

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

## Utbildningsstruktur

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

Disciplinspecifik praktisk Steg 4

*Rekommenderas minst 100 timmars praktik i hallen (under minst 1 år)*

Disciplinspecifik praktisk Steg 3

Teori steg 3 (20 lektioner)\*

*Rekommenderas minst 100 timmars praktik i hallen (under minst 1 år)*

Disciplinspecifik praktisk Steg 2

Teori steg 2 (26 lektioner)\*

*Rekommenderas minst 60 timmars praktik i hallen (under minst 6 månader)*

Disciplinspecifik praktisk Steg 1

Teori steg 1 (22 lektioner)\*

*Rekommenderas minst 30 timmars praktik i hallen (under minst 3 månader)*

### Baskurslicens

BASKURS inriktning  
Barn och Ungdom

BASKURS  
inriktning  
Trupp

BASKURS  
inriktning  
Kvinnlig AG

BASKURS  
inriktning  
Manlig AG

BASKURS  
inriktning  
Trampolin

BASKURS  
inriktning RG

BASKURS  
inriktning  
Hopprep

BASKURS grund (16 lektioner)

*\*Det spelar ingen roll vilken ordning du tar teorin kontra den praktiska inriktningen. Du ska dock ha genomgått både teori- och den praktiska steg 1:an innan du går vidare till den praktiska steg 2:an.*

### 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 inriktnings del. I inriktningsdelen kan du välja den verksamhet/disciplin som du är aktiv inom eller 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 viktig i rollen som tränare för alla tävlingsdiscipliner så som ledarskap, anatomi, biomekanik, träningslära, idrottsskador och kost. Som tränare 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 tränare ges dessutom möjlighet att utveckla din egen tränarroll. Med fokus på frågor som: Vem är jag, vad vill jag, hur agerar jag och hur vill jag agera i min tränarroll? 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 trygghet för föreningen, gymnaster och ledare.

### 2.1 Trupp

*Vid träning, tävling och uppvisning på trampett*

En ansvarig tränare ska alltid ha utsetts med den utbildningsnivå som krävs, d.v.s. som minst motsvarande de övningar som gymnasterna tränar på. Den ansvarige tränaren ska stå på landningsområdet eller i direkt anslutning till landningsområdet vid all träning, tävling och uppvisning på trampett. Se förtydligande nedan.

*Mottagning på trampett*

Typ	Definition	Antal passare		Placering
		Utan ström	Med ström	
Grop	Lösskum eller täckt, även med en mjuk tjockmatta i	1	N/A	I anslutning till landningen
Hög	Landning där syftet är att minska fallhöjden för gymnasten	1	N/A	I anslutning till landningen
Tävlingsliknande	Hård tjockmatta/dämpningsmatta i grop	1	2 passare	På landningsbädden
Hård	Tävlingslandning	1	2 passare	På landningsbädden

*Vid träning på tumbling och/eller fasttrack*

Vid träning av enkla voltrotationer till s.k. tävlingslandning ska ansvarig tränare stå på eller i nära anslutning till tumblinggolvet alternativt på landningsområdet.

Vid träning av dubbla och svårare voltrotationer ska ansvarig tränare stå på landningsområdet, redo att ingripa vid behov.

*Vid tävling och uppvisning på tumbling*

Vid tävling på tumbling med svårighet från och med fria rotationer ska alltid en ansvarig tränare med disciplinens krav på 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 ansvarig tränare, med den utbildningsnivå som krävs, som står uppe på landningsområdet som mottagare.

*Vid träning till grop eller uppbyggt mattberg*

Vid träning till grop eller uppbyggt mattberg (=mjuk landning) behöver inte den ansvarige tränaren stå i direkt anslutning till redskapet, men ska finnas i nära anslutning, ha en överblick över redskapsuppställningen och kunna agera snabbt vid behov.

**Utbildningskrav**

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 inte 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 ansvarig tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå (se nedan), finnas på plats i hallen med uppgiften att ansvara för träningen. Vid inlärnin g 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 synkrontävling ska en ansvarig tränare stå i direkt anslutning till varje redskap). 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 ansvarig 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 inte 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 Sjuan.

Steg 3 krävs för att träna och tävla på Åttan till Tian och SM-nivå.

## 2.4 Manlig artistisk gymnastik

Vid inlärnin g av nya övningar på träning ska alltid en ansvarig 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 inte 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, Aerobics 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 inte kan erbjuda dessa stegutbildningar kan du som tränare söka dispens via utbildningsenheten.*

### Aerobics 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 inte 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 omlicensiering ske, enligt nedan.

### 3.1 Omlicensiering

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

Omlicensieringen 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 omlicensieringen i administrationsverktyget och skriver ut ett nytt licenskort och skickar till den berörda. Datumet för godkännandet av underlaget lämnas som licensieringsdatum.

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. Regionen tar ut en administrationsavgift för detta omlicensieringstillfälle.

För steg 3 och 4:

Tränaren anmäler sig till [utbildning@gymnastik.se](mailto:utbildning@gymnastik.se) och köper det aktuella utbildningsmaterialet (om materialet förändrats) och medverkar på ett omlicensieringstillfälle 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 stickprov anmälan och/eller uppmärksammas 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 som tas fram i 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 inte genomförs har Gymnastikförbundets styrelse rätt att vidta åtgärder och i yttersta fall eventuellt tids avstänga 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 genomgång av pass, 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 inte 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 ta igen, komplettera och bli godkänd på kursen.

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

## **6. Dispens**

Dispens kan ges för likvärdig utbildning och/eller till att 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](mailto:utbildning@gymnastik.se). Vi ger generellt 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 presenterats och använts som hjälpredskap under utbildningens gång på de övningar som presenterats på det specifika redskapet och finns inkluderad i kursmaterialet.
- Säkerhetsföreskrifter för redskapet ska ha presenterats på utbildningen.
- Om det pedagogiska redskapet inte används under kurstillfället, ska dessa övningar tas bort från deltagarnas licenskort och intyg.

*\*Till kategorin pedagogiska hjälpredskap räknas trampolin, DMT, fasttrack samt trampett och tumblinggolv.*

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

## **8. Försäkringar**

Tänk på att alla gymnaster måste vara försäkrade, tränings- respektive tävlingsförsäkring, vid användning av ovanstående redskap. Dessutom bör alla ledare/tränare som är aktiva i hallen ha en träningsförsäkring. Alla som har registrerat sig och betalt sin försäkring får en utfärdad licens.

Respektive förening ansvarar för att alla gymnaster och aktuella ledare/tränare har en giltig och rätt typ av försäkring.

Läs mer om försäkringar på vår hemsida [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se) under försäkringsinformation.