

---

# Anvisningar för barn- och ungdoms- gymnastiken

Fastställda av förbundsstyrelsen 2022-02-25

# Innehållsförteckning:

Inledning	3
1. Anvisning för hur vi bedriver träning	5
2. Anvisning för hur vi genomför tävling	7
3. Anvisning gällande nivågruppering, selektering och toppning	10
3.1 Anvisningar för barn gymnastik	10
3.2 Anvisningar för ungdomsgymnastik	11
3.3 Anvisningar för verksamhet på JSM- och SM-nivå	12
3.4 Anvisningar för landslags- och internationell nivå	13
4. Om anvisningarna inte efterlevs	14
Definitioner av viktiga begrepp	15
Referenslista	17

# Inledning

**All gymnastik för barn och ungdomar ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s barnkonvention, såväl tränings- som tävlingsverksamhet. Anvisningarna är tillsammans med *Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell* och *Gymnastikens uppförandekod* olika delar av hur vi lever vår vision, värdegrund och verksamhetsidé för att nå det önskade läget i *Strategi 2028* inom Svensk Gymnastik.**

*Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastiken* syftar till att vara ett konkret stöd och vägleda föreningar, ledare och enskilda medlemmar i föreningar då utvecklingsmodell, uppförandekod och barnkonventionen ska omsättas i praktisk idrottslig verksamhet. Avsikten är att de ska fungera både som en guide och som en anvisning som ska följas. De ska ge vägledning i olika frågor, men framför allt öppna upp för ett levande samtal kring hur föreningens verksamhet ska utformas.

All idrott för utövare upp till och med 18 år, elitinriktad eller ej, ska präglas av långsiktighet och bedrivas i linje med Gymnastikförbundets anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik. Barn och ungdomar bör ges stora möjligheter att själva påverka sitt idrottsdeltagande och därmed sin idrottsliga utveckling.

## FN:s barnkonvention

Barnkonventionen är svensk lag sedan 1 januari 2020 och ett grundläggande folkrättsligt dokument som listar barns rättigheter. Som barn räknas i konventionen varje människa under 18 år och syftet med barnkonventionen är att påverka och förbättra situationen för barn runt om i världen. Sedan dess omfattas all verksamhet för barn och ungdomar inom den svenska idrottsrörelsen av barnkonventionen. Barnkonventionen kompletterar och stärker idrottens värdegrund.

För att säkerställa att barnkonventionens grundprinciper efterlevs kan man ställa sig följande frågor; Vilka barn och ungdomar hörs? Vilka grupper av barn och ungdomar lyssnar vi på? Har vi beaktat barnets/ungdomens bästa? Vad gör vi vuxna med informationen och kunskapen vi får från barn och unga? Är vi beredda att förändra vår syn på hur idrotten ska bedrivas utifrån barns och ungdomars åsikter?

## Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott ska vara en vägledning vid tillämpningen av Riksidrottsförbundets stadgar. Genom att följa riktlinjerna följer man också barnkonventionen. Förutom att utgå från RF:s stadgar vilar riktlinjerna också på aktuell forskning och beprövad erfarenhet. Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastiken är Gymnastikförbundets förtydligande av vad som krävs av gymnastiken för att följa riktlinjerna och därmed barnkonventionen.

De fem huvudpunkterna i Riksidrottsförbundets riktlinjer är:

1. **Trygghet:** Skapa trygga och välkomnande miljöer
2. **Delaktighet:** Erbjud delaktighet och inflytande
3. **Glädje:** Främja inre drivkraft och långsiktig utveckling
4. **Allsidighet:** Möjliggör allsidigt och lekfullt idrottande
5. **Hälsa:** Bidra till hälsa och välbefinnande över tid

## Gymnastikens barn- och ungdomsverksamhet

Med barngymnastik avses i allmänhet gymnastik för aktiva till och med det år de fyller 12 år. I barngymnastiken är leken central och barnen ges även tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.

Med ungdomsgymnastik avses gymnastik för aktiva från året de fyller 13 till och med det år de fyller 18 år.

Uppdelningen i barn- och ungdomsgymnastik är Gymnastikförbundets egen. Denna förändrar dock inte det faktum att varje människa är barn fram till den dag då de fyller 18 år. I barn-konventionen används alltså inte begreppet ungdom.

Alla aktiva inom Svensk Gymnastik ska ha en plats eller beredas plats och på så sätt få en chans till utveckling. Av praktiska skäl kan dock inte alla vara i samma grupp eller förening. Verksamhetens sammansättning måste utgå från föreningens praktiska förutsättningar, såsom exempelvis ledartillgång och ledarutbildningsnivå, lokaler och ekonomi.

Både sociala och idrottsliga värden ska vägas in i barn- och ungdomsgymnastiken.

I en grupp med deltagare som är födda samma år kan graden av fysisk, kognitiv, social och emotionell mognad variera avsevärt (upp till 5 år i relation till fysisk ålder). En väl fungerande föreningsverksamhet tar hänsyn till alla dessa delar i sin planering och indelning av verksamheten.

Enligt beslut vid förbundsmötet 23–24 april 2022, ska *Anvisningarna för barn- och ungdomsgymnastik* ha implementerats efter 2024.\*

Tillsammans skapar vi trygga, hållbara och utvecklande miljöer inom Svensk Gymnastik.

Stockholm 16 februari 2022

Gymnastikförbundet

Pelle Malmberg  
Generalsekreterare

\*Tillägg efter förbundsmötet 23–24 april, 2022

# 1. Anvisning för hur vi bedriver träning inom barn- och ungdomsgymnastiken

**”Vid en första anblick kan det verka lätt att dela in unga inom idrotten, så indelning sker efter ålder och ambitionsnivå. Samtidigt är det mycket viktigt att inte slentrianmässigt gruppera efter födelseår eller utifrån antaganden kring ambition. Snarare bör indelningen göras med stor medvetenhet, inte ses som permanent och de vuxnas ambition måste vara att göra indelningen utifrån varje individs bästa.”**

*– Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott*

Anvisningarna för hur vi bedriver träning inom barn- och ungdomsgymnastiken reglerar träning inom Gymnastikförbundet och är bindande för dess medlemsföreningar.

## För barn- och ungdomsverksamhet (d.v.s. med aktiva upp till 18 år) gäller följande:

1. Föreningen bedriver träningen utifrån ett barnrättsperspektiv vilket innebär att barn och ungdomar erbjuds en, så långt möjligt, allsidig träning, får inflytande över, och ansvar för, sitt idrottande samt har möjlighet att utöva flera olika idrotter.
2. Aktiva inom barn- och ungdomsgymnastiken får möjlighet att idrotta tillsammans, oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning eller funktionsnedsättning. Det är föreningens uppgift att säkerställa att de aktivas önskemål tillgodoses i möjligaste mån.

Samträning är ett självklart alternativ i indelningen av verksamhet.

*Med samträning menar vi en könsmixad eller könsblandad träning oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck. Samträning kan också innebära träningstillfällen med aktiva från flera föreningar.*

3. Föreningen känner till, följer och planerar sin verksamhet enligt Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell samt strävar efter att så långt möjligt bedriva en åldersanpassad träning.  
*Med åldersanpassad träning menar vi rätt träning i rätt ålder som är anpassad till den biologiska åldern och den psykosociala mognaden.*
4. Föreningen säkerställer att alla ledare följer Svensk Gymnastiks uppförandekod.
5. Föreningen begär in ett begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för den som anställs, har ideella uppdrag i föreningen och/eller har direkt och regelbunden kontakt med barn. Referenstagning/ bakgrundskontroll vid nyanställning av ledare rekommenderas.
6. Föreningen följer Gymnastikförbundets gällande utbildningskrav för sina ledare beträffande åldrar och behörigheter.
7. Föreningen anpassar antalet ledare och hjälpledare efter gruppens nivå och storlek. *Med "nivå" menar vi både mognads- och ambitionsnivå hos deltagarna samt nivå av svårighetsgrad i utövandet.*

8. Föreningen har minst en vuxen (18 år eller äldre) närvarande vid varje tränings- och tävlingstillfälle.
9. Föreningen har ett ansvar att vara uppmärksamma på aktivas och ledares fysiska och psykiska hälsa. Växande kroppar och ensidig träning innebär en ökad risk för överbelastningsskador. Balans mellan träning, vila och andra fritidsaktiviteter är nödvändigt.
10. Föreningen utser en ansvarig vuxen person (barn- och ungdomsansvarig) som driver och tillvaratar frågor relaterade till barnrättsperspektivet i enlighet med Gymnastikförbundets anvisningar för prestationsinriktade föreningsmiljöer.
11. Föreningen ser till att barn- och ungdomsverksamheten har ett dokumenterat och aktiverat stöd- och signalsystem bestående av vuxna för att säkerställa tryggheten hos såväl aktiva som unga ledare.
12. Föreningen undviker att tillfällen uppstår där en enskild ledare/vuxen befinner sig tillsammans med ett eller flera barn och/eller ungdomar i situationer som kan uppfattas som känsliga eller olämpliga av integritetsskäl. Föreningen är också uppmärksam på hur privat kontakt (både fysisk kontakt och kontakt via sociala medier) sker mellan ledare och enskilda barn och ungdomar.

## **Barnkonventionens artiklar kopplade till anvisningen:**

Artikel 2: Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

Artikel 6: Barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

Artikel 12: Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.

Artikel 13: Barn har rätt till yttrandefrihet; att tänka, tycka och uttrycka sina åsikter, med respekt för andra personers rättigheter.

Artikel 19: Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.

Artikel 24: Barn har rätt till bästa möjliga hälsa, tillgång till hälso- och sjukvård samt till rehabilitering. Traditionella sedvänjor som är skadliga för barns hälsa ska avskaffas.

Artikel 31: Barn har rätt till lek, vila och fritid.

## 2. Anvisning för hur vi genomför tävling inom barn- och ungdomsgymnastiken

**”Enligt många barn och unga är en viktig del i idrottandet att få kämpa hårt, använda kroppen och utmanas i relation både till sig själv och andra. Men det är kampen här och nu som är viktig för känslan av att ha roligt, snarare än att nå idrottsliga framgångar på sikt. Upplevelsen av att känna spänning inför hur det ska gå, övervinna sin nervositet och vara i känslor av glädje och besvikelse är för många en viktig del av idrottsupplevelsen. Resultatet i stunden blir därmed viktigt och ska få vara det. Däremot är det av yttersta vikt att vi inte låter resultatet i stunden få långsiktiga konsekvenser eller påverka det enskilda barnet och ungdomens möjligheter till idrottslig utveckling.”**

– Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Anvisningarna för hur vi genomför tävling inom barn- och ungdomsgymnastiken reglerar all tävling inom Gymnastikförbundet och är bindande för dess medlemsföreningar.

### För tävlingar inom barn- och ungdomsgymnastiken gäller följande:

1. Barn får delta i tävlingar från det år de fyller 7 år, då i första hand i närområdet och under enkla former.
2. Ungdomar får delta i nationella tävlingar från det år de fyller 13 år.

Kommentar:

Det är dock viktigt att möjliggöra mötesplatser även för gymnastikdiscipliner med få utövare spridda över hela landet. Därför tillåts yngre aktiva (dock ej yngre än 7 år) i vissa discipliner att delta på nationella tävlingar om:

- tävlingen har för målgruppen anpassade regler och
- det inte är möjligt att arrangera regionala tävlingar.

Nationella tävlingar för yngre aktiva ska utvärderas årligen för att aktivt verka för att skapa mötesplatser mer lokalt för de yngre barnen med långsiktig målsättning att nationella tävlingar ska ske i enlighet med punkt 2.

3. Enligt *Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott* gäller 13-årsgräns för deltagande i nationella mästerskap (USM, JSM, SM), nationella tävlingar som kräver kvalificering, uttagning till landslag och för internationellt tävlande.

Kommentar:

Undantagsvis kan aktiva, yngre än 13 år, tillåtas att delta vid en internationell tävling om den har för målgruppen anpassade regler och om:

- förutsättningarna anses vara bättre (såsom exempelvis geografisk närhet), eller
  - särskild motivering görs för varför deltagande ska tillåtas (exempelvis sociala sammanhang).
4. Anpassade regler, inklusive bedömningsreglemente, för barn och ungdomar ska finnas i samtliga discipliner. Ansvaret för att de tas fram ligger hos de nationella tävlingskommittéerna. Arbetet bör utföras i nära samarbete med regionala kommittéer eller arbetsgrupper där detta finns.
  5. En alternativ tävlingsstege (förutom SM-stegen) för barn och ungdomar ska på sikt finnas i samtliga discipliner. Ansvaret för att de tas fram ligger hos de nationella tävlingskommittéerna. Arbetet bör utföras i nära samarbete med regionala kommittéer eller arbetsgrupper där detta finns.
  6. Resultat ska ges liten uppmärksamhet inom barngymnastiken. *Med "liten uppmärksamhet" menar vi att vi inte i onödan behöver skapa ett intresse för exempelvis resultatåtergivning.*

För tävlingar för barn gäller:

**För tävlingar med lägsta ålder 7-9 år:**

- Ingen poäng delges under tävlingens gång.
- Ledarna kan ges en fullständig resultatlista efter tävlingens slut.
- Ingen resultatredovisning sker vid prisutdelning eller på internet.
- Ingen rangordning av aktiva/lag görs på tävlingen.
- Eventuella diplom och/eller deltagarmedalj ges till samtliga aktiva.

**För tävlingar med lägsta ålder 10-12 år:**

- Aktivas/ lagens poäng får delges under tävlingens gång.
- Ledarna får en fullständig resultatlista efter tävlingens slut.
- Ingen resultatredovisning sker på internet.
- Efter avslutad tävling tilldelas de tre första aktiva/lagen medaljer och övriga placerar sig på en fjärde plats och presenteras i bokstavsordning. Om klassen endast har fyra startande tilldelas endast ettan och tvåan medaljer och övriga delar på tredjeplatsen.
- Eventuella diplom och/eller deltagarmedalj ges till samtliga aktiva.

7. Rankinglistor ska inte förekomma inom barngymnastiken.
8. Gymnastikförbundet verkar för en aktiv förflyttning över tid mot ytterligare efterlevnad av *Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn och ungdomsidrott* och har ett restriktivt förhållningssätt när det kommer till undantag som tillåts. Samtliga indelningar i olika nationella tävlingar och discipliner framgår i *Gymnastikförbundets tekniska reglemente*.



## **Barnkonventionens artiklar kopplade till anvisningen:**

Artikel 2: Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

Artikel 6: Barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

Artikel 13: Barn har rätt till yttrandefrihet; att tänka, tycka och uttrycka sina åsikter, med respekt för andra personers rättigheter.

Artikel 19: Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.

Artikel 24: Barn har rätt till bästa möjliga hälsa, tillgång till hälso- och sjukvård samt till rehabilitering. Traditionella sedvänjor som är skadliga för barns hälsa ska avskaffas.

Artikel 31: Barn har rätt till lek, vila och fritid.

# 3. Anvisning gällande nivågruppering, selektering/urval och toppning

**”Permanent nivåindelning och tidig selektering har visat sig medföra att både känslan av tillhörighet och kompetens påverkas negativt, oavsett vilken nivå utövaren placeras i.”**

*- Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott*

Anvisningarna för hur vi bedriver träning inom barn- och ungdomsgymnastiken reglerar träning inom Gymnastikförbundet och är bindande för dess medlemsföreningar.

## 3.1 Anvisningar för barn gymnastik (upp till och med 12 år)

**”Vad det gäller barn och ungas förväntningar på och ambitioner med sitt idrottande så behöver de få variera över tid. Varje barn och ungdom behöver ha möjligheten att hitta nya drivkrafter och mål men också ha rätten att inte kunna eller vilja formulera några idrottsliga mål alls.”**

*- Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott*

1. Selektion/urval eller toppning ska inte förekomma inom barn gymnastiken. Permanent nivågruppering liknas vid selektion.
2. Nivågruppering ska inte förekomma som första alternativ, utan att först ha beaktat positiva och/eller negativa konsekvenser av att indela efter:
  - Ålder - Har barnen samma utvecklingsnivå och utvecklingstakt (grad av fysisk, kognitiv och emotionell mognad) inom samma åldersspann i gruppen?
  - Ambition - Vad det gäller barn och ungas förväntningar på, och ambitioner med, sitt idrottande behöver de få variera över tid. Finns det förutsättningar för det i gruppen?

I stället förordas, nivåanpassad träning utifrån de aktivas intresse, utveckling, säkerhetsaspekter och eventuella tävlingsregler så att de, efter individanpassning och individuella förutsättningar, kan träna i samma grupp.

*Med nivågruppering menar vi då träningsgrupper delas in efter färdigheter eller kunskapsnivå.*

*Med permanent nivågruppering menar vi en låst gruppstruktur utan möjlighet till flexibilitet.*

*Med nivåanpassning menar vi träning där det vid vissa övningar sker uppdelningar av gruppen utifrån kunskaps- och färdighetsnivå.*

*Med individanpassning menar vi att träningen anpassas till var och en utifrån intresse, färdighets- kunskaps- och mognadsnivå. En individanpassad träning kan genomföras oavsett hur träningsgruppen är sammansatt.*

3. Elitinriktad gymnastik förekommer inte, varken som företeelse eller begrepp, inom verksamhet för barn under 13 år.

Kommentar:

Barnens bästa ska alltid vara styrande i varje beslut och barnen själva ska ges möjlighet att vara med och påverka. Som förening ska man alltid tänka utifrån att behålla så många som möjligt så länge som möjligt.

I discipliner med lag kan det bli aktuellt att inom samma träningsgrupp ställa upp med fler än ett lag på samma eller olika nivåer. Sker detta ska lagen sättas ihop utifrån andra kriterier än sportslig toppning. Målet ska vara att så många som möjligt ska vara med så mycket som möjligt i alla grenar, för att alla ska få en så aktiv roll som möjligt. Detta kan innebära att det ibland är fördelaktigt att dela upp i flera lag.

## 3.2 Anvisningar för ungdomsgymnastik (13–18 år)

**”I början av tonåren är det av extra stor vikt att värna sammanhållningen och att aktivt motverka olika former av selektion och utslagning. Det förutsätter en flexibel verksamhet som är mån att försöka möta behoven hos varje enskild utövare.”**

**- Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott**

1. Selektion/urval och toppning ska inte förekomma inom ungdomsgymnastiken. Permanent nivågruppering liknas vid selektion.
2. Nivågruppering kan förekomma. I första hand bör träningen nivåanpassas utifrån de aktivas intresse, utveckling, (fysiska-, kognitiva- och emotionella mognad), säkerhetsaspekter och eventuella tävlingsregler så att de, efter individuella förutsättningar, kan träna tillsammans.

Kommentar:

Fokus ska fortsatt vara på ett livslångt idrottande och långsiktig utveckling framför kortsiktiga resultat. Inom ungdomsgymnastiken är det möjligt att aktiva inom samma grupp inte deltar i samma utsträckning vid tävling. Så länge alla får vara med, utifrån sin nivå och på ett så säkert sätt som möjligt, kan man låta gymnaster göra olika svåra eller olika många moment på tävling, t.ex. att de aktiva är med i/på olika antal klasser/grenar/varv.

Ungdomarnas bästa ska alltid vara styrande i varje beslut och ungdomarna själva ska ges möjlighet att vara med och påverka. Som förening ska man alltid tänka utifrån att behålla så många som möjligt så länge som möjligt.

I discipliner med lag kan det bli aktuellt att inom samma träningsgrupp ställa upp med fler än ett lag på samma eller olika nivåer. I discipliner med lag ska målet vara att så många som möjligt ska vara med så mycket som möjligt i alla grenar, för att alla ska få en så aktiv roll som möjligt. Detta kan innebära att det ibland är fördelaktigt att dela upp i flera lag.

### 3.3 Anvisningar för verksamhet på JSM- och SM-nivå, samt särskild gruppering utsedd via Gymnastikförbundet

**”Några år in i tonåren behöver en del av de som, fortfarande eller för första gången, bär en dröm om att ägna sig åt elitidrott få tillräckligt med kunskap om vad det innebär att göra en elitsatsning inom den aktuella idrotten.”**

*– Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott*

1. Selektion/urval eller toppning kan förekomma.
2. Permanent nivågruppering får förekomma.

Uttagning får förekomma till särskild gruppering utsedd via Gymnastikförbundet, som förbundet har full rådgivning över på särskilt specificerade grunder. Dessa ska vara tydligt kommunicerade till alla som berörs.

3. Elitinriktad gymnastik förekommer inte, varken som företeelse eller begrepp, inom verksamhet för barn under 13 år.

Kommentar:

Föreningen ska noga ha övervägt hur eventuell selektion ska genomföras med utgångspunkt i att behålla så många som möjligt så länge som möjligt. Man ska som förening ha tydliga anvisningar gällande selektion/urval och toppning, som medlemmar och vårdnadshavare är väl informerade om. Föreningen ska också alltid kunna erbjuda träning även för de aktiva som inte når JSM-, SM-nivå eller inte vill vara på den nivån. Här kan samverkan mellan olika föreningar vara en lösning.

I discipliner med lag kan en annan lösning vara att man inom samma träningsgrupp ställer upp på olika nivåtävlingar för att på så sätt motivera och behålla fler aktiva så länge som möjligt.

För elitaktiva under 18 år är det vårdnadshavaren som bär ansvaret för förutsättningarna om den aktive ska ingå i sådan verksamhet. Det är medlemmarna i föreningen som bestämmer om elitverksamheten ska finnas samt hur den ska organiseras och bedrivas, inom ramarna för föreningens stadgar och Svensk Gymnastik Vill. En elitsatsning, enligt RF:s definition, innehåller krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål.

## 3.4 Anvisningar för landslags- och internationell nivå

**”En elitsatsning innebär (enligt RF:s definition) krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål. Det är till denna kravställning, och det den medför, som utövaren med elitidrottsdrömmar behöver förhålla sig.”**

*- Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott*

1. Selektion/urval och toppning sker till Gymnastikförbundets landslag och till tävlingar, inklusive internationella mästerskap, genom uttagningar. Detta sker baserat på de krav som ställs i respektive disciplin.
2. Elitinriktad gymnastik förekommer inte, varken som företeelse eller begrepp, inom verksamhet för barn under 13 år.

Kommentar:

Inom landslagsverksamheten och på internationell tävlingsnivå är prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vägledande. Gymnastik är en av de idrotter, där mängden träning många gånger, redan i relativt unga år, periodvis kan vara omfattande, för att den aktive i framtiden ska kunna nå elitidrottsnivån.

För elitaktiva under 18 år är det vårdnadshavaren som bär ansvaret för förutsättningarna om den aktive ska ingå i sådan verksamhet. Det är medlemmarna i föreningen som bestämmer om elitverksamheten ska finnas samt hur den ska organiseras och bedrivas, inom ramarna för föreningens stadgar och Svensk Gymnastik Vill. En elitsatsning, enligt RF:s definition, innehåller krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål.

### Barnkonventionens artiklar kopplade till anvisningen:

Artikel 3: Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.

Artikel 12: Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad

Artikel 13: Barn har rätt till yttrandefrihet; att tänka, tycka och uttrycka sina åsikter, med respekt för andra personers rättigheter.

## 4. Om anvisningarna för barn- och ungdomsgymnastiken inte efterlevs

**"Alla vuxna – oavsett roll inom idrotten – har ansvar för barn och unga i sin närhet och den verksamhet man är del av eller ansvarar för. Varje vuxen förväntas därför agera när ett barn eller ungdom signalerar att något inte är bra. För att kunna agera när ett barn eller en ungdom inte mår bra eller när något inträffat är arbetet med rutiner och uppföljning avgörande. "**

*- Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott*

Idrottsrörelsen ska själv, på respektive nivå, hantera ärenden som kan bryta mot idrottens egna regelverk, RF:s stadgar, Gymnastikförbundets stadgar och idrottsföreningens stadgar samt mot barnkonventionen.

### **Om du reagerar på någonting i verksamheten i din förening:**

1. Om du reagerar på någonting i din förening ska du i första hand meddela dina synpunkter (upplevda problem) till ansvarig ledare.
2. Om det finns hinder för att vända dig till ansvarig ledare ska du vända dig till föreningens styrelse som har till uppgift att initiera och föra dialog med berörd ledare. Styrelsen är ansvarig för föreningens verksamhet och för föreningens ledare, i enlighet med föreningens stadgar.
3. Om det finns hinder för att vända dig till föreningens styrelse, så som personkopplingar eller om oron är kopplad till föreningens styrelse, kan du vända dig till Gymnastikförbundet nationellt (gymnastikombudsmannen) eller regionalt. Gymnastikförbundet kan och ska stödja föreningen att efterleva RF:s och sina egna stadgar och kan i detta ta hjälp av aktuell region.
4. För stöd i dialogen med föreningens styrelse eller för guidning vid kontakt med Gymnastikförbundet kan du kontakta det RF SISU distrikt ni hör till. Där finns sakkunniga i barn- och ungdomsidrott som kan hjälpa dig vidare.
5. Om ett ärende inte kan hanteras av varken förening, Gymnastikförbundet eller RF SISU:s distrikt kan du kontakta idrottsombudsmannen på Riksidrottsförbundet eller använda den anonyma och krypterade visselblåsartjänsten, där idrottsombudsmannen tar emot ärenden.

### **Om du reagerar på någonting i Gymnastikförbundets verksamhet:**

1. Meddela dina synpunkter (upplevda problem) till den som ansvarar för verksamheten.
2. Om du är osäker på vem du ska kontakta, om du upplever att du inte får gehör eller om du fortsatt känner oro för någonting i Gymnastikförbundets egen verksamhet ska du i första hand vända dig till gymnastikombudsmannen, [gymnastikombudsman@gymnastik.se](mailto:gymnastikombudsman@gymnastik.se)
3. Du kan också höra av dig till idrottsombudsmannen på Riksidrottsförbundet eller använda den anonyma och krypterade visselblåsartjänsten, där idrottsombudsmannen tar emot ärenden, [idrottsombudsmannen@rf.se](mailto:idrottsombudsmannen@rf.se)

# Definitioner av viktiga begrepp

## DEFINITIONER

Allsidig träning	Variationsrik träning som innefattar koordination, rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet, såväl fysiskt som mentalt.
Barnrättsperspektiv	Genom detta ska verksamheten i stort, och ledarna i den, arbeta aktivt för att värna om barnets rättigheter enligt barnkonventionen och enligt Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott. Barnrätts- och barnperspektivet (nedan) innebär att vuxna på ett eller annat sätt förhåller sig till hur ett barn skulle kunna känna, tänka eller agera i ett visst sammanhang.
Barnperspektiv	Innebär att den vuxna sätter sig in i barnets situation för att därigenom bedöma vad som kan anses vara barnets bästa. För att kunna tillämpa ett barnperspektiv krävs stor kunskap om barns utveckling, levnadsvillkor och behov. Även ledare bör utgå från ett barnperspektiv. Enligt Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott "måste det idrottsliga ledarskapet anpassas till de aktivas ålder, fysiska, psykiska och sociala behov och mognad".
Barnets perspektiv	Barnets perspektiv kräver att den vuxna frågar det enskilda barnet vad hen vill eller känner. Av Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott framgår även att idrottsrörelsen på alla nivåer, ska tillvarata barns och ungdomars erfarenheter och synpunkter. Barn och ungdomar ska alltså uppmuntras att ge synpunkter på den verksamhet de befinner sig i.
Elitverksamhet	Den verksamhet som uppfyller kraven på att vara på den yttersta nivån i Sverige eller internationellt inom gymnastik.
Elitsatsning	Krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål.
Ensidig träning	Motsatsen till allsidig träning, alltså träning som i hög grad inriktas mot en eller ett fåtal övningar, moment eller mot utvecklingen av en eller ett fåtal egenskaper eller detaljfärdigheter.
Individanpassning	Träning anpassad till var och en utifrån intresse, färdighets- kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen är sammansatt.
Liten uppmärksamhet	Inte skapa intresse i onödan för exempelvis resultatåtergivning.
Nivågruppering	Då träningsgrupper delas upp utifrån färdigheter och kunskapsnivå.
Permanent nivågruppering	Med permanent nivågruppering menar vi en låst gruppstruktur utan möjlighet till flexibilitet.
Nivåanpassning	Träning där det vid vissa övningar sker uppdelningar av gruppen utifrån kunskaps- och färdighetsnivå.
Närområde	Lokalt i samma stad/region/landsdel eller liknande.
Rangordning	En skala som ordnar fakta/personer efter ett givet system.

Rankinglista	Visar ett förhållande mellan minst två ting/personer där den ena har en högre eller lägre ranking än den andra. Ranking kan också innebära att rankas lika.
Resultatlista	En sammanställning över samtliga deltagares resultat.
Resultatredovisning	System för att säga, visa eller projicera resultat så deltagare och/eller publik kan ta del.
Samträning	Könsmixad eller könsblandad träning. Träning tillsammans oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck. Samträning kan också innebära träningstillfällen med aktiva från flera föreningar.
Selektering/urval	Att välja ut de för tillfället bästa eller de som i framtiden bedöms bli de bästa till tävling, läger, lag eller träningsgrupper.
Toppling	En form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får fördelar i tävlingssammanhang, blir uttagna i ett lag, får mer träningstid, osv.
Träning	Aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, både fysiska, psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.
Tävling	En särskilt anordnad aktivitet där flera personer eller lag mäter sina färdigheter på något område för att kunna rangordna deltagarna. I en tävling finns det för det mesta en vinnare och en eller flera förlorare.
Uttagning	Kvalificering för en viss uppgift eller till en viss gruppering.
Ålder	Avser i dagligt tal oftast kronologisk ålder som mäts i antalet år och månader. Kronologisk ålder är inte alltid ett relevant mått på utveckling och mognad utan i idrotten bör man ta hänsyn till biologisk ålder och psykosocial mognad.
Åldersanpassad träning	Rätt träning i rätt ålder, som är anpassad till den biologiska åldern och den psykosociala mognaden.



# Referenslista

**För att inte anvisningarna för barn- och ungdomsgymnastiken ska riskera att bli felaktiga på grund av att hemsidor förändras eller flyttas lämnas här inga länkar till dokument. För dig som vill läsa mer om vid var tid gällande regler och fattade beslut hänvisas i stället till respektive hemsida.**

För dig som vill läsa mer om *Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrotten* hänvisas till Riksidrottsförbundets hemsida [www.rf.se](http://www.rf.se).

På Gymnastikförbundets hemsida [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se) kan följande dokument hittas:

- Gymnastikförbundets stadgar
- Gymnastikförbundets uppförandekod
- Gymnastikförbundets utvecklingsmodell
- Gymnastikförbundets anvisningar för prestationsinriktade föreningsmiljöer
- Gymnastikförbundets tekniska reglemente och samtliga discipliners respektive tävlingsreglementen
- Gymnastikförbundets utbildningskrav för ledare
- Gymnastikförbundets instruktion för barn- och ungdomsansvarig i förening
- Gymnastikförbundets rekommendation kring stretch