

Region Mitt samlade nyheter 2019

Cassandra Petterssons 2018

04 JAN 2019 13:48

Cassandra Pettersson från Örnsköldsviks Gymnastikklubb är en av Gymnastikförbundet Mitts mest framgångsrika gymnaster med en plats i landslaget och höga placeringar i samtliga tävlingar. Läs mer om hennes 2018 i artikeln nedan.

34 | SPORT

Redaktion: Mikael Nordqvist, e-post: mikael.nordqvist@regionmitt.se
Sportred: sportredaktionen@regionmitt.se Mer på webben: regionmitt.se

Örnsköldsviks Allehanda Fredag 4 januari 2019

Örnsköldsviks Allehanda Fredag 4 januari 2019



Cassandra Pettersson visar sin vighet i sommargräset.



Jennifer Pettersson och Cassandra Pettersson.

FOTO: ISAK ANGERE ÖRNÄSKY

”År 2018 gick bättre än väntat”

Gymnastik Cassandra Pettersson vann i princip allt som gick att vinna i Sverige under 2018. – Det gick bättre än förväntat, säger Cassandra Pettersson från Örnsköldsviks Gymnastikklubb. Den här veckan är hon på Riksidrottsförbundets nationella idrottscentrum på Bosön i Stockholm. En start på förhoppningsvis ännu ett framgångsrikt år. Få skottare i Ängermanland tog lika många segrar som Cassandra Pettersson under det gångna året. Eller vad sägs om denna segrare:

- Vann alla fyra deltävlingar i Riksserien.
- SM-guld i mångkamp.
- Segrade i Svenska Cupen.

Cassandra Pettersson vann de tre största tävlingarna i Sverige. – Det hade jag inte förväntat mig. Det var häftigt. **Vad var din största seger från 2018?** – SM-guldet i mångkamp. Det var första gången som jag vann SM i mångkamp. Känslan var obeskrivlig. Jag grät på pallen. – Det är min största seger i karriären. Jag har vunnit i grenfinaler, men att vinna i mångkamp är det största. **Hon tog gullet under SM-veckan i Helsingborg i juli. Varför hade du så stora framgångar 2018?**

– Jag var mycket bra förberedd rent mentalt. Jag tränar smartare. Och har tagit fram mina bästa sidor i programmen. Jag har hållit en stabil nivå hela tiden. Cassandra Pettersson har dragit ner på antalet träningsstimmar. – Jag ligger på 20 timmar veckan nu. Först låg jag på 30–35 timmar. Det har gett bra resultat. Det är mer effektiv träning nu. Jag tränar alla fyra redskap lika mycket. **Hon har blivit 22 år. Hon har varit elitgymnast sedan hon var 13 år.** – Jag är gammal nu, säger Cassandra och skrattar. – Jag har utvecklat mycket under de senaste åren. Jag vill fortsätta med den

Jag ligger på 20 timmar veckan nu. Först låg jag på 30–35 timmar. Det har gett bra resultat. Det är mer effektiv träning nu. Jag tränar alla fyra redskap lika mycket.

Cassandra Pettersson

här sporten. Jag kan utvecklas ännu mer. **Träningen är tuff och krävande. Hur mår kroppen efter alla år?** – Kroppen känns bra. Visst är man lite smårin, men jag har aldrig haft några långvariga skador. – Jag får bra hjälp av Modo Sports Academy. Prioriterar fysioterapi. **Hur länge kan man tävla på elitsnivå i rytmisk gymnastik?** – Det finns de som varit 30, men så länge kommer jag inte att hålla på. **Den här veckan är det landslagstävling på Bosön för alla discipliner i Svenska gymnastikförbundet.** – Jag är här för andra året i rad. Det är kul att träffa

alla. Förutom träningar har vi föreläsningar. **Vad siktar du på under 2019?** – Jag vill ha kul och åka på roliga tävlingar. Jag kommer att ändra lite i programmen. **Cassandra Pettersson berättar att målsättningen tidigare var att ta sig till VM och EM.** – Det är hög kvalgräns för att komma till VM och EM. Jag kör på och har det roligt så får vi se hur långt det räcker. Hon har varit med på ett VM, 2015. Storsyster Jennifer Pettersson tävlade i samma VM och hon slutade sin framgångsrika karriär det året. Hon tog över som huvudtränare för

ÖGK:s elitgrupp i slutet av 2015. – Jennifer sitter på mer kunskap än tidigare tränare. Vi har mycket bra träningsklimat nu, säger Cassandra Pettersson. – Det går väldigt bra att träna Cassandra och jag ser bra fördelar med att vara syster till henne. Vi känner varandra bra och har bra kemi mellan varann på träningarna, säger Jennifer Pettersson. **Vad tycker du om Cassandras år?** – Det har nog varit hennes bästa år någonsin. Vi lyckades verkligen tappa formen på henne när den behövdes som mest, vilket var SM. Där körde hon feltra program och det räckte till ett överlägget guld.

Isak
Sören Håggqvist
isak.soren@regionmitt.se

Avstamp 2020

28 FEB 2019 17:09

Var med och påverka våra framtida mål mot 2028 – dina idéer är viktiga!

Nu har du möjlighet att tycka till om vad Svensk Gymnastik ska fortsätta med, sluta med, börja med, eller vidareutveckla 2020 fram tills 2028. Du kan svara gentemot din tillhörande region via vår undersökning.

Gå till www.menti.com och ange följande kod:

- Mitt: 89 76 55

Bidra även med dina tankar till nationell nivå: 46 29 08



TACK för ditt bidrag och engagemang!

Kallelse Årsmöte samt föreningsdialog

05 MAR 2019 14:53

Kallelse till Årsmöte och Föreningsdialog för Gymnastikförbundet Mitt

När: 16:e mars 2019 kl. 09.30 -17.30

Var: Hotell Hallstaberget, Sollefteå

Dagsprogram:

- 9.30 Ankomst och fika
- 10.00 Årsmöte
- 13.00 Lunch
- 14.00 Föreningsdialog
 - - Dialog kring trygga och säkra träningsmiljöer. Information om det nya utbildningssystemet
 - 15.15 Fika
 - 15.45 Transport och besök hos Sollefteå Gymnastikklubb
 - 17.30 Egen tid (finns t.ex spa)
- 20.00 Middag

Från Svenska Gymnastikförbundet kommer Calle Myrsell

Gymnastikförbundet Mitt bjuder på fika och lunch för två personer/förening, övriga betalar själva. Alla årsmöteshandlingar finns på kansliet i Östersund fr.o.m. 1 mars, samt på hemsidan www.gymnastik.se/mitt, under "Årsmöte 2019". Kontakta kansliet om du vill få handlingarna skickade per post.

Kom ihåg att fylla i och ta med fullmakten till årsmötet.

Väl mött!

Styrelsen Gymnastikförbundet Mitt

Ska Brunte få ett nytt stall?

13 MAR 2019 10:12

Brunte har under en tid bott i Strömsund GF's stall men vill nu flytta...



... är det någon som vill ta över honom?

Strömsunds GF överlämnar nu sin bygelhäst. Helt slät, dvs utan byglar eller hål för byglar, väldigt lite använd. Bortskänkes mot avhämtning.

Kontakta mitt@gymnastik.se vid intresse.

Påsklovsläger med Sundsvallsgymnasterna KvAG

14 MAR 2019 08:09

Sundsvallsgymnasterna bjuder in till påsklovsläger tillsammans med Amerikanske tränare Brian Le Roux

Kan du inte få nog av gymnastik, inte ens på påsken? Då ska du anmäla dig till Sundsvallsgymnasternas påsklovsläger.

De har bjudit in en tränare från USA för att ta lägret till en ny nivå, du vill inte missa detta!

[Inbjudan](#) 

För mer information: annelie@sundsvallsgymnasterna.se

Tack för årsmötet 2019

18 MAR 2019 09:58

Under lördagen 16 mars 2019 genomfördes årets årsmöte på Hotell Hallstaberget i Sollefteå

Vi vill börja med att tacka alla närvarande under årsmötet, samt årets värdforening Sollefteå GK!

Närvarande föreningar:

Strömsunds Gymnastikförening
Östersund Gymnastikförening
Örnsköldsvik Gymnastikklubb
Höga kusten Gymnastikklubb
Gymnastikföreningen Astra
Sollefteå Gymnastikförening
Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken

Calle Myrsell från nationella kansliet besökte GF Mitt's årsmöte och utsågs till mötesordförande. Tack till dig, Calle! Inga motioner behandlades

Årsmötet antog två nya medlemmar i styrelsen:

Christian Stjärnered (Östersund) som vice ordförande och Natalie Sohlin (Sollefteå) som ledamot. Varmt välkomna till er!

GF Mitt Styrelse:

Ordförande Maria Gustafsson (Östersund)
Vice ordförande Christian Stjärnered (Östersund)
Kassör Gunborg Gissler (Östersund)
Ledamot Natalie Sohlin (Sollefteå)
Ledamot Malin Westman (Örnsköldsvik)

Ledamot Pontus Odemyr (Örnsköldsvik)
Ledamot Eva Wikström (Örnsköldsvik)

GF Mitt Valberedning:

Ordförande Yvonne Stensson (Sundsvall)
Ledamot Barbro Norberg (Östersund)
Ledamot Mikael Ericsson (Örnsköldsvik)
Suppleant Lennart Hermansson (Höga kusten)

I samband med årsmötet fick vi besöka Sollefteå GK's fina hall, och se en fartfylld uppvisning av en av deras truppgrupper.

Under söndagen genomfördes en utvecklingsdag med styrelsens arbetsätt framöver där vi nu kickade igång verksamhetsåret 2019!







Grattis till Årets Aktivitetsledare, Organisationsledare och Förening!

18 MAR 2019 13:14

Årets vinnare är.....

ÅRETS AKTIVTETSLEDARE - IDA SUNDIN, BACKE IF

Styrelsens motivering:

Denna ledare gör gott! Ger glädje och lyckliga barn och vuxna. Ida är en bra förebild som ger allsidig träning på utövarens villkor

Ida kunde tyvärr inte delta på årsmötet, men kommer att ta emot sitt diplom och stipendium vid annat tillfälle.



ÅRETS ORGANISATIONSLEDARE - FRIEDRICH MOLDE, ÖSTERSUNDSGYMNASTERNA

Styrelsens motivering:

Friedrich är en eldsjäl och brinner för gymnastiken! Han engagerar sig i alla som är i sin gymnastikomgivning. Likväl den egna föreningen som andra runt omkring. Han gör det möjligt för alla i Östersund att träna i en hall med fungerande redskap samt att han möjliggör för gymnaster i regionen att få tävla på hemmaplan.

Friedrich kunde tyvärr inte delta på årsmötet, men tog emot sitt diplom och stipendium på Östersundsgymnasternas årsmöte den 11 mars 2019



Friedrich Molde tillsammans med Konsulent Kajsa Hägle och Ordförande Maria Gustafsson

ÅRETS FÖRENING - GYMNASTIKFÖRENINGEN ASTRA, TIMRÅ

Styrelsens motivering:

Gymnastikföreningen Astra ser och hör alla, både barn, gymnaster, domare, ledare och styrelse. Föreningen har en gemenskap som genomsyrar allt de åtar sig. Föreningen visar på att de jobbar utifrån "Svensk Gymnastik vill" både inom föreningen, i regionen, nationellt och internationellt. De ser till att alla är delaktiga utefter sin egen förmåga

Gymnastikföreningen Astra mottog sitt diplom och stipendium under Gymnastikförbundet Mitt's årsmöte



Stort grattis till er allihop!

Alla kan Gympa - Första utbildningen gjord!

27 MAR 2019 14:50

Under helgen 16-17 mars genomfördes den första utbildningen inom Alla kan gympa (ny version) i Gävle

Från Gymnastikförbundet MITT gick 3 deltagare från Sundsvallsgymnasterna och Östersundsgymnasterna, som nu är i startgroparna att starta upp en Alla kan gympa-verksamhet.

Nästa utbildning går den 26-27 oktober i Stockholm, där vi varmt rekommenderar att anmäla sig om föreningen går i tankarna att starta upp verksamheten.





SAMLING



UPPVÄRMNING



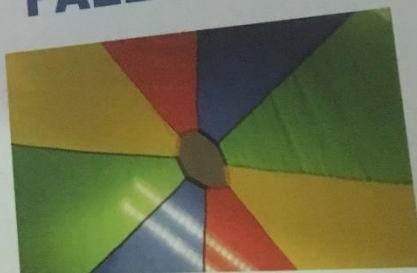
REDSKÄP



DANS

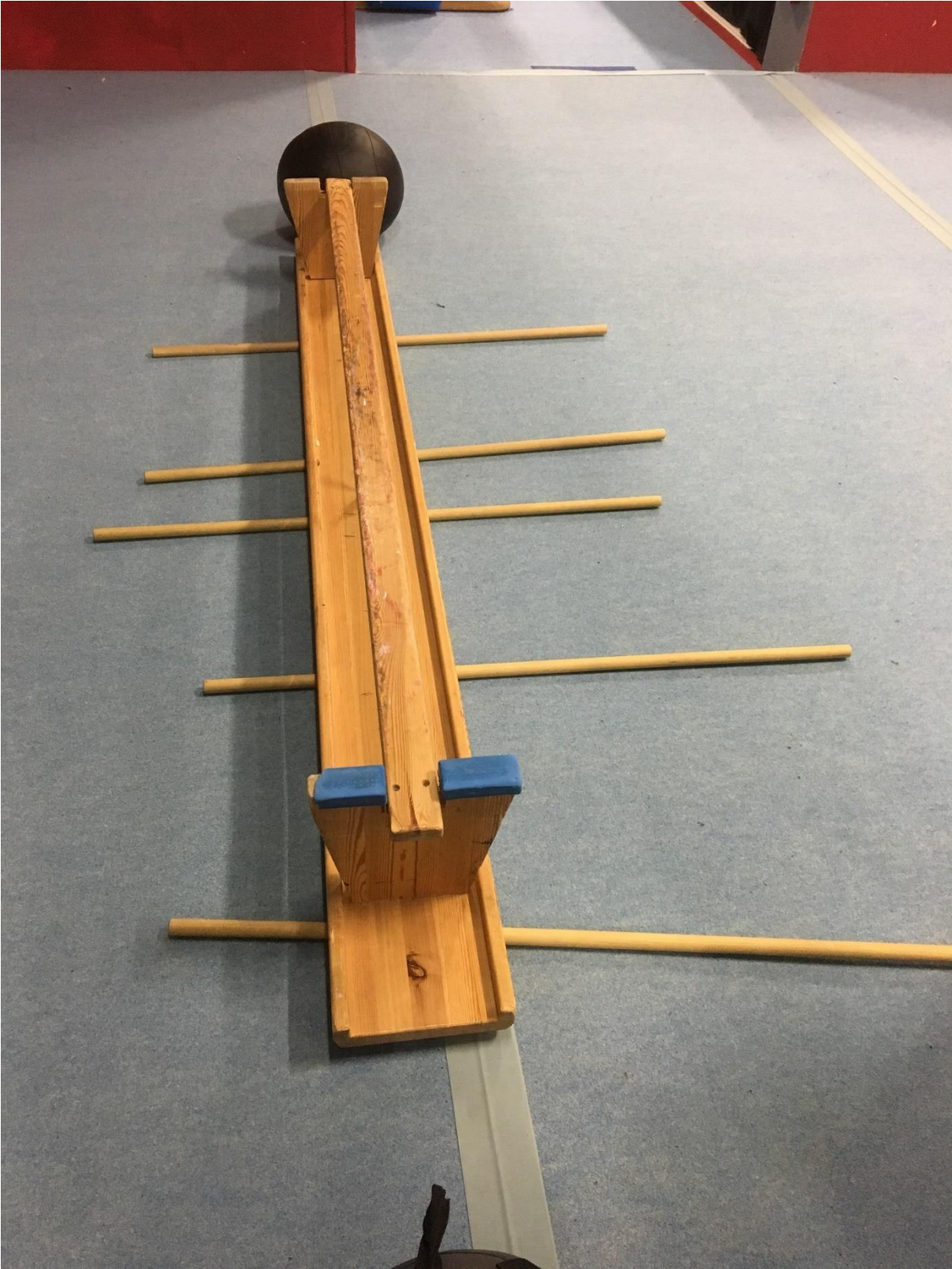


FALLSKÄRM



AVSLAPPNING





Arrangörsförfrågan Truppgymnastik 2020

01 APR 2019 09:55

Vill ni i er förening arrangera en nationell tävling? Vi söker nu arrangörer till våren 2020.

Är din förening intresserad av att arrangera en nationell tävling i truppgymnastik under våren 2020? Fyll då i ansökan om att arrangera en nationell tävling **senast den 30 april 2019** för våren 2020 tävlingar.

Vi ser fram emot att samarbeta med både nya och gamla tävlingsarrangörer inför våren 2020.

Välkommen med er ansökan!

[Ansök här!](#)

Sommarläger med Gefle GF

04 APR 2019 13:04

Gefle GF bjuder in till sommarläger den 12-14 juni eller 17-19 juni

Var med på ett roligt läger tillsammans med gymnaster från olika regioner i sommar. Aktiviteter, gymnastik, skratt och bus utlovas!

[Klicka här för att komma till inbjudan](#)

Alma åter i landslaget

08 APR 2019 16:01

Alma Wikström har blivit uttagen till seniorlandslaget i Rytmask Gymnastik 2019. Alma har sedan uttagningstillfället klarat kvalgränsen vid samtliga fyra tävlingar hon har deltagit på. Nedan finns mer information.

Alma Wikström har blivit uttagen till seniorlandslaget 2019. Grattis! Alma har sedan uttagningstillfället klarat kvalgränsen vid samtliga fyra tävlingar hon har deltagit på (internationella FIG-tävlingar), både genom mångkampsresultat och vid enstaka grenresultat. Även svårighetskrav har uppvisats. Alma har också agerat som en förebild för svensk gymnastik. Vi välkomnar Alma till landslaget och hon är bjuden till lägret i Göteborg 26-28 april!

Läs hela uttagningsbeskedet [här](#).

Aphrodite Cup

08 APR 2019 16:05

Den 16-17 mars var Örnsköldsviks Gymnastikklubb på internationell tävling i Grekland.

Alma Wikström och Cassandra Pettersson startade tävlingssäsongen 2019 internationellt med FIG tävling i Aten, Grekland.

Gymnaserna levererade fina program och Almas bollprogram gav den fina poängen 11,750. Cassandra körde ett stabilt tunnbandsprogram och lyckades få poängrekord på internationell mark med poängen 13,300!

Kvaltävling inför riksfinal steg 5-6

09 APR 2019 06:30

I lördags arrangerades kvaltävling inför Riksfinalen i steg 5 och 6 av Gymnastikföreningen Astra i Timrå

Under dagen kunde man följa tävlingen på vårt Instagram-konto: @gymnastikforbundetmitt



I steg 5 kvalade: Mira-Märta Lekselius, Östersundsgymnasterna. Tilda Sundberg, Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken. Molly Hägglund, Östersundsgymnasterna.



Grensegrar steg 5: Hopp, Maja Johansson, Östersundsgymnasterna. Barr, Mira-Märta Lekselius, Östersundsgymnasterna. Bom, Tilda Sundberg, Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken. Fristående, Tilda Sundberg, Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken.



Kvalade steg 6: Nora Samuelsson, Östersundsgymnasterna. Freja Krylén, Östersundsgymnasterna. Lisen Boeye, Östersundsgymnasterna.



Grensegrar steg 6: Hopp, Lisen Boeye, Östersundsgymnasterna. Barr, Ella Åkerlind Nielsen, Östersundsgymnasterna. Bom, Nora Samuelsson, Östersundsgymnasterna. Fristående, Freja Krylén, Östersundsgymnasterna.

Grattis!

Truppcupen i Östersund

09 APR 2019 07:58

I helgen arrangerade Östersundsgymnasterna tävlingen Truppcupen i Östersund Arena. 430 tävlande gymnaster fördelade på 29 lag deltog under helgen.

Östersundsgymnasterna bjöd in gymnaster i klasserna 8-3 under helgens truppgymnastiktävling. Med lag från Falun upp till Kiruna och en fantastisk tävlingsledning blev helgen en succé.



Första platserna gick till:

Klass 8 Östersundsgymnasterna Trupp 8

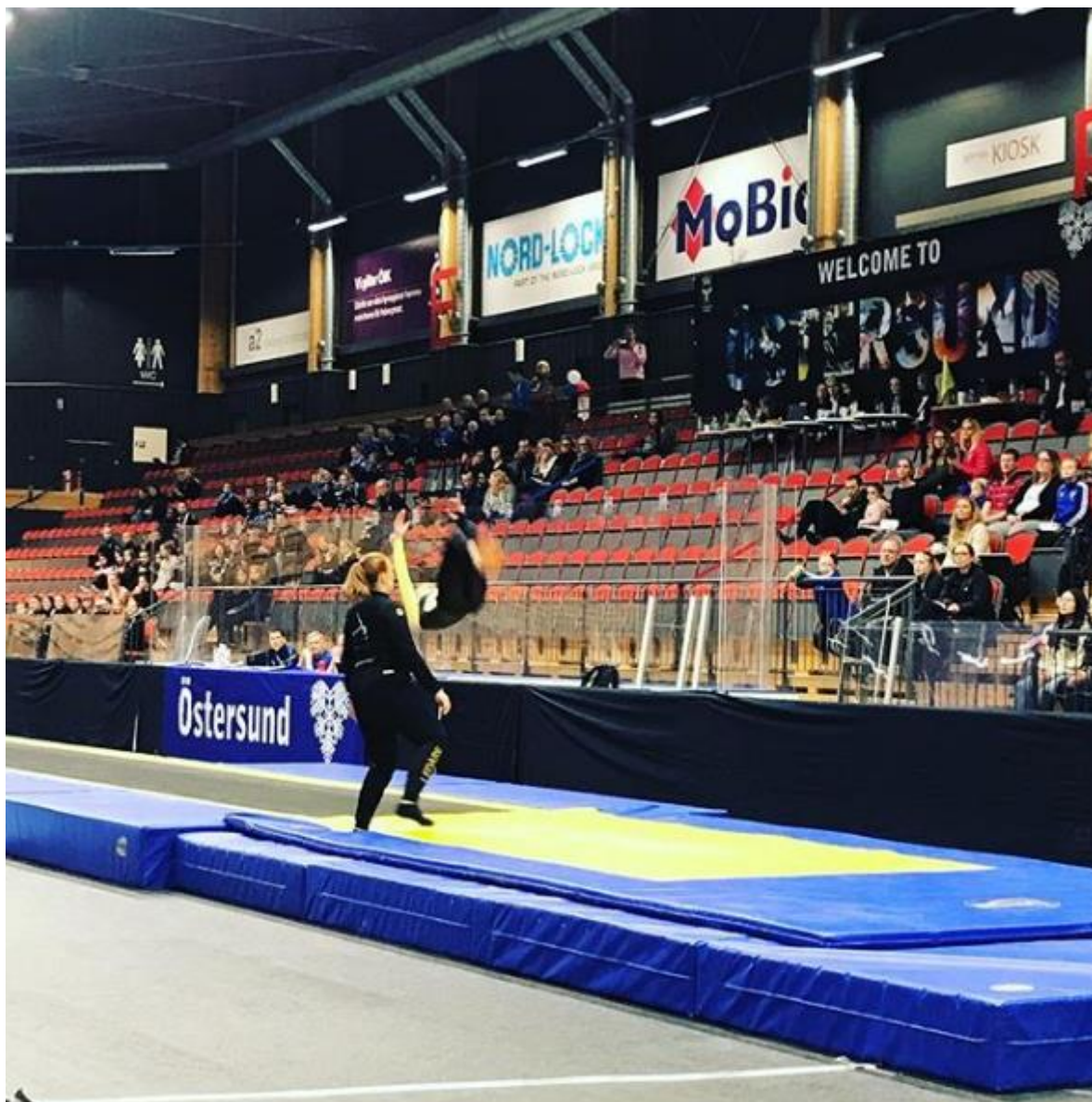
Klass 7 Sollefteå GK Axela

Klass 6 Sandvikens GA UT 2 blå

Klass 5 GF Gymnos Trupp 3

Klass 4 Borlänge GK Trupp 1

Klass 3 GF Gymnos Trupp 2



Grattis till alla medverkande gymnaster!



[Lyssna](#)

LedarCampen 2019

11 APR 2019 08:41

Nu finns chansen att nominera duktiga ledare mellan 18-25 år till Folksams LedarCamp! Under en inspirationshelg på Norrbyskär träffas 80 av Norrlands utvalda, unga idrottsledare för att mötas, lära och peppas i sitt fortsatta idrottsledarskap.

Förutom en möjlighet att belöna ledarna för sina goda insatser uppmärksammas föreningens arbete med unga ledare. Sista nomineringsdag den 31 maj, varmt välkommen med din nominering!

Tid: 20-22 september

Plats: Norrbyskär

[Mer information samt nominering av ledare Jämtland Härjedalen >>](#) 

[Mer information samt nominering av ledare Västernorrland >>](#)

Birstacupen 2019

15 APR 2019 11:56

I lördags gick Birstacupen av stapeln på Birstahov i Sundsvall.

Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken GK anordnade i helgen Birstacupen i Kvinnlig Artistisk Gymnastik. På vår Instagram @gymnastikforbundetmitt finns fler bilder och resultat.



World Cup Sofia

15 APR 2019 14:00

I helgen tävlade den rytmiska gymnasten Cassandra Pettersson, ÖGK, i världscupen som gick av stapeln i Bulgarien.

Cassandra gjorde sammanlagt en bra tävling där hon lyckades få över 13 poäng i två grenar. Tunnbandsprogrammet och bandprogrammet var inte helt 100 denna tävling men Cassandra tillsammans med sin ledare Jennifer är trots det nöjd då Cassandra fått

bevisat att hon kan prestera upp över 13 poäng på internationell nivå i två grenar.



[Här kan ni läsa mer om klubbens tankar om helgen](#)



[Lyssna](#)

Barcelona Dance Awards

23 APR 2019 15:44

Förra veckan reste en grupp från Jämtflammorna, Wendlas Dansstudio i Östersund, till Barcelona för att tävla i Barcelona Dance Awards och medverka i workshops i Ballet och modern dans.

Föreningen fick många fina prestationer med sig hem.



Första pris Best Performance

Första pris i Jazz

Första pris Artistic Performance

Tredje Pris Musical Performance

Tredje pris Hip Hop

Tredje Pris i Fusion



Grattis er och tack för att vi fick följa er på vår instagram @gymnastikforbundetmitt

Kansliet tar valborgsledigt!

30 APR 2019 08:41

Kansliet stänger tisdag vid lunch

Men är såklart tillbaka som vanligt torsdag kl 07:00.

Varmt välkomna att höra av er vid frågor, eller bara kika in om ni har vägarna förbi.

Vi önskar er en fin valborg!

Tack Ida!

30 APR 2019 08:46

Idag är Idas sista dag och vi vill tacka henne för allt det fina arbete hon har gjort för regionen!

Ida Gustavsson var vikarie för Kajsa under hennes föräldraledighet och har axlat tjänsten med bravur. Idag är Idas sista dag och vi vill tacka henne för hennes otroligt fina jobb på kansliet. Vilken stjärna!

Lycka till med allt du tar på dig i framtiden!

Höstens utbildningar

02 MAJ 2019 10:26

Ni har väl inte missat att höstens utbildningar har släppts?

Nu är det dags att börja fundera på hösten och vilka utbildningar era föreningar behöver.

[HÄR](#) finns alla våra utbildningar för anmälan

Klicka [HÄR](#) för en översikt över vilka utbildningar GF Mitt erbjuder under hösten.

Har ni frågor, funderingar, eller bara vill säga hej - maila mitt@gymnastik.se

Kansliet obemannat v 19

06 MAJ 2019 09:42

Under v19 kommer kontoret på Idrottens hus i Östersund att vara obemannat

Självklart finns vår idrottskonsulent på både mail och telefon - tveka inte att höra av er om ni har några frågor

mitt@gymnastik.se, 010-476 42 47

Riksfinal och Riksmästerskap KvAG

08 MAJ 2019 07:36

Östersundsgymnasterna anordnar Riksfinal och Riksmästerskap i Kvinnlig Artistisk Gymnastik den 11 maj

Två stora nationella tävlingar går av stapeln i Östersund Arena den 11 maj. Riksfinal och Riksmästerskap i KvAG.

Riksfinalen

Gymnasterna tävlar på Svenska stegserierna 5-6

Tävlingsstart 10.00

Prisutdelning 12.30

Riksmästerskap

Gymnasterna tävlar på Svenska stegserierna 7-10

Tävlingsstart 15.30

Prisutdelning 18.00

Varmt välkomna att ta del av nationell gymnastik på hög nivå!

Vårblomman

Östersundsgymnasterna arrangerar "Vårblomman" en inbjudningstävling söndagen den 12 maj för steg 1-6,

Regions och Rikspokal för er som vill se ännu mer gymnastik.

Inträde

7-12 år 20kr/ dag, 13 år och upp 50kr/dag.

Kan ni inte vara på plats kommer arrangören att uppdatera på Gymnastikförbundet Mitt's Instagramsida @gymnastikforbundetmitt under helgen - gå gärna in där och följ tävlingarna.

Gymnastikbutiken stänger

10 MAJ 2019 08:26

Från onsdag den 22/5 är butiken helt stängd och den beräknas öppna i ny regi måndagen den 10/6

I och med Gymnastikförbundets nya avtal med Craft/NeH kommer hela lagret att flyttas från Hässleholm till Örebro. Detta medför att vi tvingas stänga ner butiken för flytt.

Viktiga datum! Från onsdag den 22/5 är butiken helt stängd och den beräknas öppna i ny regi måndagen den 10/6. Under denna period kommer INGA material eller produkter att kunna beställas eller skickas ut.

Mer information om detta kommer.

Rikstävlingar Kvinnlig AG

14 MAJ 2019 14:47

82 deltagande gymnaster tävlade i helgen om placeringar på Riksfinalen, Riksmästerskapet och Vårblomman i Östersund Arena

I helgen fylldes Östersund Arena av gymnaster från hela Sverige som gjorde upp om placeringar i Riksfinal steg 5-6 samt Riksmästerskap steg 7-10.

Det var en bra stämning och mycket folk på tävlingarna. Bilder från tävlingarna hittas på Gymnastikförbundet Mitts Instagramsida @gymnastikforbundetmitt

Tejpkurs med SISU

16 MAJ 2019 09:17

SISU Jämtland-Härjedalen höll tidigare i veckan en tejpkurs för våra gymnastikföreningar

Två av regionens föreningar deltog i tejkursen som SISU Jämtland-Härjedalen anordnade tidigare i veckan i ledning av Karin Holmberg, sjukgymnast.

Deltagarna fick testa på att linda och tejpa varandra för att ha med sig kunskapen till träningshallen om olyckan är framme, samt för att förebygga skador.







Anmälan öppen MITT FORUM 2019

17 MAJ 2019 12:02

Nu öppnar anmälan för MITT FORUM 2019!

Tidigare år har Gymnastikförbundet MITT anordnat MITT Läger som har varit en succé för deltagarna. I år utvecklas konceptet och har bildat **MITT Forum**.

Men vad är då skillnaden?

MITT Läger kommer fortfarande att arrangeras, för barn 8-13 år. De får testa på discipliner som Manlig Artistisk Gymnastik, Kvinnlig Artistisk Gymnastik, Rytmask Gymnastik, Parkour och Truppgymnastik, under en fullspäckad dag i Östersund Arena. Ledarna kommer från olika delar av regionen och är experter på sin disciplin.

Sedan tillkommer även en **Workshop för Organisationsledare**. Vi gör en organisationsanalys, diskuterar olika case som kan dyka upp och byter erfarenheter med varandra. Daniel Glimvert, ansvarig för anläggningsfrågor på SvGF kommer och uppdaterar oss av det nya inom ämnet. Här är chansen att träffa andra styrelser som kan bolla erfarenheter, tankar och idéer.

Då vi ser ett stort behov av Truppdomare i regionen arrangeras även en **Workshop för Truppdomare** under dagen. Vi har tagit in Sofia Svegander, en expertdomare från Stockholm som finns tillhands för att förbereda och sprida kunskap som domaruppdraget. Önskvärt att ha gått Truppdomare steg 1, men inget krav, då detta är en möjlighet för nyfikna blivande domare att förberedas på vad uppdraget innebär.

När? 12 oktober 2019

Var? Östersund Arena

Anmälan hittas [HÄR](#), klicka i vilken del av Forumet du vill delta i.

LÄGER BARN 8-13ÅR

Truppgymnastik
Kvinnlig Artistisk Gymnastik
Manlig Artistisk Gymnastik
Rytmask Gymnastik
Parkour

800kr

WORKSHOP TRUPPDOMARE

Inspiration för blivande domare

350kr

WORKSHOP STYRELSE

Erfarenhetsutbyte

350kr

**GYMNASTIKFÖRBUNDET MITT
BJUDER IN TILL**

MITT FORUM 2019

12 OKTOBER

Östersund Arena

**MER INFORMATION
OCH ANMÄLAN PÅ**
gymnastik.se/mitt


SISU
Idrottsutbildarna

 **SVENSK
GYMNASTIK**
Gymnastikförbundet 
MITT

Vi ser fram emot er anmälan och denna spännande dag tillsammans! Tveka aldrig att höra av er med frågor till mitt@gymnastik.se

VM-gymnast i regionen!

23 MAJ 2019 08:02

Cassandra Pettersson, Örnsköldsviks Gymnastikklubb, blev igår uttagen till VM i Baku

Vi kan stolt berätta att regionala gymnasten Cassandra Pettersson blivit uttagen till VM i Rytmisk Gymnastik i Baku, Azerbadjan i september. Hon är en av tre svenska representanter - stort grattis!

Detta blir Cassandras andra VM och vi önskar henne stort lycka till under förberedelser och tävling!



Stjärnsmällen 2019

27 MAJ 2019 07:33

I helgen arrangerades KvAG-tävlingen Stjärnsmällen 2019 i Timrå

På lördag förmiddag tävlade steg 1-4 i Timrå Sporthall och eftermiddagen avslutades med riks- och regionspokalen samt steg 5-6. Fantastiska prestationer och det fina prisbordet rensades.

På söndagen genomfördes en lagtävling för gymnaster som tävlat under lördagen, där lagen lottades oberoende på gymnasternas föreningstillhörighet.

SVT var på plats och filmade där inslaget kan ses [HÄR](#)

Arrangören GF Astra har tagit över Gymnastikförbundet Mitts konto under helgen och alla bilder kan ses på [@gymnastikforbundetmitt](#)

Riksidrottsmötet 2019

27 MAJ 2019 10:34

Idrottsens motsvarighet till Gymnastikens Förbundsmöte, Riksidrottsmötet (RIM) genomfördes i helgen i Jönköping

Flera av Gymnastikens representanter fanns på plats för att ta ställning till RIM's frågor. Allt som beslutades finns att läsa mer om [HÄR >>](#)

EM 2020 - Jump into the party!

05 JUN 2019 10:28

EM i trampolin, DMT och tumbling går av stapeln i Göteborg den 7-10 maj 2020, och det behövs massor av volontärer med eller utan gymnastikbakgrund. Hjälpen behövs innan, under och efter mästerskapet.



FUNKTIONÄRER SÖKES!

Att hjälpa till under EM 2020 kan innebära många olika saker. Det betyder ansvar och engagemang, tålamod, kunskap, vilja, kamratskap, skratt, glädje och gemenskap. För somliga betyder det tidiga mornar, för andra sena kvällar och för några kan det betyda båda delarna.

- Det här är en unik möjlighet att få vara med att skapa ett evenemang som det kommer att pratas om länge, säger projektledare Pernilla Nyberg.

Funktionärserbudandet

Framför allt kommer alla de som kommer jobba med EM 2020 få en otrolig upplevelse och minnen för livet! De får också:

- Fri entré till alla tävlingsdagar
- Utbildning och arbetslivserfarenhet, samt ett intyg från Gymnastikförbundet
- Funktionärskläder
- Mat och fika under dina arbetspass
- Möjlighet att lära känna gymnastikintresserade från hela landet
- Möjlighet att delta på banketten till ett rabatterat pris

Vill du hjälpa till så kan du redan nu anmäla dig och berätta vilka områden du helst bidrar inom. Exempel på områden är:

- Administration
- Ceremonier
- Kringaktiviteter
- Logistik

- Marknadsföring
- Redskap
- Teknik
- Tävling

Vill du hjälpa till? Läs mer och anmäl dig här

<https://www.gymnastik.se/tavling/masterskap/EM/EM2020/EMitrampolin2020/funktionar/huranmalerjagmig/>

Har du frågor eller vill komma i kontakt med projektet, maila em2020@gymnastik.se

EM 2020 - Jump into the party!

Riksserie 3 RG

17 JUN 2019 08:32

Under lördagen avgjordes Riksserie 3 i Örnsköldsvik

Örnsköldsviks Gymnastikklubb arrangerade i helgen Riksserie 3 i Rytmask Gymnastik.

Klasser:

Junior Bas

Junior FIG

Senior Bas

Senior Bas

DTQ Junior

DTQ Senior



Alla bilder och resultat hittas på Gymnastikförbundet Mitts Instagramsida @gymnastikförbundetmitt

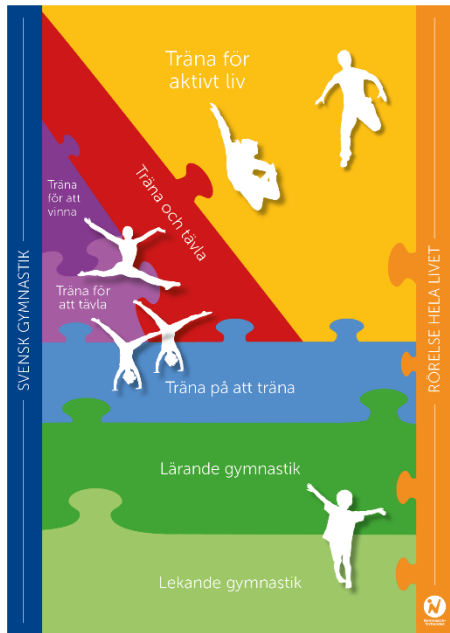
Gruppträning

18 JUN 2019 10:23

Gruppträning är en av våra största verksamheter i GF Mitt.

Gruppträning är en otroligt bred verksamhet inom Gymnastikförbundet, varesig det handlar om pass byggda på Gymnastikförbundets koncept eller andra koncept så följer det Utvecklingsmodellens viktiga pusselbitar *Rörelse hela livet* och *Träna för ett aktivt liv*.

UTVECKLINGSMODELLEN



- 1 Utgå från barnrättsperspektivet
- 2 Uppmuntra utövarnas inre drivkraft
- 3 Ta hänsyn till individuell utveckling
- 4 Träna smart och ha tålamod
- 5 Vårda och utveckla ett brett utbud
- 6 Säkerställa välutbildade och kompetenta ledare
- 7 Bedrivs i anpassade och utvecklande fysiska miljöer
- 8 Bestå av välmående föreningar
- 9 Arbeta med kvalitetssäkrade strukturer
- 10 Ständigt utvecklas

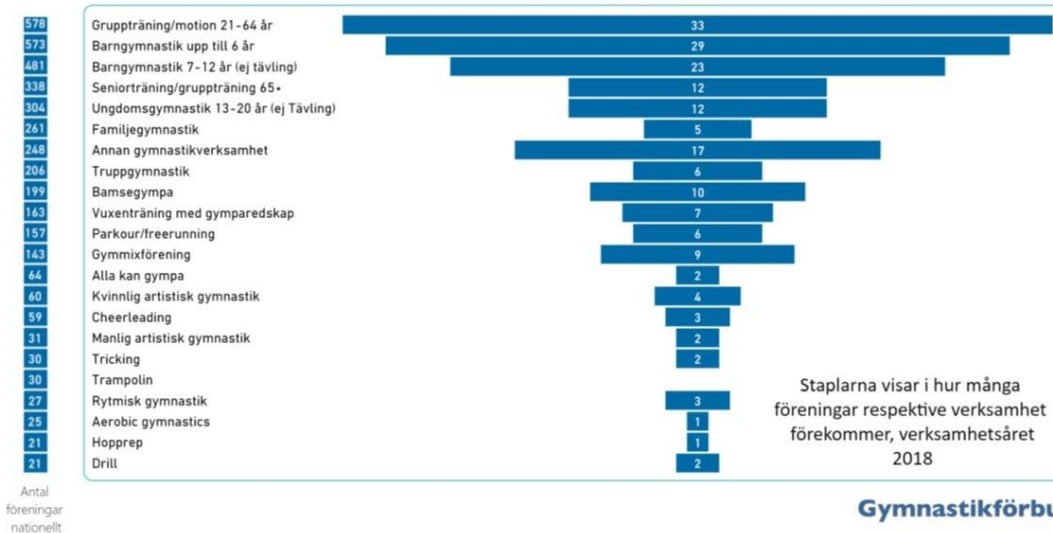
STADIER ♥ NYCKELFAKTORER

SVENSK GYMNASTIK

Inom Gymnastikförbundet Mitt är gruppträningsverksamheten en av de största

Gymnastikförbundet Mitt

Verksamheter i föreningarna



Gymnastikförbundet

Mer gymnastiksiffror finns att hitta [HÄR](#)

Funderar Du på att börja med gruppträning men inte har någon förening idag?

Kontakta mitt@gymnastik.se för att se vilka föreningar som finns i närheten av Dig.

Annons NIU-tränare Kvinnlig AG

24 JUN 2019 08:58

Östersundsgymansterna söker nu NIU-tränare för Kvinnlig AG

Vill du vara en del av föreningens arbetslag och hjälpa NIU-gymnasterna nå sina mål?

Är du strukturerad och har god samarbetsförmåga?

Har du en lång erfarenhet av tränarrollen och vill ta den till det professionella?

Då är NIU-tjänsten något för dig!

Annonsen hittas [HÄR](#) 

Vem är du?

- Du står helhjärtat bakom Svenska Gymnastikförbundets värdegrund och uppförandekod.
- Du brinner för att hjälpa målinriktade gymnaster att utvecklas utifrån individens förutsättningar.
- Du är duktig på effektiv individuell tränings- och tävlingsplanering på kort och lång sikt.
- Du planerar och genomför träningar med stort engagemang.
- Du har lätt för att kommunicera med gymnaster, föräldrar och tränarkollegor.
- Du bidrar aktivt i en förening som har som ambition att växa och utvecklas.
- Du har god samarbetsförmåga.
- Du har lägst Kvinnlig AG steg 3 utbildning eller motsvarande och lång och gedigen erfarenhet som tränare.
- Har du annan ledarskaps- och pedagogisk utbildning är det förstås meriterande.
- Du har god struktur och ser rapportering som en viktig del i arbetet.
- Du talar och skriver bra svenska eller engelska.

Hallå där, Maria Gustafsson

25 JUN 2019 12:00

Styrelseordförande i Gymnastikförbundet Mitt, lär känna henne bättre!

Ta chansen att lära känna Gymnastikförbundet Mitt's styrelse lite bättre - vi börjar med en intervju med Ordförande Maria Gustafsson.

Vad har du för gymnastikbakgrund?

Jag började på barngymnastik när jag var 3 år, när jag blev lite äldre fortsatte jag med AG och trampett. Som vuxen har jag i omgångar tränat på gym och som motionsgymnast i flera olika föreningar. För 18 år sedan när mitt äldsta barn var fyra år och började med barngymnastik hos Brunflo Gymnastikförening blev jag en aktiv gypmamman genom att börja hjälpa till med olika saker i föreningen, under dessa 18 år har jag arbetat i styrelsen som ledamot, ordförande och är nu kassör, jag har även arrangerat trupptävlingar och uppvisningar, bakat m.m.

Vad lockade dig att ta dig an uppdraget som styrelseledamot i regionen?

Ända sedan jag var 13 år har jag brunnit för det organisatoriska ideella arbetet. Jag brinner för att få styrelser av olika slag att arbeta mot satta mål på ett strukturerat sätt utifrån styrande dokument. Jag brinner också för att få det administrativa arbetet i en styrelse att fungera smidigare och vara tillgängligt för de som det berör.

Vad är din största styrka in i arbetet med Gymnastikförbundet Mitt?

Min största styrka är att jag är van att arbeta utifrån styrande dokument och på ett strukturerat sätt utveckla och förbättra verksamheter via digitala kanaler.

Vad är den viktigaste frågan i region Mitt idag enligt dig?

För styrelsen i Gymnastikförbundet Mitt är det viktigaste just nu att få till ett strukturerat och aktivt arbetssätt som lätt kan förändras och förbättras över tid.

För föreningarna inom regionen tycker jag det viktigaste är att föreningarna ska kunna driva sin verksamhet enligt Svenska Gymnastikförbundets styrande dokument utifrån föreningens eller bygdens förutsättningar. Jag tycker också att det är viktigt att få föreningar att försöka blicka framåt och utvecklas mot att bli en modern förening.

Var önskar du att Gymnastikförbundet Mitt befinner sig om 5 år?

Min önskan är att Gymnastikförbundet Mitt om 5 år har ett väl fungerande strukturerat och aktivt arbetssätt samt att styrelsen har består av aktiva ledamöter från fler geografiska områden inom regionen samt att det finns aktiva representanter i alla kommittéer och arbetsgrupper. Jag önskar också att Gymnastikförbundet Mitt har minst två anställda som aktivt besöker och har kontakt med alla föreningar inom regionen. Jag önskar också att alla utbildningar, event, läger m.m. som Gymnastikförbundet Mitt planerar kan genomföras.

Var åker du helst på din semester?

Just nu är längtar jag mest efter lugnet i stugan som ligger på gränsen mellan Medelpad och Jämtland. Annars semestrar jag gärna i Sverige, jag när också en lust att åka på semester utomlands.

Vad i din kyl kan du inte klara dig utan?

Ägg, havremjolk, smör, kaviar och morötter.

Om du fick bjuda vem du ville på middag – vem skulle det vara och varför?

Jag har äran att bjuda de jag helst äter middag med på middag i princip varje dag.

Gruppträning Gympa sista anmälningdag

27 JUN 2019 12:00

Den 16 augusti är sista anmälningdag för Gruppträning Gympa 14-15 sept. Ulrika är utbildare för Gruppträning Gympa och vill träffa DIG på sin utbildning under hösten

Den 14-15 september 2019 hålls utbildningen Gruppträning Gympa i Östersund med utbildare Ulrika Barkman, här är hennes egna ord på utbildningens innehåll och vad deltagarna vinner på att gå utbildningen.



Välkommen till utbildningen Gruppträning gympa! Utbildningen är för alla som är intresserade av att lära sig mer om hur man kan tänka när man gör sitt egna gympapass. Vi kommer att jobba med ett gympapass olika delar och vi kommer att träna på att vara instruktör. Hela utbildningen avslutas med ett gemensamt träningspass där alla leder en låt var.

När utbildningen är klar hoppas jag att du känner dig säkrare i att göra dina egna pass och att du känner en trygghet i att leda.

Jag som håller i utbildningen har själv varit gympainstruktör i 25 år och älskar att fortbilda mig inom träning och tycker det är fantastiskt roligt att utbilda nya instruktörer.

Anmälan till utbildningen hittas [HÄR](#)

SM-veckan för GF Mitt

01 JUL 2019 08:28

Wow, vilken SM-vecka! Här är resultatet från GF Mitt

En SM-vecka i Malmö börjar nu lida mot sitt slut, och Svensk Gymnastik visar sig från en fantastisk sida.

Alla olika tävlingsdiscipliner har deltagit under veckan, även om några legat utanför programmet, vilket är spektakulärt.

Några deltagare kommer från Gymnastikförbundet Mitt, som vi såklart vill lyfta:

Cassandra Pettersson, Örnsköldsviks GK - silver i mångkampen i Rytmask Gymnastik. Lyckades även knipa silverplatsen i Tunnband, Band och Boll, samt en fjärdeplats i Kägler i grenfinalerna.

Gefle GF tävlade till sig en bronsplats i Truppgymnastikens Mixed-klass, med laget innehållande några gymnaster och tränare från **Sundsvallsgymnasterna**

Ebbe Höglund, Östersundsgymnasterna - Kämpade sig till en fjärdeplats i Parkour

Stort grattis till er alla!

Hallå där, Christian Stjärnered!

03 JUL 2019 12:00

Vice styrelseordförande i Gymnastikförbundet Mitt, lär känna honom bättre!



Gymnastikbakgrund?

Ingen egen gymnastikbakgrund, men har två döttrar som tränar Kvinnlig AG i Östersundsgymnasterna. Min egna idrottskarriär kan sammanfattas inom ishockey, fotboll och skidåkning. Som ledare och tränare inom idrotten har jag varit aktiv inom både barn-, ungdoms- och a-lagsfotboll.

Vad lockade dig att ta dig an uppdraget som styrelseledamot i regionen?

Jag är för inkludering och samarbete, men ställer samtidigt stora krav på min omgivning och de jag arbetar med. Jag tror med detta, och med min entusiasm att jag kommer vara en tillgång för utvecklingen av gymnastiken på ett regionalt & nationellt plan.

Vad är din största styrka in i arbetet med Gymnastikförbundet Mitt?

Det jag lärt mig genom att arbeta med olika typer av människor och bakgrunder är att man kan åstadkomma otroligt mycket tillsammans om man visar på öppenhet och förståelse för andras åsikter men också stå för och känna sig trygg i sina egna värderingar.

Vad är den viktigaste frågan i region Mitt idag enligt dig?

Samverkan och erfarenhetsutbyte.

Var åker du helst på din semester?

Karpatos – Grekland. En semesterö mitt emellan Rhodos och Kreta, men inte lika turistaktigt.

Vad i din kyl kan du inte klara dig utan?

Mjölk!

Om du fick bjuda vem du ville på middag – vem skulle det vara och varför?

Ronald Reagan – för hans sätt att se på människan och inkluderande.

Vilken vår vi har haft!

04 JUL 2019 11:30

Vi har nu kommit halvvägs in i 2019 och vårterminen är på många håll avslutad. Här kommer en summering av första halvåret inom Gymnastikförbundet Mitt

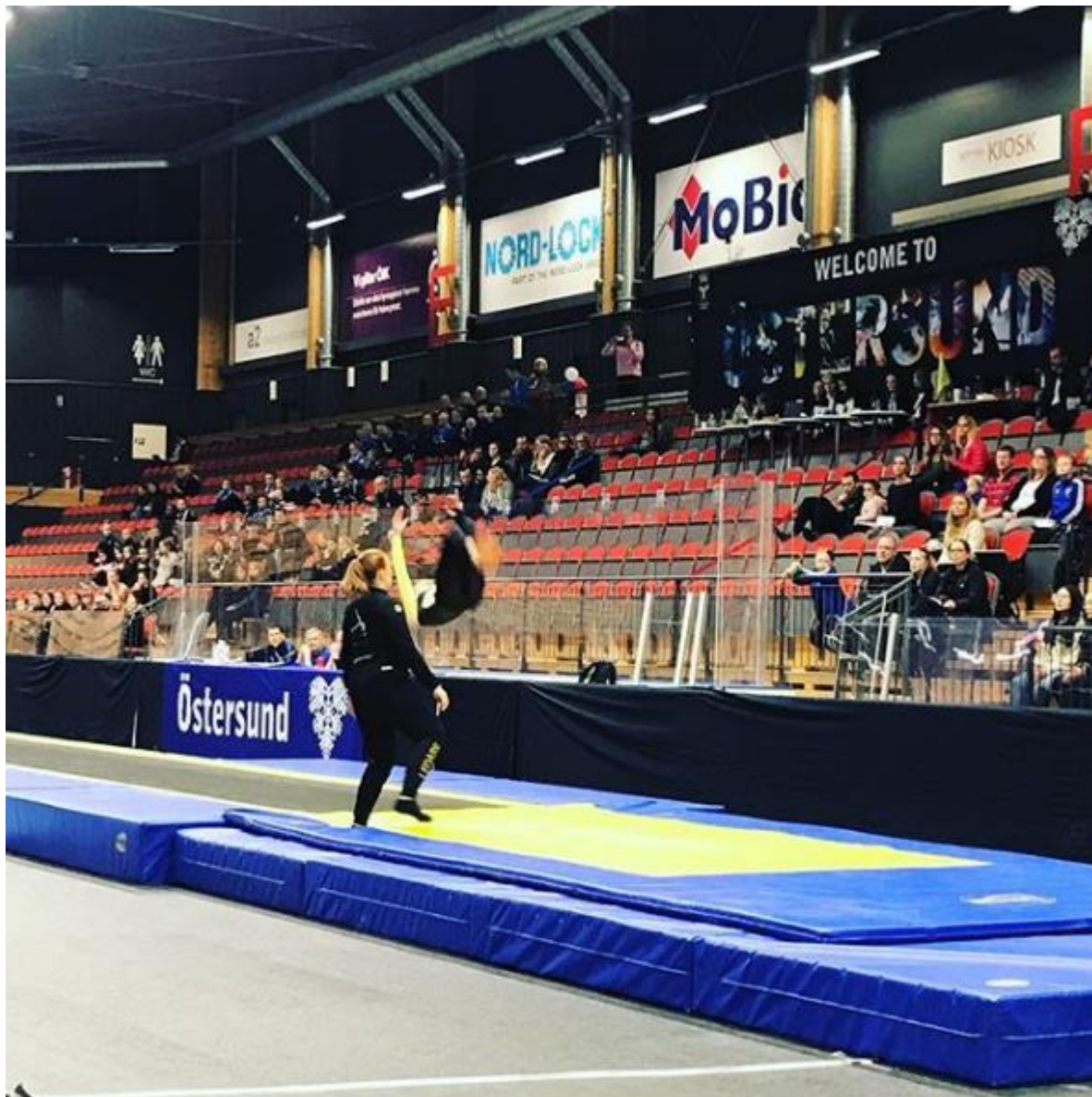
Utbildning

Gymnastikförbundet Mitt har hållt 10 kurser under våren och utbildat 106st ledare i regionen. Wow!

Det har arrangerats ett antal tävlingar inom våra tävlingsdiscipliner

Trupptävlingar

Truppcupen 2019 - Östersundsgymnasterna



KvAG-tävlingar

Birstacupen - Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken



Stjärnsmällen - GF Astra



Riksfinal och Riksmästerskap - Östersundsgymnasterna



Vårblomman - Östersundsgymnasterna



Kvaltävling riksfinal - GF Astra



RG-tävlingar
Riksserie 3 - Örnsköldsvik GK



Läger och våruppvisningar har anordnats och otaliga träningar i både tävlingsdiscipliner, gruppträningsverksamheten samt inom barnverksamheten har

arrangerats. Många av våra föreningar har deltagit på tävlingar och läger på både nationell nivå som internationell nivå, och detta under endast en termin!

Tack för den här terminen, ta ett härligt sommarlov nu. Ladda inför hösten i Gymnastikförbundet Mitt, det är massor av roliga aktiviteter som väntar!

Semesterstängt på kansliet

05 JUL 2019 10:41

GF Mitt's kansli håller stängt för semester under perioden 8/7-5/8.



Under dessa veckor kontaktas GF Mitt's Styrelseordförande Maria Gustafsson vid behov. mg0705214505@gmail.com eller 070-521 45 05

Med det sagt vill både kansliet och regionstyrelsen för GF Mitt önska er alla en riktigt fin sommar! Tipsa oss gärna om roliga aktiviteter runt om i regionen i sommar som vi mer än gärna lyfter på hemsida, [instagram](#) och [facebook](#)sida.

World Gymnaestrada 2019

07 JUL 2019 12:00

Idag drar World Gymnaestrada 2019, VM i Uppvisningsgymnastik igång

World Gymnaestradan är ett av världens största idrottsarrangemang. Cirka 25 000 gymnaster från runt 50-talet länder beräknas delta. En Gymnaestrada innehåller inga tävlingar, men massor av fantastiska gymnastikuppvisningar med olika inriktningar från många delar av världen. Under en vecka genomförs över 1 000 uppvisningar i en mångfald som saknar motsvarighet.

Vi önskar våra regionala deltagare, Malin Westman och Anna Häggblad, Örnsköldsviks GK, en härlig resa fylld av upplevelser och ny inspiration!

Vi kan följa deras resa på Gymnastikförbundet Mitt's Instagram - @gymnastikforbundetmitt

Hösten i GF Mitt

11 JUL 2019 12:00

Här har vi samlat alla arrangemang i regionen under hösten

Trots att sommaren är i full gång är det dags att börja planera hösten och dess aktiviteter i GF Mitt:

SEPTEMBER

7-8 sept Östersund [Baskurs Gruppträning](#)

14 sept Östersund [Trupp Basic](#)

14-15 sept Östersund [Gruppträning Gympa](#)

20-22 sept Sundsvall [KvAG steg 1](#)

21-22 sept Sundsvall [Baskurs Barn och Ungdom](#)

27-29 sept Östersund [KvAG steg 2](#)

OKTOBER

5-6 okt Upplands väsby [Gymnastikforum \(nationellt\)](#)

12 okt Östersund [MITT Forum](#)

12-13 okt Östersund [Boostersund](#)

20 okt Östersund [Parkour steg 1](#)

26-27 okt Östersund [Fristående steg 1](#)

NOVEMBER

8-10 nov Sundsvall [Truppdomare steg 2](#)

9-10 nov Östersund [Gymnastikens baskurs - Träning och tävling](#)

16-17 nov Sundsvall [Trampolin steg 1](#)

23-24 nov Sundsvall [Tumbling steg 2](#)

(Klicka på aktivitetensnamnen för att komma till anmälan)

Hallå där, Gunborg Gissler!

15 JUL 2019 12:00

Kassör i Regionstyrelsen, lär känna henne bättre!

Gymnastikbakgrund?

Ledare i barngymnastik och ledare för olika delar av Gruppträning. Styrelseuppdrag i flera föreningar.

Vad lockade dig att ta dig an uppdraget som styrelseledamot i regionen?

Intresset för Gymnastikens utveckling. Möjlighet att påverka

Vad är din största styrka in i arbetet med Gymnastikförbundet Mitt?

Lång erfarenhet av styrelsearbetet och som ledare i föreningar. Ekonomi.

Vad är den viktigaste frågan i region Mitt idag enligt dig?

Att se till att vi har välmående föreningar, stora som små. En god ekonomi. Utbildningar för alla kategorier.

Var önskar du att Gymnastikförbundet Mitt befinner sig om 5 år?

Att alla föreningar finns kvar. En bra ekonomi som ger förbundet en möjlighet att förgylla tillvaron för våra föreningar med små bidrag ibland.

Var åker du helst på din semester?

Till ett land jag inte tidigare besökt, eöer till vår lägenhet i Torre Vieja, Spanien.

Vad i din kyl kan du inte klara dig utan?

Har aldrig funderat på det. Förmodligen inget speciellt.

Om du fick bjuda vem du ville på middag - vem skulle det vara och varför?

Kvinnlig Artistisk Gymnastik

17 JUL 2019 09:16

Kvinnlig Artistisk Gymnastik är en tävlingsdisciplin

Artistisk gymnastik är en rolig och utvecklande träningsform där alla kan träna och tävla utifrån egen ambition och ålder. Kvinnlig artistisk gymnastik, ofta förkortat KvAG eller Kvinnlig AG, är en olympisk disciplin med lång tradition. Gymnasterna tävlar i fyra grenar: hopp, barr, bom och fristående som utmanar gymnasternas färdigheter på olika sätt.

Hopp

Detta är den snabbaste grenen där man efter ett anlopp på 25 meter utför ett hopp med handinsättning på det 125 cm höga hoppbordet. Här får gymnasten möjlighet att använda sin explosivitet för att utföra hopp med en eller flera rotationer.

Barr

Barr består av två elastiska runda holmar som gymnasten utför olika typer av svingövningar runt. Gymnasterna utför också förflyttningar mellan den höga och den låga holmen genom olika flygelement.

Bom

Kanske det mest dramatiska redskapet där gymnasten utför sina svårigheter 1,25 meter upp i luften på en 5 meter lång och 10 centimeter smal bom. Serierna ska utföras både

dynamiskt och uttrycksfullt och innehålla en variation av akrobatiska, gymnastiska och koreografiska inslag som binder ihop hela serien. Den maximala tiden för en serie är 1,30 minut.

Fristående

I denna gren har gymnasten stora möjligheter att visa fram sin egna personliga stil både i svårigheter och artistiskt uttryck. Friståendet utförs på en yta av 12 x 12 meter till musik som får vara max 1,30 minut lång. Valet av rörelser och svårigheter ska tillsammans med musiken skapa en röd tråd genom hela programmet.

Det nationella tävlingssystemet, kallat "stegserierna", är nivåindelad i stegen 1-10 utifrån gymnastens färdigheter. Efter att ha genomgått stegserierna har gymnasten möjlighet att fortsätta tävla enligt det internationella tävlingssystemet, "Code of point" (CoP). Tävlingsmomenten består av individuell mångkamp, lagtävling och enskilda grenar. I den individuella mångkampen summeras gymnastens poäng för alla de fyra grenarna. I lagtävlingen summeras alla gymnasternas poäng i alla grenar.

Bedömningen består av två delar. Dels bedöms seriens svårighet, vilka övningar och kombinationer gymnasten har med, dels bedöms hur väl gymnasten genomför sin serie.



Inom Gymnastikförbundet Mitt har vi fyra föreningar som bedriver KvAG-verksamhet.

[Östersundsgymnasterna](#)

[GF Astra](#)

[Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken GF](#)

[Åre Gymnastikförening](#)

Uppdatering föreningsuppgifter

23 JUL 2019 12:00

Påminnelse att uppdatera föreningens uppgifter i IdrottOnline

IdrottOnline är förbundens verktyg för att kommunicera med medlemsföreningarna, därför är det *otroligt* viktigt att uppgifterna stämmer så ingen information hamnar där den inte hör hemma.

När Gymnastikförbundet Mitt gör utskick går det oftast via mail genom IdrottOnline där den mailadress som är registrerad får alla utskick - oftast är det en person i styrelsen.

Det är däremot inte alltid utskicken riktas direkt till styrelsemedlemmar, utan till ledare och den aktiva verksamheten. Här har styrelsen ett viktigt uppdrag att vidareförmedla informationen så den hamnar i rätt händer. Alla utskick vi gör har ett syfte som vi tror er förening kan ha nytta av.

Vi ber er nu kolla över uppgifterna på er IdrottOnline-sida så all information stämmer.

OBS! Även om föreningen använder andra administrativa verktyg t ex SportAdmin, är det IdrottOnline som är det officiella, gemensamma verksamhetssystemet för svensk idrott och utgör basen för all kommunikation och administration mellan medlem, förening och förbund

Hallå där, Emil Deckner!

01 AUG 2019 12:53

Emil är utbildare för Truppdomarutbildning Steg 2 och vill träffa DIG på sin utbildning under hösten

Den 8-10 november 2019 hålls utbildningen Truppdomare Steg 2 i Sundsvall med utbildare Emil Deckner, här är hans egna ord på utbildningens innehåll och vad deltagarna vinner på att gå utbildningen.



Vem riktar sig din utbildning till?

- Tränare, gymnaster och väl insatta föräldrar som vill bli domare för att kunna döma i regionen.
- Kursen är även mycket givande för tränare som inte vill döma då kursen ger en djup förståelse kring hur bedömningen går till och på så vis tävla smart.

Vad innehåller din utbildning för moment?

- Under utbildningen varvas genomgångar av reglementet med övningsvideor. Varje del avslutas med ett examinerande prov.

Vad får deltagarna med sig efter avslutad utbildning?

- Efter genomfört utbildning och godkänt resultat får deltagarna döma på regionala tävlingar.
- Deltagarna har även fått djupa kunskaper kring bedömningen och vad som genererar avdrag vid tävling. Många personer som går kursen säger att de får en helt ny förståelse kring hur de kan ändra i fristående eller ändra varv på redskap för att få bättre poängar på tävling. En större förståelse för domarnas bedömning vid tävlingar ges även till deltagarna.

Krävs någon förberedelse?

- Inför kursen ska instuderingsfrågor besvaras, vilka är en hjälp för att läsa in reglementet inför kursen och vara mer förberedd.
- Vi rekommenderar även att man repeterar det som gicks igenom under steg 1-kursen och förbereder sig genom att övnings-bedöma lag.

Övrig kurios/bra-att-veta/information om din utbildning?

- Kursen är intensiv, men jag får ofta höra av deltagarna att de trodde att kursen skulle vara svårare än den var.

- Viktigt att tänka på är att domarrollen kräver goda kunskaper för att ge gymnasterna en rättvis bedömning. Det krävs därför övning för att bli en duktig domare.

- Domare är nyckeln till att vi kan arrangera tävlingarna för våra gymnaster. Vi måste alla hjälpas åt att utbilda domare så att våra gymnaster får tävla under rättvisa förhållanden.

Pssst... Ingen har väl missat att Gymnastikförbundet Mitt bjuder in till en Truppdomarworkshop den 12 oktober på Östersund Arena. Tillsammans med domare Sofia Svegander finns chansen att ställa de frågor som ligger och ruvar inför en Truppdomare steg 2-utbildning och ta reda på mer om uppdraget inför en utbildning. Anmälan hittas [HÄR](#)

Den 8-10 november hålls utbildningen Truppdomare steg 2 i Sundsvall tillsammans med just utbildare Emil Deckner - anmälan hittas [HÄR](#)

Brunflocupen 2019

05 AUG 2019 09:07

Den 16 november arrangerar Brunflo Gymnastikförening trupptävlingen Brunflocupen 2019 i Östersunds Sporthall

Välkomna på trupptävling i Östersund den 16 november. Tävlingen har premiär och arrangeras av Brunflo Gymnastikförening.

All information om tävlingen hittas [HÄR](#)

Gymnastikforum 2019

06 AUG 2019 08:09

5-6 oktober, Infra City Upplands Väsby

Ett forum för dig som vill nätverka med, och utveckla Gymnastiksverige. Delta i workshops, föreläsningar och ta chansen att påverka framtiden för Svensk Gymnastik

[Program och anmälan](#)

Vi ses där!

Sista anmälningssdag Baskurs Gruppträning

06 AUG 2019 09:33

7-8 september i Östersunds sporthall

Sista anmälningssdag för Baskurs Gruppträning är på fredag den 9 augusti.

All information du behöver om anmälan, plats, förkunskaper och innehåll finns [HÄR](#)

Eurogym 2020

07 AUG 2019 09:29

Europas största gymnastikevenemang helt utan tävlingsinslag för ungdomar mellan 12 och 18 år, där alla nivåer och discipliner är välkomna. 12-16 juli 2020 i Reykjavik, Island

Eurogym hålls i Reykjavik, Island den 12-16 juli 2020. Ta chansen att åka på Europas största gymnastikevenemang.

Inspirationsfilm, och all information finns [HÄR](#)

RG-gymnast på Univerisaden

08 AUG 2019 13:07

Som andra svenska RG-gymnast deltog Cassandra Pettersson på Univerisaden

Regionala RG-gymnasten Cassandra Pettersson deltog i år på Univerisaden som gick i Italien.

Läs mer om hennes resa [HÄR](#)

Lyssna

OBS! Nytt datum Truppdomare Steg 2

09 AUG 2019 10:38

6-8 december är datumet att boka in för utbildningen

Efter yttre omständigheter behöver utbildningen Truppdomare Steg 2 byta datum till 6-8 december. I övrigt gäller samma utbildare, plats och tider.

Nyfiken på utbildningen men vill ha lite mer kött på benen innan? Ta chansen att få en VIP-introdokution till kursen genom vår Truppdomar-workshop den 12 oktober i Östersund Arena. Anmälan till den hittar du [HÄR >>](#)

Boka in datumet, gör anmälan [HÄR](#), så utvecklar vi truppgymnastiken och domartätheten i region Mitt!

Förlängd anmälan Baskurs Gruppträning

09 AUG 2019 11:31

Anmälan är öppen till 22 augusti

Utbildningen hålls i Östersunds Sporthall den 7-8 september - anmälan hittas [HÄR >>](#)

Inbjudan Adventsstjärnan 2019

15 AUG 2019 10:43

7-8 december arrangeras KvAG-tävlingen Adventsstjärnan 2019 av GF Astra i Timrå

Terminen är igång och nu är det dags att planera tävlingarna under hösten. Här kommer en inbjudan till KvAG-tävlingen Adventsstjärnan

[INBJUDAN](#) 

[ANMÄLAN](#)

LÖRDAG 7/12

Gymnastikförbundets Steg serier Ettan till Åttan samt Regions- och Rikspokalen. Individuell mångkamp för alla klasser och med grensegrar för Steg 5-8 samt Regions- och Rikspokalen.

SÖNDAG 8/12

Gymnastikförbundets Steg serier Ettan till Åttan samt Regions- och Rikspokalen. Lagtävling för gymnaster som har tävlat på Adventsstjärnan på lördagen, där Steg 1-4, Steg 5-8 och Regions- och Rikspokalen lottas ihop. Man lottas ihop oberoende av föreningstillhörighet. Fyra gymnaster/lag där tre bästa poängen räknas i varje gren.

Workshop Styrelse MITT Forum

19 AUG 2019 10:30

12 oktober i Östersund Arena.

En workshop där organisationsledare får en möjlighet att träffas, inhämta kunskap och erfarenheter av varandra.

Ledorden för dagen kommer att vara

ERFARENHETSUTBYTE

KUNSKAP

MOTIVATION

Vi gör en organisationsanalys, går igenom olika case som kan dyka upp för styrelsen och diskuterar kring vanliga frågetecken.

Daniel Glimvert, ansvarig för anläggningsfrågor på SvGF, besöker oss och delger det senaste inom ämnet.

En härlig dag som vi hoppas kommer att underlätta arbetet inom just er styrelse.

Anmälningsslänk hittas [HÄR >>](#)

Birstacupen 2019

22 AUG 2019 14:43

30 november - 1 december arrangerar Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken Birstacupen 2019

Tävlingen hålls i Birsta Hov i samband med Höstpokalen.

[INBJUDAN >>](#) 

[ANMÄLAN >>](#)

Boka in datumen redan nu och anmäl er!

Workshop Truppdomare MITT Forum

23 AUG 2019 13:24

En del i MITT Forum 2019 är en workshop för nyfikna ev blivande truppdomare

Workshopen leds av Fia Svegander, erfaren förbundsdomare inom Truppgymnastiken.

Under workshopen går vi igenom de olika redskapen och lär oss vad domarna tittar på i en bedömning. Vi diskuterar de olika begreppen, skalar ned steg 2-materialet och plockar ut de delarna som anses krångligare. Vi önskar många diskussioner och frågeställningar - allt för att deltagarna ska få med sig så mycket som möjligt från dagen.

Målet med workshopen är att få deltagarna att känna sig mer förberedda på att gå utbildningen Truppdomare steg 2 och lära sig mer om hur en domare analyserar.

Workshopen riktar sig mot dig som går i tankarna att bli regionsdomare och vill veta mer om uppdraget, eller dig som ledare som vill få en större förståelse.

Senare under hösten, 6-8 december, går utbildningen Truppdomare steg 2 i Sundsvall tillsammans med Emil Deckner.

[Anmälan MITT Forum >>](#)

[Anmälan Truppdomare steg 2 >>](#)

Vi söker kursvärd och demogymnaster!

29 AUG 2019 08:06

14 september arrangeras utbildningen Trupp Basic i Sporthallen, Östersund. Vi söker nu kursvärd och demogymnaster till utbildningen

Att vara kursvärd innebär att vara på plats och ta hand om det praktiska kring utbildningen. Att få utbildaren att känna sig välkommen och se till att "runt-omkringdelarna" fungerar.

I stort handlar det om:

- Hämta/lämna utbildare på tåg (körkort behövs)
- Köra utbildare till och från utbildningslokalen (Sporthallen, Östersund)
- Köpa frukt till deltagarna
- Ordna kaffe/te till deltagarna och utbildare
- Vara kontaktperson till deltagarna
- Vara kontaktperson till cateringföretaget
- Välkomna demogymnasterna

[LÄS MER OM KURSVÄRDSUPPDET HÄR](#) 

Ersättning på 500kr betalas ut till kursvärden och naturligtvis ersättning för de utlägg som görs.

Att vara demogymnast är en fantastisk möjlighet för gymnasterna att lära sig nya saker, fila på tekniker och göra otrolig nytta för utbildningen.

För denna utbildning beövar gymnasterna kunna:

- Hjulning
- Rondat
- Grupperad frivolt till mattberg
- Gärna flickis och handvolt med pass

Det brukar vara otroligt uppskattat att delta som demogymnast då de får ett träningspass med nya övningar som skiljer sig från det vanliga. Precis som deltagarna får även demogymnasterna mycket inspiration under en utbildning och brukar lära sig väldigt mycket.

De får självklart lunch och frukt under tiden de är på utbildningen. Ingen kostnad för gymnasterna.

Låter detta intressant för dig? Kontakta mitt@gymnastik.se

Begränsad bemanning v 36-37

29 AUG 2019 09:16

Kansliet kommer att vara bemannat främst under kvällstid under v 36-37

Under dessa veckor kommer kanslipersonalen att vara föräldraledig på halvtid och jobba främst under eftermiddag/kväll.

Det innebär att svar på mail och telefon kan dröja, men jobbar på för fullt för att hålla samma service som vanligt under den här perioden.

Tack för överseende med detta.

Utvecklingshelg Styrelse GF Mitt

16 SEP 2019 15:09

Förra helgen träffades Gymnastikförbundet Mitts styrelse för att börja planera för verksamhetsåret 2020

Förra helgen träffades Gymnastikförbundet Mitts styrelse på Södra Berget i Sundsvall för att börja planera för verksamhetsåret 2020.

Det var en givande träff där vi hann diskutera allt från SvGF's värdegrund, visionsmål till verksamhetsplanen 2020. Det var högt i tak, teambuilding, många diskussioner och många skratt.

Full fart mot 2020!



Terminens första utbildning

17 SEP 2019 10:36

I helgen genomfördes regionens första utbildning för terminen - Truppgymnastik Basic i Sporthallen Östersund

12 ledare gick i helgen utbildningen Truppgymnastik Basic, som vi startar igång en fullspäckad utbildningstermin med.

I utbildningen går utbildaren igenom grunderna inom Truppgymnastik, och utbildningen är ett förkunskapskrav för att vidareutbilda sig inom tävlingsdisciplinen Truppgymnastik.

Utbildningen hölls av proffsiga Ted Branteryd och deltagarna gick därifrån fyllda av inspiration.





Är du intresserad av att gå någon av våra utbildningar? [Klicka här för att komma till vår utbildningskalender.](#)

Utbildningsanmälningar

18 SEP 2019 10:35

Nu är det hög tid att anmäla sig till Parkour /Freerunning steg 1 och Fristående steg 1

Parkour/Freerunning har förlängt anmälningstiden till den 26 september. Under utbildningen får du grundläggande teknik, metodik, säkerhet och passningsteknik för parkour/freerunning. Du får också tips på träningsupplägg för en termin. Utbildningen ger möjlighet till användning av trampolin, trampett, räck, sviktgolv till och med grenspecifika enkelvolter med helskrub.

[Anmälan till Parkour/Freerunning hittar du här](#)

Fristående steg 1 har sista anmälningsdatum den 3 oktober. Utbildningen ger dig den kunskap du behöver för att kunna komponera ett friståendeprogram. Vi varvar teori och praktik för att gå igenom kompositionskrav, gymnastiska moment samt musikaliska uttryck och musikanalys. Du får en grundkunskap i rörelseskolning, rörelsesekvenser, rytmikträning och bedömning.

[Anmälan till Truppgymnastik - Fristående steg 1 hittar du här](#)

Nyfiken på övriga utbildningar som hålls i regionen i höst - [klicka här](#)

Kansliet stängt onsdag 9 oktober

19 SEP 2019 10:53

Gymnastikförbundet Mitt's kansli är stängt på Idrottens Hus i Östersund den 9 oktober

Kansliet öppet igen som vanligt torsdag den 10 oktober

NIU PreCamp

20 SEP 2019 09:33

Östersundsgymnasterna bjuder in till NIU PreCamp den 23 november

Östersundsgymnasterna önskar träffa er som går i 8an eller 9an och som vill lära er mer om vad det innebär att kombinera gymnasiet med en elitsatsning inom Kvinnlig AG eller Truppgymnastik

Mer information finns på [Östersundsgymnasternas](#) hemsida, samt anmälan till lägret hittas [HÄR](#)

Dags att anmäla till BrunfloCupen!

24 SEP 2019 09:37

Truppgymnastik-föreningar se hit! Sista

Sista anmälningdag för BrunfloCupen är den 1 oktober, så nu är det hög tid att anmäla er dit om ni inte redan är anmälda.

All information och anmälan hittas på [Brunflo Gymnastikförenings hemsida](#)

Intro Svensk Gymnastik

24 SEP 2019 09:47

Nu är Gymnastikförbundets kanske viktigaste kurs lanserad – Intro Svensk Gymnastik. Det är en kostnadsfri, digital kurs som görs enskilt på Gymnastikförbundets utbildningsportal och tar ungefär två timmar att genomföra.

Intro Svensk Gymnastik riktar sig i första hand till nya ledare inom Svensk Gymnastik och behandlar gymnastikens ledarskap, rörelsemönster, uppförandekoden, utvecklingsmodellen och information om idrottsrörelsen. Även de som redan är ledare har såklart nytta av, och förväntas ha kunskap om detta. Därför kommer Intro Svensk Gymnastik att bli en obligatorisk del av Gymnastikförbundets utbildningssystem. Kursen är en del i att kvalitetssäkra att våra utbildare känner till och delar vår värdegrund och därmed kan och vill bidra till vad Svensk Gymnastik och våra verksamheter står för.

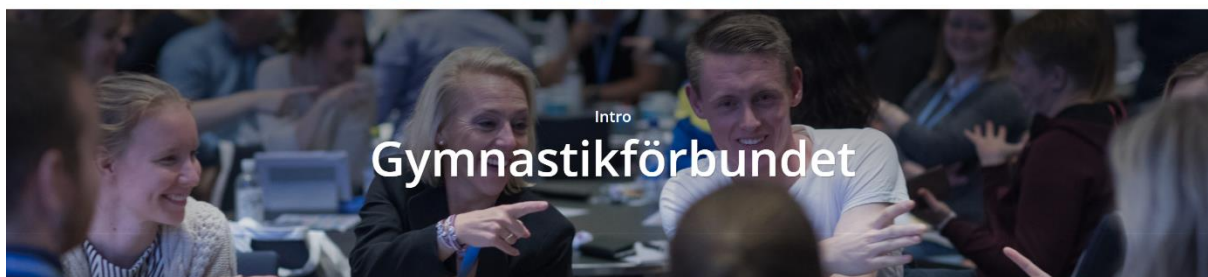
Kursen är kostnadsfri, digital och görs enskilt på Gymnastikförbundets utbildningsportal. Det tar ungefär två timmar att genomföra kursen och därefter gör du ett självtest och om du blir godkänd går du vidare till registrering och diplom.

Kursen blir förkunskapskrav i oktober

Från den 1 oktober 2019 kommer Intro Svensk Gymnastik att vara ett förkunskapskrav för deltagare på alla Gymnastikförbundets kurser. Information om detta kommer att komma i samband med anmälan till respektive utbildning.

”Intro Svensk Gymnastik är ett viktigt verktyg för att kvalitetssäkra Svensk Gymnastik. Innehållet utgör grunden för hela vår verksamhet och är något som alla ledare behöver känna till. Jag hoppas och tror att det också ska upplevas som en hjälp för nya och befintliga ledare för att hålla sig introducerade till och uppdaterad på Svensk Gymnastiks värdegrund och utveckling”, säger Anna Karlgård, projektledare för Gymnastikförbundets utbildningsrevision.

Är du nyfiken på kursen redan nu? [Klicka här för att komma till Intro Svensk Gymnastik.](#)



Söker du Baskurs Barn och Ungdom?

27 SEP 2019 09:04

Kursen har ni bytt namn och heter Gymnastikens baskurs - Träning och tävling

Under en längre tid har Gymnastikförbundet gjort en utbildningsrevision för att utbildningarna som vi erbjuder ska rimma med vad föreningarna faktiskt behöver och göra utbildningsstegen så smidig som möjligt.

Nu börjar resultatet av revisionen sakta men säkert lanseras och vi börjar med [Intro Svensk Gymnastik](#) som är Gymnastikens grundkurs och är förkunskap till alla utbildningar som erbjuds inom Svensk Gymnastik.

Nästa steg är bakurs Barn och Ungdom i ny kostym - ***Gymnastikens baskurs - träning och tävling.***

Gymnastikens baskurs - träning och tävling är alltså en uppdaterad, förnyad variant av Baskurs Barn och Ungdom och den som är första steget in i utbildningsstegen för tävling och barn och ungdom.

I Gymnastikförbundet Mitt erbjuder vi den första kursen i november i Östersund.

Anmälan och mer information hittas [HÄR](#). Tveka inte att fråga om det dyker upp frågor - mitt@gymnastik.se

Nyfiken på resultat på VM i rytmisk gymnastik?

27 SEP 2019 11:07

Här finns alla resultat för vår regionala gymnast Cassandra, samt övriga deltagare

VM i rytmisk gymnastik har nu avslutats och vi har haft en regional gymnast på plats.

Här är alla resultatlistor:

[BOLL](#)

[TUNNBAND](#)

[BAND](#)

[KÄGLOR](#)

Cassandra har gjort ett bra VM och är nöjd med sin prestation. Hon slutade som bästa svenska gymnast, vilket vi såklart är stolta över att ha i regionen!

Nationellt Bedömningsreglemente 2.0

03 OKT 2019 13:12

Det nationella bedömningsreglementet inom trupp gymnastiken uppdateras från 1 januari 2020

Under våren 2020 införs en reviderad version av det Nationella Bedömningsreglementet (Nat. Br.). Det huvudsakliga syftet med uppdateringen har varit att skapa en större harmoni med Code of Points (CoP) som gäller på de högre nivåerna och för att ge gymnasterna en bra förberedelse och grund för att kunna tävla på högre nivåer. Förutom nya krav och förändringar för att skapa harmoni med CoP har ett flertal mindre justeringar gjorts för att öka läsbarheten och förståelsen av reglementet.

Utbildade domare på steg 2 och 3 behöver inte gå om domarutbildningen. Material kommer att släppas till befintliga domare med förtydligande om hur reglerna förändrats. Det är viktigt att utbildade domare säkerställer att de förstått förändringarna och att de deltar på eventuella domarträffar inom regionen.

För att underlätta övergången till den nya versionen släpper vi de reviderade dokumenten redan nu. Detta för att ge tid för omställning till nya krav som införs eller förändras, framförallt i fristående. I dokumentet nedan listas de viktigaste förändringar. För samtliga förändringar, se publicerade versioner av Nationellt Bedömningsreglemente 2.0. Skarpa versioner kommer att släppas i januari 2020.

[Se alla uppdateringar HÄR](#)

Du kan nu lyssna på våra nyheter!

04 OKT 2019 08:28

Den extra uppmärksamma har säkert redan hittat funktionen "Lyssna" som numera finns på våra nyheter och vanliga webbsidor – både nationellt och på alla regionala sidor.

En talande webb innebär i korthet att löptexten på vår hemsida går att få uppläst. En funktion som gör stor nytta för personer med läs- och skrivsvårigheter, synskadade,

äldre och för den som inte kan så bra svenska. Även för andra, lite mer oväntade målgrupper, så som multitaskers kan verktyget fylla en funktion. Det går nämligen exempelvis fint att lyssna på gymnastiknyheter samtidigt som en gör annat. Du väljer själv tempo på uppläsning och kan anpassa utifrån det behov som finns.

NIU PreCamp 23 november

07 OKT 2019 09:03

Östersundsgymnasterna bjuder in till NIU PreCamp!

Går du i 8an eller 9an och vill göra en elitsatsning inom Kvinnlig AG eller Truppgymnastik så är detta rätt ställe för dig att vara!

Mer information om dagen finns [HÄR](#) och anmälan hittar du [HÄR](#)
Sista anmälningdag är den 1 november

Gymnastikforum 2019

07 OKT 2019 11:35

I helgen arrangeras Gympa-Sveriges största forum Gymnastikforum

I helgen samlades ca 250 gymnastikfantaster i Infra City Upplands Väsby för att genomföra Gymnastikforum.

Gymnastikforum är en helg där hela gympa-Sverige samlas - organisationsledare i alla dess former, anställda, ledare, gymnaster - för att nätverka och jobba med gymnastiken framåt. Stort fokus låg på Strategi 2028 som vi nu ligger i startgroparna för, men också Barnkonventionen som bli lag 1 januari 2020 - vad innebär det för föreningarna? Läs gärna mer om det [HÄR](#).

Utbildning var också ett populärt ämne under helgen i samband med lanseringen av [Intro Svensk Gymnastik](#) samt [Gymnastikens Baskurs - träning och tävling](#). Har ni inte gjort Intrap-kursen rekommenderar vi starkt att alla inom er gymnastik-organisation genomför den digitala och kostnadsfria utbildningen.

Det har varit en givande helg på många sett, nätverkande, föreläsningar och workshops i många olika former. Vill ni se mer av vad som erbjuds finns programmet [HÄR](#).

Nästa gång hela gympa-Sverige samlas är under Förbundsmötet den 24-26 april 2020 - boka in i kalendrarna redan nu!









Gymnastikförbundet Mitt's styrelse på plats. Från vänster: Kajsa Hägle Regionalt anställd, Ordförande Maria Gustafsson, Nationella Förbundsstyrelsen Ordförande Anna Iwarsson, Ledamot Eva Wikström, Vice ordförande Christian Stjärnered, Kassör Gunborg Gissler

Trampolin steg 1 - anmäl er idag!

10 OKT 2019 14:57

Sista anmälningsdag 15 oktober

Baserat på materialet Trampolin för nybörjare fördjupas här diskussionen kring grundövningar och vikten av att starta rätt. På Steg 1 byggs grunden för bra trampolin hoppning; det viktigaste arbetet kopplat till logisk stegring och att alla övningar sedan bygger på varandra, som motoriska legoklossar. Du får med dig förslag till kombinationer, lekar samt färdiga lektionsupplägg. Utbildningen sträcker sig till och med flying (volt till rygg), pikerad frivolt samt grupperad salto och grupperad barany (volt med halvskruv).

[Mer information och anmälan hittas här](#)

Boostersund

14 OKT 2019 11:09

I helgen deltog Gymnastikförbundet Mitt som utställare på Boostersund

Vilken energi denna helg har bjudit på! Ca 200 deltagare har tränat på Folkets Hus i Östersund under Boostersund i helgen. Gymnastikförbundet Mitt har varit på plats som utställare under helgen och minglat med de svettiga deltagarna och pratat om möjligheterna att träna i föreningsverksamhet. Vi har träffat många instruktörer och gymnaster från föreningar ute i regionen - så kul att få prata mer er!

Vi tävlade ut ett träningskit från Svensk Gymnastik innehållande ett träningsprogram, handduk, vattenflaska och träningspåse. Frågan att svara på var "Hur många gruppträningsföreningar finns i Gymnastikförbundet Mitt (2018)?"

Rätt svar är 33st! Vinnare är Inga-Lill Borgefjäll - STORT GRATTIS!





Var med på den första kursen av Gymnastikens baskurs i regionen

16 OKT 2019 07:41

Imorgon är sista anmälningdag för Gymnastikens baskurs - träning och tävling

Var med under regionens första tillfälle för Gymnastikens baskurs - träning och tävling. Den 9-10 november går den av stapeln i Östersund.

Utbildningen är en uppdaterad version av den tidigare Baskurs Barn och Ungdom och går igenom gymnastikens grunder. Utbildningen är en förkunskap till alla utbildningar inom barn- och tävlingsstegen.

All information om utbildningen och anmälan finns [HÄR](#)

Hög tid att anmäla sig till Tumbling steg 2

17 OKT 2019 14:20

Kursen går av stapeln den 23-24 november och sista anmälningdag är på måndag 21 oktober

Utbildningen hålls i Birsta hov, Sundsvall och fokus ligger på teknik och metodik för avancerade enkelvolter i samtliga stilarter och med skruv. Du får också en introduktion i dubbelvolter bakåt i grupperad och pikerad stilart samt fördjupning av övningarna whipback och flickflack. Praktiken kompletteras med teoretiska pass kring säkerhet, mental förmåga - träning kontra tävling, biomekanik samt fysisk preparation. Mer information och anmälan hittas [HÄR](#)

Idrottsforum Västernorrland

21 OKT 2019 14:52

Fredag-lördag träffades 14 SDF i Sollefteå tillsammans med Västernorrlands Idrottsförbund och SISU Västernorrland

Gymnastikförbundet mitt var en av 14 SDF (specialidrottsförbund) från Västernorrland som träffades i Sollefteå i helgen. Arrangör var Västernorrlands Idrottsförbund och SISU Västernorrland. Vi pratade högt och lågt om Strategi 2025, barnkonventionen och LOK-stöd.

Vi pratade även om möjligheter och utmaningar kring våra SDF där anläggningsfrågan och ledarrekrytering var två brinnande punkter.

Idrottsplan

⁹
Västernorrland

18/01



UTBILDNINGAR 2020!

25 OKT 2019 09:25

Idag börjar vi lägga ut utbildningarna för 2020 i utbildningskalendern

Från och med idag läggs utbildningarna för 2020 ut succesivt för Gymnastikförbundet Mitt. Håll koll på utbildningskalendern för att hitta den utbildningen du söker.

Utbildningskalendern hittar du [HÄR](#) och är det någon special utbildning du söker är du alltid välkommen att höra av dig till kansliet.

Forsmo IF 70 år

25 OKT 2019 12:00

I år fyller Forsmo IF 70 år! Stort grattis!

Gymnastikförbundet Mitt önskar föreningen ett stort grattis!

Föreningen firade under lördagen 26 oktober med pompa och ståt i föreningens klubbhus Forsmoträffen. Det bjöds på grillbuffé och underhållning av Holmsten trio, Klas Norberg och Anders Mattsson.

Idrottsbrevet Treskabinoll

29 OKT 2019 09:59

Örnsköldsviks Gymnastikklubb är den första gymnastikföreningen som anslutit sig

Idrottsbrevet är en satsning från organisationen TreSkaBliNoll som jobbar mot sexuella övergrepp på barn. Med Idrottsbrevet jobbar de med att Sveriges Idrottsföreningar aktivt ska jobba med förebyggande mot sexuella övergrepp.

Örnsköldsviks Gymnastikklubb är en förening i regionen som anslutit sig till denna satsning.

Läs mer om satsningen [HÄR](#)

Framgångar i Rytmisk Gymnastik

30 OKT 2019 14:00

I de två senaste nationella tävlingarna har vi fina framgångar av våra regionala gymnaster

Riksserien 4 och Svenska Cupen

Cassandra Pettersson är Riksserie-segrare i år igen – 2 år i rad har hon vunnit 4/4 Guld i Riksserien och därmed serie vinnare 2 år i rad

På svenska Cupen i helgen tog Cassandra Pettersson 2 guld och 2 Silver samt att Cassandra och Alma Wikström tog i DTQ en bronsmedalj

Vill ni se mer av poängen finns de [HÄR](#)
Stort grattis tjejer!

Kansliet stängt tom 3 dec

31 OKT 2019 14:17

Fredag den 29 november och måndag den 2 december är kansliet stängt

Tillbaka som vanligt på tisdag 3 december

vid brådskande ärenden, kontakta ordförande på mg0705214504@gmail.com

Ha en riktigt härlig helg!

Bli en del av domarbubblan!

05 NOV 2019 08:56

Den 6-8 december går kursen Truppgymnastik steg 2 - Regionsdomare i Sundsvall

Utbildningen fokuserar på att utbilda domare som ska bedöma regiontävlingar. Deltagarna får fördjupad kunskap/förståelse kring bedömningsreglementet och dess övriga delar.

Förkunskapskrav är att deltagaren gått Förb. domarutbildning Truppgymnastik steg 1. Nivån på kursen förutsätter att deltagaren har förkunskap om truppgymnastik på en nivå motsvarande nivåtävlingarna tre-åtta samt är mycket väl inlästa på tävlingspärmen. Utbildare är proffsiga Emil Deckner och sista anmälningdag till kursen är den 14 november.

Mer information och anmälan hittas [HÄR >>](#)



Regional insats på NM i Truppgymnastik

11 NOV 2019 11:02

Xerxes Ekman från Sundsvall knep en fin femteplats på NM i helgen

I helgen avgjordes Nordiska Mästerskapen i Truppgymnastik i Norska Drammen.

Gymnastikförbundet Mitt hade en gymnast från regionen representerad - Xerxes Ekman från Sundsvall som tävlade tillsammans med KFUM.

Hopp var första grenen för KFUM och även de inledde tävlingen bra, med tre stabila varv vilket belönades med poängen 19,050. Även friståendet gick bra och KFUM visade upp ett synkront program och fick 20,150 av domarna. Tumblingen gick även den bra med

stilrena volter. Poängen i grenen blev 19,65 och totalen om 58, 850 räckte till en fin femteplats.

Alla resultat och uppdateringar kring NM finns på gymnastik.se

Första tillfället för "den nya baskursen" genomfört!

14 NOV 2019 08:12

Regionens första utbildning inom Gymnastikens baskurs - träning och tävling genomfördes i helgen i Sporthallen, Östersund

Nu är vi igång med den nya utbildningsstegen! I helgen genomfördes första tillfället i regionen för "den nya baskursen" - den som tidigare hette Baskurs barn och ungdom, men har efter en revision bytt namn till Gymnastikens baskurs - träning och tävling. Vi är otroligt glada att ha genomfört det första tillfället i Gymnastikförbundet Mitt, med bra resultat både från deltagare och utbildare.

Utbildare var erfarna Martin Persson och Josephine Bergman som gjorde sin första kurs som utbildare. På plats var också en mentor Tommy Henriksson samt en blivande utbildare Jessica Wallskog Svensk som var där för inspiration.

Nästa tillfälle blir i Sundsvall den 11-12 januari - [mer information och anmälan här](#) - kursen är första steget in i utbildningsstegen inom barn och ungdom samt tävlingsdisciplinerna, och därmed en otroligt viktig utbildning för en bra grund för ledarskapet.

Inspirationsdag Hotings IF

18 NOV 2019 15:34

Igår arrangerade Hotings IF en inspirationsdag med olika gruppträningspass

Hela 22 glada deltagare svettades tillsammans med Helena Jonsson, Hotings IF, som var dagens ledare.

Passen som de svettades till var Zumba, Aerobics, HIIT, Step Up, Tabata och Yoga.

Så roligt initiativ!

Är du Östersundsgymnasternas nya Sportchef?

06 DEC 2019 13:55

Vill du leda en gymnastikförening i stark positiv utveckling?

Östersundsgymnasterna är en förening med ca 900 aktiva gymnaster och ett hundratal ideella ledare. Föreningen växer och har fyra anställda; sportchef och kanslist samt två NIU-tränare för kvinnlig artistisk gymnastik (AG) och Truppgymnastik.

De har en mycket bred verksamhet med Bamse- och barngympa, träningsgrupper inom gymnastik, parkour och trampolin samt tävlingsverksamhet inom truppgymnastik, kvinnlig AG, manlig AG, cheerleading och rytmisk gymnastik. Sedan 2018 bedriver de även i samarbete med Jämtlands gymnasium NIU-utbildning i Kvinnlig AG och Truppgymnastik.

Östersundsgymnasterna söker nu en ny sportchef. All information om tjänsten och ansökan hittas [HÄR](#)

Motioner till Förbundsåret 25-26 april

10 DEC 2019 15:32

Svenska Gymnastikförbundets förbundsår 25-26 april behöver dina motioner!

Förbundsår 25-26 april 2020 Växjö – Motioner senast 31 december

Förbundsåret är Gymnastikförbundets högsta beslutande organ. Till året har medlemsföreningar och regionförbund rätt att inkomma med motioner (förslag till beslut).

Motionerna ska vara skriftliga. Ingen speciell mall finns, men det ska tydlig framgå vem som inlämnat motionen, samt vad motionären föreslår. Lämna gärna förklaring som bakgrund till motionen.

Motioner ska vara förbundsstyrelsen **tillhanda senast den 31 december** och inskickas till:

- info@gymnastik.se och/eller
- Svenska Gymnastikförbundet, Motioner, Box 110 16, 100 61 Stockholm

Förslag till valberedningen senast 31 dec inför val på Förbundsår 2020 Växjö

För samtliga val som görs på Förbundsåret krävs att den nominerade är medlem i förening ansluten till RF. Den nominerade ska vara permanent bosatt i Sverige.

För att vara valbar för valen ska nominering till valberedningen ha skett **senast den 31 december**.

Ledamot av förbundsstyrelsen är inte samtidigt valbar till valberedningen, samt som revisor/revisorssuppleant.

Anställda nationellt/regionalt inom Gymnastikförbundet, eller på Lillsved, får inte väljas till ledamot av förbundsstyrelsen eller valberedningen.

Aktuella val: Anna Iwarsson, ordförande
Vald till: 2020
Eget besked: står till förfogande för omval

David Ahlin	2020	står till förfogande för omval
Eva Sundmalm	2020	avböjer omval
Lars Mörk	2020	står till förfogande för omval
Ingela Nilsson	2020	avböjer omval
<i>Suzanne Lundvall, v ordförande</i>	2022	
<i>Edit Eriksson</i>	2022	
<i>Anders Caspar</i>	2022	
<i>Henrik Lehmann</i>	2022	

Valberedningen hoppas på att ni är aktiva och nominerar lämpliga kandidater innan årsskiftet. Efter det är det alltså inte tillåtet att komma med nya namnförslag. Därefter fortsätter vi i valberedningen att ta ställning till alla kandidater - såväl de som står till förfogande för omval som nya förslag från er i föreningar och regioner.

Nomineringar mailas till valberedningens ordförande Patrik Tengwall **senast den 31 dec** till: patrik.tengwall@live.se(0708-870310).

Landslagsgymnast för 10e året

13 DEC 2019 09:37

Cassandra Pettersson har för 10e året i rad blivit uttagen till landslaget.

Igår blev det officiellt att Cassandra Pettersson, Örnsköldsviks Gymnastikklubb, blivit uttagen till landslaget i Rytmask Gymnastik för 10:e året i rad, 2010-2020

Hon har också blivit uttagen till Nordiska Mästerskapen för sjätte gången.



Ett stort grattis till Cassandra önskar vi på GF Mitt.

Inbjudan Årsmöte 2020

13 DEC 2019 10:12

Inbjudan till Gymnastikförbundet Mitts årsmöte finns nu uppe och anmälan är öppen

14 mars är det dags för Gymnastikförbundets Mitts årsmöte i Timrå.

All information och anmälan hittas [HÄR](#)
Sista anmälningsdag är den 13 februari.

2019 års ledarstipendium i Sollefteå kommun

18 DEC 2019 13:30

Stort grattis till Natalie Sohlin!

Den 16 december 2019 fick Natalie Sohlin ta emot 2019 års ledarstipendium och diplom i Sollefteå kommun, som kommunen delar ut till en ledare som gör något extra för en förening, oberoende idrott, i Sollefteå.

Natalie tränar flera grupper, flera kvällar i veckan i Sollefteå Gymnastikklubb. Hon är ofta ute på tävlingar inom trupp gymnastik-verksamheten och håller nu på att utbilda sig till domare.

Klubben är otroligt stolta över Natalies insatser och utmärkelse.



Dags att nominera till Årets Förening, Aktivitetsledare eller Organisationsledare

20 DEC 2019 09:13

Skicka in din nominering senast 15 februari till mitt@gymnastik.se

Inför i år har Gymnastikförbundet tagit fram och beslutat om nya kriterier för Årets ledare och Årets förening. De nya kriterierna går i linje med "Avstamp 2020" och "Gymnastikens goda ledarskap" samt tydliggör att det är en utmärkelse som delas ut till ledare/förening verksam inom Svensk Gymnastik.

[Läs mer om kriterierna här](#), och skicka in din nominering till [kansliet](#) senast 15 februari genom följande formulär. Märk mailet "Årets Förening", "Årets Aktivitetsledare" eller "Årets Organisationsledare".

[Nominering Årets Förening GF Mitt](#) 

[Nominering Årets Aktivitetsledare GF Mitt](#)

[Nominering Årets Organisationsledare GF Mitt](#) 

Pristagarna kommer att kontaktas i god tid och motta sitt pris vid Gymnastikförbundet Mitts årsmöte. Kan personen inte närvara hittas ett annat tillfälle. Vinnarna i kategorierna "Årets förening" och "Årets aktivitetsledare" kommer att vara med i nomineringen till samma kategorier på nationell nivå.

GOD JUL!

20 DEC 2019 09:33

GOD JUL
GOTT NYTT ÅR



KANSLIET BEMANNAT
UNDER JULEN:

27 DECEMBER
3 JANUARI

I ÖVRIGT STÄNGT

VID BRÅDSKANDE FRÅGOR UNDER
LEDIGHETEN - KONTAKTA
MG0705214505@GMAIL.COM