



# Vår gruppstruktur

# Vad är truppgymnastik?

- Truppgymnastik är en lagsport där man tävlar med herr, dam och mixade klasser. I truppgymnastikens tävlingsmoment ingår tre olika grenar – fristående, tumbling och trampett. Varje trupp består av 6-18 gymnaster, beroende på vilken tävling man ställer upp i. Truppgymnastiken har idag växt till att bli den största tävlingsformen inom Svensk Gymnastik bland gymnastikens alla discipliner!
- I truppgymnastik tävlar man i olika tävlingsklasser som är nivåuppdelade. Varje klass har svårighetskrav och svårighetstak, vilket enklast förklaras med att det finns en lägsta och en högsta nivå på övningar som är tillåtna per klass. Spridningen på övningar i laget under tävlingen kan därför inte vara särskilt stor. Därför är våra tävlingsgrupper delvis nivåindelade. Målsättningen med nivåindelade grupper är att göra lagen så jämna som möjligt så att alla får tävla med sin grupp.
- GF Göteborgsgymnasterna erbjuder både tävlings- och träningstrupper. Tävlingstrupperna är nivåindelade. Träningstrupperna är inte nivåindelade utan åldersindelade.

# GF Göteborgsgymnasternas gruppstruktur utgår från Gymnastikförbundets utvecklingsmodell

Utvecklingsmodellen är framtagen för att kunna erbjuda gymnastik för alla, oavsett ålder, förutsättningar och ambitionsnivå.

Utvecklingsmodellen är uppdelad i stadier och nyckelfaktorer. Stadierna beskriver hur föreningar och individer kan välja sin egen form av träning. Nyckelfaktorerna beskriver de områden som är viktigast för Svensk Gymnastiks utveckling. Stadierna och nyckelfaktorerna bildar tillsammans en gemensam strategi framåt.

Våra grupper är utformade efter de olika stadierna och träningsformen i de olika grupperna tar sats i hur de beskrivs från gymnastikförbundet.

## UTVECKLINGSMODELLEN



Barnrättsperspektivet

Brett utbud

Kompetenta ledare

Inre drivkraft

Individuell utveckling

Träna smart

Tålamod


Välmående föreningar

Kvalitetssäkrade strukturer

Ständig utveckling

STADIER ♥ NYCKELFAKTORER

# Målsättning med gruppstrukturen

- Finnas för alla, oavsett om gymnasten vill tävla eller inte
  - Förstärka tanken på att gymnasten skall träna på sig egen personliga nivå genom att forma grupper där utgångspunkten är så homogen som möjligt
  - Ge våra gymnaster förutsättningarna att vara kvar inom gymnastiken hela livet oavsett gymnastisk nivå och ambitioner
- 



# Grupper HT2022



# Stadier



## **Gula grupper**

### **Lekande gymnastik**

Våra gula grupper följer stadiet "lekande gymnastik" vilket är ett introduktionsstadium. Träningen är varierad med enkla och lekfulla aktiviteter. Det viktigaste är att utövarna känner sig delaktiga, har kul och får utlopp för fantasi och rörelseglädje. Övningar och rörelser anpassas efter varje barns förmåga och stort utrymme ges för utveckling av grundmotoriska färdigheter. Aktiviteterna är enkla och barnanpassade. All träning utgår från att det är viktigare att ha kul än att prestera. Tävlingar förekommer inte.

Gymnasten går i en gul grupp från 2-7 års ålder  
Inga förkunskaper krävs för att få börja i en grön grupp.  
Vid 7 års ålder blir träningen mer gymnastikspecifik



## **Gröna grupper**

### **Lärande gymnastik**

Våra gröna grupper följer stadiet "Lärande gymnastik", här blir träningen mer gymnastikspecifik men med fortsatt fokus på allsidighet och variation av övningar och uttrycksformer. De grundmotoriska färdigheterna är i centrum och sätts samman till att forma gymnastikspecifika övningar. Att tävla är inte i fokus, våra gröna grupper tävlar endast i vår egna föreningstävling Gösta Cup, där tävlingsreglerna är anpassade till lärandestadiet.

Hösten det år gymnasten fyller 8 år börjar man i en grön grupp. Gymnasten kan välja att gå i en grön grupp genom hela sitt gymnastiska liv. Inga förkunskaper krävs för att få börja i en grön grupp.

## **Blåa grupper**

### **Träna på att träna**

Våra blåa grupper går efter stadiet "tränar på att träna". I detta stadiet fokusera vi på truppgymnastikens alla discipliner. Fokuset flyttas försiktigt mot inläring och utveckling av mer komplexa övningar. Träningen blir mer strukturerad och kräver större koncentration från utövarna. Fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet) kompletterar grenspecifik träning. Blåa grupper tränar två gånger i veckan om 2 timmar.

Hösten det år gymnasten fyller 9 år finns möjligheten att börja i en blå grupp.

Våra blåa grupper är tävlingsgrupper och man tävlar i första hand på lokal och regional nivå.

#### **För att kunna erbjudas en blå grupp ska gymnasten:**

- Ha en vilja att tävla
- Vara beredd att träna två dagar i veckan
- Ha majoriteten av de förkunskaper som krävs enligt våra riktlinjer för blåa grupper (viljan att träna mer och att utvecklas och tävla väger upp om inte alla förkunskaper finns)
- Delta i alla tre grenar (fristående, tumbling och trampett)



## **Röda grupper**

### **Träna och tävla**

Våra röda grupper går efter stadiet "träna och tävla". I detta stadiet fokusera vi på truppgymnastikens alla discipliner. Fokuset är flyttat mot inläring och utveckling av mer komplexa övningar. Träningen blir mer strukturerad och kräver större koncentration från utövarna. Fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet) kompletterar grenspecifik träning. Röda grupper tränar 3 gånger i veckan om 2 timmar, varav en träning är en fristående träning.

Hösten det år gymnasten fyller 10 år finns möjligheten att börja i en röd grupp.

Våra röda grupper är tävlingsgrupper och därav nivåindelade.

#### **För att kunna erbjudas en röd grupp ska gymnasten:**

- Ha en vilja att tävla
- Vara beredd att träna tre dagar i veckan
- Ha de förkunskaper som krävs enligt våra riktlinjer för röda grupper
- Delta i alla tre grenar (fristående, tumbling och trampett)

## **Lila grupper**

### **Träna för att tävla**

Våra lila grupper följer stadiet "träna för att tävla". I detta stadium har man bestämt sig för att satsa på tävling. Utövarna behärskar nu alla grundövningar. Träningen inriktas därför på inläring av avancerade övningar och sekvenser, samt perfektion i utförandet. Förberedelser inför tävling och själva tävlingsmomentet blir viktiga delar i utvecklingen. Lila grupper tränar 3 gånger i veckan om 2 timmar, varav en träning är en fristående träning.

I vår nuvarande lila grupp går gymnaster från 16år och uppåt. Gruppen är nivåindelad.

#### **För att kunna erbjudas en lila grupp ska gymnasten:**

- Ha en vilja att utvecklas i och genom gymnastiken och tävlandet är ett sätt att nå den utvecklingen
- Vara beredd att träna tre dagar i veckan
- Ha de förkunskaper som krävs enligt våra riktlinjer för lila grupper
- Delta i alla tre grenar (fristående, tumbling och trampett)

# Förflyttningar i gruppstrukturen

- Från 2-7 års ålder går gymnasten i gula grupp. Vid 7 års ålder blir träningen mer gymnastikspecifik
- Hösten det år gymnasten fyller 8 år börjar man i en grön grupp och träningen blir mer gymnastikspecifik
- Hösten det år gymnasten fyller 9 år finns möjligheten att gå i en grön eller blå grupp. Blåa grupper är tävlingsgrupper och därav nivåindelade
- Hösten det år gymnasten fyller 10 år finns även möjligheten att gå i en röd grupp. Röda grupperna är tävlingsgrupper och därav nivåindelade
- Hösten det år gymnasten fyller 13 år finns möjligheten att gå in en Lila grupp. Lila grupperna är tävlingsinriktade och därav nivåindelade

**Målsättningen med nivåindelade tävlingsgrupper är att förstärka tanken att gymnasten tränar på sin egna personliga nivå där utgångspunkten är så homogen som möjligt - så att alla får möjlighet att tävla med sin grupp.**

**Läs dokumentet "Vanliga frågor och svar" kring  
gruppstrukturen, förflyttningar och  
nivåindelningar för mer info.**

