

Gymnastikförbundet
Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM
telefon, 08-699 60 00 telefax 08-699 64 95
e-post, info@gymnastik.se
www.gymnastik.se



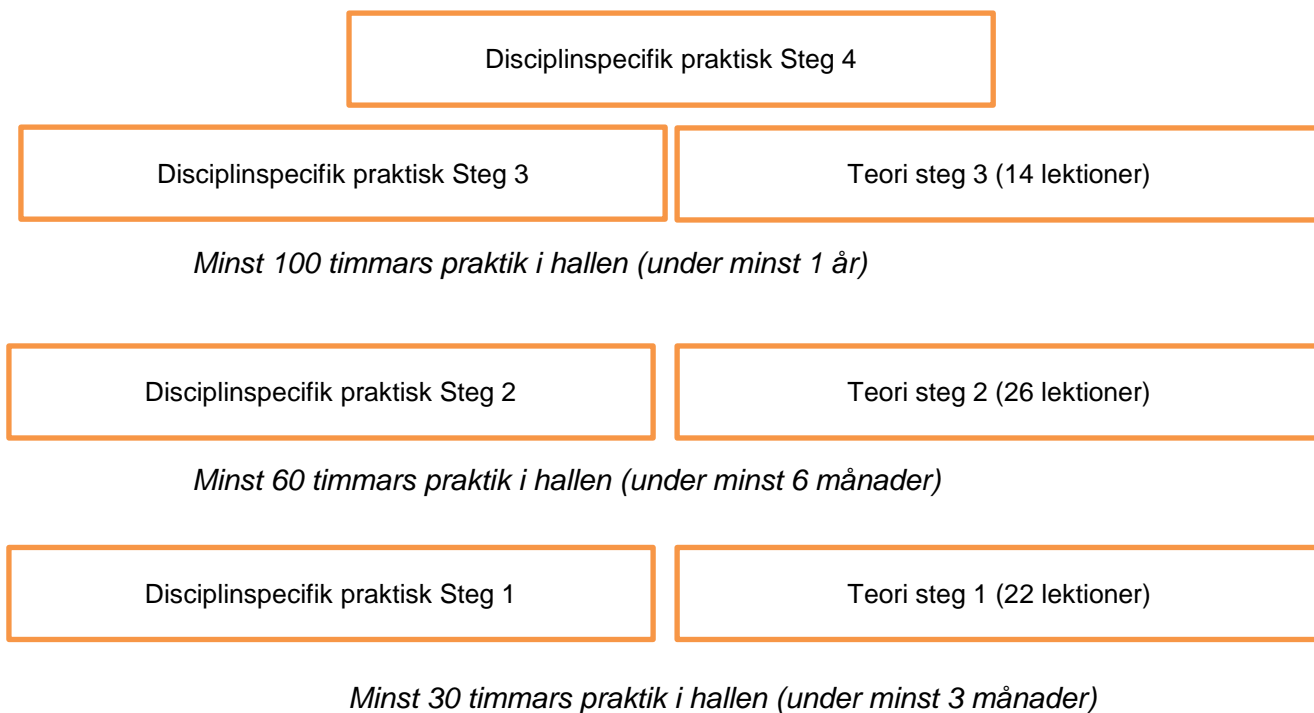
Gymnastikförbundets

Utbildningskrav Tävling

From 1 juli 2011

1. Utbildningsstruktur

Nedan beskrivs utbildningsstrukturen för Gymnastikförbundets tävlingsdiscipliner. Baskursen är gemensam för alla barn- och ungdomsledare oavsett vilken verksamhet och/eller disciplin som du väljer.



Baskurslicens



1.1 Baskursen – Gymnastikförbundets grundutbildning

Baskursen ger dig som ny ledare en bred och stabil grund inför ditt framtida ledaruppdrag. Baskursen vill skapa ledare med helhetssyn på gymnasten och ge en förståelse för hur gymnastiken anpassas till barn och ungdomars förutsättningar.

Baskursen består av två delar, en grund- och en inriktningsdel. I inriktningsdelen kan du välja den verksamhet/disciplin som du är aktiv inom. Barn- och ungdomsdelen är till för alla verksamheter/discipliner och ger en bred kunskap för kommande ditt kommande ledaruppdrag och framtida utbildningsutbud.

Efter att du genomgått Baskursens två delar får du ut din så kallade Baskurslicens.

1.2 Teoriutbildningen

Teoriutbildningen är gemensam för alla discipliner och kompletterar den praktiska utbildningen: Innehållet är viktiga i rollen som ledare för alla tävlingsdiscipliner så som ledarskap, anatomi, biomekanik, träningslära, idrottsskador och kost. Som ledare är det viktigt att känna till hur vår kropp fungerar och vilka förutsättningar vi har. Den gör att du som ledare får en helhetssyn och kan med en djupare kunskap se sambandet mellan "orsak och verkan". Att ha en grundläggande förståelse hur övningar rent biomekaniskt utförs ger dig som tränare förutsättningar att kunna analysera och korrigera brister och fel i utförandet. Det räcker inte bara med att träna, hur och när är minst lika viktigt. I teoriutbildningen får du dessutom kunskap om och hur du bör hantera de vanliga idrottsskadorna och kostens betydelse vid träning och tävling.

Du som ledare ges dessutom möjlighet att utveckla din egen ledar- och tränarroll. Med fokus på frågor som: Vem är jag, vad vill jag, hur agerar jag och hur vill jag agera i min ledarroll? Utbildningen ger dig kunskap och verktyg så att du aktivt kan använda dig av psykologisk färdighetsträning. Det vill säga hur du kan arbeta med mentala föreställningar, koncentration och självförtroende med dina gymnaster.

Vissa delar som tidigare funnits i de praktiska delarna finns numera i denna teoriutbildning.

2. Förtydligande rörande utbildningskrav

Utbildningskraven syftar till att stärka och utveckla dig som tränare inom våra tävlingsdiscipliner, som på sikt kommer leda till att gymnastikens tävlingsverksamhet utvecklas ytterligare. Utbildningskraven säkerställer dessutom kvalitén och säkerhetsaspekter som ger i trygghet för föreningen så väl gymnaster och ledare.

Minimiålder för att gå en steg 1 utbildning är det år du fyller 16.

2.1 Trupp

En ansvarig tränare ska alltid ha utsetts med den utbildningsnivå som krävs, dvs som minst motsvarande de övningar som gymnasterna tränar på. Den ansvarige tränaren ska stå på landningsområdet vid all träning till hård landning. Vid träning på tumbling ska den ansvarige tränaren stå på eller i nära anslutning till tumblinggolvet alternativt på landningsområdet, då övningar från och med fria rotationer genomförs. Vid träning till grop eller mattberg behöver inte den ansvarige tränaren stå i direkt anslutning till redskapet, men ska finnas i hallen och kunna agera snabbt vid behov.

Vid tävling på trampett med svårighet upp till och med volt med halv skruv måste minst en ansvarig tränare stå med båda fötterna uppe på landningsområdet som passare. Denne tränare ska inneha gällande trampettlicens på minst den nivå som motsvarar de övningar som gymnasterna utför. Vid svårare volter krävs två tränare som står med båda fötterna på landningsområdet. Minst en av dessa tränare ska motsvara kraven ovan. Den andre mottagaren kan inneha trampettlicens på lägre nivå eller vara instruerad av tränaren med trampettlicens om hur mottagningen ska gå till. Vid tävling på tumbling med svårighet från och med fria rotationer ska alltid en tränare med rätt utbildningsnivå (enligt nedan) stå i nära anslutning till tumblinggolvet eller på landningsområdet. För övningar med svårighet från och med dubbel volt utan skruv krävs en licensierad ledare som står uppe på landningsområdet som mottagare.

Ledaren ska inneha gällande tumblinglicens på minst den nivå som motsvarar de övningar som gymnasterna utför.

Steg 1 i Trampett och Tumbling krävs för att träna och tävla med sina gymnaster på de övningar utbildningen innefattar*. Utbildningskravet gäller från och med övningar med fria rotationer.

En förening med lag på USM-nivå, bör ha en utbildad tränare på Fristående steg 1 (eller likvärdig utbildning) för att uppnå bästa resultat.

Steg 2 i Trampett och Tumbling krävs för att träna och tävla med sina gymnaster på de övningar utbildningen innefattar*.

En förening med lag på JSM-nivå, bör ha en utbildad tränare på Fristående steg 2 (eller likvärdig utbildning) för att uppnå bästa resultat.

Steg 3 i Trampett och Tumbling krävs för att träna och tävla med sina gymnaster på de övningar utbildningen innefattar*.

En förening med lag på SM-nivå, bör ha en utbildad tränare på Fristående steg 3 (eller likvärdig utbildning) för att uppnå bästa resultat.

Steg 4 i Trampett och Tumbling krävs för att träna och tävla med sina gymnaster på de övningar utbildningen innefattar*.

Övningar som ej ingår i utbildningen kan härledas till närliggande/besläktade övningar t ex tjeck- och sidvolt kan härledas till frivolt och frivolt med halv skruv.

2.2 Trampolin och DMT

På träning ska alltid en utbildad tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå (se nedan), finnas på plats i hallen med uppgiften att ansvara för träningen. Vid inläring av nya övningar på träning ska alltid en utbildad tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå (enligt nedan), stå i direkt anslutning till redskapet.

Vid tävling ska ansvarig tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå (enligt nedan), stå i direkt anslutning till redskapet. Vid en eventuell frånvaro av ansvarig tränare med rätt utbildningsnivå ska en ersättare anges med rätt utbildningsnivå av föreningen.

Steg 1 krävs för att träna och tävla med sina gymnaster på de övningar utbildningen innefattar*.

Steg 2 krävs för att träna och tävla med sina gymnaster på de övningar utbildningen innefattar*.

Steg 3 krävs för att träna och tävla med sina gymnaster på de övningar utbildningen innefattar*.

Steg 4 krävs för att träna och tävla med sina gymnaster på de övningar utbildningen innefattar*.

* Övningsöversikt på respektive steg finner du i utbildningsfoldern Tävling.

2.3 Kvinnlig artistisk gymnastik

Vid inlärnin g av nya övningar på träning ska alltid en utbildad tränare med disciplinens krav på utbildningsnivå stå på/eller i direkt anslutning till redskapet.

Vid tävling ska ansvarig tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå (enligt nedan), finnas på plats i hallen. Om ansvarig tränare ej finns på plats vid redskapet ska ansvarig tränare, vid behov, utse en säkerhetspassare*.

Steg 1 krävs för att träna och tävla med sina gymnaster upp till Fyran

Steg 2 krävs för att träna och tävla med sina gymnaster på Femman till Åttan.

Steg 3 krävs för att träna och tävla sina gymnaster på USM-nivå och uppåt.

2.4 Manlig artistisk gymnastik

Vid inlärnin g av nya övningar på träning ska alltid en utbildad tränare med disciplinens krav på utbildningsnivå stå på/eller i direkt anslutning till redskapet.

Vid tävling ska ansvarig tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå (enligt nedan), finnas på plats i hallen. Om ansvarig tränare ej finns på plats vid redskapet ska ansvarig tränare, vid behov, utse en säkerhetspassare*.

Steg 1 krävs för att träna och tävla med sina gymnaster på RM och USM nivå.

Steg 2 krävs för att träna och tävla med sina gymnaster på JSM och SM nivå och för internationell nivå för pojkar och ungdomar.

**Säkerhetspassare = en tränare som har kunskap och vet hur denne ska ingripa vid behov. Rekommenderas att även denna tränare har rätt utbildningsnivå.*

2.5 Rytmisk gymnastik, Aerobic Gymnastics och Hopprep

Ansvarig tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå, ska finnas på plats i hallen.

Rytmisk gymnastik

Steg 1 krävs för att tävla med sina gymnaster på USM nivå.

Steg 2 krävs för att tävla med sina gymnaster på JSM och SM nivå.

Så länge Gymnastikförbundet ej kan erbjuda dessa stegutbildningar kan du som tränare söka dispens via utbildningsenheten.

Aerobic Gymnastics

Steg 1 krävs för att tävla med sina gymnaster på SM nivå.

Hopprep

Steg 1 krävs för att tävla med sina gymnaster på SM nivå.

3.Licensiering

Licensiering för respektive steg innehåller en skriftlig och en praktisk del som genomförs i samband med kurstillfället.

Om du som deltagare ej får resultatet under kurstillfället får du besked senast tre veckor efter avslutad kurs.

Alla godkända erhåller ett licenskort och räcker i fem år från och med det datum kursen genomfördes. Därefter måste en omlicensering ske, enligt nedan.

3.1 Omlicensering

Efter fem år måste du som tränare omlicensiera dig på det praktiska disciplinspecifika steget (med undantag för Fristående, Rytmask gymnastik, Hopprep och Aerobic Gymnastics), om du ej gått vidare i utbildningsstegen (då gäller fem år för det nya steget). Om du ej har den teoretiska delen sedan tidigare, ska denna kurs/dessa kurser genomföras innan omlicenseringen.

Omlicenseringen går till på följande sätt:

För steg 1:

Aktuell förening skickar in ett intyg på att du är aktiv som tränare på den nivå som utbildningen gav dig. Detta intyg ska skrivas på av ordförande i föreningen, då det är föreningen som är ytterst ansvarig för kvalitet och säkerhet av verksamheten som bedrivs.

Intyget skickas till närmaste region för godkännande.

Regionen registrerar omlicenseringen i administrationsverktyget och skriver ut ett nytt licenskort och skickar till den berörda. Datumet för godkännandet av underlaget lämnas som licenseringsdatum.

För steg 2:

Aktuellt förening ska liksom på steg 1 intyga att tränaren är aktiv på den nivå som utbildningen gav dig i form av ett intyg. Tränaren ska dessutom vända sig till närmaste region för att göra en skrivning för den aktuella disciplinen. Ett skrivningstillfälle bokas i samråd med regionen. Regionen ansvarar för att rätta skrivningen, registrera den aktuella tränaren i administrationsverktyget och skriva ut ett nytt licenskort och skickar till den berörda. Datumet för godkännandet av underlaget lämnas som licenseringsdatum.

För steg 3 och 4:

Tränaren anmäler sig till utbildning@gymnastik.se och köper det aktuella utbildningsmaterialet (om materialet förändrats) och medverkar på ett omlicenseringstillfälle under en dag som arrangeras av Gymnastikförbundet. Kurskostnaden står tränaren eller föreningen för.

Tänk på att ha framförhållning då dessa tillfällen endast sker vartannat/vart tredje år beroende på efterfrågan.

4. Vad händer om inte föreningen följer kraven

Tävling

Vid tävlingsanmälan får föreningen namnge ansvarig tränare samt ange utbildningsnivå. Om inte kraven uppfylls får föreningen/gymnasten inte starta.

Vid en eventuell frånvaro av ansvarig tränare med rätt utbildningsnivå ska en ersättare anges med rätt utbildningsnivå av föreningen. Om kraven inte uppfylls får föreningen/gymnasten inte starta. En utbildningsplan ska göras tillsammans med utbildningsenheten och/eller verksamhetsansvarig på centrala kontoret.

Träning

Kontroll på tränarnas utbildningsnivå kommer att ske genom stickprover, anmälan och/eller uppmärksammats på annat sätt. Om en förening inte uppfyller kraven kommer utbildningschefen tillskriva föreningen att de inte uppfyller Gymnastikförbundets krav på utbildning. Föreningen ska omgående återkomma med en plan i en dialog med utbildningsenheten för att åtgärda utbildningsbehovet. Under tiden denna utbildningsplan genomförs får föreningen endast tävla och träna på den nivå som tränarna har utbildning för. Om planen ej genomförs har Gymnastikförbundets styrelse rätt att vidta åtgärder och i yttersta fall eventuellt tidsavstänga föreningen från all tävlingsverksamhet.

5. Kriterier för godkänt på kurs

Tre kriterier att ta hänsyn till för att bli godkända på kursen:

- Närvaro på kursen
- Aktiv på kursen
- Skrivning/praktiskt prov

Närvaro på kursen

Utgångspunkten är att deltagaren ska närvara 100 % på kursen, om det inte finns giltigt skäl för frånvaro. Eventuell giltig frånvaro får inte överstiga 20 % av den totala kurslängden.

Giltig frånvaro = sjukdom, sjukt barn, nära anhörigs bortgång, bröllop, begravning. Vid giltig frånvaro ska deltagaren ta igen det som denne missat, genom att göra någon extrauppgift som tas fram i samråd med utbildaren.

Aktiv på kursen

Deltagaren ska vara aktiv i diskussioner och i de praktiska övningar t ex passgenomgång, mottagning etc.

Skrivning/praktiska prov

På ett antal av våra utbildningar har vi dessutom skrivningar och ett praktiskt prov som deltagarna ska bli godkända på för att få godkänt på hela kursen.

Deltagare som ej blir godkända

Om en deltagare inte blir godkänd på kursen, är det viktigt att du som deltagare tillsammans med regionen ser till att i efterhand kan ta igen, komplettera och bli godkänd på kursen.

Licenskort alternativt intyg (då licenskort inte finns kopplat till kursen) delas inte ut förrän deltagaren är godkänd på kursen.

6. Dispens

Dispens kan ges för likvärdig utbildning och/eller till en utbildning i närtid ska genomföras. Ansök om dispens för steg 1 skickas till närmaste region. Ansökan för steg 2 skickas till utbildningsenheten via utbildning@gymnastik.se. Vi ger generell ingen dispens för steg 3 och 4. Dispensblankett finns att ladda ner på vår hemsida under utbildning.

7. Pedagogiska hjälpredskap

För att få använda ett redskap som pedagogiskt hjälpredskap i sin träning krävs att:

- Tränaren har genomgått utbildning för de övningar som ska tränas.
- Det aktuella redskapet ska ha presenteras och användas som hjälpredskap under utbildningens gång.
- Trampolinen får endast användas med landning ut från trampolinen i grop och/eller på hårt underlag.

OBS! Föreningen och den enskilde tränaren har det yttersta ansvaret för att säkerhetsaspekterna följs.