

Gymnastikförbundets

Utbildningskrav

From maj 2015

Innehåll

1. Utbildningskrav breddverksamhet	2
1.1 Baskurs Barn och Ungdom – Gymnastikförbundets grundutbildning	2
1.2 Verksamhet med fria rotationer	2
1.3 Parkour, freerunning och tricking (PKTR)	2
2. Utbildningskrav gruppträningsverksamhet	4
3. Utbildningskrav tävlingsverksamhet	5
3.1. Baskurs Barn och Ungdom – Gymnastikförbundets grundutbildning	6
3.2. Teoriutbildning	6
3.3. Truppgymnastik	6
3.3.1. Fristående	6
3.3.2. Allmänt tumbling och trampett	6
3.3.2.1. Träning, tävling och uppvisning med tumbling, airtrack, fasttrack	6
3.3.2.2. Träning, tävling och uppvisning med trampett	7
3.3.2.3. Trampolin som hjälpredskap	7
3.4. Trampolin och DMT	7
3.4.1 Hjälpredskap	8
3.5. Kvinnlig artistisk gymnastik	8
3.5.1 Hjälpredskap	8
3.6. Manlig artistisk gymnastik	8
3.6.1 Hjälpredskap	8
3.7 Rytmask gymnastik	8
3.8. Aerobic Gymnastics	8
3.9. Hopprep	8
4. Licensiering	9
4.1. Omlicensiering	9
5. Vad händer om föreningen inte följer kraven	9
6. Kriterier för godkänd utbildning	10
7. Dispens	10
7.1 Tillfällig dispens	10
7.2 Utbildning i omvänd ordning	10
8. Försäkringar	10

1. Utbildningskrav breddverksamhet

På hemsidan www.gymnastik.se/utbildning/barnungdom kan du läsa om utbildningsstrukturen för Gymnastikförbundets breddverksamhet för barn och ungdom. Baskursen är gemensam för alla barn- och ungdomsledare oavsett vilken verksamhet och/eller disciplin du väljer.

1.1 Baskurs Barn och Ungdom – Gymnastikförbundets grundutbildning

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

Gymnastikförbundet rekommenderar att alla ledare har minst baskursutbildning. Minimiålder för att gå Baskurs Barn och Ungdom är det år du fyller 15. Denna utbildning har inget utgångsdatum, du behöver inte omlicensera dig för att utbildningen ska vara giltig.

1.2 Verksamhet med fria rotationer

Vid all träning, uppvisning eller tävling ska det finnas en ansvarig ledare utsedd som har giltig licens för de övningar som gymnasterna utför. Vid träning, uppvisning och tävling på lokal nivå med enbart stödjande rotationer som kullerbytta framåt/bakåt, handstående, hjulning, rondat, flick-flack eller handvolt samt kombinationer av dessa, gäller inget utbildnings- eller passningskrav, men fördjupad lämplig utbildning rekommenderas alltid. Vid träning, uppvisning och tävling på lokal nivå med grupperad enkelvolt utan skruv, oavsett underlag, ska ansvarig ledare vara placerad i anslutning till gymnasten, beredd att agera säkerhetspassare. Vid träning och uppvisning gäller licensen för sammansatta serier av övningar med grupperad enkelvolt.

Följande utbildningar är licensgivande inom barn/ungdom:

- Hopp & Volt för träning, uppvisning och tävling på grupperad enkelvolt utan skruv
- GympaKidz Parkour för träning, uppvisning och tävling på grupperad enkelvolt utan skruv
- GympaKidz Action för träning, uppvisning och tävling på grupperad enkelvolt utan skruv
- Matta & Airtrack för träning, uppvisning och tävling på grupperad enkelvolt utan skruv

Obs! Vid tävling, oavsett nivå, med sammansatta serier av övningar där fria rotationer ingår, hänvisas till stegutbildningen inom respektive disciplin – ovanstående utbildningar ger inte licens för detta.

Vid all träning, uppvisning eller tävling där enkelrotationer med skruv eller multipla volter ingår hänvisas till stegutbildningar inom respektive disciplin. För dig som tävlar på nationell nivå gäller alltid utbildningskraven för tävling.

Hjälpredskap

Redskap (som till exempel trampolin, trampett, tumbling/luftgolv) får användas vid träning, uppvisning och tävling förutsatt att:

- Redskapen har använts som hjälpredskap för aktuella övningar under ledarens utbildning (barn/ungdom) alternativt att
- Tränaren har genomgått en disciplinspecifik utbildning för de övningar som tränas

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

1.3 Parkour, freerunning och tricking (PKTR)

På hemsidan www.gymnastik.se/utbildning/parkourtricking kan du läsa om utbildningsstrukturen för Gymnastikförbundets PKTR-verksamhet. Baskursen är gemensam för alla barn- och ungdomsledare oavsett vilken verksamhet och/eller disciplin som du väljer. Minimiålder för att gå en steg 1-utbildning är det år du fyller 16.

När utövaren känner sig redo för nya övningar på träningen ska en utbildad ledare med disciplinens krav på utbildningsnivå närvara och föra dialog med den aktiva kring lämplig och säker progression. Vid uppvisning och tävling finns inga krav på medverkan av utbildad ledare, men det är rekommendationen att val av övningar/lämplig strategi för tävlandet tas fram i samverkan mellan ansvarig ledare och aktiv.

Följande utbildningar är licensgivande inom PKTR:

- Steg 1 för träning, uppvisning och tävling på grenspecifika enkelvolter och upp till helskruv*
- Steg 2 för träning, uppvisning och tävling på grenspecifika dubbelvolter och upp till trippelskruv*

*Grenspecifika volter är volter som genomgås på utbildningen och som syftar till utveckling och progression inom PKTR-området. Stegutbildningar inom PKTR ger **inte** licens för träning och tävling inom andra tävlingsdiscipliner.

Hjälpredskap

Gymnastikredskap (som exempelvis trampolin, trampett, tumbling/luftgolv med mera) får användas vid träning förutsatt att:

- Redskapen har använts som hjälpredskap för aktuella övningar under ledarens utbildning (parkour, freerunning och tricking) alternativt att
- Tränaren har genomgått annan disciplinspecifik utbildning för de övningar som tränas

Obs! Föreningen och den enskilda tränaren har det yttersta ansvaret för att säkerhetsaspekterna följs.

2. Utbildningskrav gruppträningsverksamhet

På hemsidan www.gymnastik.se/utbildning/grupptraaning kan du läsa om utbildningsstrukturen för Gymnastikförbundets gruppträningsverksamhet. Inga förkunskapskrav krävs för att gå Gymnastikförbundets utbildningar inom gruppträning, med undantag för utbildningen Seniorträning där kraven är Baskurs Gruppträning och vår utbildning Gympa eller likvärdig utbildning.

Rekommendation för oerfarna ledare är att gå Baskurs Gruppträning innan annan utbildning. Minimiålder för att gå gruppträningsutbildning är det år du fyller 16.

Licensering

För att licensera sig som ledare är kravet följande utbildningar:

- Baskurs gruppträning
- En valfri utbildning ur Gymnastikförbundets gruppträningsutbud, till exempel 'Gympa'
- Utbildningarna Styrka- och rörlighetsträning, Konditionsträning samt Personlig utveckling och ledarskap

3. Utbildningskrav tävlingsverksamhet

Nedan beskrivs utbildningsstrukturen för Gymnastikförbundets tävlingsdiscipliner. Baskursen är gemensam för alla barn- och ungdomsledare oavsett vilken verksamhet och/eller disciplin du väljer. Minimålder för att gå en steg 1-utbildning är det år du fyller 16.

Disciplinspecifik praktisk steg 4

Rekommenderat minst 100 timmars praktik i hallen (under minst 1år)

Teori steg 3

Disciplinspecifik praktisk steg 3

Rekommenderat minst 100 timmars praktik i hallen (under minst 1år)

Teori steg 2

Disciplinspecifik praktisk steg 2

Rekommenderat minst 60 timmars praktik i hallen (under minst 6 månader)

Teori steg 1

Disciplinspecifik praktisk steg 1

Rekommenderat minst 30 timmars praktik i hallen (under minst 3 månader)

Trupp-
Gymnastik
Basic

Kvinnlig Artistisk
Gymnastik
Basic

Manlig Artistisk
Gymnastik
Basic

Trampolin
Basic

Rytmisk
Gymnastik
Basic

BASKURS BARN OCH UNGDOM

3.1. Baskurs Barn och Ungdom – Gymnastikförbundets grundutbildning

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

Gymnastikförbundet rekommenderar att alla ledare har minst baskursutbildning. Minimiålder för att gå Baskurs Barn och Ungdom är det år du fyller 15. Denna utbildning har inget utgångsdatum, du behöver inte omlicensera dig för att utbildningen ska vara giltig.

3.2. Teoriutbildning

Teoriutbildningen är gemensam för alla tävlingsdiscipliner och kompletterar den praktiska utbildningen: Innehållet i utbildningen är viktigt i rollen som ledare för alla tävlingsdiscipliner; ledarskap inklusive pedagogik, anatomi, biomekanik, träningslära, idrottsskador och kost.

Minimiålder för teoriutbildningen är det år du fyller 16.

Teoriutbildningarna har inget utgångsdatum, du behöver inte omlicensera dig för att utbildningen ska vara giltig.

3.3. Truppgymnastik

3.3.1. Fristående

I grenen fristående gäller att trupper som tävlar på riksplanet eller motsvarande regional nivå bör ha minst en utbildad tränare med utbildning enligt följande:

Steg/Utbildning	Fristående steg 1	Fristående steg 2	Fristående steg 3
RT-stegen	X		
RM-stegen	X	X	
SM-stegen ungdom		X	
SM-stegen junior		X	X
SM-stegen senior			X

3.3.2. Allmänt tumbling och trampett

Vid all träning, tävling eller uppvisning ska det finnas en ansvarig ledare utsedd som har giltig licens för de övningar som gymnasterna utför. I de flesta fall krävs också att ansvarig ledare agerar säkerhetspassare, vilket för tumbling och trampett innebär att ledaren ska stå beredd som mottagare med båda fötterna på landningsbädden och snabbt kunna ingripa vid fara för gymnasten. Kravet på antal säkerhetspassare och deras placering beror på typen av landning, vilka övningar som utförs och om övningarna utförs i ström eller inte.

3.3.2.1. Träning, tävling och uppvisning med tumbling, airtrack, fasttrack

Vid träning, tävling och uppvisning på tumbling, airtrack eller fasttrack med svårigheter från och med fria rotationer (volt/salto) ska ansvarig ledare vara placerad i anslutning till gymnasten. Vid dubbla och/eller svårare voltrotationer krävs dessutom att ansvarig ledare agerar säkerhetspassare.

KRAV PÅ ANSVARIG LEDARES PLACERING VID TUMBLING, AIRTRACK, FASTTRACK			
Typ av landning	Definition	Enkel voltrotation	Dubbel/trippel voltrotation
Grop	Löst skum eller täckt grop (gäller även med en tunn mjuk tjockmatta i gropen)	I anslutning till redskapet	I anslutning till redskapet
Hög/uppbyggd landning	Landning där syftet är att minska fallhöjden	I anslutning till redskapet	I anslutning till landningsområdet
Semihård	Hård tjockmatta eller landningsmatta placerad på/i grop	I anslutning till redskapet eller på landningsbädden	Säkerhetspassare på landningsbädden

Hård landning utan ström	Tävlingslandning	I anslutning till redskapet eller på landningsbädden	Säkerhetspassare på landningsbädden
Hård landning med ström	Tävlingslandning	Säkerhetspassare på landningsbädden*	Säkerhetspassare på landningsbädden

*Gäller alltså endast vid fria rotationer

3.3.2.2. Träning, tävling och uppvisning med trampett

Vid all träning på trampett till hård eller semi-hård landning ska ansvarig ledare agera säkerhetspassare och stå på landningsbädden. Om övningarna därtill utförs i ström krävs ytterligare en (totalt två) säkerhetspassare för svårigheter från och med fria rotationer och vid varv med hoppredskap (gäller ej plint). Säkerhetspassare nummer två tillåts ha trampettlicens på lägre nivå alternativt ska vara instruerad av ansvarig ledare om hur säkerhetspassning går till för de aktuella övningarna. Kravet på antal säkerhetspassare framgår i tabellen nedan.

KRAV PÅ ANSVARIG LEDARES PLACERING VID HOPP MED TRAMPETT				
Typ av landning	Definition	Antal säkerhetspassare		Placering
		Utan ström	Med ström	
Grop	Löst skum eller täckt grop (gäller även med en tunn mjuk tjockmatta i gropen)	1	1	I anslutning till landningsområdet
Hög/ uppbyggd landning*	Landning där syftet är att minska fallhöjden	1	-	I anslutning till landningsområdet
Semihård	Hård tjockmatta eller landningsmatta placerad på/i grop	1	2#	Säkerhetspassare på landningsbädden
Hård landning	Tävlingslandning	1	2#	Säkerhetspassare på landningsbädden

*Till denna kategori hör också stationsträning med begränsad ansats av volter med enkel rotation

OBS! Samtliga fria volter och varv med hoppredskap (gäller ej plint) kräver två säkerhetspassare på landningsbädden om de utförs i ström. Detta är ändrat mot vad som gällde tidigare.

3.3.2.3. Trampolin som hjälpredskap

Trampolinen får användas som hjälpredskap vid truppträning förutsatt att:

- Tränaren har genomgått trampolinutbildning för de övningar som tränas alternativt att
- Trampolinen har använts som hjälpredskap för aktuella övningar under ledarens utbildning (tumbling, trampett)

3.4. 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 gymnasten.

Vid tävling (inklusive uppvärmning/förträning) ska ansvarig tränare som har giltig licens för de övningar* som gymnasterna utför, (disciplinens krav på utbildningsnivå) stå i direkt anslutning till redskapet. Vid synkron ska minst en ansvarig tränare med disciplinens krav på utbildningsnivå stå i direkt anslutning till trampolinerna. Vid en eventuell frånvaro av ansvarig tränare med rätt utbildningsnivå ska en ersättare anges med rätt utbildningsnivå av föreningen.

* Övningsöversikt på respektive steg finner på www.gymnastik.se/utbildning/tavling

3.4.1 Hjälpredskap

Trampett får användas som pedagogiskt hjälpredskap till DMT ut i grop eller till hård landning.

3.5. Kvinnlig Artistisk Gymnastik

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

Vid tävling ska ansvarig tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå (enligt nedan), finnas på plats i hallen.

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 Sexan.

Steg 3 krävs för att träna och tävla sina gymnaster på Sjuan till Tian och SM-nivå.

3.5.1 Hjälpredskap

Hjälpredskap för disciplinen får användas vid träning förutsatt att tränaren har genomgått utbildning för de övningar som tränas.

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

3.6. Manlig Artistisk Gymnastik

Vid inläring av nya övningar på träning ska alltid en utbildad tränare med disciplinens krav på utbildningsnivå stå på/eller i direkt anslutning till gymnasten. Vid tävling ska ansvarig tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå (enligt nedan), finnas på plats i hallen.

Steg 1 krävs för att träna och tävla med sina gymnaster på Nollan och Ettan. Steg 2 krävs för att träna och tävla med sina gymnaster på Tvåan och Trean.* Steg 3 krävs för att träna och tävla med sina gymnaster på fria serier (Fyran, USM, JSM och SM enligt Code of Point samt Öppet program).*

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

3.6.1 Hjälpredskap

Hjälpredskap för disciplinen får användas vid träning förutsatt att tränaren har genomgått utbildning för de övningar som tränas.

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

3.7 Rytmisk Gymnastik

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

Steg 1 krävs för att tävla med sina gymnaster på nationell nivå (undantaget Julpokalen).

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

* Så länge Gymnastikförbundet ej kan erbjuda denna stegutbildning kan du som tränare söka dispens via utbildningsenheten.

3.8. Aerobic Gymnastics

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

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

3.9. Hopprep

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

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

4. Licensiering

Följande utbildningar får du licens för vid godkänd utbildning:

- GympaKidz Parkour, GympaKidz Action, Hopp & Volt, Matta & Airtrack (dessa utbildningar har inget utgångsdatum, du behöver inte omlicensera dig för att utbildningarna ska vara giltiga)
- Parkour/freerunning steg 1, Tricking steg 1, Parkour och Tricking steg 2 (giltiga fem år från licensieringstillfället)
- Samtliga stegutbildningar/tävlingsdisciplin (giltiga fem år från licensieringstillfället)

4.1. Omlicensiering

Efter fem år måste du som tränare omlicensiera dig på det praktiska disciplinspecifika steget (med undantag för Fristående, Rytmisk 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 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. Från den dagen du erhåller ditt nya licenskort är din licens giltig ytterligare fem år.

För steg 2:

Aktuell 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 tar ut en administrationsavgift för detta omlicensieringstillfälle. Från den dagen du erhåller ditt nya licenskort är din licens giltig ytterligare fem år.

För steg 3:

Tränaren anmäler sig till ett omlicensieringstillfälle som arrangeras av Gymnastikförbundets utbildningsenheten (kontakta utbildning@gymnastik.se).

Tänk på att ha god framförhållning när du ska omlicensera dig på steg 3.

För steg 4:

För omlicensiering av steg 4-utbildningen krävs att utbildningen genomförs i sin helhet igen efter fem år.

5. Vad händer om föreningen inte följer kraven

Tävling

Vid tävlingsanmälan namnger föreningen ansvarig tränare och utbildningsnivå.

Vid eventuell frånvaro av ansvarig tränare med rätt utbildningsnivå vid tävlingstillfället ska en ersättare anges med rätt utbildningsnivå av föreningen. Om kraven inte uppfylls får föreningen/gymnasten inte starta.

Träning

Om en förening inte uppfyller kraven kommer Gymnastikförbundet tillskriva föreningen att de inte uppfyller Gymnastikförbundets krav på utbildning. Föreningen får endast träna och tävla på den nivå som tränarna har utbildning för. Om åtgärder efter tillskrivelse ej sker har Gymnastikförbundets styrelse rätt att vidta åtgärder och i yttersta fall eventuellt tidsavstänga föreningen från all tävlingsverksamhet.

6. Kriterier för godkänd utbildning

Tre kriterier att ta hänsyn till för att bli godkänd på utbildningen:

- Närvaro på utbildningen
- Aktiv på utbildningen
- Minst 2/3 korrekt vid eventuellt skriftligt prov
- Godkänt vid eventuellt praktiskt prov

Närvaro på utbildningen

Utgångspunkten är att deltagaren ska närvara 100 % vid utbildningen, eventuell giltig frånvaro diskuteras i första hand med respektive utbildare/region, utbildningsenheten kan också kontaktas.

Aktiv på utbildningen

Deltagaren ska vara aktiv i diskussioner och i praktiska övningar.

Deltagare som ej blir godkända

Om en deltagare inte blir godkänd vid genomförd utbildning, är det viktigt att du som deltagare tillsammans med utbildaren och arrangerande region ser till att i efterhand komplettera för att kunna bli godkänd.

7. Dispens

Dispens kan ges för likvärdig utbildning. Ansökan sker till utbildningsenheten via utbildning@gymnastik.se. Vi ger generellt ingen dispens för steg 3 och 4.

7.1 Tillfällig dispens

Tillfällig dispens kan ges för en utbildning som ska genomföras i närtid.

Exempel 1: Deltagaren missar en dag på Teori steg 3, ansöker om tillfällig dispens för Teori steg 3 för att kunna gå praktisk steg 4, tar igen Teori steg 3 inom sex månader. Deltagaren ska i dispensansökan ange datum för kompletterande utbildningstillfälle.

Ansökan sker till utbildningsenheten utbildning@gymnastik.se.

7.2 Utbildning i omvänd ordning

Godkännande kan i **undantagsfall** ges till deltagare att genomföra utbildning i omvänd ordning, främst för utbildningar som genomförs sällan.

Exempel 2: Deltagaren tar kontakt med arrangerande region, för att gå Parkour/freerunning steg 1 i februari och sedan Baskurs Barn och Ungdom i mars, licensen för steg 1 blir giltig först när deltagaren genomfört Baskurs Barn och Ungdom.

8. Försäkringar

Gymnastikförbundet rekommenderar starkt att alla gymnaster som är medlemmar och deltar i föreningens verksamhet ska vara olycksfallsförsäkrade.

- [Basförsäkring](#) - gäller alla oavsett ålder som ej behöver tränings/tävlingsförsäkring
- [Träningslicens](#) - gäller de som utför fria rotationer runt tväraxeln (oavsett redskap) samt överslag och kullerbytta på trampett - utan att tävla
- [Tävlingslicens](#) - gäller alla som tävlar i gymnastik
- [Ledarförsäkring](#) - gäller alla ledare som har ett uppdrag i föreningen

Läs mer om försäkringar: <http://www.gymnastik.se/For-foreningen/Forsakringar/>