



Enebybergsgymnasterna november 2025

.....

Förväntningar på gymnaster



Bakgrund

Med Enebybergsgymnasternas motto "Engagemang & Glädje" förenar vi gymnastik och framgång med social samvaro och gemenskap. För oss är träning och tävling lika viktigt och vi försöker hitta en plats för alla hos oss.

Enebybergsgymnasterna vill bedriva gymnastik så den utvecklar barn och ungdomar så väl fysiskt och psykiskt, som socialt och kulturellt.

.....

Glädje

Fokus i all verksamhet ska vara att gymnaster och ledare känner glädje i gymnastiken. Glädje i träning, samvaro, lärande och tävling för de som vill. Vi vill säkra att allt vi gör har glädje som huvudsaklig ingrediens.

Gymnasten i fokus

En viktig hörnsten är att gymnastiken sker på gymnasternas villkor. Det är för gymnasternas skull vi organiserar vår verksamhet. Den ska utgå ifrån gymnasternas förutsättningar och möjliggöra varje individs utveckling. Gymnastiken ska vara en trygg miljö som ger alla möjligheter till glädje.

Svenska Gymnastikförbundets uppförandekod

Som medlem i Svenska gymnastikförbundet ska vi bland annat följa den grundläggande Uppförandekod



- Jag är en god förebild
- Jag respekterar allas lika värde
- Jag respekterar allas personliga integritet.
- Jag värnar individens hälsa, säkerhet och välmående i samband med gymnastikverksamhet.
- Jag bidrar till att alla kan känna glädje och gemenskap.
- Jag underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå



Enebybergsgymnasterna förväntar sig att alla som är engagerade i föreningen följer uppförandekoden.

.....

Förväntningar på gymnaster inom Enebybergsgymnasterna

Alla som deltar inom ramen för Enebybergsgymnasterna och dess verksamhet, oavsett funktion eller roll (gymnast, förälder, ledare, anställd etc), förväntas följa de stadgar, regler och policies som föreningen har beslutat om.

Detta dokument syftar till att förtydliga vissa av dess förväntningar, med fokus på gymnaster.

Förväntningar gäller alla gymnaster i föreningen men ska naturligtvis anpassas efter ålder.

Generella förväntningar på Enebybergsgymnasterna

1. Engagemang

Träna aktivt, göra sitt bästa, lyssna på ledarna och utmana sig själv för att utvecklas inom gymnastiken. Gymnasten förväntas att ta tillvara möjligheten att utveckla sina färdigheter och förbättra sig fysiskt och socialt.

2. Att vara en god lagkamrat och bidra till positiv laganda

Uppmuntra, stödja och peppa lagkamrater och andra Enebybergsgymnaster på såväl träning som tävling. Visa god attityd gentemot lagkompisar, andra gymnaster, ledare, föräldrar och funktionärer, samt följa god etikett under träning och eventuella uppvisningar samt tävlingar. Som Enebybergsgymnast ska man alltid sträva efter att vara en god förebild och representera föreningen på ett bra sätt.

3. Säkerhet

Gymnasten förväntas följa säkerhetsriktlinjer och instruktioner från ledare för att minimera risken för skador.

4. Mental styrka

Gymnastik är en mentalt krävande sport och gymnaster bör vara förberedda på att övervinna sin rädsla. Gymnasten förväntas ha fokus under hela träningspasset.

5. Samarbete och kamratskap

Gymnasten förväntas utvecklas sociala

färdigheter genom samarbete med tränare och andra gymnaster, främjar kamratskap och uppmuntrar en positiv gruppanda.

6. Sportmannaskap och representation

Gymnaster förväntas uppvisa gott sportmannaskap och kamratskap i alla situationer. Det gäller vid träning, läger, uppvisning, laguttagningar och tävlingar (såväl vid seger som vid förlust). Detta inkluderar respekt för tränare, lagkamrater, konkurrenter, domare och reglerna för sporten. Gymnaster förväntas upprätthålla en positiv bild av sin förening, sin stad och sitt land.

7. Vara förberedd

Gymnasten förväntas:

- Svara på alla kallelser i god tid innan aktiviteten.
- Komma i tid.
- Vara lämpligt klädd, utan smycken och med håret uppsatt.
- Ta med vattenflaska och eventuellt mellanmål.
- Komma utvilad.
- Äta och dricka i lagom tid innan träning så att du har gott om energi inför träning.
- Berätta för ledare om eventuella skadekänningar, sjukdomar eller dylikt.
- Planera tiden för att klara av gymnastik, skola/arbete, socialt liv och andra åtaganden.

Specifika förväntningar på gula, röda och lila gymnaster

Efter BAS12 så får alla gymnaster välja spår; gult, rött eller lila. Spårval baseras på den enskilde gymnastens ambition (attityd och inställning) med sitt idrottande.

🟡 **Gult:** "träna för ett aktivt liv"

❤️ **Rött:** "träna och tävla"

💜 **Lila:** "träna för att tävla"

Förväntningar på gula gymnaster 🟡

Gula gymnaster förväntas träna aktivt och engagerat. Fokus är på träning och den egna utvecklingen.

Engagemang och disciplin

- Gymnaster i det gula spåret följer vanligtvis individuella träningsprogram.

Förväntningar på röda gymnaster ❤️

Röda gymnaster förväntas träna aktivt, engagerat samt delta på tävlingar. Fokus är både på träning och tävling.

Engagemang och disciplin

- Gymnaster i det röda spåret följer vanligtvis individuella träningsprogram mot gruppens uppsatta mål.
- För att uppnå gruppens uppsatta mål förväntas närvaro (fysisk och mental) på fristående- och minst en redskapsträning per vecka.
- Gymnasterna förväntas vid tävlingsdeltagande prestera sitt bästa.
- Gymnaster måste ha kunskaper om träningslära, återhämtning och nutrition.

Vara förberedd

- Planera tiden för att klara av gymnastik, skola/arbete, socialt liv och andra åtaganden i enlighet med de närvaro- och prestationskrav som ställs i röda spåret.

Förväntningar på lila gymnaster 💜

Lila gymnaster förväntas träna aktivt, engagerat samt delta på tävlingar. Tävlingsmomentet och prestationen är i centrum. Fokus ligger på att nå elitnivå.

Engagemang och disciplin

- Gymnasten i det lila spåret följer sitt individuella träningsprogram, inom ramarna för gruppens upplägg och mot gruppens uppsatta mål.
- För att uppnå gruppens uppsatta mål förväntas närvaro (fysisk och mental) på fristående- och minst två redskapsträningar per vecka. Fristående är alltid det sista att prioriteras bort.
- Gymnasten tar en aktiv roll och ansvar för sin egen utveckling och för att nå sina mål. Gymnaster förväntas sträva efter kontinuerlig förbättring av sina färdigheter samt finslipa detaljer.
- Gymnasten och tränare arbetar tillsammans för att höja svårighetsgraden, sträva efter perfektion i utförandet, utveckla taktisk kompetens och mental förmåga.
- Gymnasten måste ha egen större kunskap om träningslära, återhämtning och nutrition samt applicera den kunskapen i praktiken.
- Gymnasten ser och förstår sin del som en individ i ett grupp och arbetar aktivt med att lyfta gruppen som helhet. - *"Med varandra, för varandra"*

Mental styrka

- Gymnasten förväntas ha högt fokus under hela träningspasset.
- Gymnasten förväntas reflektera och analysera sin träning utanför träningstid för att optimera tiden i hallen.
- Det krävs mental styrka för att klara av att hantera uttagningar, tävlingsmoment, ständig personlig utveckling, bedömningar m.m.

Vara förberedd

- Planera tiden för att klara av gymnastik, skola/arbete, socialt liv och andra åtaganden i enlighet med de närvaro- och prestationskrav som ställs i lila spåret.



Version 1.0 | Beslutad av styrelsen 2024-05-08

.....