

Verksamhetsberättelse 2019 för



Föreningen där alla är stjärnor.

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet.....	3
Styrelse och övriga förtroendeuppdrag	4
Våra ledare/tränare	5
Föreningens koncept	5
Våra grupper	6
Barn- och ungdomsgymnastik samt vuxengymnastik	6
Kvinnlig och manlig artistisk gymnastik (KvAG & MAG).....	7
Gymnastikförbundets utvecklingsgrupper och landslag	7
Tävlingsåret	8
Arrangemang.....	9
Lägerverksamhet	10
Marknadsföring.....	12
Antal medlemmar och medlemsutveckling	13
Föräldramöten.....	13
Trivselaktiviteter	13
Riksidrottsförbundets högsta utmärkelse	14
Internationella uppdrag	14
Samarbeten	14
Sponsorer	14
Föreningskansli	14

Ordförande har ordet

Vår förening har ett gott rykte och vi har under året välkomnat många nya gymnaster som sökt sig till oss. De lite äldre AG-gymnasterna som under året valt att avsluta sina gymnastikkarriärer har fortsatt att engagera sig i föreningen som ledare och/eller domare, vilket är jätteroligt. Det bådär gott inför framtiden.

Ekonomi är fortsatt en stor utmaning, som för de flesta ideella föreningar. Våra viktigaste intäktskällor är förutom medlems- och träningsavgifterna, de statliga och kommunala LOK-stöden samt de intäkter som våra tävlingar och uppvisningar ger. Det gäller att få plus och minus att gå ihop och styrelsen strävar alltid efter att fatta beslut som är kostnadseffektiva för att kunna behålla träningsavgifterna på nuvarande nivå.

Vid riksidrottsmötet 2019 fattades beslutet att från och med den 1 januari 2020 måste alla idrottsföreningar kontrollera begränsat utdrag ur belastningsregistret för sina tränare/ledare, som en förebyggande åtgärd i att öka barns och ungdomars trygghet i deras träningsmiljöer. Vi kommer att genomföra kontrollen på våra befintliga och nya tränare/ledare. Detta har samtliga anställda gjort sedan föreningen startade 2014.

Styrelsen riktar ett stort och varmt tack till er som arbetat och ställt upp för vår förening – alla tränare/ledare som sett till att gymnasterna haft kul och utvecklats under året, alla föräldrar som varit funktionärer vid våra tävlingar och uppvisningar med mera. Tack också till föreningens sponsor och samarbetspartner GympaSport för värdefullt stöd till föreningens verksamhet. Utan alla er skulle det inte vara möjligt att bedriva vår verksamhet.

Jag är stolt över vår fina och familjära förening, och det tycker jag att ni alla också ska vara. Låt oss tillsammans fortsätta att värna om gymnasternas trygghet, gemenskap och glädje till gymnastiken. Alla är stjärnor oavsett nivå.

För All Star Gymnastics GF

Mari Rönningen
ordförande

Styrelse och övriga förtroendeuppdrag

Styrelsen

Ordförande: Mari Rönningen

Sekreterare: Lizette Wahlberg

Kassör: Sophie Krabbe Rosén

Ledamöter:

Sara Rumbutis

Elin Wernberg Engarås

Giorgi Bikoiev

Martina Lous-Christensen

Sandra Nyman

Jakov Akopian (suppleant)



Kanslist: Adina Rumbutis

Styrelsemöten och representation

Under 2019 har styrelsen haft 11 protokollförda möten. Utöver det har styrelsen haft kontinuerliga avstämningar via styrelsechatten, telefon och mejl. I juni hade styrelsen en planeringskväll för att lägga fast strategin inför kommande verksamhet.

Styrelsen har representerat föreningen vid GF Östs årsmöte, regionens ordförandeträffar, KTK Öst samt SvGF:s Gymnastikforum. Sara Rumbutis har varit ledamot i Gymnastikförbundets Kvinnliga Tekniska kommitté samt deltagit vid Riksidrottsmötet i Jönköping. Martina Lous-Christensen har varit sammankallande i GF Östs Kvinnliga AG-kommitté.

Adjungerade styrelsen

Föräldrarepresentant: Jill Bederoff

Gymnastrepresentant: Sofia Nordström

Tränarrepresentant: Jonas Jackson

Övriga förtroendeuppdrag

Revisor: Kristian Lustin

Valberedning:

Linn Sidén (sammankallande)

Elisabeth Meyer

Peter Norman

Våra ledare/tränare

Föreningen har under året haft följande anställda tränare:

Sergej Rumbutis på 100 %, Vitaly Kardasov på 75-100 %, Tatjana Bergwall på 50 % och Adina Rumbutis på 50 % (även kanslist 50 %).

Utöver det har vi haft ett 40-tal timarvoderade ledare.

Utbildningar

Under året har ett 10-tal av våra ledare gått Gymnastikförbundets kurs Gymnastikens Baskurs och ett 10-tal har gått domarutbildningen KvAG Steg 1. Vi har också några domare som gått KvAG Steg 2.

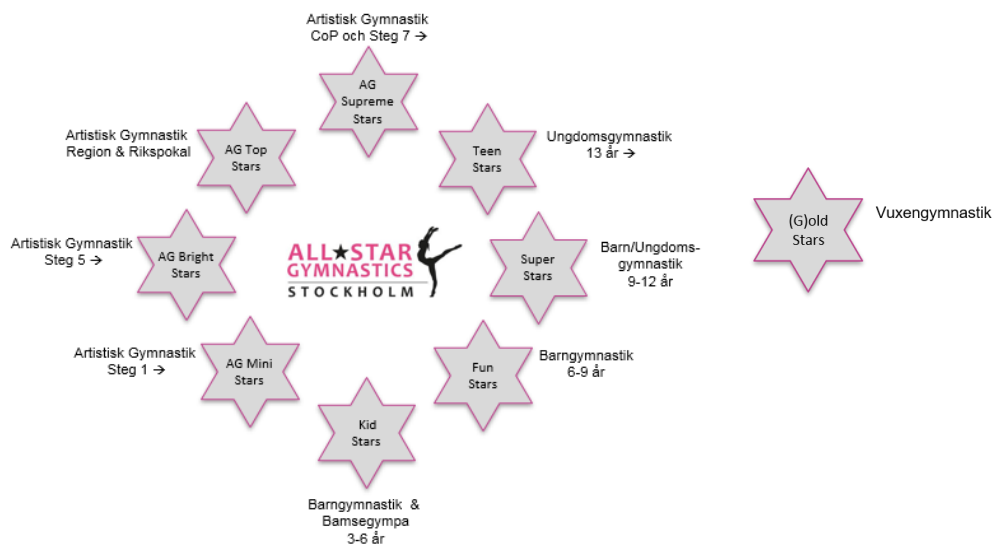
Tränarmöten och Kick-off

Under året har det hållits regelbundna möten med tränarna på AG-sidan. På dessa möten har bland annat diskuterats hur tränarna arbetar utifrån föreningens värdegrund samt vikten av att arbeta som ett team, så våra gymnaster får del av tränarnas olika kompetenser.

Den 13 januari och 16 augusti var det kick-off för föreningens alla tränare/ledare inför uppstarten av ny termin för gemensam genomgång av föreningens värdegrund, uppförandekod samt träningsplanering.

Föreningens koncept

Föreningens koncept med träningsgrupperna fungerar väl och det är inga vattentäta skott mellan grupperna. I mån av plats kan gymnaster från breddgrupper som är redo för mer tävlingsgymnastik byta till AG-grupp och AG-gymnaster som vill dra ner på träning kan byta till breddgrupp om så önskas.



Våra grupper

Barn- och ungdomsgymnastik samt vuxengymnastik

Vi har haft barn- och ungdomsgrupper i Alviksskolan, Campus Manilla, Eiraskolan, Gröndalsskolan, Gärdeshallen, Lilla Adolf Fredriks skola, Södra Ängby skola, Åkeshovshallen. Inför höstterminen startade vi en vuxengrupp för redskapsgymnastik i Mälarhøjdshallen.

Kid Stars, barn 3-6 år

Både under våren och hösten hade vi 4 grupper Kid Stars igång med både flickor och pojkar. Träningsupplägget har varit inspirerat av konceptet Bamsegympa.

Fun Stars, barn 6-9 år

Under våren hade vi 8 grupper och under hösten hade vi 7 grupper Fun Stars i gång. Träningen har varit inriktad mot redskap, att prova på övningar som ingår i Svenska Stegserierna men med lek och rörelseglädje i fokus. Många flickor har precis som tidigare år deltagit vid våra hemmatävlingar under året.

Super Stars, barn och ungdomar 9-12 år

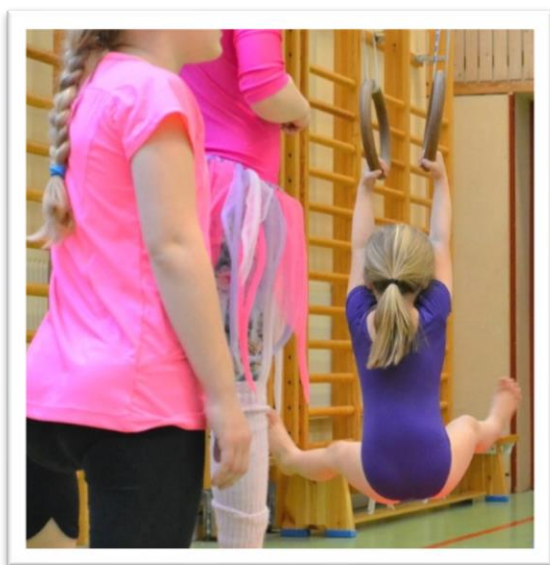
Under våren hade vi 11 grupper och hösten hade vi 10 grupper Super Stars igång. Likt Fun Stars har dessa grupper varit inriktad mot redskapsträning och flera flickor har även deltagit vid våra hemmatävlingar under året.

Teen Stars, 13 år och äldre

Under våren hade vi 7 grupper och under hösten 6 grupper Teen Stars igång. Dessa grupper är lite av ett signum för föreningen. Flickorna har haft redskapsträning blandat med styrketräning och smidighet. Några flickor har även deltagit vid extraträningar varje vecka. Intresset för att tävla på Svenska Stegserierna håller i sig och fler föreningar precis som vi har erbjudit en separat Teenklass på sina tävlingar.

(G)old Stars, nystartad vuxengrupp

Under hösten startade vi åter igen upp en grupp för vuxna som vill träna gymnastik oavsett förkunskaper. Träningsfokus ligger på grundövningar i gymnastik samt smidighet och styrka med samma träningsupplägg som vi använder för våra tävlingsgymnaster, där vi anpassar träningen på varje individs nivå och mål med träningen.



Kvinnlig och manlig artistisk gymnastik (KvAG & MAG)

Våra tävlingsgrupper har tränat i Alviksskolan, Malteholmsskolan, Södra Ängby skola, Åkeshovshallen och i Mälarhöjdshallen.

Under året har vi välkomnat ett tiotal gymnaster som sökt sig till oss från andra föreningar. De gymnaster som under året valt att avsluta sina gymnastikkarriärer har stannat kvar i föreningen som ledare och/eller domare. Vid årets slut hade vi cirka 80 gymnaster i AG-grupperna.

AG Mini Stars

Gymnasterna i Mini Stars är indelade i tre grupper, Mini Stars White som tränar för att tävla på steg 1-2, Mini Stars Grey som tränar för att tävla på steg 2-3 och Mini Stars Black som tränar för att tävla på steg 3-4. De har tränat 1-4 dagar per vecka.

AG Bright Stars

Gymnasterna i Bright Stars tränar för att tävla på steg 5 och 6. De har tränat 4-5 dagar per vecka.

AG Top Stars

Gymnasterna i Top Stars tränar för att tävla med valfria serier via främst Pokalenserierna – en modifierad form av CoP där man kan välja Regionspokalen eller Rikspokalen. De har tränat 1-4 gånger per vecka.

AG Supreme Stars

Gymnasterna i Supreme Stars tränar för att tävla på steg 7 och 8 samt CoP – internationell nivå. De har tränat 5-7 dagar i veckan och en del har även haft morgonträningar några pass i veckan. Föreningens manliga AG-gymnast har tillhört den här gruppen.

Gymnastikförbundets utvecklingsgrupper och landslag

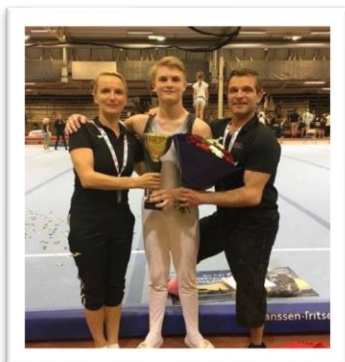
Vi har haft gymnaster med i såväl Aspiranterna som Utvecklingsgruppen samt i Seniorlandslaget KvAG och Seniorlandslaget MAG.

Ida Rönningen, Diana Bikoev, Sofia Nordström och Kristina Åhlin har ingått i den nationella träningsgruppen Aspiranterna.

Agnes Lind, Eira Fänge Granfeldt, Alice Lundmark, Anja Lalander, Rebecca Meijer och Jaroslava Lapchine har ingått i Utvecklingsgruppen.

Izabella Trejo har ingått i Seniorlandslaget och representerade Sverige vid EM i Polen. Kristina Åhlin representerade Sverige vid Junior NM i Västerås.

David Rumbutis, föreningens enda manliga AG-gymnast har ingått i Seniorlandslaget och blev för andra året i rad svensk mästare. Genom sin prestation på VM i Tyskland kvalificerade han sig till OS i Tokyo. Återstår att se om Svenska Olympiska Kommittén (SOK) bestämmer sig för att ge David en OS-biljett. Det blir i så fall den första manliga gymnasten från Sverige som deltar sedan 1992. David blev i december uttagen till SOKs Topp och Talang-program, och kommer få ett behovsprövat och skräddarsytt stöd för att nå världstoppen med sikte mot OS 2024.



Tävlingsåret

Föreningens tävlingsgymnaster, från steg 1 och uppåt, har under året haft en fin utveckling och ett framgångsrikt år. Så många fina prestationer på tävlingsgolvet med bra placeringar och flertalet pallplatser. Vi har haft tävlande gymnaster i nedanstående rikstävlingar och internationella tävlingar.

- ★ Riksfinalen
- ★ Riksmästerskapen
- ★ Ungdomsmötet
- ★ Öppen Challenge Juniorer
- ★ Nordiska Mästerskapen Juniorer
- ★ Europeiska Mästerskapen (EM) i Polen
- ★ Vårpokalen
- ★ Svenska Mästerskapen (SM och JSM)
- ★ Rikscupen
- ★ Juniorcupen
- ★ Världscupen i Paris
- ★ Världsmästerskapen (VM) i Tyskland
- ★ Mälarcupen
- ★ Mälarcupen Future Stars
- ★ Svenska Cupen
- ★ Ungdomscupen
- ★ Höstpokalen

Lagtävlingar

Våra tävlingsgymnaster på steg 5 och uppåt lyckades genom fin laganda och fokus placera sig bra på de lagtävlingar som genomfördes under året.

- ★ Lagbrons Riksmästerskapen
- ★ Lagsilver Junior SM
- ★ Lagguld Juniorcupen
- ★ Lagsilver Rikscupen
- ★ Lagsilver Mälarcupen Future Stars
- ★ Lagguld Ungdomscupen
- ★ Lagguld Höstpokalen



Arrangemang

De tävlingar och terminsavslutningar vi arrangerat under året har varit lyckade.

All Star Trophy

Helgen den 4-5 maj arrangerade vi All Star Trophy. Under lördagen tävlades det på steg 1-4 och Teen-klasserna på förmiddagen och på steg 5-6 på eftermiddagen. Söndagen fortsatte med tävlingar på steg 7-9, CoP och Regionspokalen. Totalt deltog runt 200 gymnaster från 14 föreningar under helgens tävlingar.

Våravslutning

Den 11 maj hade vi terminsavslutning för våra gymnaster i barn- och ungdomsgrupperna. Cirka 50 gymnaster kom och fick prova på att träna på de olika redskapen i Åkeshovshallen.



All Star Open

Den 15 juni arrangerade vi vår återkommande styrketävling All Star Open med 12 noggrant utvalda övningar för att få kvittot på hur terminens träning gått. Tävlingen är anpassad efter ålder så både gammal som ung kan delta oavsett gymnastikbakgrund eller inte.

Mälarcupen – ett internationellt samarrangemang

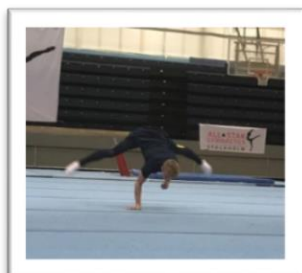
Helgen den 1-3 november arrangerades den internationella tävlingen Mälarcupen för 36:e gången och Mälarcupen Future Stars för 5:e gången. Tävlingarna är ett samarrangemang med andra Stockholmsbaserade föreningar.

All Star Cup samt rikstävlingarna Juniorcupen och Rikscupen

Helgen den 19-20 oktober arrangerade vi All Star Cup samt rikstävlingarna Juniorcupen och Rikscupen. Under lördagen tävlades det på steg 1-4 och Teen-klasserna på förmiddagen och på Juniorcupen och Rikscupen på eftermiddagen. Söndagen fortsatte med tävlingar på steg 5-8, Regionspokalen och Rikspokalen. Totalt deltog runt 220 gymnaster från 16 föreningar under helgens tävlingar.

All Star Open och Julavslutning

Den 30 november på förmiddagen arrangerade vi för 10:e gången All Star Open. På eftermiddagen hade vi julavslutning på temat "En försmak av julen". Gymnaster från våra barn- och ungdomsgrupper, tävlingsgrupper samt vår vuxengrupp (G)old Stars bjöd på en fin uppvisning på de olika redskapen. David Rumbutis visade upp ett par övningar ur sin tävlingsserie på friståendegolvet till publikens stora jubel.



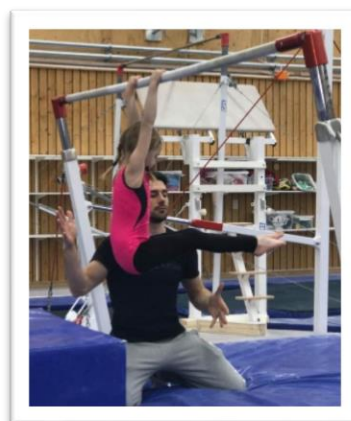
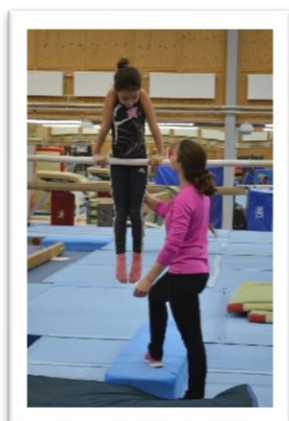
Lägerverksamhet

Barn- och ungdomsläger

Vi har under året haft sommarläger den 24-26 juni och den 27-28 juni samt höstlovsläger den 28-30 oktober i Åkeshovshallen för gymnaster mellan 6-18 år i barn- och ungdomsgrupperna. Det har också erbjudits extra träningar i Åkeshovshallen under skolloven för dessa gymnaster.

UL-läger All Star

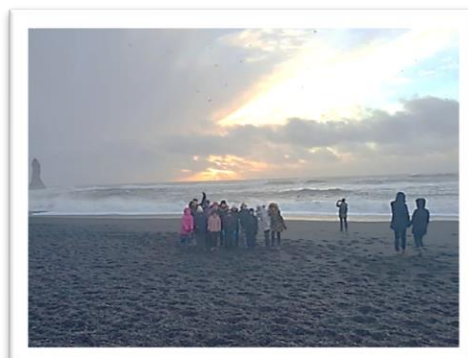
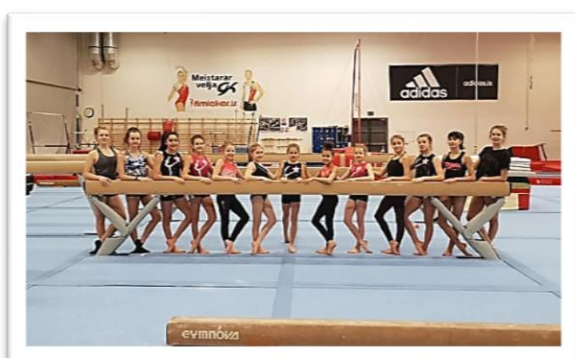
Vi har under året arrangerat tre Utvecklingsläger för gymnaster på steg 1-4. Den 2 mars och 6 juni i Åkeshovshallen och den 14 december i Mälarhöjdshallen. Under dessa UL-läger fick gymnasterna hjälp av våra mest erfarna tränare att komma vidare med övningar på de olika tävlingsredskapen samt styrke- och smidighetsövningar anpassade efter varje gymnasts nivå. Dessa läger har varit väldigt populära.



AG-läger

Reykjavik, Island

Årets första vecka hade våra AG-gymnaster på steg 5 och uppåt läger på Island. De tränade i gymnastikklubben Gerplas gymnastikhall med boende och tillgång till badhus med utomhusbassänger i närheten. Så det blev lite simträning också. Det hanns även med utflykter till Perlan Museum, Black Sand Beach och Blå Lagunen för att uppleva Island och dess fantastiska natur.



Falun

Den 3-4 januari var våra gymnaster i Top Stars i väg på ett miniläger i Falun. De tränade tillsammans med gymnasterna från Gymnos GF.



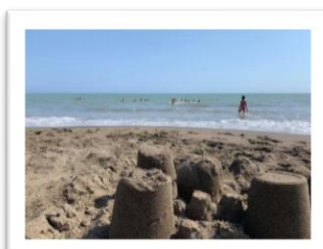
Eskilstuna

Våra gymnaster på steg 5 och uppåt tillbringade sportlovet på läger i Eskilstuna. Träning två pass om dagen stod på schemat men det hanns även med att bowla, umgås utomhus, tävla i musikquiz och sällskapsspel.



Salerno, Italien

Den 29 juli-5 augusti var våra gymnaster från steg 5 och uppåt på träningsläger i Salerno. Anläggningen som har en av Europas bästa träningshall, belägen vid havet, erbjöd en mängd olika aktiviteter på fritiden, bland annat ponnyridning, pingis och bågskytte. Delar av den träningsfria tiden ägnades också åt sol och bad, stadsutflykt med shopping samt en båttur längs med Amalfikusten till ön Capri.



Marknadsföring

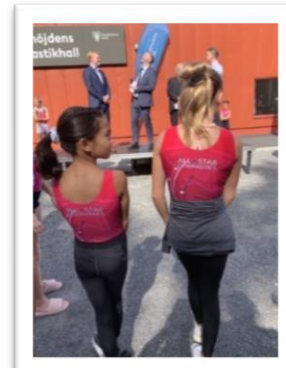
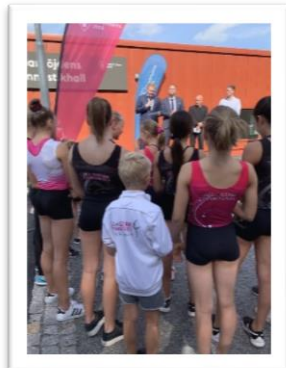
Åkeshovshallens "1-årsjubileum"

Åkeshovshallen hade Öppet Hus den 26 januari för att fira att det gått ett år sedan den stora renoveringen av anläggningen var klar. I samband med det bjöd vi in besökarna till att titta på hur en gymnastikträning går till. Våra gymnaster gjorde det tillsammans med Hammarby-gymnasterna, SOL samt Visbygymnasterna som hade träningsläger i hallen med oss.



Invigning av Mälarhöjdens nya gymnastikhall

Vid invigningen av Mälarhöjdens gymnastikhall den 31 augusti hade vi en framträdande roll under invigningsceremonin och efterföljande uppvisning av hallen. Efter att GF Östs ordförande, idrotts- och fastighetsborgarrådet samt idrottsförvaltningen klippt bandet och förklarat gymnastikhallen invigd så bjöd våra tävlingsgymnaster på steg 5 och högre på uppvisning tillsammans med Hammarbygymnasterna och SOL.



Inspirationsdag för gymnasieelever

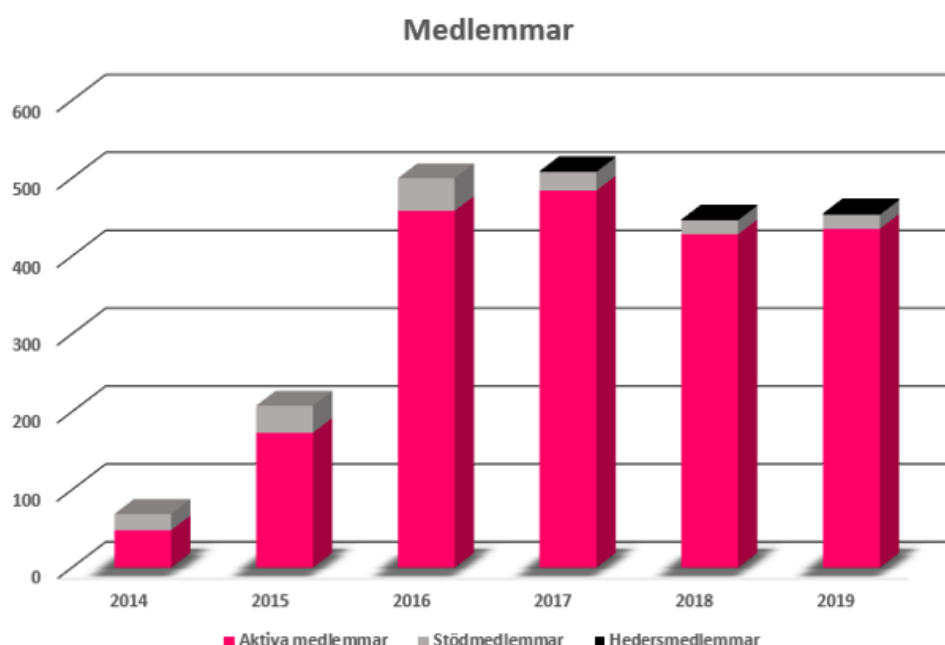
Den 5 september anordnade Stockholm stad en inspirationsdag för gymnasieelever med "prova-på-idrotter" bland annat i Åkeshov. Sergej och Adina höll i gymnastikpassen och fick efteråt tackbrev för väl planerad och genomförd aktivitet. Många elever valde dessutom gymnastikpass två gånger 😊.

Sociala medier, flyers och hemsidan

Marknadsföring av föreningen har också gjorts på Facebook och Instagram samt att kansliet, styrelsen och föräldrar delat ut och satt upp flyers i närheten av de skolor vi haft verksamhet i. Under året har också ett arbete påbörjats med att fräscha upp hemsidan.

Antal medlemmar och medlemsutveckling

Den 31 december 2019 hade föreningen 453 medlemmar, varav 435 aktiva medlemmar som deltagit i någon av våra grupper och 18 stödmedlemmar. Föreningen har utöver det två hedersmedlemmar Marcela Torres och Sofie Fischer. En ökning med 7 aktiva medlemmar jämfört med föregående år.

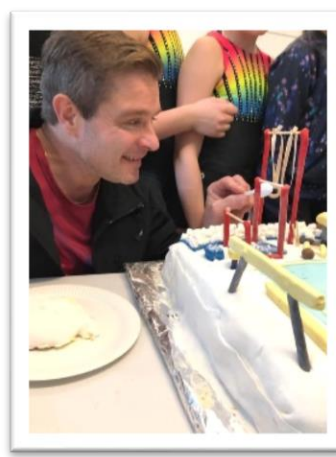


Föräldramöten

Styrelsen har under det gångna året bjudit in föräldrarna på AG-sidan till föräldramöten och informerat om föreningens värdegrund, uppförandekod och målet med föreningens tävlingsverksamhet med mera. Utöver det har vi även tillsammans planerat inför våra egna arrangemang.

Trivselaktiviteter

På initiativ av gymnaster och föräldrar har det under året genomförts ett antal trivselaktiviteter i olika grupperingar. Till exempel bad på Kanaanbadet efter träning och överraskningsfikat med "gymnastikhallstårta" för att fira Sergej som fyllde 50 år i september.



Riksidrottsförbundets högsta utmärkelse

Vid Riksidrottsmötet den 24-26 maj i Jönköping tilldelades Sara Rumbutis Riksidrottsförbundets förtjänsttecken i guld, den högsta utmärkelsen som delas ut till förtroendevalda för förtjänstfullt arbete på förbunds nivå inom svensk idrott.

Internationella uppdrag

Sara och Sergej Rumbutis var domare på EM i polska Szczecin. Sergej var domare även på EYOF i Baku, Azerbajdzjan samt Future Cup i Linz, Österrike. Sara var domare på Världscup-tävling i Doha, Qatar samt VM i Stuttgart, Tyskland.

Samarbeten

Även under 2019 har vårt långvariga samarbete fortsatt med Sundsvallsgymnasterna och deras gymnast Kristina Åhlin kring deras fortsatta utveckling.

Det samarbetsavtal som tecknades med Hammarbygymnasterna hösten 2018, som inneburit ett dagligt utbyte mellan tränare och gymnaster på AG-sidan i Åkeshovshallen upphörde den 1/10 2019 på initiativ av Hammarbygymnasterna eftersom de vill göra en satsning med egna tränare på AG-sidan.

Sponsorer

Gympa Sport har även under 2019 varit föreningens sponsor och samarbetspartner vad gäller design och framtagande av föreningskläder till våra gymnaster och tränare samt varit generös med sponsorpriser vid våra egna tävlingar.

Sponsorhuset erbjuder rabatter hos flertalet kända nätbutiker och där varje köp ger pengar tillbaka till den som handlat via Sponsorhusets länk på vår hemsida. Vår förening får sedan bonus från Sponsorhuset på inköpen som gjorts.

Föreningskansli

All Star Gymnastics GF
Spångavägen 64
168 75 Bromma
072-178 47 02
info@allstargymnastics.se

