

SMGK

Gruppstruktur



Innehållsförteckning

1. Syfte	1
2. Gruppstruktur	1
3. VIT stege	2
3.1 Förväntningar gymnaster.....	2
3.2 Förväntningar föräldrar till de som tränar en dag i veckan	2
3.2.1 <i>Hjälpa till vid aktiviteter</i>	2
3.3 Förväntningar föräldrar till de som tränar mer än en dag i veckan	2
3.3.1 <i>Hjälpföräldrar</i>	2
4. BLÅ stege	3
4.1. Förväntningar gymnaster.....	3
4.1.1 <i>Vilja att tävla</i>	3
4.1.2 <i>Närvaro</i>	3
4.1.3 <i>Vilja att utvecklas</i>	3
4.2 Förväntningar föräldrar	3
4.2.1 <i>Truppföräldrar</i>	3
4.2.2 <i>Hjälpa till vid arrangemang</i>	3
4.2.3 <i>Engagera sig i föreningen</i>	3
5. SVART stege	4
5.1 Krav gymnaster	4
5.1.1 <i>Vilja att tävla</i>	4
5.1.2 <i>Vilja att utvecklas</i>	4
5.1.3 <i>Vilja bli sitt bästa gymnastiska jag</i>	4
5.1.4 <i>Närvaro</i>	4
5.1.5 <i>Förståelse</i>	4
5.2 Förväntningar föräldrar	5
5.2.1 <i>Truppföräldrar</i>	5
5.2.2 <i>Hjälpa till vid arrangemang</i>	5
5.2.3 <i>Engagera sig i föreningen</i>	5
6. Schematisk gruppstruktur	6

1. Syfte

Detta dokument är till för att hjälpa dig som gymnast, förälder och ledare. I detta dokument förklaras SMGKs gruppstruktur. Här finns bland annat information om föreningens olika typer av grupper, krav i de olika grupperna samt vad föreningen förväntar sig av gymnaster och föräldrar i respektive grupp.

2. Gruppstruktur

Inom SMGK strävar vi efter att skapa olika förutsättningar för att både ha så många gymnaster som möjligt och för att behålla våra gymnaster så länge som möjligt. I och med detta har föreningen skapat denna gruppstruktur.

Föreningen har delat in samtliga grupper inom tre stegar (vit, blå och svart stega) för att det ska bli lättare att förstå vilka förväntningar och mål som finns för föreningens olika grupper. I de olika stegarna är det olika faktorer som styr vilken grupp gymnasten tillhör, men åldern kommer alltid vara en faktor inom samtliga grupper då Svenska Gymnastikförbundets reglemente bygger på ålder.

3. Vit stegen

Den vita stegen är en bredd-stegen. Det innebär att dessa grupper tränar för glädje och att prestation inte sätts i fokus utan rörelseglädje samt viljan att prova gymnastiska moment är viktigast.

Grupperna inom den vita stegen är för både tjejer och killar. Varje grupp väljer själv om de vill tävla (från 11 år). Det finns inget tävlingskrav i Vit stegen.

Inom denna stegen flyttas gymnasterna mellan grupperna utifrån ålder och från 11 år även hur många dagar i veckan man vill träna.

Målet är att utveckla denna stegen och ha fler grupper för yngre åldrar som har möjlighet att träna flera gånger i veckan utan tävlingskrav.

3.1 Förväntningar gymnaster

I denna stegen tränar gymnasterna för glädje. Prestation sätts inte i fokus utan rörelseglädje och viljan att prova gymnastiska moment är viktigast.

3.2 Förväntningar föräldrar till de som tränar en dag i veckan

3.2.1 Hjälpa till vid aktiviteter

Föräldrar förväntas hjälpa gruppen vid eventuella behov av hjälpledare.

3.3 Förväntningar föräldrar till de som tränar mer än en dag i veckan

3.3.1 Hjälpföräldrar

Grupper inom den vita stegen som tränar mer än en dag i veckan ska ha några Hjälpföräldrar. Dessa förväntas hjälpa till vid olika aktiviteter som gruppen har. Detta kan vara till exempel vid läger, avslutningar eller tävlingar om gruppen valt att tävla.

4. Blå stege

Den Blå stegen består av våra tävlingsgrupper. Den är uppdelad i två, en stege för våra tjejgrupper och en för våra killgrupper.

Dessa grupper tränar för att tävla.

Inom den Blå stegen flyttar vi gymnaster mellan grupperna endast beroende på ålder. Detta eftersom Svenska Gymnastikförbundets tävlingssystem idag bygger på ålder och det är det vi följer. Förflyttning sker vid årsskiftet. Träningsmängden ökar med åldern.

4.1. Förväntningar gymnaster

4.1.1 Vilja att tävla

Gymnasten vill tävla och följer gruppens uppsatta tävlingsmål.

4.1.2 Närvaro

Gymnasten förväntas ha aktiv närvaro. Med aktiv närvaro menas att gymnasten deltar både fysiskt och mentalt i samtliga moment under träningen.

4.1.3 Vilja att utvecklas

Gymnasten är på träningarna för att träna och för att den vill utvecklas. Gymnasten vågar utmana sig själv och vill ta nästa steg för att uppnå sin egen högsta nivå.

4.2 Förväntningar föräldrar

4.2.1 Truppföräldrar

Samtliga grupper inom den Blå stegen ska ha minst en truppförälder samt en trupp-kassör. Dessa förväntas hjälpa till och koordinera vid olika aktiviteter som gruppen har. Detta kan vara till exempel vid läger eller tävlingar som gruppen ska på.

4.2.2 Hjälpa till vid arrangemang

Föräldrar förväntas hjälpa till vid olika arrangemang som föreningen håller i, som bland annat tävlingar och vår gala. Det kan vara uppgifter som till exempel stå vid entrén eller café.

4.2.3 Engagera sig i föreningen

I och med att vi är en ideell förening är vi i behov av ideellt arbete för att utveckla föreningen framåt. Detta kan till exempel vara att delta i styrelsearbete, valberedning eller andra fokusgrupper.

5. Svart stege

Den Svarta stegen är en SM-stege.

SM-stegen och rikstävlingar får man tävla från det år man fyller 13, men för att förbereda gymnasten inför detta kan gymnaster välja att gå med i denna satsning det år de fyller 12 år. Första året i truppen kan man alltså inte tävla på rikstävlingar eller SM-stegen. Däremot har grupperna som mål att alla ska tävla och därför deltar gruppen även på en tävling där 12-åringarna kan tävla.

Dessa grupper är för de som vill lägga ner kropp och själ samt bli sitt bästa gymnastiska jag. Inom denna stege ökar mängden träning vilket medför att gymnasten har ett större behov av en tydlig struktur, samt behöver förstå vikten av sömn, mat och planering.

Inom den Svarta stegen kommer det finnas krav för att vara med. Det är **helt frivilligt** att välja om man vill delta i denna satsning eller inte, men om man väljer detta måste man uppfylla kraven. Kraven handlar inte om kunskap utan om driv och vilja.

5.1 Krav gymnaster

5.1.1 Vilja att tävla

Gymnasten vill tävla och följer gruppens uppsatta tävlingsmål.

5.1.2 Vilja att utvecklas

Gymnasten är på träningarna för att träna och för att den vill utvecklas. Gymnasten vågar utmana sig själv och vill ta nästa steg.

5.1.3 Vill bli sitt bästa gymnastiska jag

Gymnasten är beredd att lägga ner kropp och själ för att uppnå sin egen högsta nivå. Detta krav hör ihop med punkten ovan att gymnasten vill utvecklas samt utmanar sig själv under träningarna.

5.1.4 Närvarokrav

Aktiv närvaro över 75%. Med aktiv närvaro menas att gymnasten är aktiv och delaktig under träningens alla moment. Anledningen till aktiv närvaro är för att en gymnast inte ska kunna ha 100% närvaro i vårt administrativa system SportAdmin, men har ej deltagit i alla moment.

Närvarokravet skall uppfyllas om inte särskilda skäl framkommer som exempelvis långtidssjukdom.

5.1.5 Förståelse

För att klara av mängden träning som dessa grupper tränar behöver gymnasterna strukturera upp vecka för vecka gällande skola/jobb och andra sociala aktiviteter. Gymnasten behöver också förstå vikten av sömn, mat och vatten samt att dessa faktorer påverkar utvecklingen hos gymnasten.

5.2 Förväntningar föräldrar

Inom denna stege blir behovet av hjälp från föräldrar större hos gymnasterna. Föräldrarna förväntas hjälpa till med struktur gällande skola, mat, träning och sömn. Föräldrarna förväntas även förstå innebörden av att ingå i en grupp inom denna stege.

5.2.1 Truppföräldrar

Samtliga grupper inom den Svarta stegen ska ha minst en truppförälder samt en truppkassör. Dessa förväntas hjälpa till och koordinera vid olika aktiviteter som gruppen har. Detta kan vara till exempel vid läger eller tävlingar som gruppen ska på.

5.2.2 Hjälpa till vid arrangemang

Föräldrar förväntas hjälpa till vid olika arrangemang som föreningen håller i, som bland annat tävlingar och vår gala. Det kan vara uppgifter som till exempel stå vid entrén eller café.

5.2.3 Engagera sig i föreningen

I och med att vi är en ideell förening är vi i behov av ideellt arbete för att utveckla föreningen framåt. Detta kan till exempel vara att delta i styrelsearbete, valberedning eller andra fokusgrupper.

6. Schematisk gruppstruktur

SVART STEGE	BLÅ STEGE KILLAR	BLÅ STEGE TJEJER	VIT STEGE
Mix Svart 16 år och uppåt 4 dagar i veckan á 3 timmar	Mix Blå 13 år och uppåt 3 dagar i veckan á 2–3 timmar	Mix Blå 15 år och uppåt 3 dagar i veckan á 2–3 timmar	Mix Vit 16 år och uppåt 1–2 dagar i veckan á 2 timmar
Ungdom Svart F 12–15 år 4 dagar i veckan á 2,5–3 timmar	Blå P2009-2012 9–12 år 2 dagar i veckan á 2–2,5 timmar	Ungdom Blå F 12–14 år 3 dagar i veckan á 2–2,5 timmar	Ungdom Vit FP (2) 11–15 år 2 dagar i veckan á 1,5–2 timmar
		Blå F2011 11 år 3 dagar i veckan á 2–2,5 timmar	Ungdom Vit FP (1) 11–15 år 1 dag i veckan á 1,5–2 timmar
		Blå F2012 10 år 2–3 dagar i veckan á 1,5–2 timmar	Vit F 7–10 år 1 dag i veckan á 1,5 timme
		Blå F2013 9 år 2–3 dagar i veckan á 1,5–2 timmar	Vit P 7–10 år 1 dag i veckan á 1,5 timme
		Blå F2014 8 år 2 dagar i veckan á 1,5 timmar	Vit BA 5–6 år 1 dag i veckan á 1 timme
		Blå F2015 7 år 2 dagar i veckan á 1,5 timmar	Vit FA 2–4 år 1 dag i veckan á 1 timme