

Inför spårvalet HT24

- ungdom

med Verksamhetschef Emelie Kling
och representant från styrelsen, Linda Stridh



Skriv ditt namn/gymnastens namn och vilket lag ni tillhör, i chatten.

Spar frågorna till våra fysiska möten. Skriv dem i chatten nu om det är risk att du glömmer, så tar vi dem med oss.

Tidsplan

- Digitalt infomöte med ledare:
 - Ons 3 april kl 19.30
- Digitala möten med gymnaster, ledare, föräldrar:
 - Ons 10 april kl 17.00
 - Sön 14 april kl 13.00
- Fysiska möten med gymnaster, ledare, föräldrar:
 - Tors 18 april BAS12vit & P kl 18-19 i DaGy
 - Mån 22 april BAS12 rosa & grön kl 18-19 i DaGy
- Skicka ut formulär:
 - Sön 14 April
- Sista svarsdag för val:
 - Sön 28 april



Viktiga dokument, länkar

PDF: [Förväntningar på gymnaster per spår.](#)

Från hemsidan:

[Val av spår](#)

[Frågor och svar om spår av val](#)

[Exempel på spårval](#)



Val av spår

Spår = ambition = din attityd och inställning till din träning!

Träna för att tävla

Träna och tävla

Träna för ett aktivt liv

Så här kommer du välja

1. Alla väljer spår = ambition

Följande spår finns att välja:

- Gul – träna för ett aktivt liv
- Röd – träna och tävla
- Lila – träna för att tävla

Det finns fler än en grupp i ett spår. Gymnasterna delas inom detta spår in i grupper utifrån **svårighetsgrad** = nivå.

Indelningen görs gemensamt av ledarna utifrån var i utvecklingen gymnasten befinner sig.

*OBS! Eftersom vi vet att **vänner** är väldigt viktigt för många finns det möjlighet att ange två vänner du vill träna tillsammans med.*

Ni behöver välja samma spår och därmed ha samma ambitionsnivå.

Träna för att tävla

Träna och tävla

Träna för ett aktivt liv

Välj klokt – då kommer gymnastiken fortsätta att vara rolig!

Alla gymnaster utvecklas olika i olika perioder och ditt val går att ändra vid terminsskiften.

En av organisationens målsättningar är att öka gymnasternas valmöjligheter. Vissa terminer finns både energi och förmåga att satsa fullt ut, andra perioder kanske skolan eller livet gör att du vill hålla igång gymnastiken men inte har möjlighet/vilja till en stor satsning.

Val av spår

Spåren väljs utifrån **egen ambition** och egen målsättning med gymnastiken. Alla spår erbjuds lika många träningstillfällen. Det som avgör är alltså inte antalet träningar, utan **hur** du vill satsa på din gymnastik. **Välj det spår som passar det du vill och tycker är kul!**

Olika gymnaster vill olika saker och det märks i inställning och motivation på träning. Det gäller också inställning till tävling. **Ambition är inte samma sak som nivå, dvs hur långt man kommit i sin utveckling.**

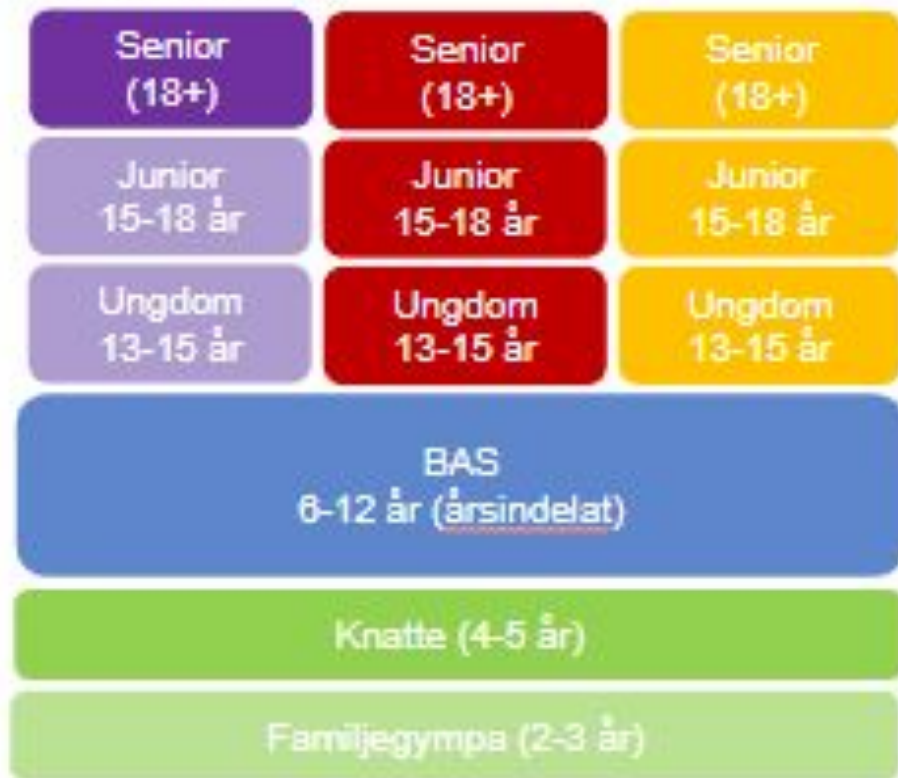
Spåren finns för att samla gymnaster med liknande ambitioner i samma grupp. Både ambition och nivå kan såklart förändras över tid och påverkas av olika saker. Det behöver därför finnas möjlighet att byta både spår och grupp vid terminsskiften (samt precis i början på terminen om det känns fel).

Fundera på vad som motiverar Dig, vad målet är med Din träning, hur mycket Du vill träna och hur Du vill satsa. Se det också som en helhet i familjen också (skjuts, terminsavgift, tävlingskostnader).

Spår = ambition = din attityd och inställning till din träning och tävling!

Grupp = nivå = hur långt du kommit i din utveckling

EGs MÅLBILD



Gymnastikförbundets-stadier



Läs gärna vad Gymnastikförbundet skriver om spåren på:

[Gymnastikförbundet.se](http://Gymnastikforbundet.se)

Utvecklingsmodellen

Val av träning för ungdomar 2010-2011



Val av spår



Det finns tre spår; lila, rött och gult. Skillnaden mellan dem är fokus på, och inställningen till, träning och tävling.

Läs gärna vad Gymnastikförbundet skriver om spåren/stadierna genom att klicka på symbolen ovan.

EGs MÅLBILD

Senior (18+)	Senior (18+)	Senior (18+)
Junior 15-18 år	Junior 15-18 år	Junior 15-18 år
Ungdom 13-15 år	Ungdom 13-15 år	Ungdom 13-15 år
BAS 6-12 år (årsindelad)		
Knatte (4-5 år)		
Familjegymna (2-3 år)		

Gymnastikförbundets-stadier



Spår	Lila	Röd	Gul
	<p>Träna för att tävla Val av det lila spåret innebär en elitsatsning*. Träningen fokuserar lika mycket på din egen utveckling som gruppens. Du tränar 3-4 gånger i veckan och förväntas delta i alla aspekter av gymnastiken då tävling är en central del av gymnastiken. Eftersom tävlingsnivån är på högsta nivå är samträning med laget nödvändigt för att nå resultat.</p>	<p>Träna och tävla Träning och utveckling står i fokus, men gruppen tävlar också i olika tävlingar tillsammans med andra gymnaster på jämförbar nivå. I det röda spåret har du möjlighet att välja att träna 2-4 gånger i veckan då samträning med gruppen är avgörande för att kunna tävla ihop. Du förväntas delta i både fristående och redskap.</p>	<p>Träna för ett aktivt liv Du tränar gymnastik på din nivå 1-4 gånger i veckan beroende på vad du anmäler dig till. Fokus är på träning och i det gula spåret tävlar man inte. Både för dig som gillar gymnastik men inte är intresserad av att tävla. Eller som väljer att byta eller pausa en elitsatsning, och för dig som kanske vill testa på att börja med gymnastik.</p>
Antal träningar	3-4 ggr/v	2-4 ggr/v	1-4 ggr/v

Du kan alltså träna fullt antal gånger i veckan oavsett vilket spår du väljer!

*läs mer om definitionen av elitsatsning under frågor och svar

Antal träningar - träningsformer och fokus

Du väljer hur många gånger i veckan du vill träna den kommande terminen.

Det finns olika former av träning som kan kombineras beroende på hur många gånger i veckan du tränar. Hur kombinationerna ser ut beror en del på spåret, och avgörs av ledarna tillsammans med gruppen.

- **Gruppträning** – fristående

fokus på grundträning och gemensamma moment som krävs för att ett lag ska kunna delta i tävlingar.

- **Gruppträning** – redskap

fokus på grundträning och gemensamma moment som krävs för att ett lag ska kunna delta i tävlingar.

- **Open gym** – redskap och fristående

fokus under dessa träningstillfällen är mer på individen. Du tränar tillsammans med gruppen, men på det du vill eller behöver träna extra på.

Viktigt att tänka på innan du väljer

- ✓ Utvecklas på dina villkor
- ✓ Kompisar
- ✓ Gruppen, roligare med likasinnade
- ✓ Kunna tävla med laget
- ✓ Ambition och utveckling i perioder

Du kan ändra Dig.
Det här valet är
inte för evigt!

Gymnastik ska vara roligt!

Vad gör att du tycker gymnastik är roligt?

Vad är din inställning till gymnastiken?

Vad händer nu?



Fysiskt möte i Danderyds gymnasium:
18 april kl 18-19 (BAS12 vit + UP)
22 april kl 18-19 (BAS12 grön + rosa)

Formulär skickas ut 14 april
Sista valdag: 28 april



LYCKA TILL MED DITT VAL!