

Östersundsgymnasternas Verksamhetsberättelse 2023



Inledning

Styrelsen för Östersundsgymnasterna avger härmed följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2023.

Styrelsen sammansättning och antal möten

Under året har 10 möten hållits och styrelsens sammansättning har varit följande:

Ingela Nilsson, ordförande

Catrin Holgén, vice ordförande, personalansvar

Charlotte Olausson, Sekreterare

Annika Norlén Andersson, kassör

Gun Jonsson, Personalansvar, Trygghetsteam

Sara Johansson, Trygghetsteam

Anneli Nilsson, trygghetsteam (under VT 2023)

Maria Evans

Effie Kuorlos (ej närvarande under året)

Valberedning

Tilda Glanz och Johan Bexelius har fungerat som valberedning med Tilda Glanz som sammankallande.

Revisorer

Per Lindblad, Göran Svensk och Priscilla Sundvall har uppgiften att se till att vi använder våra medel på ett klokt och ansvarsfullt sätt och att vi följer det ekonomiska regelverk som finns.

Personal

Östersundsgymnasternas viktigaste person är kanske vår kanslist Therese Danielsson. Det är runt henne allting snurrar och det är hon som är vårt ansikte utåt i kontakterna med omvärlden. Hon återfinns oftast på arenan.

Vi anställde Filippa Spetz under våren för att ta hand om alla träningsgrupper. Hon fick fortsatt anställning under hösten men valde att avsluta den i slutet av året för att resa ut i världen. Styrelsen startade då en rekryteringsprocess för anställning av ny tränare. Då detta sammanföll med perioden för att öppna träningssektionens grupper för vårterminen 2024 började styrelsen tillsammans med kansliet och sektionsledaren att arbeta med alternativa ideella lösningar. Detta arbete fortskrider under början av 2024.

Då tränaren/läraren för NIU-programmet valde att avsluta sin anställning strax före jul 2022 och den nya tränaren fick förhinder, har vi fått vara flexibla och uppfinningsrika med lösningar för att säkerställa undervisningen. Våra egna tränare har fått rycka in och Patrik Erlandsson var under våren timanställd för att ansvara för träningarna för NIU-gymnasterna, med bistånd av Anja Andersson och My Andersson. Efter att än en gång, i slutet av processen, gått miste om att anställa en extern tänkbar tränare tog Anja Andersson under hösten på sig rollen som anställd tränare/lärare, vilket har gjort att det blivit bättre kontinuitet för elevernas träning. Vi har fortsatt att söka efter en ny tränare och vid årsskiftet var annonseringen i full gång.

Under året har vår tränare för träningsgrupperna även haft schemalagd träning för elever från Prolympia.

Sektionsledargrupp

För varje sektion finns en ansvarig sektionsledare. Dessa träffas 1 gång per månad för att planera, samverka kring och informera varandra om verksamheten. Detta uppdrag sker helt på ideell basis.

Under året har sektionsledargruppen bestått av:

Manlig AG: Martin Persson

Kvinnlig AG: Anja Andersson

Trupp: Marléne Halvarsson

RG: Jessica Svensk (VT 2023), därefter vakant

Barn: Filippa Spetz

Träningsgrupperna: Åsa Eklund

My Andersson bevakar NIU-frågorna utanför sektionsledargruppen.

Antal medlemmar, ledare och gymnaster i föreningen

Föreningen växer igen och har återhämtat sig efter pandemin. Totalt är vi nu 973 medlemmar i föreningen. Det vi kan se är dock att vi tappat manliga deltagare, både gymnaster och ledare, och är nu tillbaka på samma nivå som 2021. Under året har Östersundsgymnasterna berett 823 gymnaster träning i ordinarie grupper och när vi adderar läger och prova-på pass så stiger antalet till 1007 personer.

	2023		2022		2021	
	<i>Kvinnor</i>	<i>Män</i>	<i>Kvinnor</i>	<i>Män</i>	<i>Kvinnor</i>	<i>Män</i>
Medlemmar	770	203	662	233	677	204
Gymnaster	647	176	622	224	601	174
Ledare	145	34	125	40	109	34

Utbildningar

Utbildningar inom svensk gymnastik sätter rörelse och ledarskap i centrum. De grundar sig på kunskap, är pedagogiska och lockar fram lusten att leda. För Östersundsgymnasterna är det viktigt att våra ledare i största möjligaste mån har adekvata utbildningar för att på bästa sätt ta hand om alla gymnaster och deras olika behov. Under året har vi möjliggjort för 17 utbildningstillfällen för 46 ledare i de olika disciplinerna.

Kompisfonden

Östersundsgymnasterna har en Kompisfond. Vi strävar efter att vara en inkluderande förening och att alla ska kunna träna hos oss oavsett ekonomiska förutsättningar. Därför har vi en fond ur vilken man kan ansöka om stöd vid behov. Anna Falk har varit ansvarig för fonden 2023 och under året har 6 personer tagit chansen att söka medel.

Trygghetsteamet

Vi arbetar för en trygg barn- och ungdomsverksamhet och har därför ett trygghetsteam för att säkerställa att vi följer vår värdegrund. Till trygghetsteamet kan man vända sig om man upplever att man inte har en bra, trygg och säker träningsmiljö. Under året har Trygghetsteamet behandlat 5 ärenden.

Medlemskap

Östersundsgymnasterna är medlem i: Riksidrottsförbundet, Svenska Gymnastikförbundet Gymnastikförbundet Mitt, Jämtland-Härjedalens Idrottsförbund och Föreningsarkivet i Jämtland.

Styrelsens arbete

En nästan helt ny styrelse med en nyvald ordförande tog över verksamheten med stor energi. Det har varit en bra uppslutning med nästan 100 procents närvaro på mötena!

Då nästan alla var nya i styrelsen påbörjade vi ett arbete med att se över föreningens interna organisation och bestämde oss för att prioritera främst tre saker: föreningens personalansvar, våra interna styrdokument samt samarbetet med sektionsledarna.

Personal och administration

Östersundsgymnasterna har under året haft flera anställda; en tränare för träningsgrupperna, två olika personer som har haft ansvar för NIU-utbildningens träningar etc. samt vår kanslist som har ansvar för föreningens administration, hjärtat i föreningen. Eftersom styrelsen är valda på två års basis, förutom ordförande som väljs varje år, och arbetar helt ideellt kan det innebära en något ryckig och osäker arbetsmiljö för våra anställda. Personer byts ut och nya kommer in som ska lära sig föreningens verksamhet, vilket innebär en extra belastning inte minst på den administrativa personalen. Under året har vi därför arbetat med att färdigställa en Personalhandbok som ska göra det enklare både för våra anställda och för styrelsen att veta vilka rättigheter och skyldigheter vi har gentemot varandra.

Vi har även arbetat med föreningens årshjul för att säkerställa att vi gör rätt saker vid rätt tidpunkt. Detta gäller både ekonomi och administration. Vi har även gjort en genomgång av föreningens alla dokument och påbörjat ett arbete med att systematisera dokumenten, framför allt digitalt, för att få en bättre överblick och för att minska omfattningen. Då vi skriver historia varje gång vi utför aktiviteter i föreningens regi så är det viktigt att detta sparas till eftervärlden. Därför sparas dokument ner för att vidarebefordras till Föreningsarkivet.

Utvecklingsarbete verksamheten

Styrelsen har under året, med utvecklingsmedel från Svenska gymnastikförbundet, arbetat tillsammans med sektionsledarna för att utveckla samarbetet och förtydliga våra olika roller. Ett första möte hölls tillsammans med RF/SISU i slutet av 2022, men arbetet tog inte fart förrän i maj 2023. Vi har under året träffats tre gånger.

Den 9 maj träffades vi för att diskutera Östersundsgymnasternas värdegrund och föreningsidé samt Svenska Gymnastikförbundets fastställda uppförandekod och utvecklingstrappa - vad betyder dessa och delar vi samma bild? Det blev intressanta diskussioner och alla var måna om att bidra till samtalen. Vi kom överens om att vi vill fortsätta arbetet på ett lite djupare plan.

Den 16–17 september for styrelsen och sektionsledarna till Sällsjögården för att borra djupare i vår verksamhet och påbörja ett utvecklingsarbete kring föreningen. Vi behövde prata om hur det har varit tidigare, hur vi vill att vårt samarbete och våra samtal ska vara i framtiden och hur vi ska komma dit. Vi behöver dela bilder helt enkelt för att få en gemensam plattform. Vi pratade om beslutsvägar och informationsvägar - vem gör vad och hur får man reda på det.

Uteövningarna (naturligtvis tävlingar) leddes av Gun Jonsson och det var samma tempo och beslutsamhet i dessa som för det praktiska arbetet inne. Vi fick också möjlighet att påbörja vår verksamhetsplanering och titta på vad vi vill, bör och mäktar med att utveckla. Den viktiga diskussionen om prioriteringar påbörjades också. En verkligt fin helg med mycket skratt och kloka tankar och idéer.

Vårt sista möte hade vi den 25 november. Då återkopplade vi till arbetet som gjordes under Sällsjödagarna samt kom överens om vad vår verksamhetsplan från 2024 och framåt ska

innehålla i stora drag. Den verksamhetsplan som vi kommer att presentera på årsmötet är i stort sett från vad vi tillsammans har kommit överens om.

Styrelsens arbete med NIU

För att få en överblick av arbetet med NIU-utbildningen i Kvinnlig artistisk gymnastik och samarbetet med Jämtlands gymnasium utsåg styrelsen Gun Jonsson till kontaktperson för NIU. Gun, tillsammans med ordförande Ingela Nilsson, hade i juni ett första möte med Jämtlands Gymnasium (JGY) med både dåvarande samt tillträdande rektorer i syfte att se över och förnya avtalet mellan Östersundsgymnasterna JGY.

Under hösten har Gun haft flera avstämningsmöten med rektor Ingeborg Israelsson men även med områdeschefen Ingela Anderzon. De har bland annat lyft fram det väl fungerande samarbetet mellan JGY och de ledare från föreningen som finns kring NIU-gymnasterna. Samtidigt har JGY uttryckt oro för bristen på kontinuitet kring tränarsituationen.

Under året har en hel del arbete gått till att rekrytera en tränare till NIU – dessvärre drog den påtänkte tränaren tillbaka sin ansökan inför höstterminens start 2023. En ny rekryteringsomgång påbörjades i slutet av oktober med annonser bland annat i europeiska platsbanken men även via upparbetade kanaler inom gymnastikvärlden globalt. 16 kandidater sökte tjänsten och tre bedömdes vara meriterade. Dessa kallades till intervjuer vilka påbörjades vid årsskiftet och förhoppningsvis har vi en ny tränare efter årsskiftet.

I november genomförde våra tränare Kvinnlig AG en pre-Camp för att visa upp verksamheten för elever som var intresserade av att gå NIU- KvAG. Sex gymnaster visade intresse. Merparten av gymnasterna kom från andra orter i Sverige och en tränar idag med Östersundsgymnasterna.

Styrelsen ser att det krävs mycket arbete med NIU-utbildningen och kommer att initiera ett arbete för att utvärdera samarbetet och se över vår roll och långsiktiga utveckling.

Östersundsgymnasternas 100-årsjubileum

2024 firar Östersundsgymnasterna 100 år som förening och till årsmötet 2023 inkom en motion om att föreningen bör uppmärksamma detta och göra 2024 till ett evenemangsår för gymnastiken. Motionen fick bifall under årsmötet 2023 och styrelsen fick i uppdrag att ansvara för jubileumsfirandet.



Under hösten 2023 skapades en arbetsgrupp med deltagare från kansliet, styrelsen och representanter för verksamheten. Gruppen träffades under hösten 2023 och en plan för jubileumsåret växte fram med ambition att uppmärksamma jubileet genom olika aktiviteter under 2024 års alla månader.

Som en del i uppmärksammandet av föreningens 100 år beslöts också om att ta fram en särskild jubileumslogga som ska användas för olika ändamål under året. Bland annat får alla föreningens ledare en t-shirt med 100-årsloggan på. Loggan skapades av Vanessa Sahlman vilket föreningen är mycket tacksam för.

Startskott för firandet bestämdes till den 12 februari, på dagen 100 år efter att föreningens bildande. Vårt firande startar med att alla föreningens gymnaster bjuds på tårta vid ett träningstillfälle under vecka 7. Vidare planeras under året bland annat en digital jubileumsbok, en utställning och en sektionsöverskridande jubileumsshow.

Ansvarsområde Redskap

Under 2023 låg fokus på att kunna genomföra investeringen och ombyggnationen av gymnastikhallen till följd av att snurr-räckuppställningen gick sönder sommaren 2021. Vi fick avslag på en ansökan till projektstöd via Svenska Gymnastikförbundet och likaså på investeringsbidraget hos Östersunds kommun. I andra perioden för projektstöd ansökte vi på nytt om bidrag för att kunna köpa nya redskap och där fick vi lyckligtvis bidrag med maxbeloppet på 40 000kr.

Efter detta besked gjordes, i samarbete med Östersund Arena, beställningen av 3 nya höj- och sänkbara räck med vajerinfästning. Kostnaden för inköpet låg på 97 000kr. Detta ledde till att den egna budgeten för redskap för 2023 på 50 000kr drogs över med 7 000kr.. Med tanke på att vi nästan inte hade använt några medel från föreningens redskapsbudget under 2022 och givet nödvändigheten för investeringen var det ändå befogat.

Under hela hösten arbetade sektionsledarna och redskapsansvarig tillsammans med leverantören i Frankrike (Gymnova) för att få till en bra ritning på redskapsplaceringarna i gymnastikhallen. Till slut väntade vi på leverans på betongankare och bultar från Frankrike som tog 8 veckor för att komma fram den 18 januari 2024.

I skrivande stund har projektet äntligen kunnat färdigställas med både en omplacering av en KvAG barr och montering av de nya räckerna. Det är den största förändringen i gymnastikhallen som har gjorts sedan Arenans invigning 2013. Vi tycker att det har blivit en

lyckad lösning och ger den väntade förbättringen av träningsmöjligheten och tryggheten för gymnasterna. Arbetskostnaden stod Östersund Arena för som vi är mycket tacksamma för!

I och med att gymnastikhallen nu har använts i 10 år blir underhållsbehovet allt tydligare. Det är ett arbete som ligger på kommunens ansvar. Vi kommer fortsätta vårt samarbete med Östersund Arena i den frågan.

Det finns ett fortsatt behov av nya redskap för alla sektioner och redskapsansvarig kommer även i fortsättningen att se till att redskapen och träningsanläggningarna som föreningens grupper tränar i håller måttet och att redskapsbeståndet uppgraderas löpande. Målet är att det görs så rättvist som möjligt för föreningens alla sektioner varför de nästa större investeringarna under 2024 kommer att gälla andra sektioner än artistisk gymnastik.

Manlig AG

Under verksamhetsåret har MAG haft följande grupper:

MAG 1 - 4

I slutet av januari hade MAG 3&4 samträningar med en av föreningens truppgrupper. Först var de med oss en träning och sedan var vi med dem en träning. Mycket roligt och givande både för gymnaster och ledare.

6–7 maj var 7 gymnaster och tre ledare på tävling och läger i Umeå (Umeå Gymnastic Games).

14–15 oktober hade vi träningsläger tillsammans med Umeå Gymnastikförening på Östersund Arena. Det var sammanlagt 26 gymnaster och 12 ledare som deltog i lägret.

4 november tävlade en av våra äldre gymnaster i Mälarcupen i Stockholm.

Kvinnlig AG

Ett händelserikt år. Våren bestod av träning och tävling i befintliga grupper. Under hösten såg vi på nytt över grupperna utifrån gymnasternas progression, halltider och ledare tillgång. Vi startade upp en ny KvAG Vit för gymnaster födda 2014-2016. Gymnasterna i den gruppen tränar en gång i veckan. Känns jättekul att äntligen kunna få starta upp en ny grupp eftersom vi har ett stort tryck på vår intessekö. Vi har under hösten delat upp vissa grupper, grön, blå och röd grupp för att kunna tillgodose olika behov av träning och träningsmängd. Vi är kort om tränare så det här var ett sätt att lösa det sån länge.

VT 2023 totalt 53 gymnaster, 21 ledare

KvAG Grön: 14 gymnaster

KvAG Blå: 16 gymnaster

KvAG Röd: 9 gymnaster

HT 2023 totalt 67 gymnaster, 20 ledare

KvAG Vit: 15 gymnaster

KvAG Grön: 16 gymnaster

KvAG Blå 1: 13 gymnaster

KvAG Lila: 14 gymnaster
KvAG Lila: 12 gymnaster

KvAG Röd: 11 gymnaster

Läger, aktiviteter och träning

Vi började året med samträning och tävling, Winter Meet, för Region MITT för gymnaster på steg 5 och uppåt. Vi har även fortsatt med lite spontana pass ihop mellan grupper för att täcka upp alla pass i väntan på ny anställd tränare, vi kör tex uppvärmning eller styrkan tillsammans.

NIU var till Trondheim på läger under deras Sportvecka i februari och resterande gymnaster från Lila grupp deltog också i några dagar.

Efter sommaren körde vi igång med ett läger för samtliga grupper med vår tilltänkta tränare, Coach Rick från USA. Uppskattade pass där vi lärde oss massor och det gav oss möjligheten att visa honom Östersund.

Lila och Röd grupp jobbar med Checkpoint, skills test och styrketest som ett komplement i deras träning.

Vi körde lovträning under sportlov, påsk, novemberlov och jullov framförallt i Röd och Lila grupp. Under sommaren har grupperna haft lite olika långt uppehåll, allt från 4-8 veckor.

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

Utbildningar

Under 2023 har vi utbildat ledare inom följande områden, se nedan. Vi saknar föräldrars engagemang i att bli domare och vi behöver verkligen bli fler. Utan domare kan vi inte tävla, ledarna behövs på tävlingsgolvet.

1 st domare steg 3, 1 st domare steg 1

1 st Bas, 6 st KvAG A, 3 st Säkerhetsutbildning, 1 st Träningslära Åldersanpassad barn och ungdom, 7 st Nya riktlinjer barn och ungdomsverksamhet, 3 st ledarskap, 5 st Träningslära, styrka, rörlighet och fysiologi.

Arrangemang

Under året har vi stått som arrangörer för Winter Meet, Iskristallen, Utvecklingsgruppen, Östersundspokalen och Höstpokalen. Våra grupper tävlar olika mycket. Alla grupper har deltagit på tävlingar i vår region och Röd och Lila grupp har varit på Rikstävlingar också.

Tävlingsresultat våren 2023:

Winter Meet 25-26 februari i Östersund: Vi skapade ett nytt koncept, läger och tävlingshelg för Region MITT för gymnaster på steg 5 och uppåt. Vi känner att vi skulle vilja få igång ett tydligare samarbete med de övriga föreningarna i vår region och det är länge sedan vi hade läger ihop. Åre valde att delta. Gymnasterna fick välja om de ville tävla en dag eller två och kombinera helgen med läger. Totalt deltog 35 gymnaster och från vår sektion deltog gymnaster från Blå, Röd och Lila. Det tävlades på steg 5, 6 och 7. Vi bjöd in fd gymnasterna Ella och Lisen som körde danspass. En lyckad helg!

Riksmästerskap (RM) 15-16 april i Uddevalla: Från vår sektion deltog gymnaster från Lila grupp, Nora, Ella och Emma samtliga tävlade på steg 7.

Iskristallen 22-23 april i Östersund: 123 gymnaster deltog totalt från Östersundsgymnasterna, Åre Gymnastikförening, Sundsvallsgymnasterna och Uppsala GF. Från vår sektion deltog gymnaster från alla våra grupper. Tävlingar genomfördes på följande steg 1-7, Klubbpokal, Regionspokal och Rikspokal.

Vårpokalen 29 april i Sundsvall: Totalt 29 deltagare, tävlingen är endast för gymnaster som tävlar i rikspokalen serier och från oss deltog gymnaster från Lila Grupp. Britta slutade 9:a i mångkamp och tog brons i hopp, Freja i 5:a mångkamp och Alva tävlade endast barr.

Sundsvallscupen 30 april i Sundsvall: Alla våra grupper deltog och tävlingen genomfördes på följande steg, 1-8 och Regionspokal.

Rikskampen 6 maj i Västerås:

Lovisa, Ella och Anna deltog och representerade Östersundsgymnasterna i Lag Mitt tillsammans med Sundsvallsgymnasterna. En lagtävling för gymnaster på steg 5-6. Vi tävlar regionsvis. Dag två var det dessutom läger.

JSM och SM i Umeå 26-28 juni:

Vi hade i år tre gymnaster från oss som deltog i Junior SM. JSM mångkamp: Elina, 3:e plats i mångkamp, tog sig till final i samtliga grenar. Tog guld i bom och brons i fristående. Emma 25:e plats, Freja 22:a plats, tog sig till final i fristående och slutade på en 8:e plats. De här tjejerna tog dessutom lagbrons i JSM och hade bästa resultat tillsammans av alla i fristående. Vi hade också två gymnaster som deltog i SM. Även Alice som tränar med oss och går NIU i Östersund men som tävlar för sin hemma förening deltog. Kristina tävlade endast i hopp och tog sig till final och tog en silvermedalj. Britta slutade på en 17:e plats i mångkamp. Alice slutade 9:a i mångkamp och tog sig till SM-final i fristående och hopp, hon fick med sig en bronsmedalj i hopp.

Tävlingsresultat hösten 2023:

Östersundspokalen 29 oktober:

Deltog gjorde gymnaster från grön, blå och röd grupp från oss samt Åre gymnastikförening, Gymnastikföreningen Astra och Sundsvallsgymnasterna. Tävlingar genomfördes på följande steg 1-6 och Klubbpokal.

Halloweencupen 28 oktober i Stockholm:

Deltog gjorde Ella och Isabelle från Lila grupp som tävlade Regionspokalen serier. Ella tog guld i barr och de tog som lag pris för bästa utklädning i temat. Samma helg i Stockholm hade vi fler gymnaster från Lila grupp som tävlade.

Rikscupen 29 oktober:

Emma och Nova tävlar steg 7, det blev guld i hopp för Emma. Freja tävlade bom på steg 8.

Juniorcupen 29 oktober: Vi hade Elina hemma på besök under en vecka för att delta i Juniorcupen. Det blev en 3:plats i mångkamp. Guld i bom och fristående, silver i hopp och brons i barr.

Mälarcupen och Future Star i Stockholm 3-5 november:

Deltog gjorde delar av Röd och Lila grupp, steg 5, 6 och 7.

Rikspokal och CoP senior:

Steg 5 - Kristin, Anna och Selma. Stort grattis till Kristin som slutade på en 2:a plats och som tog medaljer i barr och bom. Steg 6 - Lykke, Lovisa och Stella. Steg 7 - Nova och på Sverige Pokalen deltog Emma. Vi kom på en 4:e plats i lagtävlingen.

Höstcupen och Birstacupen 18-19 november i Sundsvall.

Vi har gymnaster som tävlat i Sundsvall. Steg 5 - Kerstin, Kristin, Anna och Selma. Steg 6 - Lykke, Stella och Lovisa. Steg 7 Nova. Regionspokal - Isabelle, Ella, Mira-Märta och Moa. Rikspokal - Emma och Britta.

Höstpokalen 2 december i Östersund

Ett stort lag deltog här på hemmaplan, vi tävlar på rikspokalen serier samt att det är kval till Aspiranterna 2024. Totalt tävlade 63 gymnaster från 15 olika föreningar. Från vår förening deltog Alva, Britta, Emma, Nova och Moa samt Ella N som går NIU hos oss men tävlar för TGS. Grattis till fina prestationer tjejer och ett extra grattis till Emma, Alva och Britta som kvalade till Aspiranterna 2024.

Deltagande i förbundets träningsgrupper

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 28 främsta gymnasterna på Höstpokalen tas ut till Aspiranterna för ett år framåt. Under 2023 hölls tre träffar från oss deltog Freja, Kristina, Alice och Britta. Träffarna hölls i Luleå, Lingvallen och Stockholm. Under Höstpokalen 2023 som arrangerades av Östersundsgymnasterna i december kvalade Alva, Emma och Britta till varsin plats under 2024 med tre träffar inplanerade.

Utvecklingsgruppen

Riktat sig mot gymnaster som deltagit på nationella tävlingar under 2022 och 2023 på steg 7-10. Syftet med gruppen är att utveckla föreningar, tränare och gymnaster så att fler kan tävla

på nationell nivå. Från oss deltog Nora under våren, två träffar en i Stockholm och en i Östersund. Och under hösten deltog Ella N, Emma och Nova. Vi har bla haft checkpoint som fokusområde.

Rytmisk Gymnastik

Vårterminen 2023

RG VIT; 14 gymnaster, födda 2014–2016
RG LILA; 11 gymnaster, födda 2012–2014
RG GRÖN; 8 gymnaster, födda 2011–2013
RG BLÅ; 9 gymnaster, födda 2012–2014
RG GUL; 8 gymnaster, födda 2012–2009
RG ORANGE: 8 gymnaster, födda 2007–2009
RG RÖD: 6 gymnaster, födda 2001–2005
Totalt 63 gymnaster

Under vårterminen fick vi fortsätta träna i den tillfälliga lokalen Blomstergården. Skönt att ha mycket halltider trots lokalens brister. Vi fick ställa in ett par tillfällen på grund av kyla.

Efter några uppstartsveckor med grundteknik och förebyggande styrka/rörlighet startade vi upp programträningen inför tävlingen RG Stjärnan som filmades och bedömdes kring månadsskiftet januari/februari. Fyra föreningar deltog med totalt 110 gymnaster, varav 36 st tävlade för Östersundsgymnasterna. Femton domare dömde gymnasterna utifrån Fria Reglementet.

Veckorna efter tävlingen övergick vi till några veckor med teknikträning, nya övningar och program samt mer styrkefokus.

Programträning

Vi införde ett nytt koncept inför tävlingar – programtränings tillfällen. Vi avsatte ett träningstillfälle där vi enbart körde uppvärmning och program till musik i nära anslutning till en tävling. Vi tränade extra på vad man gör om man tappar sitt redskap eller tappar bort sig i programmet för att skapa trygghet för olika situationer som en gymnast kan hamna i på en tävling. Gymnasterna hann också köra sitt program flera gånger än på ett vanligt träningstillfälle.

Riksserien 1, Södertälje 1 april 2023

Fyra av gymnasterna i RG Orange reste tillsammans med två ledare till föreningens första Rikstävling på väldigt, väldigt många år. Noomi, Sally, Elvira och Sofia tävlade i boll och tunnband.

Främst var syftet med tävlingen att se och lära hur det fungerar på en Rikstävling, både för våra gymnaster och våra ledare. Embla och Elicia fanns på plats med tjejerna.

Vi fick se riktigt fina prestationer i Södertälje av våra gymnaster.

Klubbtävling, Örnsköldsvik 29 april 2023

Tidig på morgonen fredag 28 april satte sig våra ledare Sofia, Elicia och Tove på bussen till Örnsköldsvik tillsammans med elva gymnaster från RG Gul och RG Orange. På eftermiddagen tränade de tillsammans med ÖGK och på lördagen var det dags för tävling – för de flesta den allra första tävlingen "live". Tjejerna körde fina program och det blev några medaljer till och med. Föräldrar från Östersund åkte ner till tävlingen för att titta och för att köra våra gymnaster och ledare hem igen. Efter tävlingen fick faktiskt föräldrarna beröm från ÖGK för att de varit så trevliga och hjälpsamma 😊

Främsta syftet med en sådan här tävlingsresa är att gymnasterna skapar en fin gemenskap när de får resa, äta och bo tillsammans.

Föreningsuppvisning, 7 maj 2023

Efter några års paus var det äntligen dags för en gemensam föreningsuppvisning igen! Fantastiskt roligt att denna genomfördes och föreningen får visa den bredd som finns – barngymnastik, träningsgymnastik och tävlingsgymnastik; kvinnlig artistisk gymnastik, manlig artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik och truppgymnastik för alla åldrar! Tre föreställningar fick genomföras för att alla skulle kunna delta och publiken få plats.

Klubbtävling, 10 maj 2023

För våra grupper RG Grön, RG Blå, RG Lila och RG Gul arrangerade vi en klubbävling onsdag 10 maj i Blomstergården – denna gång med publik. Det var både extra nervöst och samtidigt roligt att få visa upp sina program. Alla gymnaster tävlade på Fria Reglementet. RG Gul tävlade individuellt i boll och tunnband, övriga grupper i duo/trio i band och boll. Våra ledare Elicia, Tove, Sally och Embla var domare och Nell och Rebecca hjälpte gymnasterna på golvet.

Nationellt läger, 19–21 maj 2023

I Sverige har ett arbete pågått under flera år för att uppmuntra föreningar och gymnaster till en större bredd inom rytmisk gymnastik. Alla vill inte satsa stenhårt på sin idrott men vill kunna delta i tävlingar och läger - och det vill vi i RG-sektionen i Östersundsgymnasterna också arbeta aktivt för.

Planeringen av lägret påbörjades redan under hösten 2022. Under en långhelg i maj stod vi till sist värd för ett nationellt läger med gymnaster och ledare från andra föreningar som bedriver rytmisk gymnastik. Totalt deltog ca 60 gymnaster och 10 ledare.

Förutom klassisk RG-träning testade gymnasterna kvinnlig artistisk gymnastik, trampolin, show-dans, yoga och det fanns utrymme att pyssla för de som inte orkade med fysisk aktivitet hela dagarna. Vi avslutade lägret med en liten uppvisning för varandra, där gymnasterna fick dansa och showa. En utbildning för domare på Fria Reglementet anordnades i samband med lägret.

Lägret flöt på fantastiskt bra med insatser från både sektionens ledare och föräldrar. Vi fick mycket beröm från våra tillresta gäster för arrangemanget, informationen och gästfriheten. Stort tack till alla föräldrar som gjorde detta möjligt för alla gymnaster!

Rödingssons final, 29 maj 2023

RG Röd har under 2022/2023 bestått av 6 gymnaster i åldrarna 17–24 år. Här har sektionens ursprungsgång tränat tillsammans, de som nu är kvar har tränat tillsammans i 10 år. Vårterminen 2023 blev för gruppen ett slags avslut då flera av tjejerna tog studenten, värnplikt väntade och några planerade att flytta för att studera. Vi körde en rejäl uppvisning med gruppen och bjöd in deras föräldrar, syskon och släktingar till en sista avslutande – och känslösam - show.

Halltider

Under våren 2023 intensifierades arbetet med att hitta ny lokal för RG-sektionen då Blomstergården skulle rivas. Jessica har haft möten med kommunens representanter vid ett flertal tillfällen. En halvbra lösning nåddes inför hösten 2023 men vi från RG-sektionen har återigen lyft till styrelsen att halltider, insyn i regelverket hos Östersundskommun och dialogen med politiken och enhetscheferna på Kultur- och fritidsförvaltningen måste ligga på en strategisk nivå och ett långsiktigt, övergripande arbete måste drivas av styrelsen.

Sommarträningar 2023

Under sommaren erbjöds de gymnaster som var hemma att träna rytmisk gymnastik tillsammans. Grupperna tränade då gemensamt. Vi tycker det är viktigt att alla gymnaster och ledare i sektionen lär känna varandra och har roligt tillsammans – under sommarträningarna har vi möjlighet att blanda våra grupper på ett naturligt sätt.

Höstterminen 2023

RG INDIGO; 13 gymnaster, födda 2014–2017

RG BLÅ; 8 gymnaster, födda 2012–2015

RG GRÖN; 16 gymnaster, födda 2011–2015

RG GUL; 6 gymnaster, födda 2012–2010

RG ORANGE: 8 gymnaster, födda 2007–2009

Totalt 51 gymnaster

Lokaler

Inför höstterminen 2023 minskade vi antalet grupper och gymnaster utifrån de halltider vi fick. Vi kunde heller inte erbjuda alla som ville träna rytmisk gymnastik en plats hos oss – för första gången på de tio år sedan nystarten av RG i Östersundsgymnasterna.

För att få ut sin träningstid varje vecka tränar grupperna i olika hallar; Sporthallen B, Gymnastikhallen och Fyrvallahallen. Den enda hall som egentligen är lämplig för rytmisk gymnastik av dessa är Fyrvallahallen, av alla hallar Östersunds kommun hyr ut är det bara A-hallen i Sporthallen och Fyrvallahallen som har tillräckligt hög fri takhöjd, och då är Fyrvallahallen i nedre gräns för vad som krävs.

I Fyrvallahallen fick vi inför höststarten äntligen ett litet förråd, otroligt tacksamma för det. Det har på många sätt underlättat då vi kan ha vårt material – redskap, träningsprogram, styrketräningsmaterial och akutväska - där. Dock är det ett problem att vi endast får träna i den hallen två ggr/vecka och är hänvisade till andra lokaler övriga kvällar.

Golv för rytmisk gymnastik finns nu i Fyrvallahallen. Vi blev även lovade att mattullarna skulle byggas in under v 34–36 för att skydda dem och lådor för förvaring är nu på plats, två rullar är dock svåra att få ut på grund av lådornas placering.

Musik är en viktig ingrediens i rytmisk gymnastik – alla program körs till musik. Tyvärr har musikanläggningen i Fyrvallahallen varit ur funktion större delen av höstterminen. Våra ledare har löst detta med att ta med egna högtalare.

Träningsplaneringen har i samband med de halltider vi fick blivit mycket mer omfattande och svårare för vårt ledarteam. Vi har svårt att fylla på med nya, yngre hjälpledare från våra grupper då samtliga grupper måste träna samtidigt på söndagarna. Det känns tråkigt att vi inte kan fortsätta med vår långsiktiga plan för sektionen. För att rytmisk gymnastik ska kunna fortsätta att utvecklas i Östersund behöver lokalfrågan lösas mer långsiktigt och på en strategisk nivå.

Riksserien 3 Jönköping 30/9–1/10

Terminens första tävling låg tidigt och fem av gymnasterna i gruppen RG Orange reste tillsammans med två ledare, Sofia och Elicia, till Jönköping för att tävla Riksserien i band och kägla. Första stora tävlingen för några av gymnasterna och de presterade alla bra.

RG-stjärnan, oktober 2023

Digitala RG-stjärnan gick av stapeln i oktober. Gymnaster från RG Blå, RG Grön, RG Gul och RG Orange deltog. De tävlade på Fria reglementet med Duo/Trio/Trupp-program. De digitala tävlingarna ger alla gymnaster möjlighet att delta då tävlingen sker på hemmaplan – ingen översovning, resa, höga kostnader. Men de får ändå prova på spänningen i tävlingsmomentet och får diplom och medalj.

Regionstävling Uppsala 28 oktober 2023

Uppsala arrangerade en Regionstävling med många klasser, bland annat Fria Klassen. RG Gul reste dit för att delta med sina Boll Trio-program. Sofia och Elicia åkte med som ledare och Embla – som numera studerar i Uppsala – ställde upp som domare. Tjejerna gjorde mycket bra ifrån sig och hade framför allt väldigt roligt.

Uppvisning

RG Indigo – våra yngsta gymnaster - avslutade höstterminen med en liten uppvisning för föräldrar.

Klubbtävling 17 december 2023

Övriga grupper avslutade höstterminen med en klubbävling där tjejerna i RG Grön, RG Blå och RG Gul tävlade. Förutom ordinarie ledarteam deltog gymnasterna i RG Orange som ledare, domare och tävlingsarrangörer. Klubbävlingar är ett bra tillfälle att få prova nya saker – både att tävla, döma, agera ledare eller fixa med något annat som tillhör tävlingen – i en lugn och trygg miljö. Ett viktigt inslag för att stärka gemenskapen i hela sektionen.

Ledarteam

Under vårterminen 2023 hade RG-sektionen kvar samma ledarteam som tidigare; Jessica, Sara, Embla, Sofia, Nell, Tove, Mai, Elicia, Sally och Sanna. Vi fick också förstärkning av Rebecca som flyttat till Östersund för studier.

Inför höstterminen 2023 fanns Sara, Sofia, Elicia, Rebecca, Sally och Sanna tillgängliga. Våra gymnaster Noomi, Sofia L och Celine startade upp som hjälpledare, Ulrika och Masako kom in som hjälpledarföräldrar på söndagarna då vi har två grupper i hallen samtidigt.

Utbildningar

Under året har flera ledare utbildat sig – vilket är nödvändigt för att verksamheten ska kunna bedrivas. Sofia och Elicia har deltagit i en fortbildning för säker rörlighetsträning, Sanna och Sally har gått RG A, Noomi, Sofia L och Rebecca har gått Gymnastikens baskurs. Utöver det har flera av våra ledare deltagit på Svenska gymnastikförbundets digitala kurser inom Träningsslära och Ledarskap samt säkerhetsutbildning i gymnastikhallen, Östersund Arena.

På domarsidan har vi lyckats utöka med fler domare på Fria Reglementet som deltagit i utbildning.

Trupp

Våra grupper:

Vårterminen:

Trupp förberedande;	16 gymnaster födda 2014-2016	5 ledare
Trupp 8;	23 gymnaster födda 2013-2014	11 ledare
Trupp 7;	16 gymnaster födda 2011-2013	6 ledare
Trupp 5;	19 gymnaster födda 2008-2010	7 ledare
Rikstruppen;	16 gymnaster födda 2003-2007	6 ledare

Antal gymnaster: 90

Antal ledare/hjälpledare: 31

Höstterminen:

Trupp 9;	18 gymnaster födda 2014-2016	6 ledare
Trupp 8;	20 gymnaster födda 2013-2014	11 ledare
Trupp 6;	19 gymnaster födda 2011-2013	11 ledare
Trupp 5;	17 gymnaster födda 2008-2010	7 ledare
Rikstruppen;	10 gymnaster födda 2005-2007	6 ledare

Antal gymnaster: 84

Antal ledare/hjälpledare: 33

Vi har haft fem truppgrupper under 2023. Trupp förberedande blev till hösten Trupp 9 och Trupp 7 blev Trupp 6. Vi har valt att inte startat upp någon ny grupp under året. Det är målet att göra inför hösten 2024.

Vi har många gymnaster som stannar länge i våra grupper och det innebär för de som står i vår kö att vi bara har kunnat erbjuda några platser under året. Vi fyller på kontinuerligt där det finns möjlighet att ta in. Vi gör ett utskick varje termin till de som anmält intresse att börja i någon av våra truppgrupper så att de vet hur det ser ut och

stämmer då av om de vill ha kvar sin plats i kön.

Vi har inlett ett samarbete med Teamgym Norrdal, vilket är en Norrlandssatsning. Detta för att hjälpa gymnaster till en vidare satsning på en högre nivå. Det finns många föreningar som inte har ett helt lag för att tävla på JSM/SM-nivå och då finns möjlighet att satsa vidare i ett samarbete. Den huvudsakliga träningen fortsätter på hemmaplan med helglägersdagar med Teamgym Norrdal som går under Gävle Gefle gymnastikförening. Vi har i år två gymnaster i Rikstruppen som är med i samarbetet, de har hunnit med att tävla på Rikstvåan och en av dem även på JSM. Detta är ett långsiktigt samarbete och fler kommer att få möjligheten framöver. Vi har även en gymnast som nu fått en plats i Bruttotruppen till landslaget.

Vi har tävlat i Truppcupen som arrangerades av Brunflo gymnastikförening detta år. Våra yngsta gymnaster tävlade inte men var med och tittade för att lära och se hur det fungerar för att nästa år vara med. Vi deltog på nivå 8, 7, 5 och 3. En av våra trupper deltog också i en Truppgymnastik helg som Brunflo gymnastikförening ordnade, en tävlingsdag för att få öva sig på att tävla, där grupperna kunde delta i de grenar de ville. Vi har även under året deltagit med en grupp på Rikstreaan i Malmö och tre av våra lag åkte till Gävle och tävlade på Gävlebocken. Äntligen är vi tillbaka i Gympabubblan och ser fram emot att under 2023 åter arrangera Truppcupen i vår förening.

Våra grupper deltog även under föreningsuppvisning.

Våra grupper har haft dagläger på hemmaplan och även samträningssläger tillsammans med bland annat Åre gymnastikförening och Strömsunds gymnastikförening. Grupperna har själva ordnat gemensamma aktiviteter utanför träningarna i sina grupper, vilket har varit och är jättefint för sammanhållningen och gruppdynamiken.

Vi håller träningar på arenan, Sporthallens B-hall, Campus och Östbergsskolan.

Vi har många ledare som har gått utbildningar både digitala och fysiska, bl.a. Gymnastikens ledarskap, Gruppdynamik, Idrottspsykologi, Baskurs, Truppredskap A, B, C och D. Fristående B. Det är Friedrich Molde som är utbildningsansvarig och håller koll och hjälper oss ledare i Truppsektionen.

Vi har under året haft möjligheten att få in några nya ledare och hjälpledare, vi har en bra ledartäthet i grupperna och det är ett stort engagemang och närvaro. Våra ledare och hjälpledare, nya som gamla gör ett fantastiskt fint arbete med gymnasterna, de inspirerar och engagerar.

Träningssektionen

Under vårterminen hade träningssektionen:

- 14 grupper: 11 gymnastik och 3 trampolin
- en timanställd tränare
- ett ledarmöte i början av terminen
- en uppvisning i slutet på terminen tillsammans med övriga sektioner.

Under höstterminen hade träningssektionen:

- 24 grupper: 18 gymnastik, 3 trampolin och 3 parkour
- en anställd tränare på 75% som ledare för 16 grupper - övriga ledare och hjälpledare på ideell basis
- ett ledarmöte i början av terminen
- en juluppvisning som avslutning med deltagare enbart från träningssektionen.

Ledarutbildningar i träningssektionen:

- BAS-kurs, 6 st
- Trupp A, 2 st
- Trupp B, 1 st
- Parkour Freerunning Steg 1, 2 st
- Digitala utbildningar 6 st

Barn

Vårterminen

Alla barnsektionens grupper tränar på skolor och sporthallar och under vårterminen 2023 hade vi fyra grupper:

- Bamsegymna 4-7 år på Östersunds sporthall – 20 deltagare
- Bamsegymna 4-7 år i Vallaskolans sporthall – 20 deltagare
- Barngymnastik 5-7 år på Östersunds sporthall – 25 deltagare
- Gymnastik 7-9 år på Östersunds sporthall – 25 deltagare

Totalt 90 gymnaster

17 ledare/hjälpledare ledde grupperna tillsammans med vår anställda tränare på måndags-, torsdags- och söndagskvällar.

En av ledarna utbildade sig genom att gå baskursen i början av året.

I slutet av terminen deltog barnsektionens två äldre grupper i en uppvisning på Östersund arena tillsammans med föreningens övriga sektioner.

Höstterminen

Inför höstterminen rekryterades tre nya ansvariga ledare och verksamheten fortsatte med fyra grupper på Östersunds sporthall och Vallaskolan.

Vi korrigerade åldersindelningen och minskade antalet deltagare något.

Då en sektionsledare saknats under året axlade istället vår anställda tränare den rollen under höstterminen.

Under höstterminen såg barnsektionens verksamhet ut så här:

- Bamsegympa 3-5 år på Östersunds sporthall – 21 deltagare
- Bamsegympa 3-5 år på Vallaskolans sporthall – 21 deltagare
- Barngymnastik 4-6 år på Östersunds sporthall – 21 deltagare
- Gymnastik 6-8 år i Vallaskolans sporthall – 23 deltagare

Totalt 86 gymnaster

21 ledare/hjälpledare ledde grupperna under torsdags- och söndagskvällar.

Intresset för barnsektionens grupper har varit stort under året och platserna blev snabbt uppbokade både inför vårens och inför höstens terminsstart.

NIU

Nationellt godkänd idrottsutbildning: NIU i Kvinnlig artistisk gymnastik

Under våren 2023 hade vi 7 gymnaster som gick i NIU. Vi har tränat och tävlat. Vi återupptog vårt samarbete med Trondheim Turn och besökte dem under vårens sportlovsvecka. Alice, Kristina och Gry tog studenten. Kristina tilldelades Årets Idrottssköld 2023 för sina prestationer under senaste året. Priset delas ut under Idrottsgalan till Jämtlands Gymnasium Wargentins främsta kvinnliga och manliga idrottsutövare.

Vi har haft otur med rekryteringen av tjänsten av tränare till NIU det sista året. Började i januari med att en fick rycka in i militärtjänst, vi anställde istället Patrik Erlandsson för att bedriva träningen dagtid under våren. Under sommaren rekryterade vi en ny tränare som dessvärre hoppade av veckan innan han skulle komma. Anja Andersson har under hösten varit anställd tränare för NIU. Ny process med rekrytering startades upp.

Hösten 2023 hade vi 9 gymnaster på NIU. Vi har under hösten 2023 delat ut en uppdaterad broschyr där NIU utbildningen finns väl beskriven. Satt upp affischer på tävlingar under hösten som reklam samt två elever har gjort en reklamfilm inför ansökan 2024. Vi har genomfört en Precamp med gymnaster födda 2008 och 2009 i syfte att sprida och marknadsföra NIU Artistisk gymnastik i Östersund. Vi gjorde ett besök på gymnasieskolan, fick information från rektorn om skolan samt informerade om föreningen och möjligheterna till kvällsträning med Östersundsgymnasterna på Arenan av Anja. Deltog gjorde gymnaster från Östersund, Sundsvall och Gävle. Vi har genomfört upptaktsträning och talangintervjuer.

Vi har genomfört två sportveckor under hösten, vi åkte till Västerås för att träna ihop med deras elever på NIU och den andra veckan stannade vi hemma med blandade inslag. Vi körde yoga, dans och hade ett pass ihop med NIU friidrott. Två av våra NIU elever var speaker på Höstpokalen. Vi varvar träning med teori och planering.