Idrott i världsklass!

# Elitplan 2025–2032

## Inledning

Följande dokument är framtaget för att bättre förstå svenskt skyttes utveckling i de olympiska disciplinerna sedan 2000. Kravprofilen och utvecklingstrappan ska hjälpa aktiva och ledare att på ett strukturerat sätt utveckla aktiva till elitaktiva som kan vara med och konkurrera om medaljer på internationella mästerskap i de olympiska disciplinerna. Anledningen till denna avgränsning är förbundsstyrelsens styrdokument att de olympiska disciplinerna prioriteras högst. Planen har ambitionen att vara framåtsträvande så att vi gör insatser som kan leda till mästerskapsmedaljer i närtid men även många år i framtiden. Elitplanen tar avstamp i vår gemensamma vision ”Idrott i världsklass” samt skyttesporten vill.

Data är hämtat från ISSFs samt SOKs hemsidor.

### Syfte

Syftet med detta dokument är att dra lärdom av det vi har gjort bra samt få idéer hur vi kan utveckla svenskt olympiskt skytte.

### Mål

Målet med dokumentet är att hitta sätt att optimera svenskt olympiskt skytte för att bli mer framgångsrika på den internationella arenan.

### SvSF:s huvudsyfte och vision

Huvudsyftet med vår elitorganisation är att stödja och utveckla våra elitaktiva skyttar på ett sådant sätt att de kan utvecklas och nå sin fulla potential, detta ska leda till mästerskapsmedaljer även i framtiden. Elitorganisationen ska samverka med övriga kommittéer så att vi tillsammans utvecklar svenskt skytte till att nå vår gemensamma vision ”skytte i världsklass”.

### SvSF:s Verksamhetsidé och värdegrund

Svenska skyttesportförbundets elitverksamhet tar avstamp i de visioner, verksamhetsidéer och värdegrund som är fastlagd för hela SvSF:s verksamhet. För detaljer kring dessa hänvisar vi här till dessa separata dokument som finns på vår hemsida <https://www.skyttesport.se/foerbundet/dokumentbank/>

### Elitkommitténs långsiktiga mål

Vårt långsiktiga mål är att till kommande internationella mästerskap ställa upp med starka trupper med så många väl förbereda final- och medaljkandidater som möjligt i såväl olympiska som ickeolympiska discipliner. OS är viktigt för oss och dessa grenar är prioriterade. För att lyckas kvalificera mer än enstaka aktiva till OS i framtiden behöver vi flera aktiva som presterar poänger som räcker till final på mästerskap och världscup-tävlingar. Lyckas vi med detta kommer vi med stor säkerhet att erövra kvotplatser till OS 2028 och 2032.

En utmanade målsättning är att bibehålla den mängd kvotplatser som vi har erövrat de senaste olympiska spelen även till OS 2028 och 2032, förutsättningarna för att erövra kvotplatser har nämligen blivit tuffare än tidigare med ökad konkurrens och färre kvotplatser. Historiskt har vår trupp bestått av 1–4 aktiva. Målet för OS 2028 och 2032 är att skicka en stark trupp med väl förberedda aktiva som har ambitionen att kämpa om medaljer.

# Kort- och långsiktiga mål för de olympiska disciplinerna, seniorer

**Lerduva**: ”Flera av våra rutinerade skyttar har kommit med det glädjande beskedet att de tänker satsa vidare mot LA 2028. Vi ser att de har goda chanser att fortsätta ta internationella medaljer på vägen dit samt ha goda chanser till finalplaceringar på OS. Parallellt med detta jobbar vi på att stötta och hjälpa aktiva som är i utveckling i deras resa mot världseliten, här måste ett mål vara att ha minst en ny aktiv som har kapacitetsnivå att nå final på internationella tävlingar. En rimlig målsättning är att vi har 2–3 aktiva på högsta internationella nivå och ytterligare 2-3 aktiva som kapacitet att vara topp-15 på mästerskap och WC. Med den slagkraft som vi har just nu är resultatmålet att gå till final och kämpa om medaljer på mästerskap även de kommande åtta åren.”

**Pistol**: ”Toppgruppen som idag består av både seniorer och juniorer, är målen att växa och bli större så att vi kan gå tillbaka till att ha två toppgrupper igen. De senaste tio åren har vi nått två finalplaceringar på internationella tävlingar på seniorsidan i de olympiska disciplinerna, vi har däremot flertalet topp-15 placeringar. Öka antalet finalplatser på internationella tävlingar är därför något som vi ser som realistisk målsättning för seniorerna de kommande fyra åren.”

**Gevär:** ”Målet är att vara på finalnivå med någon/några skyttar OS 2028. Medaljer vid de internationella mästerskapen från 2025. Antalet medalj- och topplaceringar vid internationella tävlingar ska ökas, individuellt i lag och mixed.Idag har vi 2–3 skyttar som är etablerade i världseliten, mål på lite längre sikt är att ha ytterligare 1–2 etablerade skyttar i världseliten i de olympiska disciplinerna. Fler aktiva (2–3) som håller finalnivå på de internationella mästerskapen.

Nedan är en tabell över målsättningar för kommande tre OS.

## Svenska skyttar på OS 2028–2032 samt medaljmål

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| År | svenska Kvotplatser | Medaljer\* |
| 2028 | 4 | 1 |
| 2032 | 4 | 2 |

\*Kommer justeras utifrån truppens kapacitet.

# Toppgrupper

För att ingå i våra toppgrupper behöver följande uppfyllas:

* Klarat e-utbildningen Ren Vinnare <https://www.antidoping.se/utbildning-fakta/utbildning/ren-vinnare/>
* Långsiktig plan (4 år eller längre) på att nå mästerskapsnivå (EM, VM, OS), skickas till förbundskapten/landslagsledare
* Ambition, engagemang, vilja
* Tränings- och tävlingsplan som följs
* Träningsredovisning, skickas till förbundskapten/landslagsledare
* Analysera och utvärdera kontinuerligt för att ta med sig erfarenheter
* Deltar vid planerade verksamheter
* Jobba för lagets utveckling och bidrar till en bra och utvecklande tränings- och tävlingsmiljö
* Tillhöra ”övre skiktet” av skyttar i Sverige, utvecklingspotential, ha en kapacitetsnivå motsvarande topp-15 (EM, VM, WC) på nationella tävlingar att kunna vara uttagningsbar till mästerskap
* Resultatnivå – regleras per gren och justeras årligen utifrån internationella resultatnivåer

Observera att detta är just nu en miniminivå för att vara aktuell för våra toppgrupper. Begränsningar kan förekomma i form av antal platser i toppgruppen. Om så är fallet kommer kraven ovan att justeras. I framtiden är det önskvärt att det även finns utvecklingsgrupper i samtliga grenar samt riktlinjer för dessa.

# Ledningsgruppen

Det är viktigt för oss att vårt ledningsteam är professionell. Vi har som målsättning att:

* Ha ett professionellt bemötande
* Genomföra planerade läger som annonserats i god tid
* Säkerställa att information om uttagning till internationella tävlingar sker i god tid

# Utvecklingstrappan

Utvecklingstrapporna är ett sätt att beskriva resan från nybörjare till världselit och de mellanliggande stegen. Att i detalj redovisa mätbara parametrar inom alla dessa områden låter sig inte göras helt enkelt, varför man måste lita på den kunskap som våra kompetente ledare besitter när de bedömer förutsättningar för respektive aktiv.

Som kan utläsas av diagrammen nedan, är det av yttersta vikt att skytten skjuter mycket för att få en god öga-handkoordination. Men om vi inte tränar rätt så spelar antal skott inte någon större roll. Det är därför av yttersta vikt att de tränare som vi har på nationell nivå men även skyttarnas hemmatränare, har den kompetens som krävs för att på ett strukturerat och målinriktat sätt kunna hjälpa skytten framåt i sin utveckling. En väg att gå är att inrätta ett nationellt träningscenter som kombinerar eftergymnasiala studier.

Diagram, schematic

Description automatically generatedFrån en strukturerad träning behöver våra skyttar succesivt få internationell erfarenhet. Denna bör vara anpassad efter individens nivå. Det är lätt att tro att det bara är stora tävlingar så som WC och mästerskap som behövs för att uppnå hög internationell nivå. Vi ser dock att WC och kontintala mästerskap blir mer och mer utspridda, vilket gör resorna dyrare. GP-tävlingar kan ibland vara en mycket bättre väg att gå för en ung lovande skytt och för dem som ännu inte är etablerade i världseliten. GP-tävlingar är oftast billigare vilket gör att skytten har möjlighet att åka på fler tävlingar. Konkurrensen är något lägre vilket ökar chanserna för att skjuta sig in i final, och ger därmed ett ytterligare tillfälle att utvecklas som skytt. Det är väldigt få som skjuter final på mästerskap utan att ha övat på detta tidigare, nationellt som internationellt. Det är på de mindre tävlingarna som vi lär oss vinna, hantera med- och motgångar, helt enkelt utvecklas som hållbara individer och skyttar. Att hoppa över något trappsteg skapar inte någon stabil grund för skytten att stå på. Vi riskerar även att skyttar avslutar sina karriärer i förtid genom att inte skapa hållbara skyttar på lång sikt.

Trappa på tävlingar – från nationell till internationell elit

# Statistik

## Gevär Luft och 3x20 50m (Olympisk elit)

Vissa nationer är framgångsrika i en gren medan andra är duktiga i samtliga discipliner. Detta kan bero på en mängd olika omständigheter så som tradition, tillgång till bra banor och tränare, nationellt intresse mm. Kina, Norge och Indien är de mest framgångsrika nationerna och de är framgångsrika i samtliga discipliner. De har tillgång till många skyttar som satsar med hjälp av bra stöd. De har också många professionella tränare. Många andra nationerna har aktiva som tränar på heltid, det är dock inte alla som når samma framgång som Kina, Norge och Indien.

### Poängkrav

Sammanställningen nedan visar snittpoänger som har krävds för att kvalificera sig till final samt 15e -plats i grundomgången mellan åren 2022–2024. Om skytten inte är i final är chanserna för att erövra en kvotplats till OS ganska liten. Som referens visar vi även vad som krävdes i snitt för att leda grundomgången på SM.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| snittpoäng i  grundomgång | 10m  herr | 10m  dam | 3x20  herr | 3x20  dam |
| 1: plats | 630,7 | 631,2 | 592 | 593 |
| 8: plats | 626,8 | 627,7 | 588 | 587 |
| 15: plats | 624,7 | 626,1 | 587 | 586 |
| *1: plats SM* | 629,6 | 628,9 | 588 | 595 |

### Träningsvolymer gevär

Träningsvolymen för gevärsskyttar mäts normalt i timmar. Beroende på hur många discipliner skytten skjuter varierar träningsuttaget ganska mycket. Det är vanligt att skytten skjuter både 10 och 50m. Vi har en ganska bra bild på hur stort träningsuttaget är bland världens toppskyttar. Det finns skyttar som erövrar medaljer med en så låg träningsmängd (skytte) som 450h/år och i andra änden har vi skyttar som tränar över 1500h/år, spridningen är med andra ord ganska stor.

##### Krav

En elitskytt på seniornivå med ambitionen att konkurrera om internationella medaljer i en olympiskdisciplin bör enligt vår bedömning skjuta minst 550 timmar/år, helst mer.

##### Teknik

Skyttet utgår från en grundteknik. Detaljer i tekniken varierar mellan individerna. Med framgång kan ett antal olika skjuttekniker användas, vi föredrar att inte låsa oss till en teknik. Vi överlåter till respektive aktiv att tillsammans med sin tränare utarbeta en plan för hur de ska optimerar den teknik som de valt att använda. Vi har dock en väldigt tydlig idé om hur vi anser att skytten bör jobba med sin teknik, vi använder oss av denna modell på vårt RIG och i våra interna utbildningar. Kravet är att det ska finnas en handlingsplan.

## Lerduva (olympisk elit)

I tabellerna nedan finns sammanställda data från alla världscuptävlingar och ISSF mästerskap som genomfördes under den olympiska kvalperioden mellan 2021–2024.

### Poängkrav

Sammanställningen nedan visar snittpoänger som krävds för att kvalificera sig till final samt 15e -plats i grundomgången mellan åren 2021–2024. Med det nya kvalificeringssystemet kommer en finalplats på EM och VM vara nästintill avgörande för chansen om en kvotplats till OS. Som referens visar vi även vad som krävdes i snitt för att leda grundomgången på SM.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| snittpoäng i  grundomgång | Skeet  herr | skeet  dam | trap  herr | trap  dam |
| 1: plats | 123,8 | 121,5 | 122,7 | 119 |
| 8: plats | 121,5 | 117,3 | 119,8 | 114,2 |
| 15: plats | 120,3 | 115 | 118,5 | 111,4 |
| *1: plats SM* | 119,5 | 113 | 117,3 | 96,8 |

### Träningsvolymer lerduva

Träningsvolymen för lerduveskyttar mäts normalt i antal avfyrade skott. Efter att intervjuat en stor mängd toppaktiva och internationella coacher har vi kommit fram till att träningsmängden varierar kraftigt även bland de absolut bästa skyttarna i världen. Det förekommer allt från 8000 till över 65 000 skott/året bland skyttar som har erövrat internationella mästerskapsmedaljer.

##### Krav

En elitskytt på seniornivå med ambitionen att konkurrera om internationella medaljer bör enligt vår bedömning skjuta minst 20 000–25 000st skott/år med god kvalitet.

##### Teknik

Då skytten med framgång kan använda ett antal olika skjuttekniker föredrar vi att inte låsa oss till en teknik. Vi överlåter till respektive aktiv att tillsammans med sin tränare utarbeta en plan för hur de ska optimerar den teknik som de valt att använda. Kravet är att det ska finnas en handlingsplan.

## Pistol (Olympisk elit)

Ryssland, Kina och Korea är de framgångsrikaste nationerna och de är framgångsrika i samtliga discipliner. De har tillgång till en stor mängd bra banor och de har många professionella tränare samt att skyttarna tränar på heltid. Flera av de andra nationerna har också skyttar som tränar på heltidmen de når inte samma framgångar. Den troligaste orsaken till detta bedömer vi vara kvaliteten på tränarsidan då övriga förutsättningar är likartade.

### Poängkrav

Sammanställningen nedan visar snittpoänger som har krävds för att kvalificera sig till final samt 15e -plats i grundomgången mellan åren 2020–2024. Om skytten inte är i final är chanserna för att erövra en kvotplats till OS ganska liten. Som referens visar vi även vad som krävdes i snitt för att leda grundomgången på SM.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| snittpoäng i  grundomgång | 10m  herr | 10m  dam | snabb  herr | sport  dam |
| 1: plats | 586 | 583 | 588 | 589 |
| 8: plats | 580 | 575 | 581 | 582 |
| 15:plats | 577 | 572 | 576 | 579 |
| *1: plats SM* | 575 | 572 | 566 | 572 |

### Träningsvolymer pistol

Träningsvolymen för pistolskyttar mäts normalt i timmar. Beroende på hur många discipliner skytten skjuter varierar träningsuttaget ganska mycket. Det är vanligt att tjejerna skjuter både på 10m och 25m. Vi har en ganska bra bild på hur stort träningsuttaget är bland världens toppskyttar. Det finns skyttar som erövrar medaljer med en så låg träningsmängd (skytte) som 450h/år och i andra änden har vi skyttar som tränar över 1100h/år, spridningen är med andra ord ganska stor.

##### Krav

En elitskytt på seniornivå med ambitionen att konkurrera om internationella medaljer i en disciplin bör enligt vår bedömning skjuta minst 550–600 timmar/år, helst mer.

##### Teknik

Med framgång kan ett antal olika skjuttekniker användas och vi föredrar att inte låsa oss till en teknik. Vi överlåter till respektive aktiv att tillsammans med sin tränare utarbeta en plan för hur de ska optimerar den teknik som de valt att använda. Vi har dock en idé om hur vi tycker att de ska jobba tekniskt och vi jobbar med denna teknik på vårt RIG samt förmedla denna på våra interna utbildningar. Kravet är att det ska finnas en handlingsplan.

# Övergripande krav för de olympiska disciplinerna

## Grundläggande krav

Det övergripande kravet för att bli framgångsrik som skytt är förmågan att kunna skjuta höga poänger. För att bli internationellt framgångsrik måste skytten behärska en teknik som är enkel att hantera även när anspänningsnivån är hög. Utöver detta behöver skytten också vara vältränad för at klara den höga skyttemängden och inte få skador. Därför behövs också bra kunskaper om tävlingsutrustning, mental träning samt fysisk träning. Säsongsplanering, utvärdering samt förmåga att detaljplanera är andra viktiga egenskaper som måste behärskas. De två viktigaste förmågorna är skjutteknik och den mentala förmågan. Träningstidsmässigt är det också skyttemomentet som ska ha mest fokus. Med fördel kan mentala moment vävas in i skytteträningen.

## Fysiska förutsättningar

Kroppsformen på världens bästa gevärsskyttar varierar ganska mycket och vi har svårt att säga vad som är en optimal kroppskonstitution för en gevärsskytt. En viktig parameter är kroppskontroll för att minimera kroppens svängningar. I viss mån är det frågan om balans men eftersom det är så små rörelser som vi pratar om regleras detta av muskulaturen i och kring fotleden i stående skjutställning. I övrigt bör skytten i största möjliga omfattning bygga en biomekanisk stabil skjutställning med hjälp av skelettet där muskulaturen involveras i så liten omfattning som möjligt.

Vi oss se en tendens de senaste åren till att aktiva har ökat sin muskelmassa. För en lerduveskytt kan det bero på att de har en något bättre förmåga att absorbera rekylen. För manliga aktiva i grenen snabbpistol, är det också av stor vikt att kunna hantera rekylen i det speciella rörelsemoment som ingår i grenen då det ställer krav på kroppskontroll.

Vi anser att en ”normal god” allsidig fysiskt status är av vikt för att konkurrera med de bästa i världen.

## Styrka

Bål, ben och överkroppsstyrka och är prioriterade områden för en elitskytt. Bål och ben hjälper till att skapa ett stabilt fundament med så lite kroppsrörelser som möjligt. Styrka i överkroppen hjälper skytten att skapa uthållighet samt minimera armrörelsen till en acceptabel nivå.

Då vi ser att vissa aktiva blir slitna i ryggen och axlarna bör bål och axlar tillsammans med ben prioriteras lite extra hos gevärsskyttar. Bål och ben hjälper till att skapa ett stabilt fundament med så lite kroppsrörelser som möjligt. Styrka i axlar minskar risken för skador.

Starterna” är förmodligen det viktigaste momentet i lerduveskytte och det är en prestationsfördel att uppnå en stabil startpunkt och en kontrollerad sving även vid blåsigt väder. Starka ben och stabil bål är avgörande för att upp nå detta. Maxstyrka och powerträning anses som bra träningsmetoder.

### Styrkekrav (power)

Då vi idag har allt för litet underlag för att kunna definiera vad ”tillräckligt bra nivå” är, väljer vi att tillsvidare avstå ifrån att sätt kravnivåer. Följande övningar är rimliga att testa. Vi tror att maxstyrka i förhållande till kroppsvikt är en rimlig måttstock i styrkeövningarna.

* Knäböj
* Bänkpress
* Brutalbänk
* Antal repetitioner

## Kondition

Arbetsintensitet och aerob energiproduktion är generellt sett lågt inom skytte vid tävling och träning. Dålig kondition (VO2max-värde) medför dock hälsorisker vilket är negativt för elitaktiva. Skytte kräver stor koncentration i såväl träning som tävling. Lågt VO2max-värde ökar risken för sjukdom och trötthet vilket naturligtvis inverkar menligt på koncentrationsförmågan. Aktiva med rimligt VO2max-värde är bättre rustade för tävlingar i extrema miljöer så som hög värme än de med lågt värde. Det finns dock ingen evidens för att det skulle vara gynnsamt rent poängmässigt att maximera sitt värde, det kanske till och med finns visa negativa effekter med att ha för högt VO2max-värde då slagvolymen kan påverkar stillahållningen för gevärsskyttar.

### Konditionskrav

Då vi idag har allt för litet underlag för att kunna definiera vad ”tillräckligt bra nivå” är väljer vi att tillsvidare avstå ifrån att sätt kravnivåer. Coopertest är en rimlig testmetod för att mäta kondition.

Coopertest: löpning 3km på tid eller springa så långt som möjligt på 12 min.

## Mentala utmaningar

I skytte är kunskapen om mentala förmågor av största vikt. För skyttar som tävlar på högsta nivå är det viktigt att ha bra kunskap och förståelse om sin mentala status. Med rätt träning lär sig skytten att förstå hur de olika mentala faktorerna påverkar samt hur de ska göra för att minimera de negativa effekterna av dessa.

Nedan redovisas några av de förmågor som är viktigt att behärska som elitskytt.

* Koncentrationsförmåga är förmodligen den enskilt viktigaste egenskapen för lerduveskyttar i tävlingssituationen. Fullt fokus ska ligga på sikt/korn och genomförandet av skottet för en gevär/pistolskytt och på duvan och genomförandet av skottet/skotten för en lerduveskytt. I de fall ett inre samtal förs, bör detta vara positivt och inriktat mot det som ska genomföras i stunden. Elitskyttar ska klara av att hantera oväntade störningar och önskade tankar.
* Spänningsreglering är också av central vikt för skyttar. Skyttar ska ha den kroppsmedvetenheten och kunna känna om anspänningsnivån i kroppen ligger utanför den önskvärda. Skyttens ska också klara av att reglera spänningsnivån i musklerna när så behövs.
* Stress, I de snabba grenarna så är utmaningen att bibehålla sitt lugn och inte stressa iväg skotten på grund av nervositet. Tillgänglig tid skall nyttjas för att uppnå en optimal stillahållning med minimal påverkan från avfyringen.
* Självförtroende och trygghet är andra viktig psykologisk faktor för en elitidrottare. Självförtroendet byggs upp genom att matchas fram i en lagom takt. Om skytten känner sig trygg i laget samt i träning och tävling byggs självförtroende upp snabbare. Här är teamet runt skytten viktig.

### Psykologisk hjälp

I de fall en skytt upplever att de psykologiska utmaningarna blir för stora att klara av själv ska skytten ta hjälp av personer med adekvat kunskap inom området. Det är viktigt att påpeka att det är av stor nytta att höja sina kunskaper inom detta område. Idrottspsykologi ska inte ses som något som enbart arbetas med när skytten får problem utan det ska vara en del i den ständigt pågående utvecklingsprocessen.

### Krav

Skytten ska ha förståelse för de grundläggande faktorerna som påverkar oss, samt hur skytten ska undvika de negativa effekterna av stress och nervositet.

## Planering, uppföljning och dokumentation

För att kunna konkurrera på elitnivå måste skytten ha en genomarbetad utvecklings- och säsongsplan. De bör innehålla planering för skytte samt fysisk och en mental utvecklingsplan. Genomförd verksamhet ska dokumenteras så det på ett enkelt sätt går att utvärdera och på så vis underlätta framtida justeringar.

Krav: Det ska finnas säsongsplan och dokumenterad träningsuppföljning.

## Kvalitet i skytteträning

Det är väldigt viktigt att skytten upprätthåller en bra kvalité i sin skytteträning. Om skytten börjar slarva och göra fel blir effekten negativ inlärning vilket bör undvikas till varje pris. Vi förespråkar många och korta träningspass före få och långa. Det är här som vinsten med träningsgrupper eller träning i närvaro av tränare kommer in i bilden, det är oftast lättare att upprätthålla en bra kvalité om träning sker tillsammans eller under överseende av tränare.

## Tävlingserfarenhet

Vår erfarenhet säger oss att det är viktigt att tävla regelbundet, speciellt för skyttar under utveckling. En rimlig tävlingsvolym är minst 15st tävlingar/år där minst 4st tävlingar bör vara i internationell konkurrens mot rimligt motstånd. Det är dock viktigt att notera att SvSF har begränsade möjligheter att bidra med ekonomisk stöttning varför skytten måste vara villig att göra vissa egna investeringar.

Internationella tävlingar återfinns på följande sidor:

<https://www.issf-sports.org/>

<https://esc-shooting.org/>

# Skytte hela livet - från gräsrot till världselit

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fas** | **Introduktion** | **Lära** | **Grund** | **Kapacitet** | **Prestation** | **Internationell elit** | **Skytte hela livet** |
| **Syfte** | Grundläggande skytteglädje | Lära att träna | Träna på att träna | Träna på att tävla | Träna på att vinna | Prestera på högsta nivå | Delta i verksamhet |
| **Erfarenhet av sporten.**  **Tidigaste ålder för barn/ ungdom** | Ny inom sporten.  Alla åldrar | Erfarenhet från minst 1 säsong.  Från 9-10 år | Erfarenhet från minst 1–2 säsonger.  Från 12 år | Erfarenhet från minst 2–3 säsonger.  Från 14–15 år | Minst 3–4 års erfarenhet och flera säsongers elitsatsning.  Från 16–18 år | Minst 5 års erfarenhet av sporten och flera års elitsatsning.  Från 18 år | Olika erfarenhet  Alla åldrar |
| **Regel kunskap** | Grundläggande säkerhetsregler. | Grundläggande tävlingsregler. | Utrustningsregler och tävlingsregler. | God kännedom om alla aktuella regler inklusive finalregler. | God kännedom om alla aktuella regler. | God kännedom om aktuella regler. | Grundläggande regelkunskap. |
| **Utrustning** | Klubbvapen | Klubbvapen och klubbutrustning. | Klubbutrusning som kompletteras med egen utrustning efter hand. | Egen utrustning för individuell anpassning. | Individuellt utprovad utrustning och ammunition (gevär och pistol) på toppnivå. | Individuellt utprovad utrustning och ammunition på toppnivå. | Lämplig utrustning. |
| **Tävlings-kapacitet** | Tävla med sig själv och efter egna förutsättningar. Anpassat efter ålder. | Tävla med jämförelser mot tidigare egna prestationer.  Ta märken. | Tävlar aktivt på tävlingar upp till högsta nationella nivå från 13 års ålder. Från 15 år på lerduva. | Tävlar regelbundet. Prestation i fokus på nationella tävlingar.  Deltagande på internationella tävlingar. | Prestation i fokus på internationella tävlingar och internationella mästerskap. | Presterar återkommande toppresultat på världscuptävlingar och internationella mästerskap. | Deltar i aktiviteter och tävlingar efter eget val. |
| **Träning** | Klubbträningar | Klubbträningar | Individuell träning som kompletterar klubbträningar. Uppföljning i träningsdagbok | Individuellt planerad träning.  Målsatt satsning.  Skjutträning minst 2–3 pass/vecka under säsong.  Deltar i regional träningsgrupp eller träningsgrupp på riksnivå | Individuellt planerad träning för att nå uppsatta mål.  **Lerduva**: Ca 15 000 skott/år  **Gevär/pistol**: Träning över 450 tim/år (gevär/pistol)  Deltar i träningsgrupp på riksnivå. | Individuellt planerad träning för att nå uppsatta mål.  **Lerduva**: Över 15 000 skott/år  **Gevär/pistol**: Träning 500–1000 tim/år.  Deltar i träningsgrupp på riksnivå. | Efter egna förutsättningar |
| **Teknisk förmåga** | **Lerduva**: Introduktion till grundställning, vapnet vid axeln.  **Gevär/pistol**: Introduktion till sittande skjutställning  Ladda och hantera vapen | **Lerduva**: Skytte på långsammare duvor, succesiv progression av  **Gevär/pistol**: Sittande skjutställning och introduktion till liggande skjutställning.  Träna på korrekt siktbild.  Träna på korrekt avfyrningsteknik. | **Lerduva**:   * Bygga upp alla aktuella skjut-ställningar. * Utgångspunkt. * Starten. * Uppföljning av skottet. * Rekylupptagning. * Introduktion till skottplan.   **Gevär/pistol**:   * Bygga upp alla aktuella skjut-ställningar. * Nollpunkt. * Grovrikta. * Uppföljning av skottet. * Rekylupptagning. * Introduktion till skottplan. | Anpassa och förfina skjutteknik. Använd skottplan och matchplan. | Bibehåll och förfina tekniska förmågor. | Bibehåll och förfina tekniska förmågor. | Tillräcklig nivå |
| **Mental förmåga** | - | Introduktion till vikten av koncentration och fokus (i skjutträningen) | Testar hantering av tävlingsanspänning i tävlingssituationer. | Introduktion till och kunskap om mental träning | Väl utvecklade mentala förmågor | Väl utvecklade mentala förmågor | - |
| **Fysik** | - | Introducera balansövningar. | Arbeta med kroppskontroll och balansövningar. | Styrketräning för att tåla skjutträning.  Konditionsträning för att bättre fungera i tränings- och tävlings-situation. | Individuellt planerad styrke- och konditions-träning. | Individuellt planerad styrke- och konditionsträning. | - |