



Gymnastikförbundet

**Riktlinjer för
träning och tävling
- 2019 -**

Fastställda 2019-02-14

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning	3
Svensk Gymnastiks Värdegrund	4
Svensk Gymnastiks uppförandekod	4
Barngymnastik	5
Ungdomsgymnastik	6
Gruppträning	7
Tävlingsgymnastik	8
Läs mer!	10

Inledning

Gymnastikförbundet vill med dessa riktlinjer för träning och tävling tydliggöra hur verksamheten ska bedrivas inom förbundet och dess medlemsföreningar.

Svensk Gymnastik Vill

För att förstå hur riktlinjerna ska användas ska de sättas i relation till *Svensk Gymnastik Vill* som antas av Förbundsmötet vart annat år, och då särskilt värdegrunden, uppförandekoden och utvecklingsmodellen.

Enligt Barnkonventionen är alla barn till och med 18 års ålder. Inom idrottsrörelsen har vi dock valt att göra en distinktion mellan barn och ungdomar, eftersom det ur idrottslig synvinkel finns stora skillnader mellan olika åldrar. Barn definieras därför som aktiva till och med tolv års ålder och ungdomar som de mellan 13-20 års ålder.

Stockholm den 14 februari 2019

Johan Fyrberg
Generalsekreterare

Svensk Gymnastiks Värdegrund

- **Personligt engagemang hela livet.**
Vi ser och tar tillvara alla individers möjligheter att vara med.
- **Nyfikenhet och öppenhet.** Vi är lyhörda för den enskilde individens behov och visar förståelse för varandras verksamheter och bjuder på oss själva.
- **Glädje och utveckling.** Vi utvecklas och gläds tillsammans och vi lär för livet.

Svensk Gymnastiks uppförandekod

Uppförandekoden beskriver hur vi är mot varandra inom Svensk Gymnastik. För enkelhets skull talar vi om "utövaren", men koden gäller givetvis alla inom Svensk Gymnastik: utövare, tränare/ledare, domare, organisationsledare, föräldrar, förtroendevalda, uppdragstagare, förening och förbund.

- Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom gymnastiken.
- Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.
- Vi är goda förebilder.
- Vi respekterar allas lika värde.
- Vi respekterar utövarnas personliga integritet.
- Vi bidrar till utövarnas utveckling genom att på olika sätt göra dem delaktiga i beslut som rör deras träning och tävling, samt skapar en miljö där individen reflekterar och tar ansvar.
- Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet.
- Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet.

Barn gymnastik

För barn 3-12 år

Gymnastikförbundets verksamhet omfattar många olika former: Bamsegympa och familjegympa för de allra yngsta, barn gymnastik med utmaningar och äventyr för de lite äldre och givetvis den viktiga redskapsgymnastiken - grunden för den så betydelsefulla motoriska träning som stimulerar barns utveckling både kroppsligt och mentalt. Allt varierande, lekfullt och med utgångspunkt från barnens individuella förutsättningar.

Verksamhet i föreningen:

- I en grupp om 20 barn ska det finnas minst en ansvarig ledare och en assistent. Det här får någon som jobbar närmare verksamheten svara på, men kanske ska man skriva två ledare, två vuxna, två ansvariga?
- Ansvarig ledare ska vara minst 15 år.
- Ansvarig ledare bör ha genomgått Baskurs Barn och Ungdom¹. Om gymnasterna tränar på fria rotationer är det obligatoriskt att en ledares utbildningsnivå ska motsvara nivån på de övningar gruppen tränar ².
- För att bedriva *Bamsegympa* i föreningen ska ansvarig ledare ha genomgått en utbildning i Bamsegympa och ska vara minst 13 år. Ansvarig ledare ska vara minst 15 år.
- Alla föreningar rekommenderas att teckna en basförsäkring för alla sina aktiva barn. Om gymnasterna tränar på övningar med fria rotationer är en träningslicens obligatorisk.
- Varje grupp bör tydligt beskriva vad som förväntas av deltagarna och vilket syfte och målsättning gruppen har.
- Gymnastiken ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Träningen ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv vilket innebär att öka barns inflytande över och ansvar för sitt idrottande.

¹ Kommer ersättas av *Gymnastikens Baskurs – träning och tävling*

² För trampolin: se Gymnastikförbundets *Utbildningskrav*

Ungdomsgymnastik

För ungdomar 13-20 år

Den övergripande målsättningen för Gymnastikförbundets ungdomsverksamhet är att få fler ungdomar att vilja träna gymnastik och utveckla den egna kroppens förmågor. En annan är att behålla fler gymnaster och unga ledare i tonåren.

Här ryms både traditionell gymnastik och nya former som tilltalar ungdomarna i åldrarna 13 - 20 år med uppvisningar och läger både nationellt och internationellt.

Verksamhet i föreningen:

- Antal ledare ska anpassas efter gruppens krav och karaktär. Det ska alltid finnas minst en ansvarig ledare i en grupp.
- Ansvarig ledare ska vara minst 15 år, dock rekommenderas att ledaren är några år äldre än deltagarna.
- Ansvarig ledare bör ha genomgått Baskurs Barn och Ungdom³. Om gymnasterna tränar på fria rotationer är det obligatoriskt att en ledares utbildningsnivå ska motsvara nivån på de övningar gruppen tränar⁴.
- Alla föreningar rekommenderas teckna en basförsäkring för alla sina aktiva ungdomar. Om gymnasterna tränar på övningar med fria rotationer är en träningslicens obligatorisk.
- Varje grupp bör tydligt beskriva vad som förväntas av deltagarna och vilket syfte och målsättning gruppen har.
- Övergången mellan barn och ungdomsgymnastiken ska ske successivt och hänsyn tas till individernas olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt.
- Verksamheten ska främja ett gemensamt ansvarstagande för gruppens utveckling samt uppmana till ett kreativt och lekfullt förhållningssätt.
- Ledarskap bör vara en naturlig del av ungdomars idrottsutbildning som en stimulans till och förberedelse för framtida ledaruppdrag.
- Träningen ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv vilket innebär att öka ungdomars inflytande över och ansvar för sitt idrottande.

³ Kommer ersättas av *Gymnastikens Baskurs – träning och tävling*

⁴ För trampolin: se Gymnastikförbundets *Utbildningskrav*

Gruppträning

Gruppträningsverksamhet är en stor verksamhet inom Svensk Gymnastik. Nära hälften av våra medlemsföreningar erbjuder olika gruppträningsformer och vuxengympa för unga vuxna, vuxna och seniorer.

Gruppträning består av en grupp med personer som tränar tillsammans med en instruktör som ansvarar för passets upplägg och musik. Musiken är en viktig del i gruppträningen, men det finns gruppträningspass där musik inte förekommer eller bara som bakgrundsmusik. Träningen bedrivs både inomhus och utomhus och variationen är stor.

Verksamhet i föreningen:

- Det ska alltid finnas en ansvarig ledare i en grupp.
- Alla gruppträningsledare bör ha genomgått *Baskurs Gruppträning*⁵.
- Ansvarig ledare ska vara minst 16 år.
- Alla föreningar bör teckna en basförsäkring för alla sina aktiva.
- På Gruppträningspass som är rena styrkepass, där både lätta och tunga vikter ingår, ska instruktören gå igenom teknik och användande av redskapen innan passet börjar, eller under tiden – finns det personer med på passet som är under 15 år, bör särskild hänsyn och instruktion ges till denna person
- Varje pass bör tydligt deklarerats gällande innehåll och svårighetsnivå.
- Föreningar bör tillhandahålla olika typer av träningspass.

⁵ Kommer ersättas av *Gymnastikens Baskurs – gruppträning*

Tävlingsgymnastik

Gymnastikförbundets bedriver också tävlingsgymnastik och ytterst elitgymnastik. Det finns över 35 000 gymnaster i olika åldrar som tränar och tävlar på sin individuella nivå och med individuell målsättning.

Gymnastik är en komplicerad idrott och en av de svåraste. För att lyckas nå eliten krävs inte bara många timmar av träning under kvalificerade tränare i hallar med utrustning för tävlingsgymnastik utan också även vissa fysiska och mentala förutsättningar.

I den tidigaste lekfulla träningen bör olika gymnastiska moment vävas in i träningen på rätt sätt för att gymnasterna så småningom ska ha den nödvändiga tekniken automatiserad. Ytterst handlar det om säkerhet.

Gymnastikförbundet följer liksom alla medlemsförbund inom RF, Idrotten Vill och FN:s barnkonvention, vilket måste prägla även elitverksamheten. Träningen måste ske i noggrann balans mellan dessa övergripande mål, föreningens egen policy och mål samt i en ständigt pågående, öppen dialog mellan föreningens ledare och gymnasten/gymnasters föräldrar så att mål och förutsättningar för den individuella gymnasten är tydliga för alla samverkande parter.

Verksamhet i föreningen:

- Antal ledare ska anpassas efter gruppens nivå. Det ska alltid finnas minst en ansvarig ledare i en grupp.
- Ansvarig ledare ska vara minst 15 år.
- Det är obligatoriskt att den ansvarige ledarens utbildningsnivå ska motsvara nivån på de övningar gymnasterna tränar och tävlar. Se Gymnastikförbundets *Utbildningskrav*.
- Alla föreningar rekommenderas teckna en basförsäkring för alla sina aktiva gymnaster. Om gymnasterna tränar på övningar med fria rotationer är en träningslicens obligatorisk. Om gymnasterna tävlar är en tävlingslicens obligatorisk.
- Varje enskild gymnastikförening bestämmer, inom ramen för idrottens/gymnastikens gemensamma planer, mål och riktlinjer, mot vilka nivåer man vill inrikta sin verksamhet och hur man ska nå dessa samt vilka resurser som ska avdelas.
- Ta fram långsiktiga planer med mål och syften för föreningens verksamhet. Gymnastikförbundet rekommenderar att man arbetar i tränarteam.
- Varje grupp bör tydligt beskriva vad som förväntas av deltagarna och vilken målsättning gruppen har.
- Att ledning och tränare arbetar efter samma målbild, väl förankrad i alla delar av föreningens verksamhet.
- Träningen ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv vilket innebär att öka barn och ungdomars inflytande över och ansvar för sitt idrottande.
- När en ny tävlingsgrupp ska starta är det viktigt att tydligt presentera gruppens mål, syfte och antal platser att tillgå. Försök att i största möjliga mån erbjuda alla barn en plats i föreningen.

- Vid gruppindelningar bör hänsyn tas till gymnastens utvecklingsnivå samt kamratskap i gruppen. Blir det nödvändigt med en prioritering mellan dessa två faktorer måste säkerheten för individ och grupp sättas främst.
- Gymnaster som har talang och ambition att göra en seriös elitsatsning ska ges möjlighet att göra det under socialt trygga former.
- Gymnaster som satsar på elitinriktad tävlingsgymnastik ska få möjlighet att skaffa sig kunskaper om de faktorer som påverkar deras idrottande och få inflytande över beslut och frågor som rör dessa.

Träning och tävling på internationell nivå:

- För tävling/träningsutbyten utomlands, där deltagande sker genom föreningsregi ska tillstånd sökas hos Gymnastikförbundet (se *Tekniskt Reglemente*). För gymnaster som är yngre än 13 år det år utbytet äger rum beviljas tillstånd endast efter att sökande organisation har inkommit med en motivering, redogörelse av den aktives tidigare tävlingsdeltagande, samt att tävlingen genomförs med regler/bedömning anpassade för yngre gymnaster

Tävlingar – förenings- och regionsnivå:

- Vid tävlingar bör alla som kan få vara med. Alla gymnaster bör ha möjlighet att delta men säkerheten för individ och grupp måste även här alltid prioriteras.
- Tävlingsverksamheten ska utformas så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottsutveckling.
- Vid tävlingar med unga gymnaster bör endast de högst placerade presenteras i samband med prisutdelningar.

Gymnastikförbundet – Riktlinjer för träning och tävling

Läs mer!

Länkar till Gymnastikförbundets dokument

- [Svensk Gymnastik Vill](#)
- [Gymnastikens Uppförandekod](#)
- [Utvecklingsmodellen](#)
- [Gymnastikförbundets Utbildningskrav](#)
- [Tekniskt reglemente](#)
- [Strategi Tävling](#)
- [Rekommendationer kring ätstörning och energibrist](#)

Länkar till Rikidrottsförbundets dokument

- [Anvisningar för barn- och ungdomsidrott](#)
- [Policy mot sexuella övergrepp inom idrotten](#)
- [Policy och handlingsplan mot sexuella trakasserier](#)
- [Riktlinjer hot och vald](#)
- [Kostpolicy](#)
- [Säker mat i idrottsrörelsen](#)
- [Kostrekommendation till elitidrottare \(SOK, 2000\)](#)
- [Plötsliga dödsfall i samband med idrottsutövning](#)
- [Policy om alkohol, narkotika, doping och tobak](#)
- [Riktlinjer för att tillvarata enskildas rättigheter](#)
- [Trafikpolicy](#)