

SMGK

Gruppstruktur



Innehållsförteckning

1. Syfte	1
2. Gruppstruktur	1
3. VIT stege	2
3.1 Förväntningar gymnaster.....	2
3.1.1 Övergång från Ungdom Vit till Ungdom Blå.....	2
3.2 Förväntningar föräldrar till de som tränar en dag i veckan	2
3.2.1 Hjälpa till vid aktiviteter	2
3.3 Förväntningar föräldrar till de som tränar mer än en dag i veckan	2
3.3.1 Hjälpföräldrar.....	2
4. BLÅ stege	3
4.1. Förväntningar gymnaster.....	3
4.1.1 Vilja att tävla.....	3
4.1.2 Närvaro	3
4.1.3 Vilja att utvecklas	3
4.1.4 Övergång från Blå till Svart stege.....	3
4.2 Förväntningar föräldrar	3
4.2.1 Truppföräldrar	3
4.2.2 Hjälpa till vid arrangemang.....	3
4.2.3 Engagera sig i föreningen	4
5. SVART stege.....	4
5.1.1 Krav gymnaster	5
5.1.2 Vilja att tävla.....	5
5.1.3 Vilja att utvecklas	5
5.1.4 Vilja bli sitt bästa gymnastiska jag	5
5.1.5 Närvaro	5
5.1.6 Förståelse	5
5.1.7 Övergång från Svart 4 till Svart 2	5
5.2 Förväntningar föräldrar	6
5.2.1 Truppföräldrar	6
5.2.2 Hjälpa till vid arrangemang.....	6
5.2.3 Engagera sig i föreningen	6
6. Schematisk gruppstruktur	7

1. Syfte

Detta dokument är till för att hjälpa dig som gymnast, förälder och ledare. I detta dokument förklaras SMGK:s gruppstruktur. Här finns bland annat information om föreningens olika typer av grupper, krav i de olika grupperna samt vad föreningen förväntar sig av gymnaster och föräldrar i respektive grupp.

2. Gruppstruktur

Inom SMGK strävar vi efter att skapa förutsättningar för att både ha så många gymnaster som möjligt och för att behålla våra gymnaster så länge som möjligt. I och med detta har föreningen skapat denna gruppstruktur.

Föreningen har delat in samtliga grupper inom tre stegar (vit, blå och svart stega) för att det ska bli lättare att förstå vilka förväntningar och mål som finns för föreningens olika grupper. I de olika stegarna är det olika faktorer som styr vilken grupp gymnasten tillhör, men åldern kommer alltid vara en faktor inom samtliga grupper då Svenska Gymnastikförbundets reglemente bygger på ålder.

3. Vit stegen

Den vita stegen är en bredd-stegen. Det innebär att dessa grupper **tränar för glädje** och att prestation inte sätts i fokus utan rörelseglädje samt viljan att prova gymnastiska moment är viktigast.

Grupperna inom den vita stegen är för både tjejer och killar.
Detta är en träningsgrupp – gruppen tävlar inte.

Inom denna stegen flyttas gymnasterna mellan grupperna utifrån ålder.

Målet är att utveckla denna stegen och ha fler grupper för yngre åldrar som har möjlighet att träna flera gånger i veckan utan tävlingskrav – vår förhoppning är att kunna locka flera ledare och därmed utöka utbudet för våra medlemmar.

3.1 Förväntningar gymnaster

I denna stegen tränar gymnasterna för glädje. Prestation sätts inte i fokus utan rörelseglädje och viljan att prova gymnastiska moment är viktigast.

3.1.1 Övergång från Ungdom Vit till Ungdom Blå

Från 13 års ålder kan man välja Ungdom Blå som då har övningskrav.

För att övergå från Vit till Blå stegen gäller nedan kriterier:

- Handvolt (till grop)
- Grupperad frivolt till fötter (till grop)
- Överslag till rygg

3.2 Förväntningar föräldrar till de som tränar en dag i veckan

3.2.1 Hjälpa till vid aktiviteter

Föräldrar förväntas hjälpa gruppen vid eventuella behov av hjälpledare. Vi som förening ser gärna minst en förälder närvarande vid varje träning som stöd på golvet.

3.3 Förväntningar föräldrar till de som tränar mer än en dag i veckan

3.3.1 Hjälpföräldrar

Grupper inom den vita stegen som tränar mer än en dag i veckan ska ha några Hjälpföräldrar. Dessa förväntas hjälpa till vid olika aktiviteter som gruppen har. Detta kan vara till exempel vid läger, avslutningar eller gruppmys om gruppen valt att ha en aktivitet utanför gymmishallen.

4. Blå stegen

Den Blå stegen består av våra tävlingsgrupper. Tävlade trupper har vi som förening valt att ha som Mixlag (flickor, pojkar, ickebinär) då vi ser detta som en öppenhet för våra aktiva, oavsett vilket pronomen man har. Blå stegen tävlar inte Rikstävlingar.

Dessa grupper **tränar och tävlar**.

Inom den Blå stegen flyttar vi gymnaster mellan grupperna endast beroende på ålder. Detta eftersom Svenska Gymnastikförbundets tävlingssystem idag bygger på ålder och det är det vi följer. Inga uttagningar görs för gymnaster under 13år. Förflyttning sker vid årsskiftet. Träningsmängden ökar med åldern.

Vid 13 årsålder kommer gymnasterna i blå trupp få göra ett val gällande egen satsning, då kan man utöver att välja blå och vit stegen även välja svart stegen.

4.1. Förväntningar gymnaster

4.1.1 Vilja att tävla

Gymnasten vill tävla och följer gruppens uppsatta tävlingsmål.

4.1.2 Närvaro

Gymnasten förväntas ha aktiv närvaro. Med aktiv närvaro menas att gymnasten deltar både fysiskt och mentalt i samtliga moment under träningen.

4.1.3 Vilja att utvecklas

Gymnasten är på träningarna för att träna och för att den vill utvecklas. Gymnasten vågar utmana sig själv och vill ta nästa steg för att uppnå sin egen högsta nivå.

4.1.4 Övergång från Ungdom Blå till Svart stegen

För att övergå från Blå till Svart stegen gäller nedan kriterier

- Långsiktigt tänkande – bästa för både individ och grupp.
- Byte mellan trupper sker efter dialog mellan gymnaster och tränare.
- Möjlighet att träna 4ggr/v för gymnaster i Ungdom Blå som siktar på Svart Stege*
- Byte mellan trupper skall ske vid terminsskifte.

* Kravet för att få träna en 4:e träning – Se punkten 5.

En fjärde träning per vecka skall stämmas av med ledare i befintlig trupp.

4.2 Förväntningar föräldrar

4.2.1 Truppföräldrar

Samtliga grupper inom den Blå stegen ska ha minst två truppföräldrar.

Dessa förväntas hjälpa till och koordinera vid olika aktiviteter som gruppen har. Detta kan vara till exempel vid läger eller tävlingar som gruppen ska på.

4.2.2 Hjälpa till vid arrangemang

Föräldrar förväntas hjälpa till vid olika arrangemang som föreningen håller i, som bland annat tävlingar och vår gala. Det kan vara uppgifter som till exempel stå vid entrén eller café.

4.2.3 Engagera sig i föreningen

I och med att vi är en ideell förening är vi i behov av ideellt arbete för att utveckla föreningen framåt. Detta kan till exempel vara att delta i styrelsearbete, valberedning eller andra fokusgrupper.

5. Svart steg

Gymnaster som väljer Svart steg har som mål att tävla Rikstävlingar och eventuellt SM-stegen beroende på vilken del av Svart Steg man befinner sig i.

Svart 4 – tränar och tävlar med siktet inställt på nivå 4–5.

Svart 2 – tränar och tävlar med siktet inställt på nivå 2–3.

SM-stegen och rikstävlingar får man tävla från det år man fyller 13.

Denna steg **tränar för att tävla**.

Svart steg är för de som vill lägga ner kropp och själ i sin träning samt sträva efter att bli sitt bästa gymnastiska jag.

Inom denna steg ökar intensiteten (för Svart 2 även mängden träning) vilket medför att gymnasten har ett större behov av en tydlig struktur, samt behöver förstå vikten av sömn, mat och planering.

Inom den Svarta stegen finns det övningskrav för att vara med.

Det är **helt frivilligt** att välja om man vill delta i denna satsning eller inte, men om man väljer detta måste man uppfylla övningskraven och även ha eget driv och vilja.

Svart steg kan man välja från året man fyller 13 år.

För de gymnaster som är intresserade av svart steg men inte uppfyller kraven kan man från året man fyller 13 år välja att, utöver träningen i sin befintliga trupp, träna en 4:e träning/vecka tillsammans med svart 2 truppen (så länge som truppen tränar fredagar).

Förutsättningar för att få träna en 4:e träningsdag är:

Att man prioriterar träningen i den egna truppen

Att man deltar, och vill tävla, i både redskap **och** fristående

Att man kan Handvolt till semi med god teknik

Att man kan Rondat Flickis till semi med god teknik

På detta sätt ger vi gymnasten en möjlighet att träna extra för att känna av intensitet i svart steg samt jobba vidare med att klara av de övningskrav som finns i svart steg.

Vi hoppas att detta ska skapa bästa förutsättningarna för att hitta den nivå man har som individ.

5.1 Krav gymnaster

5.1.1 Övningskrav

Svart 4

- Vilja träna **och** tävla fristående
- Handvolt (till tävlingslandning med god teknik-domarbedömning)
- Rondat-flickis (till tävlingslandning med god teknik-domarbedömning)
- Överslag till fötter (till tävlingslandning med god teknik-domarbedömning)
- Sträckt volt med 180skruv (med god teknik-domarbedömning)

Svart 2 – Utöver övningskraven för Svart 4 ska gymnasterna kunna:

Tumbling: Rondat-flickis-sträckt salto och handvolt sträckt frivolt med 180 skruv

Tramlett: Sträckt volt med 540skruv och dubbel grupperad frivolt till rygg.

Gymnasterna ska vilja komma över eventuella spärrar (spärr=ska ha kunnat övningen med god teknik och regelbundenhet innan). Gymnasten ska bidra till laget varv- och stilmässigt.

5.1.2 Vilja att tävla

Gymnasten vill tävla och följer gruppens uppsatta tävlingsmål.

5.1.3 Vilja att utvecklas

Gymnasten är på träningarna för att träna och för att den vill utvecklas. Gymnasten vågar utmana sig själv och vill ta nästa steg.

5.1.4 Vill bli sitt bästa gymnastiska jag

Gymnasten är beredd att lägga ner kropp och själ för att uppnå sin egen högsta nivå gällande träning och tävling. Detta krav hör ihop med punkten ovan att gymnasten vill utvecklas samt utmanar sig själv.

5.1.5 Närvarokrav

Aktiv närvaro över 75%. Med aktiv närvaro menas att gymnasten är aktiv och delaktig under träningens alla moment. Anledningen till aktiv närvaro är för att en gymnast inte ska kunna ha 100% närvaro i vårt administrativa system SportAdmin, men har ej deltagit i alla moment.

Närvarokravet skall uppfyllas om inte särskilda skäl framkommer som exempelvis långtidssjukdom eller skada.

5.1.6 Förståelse

För att klara av mängden träning som denna steg tränar behöver gymnasterna strukturera upp vecka för vecka gällande skola/jobb och andra sociala aktiviteter. Gymnasten behöver också förstå vikten av sömn, mat och vatten samt att dessa faktorer påverkar utvecklingen hos gymnasten.

5.1.7 Övergång från Svart 4 till Svart 2

Övergång från Svart 4 till Svart 2 sker när gymnasten når övningskrav för Svart 2.

Vid övergång gäller nedan kriterier

- Byte mellan trupper sker efter dialog mellan gymnaster och tränare i båda trupper.
- Långsiktigt tänkande – bästa för både individ och grupp.
- Målsättning att alltid ha två grupper med stabila lag.
- Byte mellan trupper skall ske vid terminsskifte.

5.2 Förväntningar föräldrar

Inom denna stege blir behovet av hjälp från föräldrar större hos gymnasterna. Föräldrarna förväntas hjälpa till med struktur gällande skola, mat, träning och sömn. Föräldrarna förväntas även förstå innebörden av att ingå i en grupp inom denna stege.

5.2.1 Truppföräldrar

Samtliga grupper inom den Svarta stegen ska ha minst två truppförälder samt en truppkassör. Dessa förväntas hjälpa till och koordinera vid olika aktiviteter som gruppen har. Detta kan vara till exempel vid läger eller tävlingar som gruppen ska på.

5.2.2 Hjälpa till vid arrangemang

Föräldrar förväntas hjälpa till vid olika arrangemang som föreningen håller i, som bland annat tävlingar och vår gala. Det kan vara uppgifter som till exempel stå vid entrén eller café.

5.2.3 Engagera sig i föreningen

I och med att vi är en ideell förening är vi i behov av ideellt arbete för att utveckla föreningen framåt. Detta kan till exempel vara att delta i styrelsearbete, valberedning eller andra fokusgrupper.

6. Schematisk gruppstruktur

Svart		Blå	Vit		
Svart 2 +13år 4 träningar/v. á 3tim.	Svart 4 +13år 3 träningar/v. á 2,5-3tim.	Blå +16år*	Vit +16år		
		Ungdom Blå 13-15år 3 träningar/v. á 2–2,5tim.	Ungdom Vit 11-15år 1 träning/v. á2tim. <i>(pojkar från 10år)</i>	Ungdom Vit* 11-15år 2 träningar/v. á1,5-2tim.	
		Blå 12år 3 träningar/v. á 2,5-3tim.			
		Blå 11år 3 träningar/v. á 2tim.			
		Blå 10år 2–3 träningar/v. á 1,5-2tim.	Vit 10år 1 träning/v. á1,5tim.	Vit Pojk 6-10år 1 träning/v. á1,5tim.	
		Blå 9år 2 träningar/v. á 1,5-2tim.	Vit 9år 1 träning/v. á1,5tim.		
		Blå 8år 2 träningar/v. á 1,5tim.	Vit 8år 1 träning/v. á1,5tim.		
		Blå 7år 2 träningar/v. á 1,5tim.	Vit 7år 1 träning/v. á1,5tim.		
		* Önskade grupper		Vit 5-6år 1 träning/v. á 1tim.	
				Vit 2-4år 1 träning/v. á 1tim.	