Riktlinjer 2024

Trampolin Bas och Fortsättning

Det här dokumentet är tänkt att vara vägledande för hur Bas- och fortsättningsverksamheten ska fungera och vilka licenser som behövs för att ledare ska kunna bedriva en säker, korrekt och för gymnasterna utvecklande och rolig träning.

TRAMPOLIN RIKTLINJER

1. Trampolin träning III
2. Trampolin träning II
3. Trampolin träning I
4. **Trampolin träning III:**

Ålder: 8-13 år.

Kunskapskrav: Inga krav ställs på gymnastiska kunskaper.

Träningspass/vecka: 2 timmars träning, 1 gång per vecka.

Gruppstorlek: 5-7 gymnaster per ledare.

Utformning:

* Uppvärmning.
* Hopp på trampolinerna.
* Styrka och stretch.

Uppvärmning: Klassiska följa John-uppvärmning med lite uppvärmningsstyrka.

Moment: De moment som står under mål.

Mål: Målet är att lära sig grundläggande övningar inom trampolin, så som: gruppering, grek, pik, sitt, mage och rygg och sedan fortsätta utvecklingen med volter, rotationer och kombinationsövningar. Det kommer ligga ett mindre fokus på tävling och tävlingar (förutom KM) är frivilliga. Om man visar mycket vilja och talang att utvecklas så kan man få börja träna två gånger i veckan i Trampolin-Träning I .Det största målet är att utveckla gymnastens kunskaper och att de ska lära sig motoriken/rumsuppfattningen i sin kropp och på trampolinen. De ska även utveckla styrka och vighet och inte minst ha en rolig träning. De ska våga visa upp sig på KM och uppvisning eller våga tävla i föreningens KM.

Licenskrav för ledare:

Minimikrav: Svensk Gymnastik Vill, Intro Svensk Gymnastik och Gymnastikens baskurs –träning och tävling och Trampolin steg 1.

Föredragen nivå: Trampolin steg 2.

Licenskrav för hjälpledare:

Minimikrav: Inga.

Föredragen nivå: Svensk Gymnastik Vill, Intro Svensk Gymnastik och Gymnastikens baskurs –träning och tävling

Övrigt:

Väntelista: Ifall gruppen blir full, så ska föräldrar till barn som vill gå med i gruppen tillfrågas om de vill att barnet ska bli uppskrivet på väntelistan.

Avanmälan: Under första veckan av terminen har gymnasten rätt att avanmäla sig utan att bli fakturerad.

Provträning: Presumtiv gymnast har rätt att provträna 1 gång per termin gratis men måste efter provträningen meddela kansliet om hen vill fortsätta eller inte. Om ingen avanmälan görs faktureras gymnasten terminsavgift.

Grupputfyllnad: Om någon avanmäler sig, så ska den personen som står först på väntelistan tillfrågas.

Efterintag för nya gymnaster som inte har varit med i gruppen tidigare: Om gruppen inte är full oavsett anledning, så kan barn som inte har varit med tidigare i gruppen ges möjlighet att hoppa in när helst under terminen, om vi kan säkerställa att barnet redan kan tillräckligt med gymnastik.

Efterintag för gymnaster som tidigare varit med i gruppen: Om gruppen inte är full oavsett anledning, så kan gymnaster som tidigare gått i gruppen ges möjlighet att hoppa in när helst under terminen, om vi kan säkerställa att barnet redan kan tillräckligt med trampolinhoppning. Dessa har förtur gentemot de som står på väntelistan.

Efterintag för nya gymnaster som inte gått i gruppen tidigare, undantagsfall: Undantag kan göras per fall basis om vi kan säkerställa att barnet redan kan tillräckligt med trampolinhoppning för att kunna deltaga i gruppen.

1. **Trampolin träning II:**

Ålder: 12–16 år.

Kunskapskrav: Inga krav ställs på gymnastiska kunskaper

Träningspass/vecka: 2 timmars träning, 1 gång per vecka.

Gruppstorlek: 5-7 gymnaster per ledare.

Utformning:

* Uppvärmning.
* Hopp på trampolinerna.
* Styrka och stretch.

Uppvärmning: Klassiska följa John-uppvärmning med lite uppvärmningsstyrka.

Moment: De moment som står under mål.

Mål: Målet är att lära sig grundläggande övningar inom trampolin, så som: gruppering, grek, pik, sitt, mage och rygg och sedan fortsätta utvecklingen med volter, rotationer och kombinationsövningar. Det kommer ligga ett mindre fokus på tävling och tävlingar (förutom KM) är frivilliga. Om man visar mycket vilja och talang att utvecklas så kan man få börja träna två gånger i veckan i Trampolin-Träning I Det största målet är att utveckla gymnasternas kunskaper, att de ska lära sig motoriken/rumsuppfattningen i sin kropp och på trampolinen och att de ska utveckla styrka och vighet. Det läggs mer fokus på att få en stilren serie inför tävlingar och utveckla sina voltrotationer, men inte minst att ha en rolig träning. De ska våga visa upp sig på KM och uppvisning eller våga tävla i föreningens KM.

Licenskrav för ledare:

Minimikrav: Svensk Gymnastik Vill, Intro Svensk Gymnastik och Gymnastikens baskurs –träning och tävling och Trampolin steg 1.

Föredragen nivå: Trampolin steg 2.

Licenskrav för hjälpledare:

Minimikrav: Inga.

Föredragen nivå: Svensk Gymnastik Vill, Intro Svensk Gymnastik och Gymnastikens baskurs –träning och tävling

Övrigt:

Väntelista: Ifall gruppen blir full, så ska föräldrar till barn som vill gå med i gruppen tillfrågas om de vill att barnet ska bli uppskrivet på väntelistan.

Avanmälan: Under första veckan av terminen har gymnasten rätt att avanmäla sig utan att bli fakturerad.

Provträning: Presumtiv gymnast har rätt att provträna 1 gång per termin gratis men måste efter provträningen meddela kansliet om hen vill fortsätta eller inte. Om ingen avanmälan görs faktureras gymnasten terminsavgift.

Grupputfyllnad: Om någon avanmäler sig, så ska den personen som står först på väntelistan tillfrågas.

Efterintag för nya gymnaster som inte har varit med i gruppen tidigare: Om gruppen inte är full oavsett anledning, så kan barn som inte har varit med tidigare i gruppen ges möjlighet att hoppa in när helst under terminen, om vi kan säkerställa att barnet redan kan tillräckligt med gymnastik.

Efterintag för gymnaster som tidigare varit med i gruppen: Om gruppen inte är full oavsett anledning, så kan gymnaster som tidigare gått i gruppen ges möjlighet att hoppa in när helst under terminen, om vi kan säkerställa att barnet redan kan tillräckligt med trampolinhoppning. Dessa har förtur gentemot de som står på väntelistan.

Efterintag för nya gymnaster som inte gått i gruppen tidigare, undantagsfall: Undantag kan göras per fall basis om vi kan säkerställa att barnet redan kan tillräckligt med trampolinhoppning för att kunna deltaga i gruppen.

1. **Trampolin träning I**

Ålder: 9–16 år.

Kunskapskrav: Gymnasterna måste tidigare ha gått minst en termin i trampolin träning II eller III. Om de visat vilja och förmåga att utvecklas kan de få börja i denna grupp Bedömningen görs av ledarna

Träningspass/vecka: 4,5 timmars träning, 2 gång per vecka. 1 gång i veckan i trampolin träning II eller trampolin träning III och en gång i veckan i träning I.

Gruppstorlek: 3-5 gymnaster per ledare.

Utformning:

* Uppvärmning.
* Hopp på trampolinerna.
* Styrka och stretch.

Uppvärmning: Klassiska följa John-uppvärmning med lite uppvärmningsstyrka.

Moment: De moment som står under mål.

Mål: Målet är att fortsätta sin trampolinutveckling både i stil och svårighet. Det innebär att man lär sig nya övningar men även att man repeterar övningar man redan kan men med mer fokus på stilen i övningarna. Den här träningen har också lite mera fokus på tävling, det förväntas att man ska vara med på de tävlingar ledaren rekommenderar.

Licenskrav för ledare:

Minimikrav: Svensk Gymnastik Vill, Intro Svensk Gymnastik och Gymnastikens baskurs –träning och tävling, Trampolin steg 1 och Trampolin steg 2.

Föredragen nivå: Trampolin steg 3.

Licenskrav för hjälpledare:

Minimikrav: Inga.

Föredragen nivå: Svensk Gymnastik Vill, Intro Svensk Gymnastik och Gymnastikens baskurs –träning och tävling

Övrigt:

Väntelista: Tillämpas ej

Avanmälan: Under första veckan av terminen har gymnasten rätt att avanmäla sig utan att bli fakturerad.

Provträning: Presumtiv gymnast har rätt att provträna 1 gång per termin gratis men måste efter provträningen meddela kansliet om hen vill fortsätta eller inte. Om ingen avanmälan görs faktureras gymnasten terminsavgift.

Grupputfyllnad: Om någon avanmäler sig, så ska den personen som står först på väntelistan tillfrågas.

Efterintag för nya gymnaster som inte har varit med i gruppen tidigare: Om gruppen inte är full oavsett anledning, så kan barn som inte har varit med tidigare i gruppen ges möjlighet att hoppa in när helst under terminen, om vi kan säkerställa att barnet redan kan tillräckligt med gymnastik.

Efterintag för gymnaster som tidigare varit med i gruppen: Om gruppen inte är full oavsett anledning, så kan gymnaster som tidigare gått i gruppen ges möjlighet att hoppa in när helst under terminen, om vi kan säkerställa att barnet redan kan tillräckligt med trampolinhoppning. Dessa har förtur gentemot de som står på väntelistan.

Efterintag för nya gymnaster som inte gått i gruppen tidigare, undantagsfall: Undantag kan göras per fall basis om vi kan säkerställa att barnet redan kan tillräckligt med trampolinhoppning för att kunna deltaga i gruppen.