Program

TRUPPFORUM 2026

LÖRDAG 31 JANUARI

11.30-12.30 Lunch

12.30-13.00 Välkomna!

13.00-13.55 Skadebilden hos truppgymnaster

14.00-15.00 Valbara pass 1

- Hur undviker vi skador på den allra högsta nivån?
- Ansatshastighet vid trampetthopp och dess innebörd för träning på nivå 3 - 4
- I huvudet på en friståendedomare - Nationellt Bedömningsreglemente

15.00-15.30 Fikapaus och incheckning

15.30-17.30 Valbara pass 2 inkl paus

Dubbelpass:

- Hur ska strukturen se ut för tävlingar på Code of Points från 2027 och framåt?

Två pass:

- Att välja tävling - så många gymnaster som möjligt på så rätt nivå som möjligt
- Den bästa träningen - hög kvalitet på ett lustfyllt sätt

17.30-19.00 Middag

19.00-20.30 Panelsamtal om träningsmiljö och motivation - ett samtal av och med gymnaster

20.30-23.00 Mingel i Mästarvillan

SÖNDAG 1 FEBRUARI

07.30-09.00 Frukost

09.00-10.15 Valbara pass 3

- Friståendebedömning med nya Code of Points
- Landningar i tumbling och trampett med nya Code of Points

10.15-10.45 Fikapaus och utcheckning

10.45-12.00 Valbara pass 4

- Hur blir Sverige bäst i världen?
- Skapa hållbara gymnaster som kan nå sin fulla potential

12.00-13.00 Lunch

13.00-14.15 Från tanke till prestation: Mental träning i praktiken

14.15-14.30 Summering och avslut

14.30 Programmet slut