

Region Mitt samlade nyheter 2017

VÄLKOMMEN TILL VÅR NYA HEMSIDA

04 JUL 2017 10:37

Från och med 4 juli kommer hemsidan att se lite annorlunda ut. Den är smidigare, snyggare och bättre anpassad!

Detta görs med det nya grafiska manéret som det uppmärksamma ögat såg redan under SM.

Vi hoppas att ni kommer att gilla det lika mycket som vi gör!

Östersundsgymnasterna söker NIU-tränare

04 JUL 2017 14:38

Är du rätt person för jobbet?

Vi söker tränare till NIU Gymnastik

Östersundsgymnasterna är en förening med ca 900 aktiva och ett hundratal ideella ledare. Föreningen växer och idag har vi tre anställda; sportchef, kanslist och en tränare för delar av vår träningsverksamhet. Vi har idag sektioner inom många olika verksamheter; Bamse- och barngymna, träningsgrupper inom gymnastik, parkour och trampolin, tävlingsverksamhet inom trupp gymnastik, kvinnlig AG, manlig AG, cheerleading och rytmisk gymnastik.



Hösten 2018 kommer Östersundsgymnasterna - i samarbete med Jämtlands Gymnasium (JGY) - starta upp NIU inom gymnastik; kvinnlig AG och trupp gymnastik. JGY har stor erfarenhet av att bedriva NIU-verksamhet och det finns en väl inarbetad ordning för dessa program. Gymnastikträningen kommer att hållas i gymnastikhallen i Östersund. Största delen av föreningens grupper tränar. Hallen invigdes i december 2013 och är en av de största gymnastikhallar.

Vi söker nu en erfaren ledare med relevant utbildning – lägst steg 3 nivå – inom Kv AG eller manlig gymnastik som kommer att gå NIU. NIU's verksamhet bedrivs till största delen på dagtid. Tjänsten är 75% med möjlighet till 100%, det kommer även att ingå timmar i föreningens verksamhet. Föreningen idag gymnaster som tävlar på steg 1-7 samt Regions- och Rikspokalen. På trupp Mini RT, RT1, RT2, RM1 samt RM3. All tävlingsverksamhet bedrivs idag helt ideellt. Tjänsten utifrån sökande tränares och gymnasters inriktning.

Tillträde enligt överenskommelse under hösten 2017/våren 2018. Skicka din ansökan samt CV till: sportchef@ostersundsgymnasterna.se senast 2017-09-01

Du hittar information om föreningen på www.ostersundsgymnasterna.se samt om gymnasieskolan på www.jgy.se Har du frågor kring tjänsten så kontakta oss gärna via sportchef@ostersundsgymnasterna.se eller ordforande@ostersundsgymnasterna.se

Välkommen in med din ansökan

NIU-tränare

Vi söker tränare till NIU Gymnastik

Östersundsgymnasterna är en förening med ca 900 aktiva och ett hundratal ideella ledare. Föreningen växer och idag har vi tre anställda; sportchef, kanslist och en tränare för delar av vår träningsverksamhet. Vi har idag sektioner inom många olika verksamheter; Bamse- och barngymna, träningsgrupper inom gymnastik, parkour och trampolin, tävlingsverksamhet inom trupp gymnastik, kvinnlig AG, manlig AG, cheerleading och rytmisk gymnastik.

Hösten 2018 kommer Östersundsgymnasterna - i samarbete med Jämtlands Gymnasium (JGY) - starta upp NIU inom gymnastik; kvinnlig AG och trupp gymnastik. JGY har

stor erfarenhet av att bedriva NIU-verksamhet och det finns en väl inarbetad organisation för dessa program. Gymnastikträningen kommer att hållas i gymnastikhallen i Östersund Arena där även den största delen av föreningens grupper tränar. Hallen invigdes i december 2013 och är en av Sveriges modernaste gymnastikhallar.

Vi söker nu en erfaren ledare med relevant utbildning – lägst steg 3 nivå – inom Kv AG alt Trupp för att främst träna de gymnaster som kommer att gå NIU. NIU's verksamhet bedrivs till största delen på dagtid men även kvällar/helger. Tjänsten är 75% med möjlighet till 100% , det kommer även att ingå timmar i föreningens grupper. Inom Kv AG har föreningen idag gymnaster som tävlar på steg 1-7 samt Regions- och Rikspokalen. På truppsidan har föreningen lag i Mini RT, RT1, RT2, RM1 samt RM3. All tävlingsverksamhet bedrivs idag helt ideellt. Tjänstens utformning kan påverkas utifrån sökande tränares och gymnasters inriktning.

Tillträde enligt överenskommelse under hösten 2017/våren 2018. Skicka din ansökan samt CV till: sportchef@ostersundsgymnasterna.se senast 2017-09-01

Du hittar information om föreningen på www.ostersundsgymnasterna.se samt om gymnasieskolan på www.jgy.se Har du frågor kring tjänsten så kontakta oss gärna via mail; sportchef@ostersundsgymnasterna.se eller ordforande@ostersundsgymnasterna.se

Välkommen in med din ansökan!

Uppstartsläger Sundsvall

10 JUL 2017 08:36



SUNDSVALLS jaktfalken
GYMNASTERNA

inbjuder

till

UPPSTARTSLÄGER
KvAG

3-6 Augusti 2017

Lägerform: Sundsvallsgymnasterna bjuder in till Uppstartsläger för KvAG. Tjejer tävlande på steg 3 och upp är välkomna att delta. Varje förening bidrar med tränare, 1-4

gymnaster = 1 tränare, 5-8 gymnaster = 2 tränare

osv. Om ni inte har en tränare som kan följa med, hör av er till Annelie. Vi kommer att dela in i grupper utifrån nivå och sedan fördela ut pass på de tränare vi har. Om tränarna har önskemål gällande redskap för sina pass, meddela detta i ansökan!

Kostnad: 1500:- Det som ingår i priset förutom träningen är frukt, lunch, middag. 1:a dagen endast frukt och middag, sista dagen avslutas med lunch.

Anmälan: Anmälan mailas till annelie@sundsvallsgymnasterna.se senast 23 Juli.

Följande uppgifter skall finnas med: - Namn på samtliga gymnaster - Nivå på samtliga gymnaster - Namn på tränare och nivå på licens

- Telefonnummer samt mail till ansvarig för anmälan

- Ev. Allergier eller önskemål på kost (tex. Vegetarisk) - Om övernattnig i vår hall behövs även personnr (ej 4 sista) på samtliga

som skall övernatta, samt telefonnr till ansvarig vuxen. Frukost ingår ej.

Datum: onsdag 3/8 12.00 – söndag 6/8 ca. 12.00

Plats: Birstahov, Sundsvall. Vägbeskrivning till hallen.

Försäljning: Försäljning av dräkter via VeraSports återförsäljare LinAli Gymnastics kommer att vara möjlig vissa tider under hela lägret.

Övernattning: Behöver ni övernatta så går det bra att få göra det i vår hall för 100:- /pers och natt, max antal övernattande/natt är 25st.

Frågor? Kontakta Annelie Zakrisson Tel:070-220 89

82 annelie@sundsvallsgymnasterna.se

VÄLKOMMEN!

Nytt trupptävlingssystem från 2018

11 JUL 2017 09:56

För snart två år sedan tog diskussionerna på allvar fart om att Truppgymnastiken behöver utveckla det nationella tävlingssystemet. Under det senaste året har förslaget till ett nytt tävlingssystem arbetats fram och diskuterats vid en rad mötestillfällen mellan verksamhetens olika delar.

[Det nya tävlingssystemet](#)

Under våren 2017 har förslaget till nytt tävlingssystem varit på remiss hos föreningar, domare och utbildare. Gymnastikförbundets nationella Trupptävlingskommitté (TTK) vill börja med att tacka alla som bidragit i framtagandet av det nya nationellt tävlingssystemet, vid formella möten, direkta inspel och framförallt genom remissomgången.

[Det nya systemet är ett nivåsystem](#), där Ettan är högsta nivån. Det nya systemet omfattar inte SM-stegens tävlingar.

Vi kan konstatera att huvuddelen av alla respondenter varit mycket positiva till det förslag som skickades ut. Genom enkäten identifierades framförallt behovet av ytterligare en nivå-tävling (nya Ettan) och en Öppen klass på en mer avancerad nivå. Dessa synpunkter, och många andra, har nu beaktats och vi hoppas att vi lyckats fånga alla goda idéer som kommit in.

Flera kommentarer handlar om reserver. I det nya systemet möjliggörs för lag att vara upp till 18 gymnaster. Om man har fler gymnaster kan man med fördel tävla med två lag så att fler får möjlighet att delta.

De större förändringarna:

- Införande av ett nivåsystem som bygger på en progression i alla tre redskap.
- Nivå 1 är högsta nivån och i det förslag som nu läggs fram Nivå 5 är lägsta nivån. (Nivå 1 är den högsta för att systemet fortsatt ska kunna byggas på nedåt.)
- Nivå 1 och 2 är tänkt att även attrahera lag på SM-stegen också, och kommer ersätta ungdoms-, junior- och svenska cupen.
- Möjlighet att tävla med fler gymnaster per varv på alla nivåer.
- Alla nationella tävlingar är från 13 år (med undantag för herrarna där 11 år gäller). 2018 är att betrakta som övergångsår, varför 12 år och äldre gäller för Trean och nedåt.
- Begreppet "reserv" är borttaget.
- Inget krav att delta i fristående på de två nivåtävlingar som bedöms utifrån svenska Code of Points.
- Nivå 1 till 5 kommer att genomföras på nationell nivå.
- Nivå 3 och lägre kommer även genomföras med lägsta ålder 10 år på regional eller "stor-regional"-nivå,

Vad händer nu:

Första steget är att vi alla hjälps åt att sprida information om de nya tävlingsnivåerna till alla föreningar. Därutöver är en rad aktiviteter planerade:

- Skapa förutsättningar för och planera regionala / "storregions" --tävlingar för gymnaster som är 10-12 år, som ersätter rikstävlingar för dessa åldersgrupper.
- Genomföra en "provanmälan" inför 2018 för att få en uppfattning om anmälningstrycket till de olika nationella nivåerna, för att göra en så bra planering som möjligt inför 2018.
- Inkomna förslag på bedömningskriterier för utveckling av fristående kommer att tas med in framtida revideringar av Nationella Bedömningsreglementet.

Som vid alla förändringar så kommer det säkert att finnas frågor som behöver förtydligas ytterligare och därför kan mindre justeringar behöva göras. Vår förhoppning är att alla som bidragit i framtagningen av det nya nivåsystemet känner att de blivit hörda och att det system som nu införs ska vara långsiktigt hållbart för den växande sport som Truppgymnastiken är.

Bakgrund

Varför gör vi om tävlingssystemet?

Truppgymnastiken har fortsatt att öka under de senaste åren och med det, deltagandet på nationella tävlingar. Dagens system är utformat för ett färre antal tävlande lag. Med ökningen av antal lag och föreningar behövs en förnyad tydlighet av målgrupp och nivå för respektive tävling. Behovet av en naturlig utveckling mellan de olika tävlingarna är också stort. En följd av dagens system är att vi ser hur föreningar och lag väljer tävling baserat på kalender och geografi snarare än nivå.

Vi tror också att det nuvarande tävlingssystemet bidrar till en otydlighet mot omvärlden (föräldrar, media, kommun etc.) samt nya föreningar och tränare som söker sig till trupp gymnastiken. Detta kan hämma tillväxten och möjligheterna att fortsätta med trupp gymnastik längre än idag.

[Svensk Gymnastik Vill](#) är Gymnastikförbundets strategi för hur vi vill att Svensk Gymnastik ska utvecklas. I Svensk Gymnastik Vill framgår vår utvecklingsmodell med tillhörande nyckelfaktorer. Dessa är stöttepelarna för vår önskade utveckling. Till detta ska läggas att Svensk Gymnastik har en [delstrategi för tävling](#) som är vägledande för utvecklingen av tävlingsgymnastiken.

Gymnastikförbundet upplever en ökad dialog med föreningar, föräldrar, aktiva och omvärlden med frågor som handlar om verksamhet som bedrivs i föreningarna. För trupp gymnastik kretsar det till stora delar kring följande:

- Tidig selektering, med uttagningar på gymnaster som är mellan 6-12 år och därmed aktiv exkludering
- Laguttagningar i unga åldrar (så tidigt som 7-8 år) och ensidig tävlingsträning
- Känslan av att komma 67:a av 101 lag på en tävling
- Dyra tävlingsdräkter för gymnaster som tävlar vid enstaka tillfällen
- Mycket fokus på utseende och håruppsättningar istället för glädje och inkludering vid respektive tävlingstillfällen

Vi har alla ett ansvar för utvecklingen av trupp gymnastiken där bland annat tävlingsregler och bedömningsreglementen bidrar till utvecklingen. Det är därför mycket viktigt att vi har såväl bedömningsreglementen som tävlingsregler som uppmuntrar till ett inkluderande förhållningssätt där så många så möjligt kan vara med så länge som möjligt. Exempel på detta är införandet av det nya nationella bedömningsreglementet för två år sedan, där bland annat kravet tävlingsdräkt är borttaget (omformulerat till enhetlig klädsel) och det är möjligt att både vara fler på varje varv samt tävla i öppna klasser.

Vi ser nu det nya tävlingssystemet som ytterligare ett steg i utvecklingen i att skapa en långsiktig hållbar utveckling för trupp gymnastiken - vilken inkluderar alla oavsett ambitionsnivå, förutsättningar och förmåga.

Vid Gymnastikforum för nästan 1½-år sedan var många truppföreningar med och kom med förslag på framtida tävlingssystem. Många av de idéer som framkom då har nu tagits med i det nya systemet.

Hur har det nya tävlingssystemet tagits fram?

Förslaget är framtaget utifrån:

- Diskussioner och förslag som framkom vid Gymnastikforum (2015)
- Arbetsgrupps tankearbete – arbetsgrupp för nytt tävlingssystem (2016)
- Föreningsrepresentationsgrupp (sommaren 2016)
- Bearbetning inom nationella trupptävlingskommittén (2016/2017)
- Diskussioner regionala trupptävlingskommittéer (februari 2017)
- Remiss; tränare (RT/RM och SM-stegen), styrelser, domare, utbildare (mars-april 2017)
- Slutbearbetning nationella trupptävlingskommittén (juni 2017)

Svenska Gymnastikförbundets Nationella Trupptävlingskommitté, TTK. Vid frågor, kontakta ttk@gymnastik.se

Föreningar som Förenar

13 JUL 2017 00:00

Den 1-2 september bjuder Gymnastikförbundet MITT in till en föreningsträff på Hallstaberget i Sollefteå



Gymnastikförbundet MITT bjuder in din förening till en utvecklingsdag

Datum: 1-2 sept

Plats: Hallstaberget, Sollefteå

Gymnastikförbundet MITT bjuder in till föreningsträff i Sollefteå den 1-2 september! Vill du tillsammans med din förening vara med och påverka gymnastiken i Region MITT? Då är detta det rätta forumet för er. Region MITT bjuder in till föreningsträffen Föreningar som förenar, där vi kommer att diskutera gymnastikens mål i regionen och utveckla sporten på bästa sätt.

Vi behöver er hjälp!

Datumen att komma ihåg är 1-2 sept

Sista anmälningdatum är 14 aug

500kr/person - mat, övernattning och SPA ingår

anmälan sker [HÄR](#)

Har ni några frågor kontaktar ni kansliet på mitt@gymnastik.se

Välkomna!

MITT-LÄGER 25-26 november 2017

20 JUL 2017 15:00

VÄLKOMNA till Gymnastikförbundet Mitts gymnastikläger 2017

År 2015 hade vi ett riktigt lyckat läger som vi i år vill överträffa. Vi har samlat ledare från hela regionen med mycket kunskap och erfarenhet av gymnastik, vi har gjort allt vi kan för att samla de bästa av de bästa för att ge barnen en fantastisk upplevelse.

Barnen som anmäler sig får prova på Truppgymnastik, Kvinnlig Artistisk Gymnastik, Manlig Artistisk Gymnastik, Parkour och Trampolin.

Tveka inte på att skicka in din anmälan!

I år har vi två lägerdagar, en för yngre barn och en äldre som vill prova på gymnastik. Går du redan i gymnastik anpassar vi träningen efter din kapacitet.

LÖRDAG
MITT-läger Yngre
kl. 9.30-15.30
8-12 år

Välkommen med din anmälan [HÄR](#) för barn 8-12 år

SÖNDAG
MITT-läger Äldre
kl. 9.30-15.30
13 år och uppåt

Välkommen med din anmälan [HÄR](#) för barn 13 år och uppåt



LÖRDAG 25 NOVEMBER SÖNDAG 26 NOVEMBER

8-12 år

700 kr

13-uppåt

700 kr

Här får ni testa på:

Truppgymnastik, Kvinnlig Artistisk Gymnastik, Manlig Artistisk Gymnastik, Parkour och Trampolin

I priset ingår frukt, lunch, och massa rolig gymnastik.

Anmälan: Sker via regionens hemsida

www.gymnastik.se/mitt senast den 20 oktober

Vid ev. avanmälan återbetalas lägerkostnaden om återbudet sker innan 5 november. Sker återbudet senare än det datumet återbetalas ingen avgift. Kostnaden faktureras i efterhand.

Info och kontakt: ida.gustavsson@gymnastik.se

Välkommen med din anmälan [HÄR](#) för barn 8-12 år

Välkommen med din anmälan [HÄR](#) för barn 13 år och uppåt

Gymnastikforum 2017

09 AUG 2017 14:31

Välkommen till årets Gymnastikforum!

Gymnastikforum är Svensk Gymnastiks stora mötesplats!

Här samlas gymnastiksverige i miniatyr, där de flesta delarna finns representerade – föreningar, kommittéer för olika tränings- och tävlingsformer, styrelser, sponsorer och medarbetare vid Gymnastikförbundet.

Under en helg i oktober samlas vi alla för att tillsammans diskutera, inspirera, driva Svensk Gymnastik framåt och förbereda beslut till Förbundsmötet 2018. Upplevelsen av kraftsamling och energi från Gymnastikforum 2015 lever fortfarande kvar hos många av oss och vi hoppas på stort deltagande även i år, inte minst från föreningsordföranden, styrelseledamöter och ledare.

Varmt välkommen till Gymnastikforum 2017 i Stockholm i oktober!

Anmälan

Anmäl dig nedan genom att klicka på den kategori du tillhör:

- [6-8 oktober - för förbundsstyrelse, nationella kommittéer, regionala styrelser, anställda och råd](#)
- [7-8 oktober - för föreningar och övriga](#)

Gympakidz Action och Bamsegympa

10 AUG 2017 09:17

Den 2 september går kursen Gympakidz Action i Östersund, och samma datum går Bamsegympa i Sundsvall

Detta är två fantastiskt roliga kurser som lär barn om kreativitet, motorik och glädje. Kurserna ger både barnen och ledarna en chans att utvecklas inom sin gymnastikkunskap.

Ta chansen och utbilda er inom Gympakidz och Bamsegympa

Utveckla framtiden

21 AUG 2017 09:48

Finns det någon ung ledare i er förening som vill vara med och utveckla framtiden? Se hit!

Gymnastikförbundet ordnar en träff i Umeå för drivna ungdomsledare, som vill träffa andra drivna ungdomsledare och utbyta erfarenheter. Finns det någon ledare i er förening som passar in på den här beskrivningen? Ge dem en boost inför terminen, och låt dem vara med och utveckla

framtiden!

-  **Gymnastikens hus, Umeå**
-  **9-10 september 2017**
-  **500 kr per deltagare (gäller endast utveckla framtiden)**

UTVECKLA FRAMTIDEN UMEÅ

Välkommen till en helg fylld med inspiration. Skräddarsydd för att passa unga ledare som vill påverka sin region och förening. Under helgen får du träffa likasinnade ledare samt prova på olika aktiviteter.

Som förening har ni möjlighet att skicka två personer mellan 16-25 år som deltar på Utveckla framtiden i Umeå, en helg med fokus på aktivitet och ledarskap. Utveckla framtiden hålls för fjärde året i rad och för första gången på fler platser i Sverige. I Umeå kommer vi hålla till i nybyggda Gymnastikens Hus med teoretiska föreläsningar och praktiska workshops som alla ger dig som ledare inspiration och verktyg för att driva din egen verksamhet vidare.

Skicka två drivande ledare!

I priset ingår alla föreläsningar och workshops; boende med frukost, transport mellan hotell och hall, måltider (lunch, middag och kvällsmacka).

För anmälan och frågor, kontakta ungdomskommittén på:

ungdom@gymnastik.se

Vi ser värdet i att deltagarna kommer hem med nya erfarenheter och blir en naturlig del av föreningens utveckling.



Ungdomskommittén

Demogymnaster sökes

23 AUG 2017 11:00

Tumbling Steg 2 kommer att arrangeras den 14-15 oktober i Östersund. Vi söker nu demogymnaster till denna kursen.

Den 14-15 okt arrangeras utbildningen Tumbling Steg 2 i Östersund. Till denna kurs behövs demogymnaster som deltagarna får öva att passa på.

Det är en rätt avancerad nivå så vi söker demogymnaster som kan vara med och delta. Har er förening gymnaster på rätt nivå, kontakta mitt@gymnastik.se
Samma kurs kommer även att gå i Umeå den 23-24 september. Ett fantastiskt bra tillfälle att åka på läger till Umeås fina gymnastikhall och samtidigt vara demogymnaster. Låter detta intressant? Kontakta norr@gymnastik.se.

Övningar:

Rondat flickis sträckt salto – dubbelskrub
Rondat flickis Dubbel grupperad och pik
Handvolt skrub
Voltstart

RG-Läger Österundsgymnasterna

12 SEP 2017 08:40

**ÖSTERSUNDSGYMNASTERNA
BJUDER IN TILL TRÄNINGSLÄGER I
RYTMISK GYMNASTIK
2-5 NOVEMBER 2017**

Det känns fantastiskt roligt att bjuda in till ett träningsläger i rytmisk gymnastik i Östersund! Österundsgymnasterna har tidigare – för sisådär 20 år sedan – haft tävlingsverksamhet i rytmisk gymnastik men sedan försvann sektionen från föreningen. Vi startade upp RG-verksamheten på nytt 2014. Vi har idag 3 grupper, gymnaster födda 2001-2009. Vi har ännu inte börjat tävla. Vi ser fram emot ett läger fyllt av gymnastikträning, inslag av kompisaktiviteter, nya vänner för såväl gymnaster som ledare och en möjlighet för framtida samarbeten.

Plats:

Östersund Arena, gymnastikhallen samt Off Ice Östersund Arena har en gymnastikhall fullt utrustad för kvinnlig artistisk gymnastik, manlig artistisk gymnastik samt redskapen för trupp gymnastik. I Off Ice-lokalen finns tillgång till speglar, balettstång samt del av truppfristående golv. Östersund Arena ägs och driftas av Östersunds kommun.

Tider:

torsdag 2/11 13.00-17.00, fredag 3/11 9.00-16.30, lördag 4/11 9.00-16.30 samt söndag 5/11 9.00-14.00

Ålder:

Lägret vänder sig till RG-gymnaster födda 2008 och tidigare oavsett nivå

Planering:

Torsdag – Lördag tränar vi rytmisk gymnastik, vi blandar gymnaster och ledare från olika föreningar.

Söndag håller förbundet utbildningen RG Basic i Off Ice-lokalen.

På söndagen får gymnasterna möjligheten att testa flertalet av de andra gymnastikgrenarna som vår fantastiska hall kan erbjuda. Till exempel bom, barr, trampolin och airtrack, detta tillsammans med utbildade ledare från Östersundsgymnasterna. Eftersom flera RG-ledare eventuellt går kurs under söndagen. I mån av ledare tränar vi även rytmisk gymnastik.

Schema och grupper meddelas efter anmälan

Anmälan:

Anmälan ska göras föreningsvis. Varje förening måste anmäla minst en ledare. Ledarna ska tillsammans med ledare från andra föreningar planera och leda träningarna.

Anmälan ska innehålla:

- Föreningens namn
- Kontaktperson namn & mailadress (ansvarig för anmälan)
- Föreningens faktureringsadress (gärna mail)
- Gymnasternas namn
- Gymnasternas födelseår
- Uppgift om gymnasten kommer att delta som ledare sön 5/11 eller gå utbildning
- Ev matallergi
- Ledares namn
- Ledares födelseår
- Ledares mailadresser
- Uppgift om ledare kommer att delta som ledare sön 5/11 eller gå utbildning
- Ev matallergi

Anmälan skickas via mail till: jessica.svensk@hotmail.com. Sista anmälningsdag är 171001. Anmälan är bindande. Lägeravgift återbetalas endast vi uppvisande av läkarintyg vid avanmälan efter sista anmälningsdag.

Antalet platser är begränsat så vänta inte för länge med att skicka in er anmälan!

Kostnad:

Att delta som gymnast på lägret kostar 600 kr. Lunch fre, lör & sön samt frukt alla dagar ingår.

För ledare ingår lunch, frukt och kaffe/te på lägret utan kostnad. Övriga kostnader – ex resa/logi - för ledare står den egna föreningen för.

Förbundet kommer att gå in med ett bidrag på ca 500-1000 kr/ledare som aktivt deltar på lägret.

Lägerkostnaden för gymnasterna kommer att faktureras föreningarna efter anmälnings utgång

Kontakt:

Tveka inte att höra av er om ni har några funderingar. Vill ni kontakta oss är mail det

enklaste sättet:

Jessica.svensk@hotmail.com

Sara.lalander@telia.com

Övrig information:

Föreningens hemsida

<http://www.ostersundsgymnasterna.se/start/?ID=49822>

Östersund Arena

<http://www.ostersund.se/uppleva-och-gora/evenemang/arenor-for-stora-evenemang/evenemangsarena-ostersund-arena.html>

Logi

Ledkrysset vandrarhem, 063-10 33 10,

http://ostersundledkrysset.se/?gclid=EAlaIQobChMIuruN1dvJ1QIVkoKyCh0HBwkHEAAYAyAAEgK0OPD_BwE Jamtli, vandrarhem, 063-15 03 00 www.jamtli.com

Scandic City 063-575700

www.scandichotels.se

Clarion 063-556000

www.nordicchoicehotels.se

Hotell Ett 063-127660

info@hotellett.com

Idrottspris (ange RG ÖGY när du bokar) Boende i dubbelrum (2 pers) 350 sek / pp

Boende i dubbelrum (3 pers) 275 sek / pp Boende i dubbelrum (4 pers) 225 sek / pp

VARMT VÄLKOMNA!

PARKOURDAG 28 OKT

26 SEP 2017 14:17

Den 28 oktober är en riktig parkourdag på Östersund Arena!

Är du 10 år och uppåt, bör du absolut komma och testa på

Parkour tillsammans med några vassa ledare

Parkour Östersunds arena 28 oktober!

Plats: Arenavägen 27, 831 91 Östersund

Tider: 28 oktober

Förmiddagspass: 9:00 till 12:00

Avgift: 350kr

Eftermiddagspass: 13:00 till 16:00

Avgift: 350kr

Ålder: 10 år +

Välkommen till Gymnastikförbundet MITT's Parkourdag i Östersunds arena den 28 oktober där vi kommer bygga hinder för parkour, lära oss grundtricks och mer avancerade tricks som tillhör freerunning, hoppa trampolin och mycket annat!

Vi kommer ha ett förmiddagspass och ett eftermiddagspass där man betalar var för sig. Man kan betala för båda och gå både för- och eftermiddag.

Vi kommer ha en blandad nivå så dom som är helt nybörjare kan komma och prova på och dom mer erfarna kan komma och träna det de vill träna.
Vi kommer träna vouldts och köra små hinderbanor.
Hoppa trampolin där vi har dubbelvoltslicens för dom som är på den nivån.

[KLICKA HÄR FÖR ANMÄLAN](#)





**Gymnastik
förbundet**

MITT



SISU

Idrottsutbildarna

Utveckla Framtiden

02 OKT 2017 11:14

Utveckla framtiden är för dig som ledare som vill utveckla inom ditt ledarskap

Har din förening någon ledare som passar in på den beskrivningen?

[Se filmen och gör din anmälan här](#)

Gymnastikforum 2017

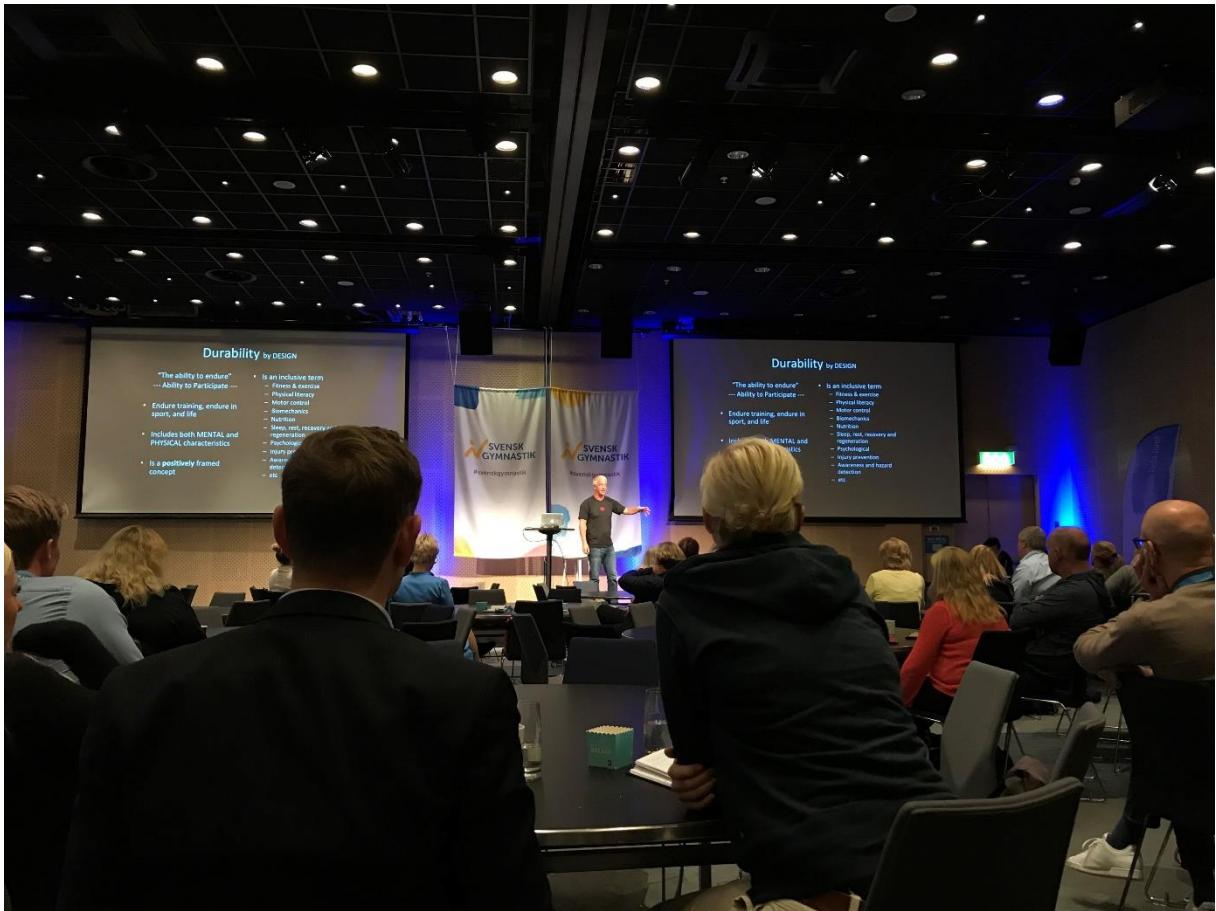
09 OKT 2017 10:02

I helgen genomfördes Gymnastikforum 2017 på Quality Hotel Friends i Stockholm.

Detta var en fantastiskt givande och rolig helg på många vis. Många nya bekanskskaper knöts, nya lärdomar och nya sätt att tänka. Vi har pratat Physical Literacy tillsammans med Keynote Speaker Dr. Dean Kriellaars, om hallfrågan, om gymnastikförbundets ansvar i samhället, hur vi tillsammans kan arbeta för att bli bättre och mycket mycket mer.



Gymnastikforum 2017



Deltagare från Region MITT. Från vänster: Kajsa Hägle Kansli GF MITT, Jim Salvin Förbundsstyrelsen, Ingela Nilsson Förbundsstyrelsen, Liselotte Pettersson ÖGK, Irene Wennman RG Kommittéen, Anna Häggblad Regionsstyrelsen, Jennifer Pettersson ÖGK, Malin Westman Regionsstyrelsen, Pontus Odemyr Regionsstyrelsen, Eva Wikström Regionsstyrelsen, Filip Montelin GF Astra.



Utveckla Framtiden Halmstad 11-12 nov

16 OKT 2017 14:23

Välkommen till en helg fylld med inspiration. Skräddarsydd för att passa unga ledare som vill påverka sin region och förening. Under helgen får du träffa likasinnade ledare förening, samt prova på olika aktiviteter.

[Inbjudan hittar ni här](#)

Anmälan Hopp & Volt, Matta & Airtrack

26 OKT 2017 11:38

Nu är det högtid att anmäla till vår Hopp & Volt samt Matta & Airtrack-kurser i December i Östersund

Matta & Airtrack (9 dec) samt Hopp & Volt (10 dec) är två grundläggande kurser för övningar på respektive redskap.

På Hopp & Volt lär du dig att stegra övningar från förövning till färdig övning på satsbräda, plint och trampett. Du får licens att lära ut enkel grupperad volt.

För anmälan Hopp & Volt [klicka här](#)

På Matta & Airtack lär du dig att lära ut övningar på matta och airtrack. Allt i från rondat, handvolt, flickis, och grupperad volt framåt och bakåt. Du lär dig både många bra förövningar fram till färdig övning, och ger en voltlicens för frivolt och salto på matta när volten utförs enskilt.

För anmälan Matta & Airtrack [klicka här](#)

Sista anmälningdag för båda kurserna är 3 november

Vid frågor, kontakta GF MITT's kansli, mitt@gymnastik.se

EUROGYM 2018

30 OKT 2017 09:14

Var med på ett häftigt internationellt evenemang!

EUROGYM är ett av Europas största gymnastikevenemang helt utan tävlingsinslag för ungdomar mellan 12 och 18 år, där alla nivåer och discipliner är välkomna.

Under veckan deltar du i gatuuppvisningar, workshops, storslagna öppnings- och avslutningsceremonier, och har möjlighet att träffa och träna med andra gymnaster från hela Europa.

[All information och anmälan hittar du här](#)

I samband med EUROGYM 2018 finns också chansen att vinna platser i Sveriges Flashmob i en Koreografiutmaning. Ta chansen att använda din fantasi och kreativitet!

[Läs mer om utmaningen här](#)

RG-läger i Östersund Arena

06 NOV 2017 14:11

Under Höstlovsveckan har Östersundsgymnasterna haft ett läger inom Rytmask Gymnastik, tillsammans med Örnsköldsviks Gymnasikklubb.

Östersundsgymnasterna arrangerade ett fyradagarsläger i Östersund Arena och bjöd in Örnsköldsviks Gymnastikklubbs gymnaster och tränare.

Det blev ett väldigt lyckat läger och alla parter är väldigt nöjda. Det har blivit mycket träningsvärk, ett fantastiskt bra utbyte mellan föreningar i regionen och härliga nya bekantskaper har knutits.











Dags för ansökan till NIU 2018

07 NOV 2017 13:39

Under 2018 startar Östersundsgymnasterna upp NIU för KvAG, kom in med din ansökan redan idag!

NIU Gymnastik, Kvinnlig artistisk gymnastik



Östersundsgymnasterna är en förening med ca 900 aktiva och ett hundratal ideella ledare. Föreningen växer och idag har vi tre anställda; sportchef, kanslist och en tränare för delar av vår träningsverksamhet. Vi har idag sektioner inom många olika verksamheter; Bamse- och barngympa, träningsgrupper inom gymnastik, parkour och trampolin, tävlingsverksamhet inom trupp gymnastik, kvinnlig AG, manlig AG, cheerleading och rytmisk gymnastik



Hösten 2018 kommer Östersundsgymnasterna - i samarbete med Jämtlands Gymnasium (JGY) - starta upp NIU inom gymnastik; kvinnlig AG. JGY har stor erfarenhet av att bedriva NIU-verksamhet och det finns en väl inarbetad organisation för dessa program. Gymnastikträningen kommer att hållas i gymnastikhallen i Östersund Arena där även den största delen av föreningens grupper tränar. Hallen invigdes i december 2013 och är en av Sveriges modernaste gymnastikhallar.

NIU Gymnastik kan från höstterminen 2018 erbjuda 8 platser inom disciplinen kvinnlig artistisk gymnastik. De program som erbjuds är Barn- och fritidsprogrammet, Ekonomiprogrammet, Naturvetenskapsprogrammet samt Samhällsvetenskapsprogrammet på Jämtlands Gymnasium i Östersund.

Vår målsättning är att erbjuda talangfulla elever kvalificerat stöd för att utvecklas i sin idrott. För dig som vill satsa på gymnastik har du här möjlighet att utvecklas som gymnast samtidigt som gymnasieutbildningen genomförs.

Sista ansökningsdag är 1 december 2017

Du hittar information om föreningen på www.ostersundsgymnasterna.se samt om gymnasieskolan på www.jgy.se

Har du frågor kring utbildningen så kontakta oss gärna via mail:

sportchef@ostersundsgymnasterna.se



Välkommen in med din ansökan på www.jgy.se

EUROGYM 15-19 juli 2018

09 NOV 2017 13:01

Preliminär anmälan inne redan den 12 november 2017

Sugen på att åka till Liège i Belgien tillsammans med vänner i åldrarna 12-18 år? Titta på och vara med på gatuuppvisningar, workshops och ceremonier. Framför allt att träffa nya gympavänner över hela världen! Då är Eurogym 2018 något för dig!

Läs mer om evenemanget, anmälan och allt som har med Eurogym att göra [här](#)

Kombinerad domarkurs inom kvinnlig AG (steg 3 + förbundsdomarkurs)

13 NOV 2017 10:08

4-7 januari 2018 genomförs de sista domarkurserna på Code of Points för perioden 2017-2020 i Stockholm, Idrottens Hus.

[Läs mer om nyheten här](#)

Svenska Cupen Rytmisk Gymnastik 2017

13 NOV 2017 10:49

Den 14-15 oktober arrangerades Svenska Cupen i Rytmisk Gymnastik i Örnsköldsvik

Vår regionala förening Örnsköldsviks Gymnastikklubb arrangerade den 14-15 oktober Svenska Cupen inom Rytmisk Gymnastik.

10 Seniorer och 15 juniorer från hela Sverige kom till Örnsköldsvik för att tävla denna helgen och visade publiken vacker gymnastik.

I juniorernas tävling gick Guldet till Landskronas Meja Engdahl Petersson, Silvret till Viktoria Christov Nevis RG samt bronset till Södertäljes Anna Eklund.

I seniorernas tävling stod Cassandra Pettersson, Örnsköldsviks GK, längst upp på pallen, Silvret gick till Petra Lindgren, GF Uppsalaflickorna, och bronset till Olivia Kristenson Nilsson, Landskrona.

Stort grattis till er alla!

[Läs gärna mer om tävlingen här](#)

SDF-konferens SISU JH

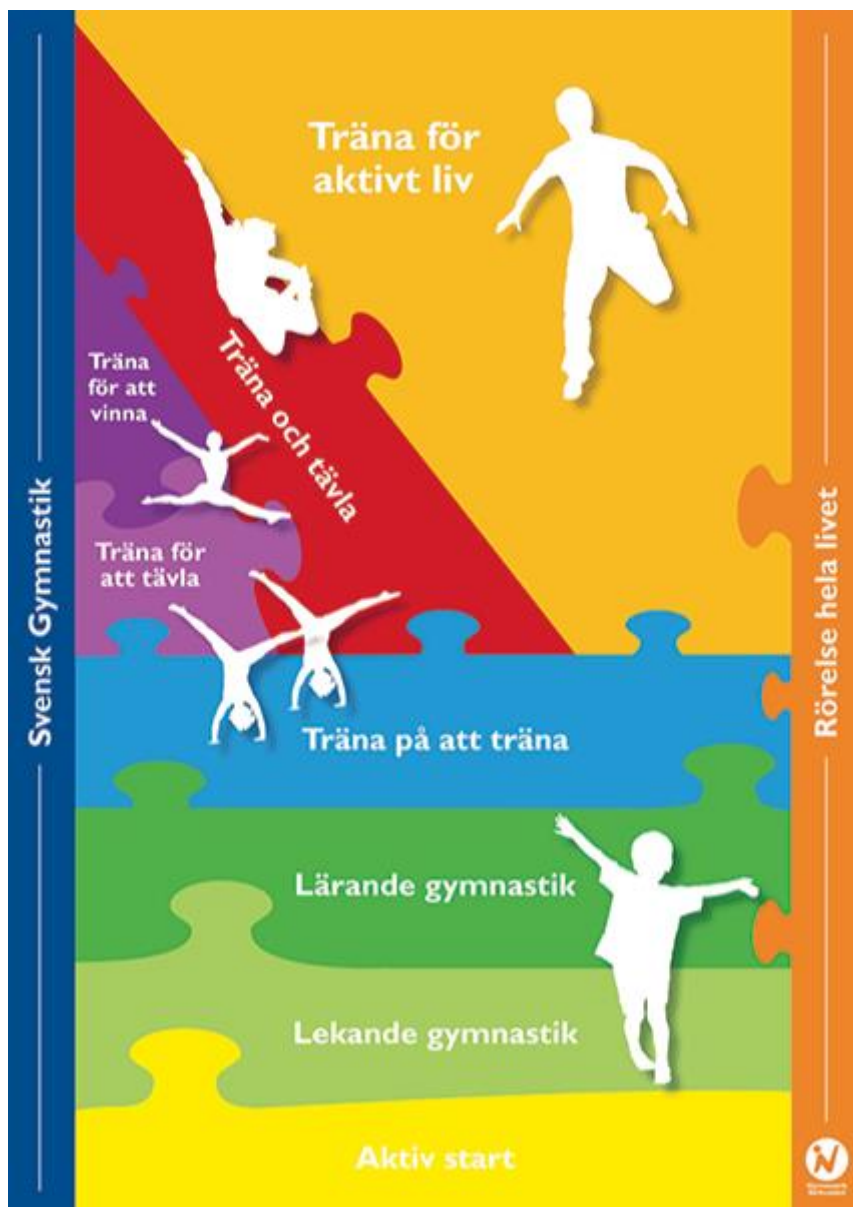
15 NOV 2017 08:36

Den 14 november deltog Gymnastikförbundet MITT på SISU JH's SDF konferens på Quality Hotel Frösö Park i Östersund

Under 2017 års SDF-konferens deltog många olika specialförbund som fick mer information om Strategi 2025, och goda exempel på Specialförbunds projekt för en bättre idrottsvärld.

Torgny Röhdin, Ordförande JH Fotbollsförbund, pratade om hur Fotbollsförbundet jobbar med sina mål och strategi inom Svensk Fotboll. Följande berättade Tomas Scott från Jemtland Innebandy och deras integrationsprojekt, som de håller tillsammans med elever från SFI.

För att börja ett konkret arbete med Strategi 2025 diskuterades det hur våra SDF arbetar med Strategins resa "Ny syn på tävling och träning". Gymnastikförbundet arbetar idag hårt med att inte överväldigande fokusera på tävlingsbiten inom gymnastiken, utan att Rörelse hela livet är så viktigt, utifrån Utvecklingsmodellen. Många bra inputs framkom, och bra idéer från andra SDF knäcktes.



Utvecklingsmodellen

[Se hela modellen och dess förklaringar här](#)

[Läs mer om RF och SISU's Strategi 2025 här](#)

Challenge FIG Tournament i Slovenien

15 NOV 2017 14:38

Fina prestationer från regionala gymnaster på internationell tävling

Under helgen gick Challenge FIG Tournament i Rytmisk Gymnastik av stapeln i Slovenien och Region MITT hade två gymnaster som tog sig ända till final - Cassandra Pettersson och Alma Wikström.

Tjejnarnas insatser tog dem till fina nivåer.

Band: Cassandra slutade på en bronsplats och Alma på en 7e plats.

Tunnband: Cassandra på 5e plats och Alma på en 6e plats.

Boll: Cassandra slutade på 5e plats och Alma på en 7e plats.

Kägla: Cassandra knep 6eplatsen.

Bra jobbat tjejer!

Detta var säsongens sista tävling och nu väntar träning och uppladdning av NM i Mars.



Lyssna

MITT-läger

28 NOV 2017 11:37

MITT lägret som ägde rum den 25 November 2017 blev en succé!

Barn i åldersgrupperna 8-12 samt över 13 år med olika erfarenheter inom gymnastik samlades för att pröva på de olika disciplinerna Truppgymnastik, Trampolin, Manling- samt Kvinnlig artistisk gymnastik och Parkour.

Lägret var mycket omtyckt av både ledare och utövare och vi på förbundet hoppas att kunna annordna ett minst lika bra läger kommande år.

Stort tack till alla ledare, funktionärer, föräldrar och övriga inblandade som gjorde denna dagen minnesvärd för alla barn.



EUROGYM

04 DEC 2017 07:37

Vi har nu öppnat upp efteranmälan för EUROGYM 2018 fram till den 15 december 2017.

Mer information här:

<https://www.gymnastik.se/traning/Evenemang/Nyheter/efteranmalaneurogym2018/>

Gymnaestrada 2019

04 DEC 2017 08:27

Nu har förberedelserna inför nästa World Gymnaestrada påbörjats. Gymnaestradan genomförs vart fjärde år och nästa gång är i Dornbirn, Österrike, den 7-13 juli 2019. Arrangörerna räknar med över 20.000 deltagare från hela världen kommer att delta.

En Gymnaestrada är enbart gymnastikuppvisningar under en hel vecka, utan någon form av tävlingsinslag. Det är alltifrån föreningsuppvisningar på 10-15 min, till korta enkla gatuuppvisningar på gator och torg, och stora nationella kvällsgalor.

Calle Myrsell och Filip Krolopp, från Gymnastikförbundet, är precis hemkomna från det första informationsmötet i Dornbirn. De rapporterar att arrangörerna ligger väl framme i sin planering och att allt pekar på goda förutsättningar för genomförandet av uppvisningarna av alla dess slag.



De som varit med på tidigare Gymnaestrador brukar allmänt prata om "minnen för livet", och då är det framförallt det som upplevs före, under och efter uppvisningarna. En Gymnaestrada måste nästan upplevas för att man ska kunna förstå gemenskapen och alla intryck från övriga internationella deltagare.

Och den minnesgode vet att Gymnaestradan 2007 genomfördes i Dornbirn, och nu upprepas arrangemanget till stora delar på samma platser, men på ett modernt uppdaterat sätt. Redan nu vet vi att de svenska deltagarna kommer att bo i den underbara platsen Bregenz (samma som år 2007), som ligger endast 15 min från Dornbirn med pendeltåg.

Förutom alla fina uppvisningar kan Dornbirn och Bregenz erbjuda underbara naturupplevelser, där de ligger mellan Bodensjön och alla mäktiga alptoppar.





Årsmöte Region MITT 2018

05 DEC 2017 14:14

Den 17 mars håller Region MITT årsmöte i Örnsköldsvik

Den 17 mars hålls Region MITT's årsmöte i Örnsköldsvik. Mer information kommer succesivt att läggas ut på hemsidan, samt skickas till våra medlemsföreningar.

[Fullmakt länk](#)

[Kallelse](#)

[Valberedningens förslag](#)

[Förslag till verksamhetsplan](#)

[Förslag till föredragningslista](#)

[Förslag till budget](#) 2018

[Årsberättelse 2017](#)

För att komma till anmälan för ordförandeträff och årsmöte klicka [här](#)

Storregionsrean

06 DEC 2017 08:27

2017-12-06 08:00

Den nya storregionstreaan kommer bli öppen klass 2018, 11-15 år.

Trupptävlingskommittén (TTK) har efter önskemål från regionala TTK beslutat att den nya tävlingsnivån Storregionstreaan kommer vara Öppen klass, 11-15 år i stället för endast dam.

	Ansvarig	Ettan	Tvåan	Trean	Fyran	Femman	Sexan
Nationella tävlingar	<i>Nationella kansliet/ TTK</i>	D: 15+ H: 15+ M: 15+	D: 13+ D: 13-16 H: 13+ M: 13+	D: 13+ D: 13-16	D: 13-16 H: 11+ Ö: 13+	Ö: 13+	H: 11+
Stor-region (2st)	<i>Nationella kansliet/ TTK</i>			Ö: 11-15 Antal gymn. 6-18st			
Regionala tävlingar	<i>Regionala kontor/ R-TTK</i>				Ö: 10+ Antal gymn. 6-18st	Ö: 10+ Antal gymn. 6-18st	Ö: 10+ Antal gymn. 6-18st

Truppgymnastik tävlingssystem 2018
Truppgymnastik tävlingssystem 2018

Välkommen Johan!

07 DEC 2017 09:11

Vi vill välkomna Johan Karlsson, ny konsulent i Gymnastikförbundet MITT

Då vår nuvarande idrottskonsulent Kajsa Hägle kommer att gå på föräldraledighet i januari kommer Johan Karlsson att vikariera.

Johan kommer ursprungligen från Göteborg men har flyttat till Östersund för att läsa Idrottsvetenskap på Mittuniversitetet. Med hjälp av utbildningen och eget intresse i CrossFit har han god insyn i idrottsvärlden. Gymnastikmässigt gillar han att vara upp och ner i ett handstående och lär sig mer och mer om de olika delarna inom gymnastiken varje dag.

Han njuter av den friska luften i Jämtland och cyklar varje dag, året om - även i snöstorm.

Vi hälsar Johan välkommen till gympabubblan!



Johan Karlsson

Nominera årets förening, aktivitetsledare samt organisationsledare i Region MITT

11 DEC 2017 08:11

Känner du till någon förening, någon aktivitetsledare eller någon organisationsledare som behöver uppmärksammas lite extra för en god insats under 2017?

Nominera till årets ledare och årets förening 2017 i Gymnastikförbundet Mitt!
Har ni i er förening gjort något som ni tycker bör uppmärksammas eller har ni en ledare som ni anser bör uppmuntras?

Nu har ni möjlighet att nominera årets förening och/eller årets ledare för verksamhetsåret 2017. Vi i Gymnastikförbundet Mitt kommer att dela ut en utmärkelse till en aktivitetsledare och en utmärkelse till en organisationsledare, eftersom vi tycker att även de som sitter i styrelser och kommittéer är värda att uppmärksammas!
Använd följande länk för nominering av Årets organisationsledare 2017. [Årets Organisationsledare 2017](#)

Årets Ledare/tränare i GF Mitt 2017 Sista dag för nominering 31 januari 2018
Gymnastikförbundets syfte med att instifta en årlig förekommande utmärkelse av Årets Ledare/tränare är följande:

- Att ge duktiga ledare/tränare ett erkännande samt att ge dem stimulans att fortsätta sitt fina arbete i Gymnastikförbundets verksamhet.
- Att skapa förebilder för andra ledare/tränare.
- Att profilera Gymnastikförbundet som ett förbund med intresse för det arbete som utförs av ledare/tränare i våra medlemsföreningar.

Definition

Årets ledare/tränare väljs bland alla kategorier inom Bredd och våra tävlingsdiscipliner.

Kriterier för Årets Ledare/tränare

Den person vi söker skall vara en eldsjäl dvs. hängiven sin uppgift som ledare/tränare i sin gymnastikförening. Personen ska också stötta och locka fram det bästa hos deltagarna. Årets Ledare/tränare är nytänkande och inte rädd för att komma med förslag på förändringar i föreningens verksamhet. Självklart skall personen i fråga vara duktig i sitt gebit och klara av att sätta upp mål samt uppnå resultat med sin verksamhet.

[Årets Aktivitetsledare 2017](#)

Årets förening i GF Mitt 2017, sista dag för nominering 31 januari 2018
Gymnastikförbundets syfte med att instifta en årlig förekommande utmärkelse av Årets Förening är följande:

- Att ge dynamiska föreningar som verkar "i tiden" ett erkännande samt att ge stimulans för fortsatt god verksamhet.
- Att skapa förebilder för andra föreningar
- Att profilera Gymnastikförbundet som ett förbund med intresse för medlemsföreningars verksamhet.

Definition

Årets Förening väljs bland alla våra medlemsföreningar.

Kriterier för Årets Förening

Årets förening är en förening med en stark föreningskänsla och samhörighet. Föreningen är välkänd på sin verksamhetsort och genomför olika aktiviteter för att informera om sin verksamhet och attrahera nya medlemmar. God ledarvård är ett honnørsord och utbildning är något man investerar i. Föreningen har ambitionen att växa och har en positiv medlemsutveckling.

[Årets Förening 2017](#)

Uttagningsprinciper

För att kunna delta skriver föreningen eller ledaren en egen motivering på högst två A4-sidor (se bifogade mallar). Ansökan skickas sedan till styrelseansvarig Gunborg Gissler; gunborg.gissler@comhem.se eller Gunborg Gissler, Samuel Permans gata 31A, 831 42 Östersund senast den 31 januari 2018. Vinnarna kommer att uppmärksammas på Gymnastikförbundet Mitts årsmöte 17 mars 2018. Årets förening 2017 i GF Mitt belönas med ett utbildningsbidrag på 2 000 kr, och Årets Organisations- respektive aktivitetsledare 2017 i GF Mitt får ett ledarstipendium på 1 500 kr vardera. Välkomna med era nomineringar!

Baskurs BoU

12 DEC 2017 14:14

Glöm inte att anmäla er till första baskursen som äger rum i Sundsvall 13-14 januari, anmälan stänger 27:e december.

Anmälan sker i utbildningskalendern.

Inbjudan Årsmöte

14 DEC 2017 07:19

Hej alla föreningar :)

Ni är varmt välkomna att delta på årsmötet 2018 som hålls 17:e mars i Örnsköldsvik.

Förutom att information och inbjudan finns här på sidan kommer ni även att bli kontaktade via post samt mail, har ni några andra funderingar är ni välkomna att kontakta Johan, Kajsa eller Barbro på kansliet, mitt@gymnastik.se

[Klicka här för att se inbjudan för årsmötet 2018](#)

[Klicka här för anmälan till Årsmötet](#)

[Klicka här för anmälan till Ordförandeträff](#)

OBS! Sista anmälningdag för Årsmöte samt ordförandeträff är den 3 mars

GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!

21 DEC 2017 13:40

Gymnastikförbundet MITT går nu på julledigt!

TACK alla ni för ett fantastiskt fint Gymnastik-år i Region MITT.

Vi har tillsammans genomfört massor av läger, tävlingar, och självklart alla härliga träningar som vi håller vecka efter vecka. **Ni ledare och organisationsledare gör ett helt fantastiskt jobb med era grupper**, vi hoppas att ni förstår hur värdefulla ni är för vår region och för Svensk Gymnastik. En stor julkram till er alla.

Gymnastikförbundet MITT går nu på julledighet och **önskar er föreningar en riktigt GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR!**

Vi kommer att vara tillbaka på kontoret den 2 januari och kollar av mailen sporadiskt under tiden.

