

KGF's Trupputveckling

I KGF strävar vi mot att ge samtliga truppgymnaster samma förutsättningar till gypaglädje och utveckling.

Nedan finner du vår trupputvecklingsstege & gruppindelningar.

15+ år	VUXENTRUPPEN	
	Alla nivåer (träningstrupp)	
13+ år	ÄLDRE TRUPPER: SIFFERTRUPPER	
	Nivå 9-6 (träning- & tävlingstrupper)	Nivå 5-3 & cop (tävlingstrupper)
7-12 år	YNGRE TRUPPER: PLANETER	
	Nivå 9-6 (träning- & tävlingstrupper)	



Planeter (våra yngre trupper: 7-12 år)

7-9 år	• 1-2 träning/veckan
10-12 år	• 2-3 träningar/veckan

- Alla trupper erbjuds att tävla 1-2 gånger per termin och det är **valfritt** för gymnasterna i samtliga lag att delta.
- Alla trupper erbjuds även föreningens klubbmästerskap 1 gång per år.
- Gymnaster har möjlighet att byta lag till ett i motsvarande ålder i mån av plats om till exempel önskan att gå i samma grupp som en kompis finns.

Riktlinjer

Det är önskvärt att gymnasterna deltar på minst 50% av träningarna under terminen.

Nya gymnaster

I grupper som tränar på nivå 9 har vi inga förkunskapskrav. Fokus ligger inte på gymnastens nivå utan på en allsidig och rolig träning. Från nivå 8 tar vi hänsyn till de förkunskapskrav som finns i vardera lag. Detta för att befintliga gymnaster inte ska behöva stanna av i utveckling samt för att den nya gymnasten också ska få utvecklas.

Förkunskaper planeter

Nivå 9	Nivå 8	Nivå 7	Nivå 6
Inga förkunskaper	- Handstående - Volt till rygg - Överslag till mattberg	- Handvolt (airfloor) - Rondat (påväg mot flickis) - Överslag till stå (bord) - Volt till stå	- Handvolt (tumbling) - Rondat-flickis - Grupperad volt 180° - Överslag & rondat på bord till fötter

Siffertrupper (äldre trupper 13+ år)

Bastruppen (10+ år) Inga förkunskaper	- Gymnaster på nivå 9 1 träning/veckan
J87	- Gymnaster på nivå 8 och 7 1-2 träningar/veckan
J76	- Gymnaster på nivå 7 och 6 2-3 träningar/veckan
J65	- Gymnaster på nivå 6 och 5 3 träningar/veckan - Tävlar Nordfemman 1 gång/år & lånar in gymnaster från J54 vid behov.
U65/54	- Kommande ny trupp - nivå ej satt ännu. - Tävlar dam 13-16 år
J54	- Gymnaster på nivå 5 och 4 3 träningar/veckan - Backar upp J65 på Nordfemman vid behov. - Tävlar riksfyran 1 gång/år
E3	- Gymnaster på nivå 3 och uppåt - Tävlar rikstrea 1-2 gånger/år alternativt på cop-nivåerna.
Vuxentruppen (15+ år)	- Inga förkunskaper 1 träning/veckan

U = Ungdom (tävlar damklass 13-16 år)

J = Junior (tävlar Öppen klass 13 år och äldre)

E = Elit (tävlar på code of points reglementet)

Förkunskaper siffertrupper

	Nivå 8	Nivå 7	Nivå 6
Trampett	- Volt till rygg - Överslag till rygg	- Överslag till stå - Volt till stå	- Grupperad volt 180° - Överslag & rondat på bord
Airfloor	- Handstående	- Handvolt - Rondat (påväg mot flickis)	- Handvolt (tumbling) - Rondat-flickis

	Nivå 5	Nivå 4	Nivå 3
Trampett	Sträckt volt 180°	- Sträckt volt 540° - Dubbelvolt till klossgrop - Tsuka till klossgrop	- Dubbelvolt till MD - Tsuka till MD
Tumbling	- Flickis-flickis eller Flickis-salto - Handvolt-volt	- Flickis-sträckt salto - Handvolt-volt 180°	- Flickis-360° - Handvolt 540° (airfloor)

* För varje nivå bör gymnasten behärska de övningar som ligger på nivåerna innan.

- Föreningens gymnaster lämnar sin planet & flyttar till våra siffertrupper läsåret laget fyller 13 år:
 - Om inte hela laget är 13 år än inväntar vi & flyttar hela gruppen samtidigt. Men gymnaster som fyller 13 år har möjlighet att önska en tidigare flytt.
 - Gymnasten önskar 2-3 kompisar att träna ihop med i sitt nya lag.
 - Truppkommittén & ledarna hjälps åt att göra en fördelning i dialog med gymnasterna med hänsyn till den sociala situationen med kompisar, där alla garanteras att fortsätta träna med minst en önskad kompis.
 - Gymnasterna informeras, samt träffar sin nya grupp innan sommaren för att minska eventuell nervositet under sommarlovet.
- Trupper på samma nivå samarbetar en del och hjälps åt.
- I trupper på samma nivå skiljer sig nivåerna inte åt. Det innebär att gymnaster på exempelvis nivå 5 i 65 & 54 är likvärdiga även om de tränar i olika lag.

Riktlinjer

- På nivå 9-7 är det önskvärt att gymnasterna deltar på minst 50% av träningarna. På nivå 6 är det önskvärt med 70%. På nivå 5 & 4 75% och på nivå 3 & uppåt 80% för att vara tävlingsredo.
- Alla trupper erbjuds varje termin att tävla 1-2 tävlingar. På nivå 9-6 är det **valfritt** för gymnasterna att delta. Från nivå 5 & uppåt är det önskvärt att gymnasterna tävlar (*om inget annat finns bestämt i dialog med ledare*).

Gruppindelning

Tanken bakom våra siffertrupper är att hitta en balanserad träning där passen varken blir för lätta eller svåra för gymnastens utveckling. På samma gång är det viktigt att få träna med sina kompisar. Tack vare våra dubbla nivåindelningar möjliggör vi att kunna fortsätta träna ihop även om man inte tävlar på samma nivå.

Hur fungerar detta vid tävling?

- Det är möjligt för laget att dela upp sig och tävla på 2 nivåer under terminen, eller att tävla alla som ett lag. Detta bedöms utifrån lagets utveckling vid varje ny termin. Vilka gymnaster som tävlar på vilken nivå beslutas också i samband med terminsstart. Fördelning sker alltid till gymnasternas fördel så att gymnasten får delta på så många varv som möjligt under en tävling.
- På rikstävlingar åker de gymnaster som är redo och samarbetar då med andra lag i föreningen på samma nivå.

När/hur byter man nivå?

Gymnasterna får info om vad som både tränas och tävlas på, på de olika nivåerna. Utifrån detta sätter de själva upp mål. Inför varje nytt läsår (hösten) flyttas sedan de gymnaster som är redo för en ny nivå. Undantag kan även göras på våren om gymnasten specifikt ber om ett tidigare byte. Utifrån gymnastens förutsättningar finns även möjlighet att byta till ett lag på lägre nivå i dialog med ledare. På hösten behöver alla förkunskaper för nivån **inte** vara uppnådda, men gymnasten bör följa sin egen utvecklingskurva i befintligt lag och vara på väg mot de mål som finns, för att ha rätt förutsättningar att uppnå målen under verksamhetsåret.