

Region Uppsvenska samlade nyheter 2019

Passa på att anmäla dig

07 JAN 2019 09:12

God fortsättning på det nya året! Nu är vårterminen igång och ni kanske har nya ledare som ska utbildas, vi har platser kvar på följande grundkurser och har förlängt anmälningstiden så passa på!

[Baskurs Barn och Ungdom i Hudiksvall 19-20/1](#)

[Baskurs Barn och Ungdom i Uppsala 25-26/1](#)

[Baskurs Gruppträning i Gävle 26-27/1](#)

Ps, vi håller öppet för anmälan till Ledarutvecklingsdagen till och med fredag 11:e januari, har du inte anmält dig ännu så gör det nu! [Anmäl dig här.](#)

Information och regler vid utbildningar

09 JAN 2019 09:26

Här kommer en påminnelse om de regler som gäller vid deltagande på kurser. Från det nya året kommer vi att bli hårdare med dem. Det är bland annat för att kunna erbjuda en högre kvalitet och kunna ge våra deltagare information tidigare.

- Sista anmälan till utbildning är 3 veckor innan utbildningsstart. Vid sen anmälan tas en extra avgift på 200kr ut per deltagare.
- Avbokning ska göras till kansliet. Vid avbokning 30 dagar innan kursstart tas ingen avgift ut. Vid avbokning mer än 14 dagar innan tas halva avgiften ut. Vid avbokning senare än 14 dagar innan startdatum tas hela avgiften ut. Vid uppvisande av läkarintyg tas ingen avgift ut.
- Till alla utbildningar inom trupp gymnastik och kvinnlig artistisk gymnastik ska minst 2st demogymnaster per deltagare tas med. Det är viktigt för att kunna säkerställa kvalitén på utbildningen då varje deltagare måste hinna öva på att passa.

[Här kan du läsa mer om information och regler på våra utbildningar.](#)

Följ med på Showresan

14 JAN 2019 14:24

Den nationella uppvisningskommittén bjuder in till en workshop med inspiration för alla tränare. Det bjuds på akrobatiska moment, dans och performance-övningar med influenser från cirkusens värld. Ett fantastiskt tillfälle att hämta inspiration inför uppvisningar i framtiden!

Första stoppet är i Gävle den 2 mars!

[Inbjudan Showresan](#)
[Här hittar du anmälan!](#)

Utbildningar i mars

14 FEB 2019 11:42

Nu är det hög tid att anmäla er till de utbildningar som går i mars! Det finns fortfarande platser kvar på följande utbildningar:

[Baskurs Barn och Ungdom i Uppsala 15-16/3](#)
[Alla kan gympa i Gävle 16-17/3](#)
[Truppgymnastik - Trampett steg 1 i Gävle 23-24/3](#)
[Gruppträning Gympa i Gävle 23-24/3](#)
[Truppgymnastik Basic i Falun 24/3](#)

Anmälan till Årsmötet 2019

27 FEB 2019 11:15

Regionstyrelsen för GF Uppsvenska hälsar er ännu en gång varmt välkomna till årsmötet i Söderhamn lördagen den 16 mars. Vi önskar din anmälan senast 10/3.

Den 16 mars hålls Gymnastikförbundet Uppsvenskas årsmöte i Söderhamn. Var med och påverka hur regionen ska arbeta.

[Kallelse årsmöte 2019.pdf](#)
Alla handlingar för årsmötet finns på denna sida:
[Gymnastikförbundet Uppsvenska Mötesplatser](#)

Avstamp 2020

04 MAR 2019 08:25

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: 58 03 83
Bidra även med dina tankar till nationell nivå: 46 29 08



TACK för ditt bidrag och engagemang!

Utbildningar i april och maj

06 MAR 2019 11:46

Nu är vi halvvägs in i vårterminen och det är hög tid att anmäla er till de utbildningar som går i april och maj! Det finns fortfarande platser kvar på följande utbildningar:

[Domarutbildning: Kvinnlig Artistisk Gymnastik steg 2 - Stegserierna 5-6 den 6-7:e april i Gävle](#)

[Truppgymnastik - Tumbling steg 2 den 6-7:e april i Gävle](#)

[Domarutbildning: Truppgymnastik steg 2 - Regionsdomare den 12-14:e april i Gävle](#)
[Truppgymnastik - Trampett steg 2 den 27-28:e april i Gävle](#)
[Teori steg 2 den 25-26:e maj i Uppsala](#)

Ockelboläger 2019

12 MAR 2019 13:25

Missa inte det populära gymnastiklägret i juni!

Ockelbolägret kommer i år att gå av stapeln den 15-19 juni. Lägret vänder sig till gymnaster som inte fokuserar på elitinriktning.

[Inbjudan Ockelboläger 2019](#)

[Länk till anmälan](#)

Domarutbildning KvAG steg 2 i april

20 MAR 2019 11:51

Anmälningstiden för Domarutbildning Kvinnlig Artistisk Gymnastik steg 2 har förlängts till 29:e mars. Utbildningen hålls i Gävle 6-7:e april.

[Välkomna att anmäla er här!](#)

Vattenträning

28 MAR 2019 15:35

Efter önskemål sätter vi in en utbildning för nya instruktörer i vattenträning.

27-28:e april anordnar vi en instruktörsutbildning i vattenträning i Gävle! Passa på att utbilda nya ledare så att ni kan köra igång med nya grupper till hösten.

Utbildningen vänder sig till både nya instruktörer samt de som lett vattenträning tidigare men saknar en grundläggande utbildning.

Du bör ha varit med som deltagare på några vattengympapass för att lättare kunna ta dig an utbildningen. I övrigt behövs inga förkunskaper.

Instruktör för utbildningen är Sofia Sterner Gustafsson som har en lång erfarenhet av att både leda vattenträning och utbilda andra instruktörer i träningsformen. Sofia är verksam i Nyköping/Oxelösund där hon arbetar deltid som instruktör och deltid som lärare. Hon är också instruktör på inspirationsdagar runt om i Sverige och på träningsresor.

[Anmäl dig här.](#)

Jobba hos oss

05 APR 2019 11:18

Vi söker två idrottskonsulenter som kan förstärka vårt regionala kansli.

Vi söker två idrottskonsulenter som kan förstärka vårt regionala kansli. Du kommer att bli en mycket viktig del av vår verksamhet med möjlighet att utveckla både GF Uppsvenska och dig själv med nya arbetsuppgifter. Du är en person som gillar att arbeta strukturerat, utåtriktat och hålla en hög servicegrad. Vi ser gärna att du har en bakgrund inom gymnastiken.

[Klicka här för att se hela annonsen](#)

Nya telefontider och påskstängt

15 APR 2019 14:00

Under påskhelgen (18-22 april 2019) har vi på kansliet stängt. Vi är åter på kansliet tisdagen den 23 april.

Efter påsken kommer även nya kansli- och telefontider att gälla.

Under påskhelgen (18-22 april 2019) har vi på kansliet stängt. Vi är åter på kansliet tisdagen den 23 april.

Efter påsken kommer även nya kansli- och telefontider att gälla. Dessa är följande:

Måndag: 14.00-16.00

Tisdag: 10.00-12.00

Torsdag: 14.00-16.00

Vår största kommunikation sker via mailen där svar oftast ges inom någon dag.

Under röda dagar har även kansliet stängt.

Trevlig påsk!

Inspirationsdag för seniorledare

25 APR 2019 08:38

Här är en påminnelse att ni fortfarande kan att anmäla er till till Region Uppsvenskas gruppträningskommittés Seniorgympadag; en dag fylld av inspiration för seniorledare.

Dagen kommer bestå av 5 pass med gästande instruktörer. Lunch samt fika och kaffe ingår för att hålla energin uppe hela dagen.

När? Lör 25 maj
Var? Sporthuset Gävle strand
Vem? Ledare för seniorgympa
Kostnad: 500 kr för medlemmar i Gymnastikförbundet. 600kr för övriga.
Mat? Lunch och fika ingår.
Hur? Anmälan sker till uppsvenska@gymnastik.se eller via länken nedan

Anmäl dig senast 10:e maj kl. 23:59

[Inbjudan](#)
[Anmälan](#)

Anmäl er till Ockelbolägret 2019

10 MAJ 2019 12:32

Här är en påminnelse om att ni fortfarande kan anmäla er till Ockelbolägret den 15-19 juni!

Sista anmälningdag är 19:e maj.

Miss inte det populära gymnastiklägret!

Gymnastikförbundet Uppsvenska hälsar alla välkomna till årets gymnastikläger!

Avgiften är 1 900 kr inkl. lägertröja.

OBS! Vissa föreningar subventionerar lägeravgiften för sina medlemmar, kolla upp det!

Detta är ett breddläger (ej ett elitläger) där alla deltagare får prova på alla de olika redskapen som finns inom gymnastiken

Massor med gymnastik i olika former, blandat med allt från bad och lekar, utmaningar och sånger
Logi sker i skolsalar, så tag med egen madrass (max 90 cm bred) och sovsäck/täcke. Mat serveras 3 gånger om dagen, samt kvällsmacka.

[Inbjudan Ockelboläger 2019](#)

[Anmälan och info](#)

Plats	Ockelbo
Datum	lördag 15 juni 2019
Starttid	13:00
Sluttid	onsdag 19 juni 16:00
Kontaktperson	Kansliet Uppsvenska
Telefonnummer	018231460
E-post	uppsvenska@gymnastik.se
Webbsida	https://www.gymnastik.se/uppsvenska

Den här aktiviteten tillhör kalender "Utbildningar i regionen och andra arrangemang"

Vi söker LIU tränare för Gymnastik på Celsiusskolan

28 MAJ 2019 13:29

Just nu söker vi på GF Uppsvenska en ny tränare för vår LIU verksamhet på Celsiusskolan i Uppsala.

Vi på Gymnastikförbundet Uppsvenska söker just nu en gymnastiktränare för LIU Gymnastik på Celsiusskolan- Sveriges största idrottsgymnasium.

Vi söker dig som har god erfarenhet av att leda gymnastikgrupper på en medel till högre nivå. Du ska ha gått Gymnastikförbundets utbildning *Baskurs barn och ungdom* samt inriktning av någon gymnastikdisciplin på *Steg 1* nivå. Meriterande om du har en högre utbildning. Du är en ansvarfull person som kan bidra med kompetens och utveckling samt skapa en trygg miljö för eleverna.

Tjänsten är en deltidstjänst på 4 timmar i veckan. Uppdraget utförs i Gymnastikhallen på Fyrishov i Uppsala kl 8-10 två vardagar i veckan.

Om LIU och Celsisskolan:

Celsiusskolan erbjuder utbildningar där du kan kombinera gymnasiestudier med en idrottssatsning på riks-, nationell och lokalnivå.

LIU riktar sig till de elever som är aktiva idrottsutövare på en lokalnivå. Kurserna utförs på entreprenad av Upplands idrottsförbund och Riksidrottsförbundet.

Vi vill ha in din ansökan innan den 1 augusti 2019.

Tillträde sker den 26 augusti 2019.

Vid intresse kontakta Gymnastikförbundet Uppsvenska på mail uppsvenska@gymnastik.se

Vill du veta mer om tjänsten är du välkommen att kontakta Olivia Schelin på 018-231460 eller mail olivia.schelin@gymnastik.se

Svensk Gymnastik – rörelse hela livet!

Rolig och lekfull träning i ständigt nya former för alla. Tävlingsutmaningar för dem som vill mer. God hälsa och välbefinnande genom rörelse, gemenskap och personlig utveckling - det är Svensk Gymnastik.

Vi är en av Sveriges största idrottsorganisationer med 245 000 aktiva medlemmar i 1100 föreningar.

Gymnastikförbundet är dessutom en utav få förbund som växer!

Läs mer

på www.gymnastik.se/uppsvenska och www.facebook.com/GymnastikforbundetUppsvenska

Guldmedaljörerna på SM-veckan

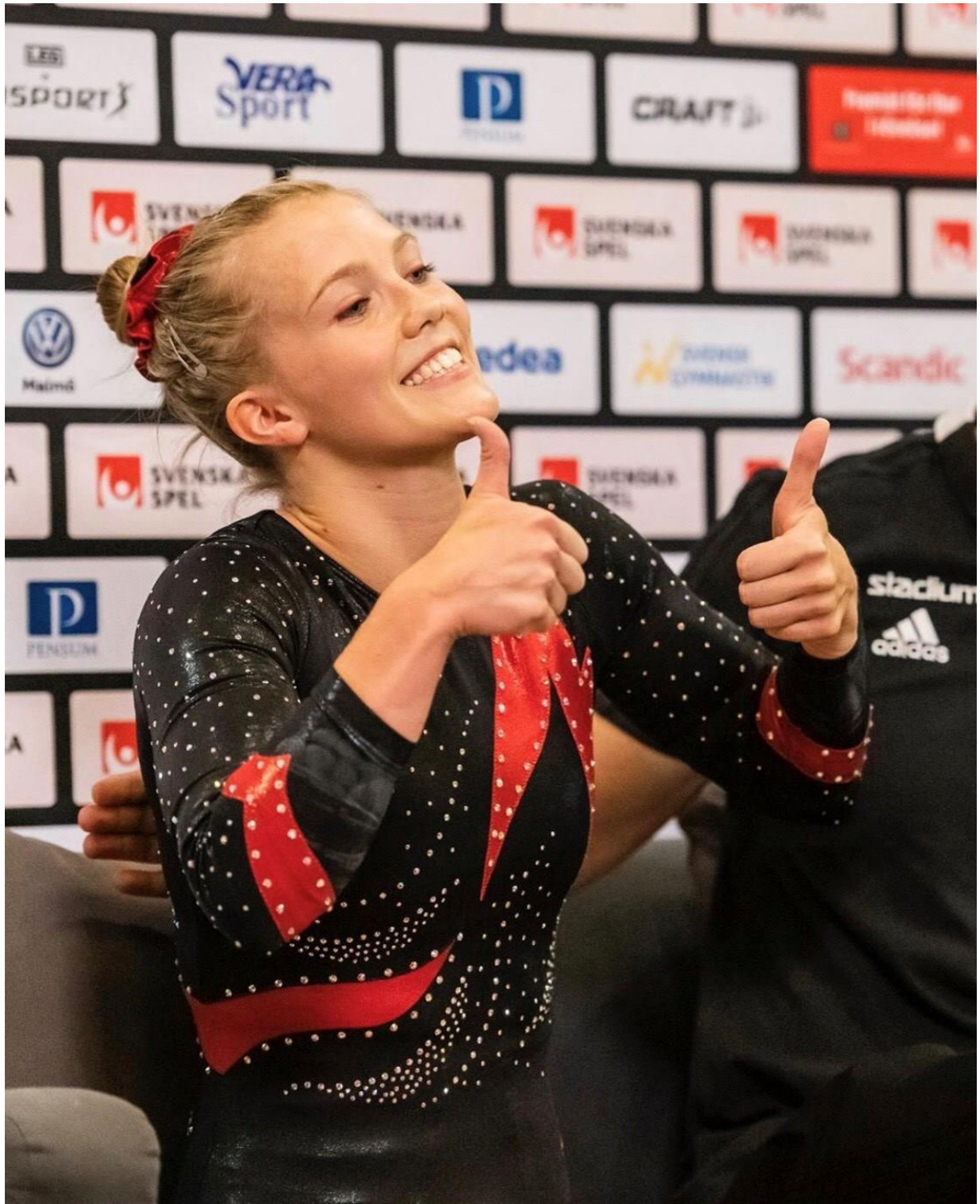
01 JUL 2019 14:35

Under förra veckans SM-finaler i gymnastik utmärkte sig två av våra gymnaster från GF Uppsvenska något extra.

Lina Sjöberg från Uppsala GF kammade hem alla tre guld i respektive grenar: trampolin, dmt och synkron (genomfördes med Alva Lemoine från Uppsala GF.)

Alva Svennbeck tog hem fem guld i mångkamp, boll, tunnband och band samt lagtävling tillsammans med sina klubbkompisar i GF Uppsalaflickorna och ett silver i käglor.

Ett stort grattis till er och alla andra tävlande!





Vatteninspirationsdag 2019

10 JUL 2019 14:00

Nu är det dags igen för en inspirerande dag med vattenträning!

Vi kommer under dagen befinna oss både i bassäng och på land.

Välkommen att göra din anmälan till årets vatteninspirationsdag den 31 augusti 2019. Vatteninspirationsdagen riktar sig till dig som instruerar i vattenträning. Under dagen kommer du få ta del av tre olika vattenpass samt en teoretisk del på land.

Info och anmälan hittar du [HÄR](#)

Vid frågor hör av dig till GF Uppsvenskas kansli.

Start utbildningshösten 2019

02 AUG 2019 12:17

Nu kickar vi igång med våra utbildningar igen!

I augusti kickar vi igång med våra utbildningar igen! Välkommen att kolla igenom vårt utbildningsutbud [HÄR](#) och säkra din plats på våra utbildningar.

Vi startar hösten med en vatteninspirationsdag den 31 augusti i Gävle. Du hittar anmälan och mer info [HÄR](#)

Vid frågor och funderingar hör av er till kansliet på mail uppsvenska@gymnastik.se eller telefon 018 23 14 60

Inbjudan åldersanpassad träning

13 AUG 2019 14:52

Gefle GF och SISU bjuder in till föreläsningen *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom* med Michail Tonkonogi.

Sista anmälningsdag är den 15e augusti.

Mer info hittar ni [HÄR](#)



Foto: Fotograf Patrik Persson

[Lyssna](#)

Anmäl dig till parkourutbildning

03 SEP 2019 11:31

Välkommen att anmäla dig Parkour-/freerunning steg 1 i Gävle!

Har ni parkourledare som vill gå utbildning?

Den 28 september har vi en Parkour/Freerunning steg 1 utbildning i Gävle!

Vi har fortfarande platser att fylla. Länk för anmälan finns [HÄR](#) eller hör av dig till GF Uppsvenskas kansli.

Hör gärna av er vid frågor!

Gruppträning Gympa

22 SEP 2019 18:37

Välkommen att anmäla dig till Gruppträning Gympa i Gävle!

Det finns fortfarande platser kvar. Mer info och anmälan hittar du [här](#).

Intro Svensk Gymnastik

18 OKT 2019 13:20

Nu lanseras Intro Svensk Gymnastik.

Inför våra utbildningar ska deltagaren ha genomfört och registrerat sig på kursen Intro Svensk Gymnastik. Det är en digital distanskurs som tar omkring två timmar att genomföra. Kursen innehåller information som alla ledare inom Svensk Gymnastik ska känna till, bland annat om Gymnastikförbundets utvecklingsmodell, ledarskap och uppförandekod. Genom att genomföra Intro Svensk Gymnastik säkerställer du att du har rätt kunskaper för att delta på våra utbildningar.

Läs mer [här](#)

Barnkonventionen blir lag

22 OKT 2019 07:30

Vad innebär den nya lagen för idrottsrörelsen?

Från och med 1 januari 2020 är FN:s barn-konvention lag i Sverige. Redan i dag står det i Riksidrottsförbundets stadgar att all idrott för barn ska utgå från just barnkonventionen. Vad innebär då den nya lagen för idrottsrörelsen? [Här](#) kan du läsa mer.

Info till medlemsföreningar i Gymnastikförbundet med Cheerleadingverksamhet.

27 NOV 2019 15:37

Om er förening har både gymnastik- och cheerleadingverksamhet, ska föreningen vara medlemmar i bägge förbunden.

Svenska Cheerleadingförbundet är sedan den 26 maj 2019 ett av RF:s specialförbund. Vilket innebär att det är de som ansvarar för Cheerleadingverksamheten i Sverige. [Här kan du läsa vad det innebär för medlemskapet i Svenska Gymnastik- respektive Cheerleadingförbundet.](#)

XMAS GOAT läger

29 NOV 2019 11:40

Välkommen till X-MAS GOAT Gathering! 27-29 december i Gävle.

Lägret arrangeras av Uppsvenska PKTR Kommittén i Gävle hos värdföreningen Gefle Gymnastikförening. Du som är intresserad eller tränar Parkour/Freerunning, Tricking, Trampolin eller Breddgymnastik är välkommen att nyttja lokalerna under tre dagar.

Tränare kommer finnas tillgängliga för att rådgivningen av övningar och Kommittén kommer arrangera en tävling med schyssta priser!

[Läs mer och anmäl här!](#)

Motioner och nomineringar till förbundet 2020

13 DEC 2019 11:04

31 december är sista dag för motioner och nomineringar till Förbundsstyrelsen.


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

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

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

För samtliga val som görs på Förbundsstyrelsen 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**.

Läs informationen i sin helhet [HÄR](#) .