



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

Målsättningen med vår gruppstruktur är att föreningen ska vara för alla, oavsett om gymnasten vill tävla eller inte. Den ska skapa förutsättningar för att alla gymnaster skall kunna träna på sig egen personliga nivå. Förflyttning till tävlingsgrupp eller mellan tävlingsgrupper ska ske utifrån tränarnas rekommendation och baseras på våra riktlinjer för olika nivåer. Vi ska ha nivåindelade tävlingsgrupper. Alla gymnaster ska få möjlighet att tävla med sin grupp utifrån gruppens tävlingsnivå.

Vi vill

- 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

Orangea grupper
Träna för ett aktivt liv

Lila grupper
Träna för att tävla

Röda grupper
Träna och tävla

Blåa grupper
Träna på att träna

Gröna grupper
Lärande gymnastik

Gula grupper
Lekande gymnastik



Gula grupper

Lekande gymnastik

Våra gula grupper följer stadiet "lekande gymnastik". 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 åldersanpassade. All träning utgår från att det är viktigare att ha kul än att prestera. Tävlingar förekommer inte.

Gula grupper tränar 50 min-1,25 timmar. Gruppindelningen sker enbart utifrån ålder. Gymnasten går i en gul grupp från 2-7 års ålder. Träningen blir gradvis mer gymnastikspecifik. Inga förkunskaper krävs för att få börja i en gul grupp.

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. Våra gröna grupper tävlar endast i vår egen föreningstävling Gösta Cup (där tävlingsreglerna är anpassande till lärandestadiet). Gröna grupper tränar 1-2 gånger i veckan 1,5-2 timmar.

Hösten det år gymnasten fyller 8 år börjar man i en grön grupp och vi har gröna grupper för alla åldrar. 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" där vi fokuserar 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. Varje träning är 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 ska ha en vilja att tävla
- Gymnasten 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)
- Gymnasten delta på 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 minst 3 gånger i veckan. Varje träning är 2 timmar. 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 nivåindelade så det krävs förkunskaper för att börja i en röd grupp.

För att kunna erbjudas en röd grupp ska:

- Gymnasten ha en vilja att tävla
- Gymnasten vara beredd att träna tre dagar i veckan
- Ha de förkunskaper som krävs enligt våra riktlinjer för röda grupper
- Ska gymnasten delta på 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. Förberedelser inför tävling och själva tävlingsmomentet blir viktiga delar i utvecklingen.

Lila grupper tränarminst tre gånger i veckan. Varje träning är 2-2,5 timmar. En träning är en friståendeträning. Gruppen är nivåindelad. I en lila grupp kan man gå börja i från hösten man fyller 13 år, då detta är lägsta åldern som man får delta i tävlingar på riksnivå.

För att kunna erbjudas en lila grupp ska:

- Gymnasten ska ha en vilja att utvecklas i och genom gymnastiken och tävlandet är ett sätt att nå den utvecklingen
- Gymnasten vara beredd att träna tre dagar i veckan
- Ha de förkunskaper som krävs enligt våra riktlinjer för lila grupper
- Gymnasten delta på 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 börja i en blå grupp. Blåa grupper är tävlingsgrupper och därav nivåindelade
- Hösten det år gymnasten fyller 10 år finns även möjligheten att börja i en röd grupp. Röda grupperna är tävlingsgrupper och därav nivåindelade
- Hösten det år gymnasten fyller 13 år finns möjligheten att börja i 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.

Gruppstorlek

Storleken på grupperna varierar beroende på antalet tränare, storlek på hall och ålder på gymnaster. Vi siktar på att Gula grupper har max 1 gymnast/10 kvm hallyta. Så en hall på 180 kvm har max 18 gymnaster. Gröna och blå grupper har max 25 gymnaster. Röda och lila grupper har max 18 gymnaster.

Undantag

Undantag från principen om åldersindelning förekommer när det är nödvändigt för att möjliggöra sammansättning av grupper på bästa sätt eller då det behövs för den enskilda gymnasten. Gruppflyttningar görs alltid i mån av plats, även då alla andra kriterier är uppfyllda.

Antalet tränare per grupp

Vi har alltid minst två tränare i hallen på träningar för barn och ungdomar. Generellt har vi 2-5 tränare per grupp under varje träningstillfälle. Undantag kan ske i grupper med flera vuxna som till exempel förälder/barn-grupp eller vuxengrupp.

