



Policy för gruppstruktur och förflyttningar

Syfte och målsättning

GF Göteborgsgymnasternas gruppindelning bygger på Svenska gymnastikförbundets utvecklingsmodell. Utvecklingsmodellen är uppdelad i stadier och nyckelfaktorer. 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 ska kunna träna på sin egen personliga nivå. 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.

Gula Grupper - Barngymnastik

I våra gula grupper är träningen varierad med enkla och lekfulla aktiviteter. Det viktigaste är att gymnasterna känner sig delaktiga, har kul och får utlopp för 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 ju äldre gymnasterna blir. Inga förkunskaper krävs för att få börja i en gul grupp.

Gröna grupper - träning

I våra gröna grupper blir träningen mer gymnastikspecifik men med fortsatt fokus på allsidighet och variation av övningar. De grundmotoriska färdigheterna är i centrum och sätts samman till att forma gymnastikspecifika övningar. Våra gröna grupper får tävla 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.

Orangea grupper - träning för ett aktivt liv

I våra orangea grupper är träningen allsidig, rolig, utmanande och utvecklande. Den egna kroppens förutsättningar för rörelse står i centrum. Vi välkomnar gymnaster i övre tonåren och uppåt. Orangea grupper tränar 1-2 gånger i veckan 1-2 timmar.

Blå grupper - tävling

I våra blåa grupper fokuserar vi på trupp gymnastikens alla grenar. Fokuset flyttas mot inläring och utveckling av mer komplexa övningar. Träningen blir mer strukturerad och kräver större koncentration från gymnasterna. 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. Vi skapar blå grupper på olika nivå utifrån de gymnaster vi har som önskar blå grupp. De erbjuds plats i den grupp som passar bäst utifrån gymnastens kunskapsnivå och efter de övningar som 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 - tävling

I våra röda grupper fokuserar vi på trupp gymnastikens alla grenar. Fokuset ligger på inläring och utveckling av mer komplexa övningar. Träningen blir mer strukturerad och kräver större koncentration från gymnasterna. 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 grupper 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 stark vilja att tävla
- Gymnasten vara beredd att träna tre dagar i veckan
- Gymnasten delta på alla tre grenar (fristående, tumbling och trampett)

Lila grupper - tävling

I våra lila grupper går gymnaster som har bestämt sig för att satsa på tävling. De behärskar alla grundövningar och 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)

Svarta grupper - tävling

I våra svarta grupper är gymnasterna mycket målinriktade. Tävlingsmomentet och att prestera är i centrum. Gymnaster och tränare arbetar tillsammans för att höja svårighetsgraden, utveckla taktisk kompetens och mental förmåga. Träningen periodiseras och anpassas efter prioriterade långsiktiga mål och delmål, alltid med en helhetssyn på gymnasternas välmående. I detta stadiet strävar vi efter att gymnasterna ska få en större kunskap om träningslära, återhämtning och nutrition.

Hösten det år gymnasten fyller 14 år finns möjlighet att börja i en svart grupp. Svarta grupper tränar minst fyra gånger i veckan. Varje träning är 2-3 timmar. Gymnasten blir erbjuden plats i svart grupp utifrån kunskapsnivå, ambitionsnivå och mental mognad.

För att kunna erbjudas en svart grupp ska:

- Gymnasten vara beredd att träna fyra dagar i veckan
- Gymnasten delta på alla tre grenar (fristående, tumbling och trampett)
- Gymnasten ta ett större eget ansvar för att nå sina mål
- Gymnastens vårdnadshavare ha stor förståelse och beredskap för träningens utmaningar samt insyn i verksamheten

Grupstorlek

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.