



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022–2023



UTRYMNINGSLARM
Larm vid brand eller annan fara
Hälsningskåren

UTRYMNINGSPLAN
Hälsningskåren





Innehåll

Styrelsen har ordet	3
Föreningens ekonomi	5
Om vår verksamhet	7
... Allmänt	11
... Barn&Bredd	12
... Multigymnastik	13
... Powerfit	15
... Trampolin	16
... Truppgymnastik	18
... Manlig Artistisk Gymnastik	20
... Kvinnlig Artistisk Gymnastik	22
Föreningsstatistik	24



Styrelsen har ordet

Omtag ... för en starkare framtid

Vi blickar tillbaka på ännu ett utmanande verksamhetsår för Hammarbygymnasterna. Efter några tuffa år i sviterna av en pandemi har de ekonomiska utmaningarna fortsatt på grund av nya omvärldsfaktorer som ökad inflation och ekonomisk instabilitet. Det har medfört att en stor del av styrelsens arbete senaste året har handlat om att göra en genomsyn av och få kontroll på föreningens ekonomi, samt att skapa en långsiktig ekonomisk stabilitet för föreningen baserat på den nuvarande verksamhet vi har.

Som del i det har vi förbättrat kvalitén på bokföringsarbetet. Vi har även gjort ändringar kring hur kostnader och intäkter bokförs, för att framtida års resultat bättre ska stämma med verksamheten under verksamhetsåret. Inför höstterminen höjde vi också våra träningsavgifter, som legat stilla under många år, för att kompensera för inflation och kostnadsökningar.

Glädjande har varit att vi i år kunnat hålla samtliga våra evenemang som planerat. HGTC arrangerades under mars med 2000 deltagande gymnaster. HG-galan i maj bjöd som vanligt på tre föreställningar fulla av glädje och energi där våra gymnaster och ledare återigen fick chans att visa upp den bredd och skicklighet som ryms inom föreningen. Utöver det har vi hållit 5 gymnastikskolor på loven som vänder sig både till nya och befintliga gymnaster och som varit mycket populära. Våra multigymnaster i grupp 69 har fortsatt att visa upp och marknadsföra multigymnastik på ett föredömligt sätt både i media och på olika inspirationsutbildningar.

Slutligen har styrelsen under året även arbetat med att ta fram en ny strategi för Hammarbygymnasterna, som bygger vidare på vår tidigare vision och skapar en långsiktig riktning för föreningen de kommande tre åren. Med utgång i den nya strategin har en verksamhetsplan för kommande år tagits fram av verksamhetschefen.

Hälsningar från styrelsen, som detta verksamhetsår var:

Maria Bjerkeby, ordförande

Petter Stahre, vice ordförande & sekreterare

Lars Wannebo, ekonomi & kassör

Celi Ericsson, ledamot

Victoria Kristoffersson, ledamot

Janna Davidsson, suppleant

Pernilla Ytterbring, ledamot (avgick 23 aug 2023)

Föreningens ekonomi

Styrelsen har sedan årsskiftet arbetat för att få större kontroll på ekonomistyrningen av föreningen givet att vi för närvarande inte har en verksamhet som är i balans utifrån ett intäkts- och kostnadsperspektiv.

Det har funnits en ackumulerad "kostnads- och inflationsskuld" inbyggd i föreningens ekonomi givet att vi inte höjt vare sig medlems- eller träningsavgifter under flertalet år. Samtidigt har både personalkostnader ökat i linje med överenskomna kollektivavtalsregleringar avseende löner och övriga kostnader ökat i och med att vi har haft en skenade inflation de senaste två åren. Dessa två faktorer har gjort att föreningen har en ansträngd ekonomi där vi under flertalet år gått med förlust vilket även är fallet för verksamhetsåret 2022/23.

Utöver detta har personalstyrkans storlek varit baserade på att föreningen ska ha ytterligare intäkter i form av riktad sponsring. Den huvudsakliga sponsorn har dock avslutat sitt samarbete med föreningen för flertalet år sedan och föreningen har ej kunnat ersätta den intäkten med annan sponsorintäkt eller annan intäkt varför den kostnaden har belastat resultatet över flertalet år.

Utöver detta har föreningen ett problem med att attrahera föräldratränare till sina barn- och breddgrupper vilket gjort att antalet avlönade ungdomstränare har ökat kraftigt för att bibehålla antal grupper och betalande medlemmar. Den ekonomis-



ka grunden i föreningen bygger dock på ett betydligt större antal föräldratränare varför skiftet till en alltmer avlönad tränarstruktur skulle innebära kraftiga kostnadsökningar som slår direkt på ekonomiska resultatet. Inför kommande år är denna fråga av högsta prioritet som styrelsen ber samtliga medlemmar och föräldrar vara delaktiga i för att hitta en lösning på. En tränarstruktur som i huvudsak består av avlönade tränare skulle innebära kraftiga öknings på medlems- och träningsavgifter vilket går emot föreningens vilja att vara ett alternativ för samtliga, oavsett ekonomiska förutsättningar.

För att få bättre ekonomistyrning har styrelsen anlitat en erfaren föreningsekonom för att säkerställa rutiner i första hand kring bokslut och kassaavstämning. Det har funnits problem under året kring de ekonomisystem som föreningen nyttjar varför styrelsen tog in extern hjälp för att stärka befintlig organisation ur ett processperspektiv.

I samband med detta beslöt styrelsen att ändra redovisningsprinciperna kring periodisering av intäkter och kostnader. I korthet så periodiseras både intäkter och kostnader till hänförligt verksamhetsår i stället för att bokföras löpande som gjordes tidigare. Detta för att få ytterligare kostnadskontroll givet det utmanade ekonomiska läget.

Givet att föreningens ekonomi inte har varit i balans har styrelsen tagit beslut om höjda träningsavgifter samt implementerat ett besparingsprogram som kommer få full effekt under nästa verksamhetsår.

För att säkerställa att föreningens rutiner fungerar korrekt i samband med bokslut och övrig redovisning är styrelsens förslag till stadgeändring ("proposition 1") att en auktoriserad eller godkänd revisor ska granska föreningens årsbokslut framgent.



Om vår verksamhet

Hammarbygymnasternas verksamhet är uppdelad på fyra olika sektioner som både jobbar gemensamt och separat. Dessa är Barn&bredd, Manlig Artistisk Gymnastik ("MAG"), Kvinnlig Artistisk Gymnastik ("KvAG") samt Truppgymnastik.

Inom Barn&bredd administreras även träningsdisciplinen Multigymnastik, vuxenträningen PowerFit samt tävlingsdisciplinen Trampolin.

På följande sidor berättar vi om årets verksamhet och skickar med några sköna bilder.







Allmänt

Föreningen fyllde 75

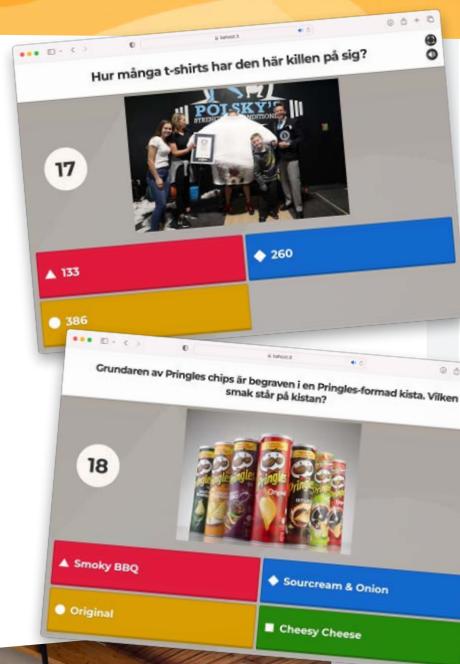
Vi firade genom att i oktober 2022 bjuda in alla föreningens ledare till en lunch och eftermiddag på restaurang och konferenscentrat Göranterassen på Kungsholmen. Vi åt en god middag, diskuterade värdegrund och samverkan mellan disciplinerna samt hade quizzer. Vi tog även del av en inspirationsföreläsning kring mental träning med Susie Moonan.

Ungdomsledarutbildning

Under året har vi arbetat tillsammans med 4 unga vuxna. Samtliga har tidigare varit ungdomsledare. Finansierat av RF-Sisu och stiftelsen GV90 har de tagit fram en intern utbildning som riktar sig till ungdomssledare. Syftet med utbildningen är att ge en bra introduktion till ledaruppdraget och skapa nätverk mellan ungdomsledarna. Utbildningen hölls vid två tillfällen under verksamhetsåret och var mycket uppskattad med ett 20-tal deltagare varje gång. De som har tagit fram utbildningen är Tilde Carlinger, Diella Enecrona, Tuva Söderholm och Zara Canca Englund.

Är det så fel ... **att varje gång man hoppar trampolin nynna på sången "I believe I can fly"?**

Är det så fel ... **att swisha din kompis 50 kr, när lunchen kostade 53 kr?**



Gymnastikskolan

Gymnastikskolan är Hammarbygymnasternas lowverksamhet. Det är en populär aktivitet med fem nästintill fullbokade läger under verksamhetsåret. Barn och unga, med eller utan tidigare gymnastikerfarenhet, deltar. Många gymnaster som är med i verksamheten försöker senare få plats i våra grupper.

Under året har vi haft Tilde Carlinger som projektledare i början och senare Nicole Helin. Vi har genomfört verksamheten under höst-, jul-, sport- och sommarlov.

Barn & Bredd

Barngymnastiken hade fler gymnaster under våren 2023 än under hösten 2022. Vi ser ett ökat intresse för att träna breddgymnastik med specifik inriktning. Så här såg det ut i siffror:

3-6 år

- HT22 → 258st gymnaster
- VT23 → 288st gymnaster

7+ år

- HT22 → 276st gymnaster
- VT23 → 301st gymnaster

Ledare totalt HT22: 179st

Ledare totalt VT23: 165st

Det finns sammanhållning i grupperna vilket familj och vänner fick ta del av på HG-galan. Många grupper deltog då med fina nummer. Inom barngymnastiken är

gympaglädjen huvudmålet, man ska känna sig peppad på att komma till träningen både som gymnast och ledare.

Under året har vi arbetat fram träningsplaneringar för att underlätta för våra ideella ledare. Träningsplaneringarna är rekommendationer med målet att terminen ska ha en röd tråd. Många ledare har valt att utbilda sig inom gymnastik, jättekul! Totalt gick 20 ledare en eller flera av gymnastikförbundets utbildningar under verksamhetsåret.

Barn gymnastikens största utmaning är nu att behålla och utbilda de tränare vi har, så att fler vill starta och driva grupper. Att få in fler medlemmar i de grupper vi har så vi kan öka vårt medlemsantal i föreningen.

Multigymnastik

Multisektionen har under året blivit lite färre. Under höstterminen 2022 var sektionen 211 gymnaster och under våren 181.

Multigymnastiken är fortsatt populär bland gymnaster över 16 år (se legendariska grupp 69). Vi ser även ett ökat intresse för yngre gymnaster (8-9) som vill testa multi och träna fler dagar i veckan än enbart en.

Glädjen är den centrala delen inom Multigymnastiken, där det är gymnastens glädje och vilja att utvecklas som alltid är i fokus. Det är det som är drivkraften i Multigrupperna och gör att gruppen utvecklas och dess medlemmar med den. För de gymnaster som vill träna mycket så finns den möjligheten men det är också en verksamhet för den som vill träna lite då och då och fortfarande snurra svåra volter.

Vi tror att den starka gemenskap vi ser inom multigymnastiken gör att gymnaster

som har haft ett uppehåll också kommer tillbaka senare, från flera olika discipliner. Att få träna utan prestationskrav verkar vara något som många gymnaster söker sig till.

Legendariska grupp 69

Vi vill framhäva gruppen lite extra eftersom den är en stor del av multigymnastikens utveckling. Under året har gruppen genomfört samarbeten ni kan läsa om nedan.

Folkpels bildbank

Den ideella organisationen Folkspel var på jakt efter en gymnastikgrupp som kunde representera gymnastiken när de skulle förnya sin bildbank. Kriterierna var "glada människor som är aktiva inom svenskt föreningsliv, bilder med glädje, värme, gemenskap osv där gymnasterna ska vara unga och unga vuxna". De kontaktade Svenska Gymnastikförbundet som tipsade om Legendariska Grupp 69. Vi tackade ja till uppdraget.

Försäkringsbolaget Svedea

Gruppen fick även en förfrågan från försäkringsbolaget Svedea, som har hand om gymnastikförsäkringarna för Sveriges gymnaster och ledare. Under vinterns så följde den danske filmaren Jörgen Hildebrand gruppen under ett antal träningar och den resulterande filmen lanserades i början av april.

Inspirationsutbildningar

Gruppen fortsätter att vara flitigt anlitade för att hålla utbildningar för olika regionförbund samt föreningar från hela landet. Stefan Gustavsson har hållit inspirationsutbildningar för bland annat Mälarögyptnasterna, SOL Gymnastikförening, Tyresögyptnastiken, Karlstads gymnastikförening samt ett inspirationspass för Friskis & Svettis Stockholms personliga tränare. Johanna Schärer har hållit flera uppskattade pass på Gymnastikförbundet Mellansvenskas konvent Aerogym 2023.

Gruppen är nu inne på sin 30:e termin vilket är väldigt unikt inom svensk gymnastik.

Powerfit

Powerfit är Hammarbygymnasternas träning för vuxna som bedrivs i Hammarbyskolan Norra samt Mälarhöjdens gymnastikhall.

Under perioden rensades medlemsregistret från personer som inte varit aktiva sedan länge, från 152 registrerade hösten 2022 till 78 registrerade våren 2023. Det ser ut som att vi tappat medlemmar vilket altså inte stämmer utan medlemsantalet har legat ganska stilla de senaste terminerna.

Vi som arbetar med Powerfit ser en stor potential i att utöka Powerfit, men det saknas ledare och halltider. Samtidigt skulle marknadsföringen behöva bli bättre, t.ex. i närområdet. Vi har även gjort försök att återuppliva fredagsträningarna som Powerfit genomförde innan covid, men vi får ej längre vara i Hammarbyskolan Norra tidiga fredagsmorgnar och tyvärr har vi inte hittat någon annan skola som tillåter det, pga krock med städning.

Tips: Visste du att som HG-medlem har du 50% på alla klippkort, halv- och helårskort!

Läs mer på powerfitgymnastics.se

Trampolin

Trampolinsektionen leds av Markus Koppari och har bestått av 15 gymnaster och 5 tränare (2 ungdomstränare, 1 hjälptränande förälder och två trampolintränare). Under året har två tränare utbildats till högsta behörighet för elitträning. Två tränare har även utbildats till domare på nationell nivå och en förälder till domare på regionnivå.

Trampolinsektionen har bestått av tävlingsgrupper där ambitionen är att träna för att tävla. Vi riktar oss mot gymnaster som tidigare tränat andra discipliner på en högre nivå. Sektionen tar därför inte in nybörjare utan försöker istället fylla funktionen att fånga upp gymnaster i 14-16 års ålder som tidigare tävlat och nu söker något nytt.

Gruppen tävlar på högsta nivå klass 1 till regional nivå klass 6- Vi har tidigare haft deltagare på SM i DMT, JSM i DMT och USM i trampolin men ännu utan pallplacementer.

Hallsituationen är mycket kritisk och begränsar sektionens utveckling. Träningar genomförs i en skolsal i bandhagen där utrustningen inte möjliggör för avancerade volter. Det finns ex ingen nedslagsplats att lägga över tjockmattorna för att täcka skarvar. Detta har vid flera tillfällen resulterat i stukningar.

Tyvärr ser vi ingen ljusning på hallsituationen just nu eftersom kommunen och Mälarhöjdens gymnastikhall ställer sig aviga till att utrusta Mälarhöjdshallen med nödvändig utrustning även om Föreningen står för utrustningen.

Tävlingsresultat 2022-2023

SM 2023

- DMT SM, 4e plac Noa Selander 4a,
- Trampolin USM, 8e plac Ture Niva
- DMT USM, 7e plac Ture Niva

UVGK CUP 2023

- DMT klass 1: 2a plac Noa Selander
- Trampolin klass 2: 2a plac Noa Selander
- DMT klass 2: 5e plac Mika Sevenius, 8e plac Ture Niva

Truppgymnastik

Vid höstterminens ingång var vi 210 gymnaster fördelade på 12 trupper. Inför VT-23 slog vi ihop Lila 2 & Röd 1 pga för få gymnaster i de två trupperna och startade upp en ny trupp Blå 5 som är en dubbeltrupp, dvs en stor trupp som tränar tillsammans med 36 gymnaster men som kommer att tävla som två lag. Sammanlagt så hade vi vid vårterminens ingång fortfarande 12 trupper varav en dubbeltrupp med totalt 251 gymnaster.

Sektionen leds av Malin Björndal med tränarstöd av Kristina Falkborg samt Dzmitry Kruk.

Resultatmässiga prestationer att lyfta fram:

- Lila 3 tog en silvermedalj på USM.
- Vi hade trupper som tävlade rikstävlingar på nivå: USM, 2, 3, och 5.

Väldigt efterlängtad så kunde vi återigen ha vinterläger för de yngre gymnasterna på Lillsved. Eftersom det är så många gymnaster i den Röda och Blå sektionen nu så arrangerade vi ett läger under december månad och ett i februari.

Flera av trupperna har dessutom åkt på helgläger tillsammans under året och haft gemensamma träningar under loven.

Gemensamma genrep inför tävlingar har även anordnats av ledarna för trupper som ska tävla samma tävling.

Till STG Open och HGTC bjöds gymnaster från MG in att tävla tillsammans med Lila 2 vilket ledde till att flera av dessa gymnaster fortsatte att träna inom truppsektionen under verksamhetsåret.

Gymnasterna har under året haft en väldigt stor nivå utveckling och många trupper har under året gått upp en nivå i tävlingsstegen.

HGTC arrangerades helgen den 17-19/3-23

ca 2000 gymnaster tävlade under helgen, fördelade på nivå 3-9, och som alltid är det en enormt härlig stämning både bland tävlande gymnaster, ledare och publik. Läktarna var fyllda till bredden och för första gången så bjöds det på hembakat i cafeét vilket var väldigt uppskattat då föräldrarna ordnat med alternativ även för allergiker.

Samtliga föreningens trupper, förutom den helt nystartade Blå 5, visade upp sig på tävlingsgolvet och som vanligt passade även några av våra multigymnastik grupper på att tävla

Manlig Artistisk Gymnastik - MAG

Inom Manlig Artistisk gymnastik bedriver vi träning och tävling på ALLA nivåer. Vi är den enda klubben i Stockholm som har en sådan bredd. Vi erbjuder träning och tävling för både nybörjare, tävlingsgymnaster i alla åldrar samt elit för junior och senior gymnaster. För första gången har vi under året startat upp rena träningsgrupper i Manlig AG. Dessa coachas av våra Junior/Senior elitgymnaster.

Sektionen leds av Hans Goldring med tränarstöd av Alexander Manyakine (elit) samt Dzmitry Kruk. Under året har vi haft 6 stycken grupper med 57 gymnaster, 21 ledare och 14 domare.

Vi är en tävlingsarrangör och arrangerade Mälarcupen i November , Svealands-cupen i November samt Distriktsmästerskapet i april. I augusti deltog två MAG grupper på det årliga AG-lägret på Lingvallen

Vi arbetar med gemenskap inom sektionen på tränings läger och tävlingshelger Där samlas vi, utbyter erfarenheter och genomför gemensamma aktiviteter. Vi har under fortsattsamarbetet med GF Örebro där vi har kontinuerligt utbyte i form av gemensamma träningsdagar och träningsläger.

Vi har under året haft **5 seniorlandslagsgymnaster:** Karl Idesjö, Kim Wanström, Mattias Larsson, William Sundell och Lukas Houser

Vi har under året haft **3 juniorlandslagsgymnaster:** Oliver Lewandowski, Lukas Norin och Jasper Carminger

Vi har under året haft **2 gymnaster i Utvecklingsgruppen:** Oliver Österberg och Melwin Nilsson

Deltagande och resultat på internationella mästerskap

- EYOF Juli 2023 Slovenien Oliver Lewandowski och Jasper Carmingier
Oliver nådde final i Fristående och placerade sig på 4:e plats
- EM April 2023 Turkiet William Sundell och Karl Idesjö
- World Cup Mars 2023 Qatar Kim Wanström , William Sundell och Karl Idesjö
Kim Wanström i fristående final och placerade sig på 7:e plats

Svenska Resultat att lyfta fram förutom ovanstående

- Svenska Cupen November 2022 Halmstad
1:a och 3:a i lag.
Kim Wanström Guld i Mångkamp och Lukas Houser brons i Mångkamp
- Lag SM Maj 2023 Halmstad
HG Svenska Mästare för 5 året i rad
- Riksmästerskap Maj 2023 Halmstad
HG Silver i Lag
- SM Juni 2023 Umeå
Karl Idesjö Svensk Mästare i Räck
Karl Idesjö silver mångkamp
Kim Wanström brons mångkamp
- JSM Juni 2023 Umeå
Oliver Lewandowski Svensk Juniormästare i Fristående och Hopp
Jasper Carmingier Svenska Juniormästare i Räck
Oliver Lewandowski silver mångkamp
Lukas Norin brons mångkamp

Kvinnlig Artistik Gymnastik - KvAG

Föregående verksamhetsår har kvinnlig artistisk gymnastik (KvAG) haft 7 tävlingsgrupper i åldrarna 6-14 år, totalt 68 gymnaster. Det är en betydande ökning av antalet gymnaster och det högsta antalet sektionen har haft sedan 2018.

Det har varit ett stort intresse för KvAGsektionen och vi har väldigt många gymnaster i kö. Sektionen leds av Mojgan Tajik och under året har vi anställt en ny tränare, Aleksandra Ristic. Hon arbetar 50 % med vår basgrupp vilket innebär att gymnasterna får en mycket bättre utvecklingskurva redan från början.

Vi har genomfört flera internkurser för våra ledare med syftet att öka självförtroende, kompetens och kvalitet. Genom att involvera föräldrar och stärka våra ledare har vi möjliggjort en träningsvecka på totalt 23-26 pass.

Vi har fortsatt arbeta med fördelningen av gymnaster i relation till gymnastikförbundets anvisningar. Vi tycker att det är viktigt med en holistisk utveckling för gymnasterna och arbetar för att bygga livsfärdigheter som t.ex. lagarbete, uthållighet och självförtroende för den enskilda gymnasten.

Tränarteamet inom KvAG har under året bestått av 37 engagerade individer varav 14 vuxna ledare, 10 ungdomstränare och 13 föräldrar som har engagerat sig som assisterande tränare.

Eftersom vi har haft ett ökat antal tävlingsgymnaster på alla nivåer har vi aktivt arbetat med att utöka domarkapaciteten inom sektionen. Vi har nu ett team på 20 domare, bestående av en förbundsdomare, en domare på nivå tre, åtta domare på nivå två och tio domare på nivå ett.

Vi har under året genomfört en Julcup samt Hammarby Cup där deltagandet på den senare var enormt; 270 gymnaster tävlade och det blev ett väldigt lyckat arrangemang.

Under föregående verksamhetsår genomförde sektionen flera simträningar för grupperna under loven. De gemensamma träningspassen gav både gymnaster och tränare, på olika nivåer och ålder, möjlighet att lära av varandra, få inspiration och bygga en känsla av gemenskap inom sektionen.

I december 2022 avslutade vi terminen på Yoump. Vi har försökt arbeta med gemenskap, glädje och utveckling för att främja en blomstrande gymnastikgemenskap. Genom träffar, evenemang och workshops har vi involverat gymnaster, föräldrar och andra i vår verksamheten. Vi jobbar för att alla ska känna sig som en del av en större gymnastikfamilj.

Förenings- statistik



Sammanträden och möten

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 12 protokollförda möten. Under verksamhetschefens ledning har kansliet haft regelbundna möten veckovis.

Tränings-, tävlings- och uppvisningsverksamhet

Hammarbygymnasterna har under verksamhetsåret bedrivit tävlings- och träningsverksamhet inom följande discipliner:

- Kvinnlig artistisk gymnastik
- Manlig artistisk gymnastik
- Truppgymnastik
- Barngrupper, familjegrupper, träningsgymnastik
- Gymnastikskolan
- Multigymnastik
- Powerfit
- Trampolin

Anställd personal

Föreningen har under året haft 11 anställda:

- Aleksandra Ristić, tränare KvAG
- Alex Manyakine, tränare MAG
- Dzmitry Kruk, tränare MAG
- Emma Raask, verksamhetschef
- Hans Goldring, chefstränare MAG
- Kristina Falkborg, administratör och Truppgymnastiktränare

- Malin Björndal, chefstränare Trupp
- Mojgan Tajik, chefstränare KvAG
- Ebba Siurua (påbörjade sin anställning hösten 2022)

Lokaler som föreningen nyttjat

Specialhallar: Enskedehallen, Engelbrektshallen, Mälarhöjdshallen, Åkeshovshallen

Sporthallar: Bandhagshallen, Farstahallen

Skolidrottssalar: Björkhagens skola, Enskede skola, Hammarbyskolan Norra, Hammarbyskolan Södra, Kvickenstorpsskolan, Sjöstadsskolan och Tallkrogens skolan



Ett stort tack till alla ledare och gymnaster för det gångna året!

Och ett extra tack till gymnasterna i multigrupperna 69, 70 och trampolin 80 som ställde upp på att bli fotograferade för denna verksamhetsberättelse.



**HAMMARBY
GYMNASTERNA**

hammarbygymnasterna.se

Mejl till kansliet: info@hammarbygymnasterna.se

Mejl till styrelsen: styrelsen@hammarbygymnasterna.se