

Syfte:

Syftet med BGK truppstruktur är att behålla gymnaster i äldre åldrar. Truppstrukturen ger även gymnasterna möjlighet från 12 års ålders att påverka sin träning och välja vilken inriktning gymnasten vill ha. Truppernas syfte är inte att vara nivåbaserade, utan det som skiljer trupperna är dess ambitionsnivå och vad de vill åstadkomma med sin träning.

Vad är Truppstrukturen?

Truppstrukturen är en del av BGK's verksamhetsträd och appliceras på gymnaster från 10 år. Från hösten året gymnasterna fyller 12 år upphör åldersindelningen och får nu valmöjligheten att välja mellan blå och svart gren. Gymnastikförbundets rikstävlingar har en åldersgräns på 13 år, men för att gymnasten ska hinna vänja sig med det nya laget och de nya förväntningarna som medföljer vid svart gren väljer gymnasten inriktning vid 12 års ålder som ett introduktionsår.

Mer information om de olika grenarna följer nedan:

Färg gren:

Färggrenen är för dig som väljer Truppgymnastik som inriktning vid 10 års ålder. Här är grupperna fortfarande åldersindelade och det finns inga krav på dig som gymnast.

Förväntningar på föräldrar:

- 1) Vid arrangemang:
Du som förälder förväntas engagera dig och hjälpa till under föreningens olika arrangemang, exempelvis tävling eller uppvisning. Det kan exempelvis vara stå i café, entré eller rodde med redskap.
- 2) Planering:
Du som förälder förväntas underlätta för ditt barn gällande planering kring skola och träning. Där ingår att hjälpa ditt barn med planeringen kring kost, sömn och praktiska delar såsom skjuts till och från träning.
- 3) Truppföräldrar:
Truppen ska ha minst 2 trupp föräldrar. Dessa förväntas hjälpa till att anordna aktiviteter som truppen har exempelvis läger, försäljning eller tävling.

Blå gren:

Blå gren är för dig som vill träna gymnastik med målet att ha kul på träningarna. I blå gren finns inget tävlingskrav men möjlighet finns om delar av gruppen har intresse av det. Truppen tränar 2 gånger i veckan, en träning tillsammans med Svart.

Krav på gymnaster:

Det finns inget närvarokrav eller krav på att tävla i gruppen. Gymnasterna ska tycka att det är roligt med gymnastik och vilja utvecklas för att upptäcka rörelseglädjen som finns inom sporten. Prestation eller utveckling är inte det som ligger i fokus för Truppen men vi ser gärna att gymnasten är aktiv på träningen och deltar i alla moment under träningens gång.

Förväntningar på föräldrar:

- 1) Vid arrangemang:
Du som förälder förväntas engagera dig och hjälpa till under föreningens olika arrangemang, exempelvis tävling eller uppvisning. Det kan exempelvis vara stå i café, entré eller rodde med redskap.
- 2) Planering:
Du som förälder förväntas underlätta för ditt barn gällande planering kring skola och träning. Där ingår att hjälpa ditt barn med planeringen kring kost, sömn och praktiska delar såsom skjuts till och från träning.
- 3) Truppföräldrar:
Truppen ska ha minst 2 trupp föräldrar. Dessa förväntas hjälpa till att anordna aktiviteter som truppen har exempelvis läger, försäljning eller tävling.

Svart gren:

Svart gren är för dig som vill träna gymnastik för att utvecklas och tävla. Trupp svart tränar med en gemensam inställning med ett mål om att tävla och träna på så hög nivå som möjligt. För att upprätthålla den gemensamma inställningen finns ett antal krav som du som gymnast måste uppfylla för att träna i Truppen.

Truppen tränar 3 gånger i veckan, varav en träning är med Blå. I samband med att träningsmängden ökar behöver förståelsen för god planering i form av kost, sömn och träning finnas.

Krav på gymnaster:

- 1) Närvarokrav:
Gymnasten ska ha en aktiv närvaro på minst 70 %. Aktiv närvaro innebär att du deltar aktivt i alla träningens moment oavsett gren (trampett, tumbling, fristående), uppvärmning, styrka eller annan aktivitet under träningstid. Anledning till eventuell frånvaro kommuniceras med ansvarig tränare, alternativt via Sportadmin.
- 2) Vilja utvecklas:
Gymnasten strävar hela tiden efter att utvecklas inom sin träning och vill utmana sig själv för att förbättra övningarna och utmanar sig själv att utvecklas till nya nivåer.
- 3) Vilja Tävla:
Gymnasten vill tävla inom gymnastiken och jobbar aktivt för att uppnå gruppens gemensamma tävling mål.

Förväntningar på föräldrar:

- 1) Vid arrangemang:
Du som förälder förväntas engagera dig och hjälpa till under föreningens olika arrangemang, exempelvis tävling eller uppvisning. Det kan exempelvis vara stå i café, entré eller rodde med redskap
- 2) Planering:
I och med att gymnastens träningsmängd ökar behöver du som förälder hjälpa till att underlätta för gymnastens planering för att få ihop planeringen gällande skola och träning. Även underlätta för gymnasten gällande kost, sömn samt hjälpa till med de praktiska delarna som tillexempel skjuts.
- 3) Truppföräldrar:
Truppen ska ha minst 2 trupp föräldrar. Dessa förväntas hjälpa till att anordna aktiviteter som truppen har exempelvis läger, försäljning eller tävling.