

# VERKSAMHETSPLAN

# 2017

Gymnastikförbundet

NORR



## Övergripande verksamhetsinriktning – Gymnastikförbundet Norr

Gymnastikförbundet Norrs verksamhetsplan 2017 tar sin utgångspunkt i Gymnastikförbundets verksamhetsinriktning för perioden 2017-2018, Svensk Gymnastik Vill 2017-2018 samt vår basverksamhet som handlar om att ge stöd och service åt medlemsföreningarna. Det innebär att arbetet med att införa Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell med tillhörande nyckelfaktorer fortsätter vara i fokus även under kommande verksamhetsår. Vision 2020 med såväl regionala som nationella mål, fortsätter även dem att vara riktmärken för vår verksamhet. Vår värdegrund och uppförandekod skapar tillsammans med utvecklingsmodellen förutsättningar för en långsiktig och positiv verksamhetsutveckling och det är välmående föreningar som är grunden. Gymnastikförbundet är ett förbund i utveckling och utvecklingen är positiv. Vi har en ökad tillväxt sett till antal medlemmar och ser allt fler exempel från verksamheten som visar hur utvecklingsmodellen omsätts i praktiken.









### Vår verksamhetsidé:







#### Svensk Gymnastik – Rörelse hela livet

Svensk Gymnastik har många ansikten. Rolig och lekfull träning i ständigt nya former. Tävlingsutmaningar för dem som vill mer. Olika men ändå lika – den egna kroppens rörelser är i centrum. God hälsa och välbefinnande genom rörelse, gemenskap och personlig utveckling – det är Svensk Gymnastik. Hos oss är alla välkomna.

## Visionsmål – nationellt (Antagna 2012, reviderade 2014 och 2016)


-  2020 har Gymnastikförbundets föreningar sammanlagt minst 400 000 medlemmar i hela landet.
-  2020 är femton procent av alla barn upp till 12 år medlemmar i en gymnastikförening.
-  2020 tränar minst 150 000 medlemmar inom Träna för aktivt liv, varav 100 000 i en certifierad Gymmix-förening och vi har 200 certifierade Gymmix-föreningar.
-  Senast 2020 tar svenska gymnaster minst en medalj på EM och VM eller OS.
-  2020 är alla idrottslokaler i kommunala skolor utrustade med gymnastikredskap enligt Gymnastikförbundets rekommendationer.
-  2020 har det fattats beslut om eller projekterats för minst 20 nya specialanläggningar för föreningarnas verksamhet.

## Visionsmål – regionalt (Antagna 2012)

-  2020 har Gymnastikförbundet Norrs föreningar sammanlagt minst 30000 medlemmar.
-  Gymnastikförbundet Norr ska stötta föreningarna med implementeringen av SvGF:s koncept inom alla former av gymnastik.
-  Gymnastikförbundet Norr ska hitta flexibla lösningar och samarbeten för föreningar med långa avstånd.
-  Gymnastikförbundet Norr ska möjliggöra elitsatsningar genom utbildade ledare och goda träningsmöjligheter. Speciellt ska halfrågan bevakas.
-  Gymnastikförbundet Norrs kansli och förtroendevalda ska ha kontinuerlig och positiv kommunikation med alla föreningar
-  2020 har vi fördubblat antalet ledare i regionen till 1400

 Målet uppfyllt

 Ej statistiskt mätbart

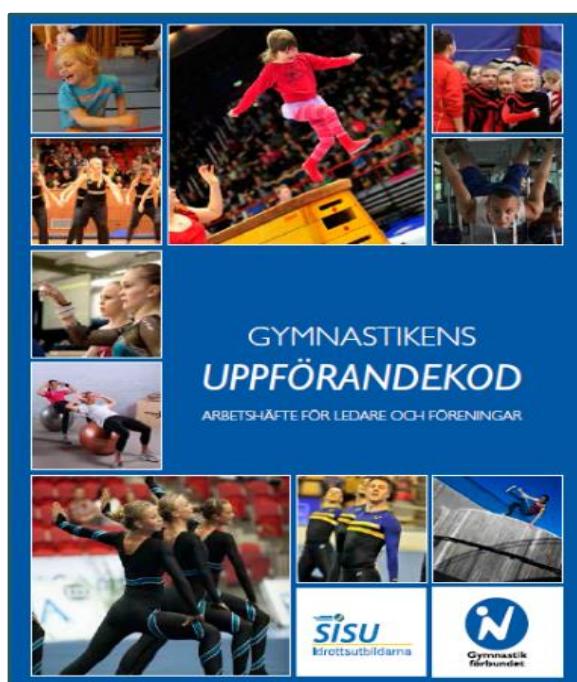
 Målet ännu inte uppfyllt

## Värdegrund och Uppförandekod

- **Personligt engagemang hela livet.** Vi ser och tar tillvara alla individers möjligheter att vara med.
- **Nyfikenhet och öppenhet.** Vi är lyhörda för den enskilde individens behov och visar förståelse för varandras verksamheter och bjuder på oss själva.
- **Glädje och utveckling.** Vi utvecklas och gläds tillsammans och vi lär för livet.

### Uppförandekodens 8 riktlinjer:

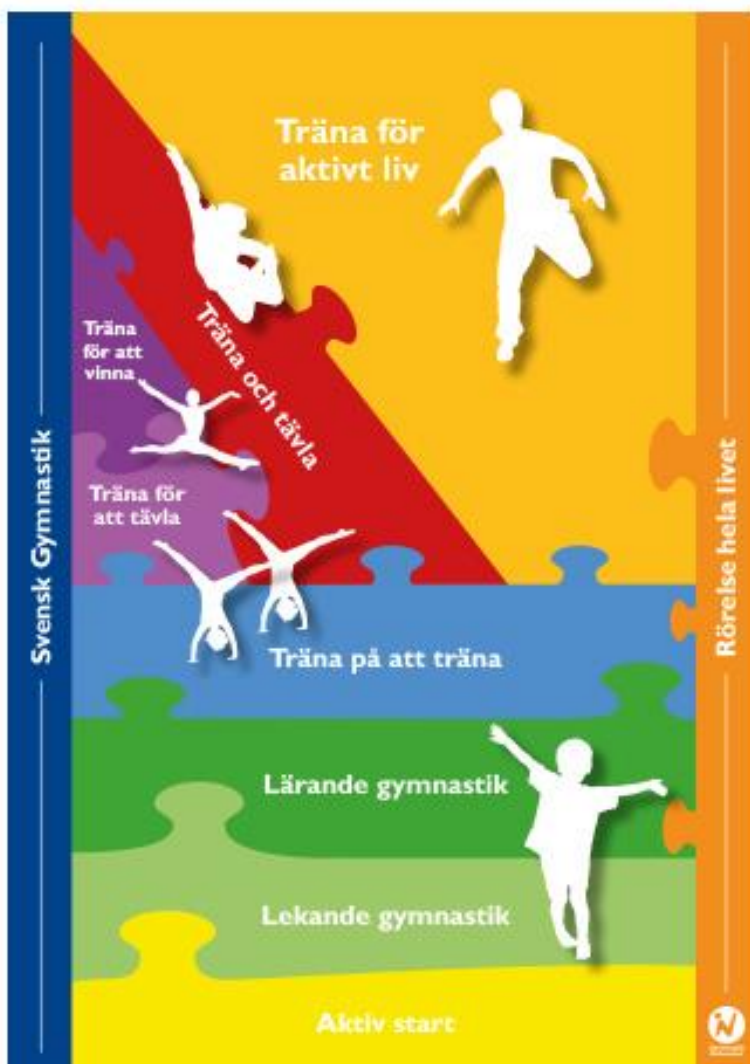
1. Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom gymnastiken.
2. Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.
3. Vi är goda förebilder.
4. Vi respekterar allas lika värde.
5. Vi respekterar utövarnas personliga integritet.
6. Vi bidrar till utövarnas utveckling genom att på olika sätt göra dem delaktiga i beslut som rör deras träning och tävling, samt skapar en miljö där individen reflekterar och tar ansvar.
7. Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet.
8. Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet.





## Utvecklingsmodell och nyckelfaktorer

- Svensk Gymnastik har något för alla, oavsett ålder, förutsättningar och ambitionsnivå. För att beskriva vårt breda utbud har vi tagit fram en utvecklingsmodell indelad i åtta stadier.
- Utvecklingsmodellen bygger på tio nyckelfaktorer som beskriver vad som är viktigt för Svensk Gymnastik.
- Modellen främjar ett livslångt intresse för gymnastik och rörelse. Individer som känner sig betydelsefulla, kompetenta och uppskattade kommer att vilja vara i, och bidra till, Svensk Gymnastiks verksamhet. Tanken är att individen ska kunna röra sig mellan modellens stadier i egen takt och efter sin självvalda ambitionsnivå. Svensk Gymnastik har något för alla. Vi kallar det för rörelse hela livet.



### Nyckelfaktorer – inom Svensk Gymnastik ska vi:

1. Utgå från barnrättsperspektivet
2. Vårda och utveckla ett brett utbud av gymnastik i olika former
3. Säkerställa välutbildade och kompetenta ledare
4. Uppmuntra utövarnas inre drivkraft
5. Ta hänsyn till individuell utveckling
6. Träna smart
7. Ha tålamod och tillåta att det tar tid att nå toppen
8. Bestå av välmående föreningar
9. Arbeta med kvalitetssäkrade strukturer
10. Ständigt utvecklas

## Föreningsstöd och fokusområden

Vid Förbundsmötet 2016 antogs en verksamhets- och ekonomisk inriktning för 2017-2018 med särskild tyngd på föreningens stöd i vardagen samt fem fokusområden.

Att ge stöd och service till medlemsföreningarna ingår i Gymnastikförbundets verksamhet, såväl nationellt som regionalt. I region norr handlar detta arbete i första hand om:

- Att erbjuda löpande stöd och rådgivning.
- Att erbjuda utbildningar.
- Att stärka utvecklingen i föreningarna.
- Att inspirera och sprida nyheter om Svensk Gymnastik.
- Att vara en aktiv aktör inom folkhälsoområdet.

Gymnastikförbundet Norr är en till ytan stor region och de långa avstånden kan på olika sätt påverka både regionens och den enskilda föreningens förutsättningar. Några föreningar är stora sett till både medlemsantal och verksamhet, medan cirka 55 % av våra 57 medlemsföreningar har färre än 100 medlemmar och en förhållandevis smal verksamhet. Vi vet därför att behoven – och även behovet av stöd kan variera och se väldigt olika ut. Utmaningen är att kunna möta dessa olika behov för att kunna stärka och utveckla varje enskild förening.

## Fokusområden 2017-2018

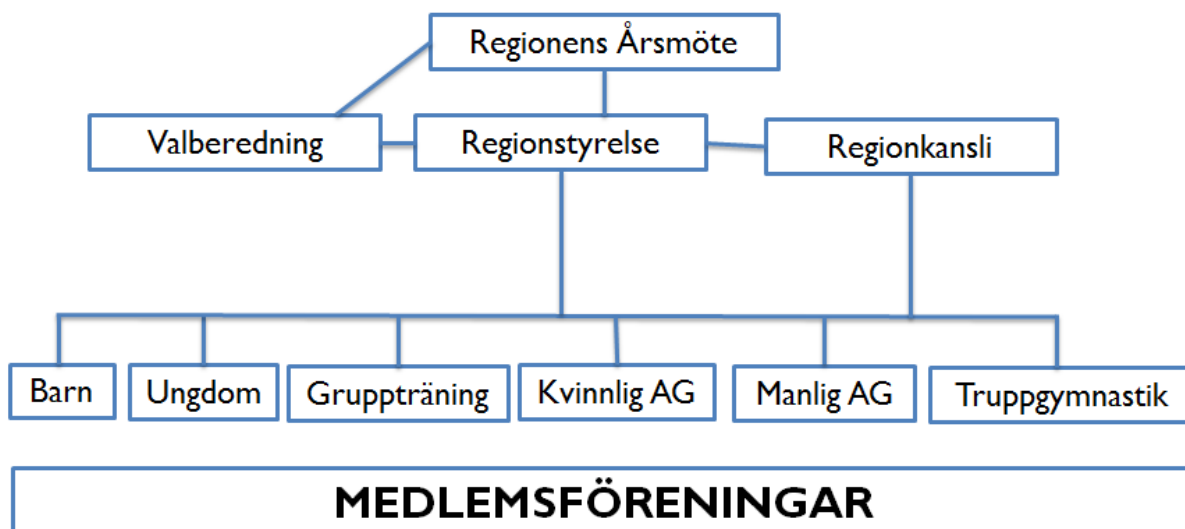
Förbundsmötet 2016 antog fem fokusområden i syfte att stärka utvecklingskraften inom Svensk Gymnastik, nämligen:

1. Förstärk tillgången till anläggningar och attrahera fler ledare.
2. Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken.
3. Revidera utbildningssystemet.
4. Långsiktiga och hållbara landslag.
5. Mer tid till gymnastik.

Gymnastikförbundet nationellt kommer under 2017-2018 att driva ett antal utvecklingsprojekt inom dessa fastställda områden. Gymnastikförbundet Norr kommer i första hand att prioritera fokusområde 1 och 2 under 2017.

Med utgångspunkt i; *Svensk Gymnastik Vill 2017-2018* - med särskilt fokus på visionsmål, utvecklingsmodellens nyckelfaktorer och beslutade fokusområden, samt; *Föreningens stöd* och de behov vi ser hos medlemsföreningarna, har verksamhetsplanen konkretiserats av såväl regionstyrelse och kommittéer i ett antal aktiviteter som under 2017 ska genomföras inom vår mångfald av verksamhetsområden.

## Organisation - Gymnastikförbundet Norr



Gymnastikförbundet Norrs högsta beslutande organ är årsmötet som består av föreningar och medlemmar. Årsmötet genomförs vartannat år i Norrbotten, vartannat år i Västerbotten och enligt Gymnastikförbundets stadgar senast 31 mars. På årsmötet väljs representanter att företräda förbundets verksamhet i form av en regionstyrelse som antingen föreslås av valberedning eller av närvarande på årsmötet. Sedan årsmötet 2016 har regionen tyvärr ingen valberedning och regionstyrelsen har sedan dess haft i uppdrag (av årsmötet) att föreslå en ny valberedning som ska väljas på årsmötet i mars 2017.

Regionstyrelsen består i dagsläget av en ordförande, fyra ledamöter samt två suppleanter. I region norr verkar styrelsen såväl strategiskt som operativt. Regionstyrelsen arbetsleder regionens kansli där ordförande även innehar arbetsgivaransvaret. Regionstyrelsen sammanträder cirka 10 gånger per år, främst genom telefonmöten men även genom fysiska möten. De ansvarar också för att medverka på årsstämmor, konferenser och andra träffar anordnade av Gymnastikförbundet nationellt, samt av idrottsförbunden i både Norr- och Västerbotten.

Regionkansliet som har sitt säte på Idrottens Hus i Umeå består i dagsläget av en heltidsanställd Idrottskonsulent. Kansliet är den operativa kärnan i regionen vars främsta uppgift är att ge stöd och service till regionens medlemsföreningar som inför 2017 är 57 till antalet. Kansliet sköter allt administrativt arbete kring utbildningsverksamheten och ansvarar tillsammans med kommittéerna för att inventera utbildningsbehovet i regionen. Generellt finns ett nära samarbete mellan kansli och kommittéer. Gymnastikförbundet Norr köper också tjänst av Idrottsservice AB som är ett stöd i ekonomiarbetet.

Vi har i dagsläget fem kommittéer, som är våra experter inom respektive verksamhetsområde. Från och med årsmötet 2017 så har regionen sex kommittéer enligt organisationskartan ovan. Den tidigare Barn- & Ungdomskommittén, samt Ungdomsrådet i norr kommer att bilda en separat barn- respektive ungdomskommitté. Samtliga kommittéer består av ledamöter från både Norr- och Västerbotten. De verkar årligen för sin disciplin

regionala möjligheter och utveckling och fungerar som en länk mellan kansli och föreningar. De ansvarar också för att löpande rapportera till regionstyrelsen inför varje styrelsemöte.

Varje år i september genomförs en planeringskonferens där regionstyrelsen, kansliet och kommittéerna medverkar. På planeringskonferensen läggs en utbildningsplan för kommande år och arbetet med verksamhetsplanen inleds. Viktiga datum för möten, tävlingar och läger synkas och fastställs. Under 2017 finns närmare 30 utbildningar planerade i regionen, samt ett antal läger, inspirationsdagar och tävlingar inom de olika verksamhetsområdena.

## Aktiviteter 2017 – uppdelat i verksamhetsområden

Nedan följer aktiviteter som Gymnastikförbundet Norr planerar att genomföra under 2017. Varje aktivitet kan kopplas till en eller flera nyckelfaktorer och visionsmål (regionalt och/eller nationellt). Många aktiviteter sker också genom ett samarbete mellan styrelse, kansli och kommittéer.

### Regionstyrelsen önskar prioritera följande aktiviteter:

Aktivitet	Fokusområde
Integrationsprojekt: Ge tips och idéer på hur föreningar kan gå tillväga samt hänvisar frågor till VIF/NIF:s integrationsansvariga. Visa på goda exempel.	Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken
Lyfta fram de nya trenderna AMT, Parkour och Tricking. Scannar av vad våra föreningar gör för att kunna lyfta fram goda exempel via "Styrelsen zoomar in", hemsida och Facebook.	
Ge stöd och råd i anläggningsfrågor samt sprider/informerar om de material som SvGF tagit fram vad gäller anläggningsfrågor och idrottspolitiskt arbete. Hänvisar även till/tar hjälp av VIF/NIF/SISU i detta arbete.	Förstärk tillgången till anläggningar och attrahera fler ledare.
Samla in och sprida goda exempel. Tex. Öppet hus med info. om föreningens ledarpolicy/möjligheter, prova på verksamhet och öppna grupper pris/gång, synas på lokala mässor mm.	
Skapa mötesplatser. Fysiska träffar med våra stora och medelstora föreningar, om möjligt flera föreningar samtidigt. Lyssna av våra mindre föreningars behov/förutsättningar per telefon alt. fysiskt om möjligt och önskat av föreningen.	Övrigt – föreningsstöd och föreningsutveckling
Verka för att stärka regionens ekonomi. Detta kan bland annat göras genom att skapa mer aktivitet genom läger och inspirationsdagar på fler platser i regionen. Vi ska också i större utsträckning försöka nå ut till förskolor och lärare med lämpliga utbildningar för att utöka utbildningsverksamheten.	Övrigt - Ekonomi och utbildning



## Barn

Barnkommittén består i dagsläget av sju ledamöter. Kommittén som tidigare arbetat även med ungdomsfrågor kommer under 2017 fokusera allt mer på verksamheten för barn i regionen. De planerar bland annat att genomföra följande aktiviteter:

Aktivitet	Fokusområde
Informera föreningarna om hjälpledarutbildningen för unga ledare, antingen som studiecirkel i föreningsregi eller som regionsutbildning en dag om behov finns. Även fortsätta marknadsföra Bamsegymna och Familjegymna vid rekrytering av nya ledare för barn i åldrarna 4-6 år.  Arrangera fortbildningsdagar med innehåll så att barnledarna får bättre kompetens att följa sina barn vidare till breddgrupper 7-12 år.	Förstärk tillgången till anläggningar och attrahera fler ledare.
Arrangera breddläger efter skolslut (juni) för breddgymnaster 9-12 år med olika aktiviteter som hopprep, parkour och gruppträning. Tipsa föreningarna om att starta breddgrupper.	Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken.

## Ungdom

Ungdomsrådet i Norr som under våren kommer att rekrytera fler ledamöter till den nya Ungdomskommittén, består i dagsläget av fem tjejer från fyra olika föreningar. Den nya Ungdomskommittén har för 2017 planerat att:

Aktivitet	Fokusområde
Genomföra ett 13plus-läger under våren 2017 som både syftar till att öka samarbetet mellan de olika disciplinerna och att fler gymnaster, 13 år och uppåt ska vilja stanna kvar inom gymnastiken längre. Alla är välkomna oavsett nivå och disciplin.  Anordna 12:an under hösten 2017 Ev. Anordna ett dans+tricking-läger. Ge inspiration, övningar osv mellan disciplinerna.	Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken.
Anordna ett "Utveckla framtiden" fast bara för region norr.  Besöka skolor/idrottslektioner för att vidga bilden av gymnastiken för unga och försöka locka ledare men även deltagare. Besök hos: Årskurs 7-9, gymnasiet samt universitet.	Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken. Förstärk tillgången till anläggningar och attrahera fler ledare.

## Gruppträning

Gymmikommittén i Norr har fem ledamöter från Vittangi, Luleå, Boden och Umeå. Kommittén verkar för att utveckla gruppträningen i norr, oavsett om föreningen är Gymmixcertifierad eller ej. Under 2017 planeras följande aktiviteter:

Aktivitet	Fokusområde
Arrangera 5 utbildningar, samt inspiration vid årsmötet och konventet hösten 2017.	Förstärk tillgången till anläggningar och <i>attrahera fler ledare</i> . Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken.
Göra en kartläggning: Hur ser våra s.k. gruppträningsföreningar ut? Hur når vi dem? Vilka behov finns?  Kartläggning görs genom enkät som skickas ut i januari-februari. Därefter telefonkontakt.  Anordna Nätverksträffar på ett antal orter utifrån svar på enkäten samt kontakt med föreningarna. Prioritera de föreningar vi inte når.	Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken.
Marknadsföra Gymmix, upprätta facebookside: "Gymmix i Norr" samt ev. anordna särskilda nätverksträffar för befintliga Gymmixföreningar.	Övrigt – föreningsstöd och föreningsutveckling
Tipsa föreningar om alternativa lokaler – sprid goda exempel, hur kan man tänka osv, samt Tipsa om enkla pass – stationsträning/cirkelträning etc samt färdiga koncept.	Förstärk tillgången till anläggningar och <i>attrahera fler ledare</i> .

## Kvinnlig Artistisk Gymnastik

Kommittén för Kvinnlig AG består av 8 ledamöter som alla representerar de föreningar i regionen som bedriver Kvinnlig AG. Kommittén vill under 2017 utöver de planerade utbildningarna och tävlingarna genomföra följande:

Aktivitet	Fokusområde
Arbeta fram alternativa tävlingsformer för äldre som ej vill tävla fullt ut, exempelvis momentstävling.  Arrangera läger riktade mot 13+ (bredd)	Fler gymnaster stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken.
Arrangera inspirationsdagar /fortbildning med olika fokusområden, exempelvis Bom, Fristående – komposition.	Attrahera ledare att ansluta eller bli kvar
Genomföra planerade tävlingar.	Övrigt - tävling

## Manlig Artistisk Gymnastik

MTK Norr har även de representanter från alla föreningar som bedriver Manlig AG i regionen och består av sex ledamöter. Manlig AG är en växande disciplin och kommittén verkar och arbetar för att utveckla verksamheten i regionen.

Under 2017 vill kommittén:

Aktivitet	Fokusområde
Genomföra tre regionala tävlingar i samarbete med föreningarna, två under våren och en på hösten.	Övrigt - tävling
Utbilda fler ledare (upp till steg 2) och domare (upp till Förbundsdomare)	Övrigt - utbildning
Sträva efter att få fram fler gymnaster på hög nationell nivå.	Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken.

## Truppgymnastik

Trupptechniska kommittén har liksom övriga tävlingskommittéer ledamöter i form av representanter från de föreningar i regionen som bedriver truppgymnastik. De är i dagsläget sju personer i kommittén som tillsammans arbetar för att utveckla truppgymnastiken i norr.

Under 2017 har de planerat att:

Aktivitet	Fokusområde
<p>Arbeta för att synliggöra truppgymnastiken ytterligare i regionen.</p> <p>Hitta sätt för att avdramatisera ledarrollen så att fler vågar prova på att vara ledare.</p> <p>Hitta sätt att arbeta med mentorskap i föreningen</p>	<p>Förstärk tillgången till anläggningar och attrahera ledare.</p>
<p>Erbjuda fler läger för dem som inte vill tävla</p> <p>Bygga vidare på Teamgym Norr för att behålla de som verkligen vill tävla</p> <p>Öka samarbetet med andra discipliner</p>	<p>Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken.</p>
<p>Paketkurser för att minska kostnader (testar intensivvecka med Baskurs Barn och Ungdom, Truppgymnastik Basic och Trampett steg I våren 2017)</p> <p>Sträva efter att erbjuda och få fler att gå rena inspirationsutbildningar - inte bara stegutbildningar som ger licens.</p> <p>Verka för att utbildningarna sprids i regionen</p> <p>Verka för fler regionala utbildare för lägre kostnader</p>	<p>Övrigt – ekonomi och utbildning</p>
<p>Fortsätta arbetet med tävlingsformer som knyter till utvecklingsmodellen</p> <p>Verka som bollplank kring modellen och hur den kan omsättas i praktiken ute i föreningarna.</p>	<p>Övrigt – Implementering av utvecklingsmodellen för Svensk Gymnastik</p>



**Kontaktuppgifter:**

Gymnastikförbundet Norr  
Postadress: Box 3005, 903 02 Umeå  
Besöksadress: Kungsgatan 89, 90330 Umeå  
Telefon: 070-620 92 60  
E-post: [norr@gymnastik.se](mailto:norr@gymnastik.se)  
Hemsida: [www.gymnastik.se/norr](http://www.gymnastik.se/norr)

**Gymnastikförbundet**  
NORR

