



Policy för barn- och ungdomsverksamhet

GF Idrott Gymnastik

version 1.0 juni 2026

Introduktion

GF Idrott gymnastik följer Svenska Gymnastikförbundets anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik.

[Microsoft Word - Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik_230331](#)
[Guidelines for Children's and Youth Gymnastics.pdf](#)

All gymnastik för barn och ungdomar ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s barnkonvention, såväl träning som tävling. Anvisningarna är tillsammans med Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell ([Utvecklingsmodellen](#)) och uppförandekod ([Uppförandekod](#)) viktiga delar i hur gymnastikförbundet, och vi som ansluten förening lever vår vision, värdegrund och verksamhetsidé.

Anvisningarna syftar till att vara ett konkret stöd för föreningar, dess ledare och enskilda medlemmar då utvecklingsmodell, uppförandekod och barnkonventionen ska omsättas i praktiken. All idrott för utövare upp till och med 18 år, elitinriktad eller ej, ska präglas av långsiktighet. Barn och ungdomar bör ges stor möjlighet att själva påverka sitt idrottsdeltagande och därmed sin idrottsliga utveckling.

Våra styrande principer

Den övergripande målsättningen med vår verksamhet är att behålla så många som möjligt så länge som möjligt. Det kan vi bara uppnå genom att våra utövare får ha roligt och känna gemenskap. Med gruppen, såväl som med föreningen.

Alla utövare, oavsett förutsättningar, ska ges möjlighet att utvecklas på lång sikt. Vi strävar efter kvalitativa och genomtänkta träningar som bedrivs av engagerade och välutbildade ledare. Oberoende av förmåga ska alla ges möjlighet att utvecklas både fysiskt och mentalt. Varje utövare ska ges möjlighet att verka på den nivå som intresse, ambition och kunskaper medger. De som av någon anledning inte vill eller kan fortsätta som utövare ska ges möjlighet till alternativa möjligheter att engagera sig inom gymnastiken och parkouren, exempelvis som ledare, domare eller funktionär.

I GF Idrott Gymnastik ska alla utövare känna sig sedda vid varje träning, uppvisning och tävling. Vi vill skapa ett klimat där våra utövare känner gemenskap och trygghet, där de får möjlighet att lyckas med sina uppsatta mål, men också får lov att misslyckas - då vågar vi försöka. Genom samarbete och gruppöverskridande aktiviteter vill vi skapa en känsla av tillhörighet, en "vi" känsla inom föreningen.

Etik och uppförande

Vi som förening, våra ledare och våra utövare ska leva upp till gymnastikförbundets uppförandekod. Det innebär att vi:

- Är goda förebilder
- Respekterar allas lika värde
- Respekterar allas personliga integritet
- Värnar individens hälsa, säkerhet och välmående i vår verksamhet
- Bidrar till att alla kan känna glädje och gemenskap
- Underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå

Vi uppträder alltid schysst mot varandra, såväl som mot domare och mot andra lag. Vi tar avstånd från alla former av droger och dopingpreparat, likväl som rökning, snus och användande av alkohol i samband med all aktiv gymnastik- och parkourutövning.

Gruppindelning

Våra grupper följer stadierna i gymnastikförbundets utvecklingsmodell. Mer information om stadierna och dess betydelse finns här [Stadier och nyckelfaktorer | Svenska Gymnastikförbundet](#). Vi har verksamhet inom alla stadier, med undantag för det mörklila då detta är ett stadie där vi som mindre förening med uttalat mål att premiera en bredd före en elit inte anser att vi kan och ska ha verksamhet. Det innebär inte att vi inte kan ha individer med dessa mål och ambitioner, se [Tävlingar på SM-stegen](#).



Genom vårt urval av grupper och stadier kan vi erbjuda att börja träna gymnastik eller parkour i alla åldrar. Det är aldrig för sent att få ett aktivt liv. Vi ska också kunna erbjuda våra medlemmar olika alternativ som passar deras träningsvilja, ambition och mål. Under förutsättning att vi har plats, då vår verksamhet är ideell och drivs av engagerade ledare, föräldrar och styrelse.

Vår ambition är att från 7-8- års ålder och uppåt erbjuda träning fler dagar i veckan, såväl som en dag i veckan. I regel skapar vi i den åldern nya gruppkonstellationer där de som vill träna fler gånger i veckan får erbjudande om att ingå i en fortsättningsgrupp. I samband med uppstarten av nya fortsättningsgrupper går vi ut med en intresseförfrågan till alla våra gymnaster i samma ålder. Vårt mål är att erbjuda alla som vill en plats. Dock är antalet platser vi som ideell förening kan erbjuda beroende av hur många ledare vi lyckas engagera såväl som av hur mycket träningstider vi får tilldelat oss i träningshallar. Vid platsbrist baserar vi våra erbjudanden på hur länge en gymnast tränat hos oss och på deras träningsnärvaro. Vi är övertygade om att intresse är en långt mer betydande faktor för att bygga ett långsiktigt engagemang och få behålla våra gymnaster längre än vad kunskapsnivå vid en ung ålder är. Vi är också övertygade om att intresse föder träningsvilja, som i sin tur leder till utveckling.

Inför varje terminsstart gör vi en översyn av tillgängliga platser i alla våra grupper. Utifrån denna översyn går vi ut med nya intresseförfrågningar till de som inte tränar i någon av våra fortsättningsgrupper. Vi vet att intresse kan skifta, andra aktiviteter kan få större eller mindre utrymme och förutsättningar kan ändras och vi vill säkerställa att de som inte fick plats tidigare, eller av någon anledning inte ville ha det, ges fler möjligheter när plats uppstår.



Vårt mål är att i så stor utsträckning som möjligt hålla våra fortsättningsgrupper intakta, i synnerhet inom ungdomsgymnastiken då sociala sammanhang och lagsammanhållning blir allt viktigare. Vi jobbar därför aktivt med att utbilda våra ledare i att hantera diversifierade grupper. Med hjälp av genomtänkt träningsplanering och en ändamålsenlig hall kan vi utmana alla gymnaster utifrån sin nivå och ambition, utan att behöva bryta grupper och skapa nya konstellationer på grund av kunskapsspridning

För att hantera olika träningsvilja och ambition i våra fortsättningsgrupper kan det innebära att vi istället skapar gruppöverskridande möjligheter för de som vill lägga på ytterligare träningstillfällen. Så kallade extra träningar där vi samlar gymnaster från flera olika grupper vid träningstillfällen som då ligger utanför träning i deras ordinarie grupper.

Vid behov av att ändra gruppkonstellationer, exempelvis om någon eller några grupper blir för få deltagare, så agerar vi utifrån vad vi bedömer blir bäst för flest. Utifrån den styrande principen att behålla så många som möjligt så länge som möjligt. Berörda barn och ungdomar ska ges möjlighet att framföra sina synpunkter och önskemål.

Tävlingar

Tävlingar ska ses som ett roligt och utvecklande komplement till träningsverksamheten. Vi undviker fokus på resultat, utan lyfter istället fram individernas och lagets prestationer. Alla som vill (och som går i en grupp som tävlar) ska få vara med och tävla utifrån sin förmåga. Vi tillämpar ingen selektering och ingen toppning.

Är truppen för stor för att samla alla i ett lag så ska vi inom barngymnastiken anmäla fler lag så att alla ges möjlighet att delta. Att få vara i en tävlingssituation kan vara nervöst, men med erfarenhet och delaktighet kommer trygghet och glädje och med det också prestation. Gymnaster som inte vill tävla ska erbjudas att få följa med och vara med laget, även om de inte vill vara med på några övningar.

Tävlingarna är utformade så att lag med stor kunskapsspridning kan tävla på samma nivå. För att det ska bli givande för alla gymnaster är det viktigt att utgå från hela truppen. När vi väljer tävlingsnivå gör vi det utifrån vad som är bäst för truppen som helhet. Gymnaster ska ges möjlighet att vara med på så många varv och grenar som möjligt. Gymnaster ska tävla på övningar de klarar av, alltså inte för svårt. Tävligen ska inte baseras på de gymnaster som kör svårast, men målet är ändå att alla gymnaster ska utmanas och utvecklas utifrån sin nivå.

Inom ungdomsgymnastiken följer vi samma riktlinjer som för barngymnastiken. Där kan det dock uppstå situationer där begränsningar i antal deltagare, samt övningskrav på den valda tävlingsnivån innebär att det inte är möjligt att anmäla flera lag och därmed inte möjligt att ge alla gymnaster möjlighet att delta på alla tävlingar. I de fall en selektering måste ske ska detta göras primärt utifrån parametrar såsom träningsnärvaro och aktivt engagemang på träningar, inte utifrån kunskapsnivå. Med viss hänsyn tagen till hur många redskap och varv gymnasterna har möjlighet att delta i, givet övningskrav och kunskapsnivå.

Inom ungdomsgymnastiken kan det i vissa fall vara relevant att i samma tävlingstrupp anmäla lag på olika nivåer, för att säkerställa att alla individer ges möjlighet till ett stort och aktivt deltagande, utifrån sina förutsättningar och ambition. Denna form av nivåindelning ska dock vara rörlig över tid.

Dock ska alla ges möjlighet att delta på någon tävling under en termin. Alla gymnaster i en tävlande trupp, även de som inte deltar aktivt på tävlingsgolvet, ska ges möjlighet att följa med och vara delaktiga på annat vis. Att åka iväg på tävling med sitt lag är en social aktivitet som bygger gemenskap, glädje och laganda, vilket är vårt primära mål med tävlingsdeltagande. Det är därför viktigt att alla i ett lag inkluderas i denna aktivitet, på ett eller annat sätt.

Tävlingar på SM-stegen

I de fall vi har gymnaster som når övningskraven för tävlingarna på SM-stegen så ska vi hjälpa dessa att om möjligt, och om viljan finns, få tävla på den nivån. Om vi inom föreningen har tillräckligt många gymnaster som når kraven kan vi anmäla ett eget lag. Uttagning görs då utifrån kunskapsnivå.

Har vi inte möjlighet att anmäla ett eget lag, men har individer som kan och vill så ska vi göra vad vi kan för att hitta lämpliga samarbeten med andra föreningar i vår närhet för att ge dessa gymnaster möjlighet att fortsätta att utmanas och utvecklas, utan att behöva byta förening.

Tävlingar på SM-stegen ska ses som ett komplement till ordinarie träning och tävling. Berörda gymnaster ska om de vill få gå kvar i sina ordinarie trupper där de ges möjlighet att tävla ihop på region- och andra rikstävlingar. Detta för att i möjligaste mån inte bryta sociala sammanhang och kompisrelationer som är viktiga för våra ungdomar. Men också för att en satsning på SM-stegen för några inte ska begränsa möjligheterna för andra att fortfarande ha ett lag och kunna tävla ihop.