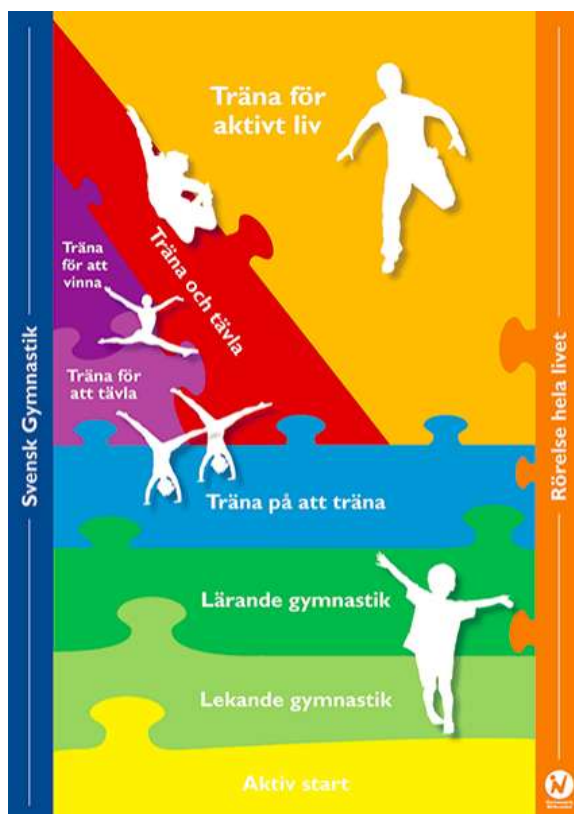


Bålsta Gymnastikklubbs Tävlingspolicy

BGK anammar och följer Svenska Gymnastikförbundets modell gällande "träning hela livet" vilket innebär att vi erbjuder träning och grupper som passar alla individer. Varje individ ska få tillgång till att hitta "sin" form av Svensk Gymnastik, hela livet! Modellen bygger på stadier. De fyra första har en grund av social och fysisk kompetens. Två stadier handlar om träning och/eller tävling med livslång aktivitet och rörelse som mål. Två siktar på maximal prestation. Inom Svensk Gymnastik skall individer kunna röra sig mellan olika stadier, i egen takt och ambitionsnivå.

Modellens nyckelfaktorer

- Utgå från barnrättsperspektivet
- Vårda och utveckla ett brett utbud av gymnastik i olika former
- Säkerställa välutbildade och kompetenta ledare
- Uppmuntra utövarnas inre drivkraft
- Ta hänsyn till individuell utveckling
- Träna smart
- Ha tålamod och tillåta att det tar tid att nå toppen
- Bestå av välmående föreningar
- Arbeta med kvalitetssäkrade strukturer
- Ständigt utvecklas



Utvecklingsmodell för svensk gymnastik – stadier

Bålsta Gymnastikklubb erbjuder träning och tävling i modellens alla pusselbitar med undantag från grenen "tävla för att vinna". Nedan följer en beskrivning av modellens olika stadier. Några BGK i största mån följer gällande all vår verksamhet.

Aktiv start

I Aktiv start är träningen varierad, med enkla och lekfulla aktiviteter där det viktigaste är att ha kul, att utövarna får utlopp för rörelseglädje och fantasi och känner delaktighet. Övningar och rörelser är anpassade efter barnets individuella utveckling.

Stort ges utrymme för utveckling av de grund-motoriska färdigheterna. Därför tränas gymnastikens 12 grundformer: krypa, gå, klättra, rulla, balansera, hoppa, springa, stödja, kasta, fånga, åla och hänga. För att uppnå en allsidig träning tränas alla grundformer.

Lekande gymnastik

Utövarna ska i första hand ges tillfälle att ha kul i sitt idrottande och fortsätta utveckla de grundläggande motoriska färdigheterna. Träningen bygger fortsatt på lekfullhet, litet fokus ligger på att prestera.

Inlärn timer av gymnastikspecifika färdigheter – grundövningar – påbörjas i denna fas. Träning i form av olika roliga aktiviteter och gymnastiklekar är viktig. Grundläggande och allsidig styrketräning introduceras.

Lärande gymnastik

Lärande gymnastik är en fas då utövarna lär sig att träna. Vissa vill satsa lite mer på sin gymnastik ska ges möjlighet till detta. Andra vill träna enbart för att ha kul och träffa kompisar.

Träna på att träna

Fokus ligger på inlärn timer och utveckling av mer komplexa övningar; att ha kul är fortfarande viktigt. Träningen som bedrivs i organiserad form tar större utrymme än i tidigare stadier.

Fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet) går hand i hand med den grenspecifika träningen.

Träna och tävla

Ett av huvudsyftena med verksamheten i Tävl ing är att attrahera och behålla den stora mängd barn, ungdomar och vuxna som vill börja respektive fortsätta tävla i gymnastik, men som inte vill eller har möjlighet att delta i yttersta prestationsnivå.

Här välkomnas gymnaster i en stor mängd olika - redan etablerade och nya - discipliner och verksamheter och med alternativa tävl ingsformer. I Tävl ing används anpassade tävl ingsstrukturer och regler för respektive målgrupper.

Tävl ingsgymnastik för fler!

Träna för att tävla

Vid det här laget behärskar gymnasterna alla grundövningar, träningen inriktas på inläring av mer avancerade övningar och sekvenser och perfektion av utförandet.

Anpassning av övningsval och träningsupplägg och att utrymme lämnas för återhämtning är väsentligt, allt för att minimera skaderiskerna.

Träna för ett aktivt liv

I Aktivt liv finns gymnastikens breda och varierade utbud av träning som inte är direkt tävlingsinriktad. Här återfinns bland annat olika former av gruppträning för ungdomar, vuxna och äldre, redskapsgymnastik, parkour, GympaKidz, uppvisnings- och showgymnastik, fitness, deltagande i nationella och internationella festivaler och tävlingar såsom EUROGYM och Gymnaestradan, men även andra former av gymnastik.

Aktivt liv erbjuder allsidig, rolig, utmanande och utvecklande fysisk träning för alla där den egna kroppens rörelser står i centrum. Stadiet välkomnar utövare i alla åldrar, oberoende av vilken nivå utövarna vill träna och oavsett vilken träningsbakgrund de har.

Inträdandet i stadiet Aktivt liv inleds redan under barn- och ungdomsåren, men framför allt ska det finnas förutsättningar för att utövaren under hela sin aktiva karriär inom gymnastiken ska kunna röra sig fritt mellan olika verksamheter och olika stadier.

Tävlingspolicy BGK

Föräldra/barn- och barngrupper faller under modellens tre första stadier och har inga inslag av tävling. BAS 1, Pojkar BAS 2 och Trampolin 1 faller under modellens fjärde stadie "träna på att träna" och har enbart inslag av tävling i samband med träning. Först när utövarna kommer upp till stadie fem "träna och tävla" sker tävling som en del av verksamheten. För gymnastiken innebär det att tävling startar från och med BAS 2 för flickor och BAS 3 för pojkar. För Trampolin innebär det att tävling startar från Trampolin 2. Först under Truppverksamheten när utövaren fyllt 10 år får tävling och träning bedrivas under modellens sjätte stadie "träna för att tävla".

Tävling för BAS grupper

Alla barn får vara med på alla övningar, varv och redskap förutsatt att barnet haft en hög och aktiv närvaro vid träning. Kriteriet hög och aktiv närvaro måste därav vara uppfyllt för att barnet ska ges möjlighet att delta på gruppens alla moment. Undantag får göras i gruppen om barnet inte behärskar en övning men tränaren ska i största mån finna övningar som passar varje individ vid tävling. Tränaren besitter kompetensen att avgöra om barnet behärskar övningen. Tränaren skall också se till att följa BGK's policy om att bedriva säker träning och tävling.

Tävling vid stadiet "träna och tävla"

Alla barn uppmuntras i största mån att delta på alla övningar, varv och redskap. Tränaren har befogenhet att avgöra om ett barn behärskar en övning eller ej och kan därmed göra vissa undantag gällande säkerhetsskäl. Om barnet behärskar övningen på ett självständigt sätt och har viljan att delta på ett moment, ska denna ges

möjligheten. Tränaren besitter kompetensen att avgöra om barnet behärskar övningen. Tränaren skall också se till att följa BGK's policy om att bedriva säker träning och tävling.

Tävling vid stadiet "träna för att tävla"

Alla barn uppmuntras i största mån att delta på alla övningar, varv och redskap. Tränaren har befogenhet att avgöra om ett barn behärskar en övning eller inte och kan därmed göra vissa undantag gällande säkerhetsskäl. Undantag får också göras om gruppens träning syftar till att ta placering på tävling. Tränaren besitter kompetensen att avgöra om barnet behärskar övningen samt om gruppens primära syfte är att ta placering på tävling. Tränaren skall också se till att följa BGK's policy om att bedriva säker träning och tävling.

Antagen av BGK Styrelse, 10 sep 2017