



GYMNASTIKFÖRENINGEN GYMNOS

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

Organisationsnummer
883200-9453

Webb
www.gymnos.se

Adress
Lugnets Företagscenter
791 31 Falun

INNEHÅLL

FÖRORD	3
INLEDNING	3
SAMMANTRÄDEN OCH MÖTEN	3
FÖRENINGENS EKONOMI	4
MEDLEMSUNDERSÖKNING	4
STIPENDIER	4
FÖRTROENDEUPPDRAG	4
ANSTÄLLD PERSONAL	4
FÖRENINGENS ADMINISTRATION & KOMMUNIKATION	5
DOMARE	5
TRÄNINGS- OCH TÄVLINGSVERKSAMHET	6
BREDDGYMNASTIK	6-7
TRUPPGYMNASTIK	8-9
ARTISTISK GYMNASTIK	10-11
EVENEMANG	12
UTBILDNING & LEDARTRÄFF	13
ANLÄGGNINGAR & LOKALER	13

FÖRORD

Ytterligare ett år har sprungit förbi. Det 99:e året i ordningen för Gymnos. Ett år då mycket positivt hände, men där antalet egna evenemang var färre i jämförelse med åren innan pandemin. Under året har verksamheten rullat på med full kraft och tävlandet har kommit igång igen efter pandemin. Föreningen tilldelades en svensk fana under nationaldagsfirandet vid Falu Gruva och vi slog publikrekord under årets julgala. Glädjande är att föreningen står sig fortsatt stark, där kärnan är den växande verksamheten som bidrar till en meningsfull fritid för många barn och unga.

Jag vill rikta ett STORT tack till alla som valt att vara en del av Gymnos under 2022. Er insats är så värdefull. Vidare vill jag sända ett särskilt varmt tack till förtroendevalda, ledare och anställda för ert arbete och engagemang. 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



INLEDNING

Under Verksamhetsåret 2022 har föreningen fortsatt att bedriva gymnastik för barn och ungdomar i alla åldrar i linje med Svenska Gymnastikförbundets utvecklingsmodell. Modellen innebär i korthet att det finns olika nivåer. De fyra första stadierna har en grund av social och fysisk kompetens. Två stadier handlar om träning och/eller tävling med livslång aktivitet och rörelse som mål. Två siktar på maximal prestation. Inom Svensk Gymnastik ska gymnaster och ledare kunna röra sig mellan olika stadier, i egen takt och utifrån egna förutsättningar.

Förutom flera familje-, barn-, flick- och pojkgrupper har det även funnits flera tävlingsgrupper inom trupp gymnastik och artistisk gymnastik samt en grupp i Freestyle. Utöver det finns också Vumpagruppen, en grupp för gymnaster som är 20 år eller äldre.

SAMMANTRÄDEN OCH MÖTEN

Styrelsen har sammanträtt vid 9 tillfällen under verksamhetsåret inkluderat 2 arbetsmöten. Ledamöter i styrelsen under verksamhetsåret var: Ann-Louise Skoglund (ordförande), Maria Pettersson (vice ordförande), Fredrik Drakesby (kassör), Daniel Grundberg (ledamot), Julia Johansson (ledamot), Fredrik Mejer (ledamot), Ylva Hammarström (ledamot). Suppleanter var Carin Larsson och Lisa Hårdstedt.

Övrigt

Områden och frågor som styrelsen arbetat med under året är:

- Planering inför Gymnaestrada 2023 (avbröts i slutet av året)
- Fortsatt dialog med Falu kommun om behovet av uppgradering och utbyggnad av Gymnastikhallen på Lugnet
- Offertförfrågan och förhandling - ny föreningsoverall
- Revidering av riktlinjer (reseersättning, landslagsuppdrag, ledarbarn träningsavgift och arvode)
- Medlemsundersökning

FÖRENINGENS EKONOMI

Gymnos har sedan flera år tillbaka en stabil ekonomi och en god likviditet. Årsbokslutet för 2022 visar ett bra resultat jämfört med budget, vilket till stor del kan förklaras med ett bättre utfall av föreningens egna evenemang. Styrelsens långsiktiga inriktning att öka föreningens omsättning till 3 miljoner per år utvecklades i rätt riktning under året. Mer information om föreningens resultat finns i resultat- och balansräkningen.

Föreningens bokslut för 2022 upprättades av Moodeko Consulting AB. Föreningens revisorer noterar i samband med revisionen att det är ordning och reda samt bra kvalitet på de underlag som har granskats.

Föreningen har under året haft fem sponsoravtal (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 två senaste undersökningarna ger stöd för att intensifiera arbete med att uppgradera specialhallen för gymnastik och fortsätta prioritera utbildning för föreningens ledare.

STIPENDIER

Gymnos Julstipendium

Årets stipendium gick till Ester Ölund, med motiveringen: "Ester är en engagerad ledare inom Gymnos och sedan 1,5 år är hon huvudledare i grupperna Flickor Lugnet 1 och Junior 2. Hennes ledarskap kännetecknas av värme, lyhördhet och en stark medkänsla för gymnasterna. Förutom sina goda ledaregenskaper är Ester ansvarstagande och lösningsorienterad i sin roll. Ester är en påtagligt trygg person och hon var en mycket uppskattad huvudledare under Gymnos sommarläger 2022. 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 Maria Saxe, med motiveringen: "Maria är en god förebild och personifierar Gymnos värdegrund glädje, kunskap och gemenskap genom sitt sätt att vara. Maria har förmågan att se alla gymnaster, ger dem uppmärksamhet och är mån om att alla ska trivas och må bra. Maria är pedagogisk, noggrann med teknik och detaljer samtidigt som hon är nyfiken på att lära sig mer och utveckla sina egna förmågor."

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 truppkommitté.

ANSTÄLLD PERSONAL

Annica Grane Administratör (tjänstegrad 60%).

Stina Törneman Digital Kommunikatör (tjänstegrad 40%).

FÖRENINGENS ADMINISTRATION & KOMMUNIKATION

Administration

Under året har stort fokus legat på införandet av föreningens nya administrationssystem SportAdmin. Arbetet startade med utbildningar och planering av flytten från IdrottOnline till det nya systemet. Parallellt har det löpande arbetet med bokföring, fakturering, betalningspåminnelser, olika rapporteringar, lokalbokningar, ansökningar mm fortsatt som vanligt. Exempel på andra återkommande arbetsuppgifter under året har varit ledar- och medlemsinformation, planering av ledarträffar och utbildningar samt planering av föreningens evenemang.

Kommunikation

Fokus under året har varit att skapa och lansera Gymnos nya hemsida. Arbetet startade med utbildningar via SportAdmin samtidigt som en struktur för innehållet skapades. Den nya strukturen baseras på innehållet i den tidigare hemsidan, framförda önskemål och inspiration från andra föreningar. En annan del i arbete har varit att utveckla föreningens bildspråk och att skapa en intern mediabank med foton och filmer från föreningens verksamhet. Tanken är att mediabanken ska finnas tillgängligt för anställda, ledare och förtroendevalda i föreningen. Arbetet med att uppdatera föreningens grafiska profil, främst med fokus på mallar för dokument och kommunikation pågick löpande under året. Utöver det har 10 olika kortfilmer tagits fram i samarbete med Stratos Cinema. Filmerna återger visuellt föreningens värdegrund och har olika budskap, som exempelvis att rekrytera ledare, sponsorer och Gymnos 100 år. Året avslutades med att upprätta en kommunikationsplan för 2023 års aktiviteter på föreningens hemsida och i sociala medier.

DOMARE

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

TRUPPGYMNASTIK	ANTAL DOMARE	ARTISTISK GYMNASTIK	ANTAL DOMARE
STEG 1 INTRO	2	KVINNLIG AG STEG 1	5
STEG 2 REGION	2	KVINNLIG AG STEG 2	8
STEG 3	2	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 breddverksamheten de senaste två åren:

GRUPP	ANTAL GRUPPER 2022	ANTAL GRUPPER 2021
FAMILJEGRUPPER 2-4 ÅR	3	2
BARNGRUPPER 4-6 ÅR	7	8
FLICKGRUPPER 6-9 ÅR	7	6
POJKGRUPPER	5	4
JUNIOR +10 ÅR	4	3
JUNIOR POJK/ FREESTYLE	1	1
VUMPA	1	1



Familje- och Barngrupper

I våra familjegrupper deltar barn i åldern 2-4 år, tillsammans med en förälder. I barngrupperna tränar barn 4-6 år utan medföljande vuxen i gymnastiksalen. Inför höstterminen startades en ny familjegrupp och därmed finns det tre familjegrupper och sju barngrupper i föreningen.

Under verksamhetsåret har ledartätheten ökat, till fem och i vissa fall sex ledare per grupp. Minst två, men gärna tre, 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.

Internutbildningen inför hösten fokuserade mycket på det praktiska under en familje- och barngympatimme.

Ledarna fick med sig många bra tips på lekar, ramsor, redskapsbanor, typiska träningsupplägg, mm. Man tog hjälp av en rutinerad ledare som höll ett träningspass där övriga ledare agerade barn, vilket var mycket uppskattat.

Pojk Junior/ Freestyle

Gruppen vänder sig till pojkar födda 2010 och tidigare, som vill utveckla sina akrobatiska färdigheter utan att tävla. Flera av gruppens cirka 20 aktiva har även ett stort intresse för freeski och snowboard och grundtanken med gruppen är att gymnasterna med förbättrad kroppskontroll ska klara av mer avancerade hopp och trick i skidbacken. Freestyle tränar två timmar i veckan i Gymnastikhallen. Fokus är att på ett roligt och lekfullt sätt lära sig gymnastiska grunder, volter och skruvar, mm. Redskap som används är trampolin, tumbling och trampett.

Under VT22 var även tricking en del av träningen men gruppen har sedan hösten 2022 stått utan trickingledare.

Då föreningen under en tid saknat en Juniorgrupp på pojsidan, så valde man inför hösten 2022 att göra en sammanslagning mellan grupperna Pojkar Trupp 3 (de gymnaster som åldersmässigt passade in) och Freestyle. I och med sammanslagningen bildades gruppen Junior Pojk/Freestyle.

Gruppen deltog för andra året på Gymnos Julgala. Gympaåret avslutades med en träning i Gymnastikhallen där föräldrarna bjöds in att delta i träningen. Pojkarna bjöd även på en kortare uppvisning för att visa vad de lärt sig under året som gått.

Vumpagruppen

Vumpagruppen består av medlemmar födda 1965-2001 och snittålder är cirka 40 år. Majoriteten av gymnasterna är även ledare i föreningen. En tredjedel är män, där endast ett fåtal är tidigare gymnaster. Deras intresse har istället väckts genom ledarengagemang i sina respektive barns grupper. Bland kvinnorna har de flesta tränat gymnastik som barn och några har även tävlat. Ett fåtal har deltagit i både SM och NM. Gruppen tränar två timmar per vecka.

Gruppens fokus under året har varit helt i linje med föreningens värdeord: Glädje, Kunskap och Gemenskap. Gymnasterna har övat på att våga låta sig utmanas, vissa i en helt ny träningssituation medan andra gjort comeback i Gymnastikhallen efter många års uppehåll.

I maj 2022 deltog Vumpagruppen på föreningsuppvisningen Vårvolten, i grenarna tumbling och trampett samt fristående där de framförde programmet "Fame". Under höstterminen ställde de upp i Haninge Trupp Cup för att tävla i vuxenklassen mot sex andra lag. Gruppen vann friståendeklassen, fick silver i tumbling och brons i trampett. Själva resultaten är det få som la på minnet, däremot gav tävlingen mersmak inför vårterminen, då gruppen siktar på ytterligare en tävling.

På julgalan i december, med temat Melodifestivalen, deltog Vumpan i ett nummer till Samir & Viktors låt Groupie, tillsammans med gymnaster ur grupperna Bas Flickor samt Flickor Trupp 5 och Trupp 6.

TRUPPGYMNASTIK

Flickor Trupp 6

Sedan höstterminens början består truppen av cirka 10 flickor från den förberedande BAS-gruppen, födda 2014-2015. Truppen tränar två gånger i veckan och träningen fokuserar mycket på grunder och svårigheter motsvarande nivå 9 i riksserien. Gymnos Julgala var ett uppskattat inslag i slutet av höstterminen, där Trupp 6 var med och framförde numret Groupie, med musik av Samir & Viktor. Gymnasterna har börjat träna in ett nytt fristående som man hoppas kunna visa upp kommande termin.

Flickor Trupp 5

Truppen består av 20 flickor födda 2012 och 2013 som tränar två gånger i veckan. Under vårterminen lades mycket tid på att lära in friståndet Alice och i maj tävlade truppen för första gången. Tävlingen, på steg 8, gick av stapeln i Bjursås och var mycket uppskattad av gymnasterna. Truppen deltog även på uppvisningen Vårvolten, vilket också var roligt. 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 deltog truppen i tävlingen Gävlebocken, på steg 8, och kom tvåa av sju lag. Truppen fick bra poäng i samtliga grenar och har uttryckt en önskan om att tävla mer. Gymnos Julgala var en höjdpunkt under höstterminen.

Flickor Trupp 4

Flickorna i Trupp 4 är födda 2010 och 2011. Under 2022 har truppen tränat och tävlat på nivå 7. Under hösten deltog truppen på två tävlingar; Falutruppen och Gävlebocken. I Gävle presterade flickorna väldigt fint och hamnade på en andra plats. Till tävlingen i Gävle delade truppen buss med Trupp 5 och det var väldigt god stämning. Terminen avslutades på bästa sätt; med Gymnos julgala. Fokuset på träningarna var att skapa starka och hållbara gymnaster och en fin sammanhållning i truppen.

Flickor Trupp 3

Gymnasterna i Trupp 3 är födda år 2009 samt 2008 och har tränat och tävlat ihop i många år. Flickorna tävlar på nivå 6 och har som mål att gå upp till nivå 5. Under vårterminen deltog truppen i Gävleborgsjakten i Sandviken samt på Uppsvenska Mästerskapen i Söderhamn. Under höstterminen ställde flickorna upp i Falutruppen och slutade som tvåa. På tävlingen Gävlebocken presterade truppen väldigt fint och kammade hem guldmedaljen med god marginal, vilket var jätteroligt.

Pojkar Trupp 2

Truppen består av gymnaster födda 2008 till 2012 som tränar tre dagar i veckan. Truppen tävlar på nivå 6. Under vårterminen fokuserade truppen mycket på grunder men testade även på nya volter. Pojkarna tävlade i två olika tävlingar tillsammans och hamnade på prispallen för första gången. Resultatet blev stor lycka och en boost för truppen, som kände att det lönar sig att kämpa. Träningsglädjen blev efter detta mycket större. Under höstterminen välkomnade man ett antal nya gymnaster till truppen. Fokus låg därför mycket på sammanhållning och lagkänsla i truppen. Truppen tävlade även på hemmaplan, vilket var några av gymnasternas första tävling. Pojkarna hade en väldigt rolig dag och var stolta och glada över sin insats. Terminen avslutades med en trekamp, med hela teamet.

Flickor Trupp 2

Under 2022 har gymnasterna i Trupp 2 för första gången deltagit i en tävling som krävde övernattnings. Tävlingen var Riksfemman, som gick av stapeln i Växjö. Efter en lång bussresa fylld av glädje och pirr i magen, låg truppens fokus på att göra sitt bästa och att öva på att bemästra sin nervositet och känna stöd i lagkamraterna. Gymnasterna var snubblande nära en finalplats, vilket var en extra spännande upplevelse. Truppen tävlade även i Sandviken och Söderhamn. Under hösten genomfördes ytterligare en tävling med övernattnings. Denna gång i stegserie 4 på Värmdö i Stockholm. Truppen genomförde även en tävling på hemmaplan där man tog hem första platsen. Året avslutades med full show på Gymnos Julgala och till ett av numren gestaltade man ABBA.

Flickor Junior 1

Truppen är en ny tävlingsgrupp som består av flickor födda 2007 till 2010. Truppen har tränat ihop under en längre tid och blivit ett sammansvetsat gäng. Under året gjorde truppen tävlingsdebut i Sandviken, på Gävleborgsjakten i regional nivå 7, och kammade hem vinsten. Truppen deltog även i Falutruppen på hemmaplan, där man tävlade på nivå 6 för första gången. Det blev ingen pallplats, men resulterande i ett glatt gäng gymnaster och stolta ledare. Truppens fokus under det gångna året har framför allt varit fristående, men även att finslipa övningarna på tumbling och trampett för att få trygga och självsäkra gymnaster. Under 2023 ser truppen fram emot att prova nya övningar och att ta revansch på nivå 6.

Team 1

Vårterminen 2022 startades i januari med ett uppföljningsmöte. Alla gymnasterna i Team 1 deltog i ett grupparbete som handlade om hur man vill att teamet ska fungera och agera. I maj 2022 tävlade truppen i Riksfyran, öppen klass, i Helsingborg. Gymnasterna åkte buss fram och tillbaka och hade en härlig helg. Därefter var det dags för Rikstvåan i Järfälla och Team 1 landade på en tredje plats. Den 29 oktober tävlade gymnasterna i Falutruppen på hemmaplan. Den 12-13 november, deltog man i Maxi Haninge Truppcup i Torvalla Sporthall, Haninge. Teamet tävlade med två lag. Ett lag tävlade på nivå 3 och vann. Det andra laget tävlade på nivå 4 och kände sig nöjda med sin insats. Lördagen den 3 december deltog gymnasterna på Gymnos Julgala i Guide Arena, med tema Melodifestivalen och ett ABBA-nummer. I slutet på december inleddes ett samarbete med Gävle - Falun - Hudiksvall - Sundsvall, för våren 2023. Samarbetet startades med ett läger i Hudiksvall, den 16-17 december. Team 1 kommer att ingå en trupp på cirka 55 gymnaster. Tävlingar man planerar att delta i tillsammans under VT 23 är SM Mixed, Rikstvåan Mixed och Rikstvåan Öppen. De lag som är med på SM kommer även att tävla i Riksettan. Lovisa Tosteby blev under vårterminen uttagen till Damernas Juniorlandslag. I september deltog hon tillsammans med landslaget i JEM i truppgymnastik i Luxemburg, vars prestation belönades med en silvermedalj.



ARTISTISK GYMNASTIK

AG-verksamheten i föreningen består av tävlingsgrupper samt förberedande BAS-grupper. Under verksamhetsåret har det funnits två BAS-grupper (flickor/pojkar) och tre tävlingsgrupper. Ledarteamen har under året fortsatt arbetet med att bygga förtroende inom och mellan grupperna för att skapa en trygg idrotts- och träningsmiljö.

BAS-GRUPPER (FÖRBEREDANDE TÄVLINGSGRUPPER)

BAS-grupperna lägger fokus på att träna grunder, inom både artistisk gymnastik och trupp gymnastik.

BAS Pojkar

I BAS-gruppen för pojkar födda 2013-2014 tränade under vårterminen cirka 15 gymnaster med inriktningen manlig artistisk gymnastik (MAG). Pojkarna tränar två gånger i veckan och fokus ligger på motoriska färdigheter, styrka, rörlighet och rörelseglädje. Gruppen deltog under våren på ett gemensamt läger tillsammans med gymnaster från flera föreningar samt på föreningens uppvisning Vårvolten. I början av höstterminen beslutades dock att gruppen framöver kommer att fokusera på trupp gymnastik eftersom tillgången till kunniga ledare inom manlig artistisk gymnastik är mycket begränsad inom föreningen.

BAS Flickor

I BAS-gruppen för flickor födda 2014-2015 tränade under vårterminen 18 flickor tillsammans två gånger i veckan. Gruppen deltog under våren på föreningens uppvisning Vårvolten. Inför höstterminen fick flickorna välja vilken disciplin de ville fortsätta träna och ungefär hälften av gymnasterna valde trupp respektive AG. BAS-gruppen fylldes inför höstterminen på med flickor födda 2016.

TÄVLINGSGRUPPER

AG3

Den yngsta tävlingsgruppen tränar sex timmar i veckan och tävlar i steg 1. Gymnaster och ledare i AG3 kom in i tävlingsverksamheten i början av höstterminen och har tränat flitigt under ledorden glädje, trygghet och gemenskap. Under hösten tävlade flickorna sin första tävling i Borlänge, i nya Dalakampen, innan terminen avslutades med Gymnos Julgala.

AG2

Den mellersta tävlingsgruppen är en stor grupp med många flickor som tränar 8 timmar i veckan och tävlar i steg 3–5. Gymnasterna har tävlat flitigt under hela året och representerat föreningen på tävlingar i Borlänge, Leksand, Västerås och Gävle. Både gymnaster och ledare har under året utvecklats mycket positivt och höstterminen avslutades sedvanligt med Gymnos Julgala.

AG1

Gymnasterna i den äldsta tävlingsgruppen tränar 14–19 timmar i veckan och tävlar i steg 5-8 samt Regionspokalserien, Rikspokalserien och Code of Points. Gruppen tävlar kontinuerligt och har representerat föreningen på tävlingar i Borlänge, Leksand, Västerås, Gävle, Stockholm, Sundsvall, Linköping och Malmö. Enstaka gymnaster har valt att lämna AG-gruppen för att börja träna trupp gymnastik, någonting föreningen ser positivt på då gymnasterna finns kvar i Gymnos och inom gymnastiken. En ny gymnast som antagits till NIU-gymnastik började träna i AG 1 i samband med att höstterminen startade. Två av gymnasterna, Smilla Berg och Mikaela Carlsson, representerade föreningen på JSM respektive SM i artistisk gymnastik. Mikaela Carlsson kvalificerade sig under hösten till utvecklingsgruppen Aspiranterna. Terminen avslutades med Gymnos Julgala.



EVENEMANG

Vårvolten 2022

Vårvolten genomfördes i maj 2022 och var en kombinerad uppvisning och avslutning för alla gymnaster i föreningens breddverksamhet. Uppvisningen har inget tema utan påminner om en trupptävling, men helt utan bedömning. Dessa grupper deltog: 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, Bas Pojkar och Vumpagruppen.

Gymnos sommarläger 2022

Vecka 25 och 26 arrangerades det två veckor långa och populära sommarlägret för föreningens gymnaster mellan 6-12 år. Lägret hölls i Gymnastikhallen på Lugnet och föreningen bjöd i första hand in de gymnaster som vanligtvis inte tränar i Gymnastikhallen. Lägret var mycket uppskattat av såväl gymnaster som ledare. Totalt deltog 25 ledare/dag, varav två huvudledare, en truppleddare (Ester Ölund) och en AG-ledare (Ellen Martinsson). I samband med lägret fanns som möjlighet att bada på Lugnets utebad efter avslutad träningsdag.

Falutruppen 2022

Lördagen den 29 oktober gick Falutruppen (nivå 3-7) av stapeln. Det blev ett lyckat evenemang med smidigt upplägg av tävlingsledaren Jennifer Dahlin. Falutruppen 2022 var den första tävling som arrangerades på truppsidan på ett antal år. Detta beroende på både den tidigare pandemin och brist på resurser. Gymnos deltog med tre egna lag och tävlingen gästades av sju lag från Hedemora, Sandviken respektive Bjursås.

Mörksuggan och Dalaklockan 2022

Tidigare återkommande AG-tävlingar ställdes tyvärr in på grund av resursbrist.

Gymnos Julgala 2022

Gymnos Julgala är ett populärt event och publikrekordet från förra årets gala slogs då cirka 1400 människor satt i publiken. Stina och Jonas Tosteby värmdde upp publiken inför galan med akustisk sång och musik. Årets tema var Melodifestivalen. Under ledning av galavärdarna Marie och Petter Barrling, fick åskådarna möta Carola, Loreen, Sean Banan, Dolly Style, Eric Saade, ABBA, Hasse Andersson, Samir & Viktor, Panetoz och Alcazar via föreningens gymnaster och ledare. Föreningens minsta gymnaster bjöd på tomtedans innan galan avslutades med luciätåg.



Meta Tosteby uppmärksammades under galan och fick ta emot en tacksamhetsgåva för sitt stora engagemang. Styrelseordförande Ann-Louise Skoglund fick publikens uppmärksamhet när hon tackades för sin hängivenhet i föreningen. Årets galakoordinatorer Sofie Skoglund och Wilma Jonsson tackades för ett välplanerat och väl genomfört arrangemang. Sponsorer för Gymnos Julgala var Krämfabriken, Maralago AB, AB Karl Hedin, Haglöf & Nordkvist, Nordkvist Redovisning, Granitor, Banken Bar & Brasserie samt Printeliten.

UTBILDNING & LEDARTRÄFF

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

Interna utbildningar

En internutbildning med fokus på nyblivna ledare anordnades inför höstterminen. Under förmiddagen samlades ledarna för Familj- och Barngrupperna och efter lunch träffades ledarna för Flick- och Pojkgrupperna.

Ytterligare en praktisk utbildning hölls i Gymnastikhallen inför höstterminen. Utbildningen vände sig till ledare i Junior- och tävlingsgrupperna som ville utveckla sin passningsteknik från grundövningar upp till Trupp B-nivå.

Utbildningar Svenska Gymnastikförbundet

Flera av föreningens ledare deltog i utbildningar som anordnades av Svenska Gymnastikförbundet under verksamhetsåret. De flesta utbildningarna genomfördes digitalt eller med begränsat antal deltagare på grund av gällande restriktioner. Vid några av utbildningarna stod Gymnos som värd, vilket gjorde det möjligt för några av föreningens gymnaster att vara demogymnaster. Föreningen var under vårterminen värdförening för Trupp B med många interna demogymnaster på plats.

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



Falun 2023-02-22

Gymnos styrelse

Godkänd av Gymnos årsmöte2 023-03-22