

## Policy för trupp gymnastikens verksamhet

Detta dokument gäller Rödebygymnasternas truppverksamhet, för att föreningens tänk ska genomsyra all verksamhet, och att alla ska ha samma grundtanke i olika grupper oavsett vilken/vilka tränare som leder gruppen.



### Första året – 8-åringar

Fokus bör ligga på grunder och att få ihop gruppen. Försöka få alla att kunna gå upp i handstående, göra en godkänd kullerbytta och godkänd hjulning. Börja testa på förövningar för volter, handvolter, flickis m.m. Börja träna styrka med egen kroppsvikt, med fokus på balans och stabiliserande övningar.

Ingen tävling första terminen, men termin 2 är det bra om de erbjuds att tävla, antingen på nivå 9 eller nivå 8 om tränarna bedömer att det går bra enligt tävlingskraven. Om det är brist på starter i föreningen, är det denna grupp som ej kommer erbjudas startplats.

### Andra året – 9-åringar

Fortsätta utveckla träningen efter nivå på gymnasterna, och jobba med laganda. Utveckla övningar som gymnaster på alla nivåer i gruppen kan klara och även utmanas i. Träna styrka med egen kroppsvikt, med fokus på balans och stabiliserande övningar.

Tävling bör erbjudas höst och vår, på nivå 8. Fokus på tävling är att få prova att tävla, ej resultat. Alla får vara med efter egen förmåga oavsett kunskapsnivå (såklart med säkerhetstänk). Alla erbjuds plats i fristående, om man ej varit borta mycket och missat träningar. Det är okej att inte erbjudas tävling om man är ny i verksamheten för terminen.

### Tredje året – 10-åringar

Börja förberedas för att det blir mer fokus på tävling kommande år, eller att man kan välja att ej tävla alls. Fortsätta utveckla träningen efter nivå på gymnasterna, och jobba med laganda. Utveckla övningar som gymnaster på alla nivåer i gruppen kan klara och även utmanas i. Träna styrka med egen kroppsvikt, eventuellt tillägg av lättare externa vikter i vissa övningar. Fokus i styrkan ska vara det som upplevs behövas vad gäller stabilitet och styrka i de gymnastiska övningarna.

Tävling bör erbjudas höst och vår, på nivå 8-7 beroende på kunskapsnivå i gruppen. Fokus på tävling är ej resultat. Alla får vara med efter egen förmåga oavsett kunskapsnivå (såklart med säkerhetstänk). Alla erbjuds plats i fristående, om man ej varit borta mycket och missat träningar. Det är okej att inte erbjudas tävling om man är ny i verksamheten för terminen.

### **Fjärde året – 11-åringar**

Delas i tävlingsgrupp respektive ej tävling (grupp vit). Fortsättningsvis gäller texterna tävlingsgrupperna.

Fortsätta utveckla träningen efter nivå på gymnasterna. Utveckla övningar som gymnaster på alla nivåer i gruppen kan klara och även utmanas i, och jobba med laganda. Träna styrka med egen kroppsvikt, eventuellt tillägg av lättare externa vikter i vissa övningar. Fokus i styrkan ska vara det som upplevs behövas vad gäller stabilitet och styrka i de gymnastiska övningarna.

Tävling bör erbjudas höst och vår, på nivå 7. Fokus lite mer mot att övningar ska se snygga ut för att få tävla på övningen, alla kanske inte kan få delta på alla varv eller på fristående. Förbereda gymnasterna på att uppdelning efter kunskapsnivå sker nästa år, träna mot att klara kraven för nivå 6 för de som vill.

### **Femte året och senare – 12-åringar och äldre**

Tävlingsfokus i träningarna, utan att glömma att träna grunder också. Jobba mot att öka svårigheterna, med individanpassning utifrån mål för gymnasten. Träna styrka med både egen kroppsvikt och externa vikter. Även smidighet bör tränas för att så småningom kunna genomföra svårare övningar i t.ex. fristående. Fokus i styrkan ska vara det som upplevs behövas vad gäller stabilitet och styrka i de gymnastiska övningarna. Uppdelning sker i nivå 7, 6 och eventuellt högre, efter tävlingskrav:

- Nivå 7: De som ej uppnår målen för högre nivå  
- Nivå 6: Säker på flickis på tumbling, handvolt på tumbling, bord på trampetten och grupperad volt på trampetten, visar säkerhet i fristående. Krav på närvaro & engagemang.

- Nivå 5: Kraven på nivå 6. Utöver detta; *säker* på sträckt volt utan skruv på trampett *eller* pikvolt med halvskruv samt handvolt-volt *eller* rondat-flickis-salto på tumbling, *säker* på handstående samt flexibilitetsmoment till fristående.

- Nivå 4: Kraven på nivå 6+5. Utöver detta; handvolt-volt *och* rondat-flickis-salto på tumbling, sträckt volt med halvskruv på trampett.

Tävling bör erbjudas minst höst och vår. Om det finns starter tillgängliga erbjuds gärna fler tävlingstillfällen, i första hand till högre nivåerna, men finns möjlighet gärna även till nivå 7. Fokus på tävling att så många som möjligt ska få köra om de klarar godkända övningar enligt tävlingsreglerna, men man kan få avstå varv om man ej klarar kraven. På fristående deltar de som visat engagemang och deltagit på träningar. På nivå 6 och högre kan det även ställas krav på övningar i friständet som behöver klaras för att kunna delta.

