
Utbildningskrav

Från och med januari 2023

Innehållsförteckning

Övergripande	3
Svensk Gymnastik Vill och Gymnastikförbundets uppförandekod	3
Intro Svensk Gymnastik	3
Gymnastikens baskurs	3
Gymnastikens baskurs – träning och tävling	3
Gymnastikens baskurs – gruppträning.....	3
Ledarskap och träningslära	4
Trampolin som hjälpredskap	4
Vad händer om utbildningskraven inte följs	4
Träning	4
Tävling.....	5
Verksamhet som regleras av annat förbund	5
Utbildningskrav tränings – och tävlingsgymnastik Barn och ungdom	6
Bamsegymnastik.....	6
Verksamhet utan fria rotationer vid träning, uppvisning och tävling	6
Verksamhet med fria rotationer vid träning, uppvisning och tävling	6
Parkour, freerunning och tricking, (PKTR)	7
Utbildningskrav disciplinspecifik tävlingsgymnastik	8
Truppgymnastik.....	8
Trampolin och DMT	10
Kvinnlig artistisk gymnastik	10
Manlig artistisk gymnastik.....	11
Rytmsk gymnastik.....	11
Aerobic gymnastics	12
Hopprep.....	12
Behörigheter	13
Uppdaterad behörighet	13
Dispensansökan	14

Övergripande

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 samt konkretiseringen av dessa i anvisningarna för barn- och ungdomsgymnastik.

Intro Svensk Gymnastik

Samtliga ledare som bedriver verksamhet inom en av Gymnastikförbundets medlemsföreningar ska genomföra webbkursen [Intro Svensk Gymnastik](#) samt följa och efterleva innehållet. Kursen är också ett förkunskapskrav för deltagare på alla Gymnastikförbundets kurser. Kursen är kostnadsfri och uppdateras i cykler om vartannat år, efter varje förbundsmöte.

Gymnastikens baskurs

Gymnastikförbundet rekommenderar att alla ledare har minst baskursutbildning. Kursen är också ett förkunskapskrav för många av Gymnastikförbundets andra kurser.

Gymnastikens baskurs – träning och tävling

[Gymnastikens baskurs - träning och tävling](#) tar upp viktiga ämnen som gymnastikens ledarskap, trygga träningsmiljöer, rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, lektionsplanering samt barn och ungdomarnas fysiska och mentala utveckling.

Gymnastikens baskurs – gruppträning

[Gymnastikens baskurs - gruppträning](#) ger deltagarna grunden för att bli gruppträningssinstruktör. Utbildningen fokuserar på ledarskap, anatomi, fysiologi, rörelseskolning och musikanalys – viktiga grundfundament i rollen som gruppträningssinstruktör.

Ledarskap och träningslära

Kurserna i ledarskap och träningslära och är gemensamma för alla Gymnastikförbundets verksamheter. Kurserna kompletterar den praktiska utbildningen som förkunskapskrav och/eller vidareutbildning.

Ledarskap	Träningslära
Gymnastikens ledarskap	Åldersanpassad träning för barn och unga
Hållbart ledarskap	Åldersanpassad träning för vuxna
Ledarteam	Styrka, rörlighet och fysiologi
Gruppdynamik	Biomekanik
Idrottspsykologi	Planering och periodisering
	Idrottsnutrition och återhämtning

Trampolin som hjälpredskap

Övningar ut från trampolinen: Övningar ut från trampolinen med hjälp av ljushopp till grop eller liknande får nyttjas utan genomgången trampolinutbildning; dock rekommenderas alltid utbildning. *Även stillastående stödjande rotationer på trampolinen och stationer från kloss med flickis/whipback för farttagning på trampolinen för bakåttövning ut från trampolinen får nyttjas utan genomgången trampolinutbildning.* (Voltbehörighet från respektive disciplinspecifik utbildning krävs.)

Övningar på trampolinen: Övningar och kombinationer av övningar med landning på trampolinduken genomförs endast efter genomförd utbildning; via disciplinspecifik utbildning (trampolin) eller webbkursen *Trampolin som hjälpredskap* (i kombination med voltbehörighet från respektive disciplinspecifik utbildning). Utbildningskravet ersätter tidigare behörighet att nyttja trampolinen.

Vad händer om utbildningskraven inte följs

Föreningen och den enskilde tränaren har ansvar för att säkerhetsaspekterna följs. En behörighet kan dras tillbaka alternativt göras ogiltig under viss tid.

Träning

Om det kommer till Gymnastikförbundets kännedom att en förening eller ledare bedriver träning som inte uppfyller de uppsatta utbildningskraven har Gymnastikförbundet rätt att vidta åtgärder gentemot såväl förening som ledare. Detta inkluderar även om föreningen eller ledaren inte följer förhållningssättet i utvecklingsmodellen eller uppförandekoden.

Tävling

Vid eventuell frånvaro av ansvarig tränare med rätt utbildningsnivå vid tävlingstillfället ska en ersättare med rätt utbildningsnivå utses av föreningen. Om kraven inte uppfylls får föreningen/gymnasten inte starta. Om det kommer till Gymnastikförbundets kännedom att en förening eller ledare inte uppfyller utbildningskraven vid tävlingstillfället, inklusive utvecklingsmodell och uppförandekod, har Gymnastikförbundet rätt att vidta åtgärder gentemot såväl förening som ledare.

Verksamhet som regleras av annat förbund

Verksamhet som genomförs i Gymnastikförbundets medlemsföreningar, men som regleras av annat specialförbund anslutet till Riksidrottsförbundet, omfattas ej av Gymnastikförbundets utbildningskrav - utan av regler och riktlinjer från aktuellt specialidrottsförbund. Ett exempel är cheerleading. 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).

Utbildningskrav tränings – och tävlingsgymnastik Barn och ungdom

Bamsegympa

För att bedriva [Bamsegympa](#) ska:

- föreningen vara medlem i Svenska Gymnastikförbundet.
- Föreningen [godkänna villkoren](#) för att bedriva Bamsegympa.
- minst en ledare/grupp 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 såsom trampett och satsbräda vid genomförande av övningar utan fri rotation. Fördjupad lämplig utbildning rekommenderas dock alltid.

Verksamhet med fria rotationer vid träning, uppvisning och tävling

För fria rotationer gäller alltid utbildnings- och passningskrav. För träning, uppvisning och tävling är kursen [Gymnastik - variera och utmana](#) behörighetsgivande för grupperad frivolt utan skruv. Ansvarig ledare med rätt behörighet ska vara placerad i anslutning till gymnasten, beredd att agera säkerhetspassare. Vid all träning, uppvisning eller tävling där enkelrotationer med skruv eller multipla volter ingår hänvisas till nivå- utbildningar inom respektive disciplin. *För dig som tävlar på nationell nivå gäller alltid utbildningskraven för tävling.*

Parkour, freerunning och tricking, (PKTR)

För att läsa om våra utbildningar för Parkour, freerunning och tricking klicka [här](#).

När utövaren känner sig redo för nya övningar på träningen ska en utbildad 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/lämplig strategi för tävlandet tas fram i samverkan mellan ansvarig ledare och aktiv.

Följande utbildningar är behörighetsgivande inom PKTR:

- Steg 1 för träning (och tävling) på grenspecifika enkelvolter till och med helskruv*
- Steg 2 för träning (och tävling) på grenspecifika enkelvolter till och med trippelskruv samt dubbelvolter till och med halvskruv*

*Grenspecifika volter som syftar till utveckling och progression inom PKTR-området, för samtliga underlag och redskap som genomgås på utbildningen. *Stegutbildningar inom PKTR ger endast behörighet för träning och tävling inom parkour, freerunning och tricking.*

Utbildningskrav disciplinspecifik tävlingsgymnastik

Truppgymnastik

Utbildningsstegen för Truppgymnastik kan du läsa om [här](#).

Fristående

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

Tävling/utbildning	Truppgymnastik A	Truppgymnastik fristående B	Truppgymnastik fristående C
Nivå 6-9	X		
Nivå 3-5		X	
Nivå 1-2 USM, JSM, SM (CoP)			X

Allmänt tumbling och trampett

Vid all träning, tävling eller uppvisning ska det finnas en ansvarig ledare utsedd som har giltig behörighet för de övningar som gymnasterna utför. 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. Kravet på antal säkerhetspassare och deras placering beror på typen av landning, vilka övningar som utförs och om övningarna utförs i ström eller inte.

Träning, tävling och uppvisning med tumbling, airtrack, fasttrack

Vid träning, tävling och uppvisning på tumbling, airtrack eller fasttrack med svårigheter från och med fria rotationer ska ansvarig ledare vara placerad i anslutning till gymnasten. Vid dubbla och/eller svårare voltrotationer krävs dessutom att ansvarig ledare agerar säkerhetspassare.

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

Träning, tävling och uppvisning med trampett

Vid all träning på trampett till hård eller semi-hård landning ska ansvarig ledare agera säkerhetspassare och stå på landningsbädden. Om övningarna därtill utförs i ström 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 framgår i tabellen nedan.

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.

Hjälpredskap

Fasttrack och airtrack likställs med tumbling. Se övergripande krav för trampolin som hjälpredskap.

Nivåutbildningar inom trupp gymnastik ger endast behörighet för träning och tävling inom disciplinen. Dispens kan sökas för motsvarande utbildning.

Trampolin och DMT

Utbildningsstegen för Trampolin och DMT kan du läsa om [här](#).

På träning skall alltid en utbildad tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå, finnas på plats i hallen med uppgiften att ansvara för träningen. Vid inläring av nya övningar på träning skall alltid en utbildad tränare, med disciplinens krav på utbildning, 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, gäller även synkron.

Stegutbildningar inom trampolin ger endast behörighet för träning och tävling inom disciplinen.

Hjälpredskap

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

Kvinnlig artistisk gymnastik

Utbildningsstegen för Kvinnlig artistisk gymnastik kan du läsa om [här](#).

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

- Basic krävs för att träna och tävla med gymnaster upp till nivå motsvarande stegserie Tvåan.
- Steg 1 krävs för att träna och tävla med gymnaster upp till nivå motsvarande stegserie Fyran.
- Steg 2 krävs för att träna och tävla med gymnaster upp till nivå motsvarande stegserie Femman till Sexan.
- Steg 3 krävs för att träna och tävla gymnaster upp till nivå motsvarande pokalenserierna, stegserie Sjuan till Tian samt JSM och SM.

Hjälpredskap

Se övergripande krav för trampolin som hjälpredskap.

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

Manlig artistisk gymnastik

Utbildningsstegen för Manlig artistisk gymnastik kan du läsa om [här](#).

Vid inläring av nya övningar på träning ska alltid en utbildad tränare med disciplinens krav på utbildningsnivå stå i direkt anslutning till gymnasten eller redskapet. Vid tävling ska ansvarig tränare, med disciplinens krav på utbildningsnivå (enligt nedan), 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*).

Hjälpredskap

Se övergripande krav för trampolin som hjälpredskap.

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

Rytmask gymnastik

Utbildningsstegen för Rytmask gymnastik kan du läsa om [här](#).

För att träna och tävla med gymnaster på nationella tävlingar (arrangerade av Gymnastikförbundet) gäller under 2023 att tränaren har steg 1-utbildning, alternativt RG A samt att förkunskapskrav för utbildningen uppfylls. *När de nya utbildningarna nivå B och C är framtagna kommer nya reviderade utbildningskrav att tas fram.*

Som tränare på nationell tävling behöver du även ha deltagit vid utbildningshelgen den 22–23 oktober 2022 alternativt vid de uppföljningstillfällen som genomförs digitalt under 2023. Om din förening inte uppfyller ovan krav, samverka gärna tillsammans med en annan förening som har tränare som uppfyller samtliga krav.

Aerobic gymnastics

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

Steg 1 krävs för att träna och tävla med gymnaster på SM-nivå (inklusive USM, JSM och Svenska Cupen).

Hopprep

Utbildningsstegen för Hopprep kan du läsa om [här](#).

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

Under 2023 krävs Hopprep A för att träna och tävla med gymnaster upp till SM- nivå. För att träna och tävla på högsta nivån (SM-nivå samt internationellt) krävs utbildningsnivå Hopprep B från 2024.

Behörigheter

För godkänd behörighet, inklusive domarutbildningar, krävs uppfyllda förkunskapskrav och godkänd kurs. Följande utbildningar är behörighetsgivande:

- Gymnastik – variera och utmana
- Samtliga Basic- steg till 4-utbildningar
- Samtliga kurser A-D (ersätter tidigare Basic-steg 4)
- Trampolin som hjälpredskap
- Samtliga domarutbildningar (*ej förberedande kurser*)

Uppdaterad behörighet

Efter fem år måste du som tränare uppdatera din behörighet för den praktiska disciplinspecifika kursen* - 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. Uppdaterad behörighet godkänns enbart inom ett år från utgångsdatum, dock är behörigheten inte giltig efter fem år – se därför till att uppdatera din behörighet i god tid, inom ramen för giltighetstiden.

* Undantaget PKTR och Aerobic gymnastics; dessa utbildningar har inget utgångsdatum och behöver därmed inte uppdateras.

För att uppdatera din behörighet:

För steg 1:

Aktuell förening skickar in [ett intyg](#) på att du är aktiv som tränare på den nivå som utbildningen gav dig. Detta intyg ska skrivas på av ordförande i föreningen, då det är föreningen som är ytterst ansvarig för kvalitet och säkerhet av verksamheten som bedrivs. Behörigheten förlängs fem år i taget.

Intyget skickas till närmaste region för godkännande.

För steg 2:

Aktuell förening ska liksom på steg 1 intyga att tränaren är aktiv på den nivå som utbildningen gav dig i form av [ett intyg](#). Tränaren ska dessutom vända sig till närmaste region för ett enklare teoretiskt prov för den aktuella disciplinen. Regionen kan ta ut en administrationsavgift. Behörigheten förlängs fem år i taget.

Intyget skickas till närmaste region för godkännande och skrivningstillfälle bokas i samråd med regionen.

För steg 3:

Trampolin: Tränaren anmäler sig till ett omlicenseringstillfälle, som genomförs vid ordinarie steg 3-utbildningar, alternativt genomför utbildningen igen.

Kvinnlig artistisk gymnastik: För uppdaterad behörighet för steg 3-utbildning krävs att utbildningen genomförs i sin helhet igen.

Tänk på att ha god framförhållning när du ska uppdatera dig på steg 3.

För steg 4:

Trampolin: För uppdaterad behörighet av steg 4-utbildningen krävs att utbildningen genomförs i sin helhet igen. Tänk på att ha god framförhållning när du ska uppdatera dig på steg 4.

För domare:

I regel krävs uppdaterad behörighet när större revideringar av nationella tävlingsregler görs. Detta kommuniceras av Gymnastikförbundet. Håll dig därför uppdaterad på www.gymnastik.se. Förbundsdomarutbildningar för OS-discipliner uppdateras var fjärde år.

Övrigt

Uppdatering av behörigheter för nivå B, C och D är aktuellt först 2026 (för trupp gymnastik). Tidigare kurser i trupp gymnastik (steg 1-4) för deltagare som ej konverterat till nya systemet är endast giltiga fem år efter kurstillfället, behörigheten kan ej uppdateras. Förfarandet kommer att ändras för nivåerna B, C och D jämfört med stegutbildningarna 1-4. Behörigheten för samtliga våra A- kurser gäller för alltid.

Dispensansökan

[Dispens kan ges för likvärdig utbildning.](#) Vi ger generellt ingen dispens för steg 3 och 4, eller nivå C och D, eller åldersdispenser. Information om tillfällig dispens och att gå utbildning i omvänd ordning hittar du också under länken.

Dispens mellan discipliner

I vissa fall kan dispens ges mellan disciplinerna. Är du tex tränare inom Kvinnlig artistisk gymnastik och ska börja träna trupp gymnaster kan du söka dispens för den behörighet du har inom Kvinnlig artistisk gymnastik. Skicka in din ansökan via blanketten ovan.