



VERKSAMHETSPLAN

GYMNASTIKFÖRBUNDET NORR

2018-03-02

ÖVERGRIPANDE VERKSAMHETSINRIKTNING – GYMNASTIKFÖRBUNDET NORR

Gymnastikförbundet Norrs verksamhetsplan 2018 tar, likt föregående år, 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 30 000 medlemmar.
-  Gymnastikförbundet Norr ska stötta föreningarna med implementeringen av Gymnastikförbundets 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 att erbjuda föreningar möjligheter att få väl utbildade ledare.
-  Gymnastikförbundet Norrs kansli och förtroendevalda bör ha kontinuerlig och positiv kommunikationen med alla föreningar
-  2020 har vi fördubblat antalet ledare i regionen till 1 400

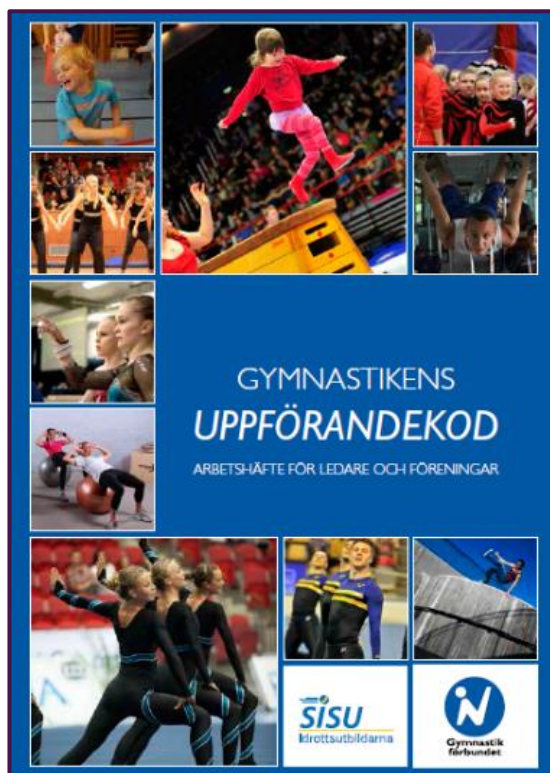
 Målet uppfyllt  Ej statistiskt mätbart  Målet ännu inte uppfyllt

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.

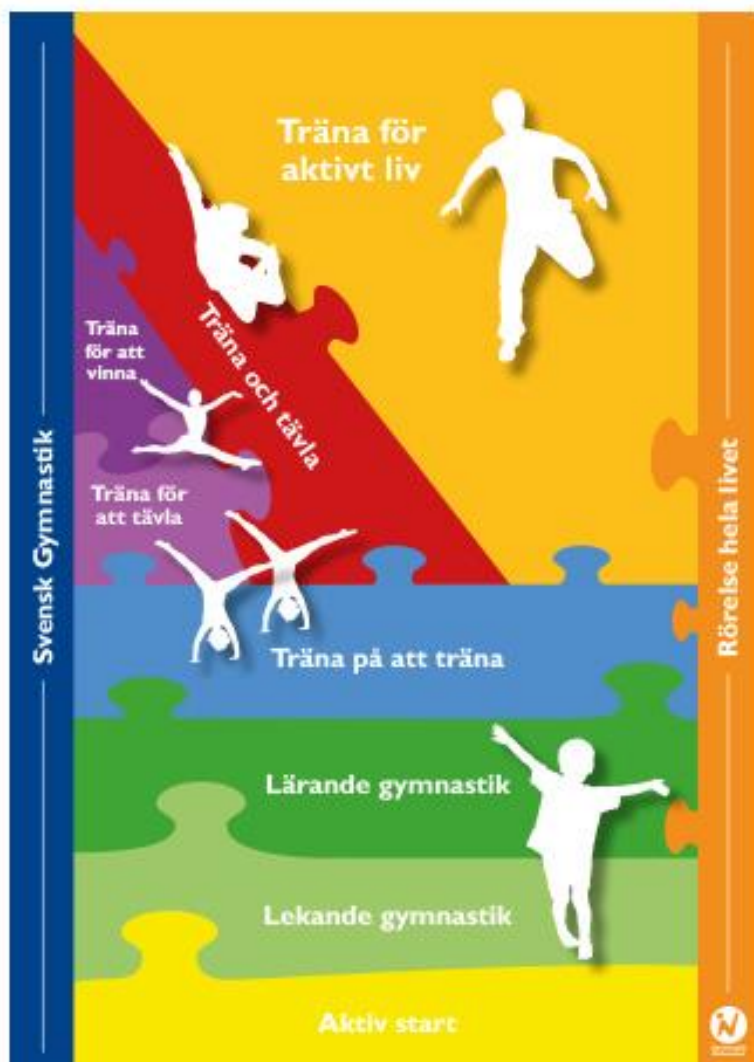


UTVECKLINGSMODELL OCH NYCKELFAKTORER

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 verksamhetsinriktning samt 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

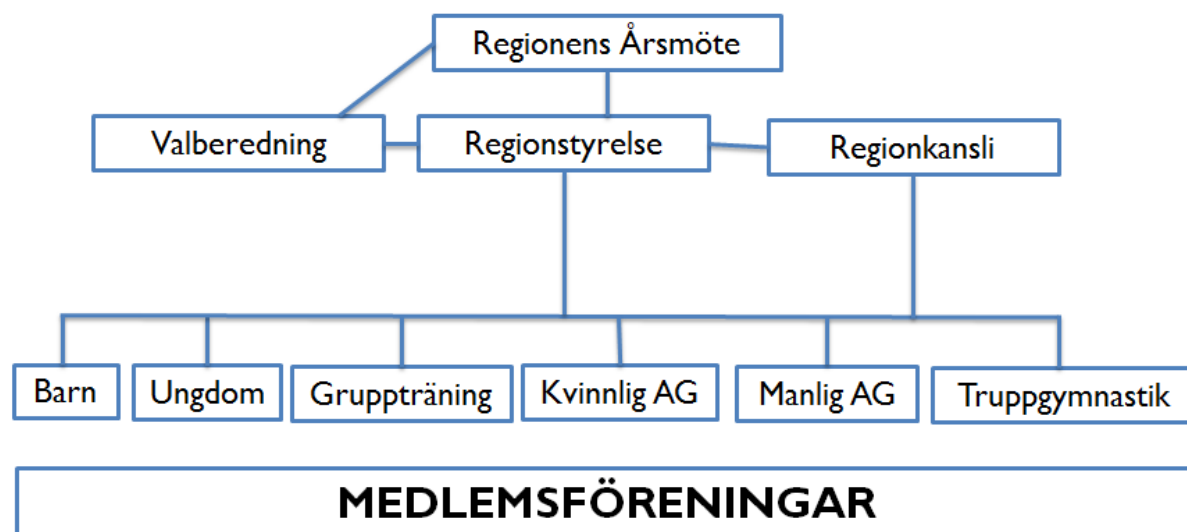
Förbundsmötet 2016 antog fem fokusområden i syfte att stärka utvecklingskraften inom Svensk Gymnastik, nämligen:

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 har under 2017 och kommer under 2018 att driva ett antal utvecklingsprojekt inom dessa fastställda områden. Gymnastikförbundet Norr kommer i första hand, likt föregående år, att prioritera fokusområde 1 och 2 under 2018.

Med utgångspunkt i **Svensk Gymnastik Vill 2017-2018** – med särskilt fokus på visionsmål, utvecklingsmodellens nyckelfaktorer och beslutade fokusområden – samt **föreningssöd och de behov vi ser hos medlemsföreningarna**, har verksamhetsplanen konkretiserats av både regionstyrelse och kommittéer i ett antal aktiviteter som under 2018 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. En ny valberedning valdes på årsmötet 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 Norrbotten 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 2018 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. Ett prioriterat område för regionstyrelsen kommande verksamhetsår är att rekrytera ledamöter till en Ungdomskommitté. Samtliga kommittéer består av ledamöter från både Norrbotten och Västerbotten. De verkar årligen för respektive disciplins 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. För 2018 är 27 utbildningar planerade, alltid med ambitionen att utöka utbudet om efterfrågan finns, samt ett antal läger, inspirationsdagar och tävlingar inom de olika verksamhetsområdena.

AKTIVITETER 2018 – UPPDELAT I VERKSAMHETSOMRÅDEN

Nedan följer aktiviteter som Gymnastikförbundet Norr planerar att genomföra under 2018. Varje aktivitet utgår från ett av ovan nämnda fokusområden alternativt ett område som är särskilt prioriterat i regionen. Många aktiviteter sker genom samarbete mellan styrelse, kansli och kommittéer.

Regionstyrelsen

Som en övergripande strategi i linje med Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell avser styrelsen att genomgående uppmuntra till rörelserikedom och rörelse hela livet. Styrelsen ska ständigt ställa sig frågan hur man kan stötta regionens föreningar med detta och ha som målbild att sprida aktuell kunskap. Följande aktiviteter kommer att prioriteras under 2018:

Aktivitet	Fokusområde
<ul style="list-style-type: none"> • Inventera i regionen hur föreningar på olika sätt har jobbat eller jobbar med integration. På vilket sätt denna inventering ska göras prövas under året och påbörjas med direktkontakt med två föreningar. Goda exempel samlas in och ska finnas på GF Norrs hemsida, länkas från Facebook och lyftas i minst ett Styrelsen zoomar in. • Aktivt uppmuntra föreningar att lära sig mer om och testa på olika typer av träningsstrender, exempelvis AMT, parkour och redskapsgymnastik för vuxna. Detta genom att använda Styrelsen zoomar in (minst en gång), GympaNYTTigt och eventuella fysiska mötesplatser under året. Gärna med regionens föreningar som levande exempel. • Genom uppsökande verksamhet ska styrelsen arbeta aktivt för att bilda en Ungdomskommitté. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Steg 1: Besöka minst två föreningars ledarmöten för att informera om arbetet i en ungdomskommitté. ✓ Steg 2: Sprida framtaget "marknadsföringsmaterial" till regionens föreningar genom e-post och vid lämpliga fysiska träffar. ✓ Steg 3: Arrangera en träff för intresserade. 	<p>Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Inventera i regionen hur föreningar arbetar med ledarrekrutering. På vilket sätt denna inventering ska göras prövas under året och påbörjas med direktkontakt med minst två föreningar för att få in minst två goda exempel. Goda exempel samlas in och ska finnas på GF Norrs hemsida, länkas från Facebook och lyftas i minst ett Styrelsen zoomar in. • Bjuda in ordförande i Umeå Gymnastikförening till årsmötet för att berätta om föreningens satsning, med målet att inspirera och tipsa andra föreningar. • Lyfta och göra reklam för Bamsegympa och Familjegympa som bra rekryteringsverktyg, genom GympaNYTTigt och Styrelsen zoomar in. 	<p>Förstärk tillgången till anläggningar och attrahera fler ledare</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Informera föreningar om möjligheter att underlätta administration och ekonomi, exempelvis med hjälp av Idrottsservice eller andra tjänster från SISU. Detta görs genom årsmötet i mars samt i Styrelsen zoomar in. 	<p>Mer tid till Gymnastik</p>

Barn

Barnkommittén består i dagsläget av fyra ledamöter. Kommittén kommer under 2018 att fokusera på följande aktiviteter:

Aktivitet	Fokusområde
<ul style="list-style-type: none"> • Informera om hjälpledarutbildning. • Sträva efter att hålla dialog med föreningarna om utbildningar och Bamsegympa. • Bidra med reportage till GympaNYTTigt om ledare som gått från Bamsegympa och vidare till grupper med äldre barn. • Tipsa om ledarrekrutering genom att presentera goda exempel på hemsidan, även här göra intervju med ledare, gärna unga ledare. • Anordna fler inspirationsdagar, eventuellt göra flera kortare insatser (2-3 timmar) med olika inriktningar i Umeå. 	<p>Förstärk tillgången till anläggningar och <u>attrahera fler ledare</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tipsa föreningar om att starta breddgrupper. • Stötta de större föreningarna som ordnar läger där även gymnaster från andra föreningar eller barn som inte tränar gymnastik bjuds in. • Bidra med reportage om breddgympagrupp till GympaNYTTigt och även till hemsidan. 	<p>Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken</p>

Gruppträning

Gruppträningskommittén i Norr har tre ledamöter från Luleå, Boden och Umeå. Kommittén verkar för att utveckla gruppträningen i norr, inklusive Gymmixcertifierade föreningar. För 2018 har kommittén planerat följande aktiviteter:

Aktivitet	Fokusområde
<ul style="list-style-type: none"> • Genomföra planerade utbildningar enligt fastställd kalender. • Genom mailkontakt med föreningar sprida tips, idéer och goda råd, exempelvis inför sommarträningen. • Skicka ut enkät angående höstens konvent i mitten av februari. Om konventet blir av kommer det att genomföras i Umeå. 	<p>Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Delta i årsmöte och planeringskonferens samt kontinuerligt hålla kommittémöten via telefon. • Gruppens medlemmar kommer att delta i träffar med gruppträningsrepresentanter från de övriga regionerna. 	<p>Övrigt</p>

Kvinnlig Artistisk Gymnastik

Kommittén för Kvinnlig AG består av åtta ledamöter som alla representerar de föreningar i regionen som bedriver kvinnlig artistisk gymnastik. Kommittén har inför 2018 planerat följande:

Aktivitet	Fokusområde
<ul style="list-style-type: none"> • Genomföra planerade tävlingar, läger och utbildningar enligt fastställd kalender. • Jobba för att få ner tävlingstiden för varje enskild gymnast, genom att dela tävlingar i mindre grupper då det är möjligt. • Arrangera minst en inspirationsdag vid ett tillfälle under året när lämplig instruktör har möjlighet. 	<p>Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken</p>

Manlig Artistisk Gymnastik

MTK Norr består av sex ledamöter som representerar alla föreningar som bedriver manlig artistisk gymnastik i regionen. Manlig AG är en växande disciplin och kommittén verkar och arbetar för att utveckla verksamheten i regionen. Under 2018 vill kommittén:

Aktivitet	Fokusområde
<ul style="list-style-type: none"> • Arrangera utbildnings- och inspirationsläger för äldre gymnaster och deras ledare (LUG3). 	<p>Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Sträva efter att få fler gymnaster som tävlar på nationell nivå. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Utbilda fler ledare och domare. • Arrangera utbildnings- och inspirationsläger för nya ledare och gymnaster (LUG1). • Utbilda utbildare så regionen mer självständigt kan arrangera grundläggande MAG-utbildningar. 	Övrigt – utbildning
<ul style="list-style-type: none"> • Arrangera tre till fyra regionala tävlingar. 	Övrigt – tävling

Truppgymnastik

Trupptekniska 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 2018 har de planerat att:

Aktivitet	Fokusområde
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeta för att synliggöra truppgymnastiken ytterligare i regionen genom att bland annat uppmuntra föreningar som arrangerar tävling att kontakta lokalpress. • Hitta sätt för att avdramatisera ledarrollen så att fler vågar prova på att vara ledare. • Genom enkät kartlägga vilka intressen som finns och utefter svar arrangera inspirationshelg (Lillsvedstuk) och bjuda in icke tränare i åldrarna 13 år och uppåt. 	Förstärk tillgången till anläggningar och attrahera ledare
<ul style="list-style-type: none"> • Erbjud läger i samband med intensivvecka av utbildningar i juni, främst för gymnaster som inte vill tävla. • Bygga vidare på Teamgym Norr för att behålla gymnaster som verkligen vill tävla. Genom workshop arbeta fram tydligare syfte, mål och struktur för verksamheten. • Arbeta för ökat samarbetet med andra discipliner. 	Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken
<ul style="list-style-type: none"> • Fortsätta med intensivvecka av kurser för att minska kostnader. • Sträva efter att erbjuda och få fler att gå rena inspirationsutbildningar, inte bara stegutbildningar. Undersöka efterfrågan genom enkät under våren och planera inspirationstillfälle utifrån svar till hösten. • Verka för att utbildningarna sprids i regionen. Fristående kurser ska hållas i Luleå, som har bra lokaler för detta. 	Övrigt – ekonomi och utbildning

<ul style="list-style-type: none"> • Verka för fler regionala utbildare för att minska kostnader. Undersöka möjligheten till detta. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Fortsätta arbetet med tävlingsformer som knyter till utvecklingsmodellen. Implementera det nya nationella trupptävlingssystemet samt anpassa övriga nivåer utefter regionens behov. 	<p>Övrigt – implementering av utvecklingsmodellen för Svensk Gymnastik inom regionen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Utbilda klart alla som gick Domarutbildning steg 2. Ge stöd genom att erbjuda minst två tillfällen för provbedömning under våren. • Försöka träffas mer än bara på tävlingar för att få starka domarpooler. 	<p>Övrigt – domare</p>

Ungdom

Ungdomskommittén har inför 2018 inte några ledamöter, men det är ett prioriterat område för regionstyrelsen att rekrytera dessa.