



# Policy för gruppstruktur och förflyttningar

## Syfte och målsättning

GF Göteborgsgymnasternas gruppindelning bygger på svenska gymnastikförbundets utvecklingsmodell. 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 sin 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.

## 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. 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.

## Blå grupper - "träna på att träna"

Våra blåa grupper går efter stadiet "träna på att träna" där vi fokuserar på trupp gymnastikens 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
- Gymnasten 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 trupp gymnastikens 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 friständeträning.

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
- Gymnasten ha de förkunskaper som krävs enligt våra riktlinjer för röda grupper
- 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 tränar minst tre gånger i veckan. Varje träning är 2-2,5 timmar. En träning är en friständeträning. 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
- Gymnasten ha de förkunskaper som krävs enligt våra riktlinjer för lila grupper
- Gymnasten delta på alla tre grenar (fristående, tumbling och trampett)

**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 grupper har max 25 gymnaster. I blåa grupper strävar vi efter att ha max 22 gymnaster. För röda och lila grupper strävar vi efter att ha 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. Gruppörflyttningar 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.