Utbildningskrav

Giltiga från och med januari 2026

Fastställda av Gymnastikförbundets generalsekreterare 2025-12-15

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning **2**

Grundläggande krav inom Svensk Gymnastik **3**
Intro Svensk Gymnastik **3**
Svensk Gymnastik Vill och Gymnastikförbundets uppförandekod **3**

Övergripande **4**
Gymnastikens baskurs **4**
Ledarskap och träningslära **4**
Vad händer om utbildningskraven inte följs **5**
Vid träning 5
Under tävling 5
Verksamhet som regleras av annat förbund **5**

Verksamhetsspecifika utbildningskrav **6**
Bamsegympa **6**
Verksamhet utan fria rotationer vid träning, uppvisning och tävling **6**
Verksamhet med fria rotationer vid träning, uppvisning och tävling **6**
Parkour och tricking (PKTR) **7**
Truppgymnastik **7**
Trampolin och DMT **8**
Kvinnlig artistisk gymnastik **8**
Manlig artistisk gymnastisk **9**
Rytmisk gymnastik **9**
Aerobic gymnastics **10**
Hopprep **10**
Drill **10**

Behörigheter **11**
Uppdaterad behörighet 11
Validera tidigare utbildningar **11**

Bilagor **12**
Bilaga 1 ..... **12**
Trampolin som hjälpredskap 12
Bilaga 2 ..... **13**
Truppgymnastik 13

Grundläggande krav inom Svensk Gymnastik

Intro Svensk Gymnastik

Samtliga ledare som bedriver verksamhet inom en av Gymnastikförbundets medlemsföreningar ska genomföra webbkursen *Intro Svensk Gymnastik* samt följa och efterleva kursens innehåll. Kursen är även obligatorisk för deltagare på alla Gymnastikförbundets övriga kurser. Kursen kan genomföras från och med det år du fyller 13. Kursen är kostnadsfri.

Svensk Gymnastik Vill och Gymnastikförbundets uppförandekod

Svensk Gymnastik Vill beskriver hur gymnastikverksamhet skall bedrivas. Innehållet finns med som en röd tråd i Gymnastikförbundets utbildningar. Samtliga ledare/tränare inom Svensk Gymnastik förväntas arbeta utifrån Gymnastikförbundets utvecklingsmodell och uppförandekod. Genom att följa Anvisningarna för barn- och ungdomsgymnastik säkerställer förening och ledare/tränare att verksamheten bedrivs i enlighet med Gymnastikförbundets styrdokument och barnkonventionen.

Övergripande

Gymnastikens baskurs

Gymnastikförbundet rekommenderar att alla ledare har minst baskursutbildning. Baskursen är också det första steget för att sen gå vidare till många av Gymnastikförbundets andra kurser.

Gymnastikens baskurs - träning och tävling tar upp viktiga ämnen som gymnastikens ledarskap, trygga träningsmiljöer, rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, lektionsplanering samt ger grundläggande kännedom om barns och ungdomarnas fysiska och mentala utveckling.

Gymnastikens baskurs - gruppträning ger deltagarna grunden för att bli gruppträningsinstruktör. Utbildningen fokuserar på ledarskap, anatomi, fysiologi, rörelseskolning och musikanalys – viktiga grundfundament i rollen som gruppträningsinstruktör.

Ledarskap och träningslära

Kurserna i ledarskap och träningslära är gemensamma för alla Gymnastikförbundets verksamheter. Kurserna kompletterar den disciplinspecifika utbildningen. För vissa kurser ger de nödvändiga förkunskaper, till andra kurser ger de kompetensutveckling eller vidareutbildning. Ledarskapskurserna genomförs med utbildare och kurserna i träningslära genomförs på egen hand digitalt.

Ledarskap
Gymnastikens ledarskap
Idrottspsykologi

Träninglära
Åldersanpassad träning för barn och unga
Åldersanpassad träning för vuxna
Styrka, rörlighet och fysiologi
Biomekanik
Planering och periodisering
Idrottsnutrition och återhämtning

Vad händer om utbildningskraven inte följs

Det är alltid föreningens och den enskilde tränarens ansvar att säkerställa att utbildningskraven följs.

Gymnastikförbundet har rätt att vida åtgärder gentemot en förening[1]. Som en följd av att Gymnastikförbundet utfärdar behörigheten har Gymnastikförbundet också rätt att återta eller ogiltigförklara en behörighet för en ledare enligt nedan beskrivningar vid träning och under tävling.

En förening med ledare med felaktig eller ingen behörighet riskerar uteslutning ur förbundet. Innan det blir aktuellt så kan Gymnastikförbundet bistå föreningen med hjälp.

Läs mer om behörigheter i avsnittet *Behörigheter*, sid. 11 nedan.

Kursen *Gymnastikens ledarskap* tar också upp det goda ledarskapet och kan gärna genomföras även innan den finns angiven som förkunskap för att genomföra nästa nivåutbildning inom respektive disciplin.

Vid träning

Föreningen har ansvar för att alla ledare inom föreningen har genomgått *Intro Svensk Gymnastik* samt att ledare har korrekt behörighet för den träning som bedrivs.

Den ledare som inte följer utbildningskraven, vilket inkluderar att följa Gymnastikens utvecklingsmodell och leva upp till uppförandekoden, riskerar att begränsas i sitt ledaruppdrag alternativt mista sin behörighet.

Under tävling

Ledare med rätt behörighet för de övningar som utförs, ska alltid finnas på golvet när aktiva tävlar. Om ordinarie ledare för gruppen/de aktiva har tillfälligt förhinder kan en ersättare med rätt behörigheter utses av föreningen. Utan ledare med rätt behörighet på golvet, får föreningen/de aktiva inte starta.

Verksamhet som regleras av annat förbund

Verksamhet som genomförs i Gymnastikförbundets medlemsföreningar, men som regleras av annat specialidrottsförbund anslutet till Riksidrottsförbundet, omfattas ej av Gymnastikförbundets utbildningskrav. Sådan verksamhet ska följa regler och riktlinjer från aktuellt specialidrottsförbund. Verksamheten förväntas dock genomföra webbkursen *Intro Svensk Gymnastik* samt följa och efterleva innehållet. Vi rekommenderar att alla ledare har genomfört minst Gymnastikförbundets baskurs *(Gymnastikens baskurs – träning och tävling* eller *Gymnastikens baskurs – gruppträning*).

[1] Se Gymnastikförbundets stadgar, kap. 9 § 6, punkterna 1 och 2 om föreningens ansvar.

Verksamhetsspecifika utbildningskrav

Bamsegympa

Läs om vår utbildning för Bamsegympaledare här.

För att bedriva Bamsegympa i förening ska:

- föreningen vara medlem i Svenska Gymnastikförbundet.
- föreningen godkänna villkoren för att bedriva Bamsegympa.
- minst en ledare per grupp ha genomfört utbildningen Bamsegympa.

Verksamhet utan fria rotationer vid träning, uppvisning och tävling

Vid träning, uppvisning och tävling med enbart stödjande rotationer som kullerbytta framåt/bakåt, handstående, hjulning, rondat, flickis eller handvolt samt kombinationer av dessa finns inget krav på utbildning eller passning. Det gäller även vid användning av redskap som trampett och satsbräda vid genomförande av övningarna. Fördjupad lämplig utbildning rekommenderas dock alltid.

Verksamhet med fria rotationer vid träning, uppvisning och tävling

För fria rotationer gäller alltid utbildnings- och passningskrav. Ansvarig ledare med rätt behörighet ska vara placerad i anslutning till gymnasten och ska vara beredd att agera säkerhetspassare. Kursen *Redskapsgymnastik och volt* är behörighetsgivande för enkel frivolt utan skruv. Vid all träning, uppvisning eller tävling där enkelrotationer med skruv eller multipla volter ingår hänvisas till nivå-utbildningar inom respektive disciplin. *För den som är ledare för aktiva som tävlar på nationell nivå gäller alltid utbildningskraven för tävling.*

Parkour och tricking (PKTR)

Läs om våra utbildningar för parkour och tricking här.

När utövaren känner sig redo för nya övningar på träningen ska en behörig ledare med disciplinens krav på utbildningsnivå närvara och föra dialog med den aktiva kring lämplig och säker progression. Vid uppvisning och tävling finns inga krav på medverkan av utbildad ledare, men det är rekommendationen att val av övningar och lämplig strategi för tävlandet tas fram i samverkan mellan behörig ledare och aktiv.

Följande utbildningar är behörighetsgivande inom PKTR:

- *Parkour och tricking A* för träning på grenspecifika enkelvolter till och med halvskruv*
- *Parkour och tricking B* för träning på grenspecifika enkelvolter till och med trippelskruv samt dubbelvolter till och med halvskruv*
- *Parkour och tricking C* för träning på grenspecifika dubbelvolter med skruvar i varje volt samt trippelvolter till och med halvskruv*

*Med grenspecifika volter avses volter som syftar till utveckling och progression inom PKTR-området för samtliga underlag och redskap som genomgås på utbildningen.

Nivåutbildningar inom PKTR ger endast behörighet för träning och tävling inom parkour, freerunning och tricking.

Truppgymnastik

Läs om våra utbildningar för truppgymnastik samt se utbildningsstegen här.

Fristående

I grenen fristående gäller att trupper som tävlar på riksnivå eller motsvarande regional nivå rekommenderas att ha minst en behörig tränare med utbildning enligt följande:

- *Truppgymnastik A* för nivå 6-9
- *Truppgymnastik fristående B* för nivå 3-5
- *Truppgymnastik fristående C* för nivå 1-2, USM, JSM, SM (CoP)

Tumbling och trampett

Vid all träning, tävling eller uppvisning ska det finnas en utsedd ansvarig ledare som har giltig behörighet för de övningar som gymnasterna utför. Med svårigheter från och med fria rotationer ska ansvarig ledare vara placerad i anslutning till redskapet. I de flesta fall krävs också att ansvarig ledare agerar säkerhetspassare, vilket för tumbling och trampett innebär att ledaren ska stå beredd som mottagare med båda fötterna på landningsbädden och snabbt kunna ingripa vid fara för gymnasten.

Om övningarna därtill utförs i ström på trampett krävs ytterligare en (totalt två) säkerhetspassare för svårigheter från och med fria rotationer och vid varv med hoppredskap (gäller ej plint). Säkerhetspassare nummer två tillåts ha trampettbehörighet på lägre nivå alternativt ska vara instruerad av ansvarig ledare om hur säkerhetspassning går till för de aktuella övningarna. Kravet på antal säkerhetspassare och deras placering beror på typen av landning, vilka övningar som utförs och om övningarna utförs i ström eller inte. Kravet på ledarens placering kan du läsa mer om i bilaga 2.

Nivåutbildningar inom truppgymnastik ger endast behörighet för träning och tävling inom truppgymnastik.

Hjälpredskap
Fasttrack och airtrack likställs med tumbling. Ledare med behörighet i *Truppgymnastik redskap B-D* som också har genomfört kursen *Trampolin som hjälpredskap* får använda DMT för motsvarande övningsnivå på träning och tävling. Se övergripande krav för kursen *Trampolin som hjälpredskap* i bilaga 1.

Trampolin och DMT

Läs om våra utbildningar för trampolin och DMT samt se utbildningsstegen här.

På träning skall alltid en behörig tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå, finnas på plats i hallen med uppgiften att ansvara för träningen. Vid inlärning av nya övningar på träning skall alltid en behörig tränare stå i direkt anslutning till gymnasten.

Vid tävling, inklusive uppvärmning/förträning, skall ansvarig tränare som har giltig behörighet för de övningar som gymnasterna utför under tävling finnas i direkt anslutning till gymnasten. Ansvarig tränare har möjlighet att lämna över passning med matta till annan tränare som gymnasten känner sig trygg med. Detta gäller även synkron hoppning.

Nivåutbildningar inom trampolin och DMT ger endast behörighet för träning och tävling inom trampolin och DMT.

Hjälpredskap
Trampett får användas som pedagogiskt hjälpredskap till DMT med landning ut i grop eller till hård landning.

Kvinnlig artistisk gymnastik

Läs om våra utbildningar för kvinnlig artistisk gymnastik samt se utbildningsstegen här.

Vid inlärning av nya övningar på träning ska alltid en behörig tränare med disciplinens krav på utbildningsnivå stå i direkt anslutning till gymnasten eller redskapet. Vid tävling ska behörig tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå, finnas på plats vid tävlingsytan.

- *Gymnastikens baskurs – träning och tävling* krävs för att träna med gymnaster på steg 1-2.
- *Kvinnlig artistisk gymnastik A* krävs för att träna och tävla med gymnaster på steg 1-4, Klubbpokal samt motsvarande nivå.
- *Kvinnlig artistisk gymnastik B* krävs för att träna och tävla med gymnaster på steg 5-6, Regionspokal samt motsvarande nivå.
- *Kvinnlig artistisk gymnastik C* krävs för att träna och tävla med gymnaster på steg 7-10, Rikspokal, USM och JSM samt motsvarande nivå.
- *Kvinnlig artistisk gymnastik D* krävs för att träna och tävla gymnaster på SM nivå samt motsvarande nivå.

Nivåutbildningar inom kvinnlig artistisk gymnastik ger endast behörighet för träning och tävling inom kvinnlig artistisk gymnastik.

Hjälpredskap
Ledare med behörighet i *Kvinnlig artistisk gymnastik B-D* som också har genomfört kursen *Trampolin som hjälpredskap* får använda DMT för motsvarande övningsnivå på träning och tävling. Se övergripande krav för *Trampolin som hjälpredskap* i bilaga 1.

Manlig artistisk gymnastisk

Läs om våra utbildningar för manlig artistik gymnastik samt se utbildningsstegen här.

Vid inlärning av nya övningar på träning ska alltid en behörig tränare med disciplinens krav på utbildningsnivå stå i direkt anslutning till gymnasten eller redskapet. Vid tävling ska behörig tränare, finnas på plats vid tävlingsytan.

- Steg 1 krävs för att träna och tävla med gymnaster motsvarande nivå Ettan och Tvåan.
- Steg 2 krävs för att träna och tävla med gymnaster motsvarande nivå Trean, Fyran, Femman samt fria serier/öppet program.
- Steg 3 (FIG Academy level 2) krävs för att träna och tävla med gymnaster motsvarande nivå fria serier *(JSM och SM enligt Code of Point)* alternativt beslutad dispens av utbildningsenheten och MTK.

Stegutbildningar inom manlig artistisk gymnastik ger endast behörighet för träning och tävling inom disciplinen.

Hjälpredskap
Ledare med behörighet i *Manlig artistisk gymnastik 1-2* som också har genomfört kursen *Trampolin som hjälpredskap* får använda DMT för motsvarande övningsnivå på träning och tävling. Se övergripande krav för *Trampolin som hjälpredskap* i bilaga 1.

Rytmisk gymnastik

Läs om våra utbildningar för rytmisk gymnastik samt se utbildningsstegen här.

- *Gymnastikens baskurs – träning och tävling* krävs för att träna och tävla med gymnaster på Fria reglementet, RG-stjärnan samt tävla inom sin egen förening (klubbmästerskap).
- *Rytmisk gymnastik A* krävs för att träna och tävla med gymnaster på regionstävling oavsett reglemente.
- *Rytmisk gymnastik B* krävs för att träna och tävla med gymnaster på Pokalentävlingarna, Riksserien och JSM oavsett reglemente.
- *Rytmisk gymnastik C* krävs för att träna och tävla med gymnaster på SM-nivå samt internationella tävlingar.
- Har föreningen med en domare med rätt tränarbehörighet är det ok att ange denne som ansvarig tränare om annan tränare över 18 år, finns med gymnasterna under tävlingen.
- Om hemmatränaren inte har möjlighet att vara på plats på tävling behöver annan behörig ansvarig tränare utses. Detta görs vid tävlingsanmälan och följs upp vid ackrediteringen i samband med tävlingen. Ansvarig tränare kan komma från en annan förening än den egna.

Aerobic gymnastics

Läs om våra utbildningar för aerobic gymnstics samt se utbildningsstegen här.

På träning och tävling ska alltid en behörig tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå, finnas på plats i hallen med uppgiften att ansvara för träningen/tävlingen.

- *Aerobic gymnastics A* krävs för att träna och tävla med gymnaster på Steg 1-3 samt Openklass B och C.
- *Aerobic gymnastics B* krävs för att träna och tävla med gymnaster på Steg 4-5, Open A samt Svenska Cupen, USM, JSM, SM nivå och internationellt.

Hopprep

Läs om våra utbildningar för hopprep samt se utbildningsstegen här.

På träning och tävling ska alltid en behörig tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå, finnas på plats i hallen med uppgiften att ansvara för träningen.

- *Hopprep A* krävs för att träna och tävla med gymnaster under SM-nivå (Rikshoppet, regionstävlingar och övriga digitala tävlingar).
- *Hopprep B* krävs för att träna och tävla på högsta nivån (JSM/SM, Svenska Cupen/Ungdomscupen, Snabbhetscupen samt internationellt).

Drill

Samtliga ledare ska genomföra webbkursen *Intro Svensk Gymnastik* samt följa och efterleva innehållet.

Behörigheter

För godkänd behörighet, inklusive domarbehörighet, krävs uppfyllda förkunskaper och godkänd kurs. Följande utbildningar är behörighetsgivande:

- Redskapsgymnastik och volt
- Manlig artistisk gymnastik basic till steg 2
- Samtliga kurser A-D
- Trampolin som hjälpredskap (se bilaga 1)
- Samtliga domarutbildningar *(ej förberedande kurser)*

Med behörigheten följer ett krav på att leva upp till Gymnastikens uppförandekod samt att stå för det goda ledarskap som beskrivs vid utbildningen.

Uppdaterad behörighet

Efter fem år måste du som tränare uppdatera din behörighet för den praktiska disciplinspecifika kursen på B-D nivå - om du ej gått vidare i utbildningsstegen (då gäller fem år för den nya nivån).

Det är du själv som har ansvar för att din tränarbehörighet är giltig, inklusive uppfyllda förkunskapskrav. Se därför till att uppdatera din behörighet i god tid, inom ramen för giltighetstiden.

Behörigheten för samtliga A-kurser gäller tills vidare och behöver ej uppdateras.

Läs mer om vad som gäller för att uppdatera behörigheten inom specifik disciplin på vår hemsida.

Validera tidigare utbildningar

Validering är en process som innebär att en strukturerad bedömning där tidigare, likvärdiga, utbildningar värderas mot Gymnastikförbundets utbildningssystem. Validering kan generellt inte göras för utbildningar på högsta nivå. Läs mer om våra valideringsmöjligheter och ansök direkt på vår hemsida.

Bilagor

Bilaga 1

Trampolin som hjälpredskap

Övningar ut från trampolinen: För att genomföra övningar ut från trampolinen som ljushopp till grop eller liknande krävs inte en genomgången trampolinutbildning. Utbildning rekommenderas dock alltid. Även stillastående stödjande rotationer på trampolinen och stationer från kloss med flickis/whipback för farttagning på trampolinen för bakåtövning ut från trampolinen får nyttjas utan genomgången trampolinutbildning. För att använda trampolinen som hjälpredskap på detta sätt krävs dock behörighet på rätt nivå från respektive disciplinspecifik utbildning.

Övningar på trampolinen: För att genomföra övningar med fria rotationer med landning på trampolinduken samt kombinationer av övningar med fria rotationer på trampolinduken krävs utbildning för trampolin. Den kan erhållas genom disciplinspecifik utbildning (gäller endast utbildningar i trampolin och DMT) eller genom den digitala kursen *Trampolin som hjälpredskap*. För att använda trampolinen som hjälpredskap krävs dock också behörighet på rätt nivå för de övningar som utförs från respektive disciplinspecifik utbildning.

Bilaga 2

Truppgymnastik

I tabellerna står information om krav på ledares placering vid tumbling, airtrack och fasttrack samt vid hopp med trampett.

KRAV PÅ ANSVARIG LEDARES PLACERING VID TUMBLING, AIRTRACK, FASTTRACK			
Typ av landning	Definition	Enkel voltrotation	Dubbel/trippel voltrotation
Grop	Löst skum eller täckt grop (gäller även med en tunn mjuk tjockmatta i gropen)	I anslutning till redskapet	I anslutning till redskapet
Hög/uppbyggd landning	Landning där syftet är att minska fallhöjden	I anslutning till redskapet	I anslutning till landningsområdet
Semihård	Hård tjockmatta eller landningsmatta placerad på/i grop	I anslutning till redskapet eller på landningsbädden	Säkerhetspassare på landningsbädden
Hård landning utan ström	Tävlingslandning	I anslutning till redskapet eller på landningsbädden	Säkerhetspassare på landningsbädden
Hård landning med ström	Tävlingslandning	Säkerhetspassare på landningsbädden	Säkerhetspassare på landningsbädden

KRAV PÅ ANSVARIG LEDARES PLACERING VID HOPP MED TRAMPETT				
Typ av landning	Definition	Antal säkerhetspassare		Placering
		Utan ström	Med ström	
Grop	Löst skum eller täckt grop (gäller även med en tunn mjuk tjockmatta i gropen)	1	1	I anslutning till landningsområdet
Hög/uppbyggd landning*	Landning där syftet är att minska fallhöjden	1	1	I anslutning till landningsområdet
Semihård	Hård tjockmatta eller landningsmatta placerad på/i grop	1	2**	Säkerhetspassare på landningsbädden
Hård landning	Tävlingslandning	1	2**	Säkerhetspassare på landningsbädden

*Till denna kategori hör också stationsträning med begränsad ansats av volter med enkel rotation

** Samtliga fria volter och varv med hoppredskap (gäller ej plint) kräver två säkerhetspassare på landningsbädden om de utförs i ström.