

Verksamhetsberättelse 2023 för



Föreningen där alla är stjärnor.

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet.....	3
Styrelse och övriga förtroendeuppdrag	5
Våra ledare/tränare	6
Föreningens koncept.....	7
Våra grupper	8
Barn- och ungdomsgymnastik samt vuxengymnastik	8
Kvinnlig och Manlig Artistisk Gymnastik (KvAG & MAG)	9
Gymnastikförbundets nationella grupper.....	9
Tävlingsåret	10
Arrangemang.....	11
Lägerverksamhet.....	12
Marknadsföring.....	12
Antal medlemmar och medlemsutveckling	12
Föräldramöten	12
Internationella uppdrag och samarbeten	13
Våra Sponsorer.....	13
Försäljningsaktiviteter.....	13
Föreningskansli.....	13

Ordförande har ordet

2023 har varit ett spännande och bra år för oss som förening.

En av våra viktigaste mål under året var att växa breddverksamheten för att få en ekonomi i balans. Tack vare otroligt fina insatser från såväl kansli, styrelsemedlemmar och våra ungdomstränare har vi lyckats med vårt mål.

En större breddverksamhet kräver mycket av oss som förening. Utöver logistiken kring hallar och tränare, kontakten med föräldrar och barn, fakturering och administration behöver vi också säkerställa en mer långsiktig kvalitet hos våra tränare. Under året har flera av våra ungdomstränare vidareutbildat sig och vi har omfördelat i framförallt Ministarsgrupperna inför 2024 för att få ut bästa möjliga träning för våra gymnaster.

Jag är stolt över det arbete vi gjort och ser att vi med hjälp av struktur och planering, lagt grunden för en långsiktigt framgångsrik breddverksamhet.

I november genomförde vi en efterlängtat och välbesökt uppvisning med fokus på våra breddgrupper. En rolig dag där vi och våra ungdomstränare fick mycket fin feedback.

Jag är också oerhört stolt över vår AG-verksamhet.

Flera av våra duktiga gymnaster har avancerat till nationella tävlingar och debuterat i landslagssammanhang. Systrarna Julia och Ellen Gakios blev uttagna att representera Sverige i Junior NM i Helsingfors och i Nordeuropeiska Mästerskapen i Halmstad. Ellen blev också mästarinna vid Höstpokalen och Svenska Cupen, vilket resulterade i en uttagning till Seniorgruppen som samtränar med Seniorlandslaget. Milla Nyman blev uttagen till juniorgruppen. Vi hade också många gymnaster med i Svenska mästerskapen JSM och SM, och i båda tävlingarna tog vi hem lagsilver. Extra glad och stolt är jag förstas över att vår första pojkgrupp i manlig AG börjat tävla under året.

Och det hör är bara några exempel på framgångar våra gymnaster har haft under året och det är otroligt roligt att få följa deras utveckling.

Vår stjärna inom MAG, David Rumbutis, hann tyvärr bara vara med vid vårens första Världscup där en akut fotskada tyvärr stoppade honom från fler tävlingar. Tyvärr innebar det att EM med avancemang till VM och vidare mot OS tråkigt nog omöjliggjordes.

Föreningen har under året arrangerat två rikstävlingar, tre inbjudningstävlingar och två All Star Open – styrketest för alla åldrar och idrotter. Dessutom var vi en stor del av organisationen kring Sveriges största internationella tävling Mälarcupen.

Våra framgångar är resultatet av fantastiska ungdomar, tränare, grundare, styrelseledamöter och föräldrar, och jag vill avsluta med att tacka alla er som engagerar er och arbetar för vår förening.

Våra tränare och personal gör sitt yttersta för att utveckla våra gymnaster och skapa en miljö där vi alla trivs. Många föräldrar har ställt upp vid arrangemang, som domare eller som funktionär. Styrelsemedlemmar har engagerat sig på ett fantastiskt sätt och bidragit till utvecklingen av vår förening.

Med det sagt finns det alltid mer vi skulle vilja göra. Fler frågor vi skulle vilja jobba med och nya utmaningar som vi ställs inför. Vår tid är begränsad och det finns områden jag önskar att vi hade haft möjlighet att jobba mer med under året.

En idrottsförenings välmående beror i hög grad på ideella insatser, som ofta sträcker sig utanför det egna intresset. Att vara en del av föreningslivet ger mycket tillbaka, och jag vill uppmana fler att engagera sig så att vår förening kan fortsätta blomstra.

För All Star Gymnastics GF

Sandra Lindfeldt
ordförande



Styrelse och övriga förtroendeuppdrag

Styrelsen

Ordförande: Sandra Lindfeldt

Sekreterare: Louise Lindbäck

Kassör: Martina Lous-Christensen

Ledamöter:

Sandra Nyman

Sara Rumbutis

Georgios Gakios

Elin Wernberg Engarås (suppleant)

Kanslist: Adina Rumbutis och Sandra Nyman

Styrelsemöten och representation

Under 2022 har styrelsen haft 7 protokollförda möten utöver årsmötet. Styrelsen har löpande kontakt och avstämningar utanför formella möten genom chatt, telefon och mejl.

Sara Rumbutis har varit ledamot i Tävlingskommittén för Kvinnlig Artistisk Gymnastik samt suttit med i Styrgruppen för stadens specialhallar.

Adjungerade styrelsen

Föräldrarepresentant: Samuel Bågfors

Gymnastrepresentant: Meja Venema Holmgren

Tränarrepresentant: Vitaly Kardashov

Övriga förtroendeuppdrag

Revisor: Linn Sidén

Valberedning:

Simone Westerberg Skoog (sammankallande)

Åsa Lindell

Våra ledare/tränare

Föreningen har under året haft följande anställda:

- Sergej Rumbutis, 100% anställd tränare, men delvis utlånad under 2024 för träning av David Rumbutis för SOK:s räkning.
- Vitaly Kardasov 100 % anställd tränare
- Tatjana Bergwall 50 % tränare.
- Adina Rumbutis 100% anställd fördelat på 50% tränare och 50% kanslist.

Utöver det har vi haft ett 40-tal timarvoderade ledare samt 1 timarvoderad kanslist.

Utbildningar

Internationell domarutbildning:

Adina Rumbutis (KvAG) Uppgraderingskurs Lausanne.

Steg 2 domarutbildning:

Aleida Segovia Sejnäs (KvAG)

Domarkurs Manlig Artistisk gymnastik steg 1

David Rumbutis, Joakim Lundberg.

Styrka, rörlighet och fysiologi:

Sergej Rumbutis, Vitalijs Kardasovs

Åldersanpassad träning för barn och ungdom

Emilia Johansson, Livia Lindbäck, Ronja Lindfeldt, Sergej Rumbutis,

Vitalijs Kardasovs, Tatjana Berghwall.

Kvinnlig artistisk gymnastik A. Tränarutbildning steg 1:

Livia Lindbäck, Ronja Lindfeldt

Trampolin som hjälpredskap:

Agnes Jensen

Gymnastikens Baskurs träning och tävling (KvAG):

Emilia Johansson, Juni Ek, Livia Lindbäck, Greta Lindbäck, Julia Falck, Wilhelmina Wretling, Jacqueline Callin Bartlett

Kvinnlig artistisk gymnastik basic

Diana Bikoev, Emilia Johansson, Juni Ek

Biomekanik

Sergej Rumbutis, Vitalijs Kardasovs

Sara Rumbutis och Adina Rumbutis har genomfört en domarutbildning på Steg 3 samt Förbundsdomarnivå i Stockholm för SvGF och närmare 140 nya domare från hela Sverige är nu utbildade.

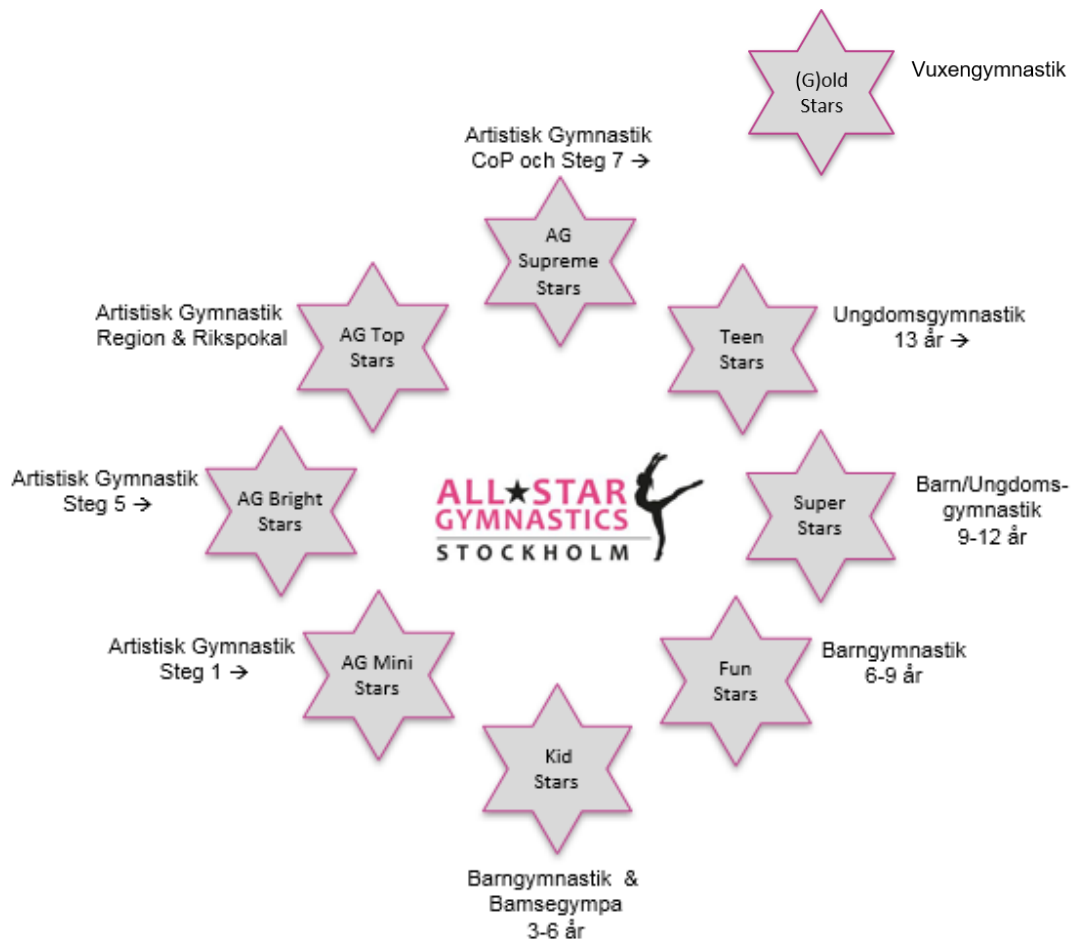
Tränarmöten och Kick-off

Regelbundna möten har hållits under året med tränarna på AG-sidan för uppföljning av föreningens värdegrund och tränarnas arbete som ett team, så våra gymnaster kunde få del av tränarnas olika kompetenser.

I augusti hade vi kick-off för föreningens timanställda ledare inför uppstarten av höstterminen. Vi pratade bland annat om vikten av hur tränarna är föreningens förlängda arm och att de, under sin arbetstid, ska agera som förebilder för föreningens värdegrund. Vi förbättrade också våra kommunikationskanaler med varandra så att vi enklare kan dela gemensam information, hitta vikarier och ge feedback. Detta innebär att vi inte behövt ställa in en enda träning på grund av sjukdom eller av andra orsaker utan alltid hittat lösningar där tränarna ställt upp för varandra.

Föreningens koncept

Föreningens koncept med indelning av träningsgrupper fungerar fortsatt bra. Gymnaster från breddgrupper som är redo för mer tävlingsgymnastik kan byta till AG-grupp och AG-gymnaster som vill dra ner på träning kan byta till breddgrupp, i mån av plats.



Våra grupper

Barn- och ungdomsgymnastik samt vuxengymnastik

Vi har haft ordinarie verksamhet med barn- och ungdomsgymnastik i Alviksskolan, Södra Ängby skola, Lilla Adolf Fredriks skola och Åkeshovshallen.

Tyvärr blev vi av med såväl Gärdesskolan som Eiraskolan under 2023. Verksamheten har istället förstärkts framförallt i Södra Ängbyskolan.

Kid Stars, barn 3 - 7år

Under våren hade vi tre och under hösten endast två grupper Kid Stars igång med flickor och pojkar. Träningsupplägget har varit inspirerat av konceptet Bamsegympa. Här har vi tappat hälften av våra gymnaster från föregående år.

Fun Stars, barn 6 - 9 år

Både under våren och hösten hade vi fem 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.

Super Stars, barn och ungdomar 9 - 12 år

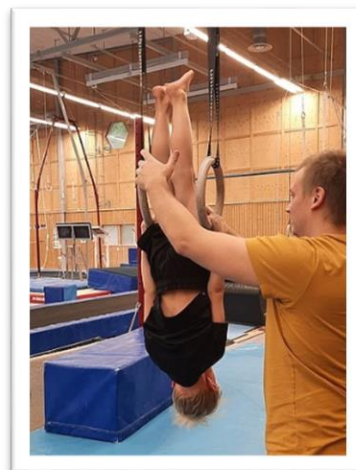
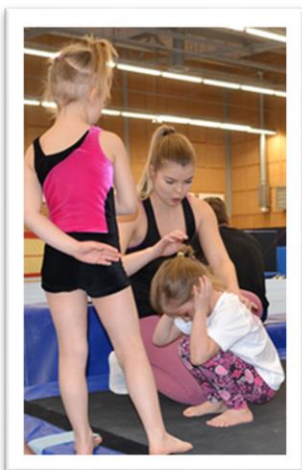
Både under våren och hösten hade vi fem grupper Super Stars igång. Likt Fun Stars har träningen varit inriktad mot redskap. Här är tappet två grupper från föregående år.

Teen Stars, 13 år och äldre

Både under våren och hösten hade vi tre Teen Stars igång. Dessa grupper är lite av ett signum för föreningen. Flickorna har haft redskapsträning blandat med styrketräning och smidighet.

(G)old Stars, vuxengrupp

I vuxengruppen samlas vuxna som ville träna gymnastik för att det är kul, oavsett förkunskaper. Träningsfokus har varit grundövningar i gymnastik samt smidighet och styrka med samma träningsupplägg som vi använder för våra tävlingsgymnaster, med anpassning efter varje individs nivå och mål med träningen.



Kvinnlig och Manlig Artistisk Gymnastik (KvAG & MAG)

Våra tävlingsgrupper har tränat i Lilla Adolf Fredriks skola, Mälarhallen och Åkeshovshallen.

Vi har under året i mån av plats välkomnat nya gymnaster som sökt sig till oss från andra föreningar. En del av våra gymnaster som valt att avsluta sina gymnastikkarriärer har stannat kvar i föreningen som ledare och/eller domare. Vid årets slut hade vi 96 gymnaster i AG-grupperna.

AG Mini Stars

Gymnasterna i Mini Stars har under 2023 varit indelade i fyra grupper, Mini Stars Pink som tränar en till två gånger i veckan mot steg 1. 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. Vi har fortsatt med våra två Mini Stars-grupper inom MAG.

AG Bright Stars

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

AG Top Stars

Gymnasterna i Top Stars tränar för att tävla med valfria serier främst Pokalenserierna – en modifierad form av CoP där man kan välja Regionspokalen eller Rikspokalen. De har tränat 3-5 gånger/vecka och en del har även haft morgonträningar några pass i veckan.

AG Supreme Stars

Gymnasterna i Supreme Stars tränar för att tävla på steg 7 till 9 samt CoP – internationell nivå. De har tränat 5-6 dagar/vecka och en del har även haft morgonträningar några pass i veckan. Här har också två manliga AG-gymnaster ingått.

Gymnastikförbundets nationella grupper

Utvecklingsgruppen:

Följande flickor från All Star Gymnastics var uttagna till Utvecklingsgruppen under året: Alicia Eklund, Ellida Lithén, Noomi Bågfors, Indra Skoog och Judith Westerberg deltog vid två läger under året. Utvecklingsgruppen samlar gymnaster från Sjuan och högre i Svenska Stegserierna.

Aspiranterna:

Nio flickor kvalificerade sig till årets Aspiratgrupp. Flickor och tränare har deltagit vid tre läger under året i Luleå, Malmö och Stockholm.

Judith Westerberg Skoog, Maria Gabriella Chetu, Ellen Gakios, Julia Gakios, Anna Lena Casas Bunse, Junia Bågfors, Molly Lindell, Meja Venema Holmgren, Greta Lindbäck.

Landslag:

På herrsidan har Aaron Coche ingått i Juniorlandslaget och David Rumbutis i Seniorlandslaget

Junior-/seniorgrupp med landslaget:

Milla Nyman och Ellen Gakios.

Tävlingsåret

Utöver föreningstävlingar har vi deltagit med gymnaster i följande nationella och internationella tävlingar:

Kvinnlig Artistisk Gymnastik

- ★ Svenska Mästerskapen (SM och JSM)
- ★ Åland Invitational
- ★ Nordiska Mästerskapen för juniorer
- ★ Riksmästerskapen
- ★ USM
- ★ Mälarcupen
- ★ Mälarcupen Future Stars
- ★ Svenska Cupen
- ★ Höstcupen
- ★ Juniorcupen
- ★ Rikscupen
- ★ Nordeuropeiska Mästerskapen
- ★ Höstpokalen

Våra tävlingsgymnaster lyckades genom fina prestationer och bra laganda hamna på prispallen i följande lagtävlingar:

- ★ Lagsilver Svenska Mästerskapen juniorer KvAG
- ★ Lagsilver Svenska Mästerskapen KvAG
- ★ Lagguld Höstpokalen KvAG
- ★ Lagguld Juniorcupen KvAG
- ★ Lagbrons Rikscupen KvAG
- ★ Lagsilver Future Stars Mälarcupen
- ★ Lagguld Steg 7 och högre ASC
- ★ Lagguld Pokalenklasserna ASC

Manlig Artistisk Gymnastik

- ★ Våra nyaste tävlingsdebuterade vid Sommar-mästerskapen hos KFUM i Stockholm
- ★ Julcupen för de nyaste med KFUM
- ★ Världscupen i Cottbus, Tyskland
- ★ Mälarcupen, silver i bygel via David Rumbutis



Julia och David Rumbutis har anlitats som speakers för internationella sändningen av Nord-EM dessutom var David kommentator vid SM och Julia hjälpte till i studion med att välja ut klipp och kameravinklar till TV-sändningarna.

Arrangemang

All Star Trophy, All Star Trophy summer edition samt All Star Cup

Våra arrangemang har legat mycket tidigt eller mycket sent under terminerna vilket har lockat lite färre startande än vanligt, en arrangemangen har varit lyckade med stort engagemang bland våra duktiga funktionörer.



All Star Open

Vi har genomfört två testdagar, en i slutet av vårterminen i maj och en i slutet av december. En bra check för ung som gammal, rutinerad som ny oavsett bakgrund att tillsammans under glada hejarop klara nya framsteg i våra 12 grenar som är allmänna så alla ska kunna vara med.

Challenge vår och höst

I mars och oktober arrangerade vi rikstävlingen Challenge som en uttagning till landslagsuppdrag och landslagsgrupper.

Julavslutning

I slutet av terminen kunde vi äntligen bjuda in till en julpuppvisning för framförallt våra breddgrupper. Vi genomförde uppvisningen i träningshallen i Åkeshov och det var mycket uppskattat och spännande för gymnasterna att få testa en riktig gymnastikhall och få inspireras av våra duktiga och mer seniora gymnaster.

Mälarcupen – samarrangemang

Mälarcupen, Sveriges största internationella tävling genomfördes med sin 40:e tävling med en stor del funktionärer från All Star. Ett samarrangemang mellan Stockholmsbaserade föreningar och unik i sitt slag då tävlingen samlar såväl väldigt rutinerade som oerfarna tävlingsgymnaster på en och samma internationella tävling med olika tävlingsklasser.



Lägerverksamhet

Under året har vi kunnat bjuda in såväl våra breddgymnaster som AG-gymnaster till flera olika lägerverksamheter.

- ★ Jullovsläger i januari
- ★ Sportlovsträning Åkeshov 5 dagar.
- ★ Påsklovsläger i Mälarhöjden 3 dagar samt i Åkeshov 5 dagar.
- ★ Sommarträning och läger för barn/bredd/mini stars 43 tillfällen.
- ★ Höstlovsläger 3 dagar i både MH och Åkeshov.
- ★ Jullovsläger 3 dagar i Mälarhöjden och 4 dagar Åkeshov.

Utvecklingsläger (UL-läger) All Star

Under 2023 har föreningen bjudit in till 4 utvecklingsläger. Det är ett populärt läger som uppskattas mycket och drivs av våra mer erfarna tränare.

- ★ Åkeshov 14 maj och 28 maj
- ★ Mälarhöjden 29 oktober och 10 december.

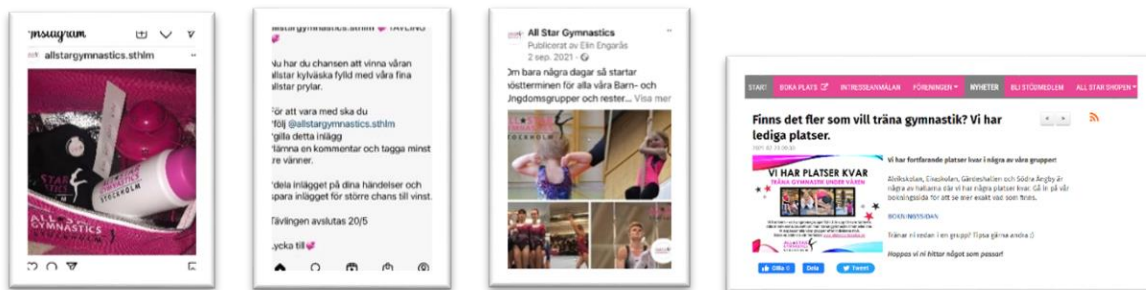
AG-läger

Vi hade önskat att vi fått till ett sommarläger för AG-gymnasterna. Men med tanke på hög inflation och utmanande ekonomi för många familjer var intresset för sommarläger svalt. Vi valde därför att inte genomföra det utan erbjöd istället AG-verksamheten träning i Åkeshov under hela sommaren.

Våra Bright och Supreme gymnaster erbjöds jullovsläger i Eskilstuna och våra MAG gymnaster erbjöds dagläger från GF Öst i Stockholm.

Marknadsföring

Marknadsföring av föreningen har främst gjorts på Facebook och Instagram samt hemsidan.



Antal medlemmar och medlemsutveckling

Under Vårterminen 2023 hade föreningen 310 aktiva medlemmar.

En mycket viktig ambition under året har varit att öka antalet medlemmar, med fokus på vår barn- och breddverksamhet. Under höstterminen 2023 hade vi 355 aktiva medlemmar. Under året totalt sett så har vi haft ca 450 unika medlemmar i föreningen.

Det är alltid en omsättning i framförallt våra breddgrupper, som förklarar varför antalet för helåret är större än per termin.

En utmaning för föreningen att växa ytterligare är bristen på hallar och tränare.

Inför 2024 gjorde vi ett antal förändringar i grupperna för att fylla på med barn och i möjligaste mån ha fullsatta grupper. Vi planerade också för att starta en ny Ministarsgrupp vilket vi började marknadsföra under senhösten och startade upp efter jullovet.

Föräldramöten

Styrelsens AG:ansvariga har under det gångna året bjudit in föräldrarna från Bright Stars, Top Stars och Supreme Stars till föräldramöten vid varje terminsstart och har då bland annat informerat om föreningens värdegrund, uppförandekod samt målet med föreningens tävlingsverksamhet och vikten av att det behövs funktionärshjälp från föräldrarna för att klara av föreningens egna arrangemang.

Styrelsen har dessutom haft ett möte under våren för att starta upp specifika arbetsgrupper med riktade uppdrag i föreningen. I december hade utvalda medlemmar i styrelsen och tränare ett särskilt möte med föräldrar i Bright.

Internationella uppdrag och samarbeten

Sergej Rumbutis dömde Junior VM i Antalya, Turkiet, EYOF i Maribor, Slovenien, Island games på Åland samt Nordeuropeiska Mästerskapen i Halmstad.

Sara Rumbutis var D-domare på Världscupen i Cottbus, Tyskland, D-domare i bom på EM i Antalya, Turkiet, JNM i Helsingfors, Finland samt Island Games på Åland. Sara deltog även som tävlingsledare vid SM/JSM, Nordeuropeiska Mästerskapen samt Mälarcupen.

Adina Rumbutis dömde Pharaohs cup, Kairo, Egypten, landskamp i Ghent, Belgien, Island games på Åland samt Nordeuropeiska Mästerskapen i Halmstad.

Då vi har gymnaster som är bosatta utomlands så samarbetar vi med tränare och föreningar i USA, Frankrike och Island.

David Rumbutis har varit med på samtliga landslagsläger med svenska seniorlandslaget och Aaron Coche har varit med vid ett juniorlandslagsläger.

Våra Sponsorer

- ★ GympaSport
- ★ Sponsorhuset
- ★ P Westermark försäljning AB
- ★ Bromma Blocks

Försäljningsaktiviteter

- ★ Våren: Klasspengar & Newbody
- ★ Höst: Ljus
- ★ Bingolotto



Föreningskansli

All Star Gymnastics GF
Spångavägen 64
168 75 Bromma
kansliet@allstargymnastics.se