

 **SVENSK  
GYMNASTIK**

**Gymnastikförbundet**   
MELLANSVENSKA



# Verksamhetsberättelse 2021—2022





## Innehåll

Förord	3
Verksamhetsperioden i korthet	4
Barn- o ungdom	7
Gruppträning	8
Tävling	9
Utbildning	10
Utbildningsrevision	11
Förvaltningsberättelse 2021	12
Revisionsberättelse 2021	14
Förvaltningsberättelse 2022	15
Revisionsberättelse 2022	17
Kursverksamhet 2021	18
Kursverksamhet 2022	
Allmän statistik	20
Utmärkelser under åren	
Organisation	21
Tävlingsresultat	22

Verksamhetsperioden blev inte riktigt så som vi planerat eller förutspått. Vi gick in med en fin plan och en idé om hur vi skulle verkställa den. Det är svårt att inte nämna de nya förutsättningar som vi alla ställdes inför när vi ser tillbaka på 2021-2022. För regionen och våra aktiva betyder det att hela vår verksamhet behövde omprövas och vi fick hitta nya former för träning och utbildning. Därför riktas ett stort tack till vår personal, styrelse, arbetsgrupper, kommittéer och alla regionens föreningar. Tack för goda samarbeten under perioden!

Svensk gymnastik arbetar utifrån strategin att vara ett förbund, vilket vi i regionen tagit fasta på. Att samla alla regioner under samma "idé" för att skapa bästa möjliga förutsättningar för den enskilda gymnasten på golvet. Vårt syfte är att finnas till för våra medlemmar. Under perioden har vi sett en fantastisk kreativitet och en explosionsartad digitalisering av sättet som vi möts, tränar och tävlar på.

För att realisera de gemensamma målen och strategierna har regionen fortsatt med "Föreningsutmaningen för svensk gymnastik". Inom ramen för detta projekt möts och utvecklas regionens föreningar och dess medlemmar. Vi vill vara/är en region i framkant, som lever och andas utveckling!

2018 startades ett strategiarbete för att leverera mer nytta till alla våra aktiva ute i föreningarna. Detta återspeglas i verksamhetsplanen som bygger på Gymnastikförbundets strategi 2028 som regionen analyserat och bearbetat. Det gör att den blir konkret och närvarande i vår verksamhetsplan även för kommande år.

Med önskan om en kommande stark verksamhetsperiod med stora framgångar för svensk gymnastik. I regionen ger vi oss nu in på en gemensam resa mot 2028. För att alla våra aktiva ute i landets hallar, vid datorer och på gräsmattor ska få uppleva rörelseglädje hela livet!



## Verksamhetsperioden i korthet

### FÖRBUNDSUTVECKLING

Arbetet med att förnya och effektivisera regionens arbetsformer och organisation har fortsatt. Perioden har varit mycket händelserik och arbetet har fokuserats på olika strategier inför framtiden. Föreningarnas inflytande och möjlighet till information har stått i förgrunden och intresset för förändringsarbetet har varit stort!

P g a Covid-19 har utvecklingsarbetet blivit förändrat under perioden och fokus har legat på att erbjuda så effektivt stöd och service som möjligt till regionens föreningar. Våra mötesplatser i form av utbildningar, möten, konferenser m m har till viss del digitaliseras och därmed fått ett annorlunda genomförande än tidigare. Vår förhoppning är att pandemin bedarrar under 2023 och att verksamheterna kommer igång med förnyad energi!

Omvärldskontakter och samarbeten för ledarutveckling är en viktig del av arbetet för regionen och kommer att fokuseras på än mer under 2023, bland annat genom vår samverkan med de RF-SISU:s distrikt som ingår i regionen.

Genom **Föreningsutmaningen** har styrelsen, kommittéerna och konsulenterna arbetat aktivt med implementeringen av Utvecklingsmodellen, nyckelfaktorerna, uppförandekoden och Vision 2028 så att dessa blivit kända hos regionens föreningar.

För att ge medlemsföreningarna bättre administrativt stöd och få ut information snabbare, har huvudparten av informationen publicerats på förbundets egen hemsida och via facebook/Instagram. Vi publicerar även ett månadsbrev där aktuell information kommer direkt ut till styrelser, ledare och övriga intresserade. Nätverket för anställd personal inom föreningarna och regionen skapar också förutsättningar för en levande dialog med tankar och idéer inför framtiden.

### VERKSAMHETER

#### Barn- och ungdom

Förbundets barn- och ungdomsverksamhet är fortsatt ett prioriterat område.

Speciella ledarsatsningar för att främja tillväxten på ledarsidan har genomförts.

Åtta Bamsegympautbildningar har arrangerats under perioden.

Basutbildningen för barn- och ungdomsledare är fortsatt mycket populär! Vi har arrangerat utbildningar i Arvika, Borensberg, Eskilstuna, Karlskoga, Kristinehamn, Katrineholm, Västerås, Linköping, Strängnäs, Södertälje, Örebro och Karlstad.

Olika utvecklingsprojekt har varit i gång i regionens föreningar, bl a har flera satsat på att planera för nya anläggningar samt intensifierat samarbetet med skolorna.

Regionen har fokuserat på åldersgruppen 13-25 år och ett flertal projekt har påbörjats/genomförts under perioden.

#### Friskvård/Gruppträning

På grund av pandemin har verksamheten på Gruppträningssidan inte sett ut som vanligt. Träningen har fått styras om och genomföras i andra former. Många föreningar har bedrivit utegympa, digitala träningar och träningar med begränsat antal deltagare. När restriktionerna togs bort våren 2022 kunde verksamheten återstarta igen, dock med färre aktiva än tidigare, vilket vi hoppas kommer att förändras under 2023 då vi ser fram emot att återse alla glada motionsutövare igen!

Satsningen på seniorer har fortsatt under perioden och bl a har två inspirationsdagar genomförts.

## Tävlingsgymnastik

Gymnastikföreningarna som bedriver tävlingsgymnastik i regionen fick en stor del av tävlingssäsongen inställd med undantag för regionens digitala trupptävlingar.

Kommittéerna fastställer bestämmelser, föreslår tävlingsorter och presenterar en ny tävlingskalender för varje inriktning och säsong. Samarbetet mellan föreningarna har också intensifierats.

## Rytmsk Gymnastik

Under 2022 har samtliga RG-föreningar i landet ingått i ett projekt initierat av Gymnastikförbundet. Projektet syftar till att förstärka arbetet kring träningsmetoder, ledarskap och strukturer.

## Utbildning

Förbundets utbildningsverksamhet är ett av de viktigaste verktygen för att rekrytera och behålla ledare. Alla utbildningar ska hålla hög kvalitet, oavsett om de genomförs i egen regi eller i samverkan med andra. Inriktningen är att utbildningarna sker i samarbete med olika lokala föreningsarrangörer, för att öka tillgängligheten och samverkan.

Utbildningsutbudet har förnyats/förändrats under perioden genom Gymnastikförbundets omfattande utbildningsrevision som påbörjades under hösten 2019. Under perioden är det främst trupp- och teoriutbildningarna som förändrats medan övriga inriktningar är planerade att revideras till kommande år.

Under 2021 genomfördes 61 kurser med 1.019 deltagare och 1.684 deltagardagar. 2022 blev resultatet 67 kurser med 1.341 deltagare och 2.105 deltagardagar.

Föreningar och förbund står och faller med sina ledare. Ledaren är navet i alla verksamheter. Därför arbetar vi för att skapa förutsättningar som i förlängningen leder till nya ledare och därmed nya medlemmar.

## Obligatorisk förkunskap!

2019 infördes förkunskapskravet att samtliga ledare som anmäls till utbildningar ska ha den digitala utbildningen **Intro Svensk Gymnastik** för att bli godkänd att delta i utbildningar. Utbildningen är kostnadsfri och görs på Gymnastikförbundets hemsida.

## Externa sammankomster

### 2021

Under året genomfördes de flesta externa sammankomster digitalt via teams p g a Covid-19. Bland annat kan nämnas att regionen hade representanter med på samtliga årsstämor i RF-SISU distrikten som ingår i regionen.

Conny Lundevall, Sofie Malmodin, Leif Wiklund, Harpa Öskarsdöttir, Kari Ånberg, Maria Barsoma, Ninni Torstensson och Alexandra Nyström deltog fysiskt på Gymnastikforum i Örebro den 9-10 oktober. Övriga styrelse- och kommittéledamöter hade möjlighet att delta digitalt.

Nedan följer ett urval av de möten som genomförts under året, i de allra flesta fall digitalt...

### **JANUARI**

- 25 Digital ordförandeträff (digital)
- 26 RF SISU Östergötland (digital)

### **FEBRUARI**

- 2 Konverteringsinformation (digital)
- 16 Nätverksträff med regionens föreningsanställda (digital)
- 22 Konverteringsinformation (digital)

### **MARS**

- 9 Föreningsinformation nya truppkurserna (digital)
- 10 RF SISU-konsulenter i regionen (digital)
- 30 RF SISU-konsulenter i regionen (digital)

### **APRIL**

- 14 Nätverksträff med regionens föreningsanställda (digital)

### **MAJ**

- 6 Seniorprojektet, Gymnastikförbundet (digital)
- 25 RF SISU-konsulenter i regionen (digital)

### **JUNI**

- 2 Regional träff för anställda i regionerna (digital)
- 3 Nätverksträff med regionens föreningsanställda (digital)
- 18 RF SISU-konsulenter i regionen (digital)

### **AUGUSTI**

- 24 Nätverksträff med regionens föreningsanställda (digital)  
Träff med Kumla GF tillsammans med RF SISU Örebro län

### **SEPTEMBER**

- 23 RF SISU Västmanland (digital)

### **OKTOBER**

- 1-3 Planeringskonferens föreningar i Västmanland på Kungsörstorp, Kungsör
- 12 Nätverksträff för anställda i regionerna (digital)
- 13 RF SISU-konsulenter i regionen (digital)
- 26 Nätverksträff med regionens föreningsanställda (digital)

### **NOVEMBER**

- 30 Personalkonferens, Högby Borensberg

### **DECEMBER**

- 1 Personalkonferens, Högby Borensberg

## Externa sammankomster 2022

### JANUARI

- 11 RF SISU-konsulenter i regionen (digital)
- 26 Konferens Regionsanställda (digital)

### FEBRUARI

- 8 Nätverksträff med regionens föreningsanställda (digital)
- 11 RF SISU-konsulenter i regionen (digital)

### MARS

- 12 Planeringskonferens med Norrköpings GF och GF Nikegymnasterna, Norrköping
- 29 Träff med GF Örebro och Västerås GF, Örebro
- 30 Årsstämma RF SISU Örebro län
- 31 Årsstämma RF SISU Östergötland

### APRIL

- 5 Regional träff för anställda i regionerna (digital)
- Årsstämma RF SISU Värmland i Skoghäll
- Årsstämma RF SISU Västmanland
- 12 RG-projektet information (digital)
- 21 RF SISU-konsulenter i regionen (digital)
- 26 Nätverksträff med regionens föreningsanställda (digital)
- 28 Årsstämma RF SISU Sörmland

### MAJ

- 18 Regional träff för anställda i regionerna (digital)
- 19 RG-projektet, Olsätters IF, Olsäter
- 31 Gymnastikförbundets konferens för anställda, Stockholm och Lillsved

### JUNI

- 1 Gymnastikförbundets konferens för anställda, Stockholm och Lillsved
- SDF-träff RF-SISU Värmland
- 8 RF SISU-konsulenter i regionen (digital)

### AUGUSTI

- 22 RG-projektet, Södertälje GoSF, Södertälje
- 31 RG-projektet, GF Nikegymnasterna, Linköping

### SEPTEMBER

- 6 RF SISU-konsulenter i regionen (digital)
- 8 RG-projektet avstämning (digital)
- 13-14 Nätverksträff för föreningsanställda, Kungsörstorp, Kungsör: Södertälje GoSF, Västerås GF, GF Örebro, IK Eskilstunagymnasterna, GF Nikegymnasterna, Linköpings GS, Strängnäs GF, Karlstads GF, Norrköpings GF och Eskilstuna GF
- 29 SDF-möte digitalt RF-SISU Örebro län
- 30 Konferens med GF Nikegymnasterna, Linköpings GS och RF SISU Östergötland

### OKTOBER

- 30 Konferens med GF Nikegymnasterna, Linköpings GS och RF SISU Östergötland
- 7-8 Planeringskonferens Kungsörstorp, Kungsör: Kolsva IF, Hallstahammars SK, Norrköpings GF, GF Katrineholm, Köpings GF, Sala GF.

### NOVEMBER

- 6 RF SISU-konsulenter i regionen (digital)

### DECEMBER

- 1 Parkourprojekt, Eskilstuna
- 5 Digitalt SDF-möte RF-SISU Örebro län.

Dessutom har en mängd Teams-möten genomförts såväl internt som externt under perioden.

Ordföranden har deltagit vid de ledningsforum som arrangerats av Gymnastikförbundet samt representerat regionen på Förbundsmötet i Växjö den 23-24 april.





# Barn- och Ungdomsgymnastik



**Förbundets omfattande** barn- och ungdomsgymnastik är inte bara en resurs för samhället, utan också grunden för all verksamhet. Allsidig och lekfull gymnastikträning skapar förutsättningar för ett aktivt liv och fysisk, social samt mental utveckling och bärbar för ett livslångt intresse. Barngymnastiken är basen för vår breddverksamhet, motionsgymnastik för vuxna och tävlingsgymnastik på olika nivåer.

Här har Gymnastikförbundet en viktig roll i idrottsrörelsen! Våra välutbildade ledare och vårt breda utbud av material och utbildningar efterfrågas både av andra idrottsorganisationer och av förskolor/skolor.

## Bamsegympa

Vi erbjuder våra föreningar licensavtal och utbildningar inom Bamsekonceptet.

Vi genomfört 8 Bamseutbildningar med totalt 95 deltagare.

Projektmedel har kunnat sökas av föreningarna från för att täcka upp extrakostnaderna i form av licens- och kursavgifter för föreningarna.

## Basutbildning för träning o tävling

Under 2021 har de flesta baskurserna för träning och tävling genomförts digitalt. När restriktionerna lättades något under hösten 2021 kunde 2 av 14 kurser genomföras fysiskt på plats. Under 2022 genomfördes 9 digitala och 8 fysiska Baskurser.

Deltagarantalet på samtliga basutbildningar har varit gott!

## Påbyggnadsutbildningar

De nyaste utbildningarna för barn o ungdom; Leka & Lära och Variera & Utmana, har inte kunnat genomföras i den omfattning som var önskvärt eftersom dessa ej körs digitalt utan måste arrangeras "fysiskt". Under 2021 och 2022 arrangerades 2 st Variera & Utmana och 1 st Leka & Lära per år.

## Barn och Ungdomskommittén

För att ge ungdomsfrågorna ännu mer fokus i verksamheten söker vi fler ungdomar som kan vara med och påverka i våra kommittéer!

Ungdomskommittén hade planerat för läger för Parkour och Truppgymnaster men dessa fick tyvärr ställas in p.g.a pandemin.

Tillsammans med RF-SISU Östergötland har kommittén arbetat fram material för breddgymnaster. Materialet har presenterats vid inspirationsdagar lokalt ute i Östgötaföreningarna. Konceptet kommer att erbjudas övriga föreningar i regionen under 2023.

## Barn blir smartare av gympa!

Många forskningsrapporter visar att barn blir smartare av gympa. Tidigt deltagande i barngymnastiken ger grundläggande motorisk träning och en positiv inställning till fysisk träning genom hela livet.

Gymnastikföreningarnas förutsättningar för detta är att man har tillgång till ändamålsenliga hallar utrustade med gymnastikredskap.

Gymnastikförbundet Mellansvenska stöttar därför föreningarna när de behöver stöd för att skapa nya hallar alternativt vid renovering av gamla gymnastiksalar. Målet är att det ska finnas fler och bättre utrustade hallar i vår region i framtiden!



# Gruppträning



**Även förbundets breda** utbud geografiskt och verksamhetsmässigt av gruppträning är en resurs för bättre folkhälsa. Föreningslivet ger inte bara kroppsligt välbefinnande utan också gemenskap med andra!

Under vårt motto "Rörelse hela livet" ryms något för de flesta som behöver och efterfrågar motion. Målet är att möta föreningarnas behov av utbildning och inspiration för sina ledare och även identifiera verksamhetsområden som kan omvandlas till tillväxtverksamheter, inom föreningarnas egen ram eller i samverkan med andra föreningar och organisationer.

En kontinuerlig kommersialisering och ständigt ökad konkurrens inom storstadsområdena skapar särskilda behov av utvecklingsstöd för vissa medlemsföreningar. Det gäller till exempel lokalfrågan, som drivs inom ramen för föreningsutveckling.

**gymmix**

Nätverket för kvalitetssäkrad gruppträning för vuxna. Syftet med konceptet är att medlemsföreningarna ska synas bättre på en konkurrensutsatt hälsomarknad. Alla medlemsföreningar erbjuds att skriva avtal med Gymnastikförbundet för att få ingå i nätverket.

Som certifierad Gymmixförening får föreningen stöd, dels av Gymnastikförbundet, men också av varandra!

Antal certifierade föreningar inom regionen uppgår vid årsskiftet till 27 st av 157 totalt i landet.

## Utbildningar

Att rekrytera och fortlöpande utbilda ledare är en av de viktigaste uppgifterna för att föreningarna ska utvecklas och överleva i konkurrens med

andra friskvårdsaktörer. Med fler välutbildade och motiverade ledare har föreningarna större möjligheter att utöka verksamheten. Vårt utbildningsutbud är stort! Vi arbetar kontinuerligt med att med kort varsel förnya, anordna och genomföra utbildningar som efterfrågas av föreningarna.

## Konvent och inspiration

2021 års inspirationsdag arrangerades på GIH i Örebro den 21 augusti med 70-talet deltagare. Denna gång hade alla i förväg valt inriktning och stannade sedan kvar i samma lokal under hela dagen, alltför att minimera risken för smitta. Det blev lite speciellt men samtidigt en möjlighet att genomföra arrangemanget med de restriktioner som gällde. Det var nöjda och glada deltagare som vid dagens slut återvände hem efter denna första fysiska träff på väldigt länge.

2022 kunde AeroGym genomföras i Katrineholm med ett "normalt" utbud av pass liknande tidigare konvent! Ca 250 personer som hade längtat efter detta deltog!

Den 9 april fortsatte regionens satsning på seniorer med inspirationsdag på Idrottshögskolan i Örebro. 24 ledare deltog.

## Samarbete

Mångfalden inom vårt breda utbud, där medlemsföreningarnas behov kan vara mycket varierande, gör att vi har genomfört samarbeten med andra regioner och aktörer för att kunna möta behoven. Det gäller kanske framför allt smalare utbildningar, trender och nyheter men även större arrangemang.

Via trendspaning om vad som är på gång i övriga delar av världen försöker kommittén vara i framkant och erbjuda nya, inspirerande träningsformer vid inspirations- och konventdagar.



# Tävlingsgymnastik

## Truppgymnastik

Truppgymnastiken fortsätter att växa, både regionalt och i hela landet.

## Truppkommittén

Ett arbete tillsammans med övriga regioner har genomförts för att fortsätta utveckla reglementet på nivå 7-9 som framöver kommer att vara nivå 6-9. Regionerna har också haft olika digitala workshops med teman som killgymnastik, samverkan högre nivåer, alternativa tävlingsformer.

Under 2021 har vi varit en av de regioner som genomfört digitala tävlingar i två omgångar med ca 400 starter på våren och ca 200 starter på hösten när fysiska tävlingar äntligen kommit igång igen på riksnivå.

Under 2022 har de fysiska tävlingarna kommit igång igen även på regionsnivå och vi har sett ett väldigt stort intresse av att få komma ut och tävla igen.

Trupp hade också flera valbara pass på AeroGym 2022.

Målsättningen för kommittén är att

- Vara ett stöd för alla våra trupptränare
- Vara aktiva och påverka framtida reglementen.
- Behålla gymnaster och ledare, tex erbjuda läger.
- Erbjuder de utbildningar som föreningarna har behov av för att bedriva truppsverksamhet.

## Framgångar

De fina framgångarna på truppsidan har fortsatt! Trupperna i regionen har plockat många medaljer på både riksarrangemang och haft deltagande internationellt! Grattis till Västerås GF, GF Örebro, Nikegymnasterna och Norrköpings GF. Vi har även haft många deltagare på våra regiontävlingar.

## Artistisk Gymnastik

AG-verksamhet har under åren bedrivits i Västerås GF, Eskilstuna GF, Norrköpings GF, GF Nikegymnasterna och Åtvidabergs IF:s gymnastiksektion. MAG har bedrivits i GF Nike, GF Örebro och Västerås GF.

**AG-Kommittén** är utsedd att hålla kontakt med föreningarna och lägga upp planering för verksamheten inom regionen. Kommittén brukar ha två möten per år och återkommande kontakt via mail och vid tävlingar.

Under perioden har regionen haft både regionala tävlingar samt tävlingar som genomförts inom Östergötland.

Gymnaster från regionen har deltagit i RM, Rikskampen steg 5-6, Vår- och Höstpokalen, SM, Världscupfinal, JEM, JNM, NM, EM, EYOF och OS.

Mellansvenskas KvAG-kommitté beslutade 2017 att adjungera KvAG-ordföranden för GF Sydost till kommitténs möten. Föreningarna i GF Sydost bjuds även in till tävlingar som arrangeras av GF Mellansvenska.

Gällande resultat, se sid 22--24!

## Rytmisk Gymnastik

Fem föreningar i regionen bedriver RG-verksamhet i dagsläget.

RG-gymnasterna har deltagit i rikstävlingar under åren.

## Trampolin

Det finns för närvarande tre aktiva trampolin-föreningar i regionen; Motala FK, Nyköpings FK och Örebro FK. Vi hoppas få redovisa fina framgångar för dessa i nästa verksamhetsberättelse!





**Utbudet av utbildningar** på de olika verksamhetsområdena ökar parallellt med konkurrensen. Föräldrar, liksom motionärer har många alternativ, vilket ställer höga krav på ledarnas kompetens och pedagogiska förmåga vid sidan av rent träningstekniska kunskaper. Trycket ökar på föreningsledarna och därmed även på utbildningsverksamheten inom förbundet.

Utbildning av gymnastikledare är ett nyckelområde och ett av de viktigaste verktygen för att rekrytera och behålla ledare inom organisationen. Alla utbildningssteg ska hålla hög kvalitet, oavsett vem som är arrangör. Inriktningen är att utbildningarna ska drivas i regionens regi i samarbete med föreningarna för att öka tillgängligheten.

### **Ledaren i fokus**

Vårt mål är att kunna erbjuda utbildningar för alla ledarkategorier. Fokus kommer också att läggas på att uppmuntra och öka kompetensen på våra ledare.

### **Aktivitetsutbildningar**

Syftet med förbundets utbildningsmodeller är att varje enskild ledare själv kan sätta ihop sin egen unika utbildningsstege utifrån de behov som finns.

### **Organisationsutbildningar**

Vi lägger stort fokus på att utbilda våra organisationsledare!

I samarbete med RF SISU-distrikten är det möjligt att satsa på bra styrelse- och föreningsutbildningar!

Vill din förening arbeta med föreningsutveckling? Behöver ni lära er mer om föreningskunskap? Vill ni ha hjälp med ledarskapsutveckling eller hur man är en stöttande idrottsförälder? Behoven kan se olika ut - kontakta ert RF SISU-distrikt så kan ni få stöttning och hjälp!

### **Projektbidrag/Återstartsstöd**

Fokus för Gymnastikförbundets projektbidrag har under åren legat på att utveckla eller utöka aktiviteter för barn och ungdomar men även för organisationsutveckling i föreningarna.

GF Mellansvenska har löpande samarbete med RF SISU-distrikten inom regionen via projektet "Föreningsutmaningen för Svensk Gymnastik". Hittills har totalt 30 föreningar varit med i satsningen där Gymnastikmodellen med tillhörande nyckelfaktorer m m implementerats på ett bra sätt i samverkan.

Projektet har även syftat till att skapa nätverk mellan föreningarna, att nå unga - såväl aktivitets- som organisationsledare, få in fler nya träningsformer, idéer och framtids tankar i föreningarna och därmed i förbundet.

### **Skola**

Vår målsättning är att nå alltfler lärare och skolor med vårt utbildningsutbud och att implementera konceptet "Barn blir smarta av gympa" så att vi får gymnastiksalar lämpade för bra motorisk träning.



# Utbildningsrevisionen

Totalt lanserades sex olika kurser i trupp gymnastik under perioden varav den grundläggande kursen, på nivå A, innehåller trupp gymnastikens alla tre grenar; fristående, Tumbling och trampett. Fördjupningskurserna på nivå B-D är sedan indelade i redskap respektive fristående.

## **Trupp gymnastik A**

Den grundläggande utbildningen för alla som är eller vill bli tränare inom trupp gymnastik. Innehåller trupp gymnastikens samtliga tre grenar för att kunna nyttja olika moment både för att skapa varierad träning men också för att väva samman träningarna till en helhet.

## **Trupp gymnastik redskap B**

Här får deltagaren kunskap om mer avancerade övningar. Innehåller skruvar, dubbla volter, whip-back och förberedelser för dubbla volter över bordet.

## **Trupp gymnastik fristående B**

Deltagaren får tips och verktyg för hur ett program kan skapas och tränas. Ger inspiration och förslag på olika sätt att träna på koreografi och svårighetsmoment genom grundläggande rörelseskolning och rörelseskolningsprogram med fokus på olika svårighetsmoment.

## **Trupp gymnastik redskap C**

Här utvecklas kompetensen vidare inom dubbla volter, både framåt, bakåt och med skruvar.

## **Trupp gymnastik fristående C**

Fördjupade kunskaper inom friständets alla delar.

## **Trupp gymnastik redskap D**

Fortsättning på övningarna som är med i tidigare utbildningar. Innehåller de mest avancerade övningarna som tränas såsom dubbla och trippla volter med multipla skruvar. Innehåller också diskussioner kring trupp gymnastikens utveckling.

Nya ledarskapskurser som riktar sig till dem som vill utveckla sitt ledarskap oavsett verksamhet eller nivå lanserades också under 2021:

## **Gymnastikens Ledarskap**

Tar avstamp i trygga, tydliga lärandemiljöer och de aktivas inre motivation.

## **Hållbart Ledarskap**

handlar om att utvecklas i sin ledarroll och att må bra över tid.

## **Ledarteam**

utgår från hur ledare kan organisera sitt arbete och arbeta effektivt tillsammans.

## **Gruppdynamik**

I utbildningen riktas innehållet till hur grupper fungerar och olika verktyg för att skapa god sammanhållning och ett kollektivt självförtroende.

## **Idrottspsykologi**

fokuserar på att upprätthålla och utveckla självförtroende, reglera spänningsnivå, koncentration och mentala föreställningar.

Nya utbildningar inom Träninglära (digitala):

## **Åldersanpassad träning för barn o unga**

ger kunskap om hur barn och ungas kroppar växer och hur du anpassar träningsplaneringen för att minska risken för tillväxtskador.

## **Åldersanpassad träning för vuxna**

utgår från kunskapen om hur den vuxna kroppen åldras och hur det påverkar fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Med kunskap om hur kroppen åldras kan du som ledare anpassa den långsiktiga träningsplaneringen i syfte att möjliggöra utveckling på individnivå och skapa förutsättningar för ett friskt liv över tid.

## FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE

Styrelsen för Gymnastikförbundet Mellansvenska får härmed avge årsredovisning för räkenskapsåret 2021:

### Allmänt om verksamheten

Gymnastikförbundet Mellansvenskas syfte är att bedriva gymnastik som utvecklar människor positivt, såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Detta uppnår vi genom att

- Erbjuda gymnastikformer av hög kvalitet väl anpassad till människors olika behov.
- Med kraft framhålla gymnastikens friskvårdande betydelse.
- Stärka det ideella ledarskapet genom att erbjuda en kvalitativt hög utbildning till den enskilde ledaren.

### Resultat och ställning

Trots ett tufft år slutar verksamhetsåret på ett positivt ekonomiskt resultat. Detta beror till stor del på ökade bidrag från RF, Gymnastikförbundet och våra olika DF men också på snabb omställning till digitala utbildningar istället för ett antal av de planerade fysiska.

### Verksamhetsåret 2021

2021 har varit ett händelserikt år med många utmaningar, inte minst genom pandemin som hindrat många planerade insatser.

Vi är idag 169 föreningar med 33.957 medlemmar! Detta är en minskning från föregående år och beror till stor del på att föreningarna fått ställa om en betydande del av verksamheten under året.

Gymnastikförbundet Mellansvenskas intäkter uppgick till **2 910.501 kronor** och kostnaderna för verksamheten till **2 415.993 kronor**. Förbundet uppvisar för perioden ett positivt resultat på **494.508 kronor**.

## RESULTATRÄKNING

INTÄKTER	2021-12-31	2020-12-31
Nettoomsättning	2 115.220	1 607.199
Offentligrättsliga bidrag	436.207	428.834
Gåvor/stipendier/övriga bidrag	358.804	345.582
Övriga intäkter	270	
<b>Summa intäkter</b>	<b>2 910.501</b>	<b>2 381.615</b>
KOSTNADER		
Föreningskostnader	-376.075	-350.914
Övriga externa kostnader	-385.935	-345.062
Personalkostnader	-1 640.443	-1 586.735
Avskrivningar		
Övriga kostnader	-13.437	-6.272
<b>Summa kostnader</b>	<b>-2 415.890</b>	<b>-2 288.983</b>
<b>Verksamhetens resultat</b>	<b>494.611</b>	<b>92.632</b>
Finansiella intäkter		
Finansiella kostnader	-103	
<b>Resultat efter finansiella poster - Årets resultat</b>	<b>494.508</b>	<b>92.632</b>

## BALANSRÄKNING

TILLGÅNGAR	2021-12-31	2020-12-31
<b>Anläggningstillgångar</b>		
Inventarier	0	0
<b>Omsättningstillgångar</b>		
Varulager	0	0
Övriga kortfristiga fordringar	120.861	61.131
Förutbetalda kostnader/uppl intäkter	17.483	5.790
Kassa och bank	1 745.794	1 283.705
<b>S:a omsättningstillgångar</b>	<b>1 884.138</b>	<b>1 350.626</b>
<b>SUMMA TILLGÅNGAR</b>	<b>1 884.138</b>	<b>1 350.626</b>
<b>Eget kapital</b>		
Balanserat kapital	-1 027.822	-935.190
Årets resultat	-494.508	-92.632
<b>Summa eget kapital</b>	<b>-1 522.330</b>	<b>-1 027.822</b>
<b>Kortfristiga skulder</b>		
Övriga kortfristiga skulder	-114.673	-58.360
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	-247.135	-264.444
<b>Summa kortfristiga skulder</b>	<b>-361.808</b>	<b>-322.804</b>
<b>SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER</b>	<b>-1 884.138</b>	<b>-1 350.626</b>

Conny Lundevall

Helena Frisk Wesström

Tomas Elvhage

Sofie Malmödin

Charlotte Nilsson

Evelina Björkqvist

Harpa Óskarsdóttir

## REVISIONSBERÄTTELSE

Undertecknad, som utsetts att granska Gymnastikförbundet Mellansvenskas räkenskaper och förvaltning för tiden 2021-01-01 - 2021-12-31, lämnar efter slutfört uppdrag följande redogörelse:

För fullföljande av mitt uppdrag har jag granskat bokföringen med tillhörande verifikationer, samt gjort erforderliga avstämningar. Jag har också tagit del av styrelsens protokoll.

Räkenskaperna är förda med ordning och den upprättade resultatredovisningen för perioden, liksom balansräkningen per 2021-12-31, överensstämmer med bokföringen.

Under revisionen har inte framkommit anledning till anmärkning och jag föreslår därför regionförbundsmötet:

att balansräkningen per 2021-12-31 fastställs med en balansomslutning om 1 884.138 kronor

att bevilja förbundsstyrelsen full ansvarsfrihet för den tid revisionen omfattat.

att årets överskott 494.508 kronor, tillförs förbundets kapital.

Örebro den 3 maj 2022

**Jonas Bergström**  
Av Gymnastikförbundet Mellansvenskas  
årsmöte utsedd revisor

## FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE

Styrelsen för Gymnastikförbundet Mellansvenska får härmed avge årsredovisning för räkenskapsåret 2022:

### Allmänt om verksamheten

Gymnastikförbundet Mellansvenskas syfte är att bedriva gymnastik som utvecklar människor positivt, såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Detta uppnår vi genom att

- Erbjuder gymnastikformer av hög kvalitet väl anpassad till människors olika behov.
- Med kraft framhåller gymnastikens friskvårdande betydelse.
- Stärker det ideella ledarskapet genom att erbjuda en kvalitativt hög utbildning till den enskilde ledaren.

### Resultat och ställning

2022 har varit bra år när det gäller utbildningar som kunnat genomföras fullt ut, både digitala som fysiska. Vi har ökat både i deltagarantal, kursdagar och utbildningar vilket lett till det positiva resultatet.

Vi är idag 165 föreningar med 32.018 medlemmar! Detta är en mindre minskning (- 438 st) från föregående år än förväntat som kan bero på att föreningarna börjar återhämta sig efter pandemin. En stor orsak till detta kan vara det återstartsstöd som föreningarna tagit del av under perioden.

Gymnastikförbundet Mellansvenskas intäkter uppgick till **3 632.199 kronor** och kostnaderna för verksamheten till **3 128.502 kronor**. Förbundet uppvisar för perioden ett positivt resultat på **503.697 kronor**.

## RESULTATRÄKNING

INTÄKTER	2022-12-31	2021-12-31
Nettoomsättning	2 748.405	2 115.220
Offentligrättsliga bidrag	361.339	436.207
Gåvor/stipendier/övriga bidrag	522.455	358.804
Övriga intäkter		270
<b>Summa intäkter</b>	<b>3 632.199</b>	<b>2 910.501</b>
KOSTNADER		
Föreningskostnader	-472.284	-376.075
Övriga externa kostnader	-686.533	-385.935
Personalkostnader	-1 963.473	-1 640.443
Avskrivningar		
Övriga kostnader	-6.520	-13.437
<b>Summa kostnader</b>	<b>-3 128.810</b>	<b>-2 415.890</b>
<b>Verksamhetens resultat</b>	<b>503.389</b>	<b>494.611</b>
Finansiella intäkter	328	
Finansiella kostnader	-20	-103
<b>Resultat efter finansiella poster - Årets resultat</b>	<b>503.697</b>	<b>494.508</b>

## BALANSRÄKNING

TILLGÅNGAR	2022-12-31	2021-12-31
<b>Anläggningstillgångar</b>		
Inventarier	0	0
<b>Omsättningstillgångar</b>		
Varulager	0	0
Övriga kortfristiga fordringar	107.367	120.861
Förutbetalda kostnader/uppl intäkter	18.909	17.483
Kassa och bank	2 722.430	1 745.794
<b>S:a omsättningstillgångar</b>	<b>2 848.707</b>	<b>1 884.138</b>
<b>SUMMA TILLGÅNGAR</b>	<b>2 848.707</b>	<b>1 884.138</b>

### Eget kapital

Balanserat kapital	-1 522.330	-1 027.822
Årets resultat	-503.697	-494.508
<b>Summa eget kapital</b>	<b>-2 026.027</b>	<b>-1 522.330</b>

### Kortfristiga skulder

Övriga kortfristiga skulder	-83.706	-114.673
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	-738.974	-247.135
<b>Summa kortfristiga skulder</b>	<b>-822.680</b>	<b>-361.808</b>

### SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER

**-2 848.707**                      **-1 884.138**

Conny Lundevall

Helena Frisk Wesström

Tomas Elvhage

Sofie Malmodin

Charlotte Nilsson

Evelina Björkqvist

Harpa Óskarsdóttir



## REVISIONSBERÄTTELSE

Undertecknad, som utsetts att granska Gymnastikförbundet Mellansvenskas räkenskaper och förvaltning för tiden 2022-01-01 - 2022-12-31, lämnar efter slutfört uppdrag följande redogörelse:

För fullföljande av mitt uppdrag har jag granskat bokföringen med tillhörande verifikationer, samt gjort erforderliga avstämningar. Jag har också tagit del av styrelsens protokoll.

Räkenskaperna är förda med ordning och den upprättade resultatredovisningen för perioden, liksom balansräkningen per 2022-12-31, överensstämmer med bokföringen.

Under revisionen har inte framkommit anledning till anmärkning och jag föreslår därför regionförbundsmötet:

att balansräkningen per 2022-12-31 fastställs med en balansomslutning om 2 848.706 kronor

att bevilja förbundsstyrelsen full ansvarsfrihet för den tid revisionen omfattat.

att årets överskott 503.697 kronor, tillförs förbundets kapital.

Örebro den

**Jonas Bergström**  
Av Gymnastikförbundet Mellansvenskas  
årsmöte utsedd revisor

## KURSVERKSAMHET 2021

Datum	Utbildning	Ant. deltagare
Januari		
4-5	Baskurs träning o tävling	25
4-6	Baskurs träning o tävling	18
9-10	Baskurs träning o tävling	27
16-17	Baskurs träning o tävling	28
16-17	Baskurs träning o tävling	24
23-24	Baskurs träning o tävling	17
23	Gymnastikens ledarskap	10
30	Gymnastikens ledarskap	17
30-31	Baskurs träning o tävling	17
Februari		
6	Gymnastikens ledarskap	7
6-7	Tramppet steg I	13
27-28	Tumbling steg I	17
27-28	Tramppet steg I	11
27-28	Baskurs träning o tävling	27
Mars		
7	Trupp Basic	16
27-28	Baskurs träning o tävling	22
April		
18	Gruppdynamik	8
18	Gymnastikens ledarskap	17
24	Hållbart ledarskap	9
Maj		
1-2	Tumbling steg I	17
15-16	Tumbling steg I	15
22-23	Tumbling steg I	18
30	Gymnastikens ledarskap	27
Juni		
5-6	Tumbling steg I	21
5-6	Tramppet steg I	8
14	Gymnastikens ledarskap	28
20	Trupp Basic	6
Augusti		
14-15	Baskurs träning o tävling	26
14-15	Trupp A	19
21	Bamsegymna	12
21	AeroGym 2021	70
21-22	Baskurs träning o tävling	9
28-29	Baskurs träning o tävling	26
28-29	Kvinnlig AG steg I	6
29	Gymnastikens ledarskap	10
September		
4	Leka & lära, barngympa	7
4-5	Baskurs träning o tävling	23
4-5	Trupp A	22
4-5	Trampolin steg I	7
11	Bamsegymna	17
11	Gymnastikens ledarskap	10
11	Kvinnlig AG Basic	19

Sept, forts		
11-12	Trupp B redskap	16
18	Gymnastikens ledarskap	10
18-19	Baskurs träning o tävling	15
18-19	Variera & utmana	14
25	Bamsegymna	11
25-26	Trupp A	25
25-26	Trupp C redskap	14
Oktober		
2	Gymnastikens ledarskap	14
2-3	PKTR steg 2	11
2-3	Trupp A	24
9	Parkour/free steg I	19
9-10	Trupp A	11
16	Alla Kan Gympa	12
30-31	HIIT	8
30-31	Trupp B redskap	10
November		
6	Domare trupp steg I	10
6-7	Variera & utmana	11
20-21	Trupp A	15
December		
11-12	Trupp A	20
<b>Summa deltagare:</b>		<b>1.019</b>
<i>(2020: 865 st) (+154)</i>		
<b>Summa deltagardagar:</b>		<b>1.684</b>
<i>(2020: 1.395 st) (+289)</i>		
<b>Summa utbildningar:</b>		<b>61</b>
<i>(2020: 57 st) (+ 4)</i>		

## KURSVERKSAMHET 2022

Datum	Utbildning	Ant. deltagare
Januari		
8	Domare trupp steg I	21
8-9	Baskurs träning o tävling	26
9	Gymnastikens Ledarskap	22
15-16	Baskurs träning o tävling	18
15-16	Trupp A	26
15-16	Trupp redskap B	23
15-16	Baskurs träning o tävling	28
22	Gymnastikens Ledarskap	16
22-23	Baskurs träning o tävling	28
22-23	Variera & utmana	11
22-23	Trupp redskap B	26
29-30	Trupp A	14
29-30	Trupp redskap B	27
Februari		
5-6	Baskurs träning o tävling	26
5	Gymnastikens Ledarskap	6
5-6	Trupp redskap C	14
5	Parkour/freerunning I	7
6	Idrottspsykologi	7
12-13	Trupp A	26
12	Bamsegymna	13

Datum	Utbildning	Ant. deltagare
Februari forts		
20	Bamsegympa	8
Mars		
5	Intro nat bedömningsregl	12
12-13	Trupp A	13
12-13	Baskurs träning o tävling	28
13	Gymnastikens Ledarskap	15
19	Bamsegympa	6
20	Domarutb Kv AG I	14
26	Redskapsgympa	29
April		
9	Seniorgympa	24
10	Gymnastikens Ledarskap	11
Maj		
8	Uteträning	16
8	Domarutb Aerobic Gymn	11
14-15	Baskurs träning o tävling	15
Juni		
4-5	Baskurs träning o tävling	27
18-19	Baskurs träning o tävling	23
Augusti		
13-14	Baskurs träning o tävling	14
20-21	Baskurs träning o tävling	17
20-21	Trupp A	12
20-21	Baskurs träning o tävling	17
21	Gymnastikens Ledarskap	26
27	Gymnastikens Ledarskap	15
27-28	Trupp A	16
27-28	Baskurs träning o tävling	26
28	Parkour/freerunning I	7
September		
3	AeroGym 2022	199
4	Domarutb Trupp steg I	8
10-11	Trupp A	19
10-11	Trupp redskap C	12
10-11	Baskurs träning o tävling	28
10	Bamseggrund	17
11	Leka & Lära	5
17-18	Trupp A	19
17-18	Trupp redskap B	25
18	Domarutb Kv AG I	17
24-25	Trupp redskap B	29
24-25	Baskurs träning o tävling	27
24	Bamsegympa	11
25	Gymnastikens Ledarskap	23
Oktober		
1-2	Baskurs träning o tävling	17
8-9	Trupp A	22
15-16	Domarutb Kv AG 2	6
22-23	Variera & utmana	13
29	Kv AG steg I	18

Datum	Utbildning	Ant. deltagare
November		
26-27	PKTR steg 2	7
December		
10-11	Trupp redskap B	11
10-11	Baskurs träning o tävling	14
16-18	Regdomarutb RG	7
<b>Summa deltagare:</b>		<b>1.341</b>
(2021 1.019 st) (+322)		
<b>Summa deltagardagar:</b>		<b>2.105</b>
(2021: 1.684 st) (+421)		
<b>Summa utbildningar:</b>		<b>67</b>
(2021: 61 st) (+ 6)		



## ALLMÄN STATISTIK

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
<b>Föreningar</b>	182	182	178	178	183	182	183	178	169	165
<b>Aktiva medlemmar</b>	<b>35.136</b>	<b>34.600</b>	<b>35.395</b>	<b>35.932</b>	<b>37.296</b>	<b>39.126</b>	<b>37.880</b>	<b>34.274</b>	<b>32.456</b>	<b>32.018</b>
Manliga –6 år	2.673	2.711	2.706	2.822	2.924	2.817	2.914	2.589	2.574	2.508
Manliga 7-12 år	1.585	1.746	2.124	2.750	3.410	3.380	2.640	2.757	2.741	2.682
Manliga 13-20 år	719	846	893	1.071	1.261	1.138	822	824	747	738
Manliga 21-40 år	612	701	705	1.020	633	586	643	635	435	424
Manliga 41 år-	1.726	1.822	1.787	1.774	1.719	1.655	1.791	1.609	1.184	1.148
<b>Summa män</b>	<b>7.315</b>	<b>7.826</b>	<b>8.215</b>	<b>9.437</b>	<b>9.947</b>	<b>9.576</b>	<b>8.810</b>	<b>8.414</b>	<b>7.681</b>	<b>7.500</b>
Kvinnliga –6 år	4.955	5.031	4.814	4.917	5.132	5.236	5.733	4.995	4.705	4.648
Kvinnliga 7-12 år	6.534	6.604	6.918	7.354	8.067	10.343	9.994	8.930	9.268	9.266
Kvinnliga 13-20 år	3.143	2.892	3.195	3.109	3.387	3.864	3.607	3.243	3.357	3.338
Kvinnliga 21-40 år	5.280	4.680	4.877	3.877	3.606	3.657	3.032	2.674	2.372	2.304
Kvinnliga 41 år-	7.909	7.567	7.376	7.238	7.157	6.450	6.704	6.018	5.073	4.962
<b>Summa kvinnor</b>	<b>27.821</b>	<b>26.774</b>	<b>27.180</b>	<b>26.495</b>	<b>27.349</b>	<b>29.550</b>	<b>29.070</b>	<b>25.860</b>	<b>24.775</b>	<b>24.518</b>

## UTMÄRKELSER

### Lingmedaljen

Ewa Eriksson, Kärrgruvans GF  
Madeleine Ström och Evelina Björkqvist, Nykvarns GF

### Guldpins (12 år)

Jenny Teci och Wenke Andersson, *Nykvarns GF*. Ann-Charlotte Morsing, *Kolsva IF*

### Silverpins (8 år)

Gertrude Pederson, Jessica Öberg, Anna Fransson och Josefin Kihlman, *Nykvarns GF*. Isabell Edberg, *Kolsva IF*

### Bronspins (5 år)

Alexandra Grönholm, Cheno Ecer Söderman och Linnéa Eriksson, Alexander Molin, Anna Grönholm, Christina Moberg och Emmi Emanuelsson, *Nykvarns GF*, Linnéa Karlsson och Andrea Börling, *Kolsva IF*

### Förtjänstdiplom (3 år)

Alice Lommered, Anna Grönholm, Ellen Gavelin, Iwona Kucharska Kowalczyk, Pamela Hildén, Stefan Molin, Tilde Ottosson, Angela Olsson, Ebba Didriksson, Ebba Kihlman, Emelie Sjöholm, Filippa Johnsson, Linnéa Wickbom, Mikaela Wallenberg Ahl, Sabine Lundstedt och Wilma Carverus, *Nykvarns GF*. Lisa Hallman, *Kolsva IF*.



Gymnastikförbundet Mellansvenska är ett av 8 specialregionsförbund anslutna till Sveriges Riksidrottsförbund och Svenska Gymnastikförbundet. Antalet föreningar 2021 var 169 st med 33.957 medlemmar och 2022 ingick 165 föreningar med 32.084 medlemmar i regionen. (redovisat antal från några föreningar saknas!)

## STYRELSEN

Conny Lundevall, Strängnäs, *ordförande*  
Helena Frisk Wesström, Karlskoga, *v ordf och personalansvarig*  
Sofie Malmodin, Linköping, *ekonomiansvarig*  
Tomas Elvhage, Västerås, *ekonomiansvarig*  
Charlotte Nilsson, Eskilstuna  
Evelina Björkqvist, Nykvarn  
Harpa Öskarsdóttir, Västerås  
Birgitta Kahn, Karlstad, *suppleant 1*  
Sofie Sandell, Södertälje, *suppleant 2*

Styrelsen har haft fem sammanträden och tre arbetskonferenser 2021 och sju sammanträden och tre arbetskonferenser 2022.

## BARNKOMMITTÉN

Karin Nyman, Västerås, *ordförande*  
Maud Welin Johansson, Kristinehamn  
Josefine Ekman, Linköping (*fr nov –22*)

## UNGDOMSKOMMITTÉN

Maria Barsoma, Karlskoga, *ordförande*  
Caroline Lidberg, Örebro  
Malin Frisk Wesström, Karlskoga  
Ida Dahlin, Karlskoga  
Josefine Ekman, Linköping (*okt –21 till nov –22*)  
Asenia Giagtzidou, Linköping (*okt –21 till nov –22*)

## PKTR-KOMMITTÉN

För frågor hänvisas till kansliet, 019-17 55 65.

## RG-KOMMITTÉN

För frågor hänvisas till kansliet, 019-17 55 65.

## AG-KOMMITTÉN

Maria Brändström, Norrköping, *ordförande*  
Gunilla Blomén, Norrköping  
Tina Haglund, Västerås  
Harpa Öskarsdóttir, Västerås  
Ulrika Sälj, Eskilstuna  
Susanne Wetterhall, Åtvidaberg  
Bitte Björk (adj från GF Sydost)

## GRUPPTRÄNINGSKOMMITTÉN

Sofia Sterner Gustafsson, Stigtomta  
Birgitta Kahn, Hammarö  
Ulrika Jerräng, Nyköping  
Kari Ånberg, Odensbacken

## TRUPPKOMMITTÉN

Åsa Andersson, Örebro  
My Isoniemi, Norrköping  
Jenny Lindevall, Hammarö  
Alexandra Nyström Pelenius, Örebro  
Ulla Savolainen, Västerås

## ÖVRIGA

### Revisorer

Utsedda av Gymnastikförbundet Mellansvenskas regionförbundsmöte 2021:  
Jonas H Bergström, Örebro  
Per Modin (*suppleant*), Örebro

### Valberedning

Tor-Åke Bengtsson, Norrköping, *ordförande*  
Karin Nyman, Västerås  
Leif Wiklund, Karlstad  
Maria Björling-Damoulakis, Vingåker, *suppleant*

### Samordnare för val till valberedningen

Kari Ånberg, Odensbacken

## EXPEDITION

### **Kansli**

Idrottens Hus, Karlsgatan 28  
703 41 Örebro  
Tfn 019-17 55 65  
Bankgiro 5306-4267.

### **Postadress**

Karlsgatan 28, 703 41 Örebro

### **Konsulenter**

Kari Ånberg, Odensbacken (*heltid*) (*deltid från okt 2022*)  
Alexandra Nyström Pelenius, Örebro (*deltid*)  
Maria Barsoma, Karlskoga (*deltid*) (*heltid från aug 2022*)  
Ninni Torstensson, Örebro (*deltid*) (*heltid från aug 2022*)

### **E-post**

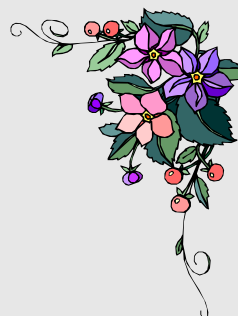
[mellansvenska@gymnastik.se](mailto:mellansvenska@gymnastik.se)

### **Hemsida**

[www.gymnastik.se/mellansvenska](http://www.gymnastik.se/mellansvenska)

### **Instagram**

#mellansvenska



## TÄVLINGSRESULTAT

### Kvinnlig Artistisk Gymnastik

#### Internationella tävlingar 2021

##### OS Tokyo

Jonna Adlerteg

##### EM final Barr

Jonna Adlerteg

##### VM final mångkamp

Jennifer Williams

##### Världscupfinal fristående

Jennifer Williams

##### Junior Nordic Championships, teams

3:a Gymnaster från Eskilstuna GF

##### Junior Nordic Championships

3:a Jennifer Williams, Eskilstuna GF

##### Junior Nordic Championships

Barr: 1:a Jennifer Williams, Eskilstuna GF

##### Junior Nordic Championships

Frist: 1:a Jennifer Williams, Eskilstuna GF

##### JNM

Barr 1:a Elina Grawin

#### Nationella tävlingar 2021

##### Riksmästerskapen - steg 6

1:a Kimona Johansson Formgren, Västerås GF  
(representerade GF Mellansvenska i tävlingen)

##### Riksmästerskapen - steg 7

1:a Joline Larsson, Eskilstuna GF

##### Riksmästerskapen - steg 8

2:a Vilma Timlov, Eskilstuna GF

##### Rikscupen - steg 8

1:a Vilma Timlov, Eskilstuna GF

##### SM Mångkamp

1:a Nathalie Westlund, Eskilstuna GF

2:a Jennifer Williams, Eskilstuna GF

##### SM Lag

1:a Eskilstuna Gymnastikförening

##### JSM

1:a Elina Gravin, Eskilstuna GF



#### Regionstävlingar 2021

##### Östgötacupen

Steg 1 1. Julia Carlberg, Norrköpings GF

Steg 2 1. Jolione Granqvist, Västerviks GF

1. Joline Jörheden, Norrköpings GF

Steg 3 1. Signe Hagman, GF Nikegymnasterna

Steg 4 1. Emilia Linerzen, Norrköpings GF

##### Starsserierna

Järn 1. Agnes Bjerke, Västerviks GF

1. Annika Folkesson, Norrköpings GF

Brons 1. Julia Ishak, Norrköpings GF

Silver 1. Siri Sandin, Norköpings GF

##### Klubbpokalen

1. Filippa Linebäck, GF Nikegymnasterna

##### Tjejpokalen

1. Emelie Karlsson, Hvetlanda GF

##### Östgötanallen

##### Steg- och Starsnallen

1. Norrköpings GF

##### Klubb- och Tjejnallen

1. Hvetlanda GF

#### Internationella tävlingar 2022

##### JEM och EYOF

Elina Grawin, Eskilstuna GF - två grenfinaler per tävling

##### JNM

Barr 1. Elina Grawin, Eskilstuna GF

##### NM

Barr 1. Nathalie Westlund, Eskilstuna GF

Lag 1. Nathalie och Emelie Westlund, Eskilstuna GF

##### Världscupfinal

Barr Nathalie Westlund, Eskilstuna GF

#### Regionala tävlingar 2022

Pga de nya anvisningarna för Barn- och ungdomsgymnastik som gäller från 2022 kommer inga resultat på regional nivå att redovisas.



## Rytmisk Gymnastik

### **Nationella tävlingar 2021**

#### **Riksserien 1 - senior fig digital**

- 2:a Maja Svensson, Stråssa GF  
3:a Anna Eklund, Södertälje GoSF

#### **Riksserien 1 - senior bas digital**

- 1:a Anna-Maria Herzberg, Stråssa GF  
3:a Sofia Mats, Södertälje GoSF

#### **Riksserien 1 - senior bas 2005 digital**

- 1:a Amelia Olsson, Torsby GF

#### **Riksserien 1 - junior bas 2008 digital**

- 2:a Nathalie Endering, Södertälje GoSF  
3:a Tindra Tolonen, Stråssa GF

#### **Riksserien 4 - senior fig**

- 1:a Maja Svensson, Stråssa GF  
2:a Moa Paulos, Stråssa GF

#### **Riksserien 4 - senior bas**

- 1:a Tuva Adolfsson, Torsby GF  
3:a Sofia Mats, Södertälje GoSF

#### **Riksserien 4 - senior bas 2005**

- 2:a Lisa Andersson, Torsby GF  
3:a Amelia Olsson, Torsby GF

#### **Riksserien 4 - junior fig**

- 3:a Lowa Andersson, Stråssa GF

#### **Riksserien 4 - junior bas 2008**

- 3:a Aleksandra Pohech, Södertälje GoSF

#### **Riksserien 4 - junior bas 2006**

- 3:a Malva Beiming, Södertälje GoSF

#### **Riksserien 4 - DT junior**

- 1:a Thanaelle/Lowa, Stråssa GF  
3:a Nathalie/Aleksandra, Södertälje GoSF

#### **SM - Lag**

- 2:a Stråssa GF

#### **JSM DT**

- 1:a Lowa/Thanaelle, Stråssa GF

## Trampolin

**Rapport saknas!**

### **Regionala tävlingar 2022**

**Pga de nya anvisningarna för Barn- och ungdomsgymnastik som gäller från 2022 kommer inga resultat på regional nivå att redovisas.**

## Truppgymnastik

### **Internationella tävlingar 2021**

Följande gymnaster från regionen ingick i respektive landslag:

#### **EM**

Guld herr - Elias Gustafsson, GF Örebro  
Silver dam - Maxine Olsson, GF Örebro

#### **JEM**

Silver mix - Hampus Windefelt, GF Örebro

### **Nationella tävlingar 2021**

#### **VÅREN**

##### **Riks 3 öppen klass**

- 1:a GF Katrineholm

##### **Riks 2 mixed**

- 3:a Västerås GF

#### **HÖSTEN**

##### **Riks 3 öppen klass**

- 1:a Norrköpings GF  
3:a Västerås GF

##### **Riks 2 mixed**

- 3:a Västerås GF

##### **Riks 5 öppen klass**

- 2:a Kumla GF

### **Regionala tävlingar 2021**

#### **Digitala**

#### **VÅREN**

##### **Nivå 3**

##### **Tumbling + Trampett**

- 1:a GF Katrineholm (lag 04-06)  
2:a Hudiksvalls GF  
2:a Norrköpings GF

##### **Fristående**

- 1:a Norrköpings GF  
2:a GF Katrineholm (lag 04-06)  
3:a Huskvarna GF

##### **Nivå 4**

##### **Tumbling + Trampett**

- 1:a Huskvarna GF  
2:a GF Katrineholm (lag 07-08)  
3:a Wifolka GF

##### **Fristående**

- 1:a GF Katrineholm (lag 07-08)  
2:a GT Vikingarna  
3:a GF Örebro (trupp röd 4)

##### **Nivå 5**

##### **Tumbling + Trampett**

- 1:a GF Uppsalafläckorna (pojkruppenY)  
2:a Huskvarna GF  
3:a Kristinehamns GF (Riks 5)

### **Fristående**

- 1:a Ljungsbro GF
- 2:a Wifolka GF (Lag T3)
- 3:a GF Örebro (Röd 5 lag turkos)
- 3:a Huskvarna GF

### **Nivå 6 - Pool 2**

#### **Tumbling + Trampett**

- 1:a Ljungsbro GF
- 2:a Wifolka GF (T4)
- 3:a GF Örebro (Trupp blå 1 lag turkos)
- 3:a Norrköpings GF (Trupp Vit)

### **Fristående**

- 1:a Wifolka GF (T4 lag silver)
- 2:a Norrköpings GF (Lag silver)
- 2:a GF Örebro (Trupp blå 3 lag Blå)

### **Nivå 6 - Pool 1**

#### **Tumbling + Trampett**

- 1:a Motala GF
- 2:a Linghems SK (Trupp svart)
- 2:a GF Nikegymnasterna (UT2)

### **Fristående**

- 1:a GF Nikegymnasterna (UT2)
- 2:a GF Örebro (Trupp blå 7)
- 3:a Bofors GF (Violer)

### **Pool 7, 10+ Pool 2**

#### **Tumbling + Trampett**

- 1:a Surahammars GF (Lag svart)
- 2:a Dackegymnasterna (lag stjärna)
- 3:a Norrköpings GF (trupp silver)

### **Fristående**

- 1:a GF Örebro (Trupp blå 3 lag lila)
- 2:a GF Nikegymnasterna (Lag T1)
- 3:a GF Örebro (Trupp blå 3 lag grön)

### **Nivå 7, 10+ pool 1**

#### **Trampett + Tumbling**

- 1:a Dackegymnasterna (lag sol)
- 2:a Hudiksvalls GF (Trupp 7)
- 3:a Surahammars GF (Lag röd)

### **Fristående**

- 1:a GF Örebro (Trupp Blå 3 lag gul)
- 2:a Wifolka GF (Lag T5)
- 3:a Gefle GF (Trupp 7A)

### **Nivå 8, 10+**

#### **Tumbling + trampett**

- 1:a Wifolka GF (T7)
- 2:a Wifolka GF (T9)
- 3:a Wifolka GF (T8)

### **Fristående**

- 1:a Norrköpings GF (Trupp silver)
- 2:a Wifolka GF (T7)
- 3:a Wifolka GF (T8)

## **HÖSTEN**

### **Nivå 4**

#### **Tumbling**

- 1:a GF Örebro (Röd 5 lag 2)
- 2:a Wifolka GF (T2)
- 3:a GF Örebro (Röd 5 lag 1)

#### **Trampett**

- 1:a GF Örebro (Röd 5 lag 2)
- 2:a GF Örebro (Röd 5 lag 1)
- 3:a GF Örebro (Blå 4)

### **Fristående**

- 1:a GF Örebro (Ljuslila lag 2)
- 2:a GF Örebro (Ljuslila lag 1)
- 3:a Wifolka GF (T2)

### **Nivå 5**

#### **Tumbling**

- 1:a Ljungsbro GF
- 2:a GF Örebro (Röd 7)
- 3:a Borensbergs GF
- 3:a Bofors GF (Team 07/08)

## **Regionala tävlingar 2021** **Digitala, fortsättning**

### **Nivå 5, forts**

#### **Trampett**

- 1:a GF Örebro (Röd 7)
- 2:a Wifolka GF (T3)
- 3:a GF Katrineholm (07-09)

### **Fristående**

- 1:a Borensbergs GF
- 2:a Nikegymnasterna (UT2)
- 3:a Ljungsbro GF

### **Nivå 6**

#### **Tumbling**

- 1:a Wifolka GF (T4)
- 2: GF Örebro (Röd 7)
- 3:a Vintrosa GF
- 3:a Hammarö GF (Ljuslila)

#### **Trampett**

- 1:a Åmåls GF
- 2:a Motala GF
- 3:a Wifolka GF (T4)

### **Fristående**

- 1:a Vintrosa GF
- 2:a Motala GF
- 3:a Hammarö GF (Grön 1)
- 3:a Wifolka GF (T4)

### **Nivå 7 äldre**

#### **Tumbling**

- 1:a Motala GF
- 2:a Hammarö GF (Turkos)
- 3:a Wifolka GF (T5)

#### **Trampett**

- 1:a Norrköpings GF
- 2:a Karlstads GF (mars)
- 3:a Motala GF
- 3:a Karlstads GF (Saturnus)

### **Fristående**

- 1:a Wifolka GF (T5)
- 2:a GF Örebro (Röd 5 lag vit)
- 3:a Karlstads GF (Saturnus 2)

## **Regionala tävlingar 2022**

**Pga de nya anvisningarna för Barn- och ungdomsgymnastik som gäller från 2022 kommer inga resultat på regional nivå att redovisas.**

## **Nationella tävlingar 2022**

### **Våren**

#### **Riks 3 öppen**

- 1:a Västerås GF
- 2:a Norrköpings GF

#### **Riks 4 herr**

- 2:a GF Örebro

#### **Riks 4 dam**

- 2:a GF Örebro

#### **SM Mix**

- 1:a GF Örebro

#### **Riks 2 mix**

- 1:a Västerås GF

#### **Riks 2 dam**

- 2:a GF Nikegymnasterna

#### **Riks 1 dam**

- 2:a GF Örebro

### **Hösten**

#### **Riks 4 dam**

- 3:a GF Örebro

#### **Riks 1 mix**

- 1:a GF Örebro





Idrottens Hus, Karlsgatan 28, 703 41 Örebro  
Tel 019-17 55 65  
E-post: [mellansvenska@gymnastik.se](mailto:mellansvenska@gymnastik.se)  
[www.gymnastik.se/mellansvenska](http://www.gymnastik.se/mellansvenska)