

NY I FÖRENING

10 oktober 2019

Gymnastikförbundet
ÖST 

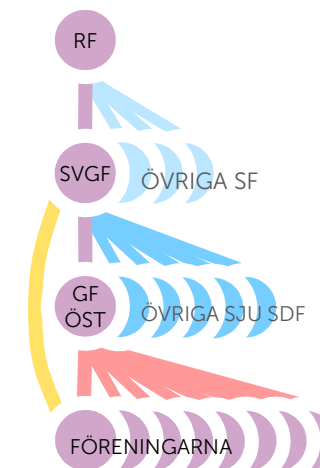
 SVENSK
GYMNASTIK

Organisation

Riksidrottsförbundet (RF), bildat 31 maj 1903, är den svenska idrottsrörelsens paraplyorganisation.

Svenska Gymnastikförbundet (SvGF), även kallat nationella gymnastikförbundet, är ett av 71 specialidrottsförbund (SF) under RF.

Gymnastikförbundet Öst (GF Öst) är ett av gymnastikens åtta specialdistriktsförbund (SDF), och omfattar Stockholms län (exklusive Nykvarn, Norrtälje, Sigtuna, Södertälje) samt Gotland. Inom GF Öst finns idag cirka 140 föreningar med omkring 50 000 medlemmar.



GF Östs organisation

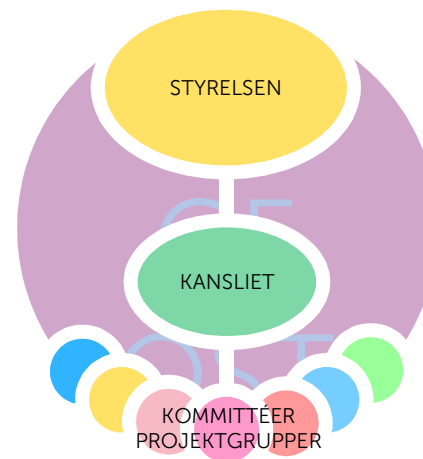
Årsmötet är högsta beslutande organ för GF Öst.

Regionstyrelsen arbetar strategiskt med regionens övergripande frågor och utveckling, är beslutsfattande och uppdragsgivare åt kansli och kommittéer.

Regionala kansliet arbetar operativt mot föreningarna med framförallt utbildning, föreningsutveckling, stöd och service. Kansliet fungerar även som kontakt mellan styrelse, kommittéer och föreningar.

Regionala kommittéerna är indelade efter verksamhetsform och arbetar främst med att skapa aktiviteter och utveckling inom respektive område.

Förbundet har höga ambitioner och arbetar för både kvalitativ och kvantitativ utveckling i regionen. Läs mer om verksamheten i GF Östs [verksamhetsplan](#) och [verksamhetsberättelse](#).



Gymnastikförbundet ÖST 

 SVENSK GYMNASTIK

Verksamhetsformer och kontakt

Svensk Gymnastik idag är en variationsrik idrottsfamilj och rymmer många olika träningsformer.

Verksamhetsformer	Koncept	Associerade verksamhetsformer
Truppgymnastik	Avancerad motorisk träning	Drill
Manlig artistisk gymnastik	Bamsegympa	
Parkour/freerunning		
Aerobic Gymnastics		
Rytmask gymnastik		
Hopprep		
	Uppvisningsgymnastik	
	Kvinnlig artistisk gymnastik	
	Tricking	
	Gruppträning och Gymmix	
	Trampolin	
	Alla kan gympa	

Gymnastikförbundet Öst		
Stefan Agnvall	Regionsordförande	stefan.agnvall@gymnastik.se
Kristian Gunnarsson	Kanslichef	kristian.gunnarsson@gymnastik.se 08-627 40 46
Hanna Grahn	Idrottskonsulent – Utbildning, ekonomi	hanna.grahn@gymnastik.se 08-627 40 47
Danielle Marand	Idrottskonsulent (föräldraledig)	
Jonatan Petersson	Idrottskonsulent – Föreningsutveckling	jonatan.petersson@gymnastik.se 08-627 40 48
	Gemensam kontaktväg till GF Öst	ost@gymnastik.se
Svenska Gymnastikförbundet		
Anna Iwarsson	Förbundsordförande	anna.iwarsson@gymnastik.se
Pia Josephson	Tf. Generalsekreterare	pia.josephson@gymnastik.se
	Föreningsstöd, administration och information	info@gymnastik.se
	Utbildning	utbildning@gymnastik.se
	Idrottslyftet	idrottslyftet@gymnastik.se
	Ekonomi	ekonomi@gymnastik.se

www.gymnastik.se/ost



Svensk Gymnastik Vill 2019 – 2020

Svensk Gymnastik Vill



Verksamhetsidé

Svensk Gymnastik – Rörelse hela livet

Svensk Gymnastik har många olika uttrycksformer. Rolig och lekfull träning i ständigt nya former. Olika men ändå lika – den egna kroppens rörelser är i centrum.

Tävlingsutmaningar för dem som vill mer. God hälsa och välbefinnande genom rörelse, gemenskap och personlig utveckling – det är Svensk Gymnastik. Hos oss är alla välkomna.



Värdegrund

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.



Uppförandekod 1(2)

Uppförandekoden beskriver hur vi är mot varandra inom Svensk Gymnastik. För enkelhets skull talar vi om "utövaren", men koden gäller givetvis alla inom Svensk Gymnastik: utövare, tränare/ledare, domare, organisationsledare, föräldrar, förtroendevalda, uppdragstagare, förening och förbund.

- Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom gymnastiken.
- Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.
- Vi är goda förebilder.
- Vi respekterar allas lika värde.

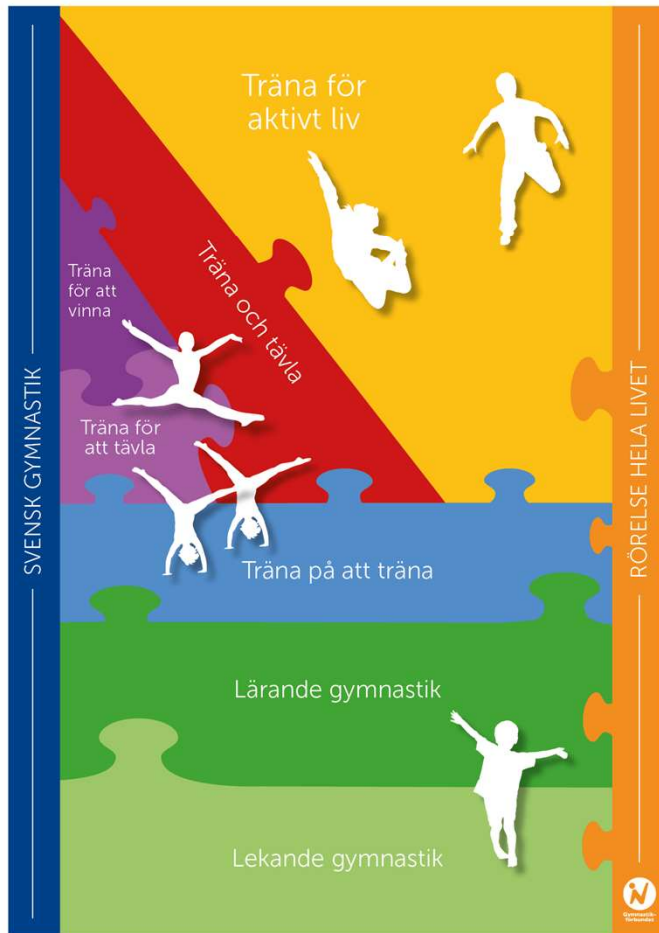


Uppförandekod 2(2)

- Vi respekterar utövarnas personliga integritet.
- 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.
- Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet.
- Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet.



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

Utbildning

GF Öst anordnar ca 125 utbildningar om året med bred variation, för att samtliga föreningar i regionen ska kunna bedriva en säker och högkvalitativ verksamhet.

Utbildningsöversikt och -anmälan

Årets utbildningsöversikt samt -anmälan finns att läsa på regionens hemsida. Om utbildningen som söks inte finns tillgänglig, välj då som distrikt "Hela Sverige" så är chansen stor att andra regioner tillhandahåller utbildningen.

Obs! Kostnaden för flertalet utbildningar kan subventioneras kraftigt genom att söka medel via Idrottslyftet.

Gymnastikbutiken

I Gymnastikbutiken finns utrustning, kläder och prylar att köpa särskilt framtagna för gymnastikverksamhet. Här finns material för gymnaster, föräldrar, allmänt intresserade samt gymnastiktränare, idrottslärare eller pedagoger inom skolan. Besök Gymnastikbutiken via hemsidan.

Lillsved

Lillsved är gymnastikens egen folkhögskola. Här arrangeras många av våra utbildningar, och det finns dessutom möjlighet för er föreningar att anordna läger och andra typer av evenemang till förmånliga priser.

SISU Idrottsutbildarna

Utöver gymnastikens utbildningsutbud som primärt omfattar den gymnastikspecifika verksamheten, erbjuder SISU kompletterande utbildningar till er föreningar. Dessa syftar till tränar- och ledarutveckling kopplat till Uppförandekoden, styrelseutveckling, idrottens webbverktyg IdrottOnline samt processledning och stöttning av föreningens styrelsearbete.

Föreningsstöd och -utveckling

Gymnastikförbundet Öst tillsammans med SISU Idrottsutbildarna/Stockholmsidrotten verkar som en katalysator i utvecklingsarbetet och har som mål att ge föreningarna rätt förutsättningar för att bedriva och utveckla sin verksamhet på bästa sätt.

Mötesplatser

- Ordförandeträffar
- Kanslist- och konsulentträffar, s.k. Anställd i förening (23 oktober!)
- Ny i förening

Konvent/seminarier/föreläsningar

Med jämna mellanrum anordnar exempelvis GF Östs och SvGFs kommittéer och Stockholmsidrotten särskilda seminarier och föreläsningar efter olika teman till syfte att inspirera och skapa samverkan och erfarenhetsutbyte mellan föreningar. Dessa kommuniceras ut via kansliet.

Föreningsbesök

Vi kommer gärna och hälsar på!

Processer

Stöd kring utvecklingsarbeten, t.ex. kopplat till ledarskap, framtagande av styrdokument, uppstart av ny verksamhet, styrelsearbete, anläggningsprojekt mm.

Hör av er!



FÖRENINGENS ABC

INFORMATION FÖR FÖRENINGAR
INOM GYMNASTIKFÖRBUNDET ÖST

INNEHÅLL

ORGANISATION.....	1	UTMÄRKELSER.....	10
Gymnastikens organisation.....	1	IDROTTONLINE.....	11
GF Östs organisation.....	1	Att lära sig IdrottOnline.....	12
Kontakter.....	2	Kompletterande tjänster.....	12
Svensk Gymnastik Vill.....	2	FÖRENINGSGRUPP.....	12
Verksamhetsformer.....	3	Mötesplatser.....	12
FÖRENINGENS ÄLIGGANDEN.....	4	Föreningsbesök.....	13
Föreningens organisation.....	4	Vita fält, Utveckla & behålla.....	13
Försäkring.....	4	Ekonomistöd/-funktioner.....	14
Årsrapporten.....	4	Anläggningar.....	14
Medlems-/årsavgift till SvGF.....	5	Koncept.....	14
STIM/SAMI.....	5	Krishantering.....	15
Skatteregler.....	5	SISU Idrottsutbildarna.....	15
Deklaration.....	6	UTBILDNING.....	15
Arbetsgivare och anställda.....	6	Utbildningsöversikt och -anmälan.....	16
Bokning av halltider.....	6	Dispens.....	16
Tävlingsövergångar.....	7	Utbildning i omvänd ordning.....	16
Gymnastikförbundets årshjul.....	7	NIU.....	16
FÖRSÄKRINGAR.....	7	Konvent/seminarier/föreläsningar.....	16
Försäkringar för föreningen.....	7	Gymnastikbutiken.....	16
Försäkringar för gymnaster.....	7	Lillsved.....	16
Teckna försäkring.....	8	SISU Idrottsutbildarna.....	16
Skadeanmälan.....	8		
BIDRAG.....	8		
Lokalt aktivitetsstöd (LOK-stöd).....	8		
Kommunalt aktivitetsstöd.....	9		
Idrottslyftet.....	9		
Kommunala föreningsbidrag.....	9		
Stockholmsidrottens anläggningsstöd.....	9		
Fonder och stiftelser.....	9		
Bidrag för gottlandsföreningar.....	10		



INTRO SVENSK GYMNASTIK

[Intro](#)

[Börja här](#)

[Gymnastikens ledarskap](#)

[Uppförandekoden](#)

[Rörelsemönster](#)

[Utvecklingsmodellen](#)

[Gymnastikförbundet](#)

[Lär dig mer](#)

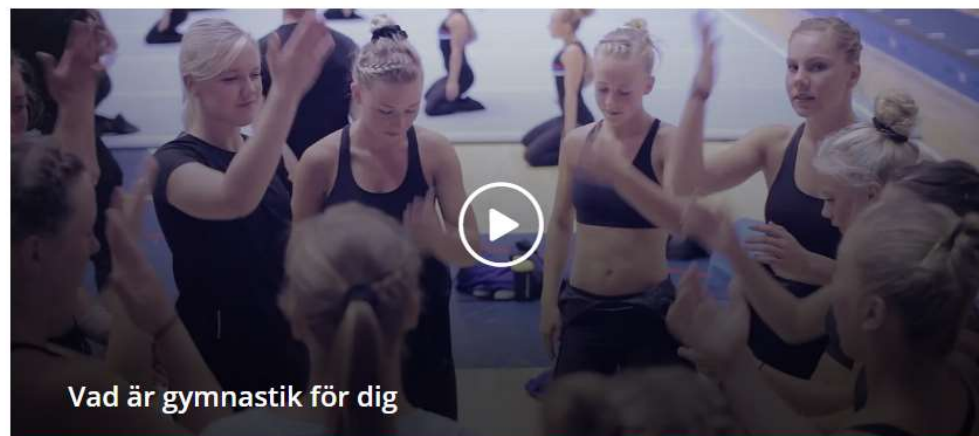
[Testa dig själv](#)

[Registrering och diplom](#)



INTRO SVENSK GYMNASTIK

Välkommen som ledare. Svensk Gymnastik behöver dig!





Börja här

Kursen är uppbyggd i fem kortare avsnitt och beräknas ta cirka 2-3 lektionstimmar att genomföra. Du går igenom ett avsnitt i taget.



Gymnastikens ledarskap

Som ledare behöver du skapa en tillåtande miljö som ger de aktiva möjlighet att utveckla sina egna förmågor, oavsett ålder, ambitionsnivå och ha roligt inom gymnastiken.



Uppförandekoden

Uppförandekoden består av ett antal riktlinjer som beskriver hur vi som ledare ska bete oss mot varandra och våra utövare.



Rörelsemönster

Rörelsemönster är fastställda biomekaniska principer och utgör den tekniska basen för all gymnastik. De tar hänsyn till krafter, rörelse och tyngdpunktsförskjutningar.



Utvecklingsmodellen

Utvecklingsmodellen är uppdelad i stadier och nyckelfaktorer och tillsammans utgör den vår gemensamma strategi framåt.



Gymnastikförbundet

Som engagerad inom någon av våra många olika verksamheter är du viktig och en del av en stor rörelse. Utan din och andra ledares insatser skulle ingen ideell föreningsaktivitet kunna bedrivas.



Lär dig mer

Här kan du läsa mer om våra kurser och styrande dokument, inkluderande idrott, barnens spelregler och få tränartips.



Testa dig själv!

Testa dina nyvunna kunskaper genom ett självtest där du får en känsla över vad du lärt dig.



Registrering och diplom

Registrera att du genomfört kursen och svara på några enkla frågor innan du skriver ut ditt diplom.

Kontaktvägar föreningsstöd

Jonatan Petersson

jonatan.petersson@gymnastik.se

ost@gymnastik.se

08-627 40 48

Calle Myrsell

calle.myrsell@gymnastik.se

08-627 40 48

Sanna Nilsson

sanna.nilsson@stockholmsidrotten.se

08-627 40 80

