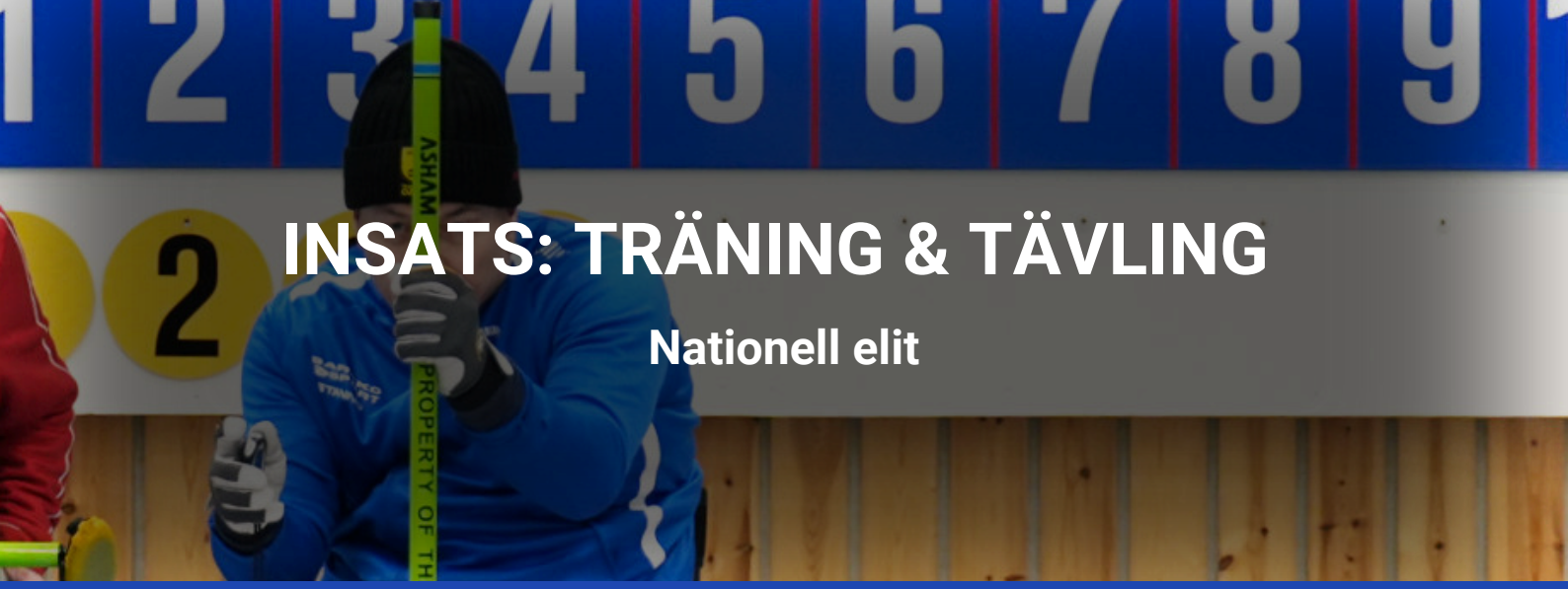
SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET

NATIONELL ELIT



På det här steget tar curlarna stort ansvar för sin utveckling, med träningsplanering, genomförande och utvärdering.

Curaren börjar även reflektera kring sin satsning och om den ska utvecklas mer för att ta sig till en internationell nivå.



INSATS: TRÄNING & TÄVLING

Nationell elit

Träningsvolym: På is

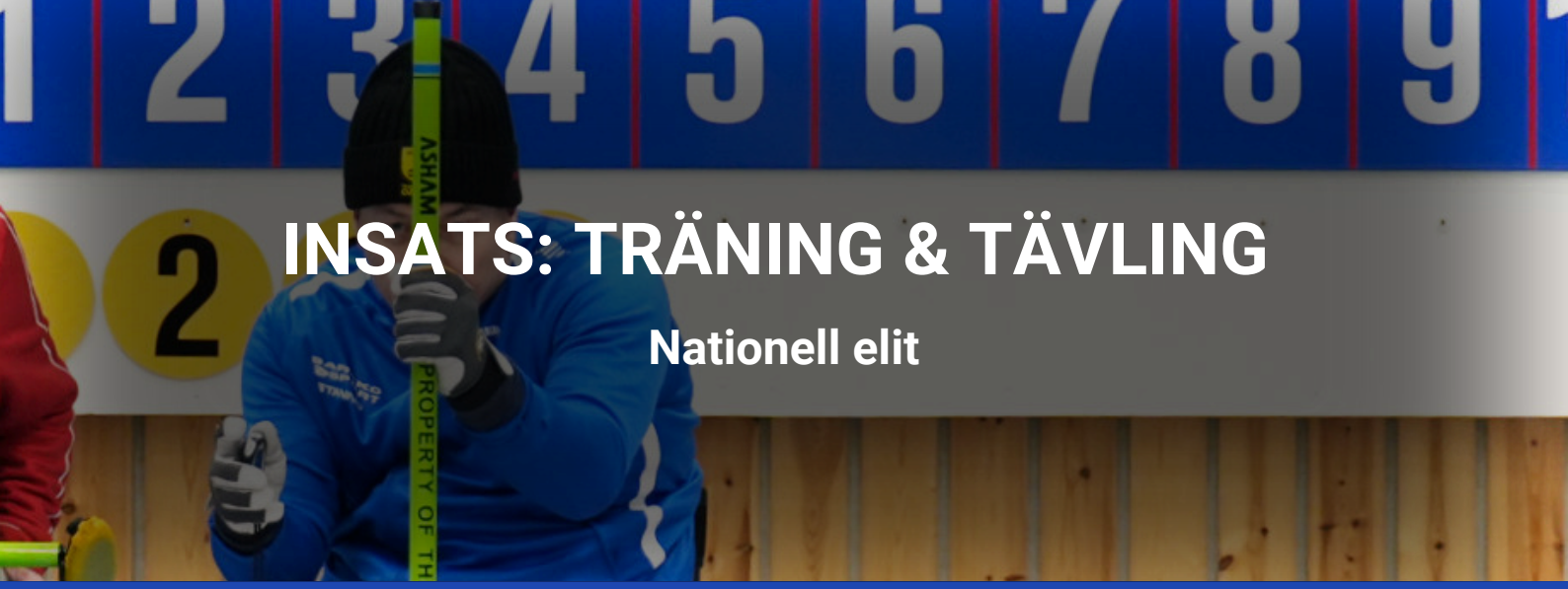
- 6-8 timar per vecka under issäsong och 4-6 under tävling säsong.
- Huvudfokus är att skaffa mer tävlingserfarenhet.

Tävling

- 4-6 tävlingar eller 20-30 matcher.
- Bredd rullstolstävlingar.
- Miniturneringar.
- SM tävlingar.
- Internationella tävlingar i Sverige.

Träningsperiod	Styrka h/vecka	Kondition h/vecka
Sommarträning	4	2
Is-säsong	1,5	1
Tävlingssäsong	1,5	1

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



INSATS: TRÄNING & TÄVLING

Nationell elit

Fysavstämning

För dig som siktar mot landslaget rekommenderar vi att du implementerar övningar inom följande områden för att förbereda dig inför de fysavstämningar som på nästa nivå.

Fysavstämningen för curlare fokuserar på flera olika områden som är viktiga i rullstolscurling. Bland annat:

- Funktionsbedömning.
- Hållning i rullstol.
- Styrka.
- Uthållighet.
- Power.
- Rörlighet.
- Koordination och precision.

För mer information om dokumentet “Fysavstämning”, kontakta förbundskaptenen i rullstolscurling.

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren innan den är redo för nästa steg?

Nationell elit

Teknik

- Anpassa farten snabbt till nya isförhållanden.
- Ha en solid grundteknik att förlita sig på.
- Veta vad som händer när det går fel och hur den kan rätta till det till nästa sten.
- Använda sig av teknisk utrustning i träning (tidtagning, port, kamera).
- Kunna spela på alla delar av banan, även långt ut på kanten.

Taktik

- Spela efter poängtavlan.
- Tänka flera steg framåt.
- Kunskap om marginaler och riskbedömning.
- Anpassa taktiken efter motståndarnas styrkor och svagheter.
- Kolla på matcher och analyserar taktiken, lär sig “vanliga situationer” och har en plan för vad laget ska göra i sådana lägen.

Tävlingskunskap

- Kan planera en 9-minuters träning för fyrmannaspel.
- Kan planera en 7-minuters träning för mixed dubbel.
- Testa sin kunskap om regler på S-Cup.
- Hålla ett bra tempo i spelet, tar inte för lång tid på sig.
- Känna till rutinerna för teedragning med två stenar.
- Ha en rutin för time out tillsammans med coach.

Resultatnivåer

- Rankad topp 3 i Sverige på SM.
- Slutspelplacering i de tävlingar spelaren deltar i.



FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren innan den är redo för nästa steg?

Nationell elit

Klassificering

- Känner till klassificering enligt WCF och IPC.

Gruppdynamik

- Anpassa roll efter gruppens behov och mål.
- För lag: Tydliga rutiner gällande kommunikation: Vem säger vad, till vem/när?
- Agerar och kommunicerar medvetet med kropp, röst och ord.
- Utvecklar teckenspråk inom laget för att kunna kommunicera även när det är svårt att höra varandra.

Antidoping

- Förnya Ren vinnare utbildning
- Kontrollera läkemedel, och skickar självständigt in vid behov.
- Hålla koll på Svensk Curlings antidoping policy via curling.se

Kost/Näringslära

- Äta och dricka tillräckligt för träning och/eller tävling.
- Anpassa tiden för mat och dryck till matcher och träning.
- Kunskap om matens innehåll (kolhydrater, fett, protein).

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



ORGANISATION & RESURSER

Nationell elit

Resurser för spelare S-Cup & curling.se

- Övningsbank
- SCF Kalender: Utbildningar och läger
- Tävlingskunskap
- Gruppdynamik
- Kost

Resurser för ledare S-Cup & curling.se

- SCF utbildningar
- Coachutbildningar
- Övningsbank: Taktik
- Tävlings- och träningsplanering

Resurser för verksamhet

- Leda rekrytering
- SCF: föreningsstöd
- RF SISU: Stöd och bidrag
- Parasport: Utbildningar

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET

INTERNATIONELL ELIT



Den här steget visar vilka krav och färdigheter curlaren behöver för att ha chans att vara i landslagtruppen.



INSATS: TRÄNING & TÄVLING

INTERNATIONELL ELIT

Träningsvolym: På is

- 6-10 timmar per vecka under issäsong (maj-aug) och 6-8 timmar under tävling säsong (okt/nov-april)
- Främsta fokus är att skaffa sig mer tävlingserfarenhet.

Tävling

- Deltar vid de tävlingar som finns i förbundskaptenens plan.
- Bredd rullstolstävlingar.
- SM tävlingar.
- Internationella tävlingar i Sverige.

Träningsvolym: Av is

Träningsperiod	Styrka h/vecka	Kondition h/vecka
Sommarssäsong	4	3
Is-säsong	2	1
Tävlingssäsong	2	1

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



INSATS: TRÄNING & TÄVLING

INTERNATIONELL ELIT

Fysavstämning

En del av fysträningen för landslaget är fysavstämningar. De är uppdelade i tre delar:

1. **Självskattad smärta***
2. **Labbaserad fysavstämning**
3. **Fältbaserad fysavstämning (inklusive IS-testet)**

* Självskattad smärta är en förkorade version av en WUSPI. Det är en självskattning av axelrelaterad smärta upplevd i vardagliga aktiviteter, där varje svar är på en 10-gradig skala, 0 indikerar ingen smärta alls och 10 indikerar den värsta tänkbara smärtan.

- **Labbaserad fysavstämning**

Labbaserad fysavstämning görs på 5 olika områden och ska utföras av en licenserad person med medicinsk bakgrund i ett labb.

1. Styrka
2. Rörlighet
3. Uthållighet
4. Koordination
5. Balans

- **Fältbaserad fysavstämning (test område)**

1. Funktionsbedömning
2. Hållning i rullstol
3. Styrka
4. Uthållighet
5. Power
6. Rörlighet **(Rörelsescreening som är kopplad till klassificering)***
7. Koordination och precision

För mer information om dokumentet “Fysavstämning”, kontakta förbundskaptenen i rullstolscurling..

*Svenska Curlingförbundets långsiktiga strategi är att ha en fysioterapeut som kommer på en tävling varje säsong för att genomföra rörelsescreening för de spelare som siktar på en landslagsplats.



FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren innan den är redo för nästa steg?

INTERNATIONELL ELIT

Teknik

- Spela med utflytt av sten från centerlinan som startposition..
- Klara av att spela hårda stenar med bibehållen teknik.
- Matcha sin teknik med resten av landslaget.
- Klara av att spela rätt fart med max marginal upp till 0.6 mellan hoglinjerna

Taktik

- Anpassa taktiken efter isförhållanden.
- Kunskap om olika vinklar och hur stenar rör sig efter träff.
- Kunskap om hur olika rotation påverkar hur stenarna rör sig efter träff.

Tävlingskunskap

- Veta skillnader mellan den svenska och internationella regelboken och regler gällande klädsel.
- Kan lägga upp träning inför match och träning inför turnering på ett effektivt sätt.
- Gå igenom teoriska förberedelser av mästerskap (WCF: Competitors introduction to championships)
- Roller och rutiner i landslaget.

Klassificering

- Är klassificerad av World Curling

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



FÄRDIGHETER

Vad behöver curlaren innan den är redo för nästa steg?

INTERNATIONELL ELIT

Kost/Näringslära

- Ha kunskap om och planerar själva för måltider anpassat till träning och tävling.
- Förbereda i laget för hur mat och dryck ska planeras inför och under tävling.

Antidoping

- Förnya Ren vinnare utbildning (obligatoriskt att göra kunskapstestet årligen)
- Kontrollera läkemedel och skickar självständigt in dispensansökan vid behov.
- Hålla koll på Svensk Curlings antidoping policy på curling.se

Gruppdynamik

- Jobba med idrottspsykologi och gruppdynamik.
- Skapa gemensamma ramverk i truppen.
- Ha en plan för hur lagkamrater förhåller sig till varandra.

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



ORGANISATION & RESURSER

INTERNATIONELL ELIT

Resurser för spelare S-Cup & curling.se

- Övningsbank
- SCF Kalender: Utbildningar och läger
- Tävlingskunskap
- Gruppdynamik
- Kost

Resurser för ledare S-Cup & curling.se

- SCF utbildningar
- Coachutbildningar
- Övningsbank: Taktik
- Tävlings- och träningsplanering

Resurser för verksamhet

- Leda rekrytering
- SCF: föreningsstöd
- RF SISU: Stöd och bidrag
- Parasport: Utbildningar

MÄSTERSKAPSELIT



För individer i mästerskapselit så är curlingen prioriterad. De möter regelbundet de bästa lagen i världen i internationella tourtävlingar.

Individen kan vara aktuell att representera Sverige vid internationella mästerskap.



TRÄNING, TÄVLING OCH FÄRDIGHETER

Mästerskapselit

KRITERIER

Uttagning Världsmästerskap

På seniornivå i rullstolscurling representeras Sverige internationellt i VM och Paralympics av individer som ingår i landslagstruppen under säsongen. Till VM plockas individerna ut av förbundskaptenen och landslagscoachen och nominerar dem till Svenska Curlingförbundets styrelse.

Svenska Curlingförbundet har en strategi för landslaget där det finns information om hur uttagning process för landslaget fungerar. Strategin finns på SCF hemsida curling.se

För att öka chansen att få plats i landslagstruppen, rekommenderar vi att fokusera på färdigheter och kunskap från förra steg som heter “Internationell Elit”. Individer som har potential att vara med i landslagstruppen behöver sedan klara av en klassificeringsprocess av World Curling, som följer uppsatta antidopingregler.

Uttagning Paralympics

Om Sverige kvalificerat sig för deltagande i Paralympics nominerar SCF vilket lag och spelare som bör delta till Svenska Paralympiska Kommittén. Nomineringen görs via förbundskapten för rullstolslandslaget, SPK beslutar sedan om svenskt deltagande.



KLASSIFICERING

Mästerskapselit

WORLD CURLING KLASSIFICERING

Klassificering är en process genom vilken idrottaren bedöms i enlighet med klassificeringsreglerna för respektive idrott. Dessa klassificeringsregler gäller för alla idrottare som deltar i rullstolscurlingtävlingar eller tävlingar som organiseras, godkänns eller erkänns av World Curling.

CLASSIFICATION RULES FOR WHEELCHAIR CURLING

ELIGIBLE IMPAIRMENTS

- Loss of Power
- Restriction of Movement
- Lower Limb Deficiency
- Hypertonia
- Incoordination
- Combination of Impairment

NON ELIGIBLE IMPAIRMENTS

- Pain
- Impaired cardiovascular functions
- Hearing impairment
- Impaired respiratory functions
- Low muscle tone
- Impairment metabolic functions
- Hypermobility of joints
- Tics and mannerisms, stereotypes and motor perseveration
- Joint instability
- Impaired muscle endurance
- Impaired motor reflex functions

NON ELIGIBLE HEALTH CONDITIONS HEALTH CONDITIONS THAT:

- Primarily cause pain (e.g. myofascial pain-disfunction syndrome, fibromyalgia or complex regional pain syndrome)
- Primarily cause fatigue (e.g. chronic fatigue syndrome)
- Primarily cause joint hypermobility or hypotonia (e.g. Ehlers-Danlos Syndrome)
- Are primarily psychological or psychosomatic in nature (e.g. Conversion Disorders, PTSD, Functional Neurological Disorders)



KLASSIFICERING

Mästerskapselit

1 Eligible Impairment Types

Eligible Impairment	Examples of Heath Conditions
Impaired Muscle Power Athletes with Impaired Muscle Power have a Health Condition that either reduces or eliminates their ability to voluntarily contract their muscles in order to move or to generate force.	Examples of an Underlying Health Condition that can lead to Impaired Muscle Power include spinal cord injury (complete or incomplete, tetra-or paraplegia or paraparesis), muscular dystrophy, post-polio syndrome and spina bifida.
Limb Deficiency Athletes with Limb Deficiency have total or partial absence of bones or joints as a consequence of trauma.	Examples of an Underlying Health Condition that can lead to Limb Deficiency include: traumatic amputation, illness (for example amputation due to bone cancer) or congenital limb deficiency (for example dysmelia).
Hypertonia Athletes with hypertonia have an increase in muscle tension and a reduced ability of a muscle to stretch caused by damage to the central nervous system.	Examples of an Underlying Health Condition that can lead to Hypertonia include cerebral palsy, traumatic brain injury and stroke.

SKANNA QR-KODEN FÖR ATT LÄSA MER OM KLASSIFICERING

Ataxia Athletes with Ataxia have uncoordinated movements caused by damage to the central nervous system.	Examples of an Underlying Health Condition that can lead to Ataxia include: cerebral palsy, traumatic brain injury, stroke and multiple sclerosis.
Athetosis **Athletes with Athetosis have continual slow involuntary movements.**	Examples of an Underlying Health Condition that can lead to Athetosis include: cerebral palsy, traumatic brain injury and stroke.
Impaired Passive Range of Motion Athletes with Impaired Passive Range of Motion have a restriction or a lack of passive motion in one or more joints.	Examples of an Underlying Health Condition that can lead to Impaired Passive Range of Motion include athrogryposis and contracture resulting from chronic joint immobilisation or trauma affecting a joint.



FYSAVSTÄMNING

Mästerskapselit

FYSAVSTÄMNING

En del av fysträningen för landslaget är fysavstämningar. De är uppdelade i tre delar:

1. Självskattad smärta*
2. Labbaserad fysavstämning
3. Fältbaserad fysavstämning (inklusive IS-testet)

- **Självskattad smärta**

*Självskattad smärta är en förkorade version av en WUSPI. Som är en självskattning av axelrelaterad smärta upplevd i vardagliga aktiviteter, där varje svar är på en 10-gradig skala, 0 indikerar ingen smärta alls och 10 indikerar den värsta tänkbara smärtan.

- **Labbaserad fysavstämning**

Labbaserade tester görs på 5 olika områden och ska utföras av en licenserad person med medicinsk bakgrund i ett labb.

1. Styrka
2. Rörlighet
3. Uthållighet
4. Koordination
5. Balans

- **Fältbaserad fysavstämning (test område)**

1. Funktionsbedömning
2. Hållning i rullstol
3. Styrka
4. Uthållighet
5. Power
6. Rörlighet **(Rörelsescreening som är kopplad till klassificering)**
7. Koordination och precision

För mer information om dokumentet “Fysavstämning” kontakta förbundskaptenen."

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



ANVÄNDBARA LÄNKAR

Mästerskapselit

ANVÄNDBARA LÄNKAR

CLASSIFICATION RULES FOR WHEELCHAIR CURLING

PARASPORT CLASSIFICATION LEXI (FÖRKLARNING)

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

PARALYMPIC QUALIFICATION

REN VINNARE

LÄKEMEDELSSÖK (ANTIDOPING)

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET



TA DITT NÄSTA STEG!

Hela kursutbudet via
s-cup.se

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET

SVENSK CURLINGS UTVECKLINGSPROGRAM