Kvinnlig artistisk gymnastik: Utvecklingsgrupp för tränare med gymnaster (UTG)

Utvecklingsgruppen i kvinnlig artistisk gymnastik är i första hand en kompetensutvecklingsinsats för tränare. Det går därför bra att deltaga vid lägren även utan gymnaster.

Vi uppmuntrar tränare redan från steg 5–6 att delta på lägren utan gymnaster för att utveckla sin egen kompetens. Vi välkomnar gymnaster som tävlar på minst steg 7. De får då också ta del av träning och utveckling. För deltagande gymnaster finns riktlinjer med fokus på individens välmående och att träningen sker i en trygg och lämplig miljö.

Målsättning

- **Tränarutveckling**
  - Stötta och välkomna nya tränare samt skapa utbyte för tränare som uppmuntras till samarbete.
  - Ge tränare inblick i vad som krävs för att ta en gymnast till nästa nivå, med fokus på kompetens kring steg 7 och 8.
  - Ansvariga tränare, uttagna av Gymnastikförbundet, för utvecklingsgruppen delar med sig av träningsupplägg, fysisk preparation, övningsexempel i varje redskap och tips för att utveckla verksamheten och stärka tränarrollen.

- **Nationell gemenskap**
  - Lära känna varandra från olika föreningar och därigenom öka sammanhållningen.
  - Få ett ökat samarbete mellan föreningarna.
  - Öka trivsel på träning, tävling och läger med god sportslig anda.

Riktlinjer för deltagande tränare

- Du vill lära dig mer om stegseriernas progression och vad som krävs för att komma vidare på steg 7 och 8. *För din egen kunskapsutveckling tror vi att du har gymnast/er på minst steg 5–6 som vill fortsätta träna och tävla på stegserier.*
- Du kan delta utan gymnaster för din egen kompetensutveckling. För att vara tränare på steg 7 och 8 krävs behörighet för KvAG C eller D. *För din egen kunskapsutveckling tror vi att du har behörighet för minst KvAG C.*
- Du kan också delta med gymnaster från föreningen. *Vi ser då att det är en fördel om du som tränare känner gymnasterna.*

Riktlinjer för deltagande gymnaster

- Från det år man fyller 10 år.
- Ska orka träna längre träningspass då vi tränar både förmiddag och eftermiddag under 2,5 dagar. *En rekommendation är att gymnasten tränar ca fyra dagar/vecka i hemmaföreningen.*
- Ska känna sig bekväm med att träna med andra tränare än från egna föreningen.
- Ska ha följt dom rekommenderade uppflyttningskraven för steg 7 (40 poäng samt full D-poäng där det får saknas max ett A-element för steg 6) samt tävlat två nationella tävlingar* på den nivån under föregående år. Gymnasten tävlar alltså på steg 7 eller 8.

  *Nationella tävlingar som ingår
  - Riksmästerskapen
  - Rikscupen
  - Höstcupen

Deltagande i UTG

- Deltagande i utvecklingsgruppen avser hela året. För deltagande görs anmälan för tränare och ansökan för eventuella gymnaster.
- Två-tre läger genomförs under 2027. Vi återkommer med en detaljplanering.
- Föreningar som har med gymnaster ska ha en tränare per fyra gymnaster.
- Anmälan/ansökan till UTG inför 2027 sker till kvag@gymnastik.se mellan 1 december och 20 december 2026.
- Betalning för respektive läger sker innan lägrets start. Tränare och gymnaster som deltar i utvecklingsgruppen 2027 kommer att faktureras samtliga läger. (Vid sjukintyg och andra särskilda omständigheter, ta en dialog med Gymnastikförbundets nationella kansli.)
- Kostnad: Ca 1 800–2 000 kr/läger och person för såväl tränare som gymnaster. Resa tillkommer. Mat och boende ingår.

Ansvariga tränare uttagna av Gymnastikförbundet

Hopp – Jan Licke
Barr – David Cederblad & Kim Singmuang
Bom – Julia Rumbutis
Fristående – Tatjana Bergwall
Koreografi – Tatjana Bergwall & Julia Rumbutis

De tränare som Gymnastikförbundet utsett till utvecklingsgruppen ansvarar både för att planera och genomföra träning i varje redskap. De delar med sig av träningsupplägg, fysisk preparation, övningsexempel i samtliga redskap samt ger råd för hur verksamheten kan utvecklas och tränarrollen stärkas. Som tränare följer du dina gymnaster i den grupp där de tränar.

Gymnastikförbundet
genom nationella tävlingskommittén för kvinnlig artistisk gymnastik
Stockholm den 18 juni 2026