

# SMGK

## Gruppstruktur



## Innehållsförteckning

<b>1. Syfte .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Gruppstruktur .....</b>	<b>1</b>
<b>3. VIT stege .....</b>	<b>2</b>
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
<b>4. BLÅ stege .....</b>	<b>3</b>
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
<b>5. SVART stege .....</b>	<b>4</b>
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> .....	5
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
<b>6. Schematisk gruppstruktur .....</b>	<b>6</b>

## 1. Syfte

Detta dokument är till för att hjälpa dig som gymnast, förälder och ledare. I detta dokument förklaras SMGK:s 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 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. Det finns inget tävlingskrav/mål 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 (i mån av tillgängliga ledare och lokaler).

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 gruppmys om gruppen valt att ha en aktivitet utanför gympahallen.

## 4. Blå stegen

Den Blå stegen består av våra tävlingsgrupper. Den är uppdelad i två, en stegen för våra tjejgrupper och en för våra killgrupper men vi kan även ha mixlag (beroende på antal aktiva gymnaster i respektive ålder).

Dessa grupper **tränar och tävlar**.

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. Inga uttagningar görs för gymnaster under 13år. Förflyttning sker vid årsskiftet. Träningsmängden ökar med åldern.

Vid 13 årsålder kommer gymnasterna i blå trupp att få göra ett val gällande egen satsning. Gymnasterna får även möjlighet att prova på att träna en 4:e dag i veckan från 12års ålder för att känna på träningsmängden (ordinarie träningar ska premieras).

### 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.

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.

Denna grupp **tränar för att tävla**.

Svart stege är för de som vill lägga ner kropp och själ i sin träning samt sträva efter att 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.

Svart stege kan man välja från året man fyller 13år. För de gymnaster som är intresserad av svart stege kan man från året man fyller 12år välja att, utöver träningen i sin befintliga trupp, träna en 4:e träning/vecka tillsammans med svart trupp. På detta sätt ger vi gymnasten en möjlighet att känna på träningsmängden för att få en bättre förståelse för vad svart stege innebär och därefter göra ett genomtänkt val när man fyller 13år.

### 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 eller skada.

### 5.1.5 Förståelse

För att klara av mängden träning som denna stege 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	Blå		Vit	
Svart +13år 4 träningar/v. á 3tim.	Blå Mix +16år		Vit Mix +16år	
	Ungdom Blå F 13-15år 3 träningar/v. á 2,5-3tim.	Ungdom Blå P* 13-15år 3 träningar/v. á 2,5-3tim.	Ungdom Vit 11-15år 1 träning/v. á 2tim.	Ungdom Vit* 11-15år 2 träningar/v. á 1,5-2tim.
	Blå F 12år 3 träningar/v. á 2,5-3tim.	Blå P* 10-12år 2-3 träningar/v. á 2-2,5tim.		
	Blå F 11år 3 träningar/v. á 2tim.			
	Blå F 10år 2-3 träningar/v. á 1,5-2tim.		Vit F 10år 1 träning/v. á 1,5tim.	Vit P 6-10år 1 träning/v. á 1,5tim.
	Blå F 9år 2 träningar/v. á 1,5-2tim.	Vit F 9år 1 träning/v. á 1,5tim.		
	Blå F 8år 2 träningar/v. á 1,5tim.	Vit F 8år 1 träning/v. á 1,5tim.		
	Blå F 7år 2 träningar/v. á 1,5tim.	Blå P* 7-9år 2 träningar/v. á 1,5-2tim.	Vit F 7år 1 träning/v. á 1,5tim.	
	<p><b>* Önskade grupper</b>  <b>F Flickor</b>  <b>P Pojkar</b>  <b>Mix = Flickor och Pojkar</b>  <b>Vid få F/P används Mix grupp</b>  <b>om inget anges är gruppen för både flickor och pojkar</b></p>		Vit 5-6år 1 träning/v. á 1tim.	
			Vit 2-4år 1 träning/v. á 1tim.	