

Policy för tävlingsdeltagande i Enebybergsgymnasterna

Syfte

Enebybergsgymnasternas tävlingsverksamhet ska ge barn och ungdomar möjlighet att utvecklas genom tävling i en trygg, glädjefylld och långsiktigt hållbar miljö.

Policyn utgår från Svenska Gymnastikförbundets Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik, Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott, Barnkonventionen, Enebybergsgymnasternas organisatoriska struktur och principen att barnets bästa, glädje, utveckling och delaktighet ska vara vägledande.

Tävling ska ses som en del av gymnastens utveckling och inte som ett mål i sig.

Tävlingsdeltagande ska anpassas efter gymnastens ålder, mognad, erfarenhet, motivation och vilja.

"Enligt många barn och unga är en viktig del i idrottandet att få kämpa hårt, använda kroppen och utmanas i relation både till sig själv och andra. Men det är kampen här och nu som är viktig för känslan av att ha roligt, snarare än att nå idrottsliga framgångar på sikt. Upplevelsen av att känna spänning inför hur det ska gå, övervinna sin nervositet och vara i känslor av glädje och besvikelse är för många en viktig del av idrottsupplevelsen. Resultatet i stunden blir därmed viktigt och ska få vara det. Däremot är det av yttersta vikt att vi inte låter resultatet i stunden få långsiktiga konsekvenser eller påverka det enskilda barnet och ungdomens möjligheter till idrottslig utveckling."

– Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Tävlingsfrekvens

Föreningens målsättning är att varje gymnast ska erbjudas möjlighet att delta i två-tre tävlingar per termin. Enebybergsgymnasterna står för anmälningsavgiften för två tävlingar per gymnast och termin.

Vid fler än två tävlingar per termin och grupp fördelas anmälningsavgiften per gymnast/vårdnadshavare till självkostnadspris.

Eventuella kostnader för exempelvis resa, boende och andra obligatoriska kostnader kommuniceras inför respektive tävling och betalas till självkostnadspris av gymnast/vårdnadshavare. Det gäller även eventuella straffavgifter för ex avsaknad av anmäld domare. Eventuella avsteg från detta ska göras upp på förhand med kansliet.

Föreningen ska eftersträva att kostnader och övriga praktiska förutsättningar är tydliga innan anmälan görs.

Tävlingsprogression

Enebybergsgymnasterna följer en progression för att gradvis introducera barnen till tävlande, resultatredovisning, resande och andra aspekter av en tävling.

Utdrag ur Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik, kapitel 2, Anvisning för hur vi genomför tävling inom barn- och ungdomsgymnastiken:

"Barn ska möta tävling i följande steg:

- 1. Nybörjarnivå – det är viktigt att barn först får lära känna tävlingsformatet, uppleva glädjen med att tävla och se utmaningen i att delta i tävlingen. Nästa steg ska vara att få uppleva bedömning som en feedback på den egna individuella utvecklingen utan att prestationen ställs mot andra barns prestation.**
 - a. Ingen poäng delges under tävlingens gång.
 - b. Ingen rangordning av deltagare görs.
 - c. Ingen resultatredovisning sker vid prisutdelning eller på internet.
 - d. Ledarna kan få en fullständig resultatlista (utan rangordning) efter tävlingens slut. Stort ansvar läggs på ledare att säkerställa att barnet/en får uppleva tävlingen enligt ovan i och med tillgången till denna resultatlista.
 - e. Samtliga gymnaster premieras för sin prestation att ha ställt upp i tävlingen, eventuella diplom och/eller deltagarmedalj ges till samtliga deltagare.
 - f. Indikativ ålder: 7–9 år.

2. Därefter är barnet redo att lära sig att tävling innebär att utmanas i relation både till sig själv och andra och därmed börja möta viss resultatredovisning.

- a. Poäng får delges under tävlingens gång.
- b. Ingen resultatredovisning sker på internet.
- c. Ledarna får en fullständig resultatlista (utan rangordning utöver placering ett till tre) efter tävlingens slut.
- d. Endast placering ett, två och tre presenteras vid prisutdelningen, övriga placerar sig på en fjärde plats och presenteras i bokstavsordning. Om klassen endast har fyra startande presenteras endast ettan och tvåan, övriga delar på tredjeplatsen.
- e. Samtliga gymnaster premieras för sin prestation att ha ställt upp i tävlingen, eventuella diplom och/eller deltagarmedalj ges till samtliga deltagare.
- f. Indikativ ålder: 10–12 år.

3. Efter att stegvis ha mött tävling och resultat enligt ovan är barnet redo att möta en fullständig resultatredovisning, men resultatet ska fortsatt ges liten uppmärksamhet.

- a. Indikativ ålder: 13 år +.

Enebybergsgymnasternas tävlingsprogression

Tävling inom den egna föreningen

Tävlingar inom den egna föreningen utgörs primärt av KM respektive Våruppvisning (VU utgör egentligen ingen tävling men bidrar till gymnasternas vana att framträda inför publik, varför det får stå med i detta dokument). Det här är gymnasternas första möte med tävling och målet är att gymnasterna ska känna: **"Jag vågar tävla."**

Gymnaster inom Enebybergsgymnasterna deltar utom tävlan från 6 års ålder och tävlar från 7 års ålder. När gymnasterna endast tävlar inom den egna föreningen och i lokalområdet räknas dessa tävlingar mot de rekommenderade 2–3 tävlingarna per termin.

Föreningstävlingar i lokalområdet

Deltagande i föreningstävlingar i lokalområdet förekommer inom Enebybergsgymnasterna från 7 års ålder. Målet är att gymnasterna ska få erfarenhet av tävlingsmiljö utanför den egna klubben och känna: **"Jag vet hur en tävling fungerar."**

Gymnaster som tävlar i föreningstävlingar i lokalområdet rekommenderas delta i 2–3 föreningstävlingar samt antingen KM eller Våruppvisning, beroende på termin.

Regionala tävlingar

Deltagande i regionala tävlingar förekommer inom Enebybergsgymnasterna från 10 års ålder. För första gången möter nu gymnasterna föreningar längre hemifrån och reser eventuellt längre. Målet är att gymnasterna ska känna: **"Jag kan använda bedömningen för att utvecklas."**

Gymnaster som tävlar regionalt rekommenderas delta i 1 regional tävling och 2 föreningstävlingar i lokalområdet, samt KM eller Våruppvisning, per termin.

Nationella tävlingar

Deltagande i nationella tävlingar förekommer inom Enebybergsgymnasterna från 13 års ålder. Målet är att gymnasterna ska känna: **"Jag kan hantera resultat och konkurrens."**

Gymnaster som tävlar på nationell nivå rekommenderas delta i 1–2 nationella tävlingar samt 1–2 föreningstävlingar i lokalområdet, samt KM eller Våruppvisning, per termin.

Nationella mästerskap

Deltagande i nationella mästerskap förekommer inom Enebybergsgymnasterna från 13 års ålder. Vi har nu tagit klivet till stadiet "träna för att tävla i Gymnastikförbundets utvecklingsmodell. Då mästerskapstävlingar ofta upplevs som stora och betydelsefulla är det eftersträvarsvårt att gymnaster som tävlar på denna nivå för första gången har tävlat på nationella tävlingar åtminstone 1 gång innan de debuterar på mästerskap. Målet är att gymnasterna ska känna efter USM: **"Jag kan tävla på mästerskapsnivå."**

Därefter tillåts selektering och prestation ta större utrymme då vi går över till "tävla för att vinna". Gymnasterna tävlar då på JSM/JNM/JEM eller SM/NM/EM. Viktigt är att fortfarande utgå från den egna och gruppets prestation snarare än resultat och andra grupp eller domares prestationer eller bedömningar.

Gymnaster som tävlar på nationell nivå rekommenderas delta i 1–2 nationella tävlingar samt 1–2 föreningstävlingar i lokalområdet, samt KM eller Våruppvisning, per termin.

Tävlingsnivå och ledarens ansvar

Tävlingsnivån ska för respektive grupp anpassas på ett sådant sätt att samtliga gymnaster kan och får delta i 2–3 tävlingar per termin. Samtliga gymnaster ska ges möjlighet att tävla fristående vid minst 1 av dessa tävlingstillfällen. Föreningen vill att så många som möjligt får tävla och uppmuntrar därför alla grupper som kan att ställa upp med flera friståndelag på varje tävling.

Ledarna för respektive grupp ansvarar för att:

- anpassa tävlingsdeltagandet (nivå, antal tävlingar och anmälda grupp) så att samtliga gymnaster får möjlighet att tävla. Alla behöver inte tävla alla varv men alla ska kunna delta. Förbundet erbjuder stora möjligheter till tävling utan att utesluta gymnasters deltagande. Vid frågor kan man vända sig till kansliet för stöd.
- vid för få gymnaster för tävling i den egna gruppen undersöka möjligheter att samarbeta med en annan grupp i föreningen inför en/flera tävling(ar).
- toppning eller selektering inte förekommer på nivåer under USM och framförallt inte före 13 års ålder
- skapa tävlingsvana för samtliga gymnaster genom positiva upplevelser i samband med tävling
- fokusera på långsiktig utveckling

Barnets bästa och tävlingsmiljö

Tävling inom Enebybergsgymnasterna ska präglas av:

- **Engagemang** och **Glädje**
- fokus på **långsiktig utveckling**
- fokus på den egna och gruppens prestation snarare än andras
- att framhäva **ansträngning** före utfall
- **respekt** för varandra, andra och sporten

Vuxnas roll i anslutning till barn och ungdomars tävling och träning

Det är varje vuxens ansvar att vara en förebild kring tävlande. Det är viktigt att komma ihåg att barn inte är små elitidrottare och att de tävlar för sin egen skull, inte för någon annans. Se "Förväntningar på föräldrar" för mer info kring allmänna förväntningar på föräldrar.

Vuxna förväntas:

- uppmuntra gymnastens **deltagande** och **glädje**
- fokusera på gymnastens egen upplevelse och **utveckling**
- **undvika** att lägga press på resultat eller placering
- inte jämföra den egna gymnasten med andra gymnaster
- respektera ledarnas ansvar under tävlingen
- bidra till en **positiv** och **trygg miljö** för alla deltagare
-

Ett bra sätt att fråga efter en tävling är exempelvis:

"Hade du roligt?", "Vad är du mest stolt över?" eller **"Vad tyckte du var roligast?"**

snarare än att fråga:

"Hur gick det?" eller **"Vilken plats kom ni på?"**

Versionshantering

Version	Datum	Beskrivning
1.0	2026-09-08	Första version