

KGF's Trupputveckling

I KGF strävar vi mot att ge samtliga av våra gymnaster samma förutsättningar till gypagladje och utveckling

Våra nya gruppindelningar (från ht-23) & riktlinjer kan komma att behöva göras successivt under de kommande terminerna & kommer ej att ske allt på en gång. Vi har både begränsat antal ledare & haltider att förhålla oss till. Detta är en strävan framåt för att samtliga av våra barn & ungdomar ska få samma möjligheter i framtiden.

Yngre trupper: 7-12 år (Planeter)

7-8 år	<ul style="list-style-type: none">• 1 träning/veckan (ej grophall)
8-9 år	<ul style="list-style-type: none">• 1 träning/veckan (ej grophall)
9-10 år	<ul style="list-style-type: none">• 2 träningar/veckan (1st i grophall)
10-11 år	<ul style="list-style-type: none">• 2 träningar/veckan (1st i grophall)
11-12 år	<ul style="list-style-type: none">• 2-3 träningar/veckan (1-2st i grophall)

- Alla föreningens yngre trupper döps efter varsin planet.
- Trupper i samma ålder kör lika långa terminer och erbjuds lika många träningar i veckan där tiden delas upp så en tredjedel ägnas åt vardera gren (trampett, tumbling och fristående)
- Alla trupper erbjuds varje termin att tävla 1-2 tävlingar/termin och det är **valfritt** för gymnasterna att delta (truppkommittén föreslår varje termin vilka tävlingar som finns att åka på).
- Om en trupp erbjuds extra träning eller läger under en termin bör även övriga trupper i samma ålder erbjudas detsamma.

- Klubbmästerskapet (Galaxmästerskapen) är för alla våra trupper och erbjuds utöver 'vanliga' tävlingar.
- Truppens tävlingsnivå väljs utifrån dialog mellan gymnaster och ledare, samt att så många som möjligt i laget kan delta på varven för nivån.
- Vid tävling strävar vi alltid mot att alla gymnaster får delta så mycket som möjligt, det är ej tillåtet att "toppa".
- Gymnaster har möjlighet att byta grupp till en grupp i motsvarande ålder i mån av plats om exempelvis träningstider eller önskan att gå i samma grupp som en kompis finns.
- Våra grupper tävlar alltid hela laget tillsammans vid tävling, men möjlighet att tävla i 2 grupper i fristående finns (kan vara samma eller olika friståenden)

Förutsättningar

Vi strävar mot att alla barn får samma förutsättningar oavsett vilken trupp man tränar i. Gymnaster i samma ålder bör få möjlighet att träna lika ofta och lika mycket i grophall i den mån det går. Om ledare inte har möjlighet att vara med på flera träningar i veckan tillsätts fler ledare till gruppen så att de fortfarande kan träna sina pass. Även om gruppen erbjuds flera träningar i veckan är det valfritt för gymnasten själv att välja hur mycket man vill vara med & träna. Men det är önskvärt att gymnasterna deltar på minst 50% av träningarna under terminen.

Ledare

- Ledare bör fördelas i trupperna efter utbildning & antal träningar i veckan, för att ge alla barn rätt förutsättningar.
- Det bör finnas minst 2 utbildade ledare (minst bas) per grupp (gärna med gymnastikbakgrund, men inget krav).
- Det bör finnas 1 ledare som har gått domare steg 1 utbildning i varje trupp.
- Hjälpföräldrar finns med i alla våra trupper där behov finns.
- Antal ledare i truppen sätts utefter antal barn samt antal träningar i veckan (kan inte huvudledare vara med på alla träningar i veckan ser vi gärna 2 huvudledare som delar på ansvaret vid varsitt pass).
- Som ledare läser du igenom KGF's utvecklingsstegen för din grupps nivå och strävar mot de mål som finns.
- Varje trupp har en (eller flera) fristående ansvariga ledare i gruppen.

- Ledare för respektive grupp bör sträva mot att lägga lika stor vikt vid samtliga tre grenar (matta, hopp, fristående).

Nya gymnaster

I grupper som tränar/tävlrar på nivå 9 har vi inga förkunskapskrav för att börja. Fokus ska inte ligga på vilken nivå gymnasten befinner sig på, fokus ligger på en allsidig och rolig träning. Från nivå 8 är det okej att ta in gymnaster utifrån våra rekommenderade förkunskapskrav på den nivå gruppen tränar på. Detta för att befintliga gymnaster inte ska behöva stanna av i gruppens utveckling samt för den nya gymnastens skull som inte ska känna att den ligger för långt efter. Det är även okej att låta nya gymnaster komma och prova på att träna vid ett par tillfällen och utifrån det tilldela gymnasten den grupp som passar gymnastens förutsättningar bäst.

Våra rekommendationer

Nivå 9	Nivå 8	Nivå 7	Nivå 6
- Inga förkunskaper	- Hoppa jämfota på trampett - Sparka upp i handstående	- Vara påväg mot handvolt - Vara påväg mot rondat-flickis - Överslag till rygg	- Handvolt - Rondat-flickis - Grupperad volt - Överslag till fötter

Äldre trupper: 13+ år

Trupp 97 Inga övningskrav	<ul style="list-style-type: none">• Gymnaster mellan nivå 9-7• 2-3 träningar/veckan (1st i grophall)• Minst 2st ledare bör ha Trupp A
Trupp 76 Förkunskaper enligt nivå 7 och/eller 6	<ul style="list-style-type: none">• Gymnaster på nivå 7 och 6• 2-3 träningar/veckan (2 st i grophall)• Minst 2st ledare bör ha Trupp A, gärna 1 med Trupp B
Trupp 65 Förkunskaper enligt nivå 6 och/eller 5	<ul style="list-style-type: none">• Gymnaster på nivå 6 och 5• 3 träningar/veckan (2st i grophall), samma tid som 54 en dag/veckan (om möjligt)• Tävlrar Riks 5, 1 gång per år (på våren, ihop med 54)• Minst 2st ledare bör ha Trupp B
Trupp 54 Förkunskaper enligt nivå 5 och/eller 4	<ul style="list-style-type: none">• Gymnaster på nivå 5 och 4• 3 träningar/veckan (2st i grophall), samma tid som 65 en dag/veckan & 43 en dag/veckan (om möjligt)• Tävlrar Riks 5, 1 gång per år (på våren, ihop med 65)• Tävlrar Riks 4, 1-2 gånger per år (ihop med 43)• Minst 1st ledare bör ha Trupp C, gärna 2st, 1st bör ha Fristående B för att få tävla nivå 4
Trupp 43 Förkunskaper enligt nivå 4 och/eller 3	<ul style="list-style-type: none">• Gymnaster på nivå 4 och 3• 3 träningar/veckan (2st i grophall), samma tid som 54 en dag/veckan (om möjligt)• Tävlrar Riks 4, 1-2 gånger per år (ihop med 54)• Tävlrar Riks 3, 1-2 gånger per år• Minst 2st ledare bör ha Trupp C, 1st bör ha Fristående C, gärna 1 med Trupp D
Vuxentruppen Inga övningskrav	Fungerar på samma sätt som våra yngre trupper (planeter) & är en grupp för alla från 15+ år.

Förkunskaper	Nivå 7	Nivå 6	Nivå 5	Nivå 4	Nivå 3
Tumbling	Handvolt	Flickis	Flickis-Flickis eller Flickis-salto	Handvolt-volt, Flickis-salto	Handvolt-halv, Flickis-sträckt
Trampett	Överslag till rygg	Grupperad volt Överslag till stå	Sträckt volt	Sträckt halv	Helskruv
Fristående	-	Varierar beroende på fristående	Ståbalans 120	Saxhopp 145	Spagat
Övrigt	-	-	Mogen att tävla sin 1:a rikstävling	Förstå reglementet för nivå 5-3	

*** För varje nivå är det önskvärt att gymnasten behärska de övningar som ligger på nivåerna innan**

- Föreningens gymnaster lämnar "sin planet" året laget fyller 13 år:
 - Gymnasterna får önska 2-3 kompisar som de vill fortsätta att träna tillsammans med (minst 2 st).
 - Om inte hela laget är 13 år än (eftersom vi exempelvis oftast har 11-12 åringar i samma grupp) flyttas fortfarande hela gruppen samtidigt.
 - Gymnasterna tillsammans med ledare (och föräldrar) hjälps åt att göra en fördelning med hänsyn till den sociala situationen med kompisar. Gymnasterna garanteras att få gå i samma grupp som minst en önskad kompis (likt när man börjar i en ny klass).
- Gymnasterna får tydlig information om vad som tränas på de olika nivåerna.
- Inför varje ny termin finns möjlighet att be om att få byta nivå/grupp. Men nya gruppindelningar sker helst på hösten vid nytt läsår om inte gymnasten specifikt ber om att få byta tidigare.
- De som tävlar nivå 5 (gymnaster från 65 & 54) kör rikstävling på vårterminen för att under hösten hinna lära känna eventuella "nya gymnaster" i laget.
- Gymnasterna bör få veta i slutet på vårterminen var de kommer att träna till hösten samt gärna träffa gruppen för att minska stress under sommarlovet.
- Varje termin startar med en gemensam uppstart av något slag för att lära känna varandra, där en eftermiddag också ägnas åt teori kring upplägg i det nya laget.
- I samband med att våra äldre trupper fylls på får även befintliga gymnaster som är redo möjligheten att byta nivå.
- Trupper på samma nivå tränar en del tillsammans och hjälps åt.

- Alla trupper erbjuds varje termin att tävla 1-2 tävlingar (vid rikstävling kan 3 tävlingar under terminen bli aktuellt) - på sin nivå. Truppkommittén föreslår varje termin vilka tävlingar som finns att åka på. Mellan nivå 9-6 är det **valfritt** för gymnasterna att delta. Det är önskvärt att gymnaster på nivå 5 tävlar en tävling per termin (men ej krav), på nivå 4 och uppåt är det önskvärt att gymnasterna deltar på samtliga tävlingar (men ej krav). Krav på att tävla kommer först vid högre nivå där gymnaster tävlar på Code of points.
- Det är önskvärt att gymnasterna deltar i minst 50% av terminens träningar.

Gruppindelning

Tanken bakom våra gruppindelningar är att ingen gymnast ska känna att de halkar efter i utvecklingen eller att träningarna är för svåra. Gymnasterna ska inte heller känna att de inte längre utvecklas eller att det är "för lätt". På samma gång är det viktigt att få träna i samma grupp som sina kompisar även om man ligger på olika nivå. Därför har vi flera grupper med dubbla nivåer, vilket möjliggör för gymnaster att kunna träna ihop även om de sedan inte tävlar på samma nivå.

Hur fungerar detta vid tävling?

Vilka gymnaster som tävlar på vilken nivå/tävling beslutas i början av varje termin och kan variera beroende på antal gymnaster i laget och gymnastens nivå. Information skickas ut i början av terminen där gymnasten får ange om den vill tävla eller ej, vilka datum som passar och hur mycket man vill delta. Därefter förs en dialog mellan ledare och gymnasterna kring ambitionsnivå för terminen. Fördelning sker alltid till gymnasternas fördel så att gymnasten får delta på så många varv som möjligt under en tävling.

Ledarna har nära dialog med gymnasterna kring vad som krävs på varje nivå och sätter tillsammans med gymnasterna upp mål. Gruppen är fortfarande ett lag och åker på tävlingar tillsammans där de hejar på varandra på de olika nivåerna om möjlighet finns.

På större tävlingar (rikstävlingar) åker de gymnaster som är redo och slår då ihop sig med det andra laget på samma nivå för att få ihop ett fullt lag. Här strävar vi mot att erbjuda lika många gymnaster från vardera grupp (om möjligt).

Nivåerna i grupperna är **samma** oavsett vilken grupp du tränar i. Det skiljer exempelvis ingenting åt mellan gymnaster på nivå 5 i Trupp 65 & Trupp 54 eller gymnaster på nivå 6 i Trupp 76 & Trupp 65. Gymnasterna kan med andra ord välja vilken grupp de vill träna i och är likgiltiga även om de tränar i olika grupper. Detta för att ge möjligheten att få välja att träna med sina kompisar även om man är på olika nivå. Det är viktigt att våra ledare påminner gymnasterna om detta.

När/hur byter man nivå?

Gymnasterna får information om vad som tränas på på de olika nivåerna och får utifrån detta sätta upp mål. Grupperna kommer varje år att "fyllas på" av våra planeter som har åldern inne. På samma gång får befintliga gymnaster möjlighet att byta nivå om man är redo och vill. Gymnasten kan välja att både gå upp eller ned i nivå, samtliga val uppmuntras. På detta sätt kan vi ge alla gymnaster möjlighet att träna på sin egen nivå, med sina kompisar och samtidigt säkra att laget aldrig blir för få och behöver läggas ned på grund av brist på gymnaster. Detta ger oss möjlighet att behålla de gymnaster som vill träna längre.

På hösten behöver alla förkunskaper för nivån inte vara uppnådda, men gymnasten ska vara på väg mot dem och ha förutsättningar för att nå dem under verksamhetsåret. Gymnasten ska vara mentalt redo och veta vad kraven är på den nivå de vill flyttas till.

Ledare

- När gymnasterna lämnar sin planet har ledare i gruppen möjlighet att följa med gymnaster upp till en av grupperna eller ta en ny planet, **beroende** på hur behov och situation ser ut.
- Ledare fördelas efter erfarenhet, utbildning och ambitionsnivå/engagemang, för att ge gymnasterna rätt förutsättningar.
- Ledare bör ha rätt utbildning för den nivå de tränar, föreningen erbjuder givetvis utbildning om så krävs.
- Det bör finnas 1 ledare som gått domarutbildning för gruppens nivå i varje grupp (gärna fler så att man kan turas om mellan grupperna).
- Ledare kan välja att "gå upp i nivå" på samma sätt som gymnaster och även välja att ha en fot i flera lag om man hellre skulle vilja.
- För att vara ledare för våra äldre gymnaster ingår det att delta i obligatoriskt ledarmöte minst en gång per termin.

- Våra ledare i de olika grupperna har nära kommunikation trots att de tränar olika grupper för att kunna tävla ihop.
- För att vara huvudledare för våra äldre gymnaster krävs även att du sätter upp mål tillsammans med gymnasterna för terminen och följer upp dessa, samt håller i eventuell teori som kan behövas.
- Som ledare läser du igenom KGF's utvecklingsstege för din grupps nivå och strävar mot de mål som finns.
- Varje trupp har en (eller flera) fristående ansvariga ledare i gruppen.
- Samtliga ledare tar hänsyn till föreningens alla trupper så att det blir en kontinuitet i de aktivas stegring och att gymnasterna får en utmaning och utvecklas.

