



Våra olika typer av grupper

Åldersindelning läsåret HT26/VT27

Gymnaster födda 2011 och tidigare: Junior

Gymnaster födda 2012-2014: Ungdom

Gymnaster födda 2015-2017: Minior

Gymnaster födda 2018-2019: Mini

Gymnaster födda 2020-2021: Knatte

Detta är vad vi utgår från men det händer att ungdomsgymnaster stannar i miniorlag längre/går till juniorlag tidigare beroende på föreningens förutsättningar.

Våra olika typer av lag

Träningslag

- Tränar en eller två gånger i veckan
- Rörelseglädje och gemenskap i fokus – tränar för att ha kul, utmanas, röra på sig, träffa kompisar och börja utveckla sin egen inre drivkraft.
- Tävling och resultat är inte i fokus
- Om man väljer att träna två gånger i veckan förväntas gymnasten delta på båda träningstillfällena.
- Träningsdagar och platser:*
 - 1 gång/vecka: Enskedefältets skola, Eriksdalsskolan och Sofia skola.
Majoriteten av dessa grupper tränar under helg.
 - 2 gång/vecka: Enskedefältets skola, Eriksdalsskolan och Sofia skola.
Grupperna tränar en vardag och en helgdag.

**Med reservation för ändringar beroende på vilka halltider föreningen får nästa läsår.*





Tävlingslag 2 ggr/vecka (träna på att träna/träna och tävla)

- Vill tävla men inte satsa, tävlar som roligt inslag i träningen, resultat står inte i centrum
- Tävlar två gånger/läsår, målsättning är att alla i laget är med och tävlar i alla grenar
- Endast lite eller ingen vikt läggs vid resultat (för ungdom och junior kan resultatfokus vara större om gruppen vill det).
- Det är i huvudsak gymnasternas kunskaper som bestämmer vilken nivå truppen tävlar på under året.
- Träningsdagar och platser: *
 - Eriksdalsskolan, Enskedefältets skola, Sofia skola, Mälarhöjdshallen och Enskedehallen. Grupperna tränar en vardag och en helgdag.

**Med reservation för ändringar beroende på vilka halltider föreningen får nästa läsår.*

Gymnaster som väljer tävlingsgrupp förväntas delta på båda träningstillfällena i veckan.

Tävlingslag 3ggr/vecka - mindre tävlingsfokus

- Vill tävla men inte nödvändigtvis satsa
- Visst fokus på resultat och prestation (anpassas efter gruppens önskemål för ungdomar och juniorer).
- Tävlar i huvudsak föreningstävlingar
- Vill träna och utvecklas
- Strävar mot ca. 2-3 tävlingar/läsår
- Undviker uttagning till tävling, målsättning att alla ska kunna vara med
- Det är i huvudsak gymnasternas kunskaper som bestämmer vilken nivå truppen tävlar på under året.





Tävlingslag 3ggr/vecka - mer tävlingsfokus

- Tävling centralt under hela läsåret
- Strävar mot ca. 3-4 tävlingar/läsår
- Tävlar på riks- och regionstävlingar, utöver föreningstävlingar
- Större fokus på prestation och gymnastiska färdigheter
- Större krav på eget ansvar/träna på eget ansvar (anpassas efter gymnasternas ålder)
- Större krav på att gymnasten kan övningar snyggt och stabilt
- Tävlingsnivå kan bestämmas på förhand - mindre centralt att alla ska kunna vara med och tävla, även om det är något vi alltid strävar efter.

Gymnaster som väljer tävlingsgrupp förväntas delta på alla träningstillfällena i veckan.

