

## Att Träna Kvinnlig Artistisk Gymnastik

Välkommen till Örebro's största barn- och ungdomsförening!

[Kvinnlig artistisk Gymnastik](#) är en tävlingsgren inom föreningen. Tävlingsgymnastiken är steget efter träningsgymnastiken och ställer högre krav på gymnasterna.

Du kan tävla i kvinnlig artistisk gymnastik från 7-års ålder.

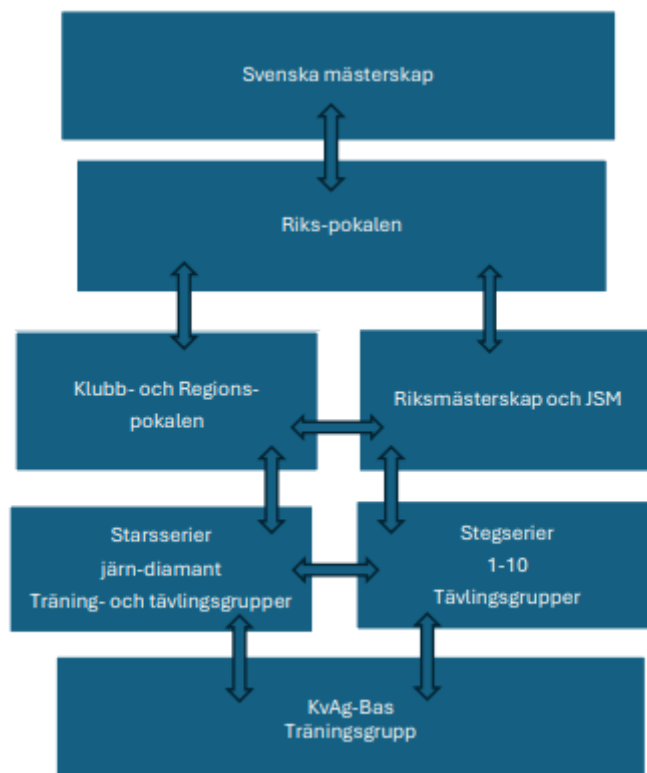
De aktiva ges möjlighet att tävla när de kan sin tävlingsserie bra och är trygg i att visa serien för domare och publik.

Det är gruppens ledare som bestämmer om gymnasten kan serierna tillräckligt säkert för att tävla, vi kan gymnastik. Vi rådgör sedan tillsammans med gymnasten och er vuxna om gymnasten är trygg i att visa upp serien på tävling. Vår önskan är att delta på tävling blir en positiv upplevelse.

Vår målsättning är att tävla i såväl [stegserier](#) som [starsserier](#). Vilket just din dotter tränar och tävlar i för tillfället beror på var vi ledare uppskattar att hon (utifrån vad vi ser och möter på träningarna) kommer ha roligast och därmed utvecklas optimalt. Följer gymnasten *starsserier* kan hon välja att inte tävla och att bara träna, men möjligheten att tävla finns.

Följer gymnasten *stegserier* förväntas hon tävla minst en gång per termin om hon är tävlingsredo med sina serier. Hon behöver ha högt deltagande och engagemang på träningarna.

Det kommer finnas möjlighet att byta grupp och träna mot stegserier eller mot starsserier genom åren. Vi ledare lämnar rekommendation varje år och har gymnastens bästa i tankarna.



## Gymnasten förväntas att:

- Vara en bra kompis
- Vara på träningarna av egen fri vilja
- Alltid göra sitt bästa
- Lyssna på ledarna
- Träna eller/och tävla alla fyra redskap, hopp, barr, bom och fristående.

## Ledare:

Ledare GF Örebro verksamhet bygger till största delen på ideellt engagemang från föräldrar som ställer upp som ledare. Vi söker alltid nya ledare (vi hjälper er med utbildning) för att kunna utveckla vår verksamhet.

Du kan läsa mer via denna länk: [Gymnastikföreningen Örebro](#)

## Föräldrar/Vuxna till gymnaster som tävlar förväntas att:

- Bidra vid eventuella försäljningar – för att minska kostnader vid tävling och andra gruppaktiviteter!
- Stötta och heja på sitt barn OCH alla andra barn =)
- Underlätta för sitt barn vid träning, genom att se till att barnet är förberedd och fått håret uppsatt, har gymnastikdräkt (eller annan tight lämplig klädsel) och t:ex har ätit ordentligt innan träning.
- Vid tävlingsarrangemang som anordnas av GF Örebro hjälpa till som funktionärer före, under och efter tävling.

**OBS** Vi behöver också föräldrar eller gymnaster/syskon över 13 år som ställer upp och utbildar sig och följer med som domare vid tävlingar för att vi ska kunna åka på tävlingar. För att kunna tävla i kvinnlig artistisk gymnastik måste man anmäla 1 domare/4 gymnaster. För varje avsaknad av domare debiteras föreningen 3000kr i straffavgift. Därför kommer vi enbart kunna tävla om vi får människor som ställer upp med att vara domare. Man behöver ingen tidigare erfarenhet för att kunna utbilda sig och bli domare på "nybörjarnivån".

## Kostnader utöver terminsavgifter är:

- **Tävlingsdräkt** för kvinnlig artistisk gymnastik ([GF Örebro - MINA FÖRENINGSPRODUKTER - GympaSport](#))
- **Föreningsjacka**, obligatoriskt vid indefilering på tävling ([Gymnastikföreningen Örebro - Webbshop](#))



De tre modellerna ovan är godkända vid tävling, i den modell som heter "active".

Till jackan behöver man ha **svarta träningstights**, eller Gf Örebro svarta tights.

+ **Ev. träningstillbehör** som barrskydd, stroppar, grytvantar/"magic-mittens", muddar och vristvikter (men man kan klara sig utan egna)

**Lägerkostnader** om vi anordnar/åker på det, dessa kan man dock välja att avstå från.

**Tävlingskostnader** Föreningen betalar tävlingsavgiften om den arrangeras av förbundet. Övriga utgifter som transport, boende och mat betalas av gymnasten.

*Har gymnasten tackat ja till att följa med på tävling eller läger är anmälan bindande.*

*Det betyder att alla kostnader som rör tävlingen eller lägret belastar gymnasten även om han/hon sedan inte deltar på tävlingen.*