



Vår gruppstruktur

Vad är truppgymnastik?

Truppgymnastik är den största gymnastikdisciplinen i Sverige. Truppgymnastik är en lagsport där man tävlar med herr, dam och mixade klasser. Truppgymnastiken består av tre grenar:

Fristående: Truppen genomför ett program till musik. Ett fristående program kräver god koreografi, samtidighet, utstrålning och god teknik i gymnastiska övningar.

Tumbling: Här genomförs tre voltserier av olika svårighetsgrad, både framåt och bakåt, på ett golv med lite studs.

Trampett: I denna gren genomförs övningar med trampett och hoppbord. Trupperna visar upp tre olika hoppvarv. De främsta gymnasterna utför i denna gren avancerade övningar, som till exempel trippla volter med 2,5 skruv. I trampetten kan de snurra med tyngdpunkten ca 5 m över golvet.

Tävling i truppgymnastik

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. För att gymnasterna ska trivas i sin tävlingsgrupp och ha möjligheten att tävla med sin lag så är våra tävlingsgrupper indelade efter kunskapsnivå.

GF Göteborgsgymnasterna erbjuder både tävlings- och träningsgrupper. Tävlingsgrupperna är nivåindelade. Träningsgrupperna 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. 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". I detta stadie fokuserar 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. Varje träning är 2 timmar. En träning har främst fokus på fristående.

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. Till en blå grupp gör gymnasten en intresseanmälan och vi försöker då matcha en grupp som passar gymnasten bäst utifrån gymnastens kunskapsnivå och efter de övningar gymnasten behärskar. Målet är att försöka hålla våra tävlingsgrupper jämna i nivå. Detta för att gymnasten ska trivas så bra som möjligt i sin grupp och ska få möjlighet att vara med och tävla med sin grupp.

För att kunna erbjudas en blå grupp ska:

- Gymnasten ha en vilja att tävla
- Gymnasten vara beredd att träna två dagar i veckan
- 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 fokuserar 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. 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 är tävlingsgrupper och man tävlar i första hand på lokal och regional nivå, men även på nationell nivå. Gymnasten blir erbjuden plats i röd grupp utifrån kunskaps- och ambitionsnivå. Målet är att våra tävlingsgrupper ska vara jämna i nivå, så att alla gymnaster kan vara med och tävla på sin grupps tävlingsnivå.

För att kunna erbjudas en röd grupp ska:

- Gymnasten ha en vilja att tävla
- Gymnasten vara beredd att träna tre dagar i veckan
- 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.

Våra lila grupper är tävlingsgrupper och man tävlar både på regional och nationell nivå. Hösten det år gymnasten fyller 13 år finns möjlighet att börja i en lila grupp, då detta är den lägsta åldern som man får delta i tävlingar på nationell nivå. Lila grupper tränar minst tre gånger i veckan. Varje träning är 2-2,5 timmar. En träning är en fristående träning. Gymnasten blir erbjuden plats i lila grupp utifrån kunskaps- och ambitionsnivå. Målet är att våra tävlingsgrupper ska vara jämna i nivå, så att alla gymnaster kan vara med och tävla på sin grupps tävlingsnivå.

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
- Gymnasten vara beredd att träna tre dagar i veckan
- Gymnasten delta på alla tre grenar (fristående, tumbling och trampett)

Orangea grupper

Träna för ett aktivt liv

Våra Orangea grupper följer stadiet “träna för ett aktivt liv”, här är träningen allsidig, rolig, utmanande och utvecklande. Den egna kroppens förutsättningar för rörelse och känslan av tillhörighet står i centrum. Stadiet välkomnar aktiva i alla åldrar, oberoende av träningsbakgrund och vilken nivå man vill träna på.

Orangea grupper tränar 1-2 gånger i veckan 2 timmar.

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 truppgymnastikspecifik.
- Hösten det år gymnasten fyller 9 år finns möjligheten att börja i en tävlingsgrupp.
- Förflyttning till tävlingsgrupper eller mellan tävlingsgrupper ska ske utifrån gymnastens ambition och kunskapsnivå. Vi ska ha nivåindelade tävlingsgrupper så att alla gymnaster ska få möjlighet att tävla med sin grupp utifrån gruppens tävlingsnivå.

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 orangea grupper har max 25 gymnaster. I blåa grupper strävar vi efter att ha max 22 gymnaster. För röda, lila och svarta 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.