

Verksamhetsberättelse Kvinnlig Artistisk gymnastik 2022



Under våren var vi utan sektionsledare under många månader, Anna valde att kliva av uppdraget vid årsskiftet, under maj månad klev Anja Andersson tillbaka in i rollen. Vi tappade mycket under denna period gällande planering, utbildning, utveckling och jobbar fortfarande för att komma på fötter igen. Under hösten såg vi på nytt över grupperna utifrån gymnasternas progression, haltider och ledare tillgång. KvAG Vit har blivit KvAG Grön och flyttat över till Arenan från Sporthallen under hösten. Vi har inte haft möjlighet att starta upp en ny vit grupp i brist på ledare men målet är att göra det till hösten. Gymnasterna i den gruppen tränar två gånger i veckan och tävlar på steg 1 och 2. Vi har under hösten haft 2 blå grupper. Gymnasterna tränar 3 gånger i veckan och tävlar regelbundet inom vår region. KvAG Blå 1 har haft gymnaster på steg 3 och 4 medan i Blå 2 steg, 5 och Klubbpokal.

Röd grupp fortsätter att träna och tävla. De har haft kompiskväll både under våren och under hösten. De har varit i väg på två Rikstävlingar och fått med sig en erfarenhet hem.

Gymnasterna i denna grupp tränar fyra dagar i veckan. Lila grupp, våra juniorer och seniorer, är en fortsatt stor grupp vilket känns jättekul. De tävlar på olika nivåer allt från steg 6–8, Regionspokal, Rikspokal, CoP både för junior och senior. De tränar 6 dagar i veckan, i denna grupp tränar även våra NIU gymnaster sina kvällspass. Kristina har valt att börja tävla för Östersundsgymnasterna HT 2022 vilket vi så klart glädjer oss åt.

Ledarmöten inom samtliga grupper och föräldramöten i vissa har vi hunnit med.

VT 2022 totalt 63 gymnaster, 23 ledare

KvAG Vit: 12 gymnaster

KvAG Grön: 14 gymnaster

KvAG Blå: 14 gymnaster

KvAG Röd: 7 gymnaster

KvAG Lila: 16 gymnaster

HT 2022 totalt 59 gymnaster, 24 ledare

KvAG Grön: 14 gymnaster

KvAG Blå 1: 12 gymnaster

KvAG Blå 2: 10 gymnaster

KvAG Röd: 9 gymnaster

KvAG Lila: 14 gymnaster

Läger, aktiviteter och träning

Samträning mellan grupperna i sektionen har skett vid flera tillfällen under året. Ett utbyte som är väldigt uppskattat. Till viss del spontant men nu även för att täcka upp alla pass i väntan på ny anställdtränare.

Lila grupp har under våren och hösten genomfört skillstest, styrketest och checkpoint som vanligt. Röd grupp deltog på styrketestet i höstas.

Vi körde lovträning under sportlov, påsk, novemberlov och jullov framför allt i röd och lila grupp. Under sommaren har grupperna haft lite olika långt uppehåll, allt från 4–9 veckor.

Vi deltog på Jamtli under Nationaldagen och delade ut informationsblad om Östersundsgymnasterna.

Utbildningar

Vi har äntligen kommit i gång med utbildningarna igen. Under 2022 har vi utbildat ledare:

2st Baskurs, 5st KvAG Basic, 2st KvAG 1, 1st KvAG 3, 2st förnyat licens KvAG 3,

1st Ledarskap, 1st Idrottspsykologi, 1st Styrka, rörlighet och fysiologi, 1st Åldersanpassad träning barn och unga, 1st Idrottsnutrition och återhämtning, 1st Trampolin som hjälpredskap

Arrangemang

Tävlingssäsongerna är tillbaka till det normala igen. Våra grupper tävlar olika mycket men vi har deltagit på mycket det här året total 15 tävlingar. Alla grupper har deltagit på tävlingar i vår region och Röd och Lila grupp har varit på Rikstävlingar också. Fina resultat dessutom.

Fantastiskt fint jobbat alla gymnaster!

Tävlingsresultat våren 2022:



Iskristallen 26–27 mars i Östersund: 146 gymnaster deltog från Åre Gymnastikförening, Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken GK, Gefle Gymnastikförening. Från vår sektion deltog gymnaster från alla våra grupper tävlingar och genomfördes på följande steg 1–8, Klubbpokal, Regionspokal och Rikspokal.



Birstacupen 2 april i Sundsvall: Från vår sektion deltog gymnaster från grön, blå, röd och lila grupp och tävlingar genomfördes på följande steg 2, 3, 5, 6, 7 och Rikspokal.



Riksmästerskap (RM) i Stockholm 30 april

Freja, Nora och Alva deltog på RM steg 7.

Freja mångkamp 4: a, silver i fristående. Dag 2

Mångkamp 2: a kvalade till steg 8.

Nora 8: a, brons i hopp och bom. Avstod dag 2.

Alva slutade på en 11:e plats. Dag 2 en 4:e plats.

Delar av röd grupp steg 5 och lila grupp steg 6 och Rikspokal tävlade **All Star Trophy**.

Emma steg 6, brons i hopp och silver i fristående.

Britta Rikspokal, Brons i mångkamp och tog silver i hopp.



Vårpokalen 18 juni i Stockholm, Rikspokalen serier.



Några av våra juniorer och seniorer Britta, Gry, Kristina, Emma, Alva och Ella deltog. Vi slutade 4: a i lagtävlingen. Kristina gick och vann mångkampen och silver i fristående. Hon tog även en plats i Aspiranterna.

Britta 16:e plats, Emma 20:e plats, Alva 21: a plats, Ella N 35:e plats, Gry deltog endast i ett redskap.

JSM och SM i Linköping 26–28 juni



Vi hade i år fyra gymnaster från Östersundsgymnasterna som deltog på Junior SM. Vi hade också två gymnaster som deltog på SM som tränar med oss och går NIU i Östersund men som tävlar för sina hemmaföreningar. Kristina SM final i hopp, barr och bom. Tog silver i hopp, 4:e plats i barr och 6:e plats i bom. Alice SM final i fristående, slutade 6: a Britta JSM final i hopp; slutade 8: a

JSM mångkamp: Britta 17:e plats, Emma 21: a plats, Alva 24:e plats, Freja 26:e plats.

SM mångkamp: Kristina 7:e plats, Alice en 10:e plats

Tävlingsresultat hösten 2022:



Klubbtävling 23 oktober, deltog gjorde gymnaster från grön, blå 1 och Blå 2 och röd grupp och tävlingar genomfördes på följande steg 1–5 och Klubbpokal.



Mälarcupen och Future Star i Stockholm 4–6 november.

Deltog gjorde delar av röd och lila grupp, steg 5 och 7 slutade 5 i lagtävlingen. Rikspokal och CoP senior

Britta mångkamp 9: a, kvalade till finalen i hopp (slutade 2: a)

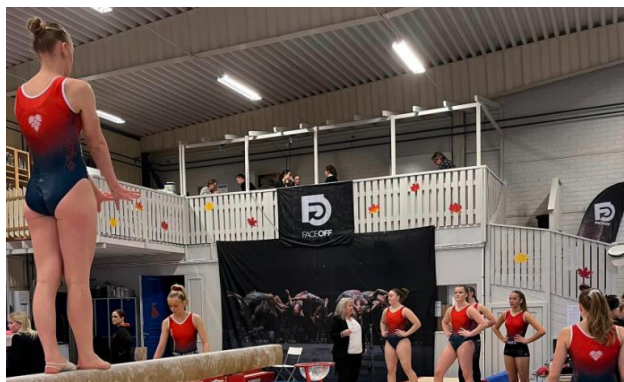
Emma mångkamp 11: a, kvalade till finalen i hopp (slutade 4: a), reserv i barr finalen

Freja mångkamp 8: a, kvalade in som reserv i hopp och i fristående

Ella N mångkamp 18:e plats

Kristina mångkamp 6: a, kvalade till finalen i hopp (1: a plats)

Alice mångkamp 5: a, kvalade till finalen i fristående (4:e plats)



Höstpokalen 19 november i Västerås.

Ett stort lag hade vi med oss; Britta, Ella H, Gry, Ella N, Kristina, Freja och Alva. Vi slutade återigen på en 4:e plats i lagtävlingen. Kristina slutade 2: a i mångkampen. Tog brons i hopp och silver i fristående. Alice tog brons i barr och guld i fristående. Kvalde till Aspiranterna 2023: Kristina, Alice, Britta och Freja.



Birstacupen 12–13 november i Sundsvall

Grön, Blå 1, Röd och Lila grupp deltog. Vi tävlade på steg 1–3, steg 5–6 och Regions- och Rikspokal

Höstcupen och Svenska Cupen i Malmö, 26 november i Malmö.



Nora genomförde fina serier på steg 7, slutade 4: a i hopp.

Kristina tog guld i mångkampen i CoP Senior serier i Svenska Cupen. Silver i hopp, guld i barr och guld i fristående.

Alice slutade på en 9:e plats i mångkamp, tog silver i fristående.

Östersundspokalen 3–4 december

105 gymnaster deltog totalt från Östersundsgymnasterna, Åre Gymnastikförening och Gymnastikföreningen Astra. Från vår sektion deltog gymnaster från alla våra grupper tävlingar och genomfördes på följande steg 1–8, Klubbpokal, Regionspokal och Rikspokal.



Aspiranterna

Aspiranterna är en nationell träningsgrupp inom kvinnlig artistisk gymnastik med syfte att utveckla och bevara gymnaster i åldern 14 år och uppåt och som inte är uttagna till landslag. De 24 främsta gymnaster på Höstpokalen tas ut till Aspiranterna för ett år framåt. Dessutom kan två "crazy card" nyttjas för att medverka vid dessa samlingar. Under 2022 hölls två träffar från oss deltog Britta. Kristina tog dessutom en av de två crazy card platserna under Vårpokalen. Under Höstpokalen 2022 kvalade Kristina, Britta, Freja och Alice till varsin plats under 2023 med tre träffar inplanerade.

Utvecklingsgruppen

Riktat sig mot gymnaster som deltagit på nationella tävlingar under 2021 och 2022 på steg 7–10 samt tränare vars gymnaster är på steg 6 och högre. Syfte med gruppen är att utveckla föreningar, tränare och gymnaster så att fler kan tävla på nationell nivå. Under hösten hade gruppen äntligen dragit i gång igen och det genomfördes 2 träffar. Från oss deltog 3 gymnaster Alva, Nora och Freja. Fokus det här året har varit Checkpoint, förberedelser inför tävling.

Nationellt godkänd idrottsutbildning - NIU i Kvinnlig artistisk gymnastik

Under våren 2022 hade vi i 6 gymnaster som gick NIU och hösten 2022 hade vi 7 gymnaster. Vår tränare Valera Novikov var anställd för att bedriva träningen dagtid. I december avslutade Valera sin anställning. Processen att anställa en ny tränare startade i december.

Vi har under hösten 2022 delat ut en uppdaterad broschyr där NIU utbildningen finns väl beskriven. Vi har genomfört en Pre camp med gymnaster födda 2008 och 2007 i syfte att sprida och marknadsföra NIU Artistisk gymnastik i Östersund. Vi gjorde då ett besök på gymnasieskolan och fick information om skolan samt informerade om föreningen och möjligheterna till kvällsträning med Östersundsgymnasterna på Arenan. Deltog gjorde gymnaster från Östersund och Åre.

I december hade vi även en provträning och intervjuer med de gymnaster som sökt utbildningen hösten 2023.

Bilden för NIU HT 2022

Bakre raden: Alice, Ella, Alva och Valera.
Främre raden: Gry, Kristina, Mira-Märta och Britta.

