Riktlinjer 2024

Trampolin Tävling

Det här dokumentet är tänkt att vara vägledande för hur tävlingsverksamheten 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 tävling III
2. Trampolin tävling II
3. Trampolin tävling I
4. **Trampolin tävling III**

Inriktning:

Gruppen har fokus på att träna för att träna och träna för att tävla. Gymnasterna tävlar främst på nationell nivå som ungdom eller junior men även regional nivå. Gruppen passar gymnaster som har en vilja att utvecklas inom trampolin och som vill tävla.

Kunskapskrav:

För att få en plats i gruppen bör gymnasten ha tränat trampolin eller annan typ av gymnastik i annan grupp/förening. Det finns inga specifika krav utan det är tränaren som avgör om gymnasten bör få en plats i denna grupp eller i någon av träningsgrupperna.

Gymnasten bör kunna göra samtliga grundvolter (saltos och baranis).

Gymnasten ska ha en vilja att utvecklas inom trampolin och gilla att hoppa mycket.

Intag av ny hoppare:

Det finns ingen väntelista till denna grupp utan intag av ny hoppare sker vid behov/möjlighet i

samråd med tränare för gruppen.

Det är gruppens tränare som gör bedömning av om gymnasten uppfyller de tekniska krav som ställs. Normalt sett flyttas hoppare upp från någon av grupperna Trampolin Träning I-III, men en gymnast kan även börja i gruppen utan att först gå i träningsgrupp.

En gymnast som inte helt uppfyller kraven eller är på samma tekniska nivå som övriga i

gruppen kan få en plats utifrån sociala aspekter så som ålder/motivation/drivkraft. Här görs en bedömning av hur väl personen förväntas trivas i tävlingsgruppen framöver.

Allmän info om gruppen:

Gruppen tränar 3 pass/vecka och varje pass är 2-3h långa. Gymnasterna tränar främst trampolin men ges även möjlighet att träna DMT under en del av ett pass de flesta veckorna.

Hopparna i gruppen är i dagsläget (2024) 10-16 år gamla. Gruppen kan bestå av 6-8 hoppare.

Träningsupplägg:

Gruppen kör trampolinhoppning varje träningspass. En gång i veckan (inte alla veckor) ges hopparna möjlighet att träna DMT.

Varje träning består av uppvärmning som gymnasterna ansvarar själva för med hjälp av sin tränare. Därefter tränas trampolinhoppning med fokus på teknik, stil, svåra övningar, kombinationer, höjd m.m. Hoppningen planeras av tränarna. I denna grupp är det av stor vikt att gymnasterna får hoppa mycket trampolin för att få in en bra hoppkänsla. Att det är kul att hoppa är viktigare än att all hoppning är bra.

Gymnasterna kör styrkepass i anslutning till träningen. Varje träning avslutas med stretching.

Målbild:

Gymnasterna tränar främst för att det är kul att hoppa trampolin men även för att tävla. Varje gymnast i gruppen ges möjlighet att sätta upp sin egna mål även om den större delen av planeringen ligger på tränare. Gymnasterna är delaktiga i att sätta upp mål genom att exempelvis välja vilka övningar hen vill ha i sin serie på tävling. Gruppen tränar tillsammans, men individerna kan ha olika mål med sin träning. De flesta hoppare i gruppen tävlar på nationell nivå.

Övningsmässigt jobbar gymnasterna på att få till övningar och kombinationer av övningar som håller bra stil, höjd och centrering, men även med successivt högre svårighet, för att känna att de utvecklas som trampolinhoppare. Gymnasterna jobbar på serier med både enkel- och dubbelvolter med och utan skruvar. Utöver trampolinhoppningen är styrka och stretch en viktig del i att hopparna ska kunna klara av de serier de vill köra. Gymnasterna får även utveckla sina mentala styrkor.

Licenskrav för ledare:

Eftersom gymnasterna tränar på relativt hög nivå behöver ledare ha steg 3-utbildning i trampolin, eller ”Trampolin och DMT B” för att kunna bedriva en fullgod träning. Trampolin steg 4 eller Trampolin och DMT C krävs dock för att gymnasterna ska få lära sig nya övningar i stor utsträckning.

Hjälpledare bör ha minst steg 2-utbildning eller Trampolin och DMT A, men önskvärt B.

1. **Trampolin tävling II:**

Inriktning:

Gruppen har fokus på att träna för att tävla. Gymnasterna tävlar på nationell nivå och vissa gymnaster är på landslagsnivå. Gruppen passar gymnaster som har en vilja att utvecklas inom trampolin på hög nivå och som vill tävla.

Kunskapskrav:

För att få en plats i gruppen ska gymnasten ha tränat och tävlat trampolin eller annan typ av gymnastik i annan grupp/förening.

Gymnasten ska kunna göra samtliga grundvolter och kunna eller i vart fall ha börjat träna på ett par dubbelvolter. Gymnasten ska klara av serier som uppfyller krav för tävling på nationell nivå. Gymnasten ska ha en förståelse för att stil (bra teknik och utförande av övningar) är av vikt för den fortsatta utvecklingen.

Intag av ny hoppare:

Det finns ingen väntelista till denna grupp utan intag av ny hoppare sker vid behov/möjlighet i samråd med tränare för gruppen.

Det är gruppens tränare som gör bedömning av om gymnasten uppfyller de tekniska krav som ställs. Normalt sett flyttas hoppare upp från gruppen Trampolin Tävling III. En gymnast som inte helt uppfyller kraven eller är på samma tekniska nivå som övriga i

gruppen kan få en plats utifrån sociala aspekter så som ålder/motivation/drivkraft. Här görs en bedömning av hur väl personen förväntas trivas i tävlingsgruppen framöver.

Allmän info om gruppen:

Gruppen tränar 3-4 pass/vecka och varje pass är 2-2,5h långa. Gymnasterna har möjlighet att träna både trampolin och DMT varje vecka.

Hopparna i gruppen är i dagsläget (2024) 14-20 år gamla. Gruppen kan bestå av 4-8 hoppare.

Träningsupplägg:

Gruppen kör 2-4 trampolinpass och 1-2 dmt-pass varje vecka.

Varje träning består av uppvärmning som gymnasterna ansvarar själva för. Därefter tränar trampolinhoppning med fokus på teknik, stil, svåra övningar, kombinationer, höjd m.m.

Hoppningen planeras av tränarna, men gymnasterna får delvis bidra till planeringen.

Gymnasterna kör styrkepass i anslutning till träningen. Varje träning avslutas med stretching.

Målbild:

Varje gymnast i gruppen är delaktig i att sätta upp lämpliga mål för sin egen utveckling med utgångspunkt i gymnastens egna vilja och driv. Gruppen tränar tillsammans, men individerna kan ha olika mål med sin träning. Alla tävlar på nationell nivå och vissa gymnaster siktar mot eller är med i landslaget och tävlar även på internationell nivå som juniorer respektive seniorer. Varje gymnast väljer själv vad hen vill satsa mot.

Övningsmässigt jobbar gymnasterna på att få till övningar och kombinationer av övningar som håller bra stil, höjd och centrering, men som även successivt får högre svårighet, för att nå olika resultat på tävlingar. Gymnasterna jobbar på serier med både dubbelvolter (med och utan skruvar) och trippelvolter. Utöver trampolinhoppningen är styrka och stretch en viktig del i att hopparna ska kunna klara av de serier de vill köra. Gymnasterna får även utveckla sina mentala styrkor.

Licenskrav för ledare:

Eftersom gymnasterna tränar på hög nivå behöver ledare ha steg 4-utbildning i trampolin, eller ”Trampolin och DMT D” för att kunna bedriva en fullgod träning. Hjälpledare bör ha minst steg 3-utbildning eller Trampolin och DMT B.

1. **Trampolin tävling I:**

Inriktning:

Gruppen har fokus på att träna för att tävla. Gymnasterna tävlar på nationell nivå och flera av gymnasterna är med i landslaget. Gruppen passar gymnaster som har en vilja att utvecklas inom trampolin på hög nivå och som vill tävla.

Kunskapskrav:

För att få en plats i gruppen ska gymnasten ha tränat och tävlat trampolin eller annan typ av gymnastik i annan grupp/förening.

Gymnasten ska kunna göra samtliga grundvolter och flertalet dubbelvolter. Gymnasten ska klara av serier som uppfyller krav för tävling på nationell nivå för seniorer. Gymnasten ska ha en förståelse för att stil (bra teknik och utförande av övningar) är av vikt för den fortsatta utvecklingen.

Intag av ny hoppare:

Det finns ingen väntelista till denna grupp utan intag av ny hoppare sker vid behov i samråd med tränare för gruppen.

Det är gruppens tränare som gör bedömning av om gymnasten uppfyller de tekniska krav som ställs. Normalt sett flyttas hoppare upp från gruppen Trampolin Tävling II eller annan klubb om gymnast flyttat till Uppsala för exempelvis studier. Restriktiv intagning av nya hoppare.

Allmän info om gruppen:

Gruppen tränar 4-5 pass/vecka och varje pass är 2-2,5h långa. Gymnasterna har möjlighet att träna både trampolin och DMT varje vecka.

Hopparna i gruppen är i dagsläget (2024) 23-30 år gamla. Gruppen kan bestå av 4-6 hoppare.

Träningsupplägg:

Gruppen kör 4 trampolinpass varje vecka och 3 dmt-pass. Vissa gymnaster kör endast trampolin och vissa endast dmt, och det går även bra att träna båda grenarna.

Varje träning består av uppvärmning som gymnasterna ansvarar själva för. Därefter tränar trampolinhoppning med teknik, stil, svåra övningar, kombinationer, höjd m.m. Hoppningen planeras av tränarna och gymnasterna i samförstånd.

Gymnasterna kör styrkepass i anslutning till träningen. Varje träning avslutas med stretching.

Målbild:

Varje gymnast i gruppen är delaktig i att sätta upp lämpliga mål för sin egen utveckling med utgångspunkt i gymnastens egna vilja och driv. Gruppen tränar tillsammans, men individerna kan ha olika mål med sin träning. Alla tävlar på nationell nivå och flera av gymnasterna är med i landslaget och tävlar internationella mästerskap och världscuper. Varje gymnast väljer själv vad hen vill satsa mot.

Övningsmässigt jobbar gymnasterna på att få till övningar och kombinationer av övningar som håller bra stil, höjd och centrering, men som även har hög svårighet, för att nå olika resultat på tävlingar. Gymnasterna jobbar på serier med både dubbelvolter (med och utan skruvar) och trippelvolter. Utöver trampolinhoppningen är styrka och stretch en viktig del i att hopparna ska kunna klara av de serier de vill köra. Gymnasterna får även utveckla sina mentala styrkor.

Licenskrav för ledare:

Eftersom gymnasterna tränar på hög nivå behöver ledare ha steg 4-utbildning i trampolin, eller ”Trampolin och DMT D” för att kunna bedriva en fullgod träning.

Två gymnaster i gruppen har utbildning på högsta nivå och kan därför hålla träningar även då ordinarie tränare är borta, det saknas därför behov av hjälpledare.