

Rutin Föräldramöte-KvAG.

Syfte

Syftet med föräldramöte är tvådelat. Dels har vi som syfte att informera om föreningen och den specifika sektionen/gruppen. Det andra syftet handlar om att möjliggöra ett utbyte av tankar, funderingar eller åsikter kring gymnasternas aktivitet mellan föräldrar och ledare.

Genomförande

Vid start av en ny termin (hösttermin & vårtermin) ska ett föräldramöte planeras och genomföras för alla AG- och Truppgymnastikgrupper.

Vem ska hålla i det

Ett föräldramöte ska huvudsakligen planeras och genomföras av ledarstaben för respektive grupp. Vid önskemål kan anställda på kansliet stötta upp inför och under föräldramötet, denna stöttning ska främst ges till våra unga ledare för att de ska känna sig trygga i detta uppdrag.

Hej och välkomna!

- Presentation av ledarna:
- Namnrunda, vem man är förälder till, om man själv har någon bakgrund inom gymnastik eller andra idrotter.
- Umeå Gymnastikförening –Artistisk gymnastik- Gruppens namn och ålder på gymnaster

Enklare genomgång av Umeå GF och att det ska finnas något för alla åldrar i vår förening (Våra olika grupper och sektioner)

- Barn och ungdomsgrupper (Bamse – och Familjegymna 3-5år, Gympakul 5-8år, Basgrupp 7+år, Multigymnastik 13+år). Föreningens största sektion. Barngympan hålls i huvudsak i skolhallar runt om i Umeå med omnejd.
- **Kvinnlig artistisk gymnastik:** tränar vi tillsammans men tävlar individuellt i redskapen hopp, barr, bom & fristående. Vi tränar även styrka, kondition och koordination.
- **Manlig artistisk gymnastik:** tränar vi tillsammans men tävlar individuellt i redskapen hopp, räck, ringar, barr, bygelhäst och fristående. Även här tränas styrka, kondition och koordination.
- **Truppgymnastik:** Är en lagsport med herr, dam – och mixade klasser. Tre grenar ingår tävlingsmomentet - fristående, tumbling och trampett.
- Med tillhörande vuxengrupper.
- Gymmix gruppträning – Medelgympa, seniorpass och vattengymna.

Genomgång av Gymnastikförbundets utvecklingsmodell och de nyckelfaktorer som hör till för att beskriva vad vi gör och hur vi arbetar.

- Vilken pusselbit hör er grupp till och vad ligger i fokus för den typ av grupp!

Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell



Stadier

- 1 Utgå från barnrättsperspektivet
- 2 Uppmuntra utövarnas inre drivkraft
- 3 Ta hänsyn till individuell utveckling
- 4 Träna smart och ha tålamod
- 5 Vårda och utveckla ett brett utbud
- 6 Säkerställa välutbildade och kompetenta ledare
- 7 Bedrivas i anpassade och utvecklande fysiska miljöer
- 8 Bestå av välmående föreningar
- 9 Arbeta med kvalitetssäkrade strukturer
- 10 Ständigt utvecklas

Nyckelfaktorer



Grön (träningsgrupp 1 träning i veckan) - Lärande gymnastik, detta är det stadium där barnen lär sig att träna för att ha kul tillsammans, utmanas, röra på sig och träffa kompisar.

De grundmotoriska färdigheterna är i centrum, ledare och barn arbetar tillsammans på ett lekfullt sätt mot individuella prestationsmål. Resultatmål förekommer inte.

Tävling och resultat är inte i fokus men tävlingar kan förekomma. Vi vill att det allsidiga idrottandet ska fortsätta, vi uppmuntrar våra deltagare att hålla på med flera olika idrotter och olika aktiviteter.

Blå (träningsgrupp 2 träningar i veckan) - I detta stadium står variation och utmaning i centrum men fokus mot inläring och utveckling av mer komplexa övningar. Träningen är strukturerad och mer gren specifik. Det behövs nu mer koncentration och fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet) selektering förekommer inte men träningarna blir mer nivåanpassade. Gymnasterna tävlar på lokal och regional nivå om dom önskar, resultaten står inte i centrum.

Röd (Tävlingsgrupp 3+ träningar i veckan) - Detta stadium är för dom som vill tävla, man ska få möjlighet att hitta sin tävlingsform.

Det är mer fokus på en individuell utveckling, träningen ska vara nivåanpassad för att väcka det inre drivet hos gymnasten.

Ledaren har ett tekniskt kunnande och har kunskap om ungdomars utveckling.

På grund av den ökade träningsmängden är det viktigt att vara medveten om övningarnas komplexitet men även återhämtning och nutrition.

Ljus lila - I detta stadium har man bestämt sig för att satsa på tävling. För dom som vill nå elitnivå i sin disciplin innebär det att tävla på SM stegen och kanske internationella tävlingar.

Denna träning är individanpassad och man är extra uppmärksam på fysiska förändringar hos det aktiva samt överträningssymtom. Träningsmängden ökas gradvis och upplägg anpassas efter dagsform, samverkan med skolan kan ske vid behov.

Förberedelse inför tävling och själva tävlingsmomentet blir viktiga delar i utvecklingen. Tävlingsmedverkan anpassas utifrån sportslig nivå, fysisk status och mental mognad.

Träningen är periodiserad och anpassar belastningarna på individnivå, den aktiva involveras mer och behöver ta ett större ansvar över sin egna träning och att nå sina mål.

Den aktiva måste nu ha kunskap om träningslära, återhämtning, och nutrition.

Information om träning:

Grupperna är i första hand uppdelade utifrån ålder och ledarna gör sitt bästa för att anpassa träningarna så att alla gymnaster får utmaningar och kan utvecklas på sin nivå. Det kan hända att man får göra olika saker än sina kompisar på träningarna men det är för att säkerheten alltid kommer först. Målet är alltid att alla ska ha chansen att utvecklas i sin egen takt. Gymnasterna kommer ha perioder när man utvecklas snabbt samt perioder när det kanske känns som att man står still men det brukar ofta bero på att gymnasten växer.

Flytt mellan grupper sker alltid i samråd med förälder och ledare.

Vi uppmanar till att hålla på med flera idrotter samtidigt och skapa en bred idrottsbakgrund.

Information om tävling (det är ledarna som bestämmer om gruppen ska delta på tävling eller inte)

För tävlande på steg 1–4 finns det ingen prispall men alla gymnaster belönas med en deltagarmedalj. På steg 5 och uppåt kan man ta pallplats i mångkamp men även i dom olika grenarna. (gymnaster under 10 år får endast deltagarmedalj)

När gymnasterna tävlar stegserie 1–4 tävlar man i föreningens kortärmade dräkt och när gymnasten kommer upp till steg 5 kan man välja att köpa föreningens långärmade dräkter som finns i två upplagor.

- Det är valfritt för varje gymnast inför varje tävling om man vill delta eller inte.
- Gymnasterna tävlar i första hand på hemmaplan på klubb eller inbjudningstävling.

Varje gymnast bekostar sin egen tävlingsdräkt och försäljning av dessa sker på vår förenings-sida hos Gympasport <https://gympasport.se/mina-foreningsprodukter/umea>

I första hand tävlar gymnasterna i gymnastikdräkt, annars går det bra med en åtsittande klädsel.

Inbjudan till tävling skickas ut till gymnasterna av respektive grupps ledare. Denna inbjudan skickas ut i SportAdmins kallelsefunktion. Om gymnasten vill tävla svara man "ja" på kallelsen. En grupps gymnaster kan inte delta på en tävling om inte gruppens ledare har möjlighet att närvara och det är ledarens uppgift att anmäla hur många som kommer delta och på vilket steg till arrangören.

Efter sista svarsdag. Föräldrar till gymnaster som deltar på tävlingar måste vara beredd på att bli tilldelad enklare arbetsuppgifter inför eller på tävlingsdagen. Dessa uppgifter kan vara att baka en kaka, stå i fiket, vara entrevärd, tillhandahålla en dator för att domare ska kunna föra in sina poäng mm. Utan hjälp inför och på tävlingen kan vi inte anordna tävlingar.

Tävlingsdagen. I inbjudan eller i PM som skickas ut efter sista anmälningdagen står tiderna för dagen. Samling och uppvärmning sker vanligtvis i sin egna grupp. Efter uppvärmning så kommer gymnasterna genomföra en kortare redskapsuppvärmning på de fyra redskapen. Därefter blir det i regel en liten stund över för att gå på toaletten och kanske äta ett snabbt mellanmål. Tävlingen inleds sedan med en inmarsch och defilerings för samtliga tävlanden. Gymnasterna delas in i olika pooler och roterar runt på de fyra redskapen. Det blir sedan ett kort uppehåll tills alla hunnit rotera på alla redskap och då hinner gymnasterna äta/fika.

Efter tävlingen sammanställs resultatet och en prisutdelning genomförs där alla deltagare får en medalj.

På steg 1-4 tävlar gymnasterna utan prispall. Deltagandet är det viktiga!

På steg 5 och uppåt tar man fram gymnaster som placerat sig på 1-2-3:e plats i mångkamp och på respektive redskap.

Tävlingsserier. Gymnasterna tävlar på en serie övningar på de fyra redskapen i Kvinnlig AG - hopp, barr, bom, fristående. De börjar tävla på stegserie 1 och går sedan successivt vidare uppåt. För att kliva upp till nästa steg krävs det att gymnasten har fått minst 4 poäng per redskap innan gymnasten kan tävla på stegserie 2. En gymnast blir inte automatiskt uppflyttad till nästa steg utan huvudledaren för gruppen gör en bedömning om gymnasten är redo.

Klädsel på klubb tävlingar har gymnasterna valfri gymnastikdräkt eller åtsittande träningskläder.

Terminens planerade tävlingar och tillhörande tävlingsrutin

- Genomgång av vilka tävlingar gruppen planerar att delta på under kommande termin.
- Information om tävlingsrutinen (bifogade dokument)
- Fördelning av arbetsuppgifter

(Om ni är en träningsgrupp som endast deltar på hemmatävlingar behövs ingen tävlingsbudget.)

Genomgång av handlingsplan som en del av arbetet mot tryggare idrott:

- Info om inhämtandet av registerutdrag från alla ledare över 15 år.
- Info om att föreningen har en handlingsplan mot mobbning, kränkande behandling, trakasserier och diskriminering och sexuella övergrepp/trakasserier. Denna går att hitta på UGF:s hemsida.
- Info om att gruppen genomför minst ett lärgruppstillfälle med gymnasterna i början av terminen med hjälp av material kopplat till handlingsplanen.

Övrig information som är aktuell för din grupp (tex):

- Information om termin, lov, avslutning.
- Eventuella inplanerade aktiviteter såsom läger eller tävling kommande termin.
- Eventuella lag – och föreningsförsäljningar, fördelning av arbetsuppgifter?
- Övrig information som ni ledare vill förmedla tex. vem och hur man kontaktar ledare/kommunicerar eller hur vi vill att man uppför sig på tävlingar och läktaren.

Terminsstart:

Hösttermin v.36-v.50

Vårtermin v.2-v.21

