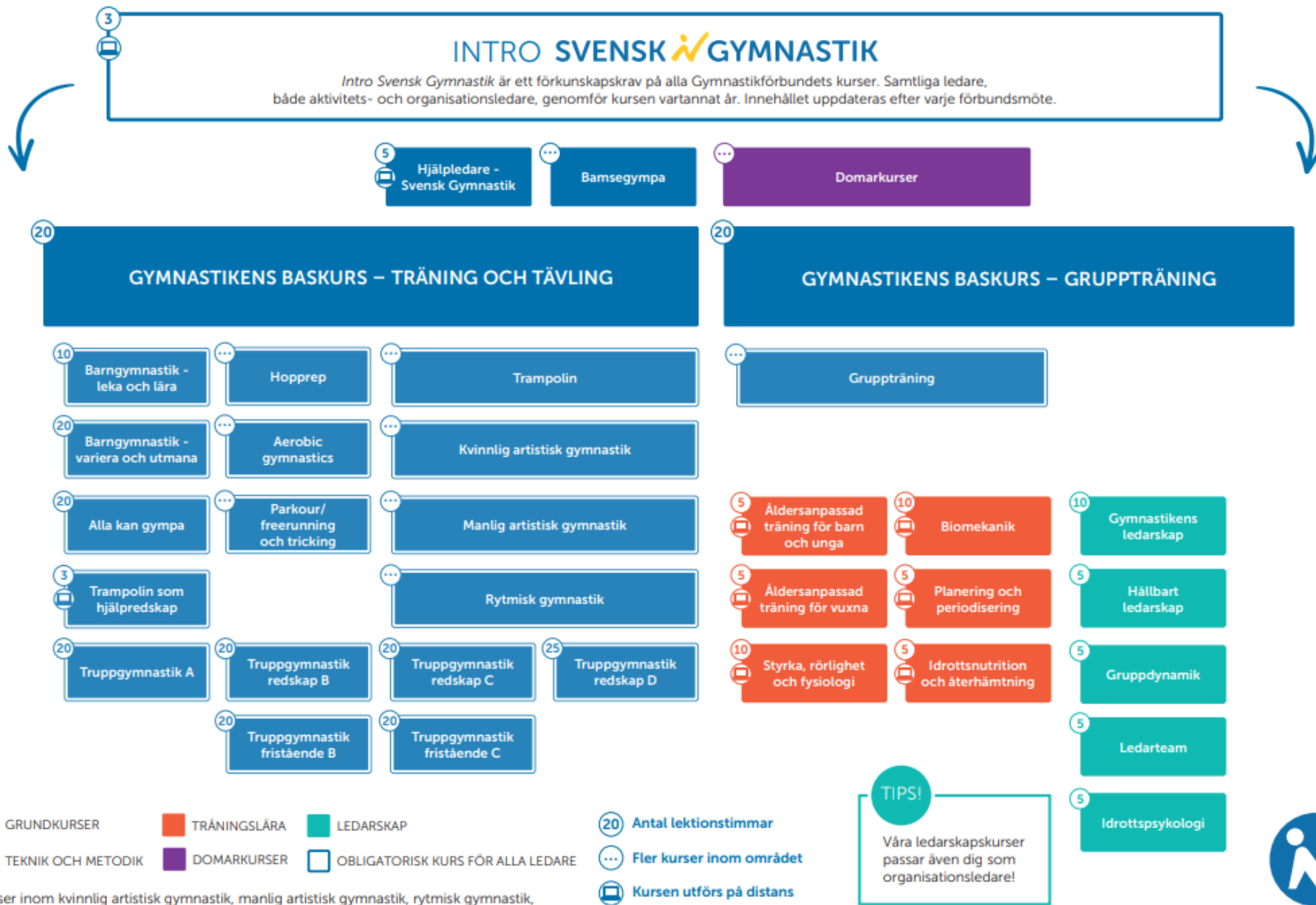


GYMNASTIKFÖRBUNDETS KURSUTBUD

INTRO SVENSK GYMNASTIK

Intro Svensk Gymnastik är ett förkunskapskrav på alla Gymnastikförbundets kurser. Samtliga ledare, både aktivitets- och organisationsledare, genomför kursen vartannat år. Innehållet uppdateras efter varje förbundsmöte.



Kurser inom kvinnlig artistisk gymnastik, manlig artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik, trampolin, hopprep, aerobic gymnastics, parkour, tricking och gruppträning omfattas av pågående utbildningsrevision; www.gymnastik.se/Utbildning/Utbildningsrevisioner/

Vad händer om utbildningskraven inte följs

Föreningen och den enskilde tränaren har det yttersta ansvaret för att säkerhetsaspekterna följs. En behörighet kan dras tillbaka alternativt göras ogiltig under viss tid.

Om det kommer till Gymnastikförbundets kännedom att en förening eller ledare bedriver träning som inte uppfyller de uppsatta utbildningskraven har Gymnastikförbundets generalsekreterare rätt att vidta åtgärder gentemot såväl förening som ledare. Detta inkluderar även om föreningen eller ledaren inte följer förhållningssättet i utvecklingsmodellen eller uppförandekoden.

Verksamhet utan fria rotationer

Vid träning, uppvisning och tävling på lokal nivå med enbart stödjande rotationer som kullerbytta framåt/bakåt, handstående, hjulning, rondat, flickis eller handvolt samt kombinationer av dessa, gäller inget utbildnings- eller passningskrav, men fördjupad lämplig utbildning rekommenderas alltid.

Verksamhet med fria rotationer

För fria rotationer gäller alltid utbildnings- och passningskrav.

Ansvarig ledare med rätt behörighet ska vara placerad i anslutning till gymnasten, beredd att agera säkerhetspassare. Vid all träning, uppvisning eller tävling där enkelrotationer med skruv eller multipla volter ingår hänvisas till stegutbildningar inom respektive disciplin.

Parkour, freerunning och tricking (PKTR)

När utövaren känner sig redo för nya övningar på träningen ska en utbildad ledare med disciplinens krav på utbildningsnivå närvara och föra dialog med den aktiva kring lämplig och säker progression.

Steg 1 för träning på grenspecifika enkelvolter till och med helskruv.

Steg 2 för träning på grenspecifika enkelvolter till och med trippelskruv samt dubbelvolter till och med halvskruv.

Grenspecifika volter som syftar till utveckling och progression inom PKTR-området, för samtliga underlag och redskap som genomgås på utbildningen.

KRAV PÅ ANSVARIG LEDARES PLACERING VID TUMBLING, AIRTRACK, FASTTRACK

Typ av landning	Definition	Enkel voltrotation	Dubbel/trippel voltrotation
Grop	Löst skum eller täckt grop (gäller även med en tunn mjuk tjockmatta i gropen)	I anslutning till redskapet	I anslutning till redskapet
Hög/uppbyggd landning	Landning där syftet är att minska fallhöjden	I anslutning till redskapet	I anslutning till landningsområdet
Semihård	Hård tjockmatta eller landningsmatta placerad på/i grop	I anslutning till redskapet eller på landningsbädden	Säkerhetspassare på landningsbädden
Hård landning utan ström	Tävlingslandning	I anslutning till redskapet eller på landningsbädden	Säkerhetspassare på landningsbädden
Hård landning med ström	Tävlingslandning	Säkerhetspassare på landningsbädden	Säkerhetspassare på landningsbädden

KRAV PÅ ANSVARIG LEDARES PLACERING VID HOPP MED TRAMPETT

Typ av landning	Definition	Antal säkerhetspassare		Placering
		Utan ström	Med ström	
Grop	Löst skum eller täckt grop (gäller även med en tunn mjuk tjockmatta i gropen)	1	1	I anslutning till landningsområdet
Hög/uppbyggd landning*	Landning där syftet är att minska fallhöjden	1	1	I anslutning till landningsområdet
Semihård	Hård tjockmatta eller landningsmatta placerad på/i grop	1	2**	Säkerhetspassare på landningsbädden
Hård landning	Tävlingslandning	1	2**	Säkerhetspassare på landningsbädden

*Till denna kategori hör också stationsträning med begränsad ansats av volter med enkel rotation

** Samtliga fria volter och varv med hoppredskap (gäller ej plint) kräver två säkerhetspassare på landningsbädden om de utförs i ström

Trampolin och DMT

På träning ska alltid en utbildad tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå, finnas på plats i hallen med uppgiften att ansvara för träningen.

Vid inläring av nya övningar på träning ska alltid en utbildad tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå, stå i direkt anslutning till gymnasten.