

---

# Utbildningskrav

**Från och med januari 2024**

Fastställda av Gymnastikförbundets generalsekreterare 2024-01-31

# Innehållsförteckning

<b>Innehållsförteckning</b> .....	<b>2</b>
<b>Grundläggande krav inom Svensk Gymnastik</b> .....	<b>3</b>
<b>Intro Svensk Gymnastik</b> .....	<b>3</b>
<b>Svensk Gymnastik Vill och Gymnastikförbundets uppförandekod</b> .....	<b>3</b>
<b>Övergripande</b> .....	<b>4</b>
<b>Gymnastikens baskurs</b> .....	<b>4</b>
<b>Ledarskap och träningslära</b> .....	<b>4</b>
<b>Vad händer om utbildningskraven inte följs</b> .....	<b>4</b>
Vid träning .....	5
Under tävling.....	5
<b>Verksamhet som regleras av annat förbund</b> .....	<b>5</b>
<b>Verksamhetsspecifika utbildningskrav</b> .....	<b>6</b>
<b>Bamsegympa</b> .....	<b>6</b>
<b>Verksamhet utan fria rotationer vid träning, uppvisning och tävling</b> .....	<b>6</b>
<b>Verksamhet med fria rotationer vid träning, uppvisning och tävling</b> .....	<b>6</b>
<b>Parkour och tricking (PKTR)</b> .....	<b>7</b>
<b>Truppgymnastik</b> .....	<b>7</b>
<b>Trampolin och DMT</b> .....	<b>8</b>
<b>Kvinnlig artistisk gymnastik</b> .....	<b>9</b>
<b>Manlig artistisk gymnastisk</b> .....	<b>9</b>
<b>Ritmisk gymnastik</b> .....	<b>10</b>
<b>Aerobic gymnastics</b> .....	<b>10</b>
<b>Hopprep</b> .....	<b>10</b>
<b>Drill</b> .....	<b>10</b>
<b>Behörigheter</b> .....	<b>11</b>
Uppdaterad behörighet .....	11
<b>Validera tidigare utbildningar</b> .....	<b>13</b>
<b>Bilagor</b> .....	<b>14</b>
<b>Bilaga 1</b> .....	<b>14</b>
Trampolin som hjälpredskap.....	14
<b>Bilaga 2</b> .....	<b>15</b>
Truppgymnastik.....	15

# Grundläggande krav inom Svensk Gymnastik

## Intro Svensk Gymnastik

Samtliga ledare som bedriver verksamhet inom en av Gymnastikförbundets medlemsföreningar ska genomföra webbkursen [Intro Svensk Gymnastik](#) samt följa och efterleva innehållet. Kursen är också ett förkunskapskrav för deltagare på alla Gymnastikförbundets kurser. Kursen är kostnadsfri. Efter en uppdatering bör kursen gås igenom på nytt.

## Svensk Gymnastik Vill och Gymnastikförbundets uppförandekod

[Svensk Gymnastik Vill](#) beskriver hur gymnastikverksamhet skall bedrivas. Innehållet finns med som en röd tråd i Gymnastikförbundets utbildningar. Samtliga ledare/tränare inom Svensk Gymnastik förväntas arbeta utifrån Gymnastikförbundets utvecklingsmodell och uppförandekod samt konkretiseringen av dessa i anvisningarna för barn- och ungdomsgymnastik.

# Övergripande

## Gymnastikens baskurs

Gymnastikförbundet rekommenderar att alla ledare har minst baskursutbildning. Kursen är också ett förkunskapskrav för många av Gymnastikförbundets andra kurser.

[Gymnastikens baskurs - träning och tävling](#) tar upp viktiga ämnen som gymnastikens ledarskap, trygga träningsmiljöer, rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, lektionsplanering samt barn och ungdomarnas fysiska och mentala utveckling.

[Gymnastikens baskurs - gruppträning](#) ger deltagarna grunden för att bli gruppträningssinstruktör. Utbildningen fokuserar på ledarskap, anatomi, fysiologi, rörelseskolning och musikanalys – viktiga grundfundament i rollen som gruppträningssinstruktör.

## Ledarskap och träningslära

Kurserna i ledarskap och träningslära och är gemensamma för alla Gymnastikförbundets verksamheter. Kurserna kompletterar den praktiska utbildningen som förkunskapskrav och/eller vidareutbildning. Ledarskapskurserna genomförs med utbildare och träningslära kurserna genomförs på egen hand på webben.

### Ledarskap

Gymnastikens ledarskap  
Hållbart ledarskap  
Ledarteam  
Gruppdynamik  
Idrottspsykologi

### Träningslära

Åldersanpassad träning för barn och unga  
Åldersanpassad träning för vuxna  
Styrka, rörlighet och fysiologi  
Biomekanik  
Planering och periodisering  
Idrottsnutrition och återhämtning

## Vad händer om utbildningskraven inte följs

Det är alltid föreningen och enskilde tränarens ansvar att utbildningskraven följs.

Gymnastikförbundet har rätt att vidta åtgärder gentemot såväl förening som ledare. Gymnastikförbundets generalsekreterare har rätt att återta eller ogiltigförklara en behörighet för en ledare enligt nedan beskrivningar vid träning och under tävling. På samma sätt kan Gymnastikförbundets generalsekreterare inleda ett ärende mot enskild ledare om hen inte lever upp till Gymnastikförbundets utvecklingsmodell eller uppförandekod.

En förening med ledare med felaktig eller ingen behörighet riskerar uteslutning ur förbundet. Innan det blir aktuellt så kan Gymnastikförbundet bistå föreningen med hjälp.

## Vid träning

Föreningen har ansvar för att alla ledare inom föreningen har genomgått Intro Svensk Gymnastik samt att ledare har korrekt behörighet för den träning som hen bedriver.

Den ledare som inte följer utbildningskraven inkluderat att leva upp till Gymnastikens utvecklingsmodell och uppförandekod riskerar att begränsas i sitt ledaruppdrag alternativt mista sin behörighet. Ledaren kan också under angiven tidsram begränsas från att delta i framtida kurser för att kunna återfå behörigheter.

## Under tävling

Vid eventuell frånvaro av ansvarig tränare med rätt utbildningsnivå vid tävlingstillfället ska en ersättare med rätt utbildningsnivå utses av föreningen. Om kraven inte uppfylls får föreningen/gymnasten inte starta. Gymnastikförbundet har rätt att vidta åtgärder gentemot den förening eller ledare som inte uppfyller utbildningskraven vid tävlingstillfället. I utbildningskraven ingår att föreningen och enskilda ledare ska följa förhållningssättet i utvecklingsmodellen och uppförandekoden.

## Verksamhet som regleras av annat förbund

Verksamhet som genomförs i Gymnastikförbundets medlemsföreningar, men som regleras av annat specialförbund anslutet till Riksidrottsförbundet, omfattas ej av Gymnastikförbundets utbildningskrav - utan av regler och riktlinjer från aktuellt specialidrottsförbund. Ett exempel är cheerleading. Verksamheten förväntas dock genomföra webbkursen [Intro Svensk Gymnastik](#) samt följa och efterleva innehållet. Vi rekommenderar att alla ledare har genomfört minst Gymnastikförbundets baskurs (Gymnastikens baskurs – träning och tävling eller Gymnastikens baskurs – gruppträning).

# Verksamhets specifika utbildningskrav

## Bamsegympa

För att läsa om vår utbildning för Bamsegympa klicka [här](#).

För att bedriva [Bamsegympa i förening](#) ska:

- föreningen vara medlem i Svenska Gymnastikförbundet.
- föreningen [godkänna villkoren](#) för att bedriva Bamsegympa.
- minst en ledare/grupp genomfört utbildningen Bamsegympa.

## Verksamhet utan fria rotationer vid träning, uppvisning och tävling

Vid träning, uppvisning och tävling med enbart stödjande rotationer som kullerbytta framåt/bakåt, handstående, hjulning, rondat, flickis eller handvolt samt kombinationer av dessa finns inget krav på utbildning eller passning. Det gäller även vid användning av redskap såsom trampett och satsbräda vid genomförande av övningar utan fri rotation. Fördjupad lämplig utbildning rekommenderas dock alltid.

## Verksamhet med fria rotationer vid träning, uppvisning och tävling

För fria rotationer gäller alltid utbildnings- och passningskrav. För träning, uppvisning och tävling är exempelvis kursen [Gymnastik - variera och utmana](#) behörighetsgivande för grupperad frivolt utan skruv. Ansvarig ledare med rätt behörighet ska vara placerad i anslutning till gymnasten, beredd att agera säkerhetspassare. Vid all träning, uppvisning eller tävling där enkelrotationer med skruv eller multipla volter ingår hänvisas till nivå-utbildningar inom respektive disciplin. *För dig som tävlar på nationell nivå gäller alltid utbildningskraven för tävling.*

# Parkour och tricking (PKTR)

För att läsa om våra utbildningar för Parkour och tricking klicka [här](#).

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 behörighetsgivande inom PKTR:

- Parkour och tricking A för träning på grenspecifika enkelvolter till och med helskruv\*
- Parkour och tricking B för träning på grenspecifika enkelvolter till och med trippelskruv samt dubbelvolter till och med halvskruv\*
- Parkour och tricking C för träning på grenspecifika dubbelvolter med skruvar i varje volt samt trippelvolter till och med halvskruv\*

\*Grenspecifika volter som syftar till utveckling och progression inom PKTR-området, för samtliga underlag och redskap som genomgås på utbildningen. *Nivåutbildningar inom PKTR ger endast behörighet för träning och tävling inom parkour, freerunning och tricking.*

# Truppgymnastik

För att läsa om våra utbildningar för Truppgymnastik samt se utbildningsstegen kan du läsa om det [här](#).

## **Fristående**

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

- Truppgymnastik A för nivå 6-9
- Truppgymnastik fristående B för nivå 3-5
- Truppgymnastik fristående C för nivå 1-2, USM, JSM, SM (CoP)

## **Tumbling och trampett**

Vid all träning, tävling eller uppvisning ska det finnas en ansvarig ledare utsedd som har giltig behörighet för de övningar som gymnasterna utför. Med svårigheter från och med fria rotationer ska ansvarig ledare vara placerad i anslutning till redskapet. 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.

Om övningarna därtill utförs i ström på trampett 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 trampettbehörighet på lägre nivå alternativt ska vara instruerad av ansvarig ledare om hur säkerhetspassning går till för de

aktuella övningarna. Kravet på antal säkerhetspassare och deras placering beror på typen av landning, vilka övningar som utförs och om övningarna utförs i ström eller inte. Kravet på ledarens placering kan du läsa mer om i bilaga 2.

### **Hjälpredskap**

Fasttrack och airtrack likställs med tumbling. Ledare med behörighet i Truppgymnastik redskap B-D samt har genomfört Trampolin som hjälpredskap får använda DMT för motsvarande övningsnivå. Se övergripande krav för kursen Trampolin som hjälpredskap i bilaga 1.

*Nivåutbildningar inom truppgymnastik ger endast behörighet för träning och tävling inom disciplinen. Validering kan sökas för motsvarande utbildning.*

## **Trampolin och DMT**

För att läsa om våra utbildningar för Trampolin och DMT samt se utbildningsstegen kan du läsa [här](#).

På träning skall alltid en utbildad tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå, finnas på plats i hallen med uppgiften att ansvara för träningen. Vid inläring av nya övningar på träning skall alltid en utbildad tränare, med disciplinens krav på utbildning, stå i direkt anslutning till gymnasten.

Vid tävling, inklusive uppvärmning/förträning, skall ansvarig tränare som har giltig behörighet för de övningar som gymnasterna utför under tävling finnas i direkt anslutning till gymnasten. Ansvarig tränare har möjlighet att lämna över passning med matta till annan tränare som gymnasten känner sig trygg med, gäller även synkron.

*Nivåutbildningar inom trampolin ger endast behörighet för träning och tävling inom disciplinen.*

### **Hjälpredskap**

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



# Kvinnlig artistisk gymnastik

För att läsa om våra utbildningar för Kvinnlig artistisk gymnastik samt se utbildningsstegen kan du läsa [här](#).

Vid inläring av nya övningar på träning ska alltid en utbildad tränare med disciplinens krav på utbildningsnivå stå i direkt anslutning till gymnasten eller redskapet. Vid tävling ska ansvarig tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå, finnas på plats vid tävlingsytan.

- KvAG A krävs för att träna och tävla med gymnaster steg 1-4 samt Klubbpokal.
- KvAG B krävs för att träna och tävla med gymnaster steg 5-6 samt Regionspokal.
- KvAG C krävs för att träna och tävla med gymnaster steg 7-10 samt Rikspokal.
- KvAG D kommer att krävas från år 2025 för att träna och tävla gymnaster på JSM och SM nivå.

## Hjälpredskap

Se övergripande krav för trampolin som hjälpredskap i bilaga 1.

*Nivåutbildningar inom kvinnlig artistisk gymnastik ger endast behörighet för träning och tävling inom disciplinen.*

# Manlig artistisk gymnastisk

För att läsa om våra utbildningar för Manlig artistisk gymnastik samt se utbildningsstegen kan du läsa [här](#).

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

- Steg 1 krävs för att träna och tävla med gymnaster motsvarande nivå Ettan och Tvåan.
- Steg 2 krävs för att träna och tävla med gymnaster motsvarande nivå Trean, Fyran, Femman samt fria serier/öppet program.
- Steg 3 (FIG Academy level 2) krävs för att träna och tävla med gymnaster motsvarande nivå fria serier (*JSM och SM enligt Code of Point*) alternativt beslutad dispens av utbildningsenheten och MTK.

## Hjälpredskap

Se övergripande krav för trampolin som hjälpredskap i bilaga 1.

*Stegutbildningar inom manlig artistisk gymnastik ger endast behörighet för träning och tävling inom disciplinen.*

# Rytmisk gymnastik

För att läsa om våra utbildningar för Rytmisk gymnastik samt se utbildningsstegen kan du läsa [här](#).

- Gymnastikens baskurs – träning och tävling krävs för att träna och tävla med gymnaster på Fria reglementet, RG-stjärnan samt regions- och föreningstävlingar. Från 2025 kommer RG A att krävas.
- RG A krävs för att träna och tävla med gymnaster på Vårpokalen samt Höstpokalen.
- RG B krävs från och med hösten 2024 för att träna och tävla med gymnaster på Riksserien och JSM och SM-nivå samt internationella tävlingar. Under våren 2024 krävs endast RG A.
- Om hemmatränaren inte har möjlighet att vara på plats på tävling behöver annan ansvarig tränare utses. Detta görs vid tävlingsanmälan och följs upp vid ackrediteringen i samband med tävlingen.

# Aerobic gymnastics

För att läsa om våra utbildningar för Aerobic gymnastics samt se utbildningsstegen kan du läsa [här](#).

På träning och tävling ska alltid en utbildad tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå, finnas på plats i hallen med uppgiften att ansvara för träningen/tävlingen.

Under 2024 krävs Aerobic gymnastics A för att träna och tävla med gymnaster upp till SM-nivå. För att träna och tävla på högsta nivån (SM-nivå samt internationellt) krävs utbildningsnivå Aerobic gymnastics B från 2025.

# Hopprep

För att läsa om våra utbildningar för Hopprep samt se utbildningsstegen kan du läsa [här](#).

På träning och tävling ska alltid en utbildad tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå, finnas på plats i hallen med uppgiften att ansvara för träningen.

Hopprep A krävs för att träna och tävla med gymnaster upp till SM-nivå. För att träna och tävla på högsta nivån (SM-nivå samt internationellt) krävs utbildningsnivå Hopprep B från 2024.

# Drill

Samtliga ledare ska genomföra webbkursen [Intro Svensk Gymnastik](#) samt följa och efterleva innehållet. Kursen är kostnadsfri. Efter en uppdatering bör kursen gås igenom på nytt.

# Behörigheter

För godkänd behörighet, inklusive domarutbildningar, krävs uppfyllda förkunskapskrav och godkänd kurs. Följande utbildningar är behörighetsgivande:

- Gymnastik – variera och utmana
- Samtliga Basic-steg 4-utbildningar
- Samtliga kurser A-D (ersätter tidigare Basic-steg 4)
- Trampolin som hjälpredskap (se bilaga 1)
- Samtliga domarutbildningar (*ej förberedande kurser*)

## Uppdaterad behörighet

Efter fem år måste du som tränare uppdatera din behörighet för den praktiska disciplinspecifika kursen\* - om du ej gått vidare i utbildningsstegen (då gäller fem år för den nya nivån). Det är du själv som har ansvar för att din tränarbehörighet är giltig, inklusive uppfyllda förkunskapskrav. Se därför till att uppdatera din behörighet i god tid, inom ramen för giltighetstiden.

\* Undantaget är utbildningar inom PKTR dessa utbildningar har inget utgångsdatum och behöver därmed inte uppdateras. Nya kurser inom PKTR kommer hösten 2024 och då gäller samma regler som för våra andra kurser.

För att uppdatera din behörighet:

### **För steg 1-4 utbildningar (manlig artistisk gymnastik och trampolin)**

#### **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. Behörigheten förlängs fem år i taget.

Intyget skickas till närmaste region för godkännande.

#### **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 ett enklare teoretiskt prov för den aktuella disciplinen (för att uppdatera behörigheten på Manlig artistisk gymnastik steg 2 krävs endast ett intyg). Regionen kan ta ut en administrationsavgift. Behörigheten förlängs fem år i taget.

Intyget skickas till närmaste region för godkännande och skrivningstillfälle bokas i samråd med regionen.

### **Trampolin steg 3 och 4**

Under våren 2024 genomförs inga kurser i steg 3 eller 4, då nya kurser kommer hösten 2024. I samband med konvertering (tillgodoräknande av gamla kurser) uppdateras behörigheten. Konvertering till de nya kurserna är möjlig från hösten 2024.

### **För domare**

I regel krävs uppdaterad behörighet när större revideringar av nationella tävlingsregler görs. Detta kommuniceras av Gymnastikförbundet. Håll dig därför uppdaterad på [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se). Förbundsdomarutbildningar för OS-discipliner uppdateras var fjärde år.

### **För utbildningar A-D**

Uppdatering av behörigheter för nivå B, C och D är aktuellt först 2026. Förfarandet kommer att ändras för nivåerna B, C och D jämfört med stegutbildningarna 1-4.

Behörigheten för samtliga A- kurser gäller för alltid och behöver inte uppdateras.

### **Övrigt**

Tidigare kurser (steg 1-4) för deltagare som ej konverterat till nya systemet är endast giltiga fem år efter kurstillfället, behörigheten kan ej uppdateras.

# Validera tidigare utbildningar

Validering är en process som innebär en strukturerad bedömning, värdering av en persons kunskaper och kompetens. Validering kan leda fram till att kompetens bedöms likvärdig motsvarande av Gymnastikförbundets utbildningar.

## **För likvärdig utbildning**

Har du en tidigare utbildning som du bedömer är likvärdig någon av Gymnastikförbundets utbildningar kan du [ansöka om validering motsvarande den utbildningen](#). Validering kan generellt inte göras för utbildningar på högsta utbildningsnivån, dvs C - respektive D-nivå (steg 3 och 4).

## **Mellan discipliner/verksamheter**

I vissa fall kan du tillgodoräkna dig kurser mellan disciplinerna/verksamheterna. Är du tex tränare inom kvinnlig artistisk gymnastik och ska vara tränare för trupp gymnaster kan du ansöka om validering motsvarande den utbildning du har inom kvinnlig artistisk gymnastik. Gå in via länken ovan för att komma till ansökningsblanketten.

# Bilagor

## Bilaga 1

### Trampolin som hjälpredskap

**Övningar ut från trampolinen:** Övningar ut från trampolinen med hjälp av ljushopp till grop eller liknande får nyttjas utan genomgången trampolinutbildning; dock rekommenderas alltid utbildning. *Även stillastående stödjande rotationer på trampolinen och stationer från kloss med flickis/whipback för farttagning på trampolinen för bakåtövning ut från trampolinen får nyttjas utan genomgången trampolinutbildning.* (Voltbehörighet från respektive disciplinspecifik utbildning krävs.)

**Övningar på trampolinen:** Övningar med fria rotationer med landning på trampolinduken samt kombinationer av övningar med fria rotationer på trampolinduken genomförs endast efter genomförd utbildning; via disciplinspecifik utbildning (trampolin) eller webbkursen *Trampolin som hjälpredskap* (i kombination med voltbehörighet från respektive disciplinspecifik utbildning). Utbildningskravet ersätter tidigare behörighet att nyttja trampolinen.

## Bilaga 2

### Truppgymnastik

I tabellerna står information om krav på ledares placering vid tumbling, airtrack och fasttrack samt vid hopp med trampett.

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

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	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

\*\* Samtliga fria volter och varv med hoppredskap (gäller ej plint) kräver två säkerhetspassare på landningsbädden om de utförs i ström.