



Artistisk Gymnastik

I Artistisk Gymnastik (AG) tävlar man i fyra redskap hopp, barr, bom och fristående. För att bli en duktig AG gymnast krävs förutom ett brinnande intresse och en stark vilja även grundläggande kunskaper i;

- God koordination och kropps kontroll
- God balans mellan vighet/styrka
- Uthållighet/aerobiska egenskaper
- Mentala egenskaper (prestera under press, disciplin, tävlingsvilja)
- En passion för gymnastik
- Motiverad och redo att binda sig till långsiktig träning

I GF Uppsalaflickorna rekommenderar vi barn att börja med Barn gymnastik för att träna de motoriska grundformerna. Om man vill träna 2 ggr/vecka och är mellan 6-8 år går det att anmäla sig till Gymnastikskolan där övningar baserade på de motoriska grundformerna tränas på redskapen i Artistisk Gymnastik. Tyvärr har vi inte möjlighet att ta emot alla som vill börja på Artistisk Gymnastik, nya grupper startas när ledare och lokal finns.

Träningsmängd

Artistisk Gymnastik är en akrobatisk idrott som kräver stor träningsmängd i tidig ålder på grund av att den är oerhört tekniskt krävande. Våra yngsta gymnaster tränar 2 ggr/vecka men träningsmängden ökar snabbt och vid 12 års ålder tränar de 3-5 ggr/vecka (max 16 timmar) och vid seniorålder är träningsmängden ca 25 timmar/vecka. Träningen startar ca 16.00 på eftermiddagarna.

Antalet träningstimmar är många men på grund av att inläring av övningar kräver stor koncentration och stort mod måste gymnasterna ha en vila mellan övningar och därmed är intensiteten på träningen relativt låg.



Föräldrar

Eftersom träningsmängden snabbt ökar till flera gånger i veckan är föräldrastödet oerhört viktigt. Stödet behövs i alla former, att göra matsäckar, stöd vid läxplanering, skjutsning till träning samt uppmärksam på att barnen har ork och känner glädje till sin träning m.m. I GF Uppsalaflickorna sitter inte föräldrar med i träningshallen utan de är välkomna vid uppvisningar, tävlingar och vid speciella träningstillfällen. Vid träningar och tävlingar tas tacksamt all hjälp emot. Det är viktigt att föräldrar, tränare och förening arbetar i tätt samarbete för att stödja gymnasten i sin individuella utveckling.

Ekonomi

Terminsavgiften för 4 timmar är 1650 kronor och ökar sedan successivt till maxavgiften 2550 kronor vid 13 träningstimmar eller mer. Tävlingslicensen till Gymnastikförbundet kostar 180 kr. Städavgiften att träna i Gymnastikhallen 150 kr/termin. Lovträningsavgiften är 100-750 kr/termin beroende på antal dagar/veckor och läggs in i terminsavgiften. Vid förenings- och regionstävlingar bekostar föreningen ledarens kostnad samt för tävlingsavgiften. Övriga avgifter bekostas av gymnastens familj. Vid tävlingar på riksnivå bekostar föreningen ledarens kostnad, tävlingsavgift samt resekostnader över 500 kr (billigaste färd sätt).

GF Uppsalaflickorna
Christina Almskoug
Sportchef