



UTBILDNINGSKRAV  
FRÅN OCH MED AUGUSTI 2021

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ÖVERGRIPANDE	3
SVENSK GYMNASTIK VILL OCH GYMNASTIKFÖRBUNDETS UPPFÖRANDEKOD	3
INTRO SVENSK GYMNASTIK	3
GYMNASTIKENS BASKURS – TRÄNING OCH TÄVLING	3
BASKURS GRUPPTRÄNING	3
TRAMPOLIN SOM HJÄLPREDSKAP	3
LEDARSKAP OCH TRÄNINGSLÄRA	4
VERKSAMHET SOM REGLERAS AV ANNAT FÖRBUND	4
VAD HÄNDER OM UTBILDNINGSKRAVEN INTE FÖLJS	4
UTBILDNINGSKRAV TRÄNINGSGYMNASTIK /BARN OCH UNGDOM	5
BAMSEGYMPA	5
VERKSAMHET UTAN FRIA ROTATIONER VID TRÄNING, UPPVISNING OCH TÄVLING PÅ LOKAL NIVÅ	5
VERKSAMHET MED FRIA ROTATIONER VID TRÄNING, UPPVISNING OCH TÄVLING PÅ LOKAL NIVÅ	5
PARKOUR, FREERUNNING OCH TRICKING (PKTR)	5
UTBILDNINGSKRAV TÄVLINGSGYMNASTIK	6
TRUPPGYMNASTIK	6
TRAMPOLIN OCH DMT	7
KVINNLIG ARTISTISK GYMNASTIK	8
MANLIG ARTISTISK GYMNASTIK	8
RYTMISK GYMNASTIK	9
AEROBIC GYMNASTICS	9
HOPPREP	9
BEHÖRIGHETER	10
UPPDATERAD BEHÖRIGHET	10
DISPENSANSÖKAN	11

## ÖVERGRIPANDE

### 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.

### INTRO SVENSK GYMNASTIK

Samtliga ledare som bedriver verksamhet inom en av Gymnastikförbundets medlemsföreningar ska genomföra webbkursen [Intro Svensk Gymnastik](#) vartannat år samt följa och efterleva innehållet. Kursen är också ett förkunskapskrav för deltagare på alla Gymnastikförbundets kurser. Kursen är kostnadsfri och genomförs digitalt vartannat år, med uppdateringar i cykler efter varje förbundsmöte.

### GYMNASTIKENS BASKURS – TRÄNING OCH TÄVLING

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.

### BASKURS GRUPPTRÄNING

Gymnastikförbundet rekommenderar att alla ledare har minst baskursutbildning. [Baskurs Gruppträning](#) ger deltagarna grunden för att bli gruppträningssinstruktör. Utbildningen fokuserar på ledarskap, anatomi, fysiologi, rörelseskolning och musikanalys – viktiga grundfundament i rollen som gruppträningssinstruktör.

### 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 flick-flack/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 och kombinationer av övningar med landning 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.

## LEDARSKAP OCH TRÄNINGSLÄRA

Kurserna i ledarskap och träningslära lanseras 2021 och är gemensamma för alla Gymnastikförbundets verksamheter. Kurserna kompletterar den praktiska utbildningen som förkunskapskrav och/eller vidareutbildning.

Ledarskap	Träningslära
Gymnastikens ledarskap	Åldersanpassad träning för barn och unga
Hållbart ledarskap	Åldersanpassad träning för vuxna
Ledarteam	Styrka, rörlighet och fysiologi
Gruppdynamik	Biomekanik
Idrottspsykologi	Planering och periodisering
	Idrottsnutrition och återhämtning

## 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](#) vartannat år samt följa och efterleva innehållet. Vi rekommenderar att alla ledare har genomfört minst Gymnastikförbundets baskurs.

## VAD HÄNDER OM UTBILDNINGSKRAVEN INTE FÖLJS

Föreningen och den enskilde tränaren har det yttersta ansvaret för att säkerhetsaspekterna följs. En behörighet kan dras tillbaka alternativt göras ogiltig under viss tid.

### Träning

Om det kommer till Gymnastikförbundets kännedom att en förening eller ledare bedriver träning som inte uppfyller de uppsatta utbildningskraven har Gymnastikförbundets generalsekreterare rätt att vidta åtgärder gentemot såväl förening som ledare. Detta inkluderar även om föreningen eller ledaren inte följer förhållningssättet i utvecklingsmodellen eller uppförandekoden.

### 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. Om det kommer till Gymnastikförbundets kännedom att en förening eller ledare inte uppfyller utbildningskraven vid tävlingstillfället, inklusive utvecklingsmodell och uppförandekod, har Gymnastikförbundets generalsekreterare rätt att vidta åtgärder gentemot såväl förening som ledare.

# UTBILDNINGSKRAV TRÄNINGSGYMNASTIK /BARN OCH UNGDOM

## BAMSEGYMPA

För att bedriva [Bamsegympa](#) 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 PÅ LOKAL NIVÅ

Vid träning, uppvisning och tävling på lokal nivå med enbart stödjande rotationer som kullerbytta framåt/bakåt, handstående, hjulning, rondat, flickis eller handvolt samt kombinationer av dessa, gäller inget utbildnings- eller passningskrav, men fördjupad lämplig utbildning rekommenderas alltid.

## VERKSAMHET MED FRIA ROTATIONER VID TRÄNING, UPPVISNING OCH TÄVLING PÅ LOKAL NIVÅ

För fria rotationer gäller alltid utbildnings- och passningskrav. För träning, uppvisning och tävling på lokal nivå är kursen *Barngymnastik – 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 stegutbildningar inom respektive disciplin. *För dig som tävlar på nationell nivå gäller alltid utbildningskraven för tävling.*

## PARKOUR, FREERUNNING OCH TRICKING (PKTR)

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:

- Steg 1 för träning (och tävling) på grenspecifika enkelvolter till och med helskruv\*
- Steg 2 för träning (och tävling) på grenspecifika enkelvolter till och med trippelskruv samt dubbelvolter till och med halvskruv\*

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

# UTBILDNINGSKRAV TÄVLINGSGYMNASTIK

## TRUPPGYMNASTIK

### 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:

Tävling/utbildning	Fristående steg 1	Fristående steg 2	Fristående steg 3
Nivå 5-6	X		
Nivå 3-4		X	
Nivå 1-2 + USM, JSM, SM			X

### 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.

### 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 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

## 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	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

### Hjälpredskap

Fasttrack och airtrack likställs med tumbling. Se övergripande krav för trampolin som hjälpredskap.

*Stegutbildningar inom trupp gymnastik ger endast behörighet för träning och tävling inom disciplinen. Dispens kan sökas för motsvarande utbildning.*

## TRAMPOLIN OCH DMT

På träning ska 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 ska alltid en utbildad tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå, stå i direkt anslutning till gymnasten.

Vid tävling (inklusive uppvärmning/förträning) ska ansvarig tränare som har giltig licens för de övningar\* som gymnasterna utför, stå i direkt anslutning till redskapet. Vid synkron ska

minst en ansvarig tränare med disciplinens krav på utbildningsnivå stå i direkt anslutning till en av trampolinerna.

### Hjälpredskap

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

*Stegutbildningar inom trampolin ger endast licens för träning och tävling inom disciplinen.*

### KVINNLIG ARTISTISK GYMNASTIK

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.

Basic krävs för att träna och tävla med gymnaster upp till nivå motsvarande stegserie Tvåan  
Steg 1 krävs för att träna och tävla med gymnaster upp till nivå motsvarande stegserie Fyran  
Steg 2 krävs för att träna och tävla med gymnaster upp till nivå motsvarande stegserie Femman till Sexan

Steg 3 krävs för att träna och tävla gymnaster upp till nivå motsvarande pokalenserierna, stegserie Sjuan till Tian samt JSM och SM

### Hjälpredskap

Se övergripande krav för trampolin som hjälpredskap.

*Stegutbildningar inom kvinnlig artistisk gymnastik ger endast licens för träning och tävling inom disciplinen.*

### MANLIG ARTISTISK GYMNASTIK

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 Nollan och Ettan
- Steg 2 krävs för att träna och tävla med gymnaster motsvarande nivå Tvåan, Trean, Fyran samt fria serier på ungdomsnivå
- 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*)



## Hjälpredskap

Se övergripande krav för trampolin som hjälpredskap.

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

## RYTMISK GYMNASTIK

För att få bedriva träning i föreningen samt delta på nationella tävlingar (arrangerade av Gymnastikförbundet) med junior- och seniorgymnaster krävs att tränaren har steg 2-utbildning. *En tillfällig dispens kan sökas via [utbildning@gymnastik.se](mailto:utbildning@gymnastik.se) under 2021, då steg 2-kursen ej kommer att genomföras i väntan på revidering.*

För att träna ungdomsgymnaster och delta på nationella tävlingar (arrangerade av Gymnastikförbundet) krävs att tränaren har steg 1-utbildning. *En tillfällig dispens kan sökas via [utbildning@gymnastik.se](mailto:utbildning@gymnastik.se) t o m april 2021, då steg 1 genomförs.*

Vid tävling (inklusive uppvärmning/förträning) ska ansvarig tränare, från aktuell förening och med giltig behörighet, finnas på plats i tävlingshallen för att gymnasterna ska få starta.

## AEROBIC GYMNASTICS

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.

Steg 1 krävs för att träna och tävla med gymnaster på SM-nivå (inklusive USM, JSM och Svenska Cupen)

## HOPPREP

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.

Steg 1 krävs för att träna och tävla med gymnaster på SM-nivå

## BEHÖRIGHETER

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

- Barngymnastik – variera och utmana
- Samtliga Basic- steg till 4-utbildningar
- Samtliga kurser A-D (ersätter tidigare Basic-steg 4)
- 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. Uppdaterad behörighet godkänns enbart inom ett år från utgångsdatum, dock är behörigheten inte giltig efter fem år – se därför till att uppdatera din behörighet i god tid, inom ramen för giltighetstiden.

\* Undantaget PKTR, fristående för trupp-gymnastik, rytmisk gymnastik, hopprep och aerobic gymnastics; dessa utbildningar har inget utgångsdatum och behöver därmed inte uppdateras.

För att uppdatera din behörighet:

#### 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 kvalité 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. 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.

### För steg 3:

Truppgymnastik och trampolin: Tränaren anmäler sig till ett omlicenseringstillfälle, som genomförs vid ordinarie steg 3-utbildningar, alternativt genomför utbildningen igen.  
Kvinnlig artistisk gymnastik: För uppdaterad behörighet för steg 3-utbildning krävs att utbildningen genomförs i sin helhet igen.

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

### För steg 4:

Truppgymnastik och trampolin: För uppdaterad behörighet av steg 4-utbildningen krävs att utbildningen genomförs i sin helhet igen. Tänk på att ha god framförhållning när du ska uppdatera dig på steg 4.

### 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.

### DISPENSANSÖKAN

[Dispens kan ges för likvärdig utbildning.](#) Vi ger generellt ingen dispens för steg 3 och 4, eller åldersdispenser. *Information om tillfällig dispens och att gå utbildning i omvänd ordning hittar du också under länken.*