

Truppleadmöte 24/8-2026

Inledning, närvaro och truppkommittén

Truppkommittén ska ansvara för utvecklingen av alla truppgupper. För närvarande består kommittén av Patrik, Magnus, Ann, Camilla, Caroline, Coumba, Frida och Fanny. Prata med oss ifall du är intresserad av att vara med. Ni når truppkommittén via trupp@sundsvallsgymnasterna.se.

Ny gruppstruktur

Gå igenom den nya modellen för grupperna

Samtliga ska säga de nya namnen på trupperna utåt.

Grupper och ledare ht 2026

Teamgym Norrdal + aspiranter: 13 gymnaster. Patrik

Trupp R1: 11 gymnaster. Jill/Krister

Trupp R2: 15 gymnaster Coumba/Ella (Elise)

FL: Camilla L

Trupp T1: 17 gymnaster. Evelina H/Moa (Emma P)

FL: Andreas G & Frida P, Fanny B, Fredrik R & Jessica R, Linda J, Magnus Ö, Nina M, Sanna B

Trupp T2: 20 gymnaster. Emma P/Lovisa (Diana Y, Tilde C, Tuva S, Smila M-G)

FL: Anders F, Daniel C, Erik C, Oskar & Therese M,

Trupp G1: 20 gymnaster. Ellen/Mira (Juni R, Theresia L)

FL: Anna C, Christian W, Emelie W, Sanna B

Emelie S, Fanny B, Jasmine W, Jonas W, Nina M,

Trupp G2: 21 gymnaster. Molly/Mejra (Tove S, Hedda-Li S (lör), Amanda H)

FL: Andreas S, Anna M-H, Emelie S, Jasmine W, Lisa G, Malin H, Sara S

Trupp L1: 22 gymnaster. Agnes/Tilde (Lilly L, Sara P)

FL: Annika A, Karolin U, Mikael J, Mikael L

Trupp L2: 22 gymnaster. Hedda-Li/Nora (Li H, Smilla S)

FL: Angelica N, Hanna L, Helene N, Linnea S, Nina M, Sara C, Shannon L

Vikariepoolen ska uppdateras – om man vill vara med, maila till trupp-mailen.

Om det kommer gymnaster som inte står med i gruppen på SportAdmin betyder det att föräldrarna inte återanmält gymnasten än. Huvudledaren behöver då prata eller maila till föräldrarna och uppmana dem till att återanmäla gymnasten. Finns ingen försäkring så det får inte vara med och träna.

Vårterminen 2026, viktiga datum

*Vecka 35, 24-30/8

Uppstartsvecka, inga träningar denna vecka.

- Mån 18-20 - Ledarmöte för alla ledare

- Tis 17-19.30 – Utlämning av Sverigelotter

18-20 – Föräldramöte för alla BAS-grupper och PTG

- Tors 18-19 – Föräldramöten alla truppgupper (Startar med gemensamt möte)

17-19:30 – Utlämning av Sverigelotter

- Sön 15.30-ca 19 – Utbildningar

15.30-17 – Överlämning L1/L2

17-17.30 – Sportadmin för ledare

17.30-ca 19 – Att bygga en truppgymnast
KI ?? – Internutbildning BAS-ledare grund (helt nya ledare).
KI ?? – Internutbildning BAS-ledare fortsättning (alla BAS ledare)

***Vecka 36, 31/8-6/9** – Träningsstart BAS, Bamse, PTG, trupp L1/L2 och AG Grön/Turkos

***Vecka 43, 20/10** – Huvudledarmöte kl 18

***Vecka 44, 26/10-1/11** – Höstlov = Träningsledigt

***Vecka 46, 14/11** – Hemmatävling i Sporthallen

***Vecka 47, 22/11** – Utmärkelser/listor inför VT-27 klara

***Vecka 49, 30/11-6/12** – Avslutningsvecka för BAS, Bamse och PTG.

5/12 – Uppvisning, uppdelat fm/em

***Vecka 50, 7-13/12**, Avslutningsvecka för alla tävlingsgrupper

8/12 – Storstäd av föräldrarna i alla AG-grupper. (Ingen träning denna dag)

Läger

*Anordna gärna läger. Kontakta truppkommittén vid frågor och kontakta kansliet för att boka hallen.

*Avgift för dagläger 50 kr per gymnast /timme (+ ev. mat), räknat på 2 ledare per 10 gymnaster.

Avgiften betalas via kallelse.

Höslovslägret för trupp L och G är öppet för anmälan. Det anordnas föreningsgemensamma läger för trupp L och G tillsammans med de lägre AG-grupperna och BAS/Nya gymnaster på höstlov, jullov, sportlov, påsklov och 2 st läger på sommarlovet.

Fristående lördagar

24/10 och 7/11 kl 2-18 (pass: kl. 12-14, 13-15, 14-16, 15-17 och 16-18)

Kontakta truppkommittén för bokning.

Tävlingar i närheten av Sundsvall

* Sundsvallsvolten 14/11 – vår hemmatävling på nivå 6-9

* Hudiksvall 21-22/11

* Gävle 28-29/11

Inställda träningar

* 17-18/10 AG-tävling

* 8/12 Storstäd AG

Förväntansdokument ledare + huvudledare

<https://www.sundsvallsgymnasterna.se/sida/?ID=203216>

- Förväntansdokument huvudledare.

Ledarersättning

* Ersättning baseras på roll och utbildningsnivå.

* 2 huvudledare per träning får ersättning. Dela upp inom ledarna vid fler huvudledare.

* Vid läger och tävlingar som överskrider 6 timmar så får man som ledare inte rapportera mer än 6 timmar. Viktigt att vi aldrig skapar aktiviteter i Sportadmin som är längre än det.

* Vid tävling: max 2 st huvudledare och 2 st hjälpledare får ersättning (max 6 h/dag). Kan även dela på ersättningen om man vill ha fler ledare.

* Tidsrapportering och lön.

* Skattepapper lämnas till kansliet.

* Registerutdrag så fort ni får mail om detta från kansliet

Tävlingsdräkter

- * Ny rutin med kvittenslista.
- * Vinsten från hemmatävlingen har gått till att köpa nya tävlingsdräkter till truppsektionen.
- * Trupp R1, R2 och T1 har nu egna heldräkter till sin trupp.

Utbildningar

- * Internutbildningar på söndag.
- * Gymnastikförbundets utbildningar, separat dokument
- * Behov av trupp A eller B VT-27 i Sundsvall?
- * Hur vi bemöter NPF och kontaktvägar
- * Utbildning för unga ledare (RF-SISU) – intresse? Med middag eller liknande en kväll
- * Ny utbildningsansvarig?

Städning

V34: Trupp R2, T1, T2 och G1.

V.41 (preliminärt): Trupp G2, L1 och L2 har storstäd under en lördagsträning.

Städning vid läger och lov utförs av de trupper som nyttjar hallen.

Jubileum 100 år

Föreningsgemensam jubileumsuppvisning: 27-28/2, 2027 i Sporthallen

Träning

- * Träningstider
 - * Träningsytor - hallschema
 - * Ordning och regler i hallen
 - * Säkerhet
 - * Progression
 - * Kunskapskrav/utmärkelser
-
- * Tips på bra styrkeövningar: AMT
<https://www.gymnastik.se/traning/traningstipsochtraningsprogram/avanceradmotorisktraning/>
 - * Tips på bra styrkeövningar: BAS-program <https://www.gymnastik.se/traning/traningstips-och-traningsprogram/bas-programmet---ett-gymnastiskt-bastraningsprogram>
 - * Tips på hemsida för att planera träningar: Teamgym Coach <https://www.teamgymcoach.com/>
 - * Hur går en tävling till?/Tips på träningsupplägg.
https://www.truppgymnastik.com/?fbclid=IwAR28RDlnhwWJTWEy_yIKOapC5SC19KTthMPF2ENZ4Sm2YYTvh8GHLK24Ne8

Regler vid tävling

- * Tävlingsbestämmelser nivå 3-5:
<https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/bedomningsreglementen/nivatavlingar-3-5>
 - * Tävlingsbestämmelser nivå 6-9:
<https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/regionala-tavlingsregler-6-9>
 - * Hemsida där man kan fylla i bedömningsunderlag digitalt <https://underlag.trupp.nu>
 - * Regler att ha koll på: ålder, antal gymnaster, övningskrav
 - * Vilka får tävla och på vad
 - * Säkerhet, fysiskt och psykiskt
-
- * Avgift vid tävling bokas och betalas via kallelse. Kontakta truppkommittén för att skapa kallelse med avgift. Avgifterna finns att läsa via hemsidan (Om klubben, avgifter, styrelse > Träningsavgifter).

Föreningskläder

Defileringsoverall – trupp har den svarta med turkost tryck. Ok att ha AG:S blå också om man redan köpt en sådan.

<https://www.allinsports.se/category/sundsvalls-gymnasterna>

Föräldramöte

* Gemensamt obligatoriskt föräldramöte **Tors 27/8 kl 18-19**. Aktiviteter ligger i Sportadmin.

Punkter att ta upp:

- * Vilka gymnaster och ledare
- * Kontaktuppgifter till ledare
- * Träningstider och träningsupplägg
- * Viktiga datum för läger/friståendeordagar, tävlingar, uppvisning.
- * Värva nya föräldraledare + domare (gå utbildningar, föreningen betalar kursavgiften).
- * Domare: varje trupp ansvarar för att ordna en domare vid anmälan till tävling (annars fördelas straffavgiften ut på varje gymnast som tävlar). Föreningen behöver fler domare.
- * Föräldrahuvudledare till alla trupper. Föräldrar hjälpa till med ex. tvätta dräkter etc
- * Hemmatävling 14/11 - alla vårdnadshavare blir tilldelad en arbetsuppgift (L1/L2/G1/G2/T2). I övriga grupper får gymnasterna en arbetsuppgift.
- * Varje trupp ska ha 2 st vårdnadshavare i arrangörsguppen till hemmatävlingen – vilka?
- * Viktigt att läsa förväntansdokumenten på hemsidan
- * Information om träning och tävling finns på hemsidan
- * Overall/träningskläder köps in via hemsidan, se nedan.
- * Övrigt (Smycken/piercing – ta av innan träning eller tejpa läkorrhängen)

Övriga frågor

Foto/video från hallen – finns gymnaster med skyddad identitet

Lägga ut på Instagram (som inlägg)

Vi delar upp oss gruppvis och planerar för terminen

- * Gå igenom varje ledares roll/roller (planera träningar, hålla i uppvärmning/styrka, ta närvaro, skicka ut mail och kallelser, anmäla inför tävlingar, ansvarig förälder etc.)
- * Gör klart vilken information som ska förmedlas på föräldramötet, se ovan.
- * Bestämma vilka tävlingar gruppen ska vara med på. Meddela truppkommittén.
- * Gör en grovplanering över terminen. Den bör innehålla en periodisering med dessa delar:
Grundperiod - Stort fokus på enskilda övningar, framför allt rondat, handvolt, inhopps och grundpositioner med spänning.
Förberedande tävling - Sätta ihop övningarna till fulla varv till MD där ni också checka av vilka likavarv/övriga varv och svårigheter ni ska tävla på i friståendet.
Tävlingsperiod (fulla varv/friståenden) till semi/tävlingslandning med mycket nöjande på färdiga varv för att gymnasterna ska vara mentalt förberedda och känna sig trygga med sina varv.
- * Sätta datum för när ni checkar av utmärkelserna och tar fram listor för uppflytt, klart senast 22/11. En huvudledare ska besöka truppguppen/-erna under innan 22/11 för att underlätta förflyttning av gymnaster.