

# Region Uppsvenska samlade nyheter 2020

## Årsrapporten

21 JAN 2020 10:43

**Dags att lämna in årsrapporten 2019.**

Senast den 25 februari ska alla föreningar inom Gymnastikförbundet ha lämnat in årsrapporten för 2019. Siffrorna ligger till grund för vår statistik och fungerar som underlag för medlemsavgiften. [Mer information hittar du här!](#)

## Projektstöd

21 JAN 2020 10:46

**Projektstöd 2020-2021.**

Nu kan din förening söka projektstöd för 2020-2021. Idrottslyftet har ersatts med ett projektstöd där föreningar kan söka pengar inom fyra olika kategorier. Den första ansökningsperioden börjar 15 jan och pågår till 15 feb. Missa inte detta! [Mer information hittar du här!](#)

## Utbildningsdag för regionens domare

21 JAN 2020 10:55

**Region Uppsvenskas TTK bjuder in till utbildningsdag för regionens domare!**

TTK Uppsvenska bjuder in regionens domare för att informera om de kommande ändringar i bedömningsreglementet från Centrala TTK, samt bakgrunden till dessa förändringarna. Under dagen kommer filmer att visas.

[Mer information och anmälan hittar du här!](#)

Sista anmälningsdag den 31 januari.

Kontakt:

Har du frågor kontakta Rebecca Holmgren på [rebeccaholmgren@hotmail.com](mailto:rebeccaholmgren@hotmail.com).

## Inbjudan till årsmöte

07 FEB 2020 11:33

**Uppsvenska bjuder in till träff med Svenska Gymnastikförbundets ordförande i samband med årsmötet!**

Kom och lyssna på Svenska Gymnastikförbundets ordförande Anna Iwarsson! Fokus på framtiden, Strategi 2028! Vi bjuder på fika och lunch!

Lördag den 14 mars 2020!

Inbjudan med allt du behöver veta hittar du [här!](#)

## Anmälan till Ockelboläger 2020 är öppen!

02 MAR 2020 13:22



Välkomna!

Gymnastikförbundet   
LIPPSVENSKA



Gymnastikläger i Ockelbo (Åbyggeby)  
13-17 juni 2020

I  
N  
B  
J  
U  
D  
A  
N



Gymnastikförbundet   
LIPPSVENSKA

Den 13-17 juni är det återigen dags för det populära Gymnastiklägret i Ockelbo med massor av gymnastik i alla olika former!

Lägret vänder sig till gymnaster i våra gymnastikföreningar som är födda 2006-2010, (2005 och 2011 i mån av plats!) Sista anmälningsdag är **13 maj 2020!** Först till kvarn!

[Inbjudan](#)

[Anmälan](#)

Vid eventuella frågor, kontakta uppsvenska@gymnastik.se

## Inställda tävlingar och utbildningar

18 MAR 2020 07:59

Följande tävlingar och utbildningar är inställda i regionen:

Trupp:

TT-jakten - Borlänge, 21 mars

Trupptorsdag - Sigtuna, 26 mars

Uppsvenska Mästerskapen - Sandviken, 4 april

Järnknuten - Alunda, 25 april

Bålsta Trupp Cup 9-11 maj

Bjursåscupen 10 maj

KvAg:

AG-challenge - Borlänge, 29 mars

Mörksuggan - Falun, 4 april

Utbildningar, följande utbildningar är inställda och vi planerar för nya datum längre fram.

Gymnastikens baskurs - träning och tävling - Uppsala, 21-22 mars

Parkour steg 1 - Hudiksvall, 28 mars

Teori steg 1 - Uppsala, 28-29 mars

Tumbling steg 2 - Gävle 4-5 april

Vid frågor, kontakta [uppsvenska@gymnastik.se](mailto:uppsvenska@gymnastik.se)

## Ändrade telefontider

19 MAR 2020 10:50

Från och med den 4 maj har vi ändrade telefontider.

Måndag, tisdag, onsdag kl 10-12.

Du kan även skicka sms eller maila så återkopplar vi!

0704-769 330 [uppsvenska@gymnastik.se](mailto:uppsvenska@gymnastik.se)

## Passning tillåts från 14 juni

11 JUN 2020 15:16

Passning tillåts från 14 juni och plan för tävlingsverksamheten tas fram

Folkhälsomyndigheten öppnar upp för passning från och med den 14 juni. Dessutom håller en plan för tävlingsverksamhet på att tas fram. Vi återkommer också med mer

information kring läger och utbildningar. Läs mer om nyheten på Svenska gymnastikförbundets hemsida [här](#).

## Regler för nivå 7-9 klara

22 JUN 2020 10:58

**Nu är de gemensamma reglerna för truppgymnastikens tävlingsnivåer 7-9 publicerade och en ny domarutbildning tas fram.**

Du kan läsa nyheten i sin helhet samt hittar all info [här](#)!

## Bli utbildare

14 AUG 2020 11:44

**Vi söker nu dig som vill bli en av Gymnastikförbundets utbildare**

Gymnastikförbundet erbjuder ca 70 utbildningar inom tävlingsdisciplinerna, gruppträning, barn och ungdom och ledarskap. Vi söker alltid utbildare inom samtliga utbildningar.

Läs mer, och välj och vraka bland våra utbildningar [HÄR](#)

Välkomna att ansöka om att bli utbildare [HÄR](#)

Vi söker dig som har god kunskap om Svensk Gymnastik, tycker om att träffa våra ledare, brinner för ledarskapet och har en pedagogisk touch i din personlighet.

## Information om höstens utbildningar

18 AUG 2020 09:07

**Information från SvGF: Gymnastikförbundet har fattat ett nytt beslut kring höstens utbildningar, där vissa fortsatt kommer genomföras digitalt och övriga kurser kommer genomföras i fysisk form.**

I våras digitaliserade Gymnastikförbundet sju av sina utbildningar för att trots Coronaviruset kunna hålla den för oss så viktiga utbildningsverksamheten igång. Övriga kurser ställdes in för att minska risken för smittspridning.

Nu har Gymnastikförbundet fattat ett nytt beslut som innebär att de sju digitala kurserna, som står för den stora mängden individer som möts fortsätter i digital form,

men övriga utbildningar öppnas upp. För att genomföra dessa kurser ska ett säkerhetsprotokoll fyllas i och anpassningar kan komma att behöva göras utifrån det.

Gymnastikförbundets bedömning är att med säkerhetsprotokollet och anpassningar så kan vi fortsätta bidra till minskad smittspridning samtidigt som vi ändå kan möjliggöra den så viktiga utbildningsverksamheten för våra ledare och tränare. Beslutet går i linje med de riktlinjer som RF skickat ut till distrikten och hur andra stora förbund hanterar frågan inför hösten. Men kommer nya riktlinjer från Folkhälsomyndigheten kan beslutet behöva omprövas.

## De sju digitala kurserna är:

- Gymnastikens baskurs - träning och tävling
- Teori steg 1
- Teori steg 2
- Teori steg 3
- Truppgymnastik Basic
- Trampett steg 1
- Tumbling steg 1

OBS! Dessa utbildningar kan arrangeras fysiskt om det är en föreningsutbildning och deltagarna begränsas.

## Pausgympa i skolan

21 AUG 2020 08:53

**Gymnastikförbundet har släppt 4 nya filmer med pausgympa för skolan.**


Svenska barn och vuxna rör på sig för lite. Det visar flera studier. Centrum för idrottsforskning, har till exempel larmat om att två av tre barn inte når upp till världshälsoorganisationens (WHO) rekommendation om 60 minuter fysisk aktivitet per dag. Svensk Gymnastik vill bidra till att få fler barn och unga i rörelse och kortare rörelsepauzer i skolan är ett sätt att göra det.

Två av filmerna riktar sig till elever i låg- och mellanstadiet och de andra två har en lite äldre målgrupp med elever i högstadiet och gymnasiet. Det är två filmer för vardera målgruppen, en dansinspirerad variant och en lite jobbigare variant med styrkeövningar för att verkligen få upp pulsen.

[Här hittar du information och filmerna!](#)

## Höstens utbildningar

26 AUG 2020 11:52

[Här](#)  hittar ett samlat dokument med höstens utbildningar i region Uppsvenska.

# Videomaterial Prestationsinriktade föreningsmiljöer

13 OKT 2020 12:03

**Nu kan du se vår genomförda mötesplats i efterhand!**

Vi riktar ett varmt tack till medverkande föreläsare, föreningar och föreningsrepresentanter på Gymnastikförbundet Uppsvenskas digitala mötesplats kring prestationsinriktade föreningsmiljöer den 6 oktober 2020. Nu har även ni som missade detta tillfälle möjligheten att ta del av informationen i efterhand via det inspelade videomaterialet nedan.

Vi hoppas med detta att ni föreningar känner att ni får en bra introduktion till förbundets nya material och den utvecklade plattformen, samt hoppas att det kan föda nya tankar och diskussioner i styrelsen kring er förenings utveckling framgent.

Vi önskar er ett stort lycka till med ert fortsatta arbete och tveka inte att höra av er till RFSISU i Dalarna, Gävleborg eller Uppland för stöd och hjälp i processerna.

## Videomaterial från mötesplatsen

**Del 1:** <https://www.youtube.com/watch?v=EgLLytKSk7U>

**Del 2:** <https://www.youtube.com/watch?v=8M64hZWuuk&t=1s>

## Prestationsinriktade föreningsmiljöer

<https://www.gymnastik.se/forforeningar/foreningsutveckling/foreningsmiljo/prestati-onsinriktadforeningsmiljo/>

Här hittar ni;

- *Direktingång till Prezi och utvecklingsplattformen*
- *Den presentation som vi visade under kvällen*
- *Så här kommer ni igång - Snabbguide*
- *Utskrivbara PDF för varje utvecklingsområde (1-9)*

## Prestationsinriktade föreningsmiljöer

<https://www.gymnastik.se/forforeningar/foreningsutveckling/foreningsmiljo/prestati-onsinriktadforeningsmiljo/>

Här hittar ni;

- *Direktingång till Prezi och utvecklingsplattformen*
- *Den presentation som vi visade under kvällen*
- *Så här kommer ni igång - Snabbguide*
- *Utskrivbara PDF för varje utvecklingsområde (1-9)*

# Inbjudan föreningsforum Covid 19

20 OKT 2020 11:46

**Välkommen till regionens föreningsform den 5 november.**

Coronapandemin har påverkat alla våra föreningar sedan mars månad i år med bland annat inställda träningar, anpassad verksamhet och inställda arrangemang. Vi i styrelsen i GF Uppsvenska undrar verkligen hur det går för er i föreningarna i dessa Corona tider.

Vi bjuder in till en digital mötesplats den 5 november kl 18-20. Sista anmälningdatum är den 2 november. Mer info och anmälan hittar du [här](#).

## **Skärpta allmänna råd i Uppsala, Stockholm, Dalarna och Gävleborgs län!**

16 NOV 2020 19:25

**I region Uppsvenska råder nu allmänna skärpa råd för Uppsala, Stockholm, Dalarnas och Gävleborgs län.**

Här hittar du Svenska Gymnastikförbundets riktlinjer och rekommendationer för respektive län.

<https://www.gymnastik.se/forforeningar/medicinsktstod/CoronavirusCOVID-19/Regionalarestriktioner/>

RFSISU Uppland höll en informationsträff kring de regionala restriktionerna i Uppsala län. Ni hittar länk till det inspelade mötet [här](#).

## **Enkät**

11 DEC 2020 09:43

**Vi vill påminna er föreningar om enkäten från Svenska gymnastikförbundet.**

Gymnastikförbundet vill kunna göra så mycket de kan för att stötta er föreningar på bästa möjliga sätt. Därför skulle de vilja att ni tar några minuter och fyller i den enkät som har mailats ut till er föreningar om hur coronapandemin har påverkat er verksamhet.

[Läs nyheten i sin helhet här.](#)

## **Årets Ledare och Årets Förening GF Uppsvenska 2020**

21 DEC 2020 08:02

**Det är dags att utse Årets Ledare och Årets Förening 2020 i GF Uppsvenska. Vi vill ha in era nomineringar!**



Nominera dina kandidater genom att fylla i angivna enkäter längre ned i informationen. Senast den **15 februari** behöver vi ditt bidrag! Beskriv målade varför du vill nominera ledaren eller föreningen, utifrån nedanstående kriterier!

**Kriterier Årets ledare:**

1. är en förebild för Svensk Gymnastik.
2. har en förmåga att engagera andra.
3. skapar glädje och gemenskap.
4. förmedlar nyfikenhet och arbetar inkluderande.
5. bidrar till trygga och utvecklande träningsmiljöer.

[Skicka in ditt bidrag för Årets Ledare här!](#)

**Kriterier Årets förening:**

1. verkar i enlighet med Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell.
2. uppmuntrar till rörelse hela livet efter föreningens egna förutsättningar
3. har en välfungerande och jämställd föreningsledning.
4. har en inkluderande föreningskultur och arbetar aktivt för att nå nya målgrupper.
5. har uppnått konkreta resultat utifrån uppsatt verksamhetsplan och visionsmål.



6. är lyhörd och öppen för medlemmarnas åsikter och önskemål.
7. tar ansvar för och utvecklar ledarskapet inom föreningen.
8. har skapat trygga och utvecklande träningsmiljöer.

### **Kommentar till Årets förening:**

Kriterierna fokuserar på att ha en välmående förening som tar ansvar för sina medlemmar och arbetar för att nå utsatta mål. Grundförutsättningar är att föreningarna verkar i enlighet med utvecklingsmodellen och idén om rörelse hela livet. Det innebär inte att föreningen själva behöver ha verksamhet i alla stadier. Det finns ett starkt signalvärde i punkt tre vilken dessutom går hand i hand med RF:s utvecklingsresa med fokus på jämställdhet. Gällande den femte punkten, resultat, så är alla föreningar olika och det är bättre att utgå från föreningens resa än att ha krav på att växa, vara välkänd på sin ort osv. som fanns i de tidigare kriterierna.

Listan över kriterier uppgår till åtta punkter men det utesluter inte att fler saker kan vägas in i bedömningen. Exempel är att premiera samverkan med andra föreningar på orten, flera verksamheter eller målgrupper inom föreningen, deltagande på utvecklingsevent i Gymnastikförbundets regi.

[Skicka in ditt bidrag för Årets Förening här!](#)

### **Prisutdelning**

Regionstyrelsen utser GF Uppsvenskas vinnare som uppmärksammas under lämpligt tillfälle under 2021. Vinnarna i regionen får ett diplom samt en valfri deltagarplats på en utbildning i GF Uppsvenskas regi.

Vinnarna i GF Uppsvenska går därefter vidare och tävlar mot övriga regioners vinnare om de nationella utmärkelsen Årets ledare och Årets förening. Svenska Gymnastikförbundets styrelse väljer därefter segrande ledare och förening.

Årets Ledare får 10 000 kronor samt glasstatyett med gravyr. Årets Förening får 15 000 kronor samt pokal med gravyr. Tillfälle för utdelning av utmärkelsen bestäms av juryn, i samråd med berörd pristagare/förening.

**In och nominera!**