



GF GYMNOS

GYMNASTIKFÖRENINGEN GYMNOS

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023

ORGANISATIONSNUMMER
883200-9453

WEBB
WWW.GYMNOS.SE

ADRESS
LUGNETS FÖRETAGSCENTER
791 31 FALUN

INNEHÅLL

FÖRORD	3
INLEDNING	3
GF GYMNOS - DE FÖRSTA 100 ÅREN.....	4
STYRELSENS ARBETE.....	5
ÖVRIGT.....	5
FÖRENINGENS EKONOMI.....	5
MEDLEMSUNDERSÖKNING	5
STIPENDIER	6
GYMNOS JULSTIPENDIUM	6
STÅHLKLOOS STIPENDIUM	6
FÖRTROENDEUPPDRAG	6
ANSTÄLLD PERSONAL	6
FÖRENINGENS ADMINISTRATION OCH KOMMUNIKATION	7
ADMINISTRATION	7
KOMMUNIKATION	7
DOMARE	8
TRÄNINGS- OCH TÄVLINGSVERKSAMHET	9
BREDDGYMNASTIK	9
TRUPPGYMNASTIK.....	10
ARTISTISK GYMNASTIK	13
EVENEMANG	15
VÅRVOLTEN	15
SOMMARLÄGER.....	15
MÖRKSUGGAN OCH DALAKLOCKAN	15
GYMNOS JUBILEUMSGALA	15
UTBILDNING & LEDARTRÄFF.....	16
INTERNA UTBILDNINGAR	16
UTBILDNINGAR SVENSKA GYMNASTIKFÖRBUNDET.....	16
ANLÄGGNINGAR & LOKALER	17



FÖRORD

Hundra år som ideell förening är en mycket lång tid. Hundra år av ideellt engagemang gör skillnad och skapar KUNSKAP. För 100 år sedan växte folkrörelserna och vårt samhälle demokratiserades. Sverige var på väg att utvecklas till ett industrisamhälle. En tid långt innan kommunala idrottsanläggningar, statliga stöd och digitala styrelsemöten.

Gymnos första träningsgrupp var motionsgymnastik för vuxna kvinnor. Idag finns över 40 grupper med allt från familj- och barngymnastik till tävlingsgrupper inom såväl artistisk gymnastik som trupp gymnastik. Föreningens medlemsantal har varierat kraftigt under åren och var som lägst 10 medlemmar under en period och som högst drygt 2 000 i slutet av 70-talet.

När det gäller föreningens idrottsliga framgångar, innehåller de hundra åren såväl nationella som internationella framgångar. Om det och mycket annat kan vi alla läsa i jubileumsboken som lanserades i samband med Jubileumsgalan.

Gymnos resa mot 100 nya år - med drömmar om en ny specialhall, fortsatt utveckling av verksamheten och ett stärkt ideellt engagemang - har redan startat. Ett nytt sekel där nya minnen skapas till glädje för föreningens medlemmar.

Avslutningsvis vill jag rikta ett STORT tack till alla som valt att vara en del av Gymnos under 2023. Er insats är avgörande och möjliggör en fortsatt utveckling av Gymnos verksamhet där inriktningen är att alla gymnaster och ledare ska ges möjlighet att utvecklas i egen takt och utifrån sina egna förutsättningar.

Ann-Louise Skoglund
Ordförande GF Gymnos



INLEDNING

Under Verksamhetsåret 2023 har Gymnos fortsatt att erbjuda gymnastik för barn och ungdomar i alla åldrar i linje med Svenska Gymnastikförbundets utvecklingsmodell. Modellen innefattar olika nivåer, där de fyra första stadierna fokuserar på social och fysisk kompetens. De två följande stadierna handlar om träning och/eller tävling med livslång aktivitet och rörelse som mål, medan de två sista siktar på maximal prestation.

Inom ramen för Svensk Gymnastik uppmuntras gymnaster och ledare att röra sig mellan dessa stadier, anpassat efter egen takt och individuella förutsättningar. Gymnos erbjuder inte bara flera grupper för familjer, barn, flickor pojkar utan även flera tävlingsgrupper inom både trupp gymnastik och artistisk gymnastik. Dessutom finns Vumpagruppen, speciellt utformad för gymnaster som är 20 år eller äldre.

GF GYMNAS - DE FÖRSTA 100 ÅREN

1920-talet var ett omvälvande årtionde för de svenska kvinnorna. 1921 års kvinnliga rösträtt beredde vägen för många unga kvinnor. Så även inom gymnastikens värld. Vår förening startade i oktober 1923 och sedan dess har föreningen funnits med verksamhet från motion till barn, ungdom och elitsatsande flickor och numer även pojkar runt om i Falun. Den allra första gruppen bestod av 30-talet unga kvinnor som hade sin verksamhet uppe i Västra Skolans gymnastiksal. Från början fick man träna en gång i veckan för att rätt snart bli så många att man gick till två träningstillfällen. De första 5–7 åren sköttes föreningen helt ideellt och någon formell styrelse fanns inte. Detta ändrades dock den 18 september 1929 då den första styrelsen valdes och de första stadgarna antogs.

I början av 1950-talet hade intresset för gymnastik blivit riktigt stort bland flickor. Styrelsen arbetade aktivt för att kunna ordna flick-/ungdomsgrupper. Då man, med de nya unga grupperna, inte längre fick plats på Västra Skolan fick de unga ivriga tillträde till Läroverkets nyuppförda gymnastiksal. Hösten 1953 startade det som blev vår kärnverksamhet och som idag omfattar verksamheterna - familj, barn, flickor och pojkar, truppgymnastik, artistisk gymnastik och vuxengymna.

2023 var vårt Jubileumsår. Vi lyckades hitta härliga jubileumstillfällen med våra gymnaster. Från Vårvolten över våra AG-tävlingar till regiontävlingar och SM med härliga framgångar. Höstens jubileumsmiddag, den 7 oktober, med över 100 gäster, från "äldre" gymnaster, dagens dito, de som varit med som motionsledare, AG-tränare och trupptränare till gamla styrelseledamöter gavs tillfälle till många härliga "kommer du ihåg" och återknutna vänskapsband. Som avslutning av Jubileumsåret – en helt fantastisk Jubileumsgala – där många av de gamla succénumren från tidigare julgalar – inramades av en rekordstor publik.



Tack för förtroendet att vara med och sammanställa föreningens Jubileumsbok. En historisk resa med gymnastikföreningen Gymnos 100 år av **glädje – kunskap – gemenskap** 1923–2023. Till sist ett stort tack till styrelsen med ordförande i spetsen. Med stort engagemang har flera av föreningens profiler delat med sig av sina minnen från 1950-talet till jubileumsåret. De har visat hur vår förening varit och även fortsättningsvis kommer vara den största gymnastikföreningen i Falun.

Ett fantastiskt jubileumsår 2023 vi fått vara med om. Nu när nästa 100-års resa påbörjats väntar många spännande upplevelser och utmaningar för både gymnaster, ledare och styrelser.

Carola Ericsson
Hedersordförande

STYRELSENS ARBETE

Styrelsen har, inkluderat två arbetsmöten, sammanträtt vid nio tillfällen under verksamhetsåret. Ledamöter i styrelsen under verksamhetsåret var: Ann-Louise Skoglund (ordförande), Ylva Hammarström Larsson (vice ordförande), Julia Johansson (sekreterare), Fredrik Drakesby (kassör), Daniel Grundberg (ledamot), Fredrik Mejer (ledamot), Nils Ullberg (ledamot). Suppleanter var Lisa Hårdstedt och Erika Martinsson.

ÖVRIGT

Områden och frågor som styrelsen arbetat med under året är:

- Gymnos 100 årsfirande – planering och genomförande av tårtkalas, jubileumsmiddag, jubileumsgala
- Anläggningar - fortsatt dialog med Falu kommun om behovet av uppgradering och utbyggnad av Gymnastikhallen på Lugnet
- Ny föreningsoverall – offertförfrågan, förhandling och beslut om ny design
- Policy & riktlinjer – översyn & revideringar
- Medlemsundersökning
- Organisation & personal - omförhandling av anställningsavtal
- Ungdomsrådet - etablering
- Tryggidrott – hantering och uppföljning av ärenden & rekrytering av ytterligare en Trygghetscoach
- Sponsorarbete – sponsorgruppens uppdrag & omförhandling av avtal
- Ansökningar – projektstöd & sponsring & lotteri
- Stipendier – hantering av Gymnos Julstipendium & Ståhlkloos stipendium
- Samarbete & samråd med andra föreningar – Team Gym Norrdal & Falu GK (samråd)

FÖRENINGENS EKONOMI

Gymnos har under flera år haft en stabil ekonomisk situation. Resultatet för 2023, enligt årsbokslutet, överträffar förväntningarna och kan delvis förklaras med lägre kostnader för tävlingsresor och firandet av Gymnos 100 år. Dessutom överträffade Jubileumsgalan de förväntade resultaten. Styrelsens långsiktiga mål att öka föreningens omsättning till 3 miljoner per år har tagit positiva steg under året. Närmare detaljer om föreningens ekonomi återfinns i resultat- och balansräkningen.

Moodeko Consulting AB ansvarade för att upprätta Gymnos bokslut för 2023, och revisorerna noterar att allt är i ordning och av hög kvalitet efter den genomförda revisionen.

Under året har föreningen haft sponsoravtal med följande fem företag, ICA Maxi Falun, Dalarnas Försäkringsbolag, Falugruppen, Ståhlkloo och Falu Rödfärg.

MEDLEMSUNDERSÖKNING

Under verksamhetsåret genomfördes en medlemsundersökning som ett led i föreningens utvecklingsarbete. I undersökningen ställdes frågor om värdegrund, trygghet och utvecklingsområden. Resultatet har varit vägledande i styrelsens prioritering av fokusområden i verksamhetsplanen för kommande år.

Styrelsens ambition är att fortsätta genomföra medlemsundersökningar med jämna mellanrum för att få en bild av hur nöjda medlemmarna är och hur deras värderingar stämmer överens med Gymnos värdegrund. Då föreningens medlemmar är grunden i föreningen är det också viktigt att ta reda på hur de vill att föreningen ska drivas i framtiden och vilka utvecklingsinsatser som ska prioriteras. Ett exempel på det är att de tre senaste undersökningarna ger stöd för att intensifiera arbete med att uppgradera specialhallen för gymnastik och fortsätta prioritera utbildning för föreningens tränare.

STIPENDIER

GYMNOS JULSTIPENDIUM

Årets stipendium gick till Cajsa Gunnarfeldt, med motiveringen: Cajsa har under många år visat ett helhjärtat engagemang för hela Gymnos verksamhet. Hon är sedan flera år en uppskattad huvudledare för en av föreningens pojk- och tävlingsgrupper. Cajsa beskrivs av andra ledare som en person som alltid ställer upp – för alla. Cajsas ledarskap kännetecknas av genuin glädje och en förmåga att utveckla både den enskilda gymnasten och laget. Hon är en erfaren och uppskattad ”passare” som genom sina träningstips ger gymnasten mod att pröva nya övningar. Hennes förmåga att få alla gymnaster att trivas och känna sig sedda levandegör Gymnos värdegrund när det gäller att skapa en positiv grupp- och föreningsanda.

STÅHLKLOOS STIPENDIUM

Årets stipendium gick till Thea Lindberg, med motiveringen: Thea är en ung ledare som levandegör Gymnos värdegrund - Glädje, Kunskap och Gemenskap - genom sitt sätt att vara. Hon är huvudledare i två av föreningens grupper samtidigt som hon själv tränar och tävlar i trupp gymnastik. Thea har förmågan att se alla gymnaster, ge dem uppmärksamhet. Hon är också mycket mån om att alla ska trivas och må bra. Thea är som ledare ansvarstagande och noggrann med att slutföra det hon lovat att göra, vilket gör att hon är lätt att samarbeta med.

FÖRTROENDEUPPDRAG

Carin Larsson har under verksamhetsåret varit vice ordförande i Gymnastikförbundet Uppsvenska och ordförande i regionens KvAG-kommitté. Vidare har Lovisa Jansson varit ledamot i regionens tävlingskommitté.

ANSTÄLLD PERSONAL

Annica Grane, Administratör (1 jan – 31 okt, tjänstegrad 60% och från och med 1 nov, tjänstegrad 80%).



FÖRENINGENS ADMINISTRATION OCH KOMMUNIKATION

ADMINISTRATION

Under året har stort fokus ägnats åt föreningens 100-årsfirande samt fördjupning av administrationssystemet SportAdmin som infördes under 2022. Parallellt har det löpande arbetet med bokföring, fakturering, betalningspåminnelser, diverse rapporteringar, lokalbokningar, ansökningar mm fortsatt som vanligt. Exempel på andra återkommande arbetsuppgifter under året har varit ledar- och medlemsinformation, planering av ledarträffar och utbildningar, den gemensamma föreningsförsäljningen av Klubbrabatten, administration av medlemsundersökning samt planering av föreningens evenemang. Jubileumsåret 2023 innebar särskild administrering av 100-årsmiddagen i oktober samt jubileumsgalan i december som båda blev väldigt minnesvärda och uppskattade arrangemang.

KOMMUNIKATION

Under verksamhetsåret 2023 har fokus legat på strategisk och regelbunden kommunikation och att stärka föreningens varumärke. Målet har varit att nå ut till medlemmar och omvärld på ett effektivt sätt, med en enhetlig grafisk profil och tonalitet med hög igenkänning, på hemsida och sociala medieplattformar. Syftet har varit att förbättra föreningens närvaro online och stärka relationen med medlemmar, sponsorer och övriga intressenter. Genom regelbundet uppdaterat och relevant innehåll har föreningens målgrupp engagerats och hållits informerade om föreningens verksamhet. En ny kommunikationskanal i form av det digitala nyhetsbrevet till alla medlemmar, Gymnosbladet, har startats och skickats ut i två exemplar. Syftet är att förenkla kommunikationen av viktiga punkter och skapa en tydlig överblick. Ett betydande projekt under året har varit firandet av föreningens hundraårsjubileum, där målet var att skapa ett minnesvärt firande och involvera medlemmar i jubileumsaktiviteter via hemsida och sociala medier. För att ytterligare förstärka firandet och ge det en enhetlig identitet, skapades en jubileumslogga som användes under hela 2023. Efter flera kontakter med Falu Kuriren uppmärksammades Gymnos och hundraårsfirandet genom ett dubbeluppslag i tidningen, vilket bidrog till att sprida kännedom om såväl föreningens verksamhet som jubileet.



DOMARE

För att gymnasterna ska kunna delta i tävlingar är det av största vikt att föreningen regelbundet utbildar domare inom både trupp och artistisk gymnastik. Föreningen är stolt över att ha utbildade domare på olika nivåer.

TRUPPGYMNASTIK	ANTAL DOMARE	ARTISTISK GYMNASTIK	ANTAL DOMARE
STEG 1 INTRO	2	KVINNLIG AG STEG 1	3
STEG 2 REGION	4	KVINNLIG AG STEG 2	6
STEG 3	0	KVINNLIG AG STEG 3E	2
		MANLIG AG STEG 1	1



TRÄNING- OCH TÄVLINGSVERKSAMHET

BREDDGYMNASTIK

Breddgrupperna utgör basen för föreningens verksamhet där gymnasterna får möjlighet att träna på de gymnastiska grunderna. Under året har föreningen haft flera olika grupper inom detta verksamhetsområde. Gymnasterna tränar en till två gånger i veckan, huvudsakligen i olika idrottshallar som tillhör kommunens skolor. Några tränar i Gymnastikhallen på Lugnet. Föreningens breddverksamhet de senaste två åren:

GRUPP	ANTAL GRUPPER 2023	ANTAL GRUPPER 2022
FAMILJGRUPPER 2–4 ÅR	3	3
BARNGRUPPER 4–6 ÅR	7	7
FLICKGRUPPER 6–9 ÅR	9	7
POJKGRUPPER	6	5
JUNIOR +10 ÅR	5	4
JUNIOR POJK	1	1
VUMPA	1	1

Familje- och barngrupper

I familjegrupperna deltar barn i åldern 2–4 år, tillsammans med en förälder. I barngrupperna tränar barn 4–6 år utan medföljande vuxen i gymnastiksalen. Under verksamhetsåret har ledartätheten ökat, till fem och i vissa fall sex ledare per grupp. Minst två av ledarna är vuxna och övriga är ungdomar. Samverkan mellan ledarna i barn- och familjegrupperna fungerar bra och kvaliteten på gymnastiken för de yngsta barnen i föreningen är god. Höstterminen 2023 inleddes med en modifierad Bamsekurs i Hälsingberg för samtliga ledare i familj- och barngrupperna. Kursledaren kom från Svenska Gymnastikförbundet och cirka 30 ledare deltog. Nytt material köptes in till grupperna, exempelvis ärtpåsar, hopprep, stora bollar, koner och lekband.

Vumpagruppen

Vumpagruppen bestod under 2023 av medlemmar mellan 22–58 år. En tredjedel är män, och i princip alla är ledare i den grupp där deras barn tränar. Vumpan träffas två timmar varje söndagskväll, där den första halvtimmen fokuserar på uppvärmning, rörlighet och lek. Den följande timmen ägnas åt gymnastikstationer, och den sista halvtimmen tillägnas kondition, styrka och stretch. Fokus under året har varit helt i linje med föreningens värdeord: Glädje, Kunskap & Gemenskap. Gymnasterna har övat på att våga låta sig utmanas, vissa i en helt ny träningssituation medan andra gjorde comeback i gymnastiksalen efter många års uppehåll. I maj deltog Vumpagruppen på föreningsuppvisningen Vårvolten i grenarna tumbling och trampett och framförde fristående Fame. På Gymnos Jubileumsgala i december deltog Vumpan i massfristående "Celebration" och det återskapade numret "Grease" tillsammans med gymnaster ur grupperna Junior 1, Pojkar 2, Flickor Trupp 3 och Flickor Trupp 4.

TRUPPGYMNASTIK

Flickor Trupp 6

Truppen består av 15 flickor födda 2014 och 2015 som tränar två gånger i veckan. I mars tävlade truppen för första gången på nivå 8 i redskapen matta och trampett. Tävlingen ägde rum i Bjursås, och upplevelsen var mycket spännande och rolig för gymnasterna. Under vårterminen lades mycket tid på att lära in friståendet Alice, och truppen visade upp friståendet för första gången på Gymnos egna arrangemang Vårvolten. Truppen har fortsatt fokusera på grunder, och med tiden har inslag med svårigheter börjat förekomma på träningarna, vilket är resultatet av att det finns många träningsmotiverade gymnaster i gruppen. Under hösten blev den planerade tävlingen tyvärr inställd, men Trupp 6 deltog i stället på en internt anordnad uppvisningstävling tillsammans med Trupp 5 och Pojkar Trupp 3. Uppvisningen var motiverande, och gymnasterna har uttryckt en önskan om att tävla mer. Gymnos Jubileumsgala var en höjdpunkt under höstterminen.

Flickor Trupp 5

Truppen består av 21 flickor födda 2012 och 2013 som tränar två gånger i veckan. Under vårterminen genomfördes tävlingar i Sandviken, och för första gången på steg 7. Truppen deltog i alla tre grenarna med gott resultat, vilket räckte till en andra plats. Truppen deltog även på vårterminens avslutning, uppvisningen Vårvolten. Höstterminens tävling blev tyvärr inställd. I stället anordnades en "tävlingsliknande uppvisning för föräldrarna" i samarbete med Team 3. Trupp 5 har fortsatt träna på steg 7, och gymnasterna utvecklas i alla redskap och är mycket motiverade på träningarna. Under hösten förändrades ledarteamet då två av ledarna slutade och en ny började. Gymnos Jubileumsgala var en höjdpunkt under höstterminen, och gymnasterna lade ner mycket tid på sitt nummer Annie. Extra samträningar tillsammans med de andra grupperna i numret lades in.

Flickor Trupp 4

Truppen består av 19 flickor födda 2011 och 2010, som tränar tre gånger i veckan på Lugnet. Truppen tillhör Team 2 och tränar vissa tider tillsammans med Pojkar Trupp 2 och Trupp 3. Ledarna för Team 2 har ett bra samarbete och planerar träningarna tillsammans. På träningarna byggs stationer tillsammans, vilka alla grupper i teamet använder under de gemensamma träningarna. Under vårterminen tävlade truppen vid två tillfällen: i Sandviken och i Söderhamn. Truppen tävlade för första gången på steg 6. Det blev ingen pallplats under våren, men gymnasterna tyckte fortfarande att det var roligt. Under höstterminen tävlade laget i Hudiksvall och tog en tredje plats på nivå 6. Därefter lades fokus på Gymnos Jubileumsgala. Mycket tid har lagts på att nöta grunder, men gymnasterna har även utmanats i svårare övningar. Ledarna upplever det som en utmaning att få gymnasterna att förstå fördelen/nödvändigheten med styrkan, samt att det är en utmaning att hålla korta genomgångar på grund av den höga ljudvolymen i hallen. Truppen började höstterminen med en kickoff där man pratade med gymnasterna om hur laget tillsammans kan göra Trupp 4 till det bästa laget där alla känner sig trygga och har roligt. Gymnasterna har varit aktiva i diskussionerna och kommit med förslag. Ett miniläger anordnades under hösten där lagstärkande aktiviteter blandades med fortsatt lag- och tävlingssnack. Gymnasternas föräldrar vill ha en lagkassa, så vid ett tillfälle under hösten fick gruppen åka till Svenska Krämfabriken AB i Borlänge och arbeta. Detta kommer truppen att försöka fortsätta med.

Flickor Trupp 3

Flickor Trupp 3 består av 17 flickor födda 2009 och 2008 som tränar tre gånger i veckan. Gruppen har hållit ihop i många år, vilket är glädjande. Vissa av gymnasterna har tränat ihop så länge som 10 år. Under vårterminen tävlade truppen på Uppsvenska Mästerskapen i Sandviken och körde oerhört fina varv. Man tävlade mot 13 andra lag. Den fina prestationen slutade med att truppen tog hem guld, vilket de var mycket glada för. Truppen tävlade även i Gävleborgsjakten i Söderhamn under våren och knep där en silverplats. Tävlingen var mycket uppskattad. Truppen åkte tillsammans med Team 2, som består utav Pojkar Trupp 2 och Flickor Trupp 4, i

gemensamma bussar och då skapas det mycket gemenskap mellan grupperna. Under hösten har truppen lagt mycket fokus på speciella varv på träningarna för att klara att gå upp till nivå fem. Truppen tävlade för första gången i nivå fem på tävlingen Gävleborgsjakten i Hudiksvall. Gymnasterna levererade otroligt fina varv trots att de var jättenervösa och knep en silvermedalj vilket de var supernöjda och stolta över. Gymnos Jubileumsgala var en höjdpunkt som terminen fick avslutas med.

Pojkar Trupp 3

Truppen består av 18 pojkar födda 2013 och 2014 som tränar två gånger i veckan. Pojkarna deltog på sin första tävling redan 2022 och i mars tävlade truppen för andra gången på nivå 8 i redskapen matta och trampett. Tävlingen gick av stapeln i Bjursås och killarna visade upp fin gymnastik och massor av glädje. Under vårterminen har killarna även lärt in ett nytt fristående och truppen visade upp friståndet för första gången på Gymnos egna arrangemang Vårvolten. Truppen har fortsatt fokusera på grunder och allt eftersom har nya och svårare övningar lagts in i träningen. Under hösten blev den planerade tävlingen tyvärr inställd, men truppen deltog i stället på en internt anordnad uppvisningstävling tillsammans med tjejerna i Trupp 5 och Trupp 6. Uppvisningen var motiverande och gymnasterna har uttryckt en önskan om att tävla mer. Gymnos Jubileumsgala var en höjdpunkt under höstterminen.

Pojkar Trupp 2

Truppen består av 13 pojkar födda 2008–2012. De tränar tre gånger i veckan, fördelat på två redskapsträningar och en friståndeträning. Under vårterminen deltog pojkarna i två tävlingar. Den första tävlingen var Uppsvenska Mästerskapen i Sandviken på nivå 6 och här tog truppen hem en fin andra plats. Efter det kände truppen att det var dags för nästa steg - nivå 5 med svårare volter. Ett nytt fristående tränades in under en månad, då andra regler gäller på nivå 5. Väl på plats i Söderhamn slutade pojkarna på en fin femteplats. Terminen avslutades med en kväll med gymnasterna och deras föräldrar, med picknick, fika och lek.

Höstterminen smygstartades med grunder och kropps kontroll. Förutom att testa nya volter körde truppen mycket stationsträning. Truppen deltog i två tävlingar under höstterminen, utöver Gymnos Jubileumsgala. Gymnasterna tävlade i nivå 5 och truppen tog hem en superfin tredje plats på tävlingen i Hudiksvall. Pojkarna fick stöttning av två gymnaster från Pojkar Trupp 1 som ställde upp och hjälpte till. Det var en förutsättning för att truppen skulle kunna tävla, då man drabbades av många skador och sjukdomar precis innan tävlingen. Gymnasterna hade en härlig dag tillsammans och extra kul var det att det blev en pallplats. Efter tävlingen var truppen helt inne i tävlingstänk, vilket ledde till en anmälan till Ekerös pojktävling. Truppen tävlade denna gång på nivå 6 (då nivå 5 inte ingick i tävlingen). Killarna gjorde mycket bra ifrån sig och tog hem segern. Gymnasterna var supernöjda, först en fantastisk Jubileumsgala den 2 december och sedan en första plats helgen efter. Terminen avslutades tillsammans med teamet och deras föräldrar i Gymnastikhallen där pojkarna bjöd på uppvisning. Kvällen avslutade med pizza.

Flickor Junior 1

Junior 1 består av 13 flickor födda 2010 till 2006 som tränar två gånger i veckan. Under vårterminen i maj tävlade truppen i Regionsexan och tog hem första platsen, vilket tände en tävlingsgnista i gymnasterna. Under hösten tränade gymnasterna in sitt nya fristående "Wednesday", komponerat av Rebecca Boltensstern som är tränare i gruppen. Gruppen har filat på volter, för att få snygga och kontrollerade varv och även nya volter har testats. Gymnos Jubileumsgala var en höjdpunkt som alltid och terminen avslutades med uppvisning för gymnasternas familjer och fika. Nästa termin siktar truppen på att tävla med sitt fristående och gymnasterna är peppade på det.

Team 1

Team 1 består av killar från P1 och tjejer från Trupp 1 och Trupp 2. Gymnasterna är födda 2004–2009 och tränar tre gånger i veckan. Vårterminen 2023 startade med vanlig träning direkt efter jullovet. Redan samma helg var det dags för det första av flera träningsläger i Gävle/Hudiksvall för de gymnaster i Team 1 som är med i samarbetet Teamgym Norrdal. Målsättningen (i detta samarbete) är att denna termin tävla med två lag på Rikstvåan (Mixed + Öppen klass) i Järfälla, två lag på Riksettan Mixed i Gävle och ett lag på SM Mixed i Umeå. Samtliga tävlingar genomfördes med en god lagsammanhållning och fin gymnastik. Rikstvåan Mixed resulterade i en guldmedalj och laget i Rikstvåan Öppen klass gjorde en mycket fin insats, men hade en kostsam miss och tappade därmed bort sin medaljchans. SM-premiären med detta Mixed-lag slutade med en fin 5:e plats. De gymnaster i Team 1 som inte är med i samarbetet (Teamgym Norrdal) tävlade Riksfyran Öppen klass på Värmdö och kom där på en 20:e plats av 47 tävlande lag. Samma gäng tränade vidare under vårterminen och höstterminen, med siktet inställt på Riksfyran Öppen klass i Eskilstuna i början av november. Där lyckades man genomföra tävlingen på bästa möjliga sätt och belönades med en silvermedalj i finalen. De gymnaster från Gymnos som är med i Teamgym Norrdal hade flertalet gemensamma träningsläger under höstterminen, med fokus på att tävla med hela gänget i Ängelholm under andra helgen i december - två lag i Rikstvåan Mixed och ett lag i JSM Mixed. De två Rikstvålagens fina insatser belönades med ett silver samt ett brons. JSM-laget tog hem guldmedaljen med en övertygande segermarginal på mer än 2 poäng till nästa lag. Under Gymnos Jubileumsgala i december visade alla gymnaster från Team 1 upp fina, fartfyllda och stämningsfulla nummer för den rekordstora publiken. Minnesvärda nummer från denna Jubileumsgala som Team 1 bidrog med är det volt- och fartfyllda SM-numret (med Gymnos SM/JSM-gymnaster), Friståendenumret (ett potpurri av gamla SM-friståenden), det storslagna Chessnumret, samt Luciadansen som inte lämnade ett öga torrt.





ARTISTISK GYMNASTIK

AG-verksamheten i föreningen består av tävlingsgrupper samt förberedande BAS-grupper som träna grunder, inom både artistisk gymnastik och trupp gymnastik. Under verksamhetsåret 2023 har det funnits en BAS-grupp och tre tävlingsgrupper inom AG. Ledarteamen delar kunskap mellan grupperna för att stödja utveckling och skapa en trygg idrotts- och träningsmiljö. Det är glädjande att flera av de äldre gymnasterna fungerar som ledare för de yngre gymnasterna och ledarteamen känns över lag stabila.

BAS Flickor

BAS-gruppen har under året ändrat sammansättning, bland annat då några gymnaster gått vidare inom föreningen till AG och Trupp. Vid slutet av året bestod gruppen av 15 gymnaster som tränade två gånger i veckan. Under våren deltog gymnasterna i uppvisningen Vårvolten och under höstterminen var det Gymnos Jubileumsgala som var den stora händelsen. På Jubileumsgalan deltog gymnasterna i massfriståendet och numret Annie, samt gjorde ett inslag i luciadansen som var uppskattat av både gymnaster och publik. Under hösten har gruppen börjat träna på nya moment och svårigheter, allt för att förbereda oss för att gå vidare till andra grupper efter vårterminen. Truppen har haft mycket roligt tillsammans och stor hjälp av fem superduktiga hjälpledare som varit en del av gruppen sedan ett och ett halvt år.

TÄVLINGSGRUPPER

AG3

AG3 har under året fått påfyllning av fler gymnaster och ledare och bestod vid årets slut av 13 gymnaster och 9 olika ledare. Gruppen tränar nu tre gånger i veckan. Gymnasterna har under året tävlat på steg 1 och 2, och under höstens sista tävling provade några av gymnasterna att tävla på steg 3. AG3 har deltagit på totalt sex tävlingar i närområdet under året, där två har varit föreningens egna tävlingsarrangemang Mörksuggan och Dalaklockan. Året avslutades med Gymnos Jubileumsgala där gymnasterna, förutom massfriståndet och luciatåget, deltog i numret Annie. Många träningstimmar lades ner på numret inför galan, men allt satt också precis som det skulle när det gällde. Gymnasterna hade riktigt roligt - och det märktes att publiken uppskattade numret.

AG2

Under 2023 har Gymnos AG2 haft 15 gymnaster i mellanstadieålder som tränat 8–9 timmar i veckan. Årets första tävling, som var föreningens inbjudningstävling Mörksuggan, gick av stapeln den 26 mars. Nästa tävling blev Vårdruppen den 22 mars, anordnad av Leksands Gymnastikförening. Den sista tävlingen för våren blev för AG2s steg 5 gymnaster Sundsvallscupen 29–30 april. Sista tävlingen för steg 3–4 blev Dalakampen anordnad av Borlänge Gymnastikklubb den 6 maj. Höstterminen startade den 27 augusti. Den 14 oktober åkte gymnasterna på höstens första tävling, Snöstjärnan, som arrangerades av Leksands Gymnastikförening. Redan helgen efter var det tävlingsdags igen då Gymnos höll inbjudningstävlingen Dalaklockan. Hösten dominerades sedan i mångt och mycket av träning inför Gymnos Jubileumsgala. Innan galan deltog gymnasterna dock en sista tävling, där alla åkte till Västerås och VGF cupen den 25+26 november. Detta var ett roligt äventyr och det betydde mycket för gruppen att få åka tillsammans.

AG1

De 16 gymnasterna i den äldsta tävlingsgruppen tränar 14–19 timmar i veckan och tävlar i steg 5–8 samt Regionspokalserien, Rikspokalserien och Code of Points. Gymnasterna medverkar i genomsnitt i tre tävlingar per termin och har representerat Gymnos i Falun, Leksand, Västerås, Stockholm, Visby, Sundsvall, Umeå och Östersund. Tillsammans har gymnasterna gjort 12 tävlingar där de totalt tagit hem 26 pallplatser i mångkamp där alla fyra grenar räknas och 111 pallplatser i separata grenar. Tre av gymnasterna, Smilla Berg, Mikaela Carlsson och Agnes Lundin representerade Gymnos på JSM respektive SM i artistisk gymnastik där Mikaela Carlsson gick till grenfinal i hopp. Mikaela kvalificerade sig dessutom, för tredje året i rad, till den nationella utvecklingsgruppen Aspiranterna i samband med tävlingen Höstpokalen i Östersund. Terminen avslutades med Gymnos Jubileumsgala.



EVENEMANG

VÅRVOLTEN

Vårvolten som genomförs i maj varje år är en kombinerad uppvisning och avslutning för alla gymnaster i föreningens breddverksamhet. Uppvisningen har inget tema utan påminner om en trupptävling, men helt utan bedömning. Vårvolten 2023 bjöd på en gypshow som verkligen visade allt det hårda arbete och det stora engagemang gymnasterna lagt ner under terminen. Dessa grupper deltog i Vårvolten 2023: Junior 1, Junior 2, Junior 3, FL Trupp 5, FL Trupp 6, FL Hosjö, FL Hälsingberg, FL Lugnet 1, FL Lugnet 2, FL Slätta 1, FL Slätta 2, Pojkar Trupp 3, Pojkar Trupp 4, Bas Flickor och Vumpagruppen.

SOMMARLÄGER

Vecka 25 och 26 arrangerades i sedvanlig ordning två veckolånga och populära sommarläger för föreningens gymnaster mellan 6–12 år. Lägre hölls i Gymnastikhallen på Lugnet och föreningen bjöd i första hand in de gymnaster som vanligtvis inte tränar i Gymnastikhallen. Lägre var mycket uppskattat av såväl gymnaster som ledare och samtliga deltagare fick i år en specialdesignad med Gymnos 100-års logga. Totalt deltog 30 ledare/dag. I samband med lägre fanns som möjlighet att bada på Lugnets utebad efter avslutad träningsdag.

MÖRKSUGGAN OCH DALAKLOCKAN

Under 2023 arrangerades två tävlingar i kvinnlig artistisk gymnastik. Den 26 mars arrangerades Mörsuggan där 96 gymnaster från fem föreningar deltog. Den 22 oktober arrangerades Dalaklockan där 65 gymnaster från fyra föreningar deltog. I arbetet kring dessa två tävlingar har flera personer involverats i tävlingsorganisationen och byggt kunskap. Gymnos lovordades från flera deltagande föreningar för välplanerade och väl genomförda tävlingar.

GYMNOS JUBILEUMSGALA

Gymnos årliga Julgala är ett populärt event och i år lades extra krut på galan, som med tanke på hundraårsfirandet blev en Jubileumsgala. Publikrekordet från förra årets gala slogs då cirka 1600 människor satt i publiken i Guide Arena på Lugnet. Faluartisten Carl Waldemar värmdde upp publiken med akustisk sång och musik. Årets tema var Gymnos 100 år och bjöd på många tillbakablickar från föreningens långa historia. Under ledning av galavärdarna Stina Snitt och Jens Sylsjö, visade gymnasterna upp sina färdigheter och kreativa framträdanden. Publiken fick njuta av olika teman, från Bamse till Aladdin och musikalerna som High School Musical och Chess. Årets SM-deltagare imponerade och galans koordinatörer, Sofie Skoglund och Wilma Jonsson uppmärksammades med blommor för ett väl utfört arbete. Luciatåget, med imponerande 70 tomtar och 350 tärnor, skapade en berörande dynamik och symboliserade gemenskap och kontinuitet i föreningen.



UTBILDNING & LEDARTRÄFF

Många nya samt erfarna ledare genomgick under verksamhetsåret digitala och fysiska utbildningar på olika nivåer.

INTERNA UTBILDNINGAR

Ledarträffar inför VT23

Familj- och Barn: Endast mailutskick då det var samma upplägg och ledarteam som HT22.

Breddgrupperna: Fysisk träff i Lilla Gymnastiksalen (endast huvudledare) fokus på uppvärmningsbanor och gemensam träningsplanering inför vårterminen.

Tävlingsgrupperna: Ingen träff, endast intern kommunikation bland teamen inför terminsstarten.

Ledarträffar inför HT23

Familj- och Barn: Träff i Hälsingberg i kombination med Bamseutbildning.

Breddgrupperna: Fysisk träff i Lilla Gymnastiksalen (samtliga breddledare) Strukturgruppen sammankallade. Genomgång av ledar-PM, inspiration till stationsbyggande och praktisk genomgång av dessa samt grundövningar, avslutningsvis träningsplanering gruppvis.

Tävlingsgrupperna: Digital träff med inbjuden föreläsare från RF SISU tema Lärgrupper.

UTBILDNINGAR SVENSKA GYMNASTIKFÖRBUNDET

VT23

Digital baskurs, AG Basic i Gävle och KvAG 2 i Falun.

HT23

Baskurs i Borlänge. Trupp A i Borlänge. KvAG Basic i Gävle. Modifierad intern Bamsekurs för ledare för Familj- och barngrupper.



ANLÄGGNINGAR & LOKALER

Föreningen har under året bedrivit verksamhet i följande lokaler i Falu kommun:

Gymnastikhallen Lugnet
Lilla gymnastiksalen Lugnet
Främbyskolan
Hosjöskolan
Hälsingbergsskolan
Slättaskolan
Västra skolan
Östra skolan
Kristinegymnasiet



Avslutningsvis, ett stort och varmt tack till alla som engagerat sig i föreningens verksamhet under 2023. Tillsammans skapar vi glädje, kunskap och gemenskap.



Falun 2024-03-12
Gymnos styrelse

Godkänd av Gymnos årsmöte 2024-03-26