



## Verksamhetsplan 2024 för Nacka Gymnastikförening

### Vision och mål

Nacka gymnastikförenings vision är rörelse hela livet. Vårt mål är att behålla så många som möjligt så länge som möjligt. De som väljer att kliva av som aktiva gymnaster vill vi behålla i föreningen som tränare.

### Värdegrund

Värdegrunden beskriver de värden som vi vill ska styra och genomsyra ledarskapet inom Nacka Gymnastikförening, denna värdegrund delar vi med Gymnastikförbundet:

- Glädje och gemenskap
- Nyfikenhet och utveckling
- Öppenhet och trygghet

### Värdeord: T.A.G.G.A.

Värdeorden är framtagna tillsammans med gymnaster och tränare och symboliserar vad vi som förening tillsammans erbjuder:

- **Trygghet:** I Nacka GF skapar vi trygghet och välkomnande miljöer för alla på alla nivåer. Trygghet ger förutsättningar för ett allsidigt och lekfullt idrottande som bidrar till hälsa och välbefinnande över tid
- **Ambition:** Vi utvecklar föreningen och skapar förutsättningar för våra gymnaster och ledare att utvecklas utifrån vars och ens egen ambition. Vår vision är träning och tävling på rätt nivå för alla våra gymnaster.
- **Glädje:** Hos oss ska gymnastik vara kul och syfta till att främja den inre drivkraften och långsiktig utveckling. Vi vill stimulera barn och ungdomar att fortsätta länge inom gymnastiken på den nivå de vill.
- **Gemenskap:** Vi strävar kontinuerligt efter att stärka gemenskapen och erbjuder tränare/gymnaster/föräldrar inflytande, delaktighet och möjlighet att påverka
- **Ansvar:** Var och en (ledare/gymnaster/föräldrar) ansvarar för att tillsammans skapa en förening där våra aktiva känner trygghet, glädje och gemenskap och alla får möjlighet att delta utifrån sin ambition.

### Fokus

Nacka Gymnastikförening ska bedriva gymnastik för barn och ungdom, inriktad mot disciplinen trupp gymnastik. Föreningen har som ändamål att bedriva sin idrottsliga verksamhet i enlighet med "Idrottsrörelsens verksamhetsidé".

#### *Träning 5-10 år*

Vi vänder oss till barn och ungdomar från fem år och uppåt. Verksamheten för de yngre präglas av rörelselekar som stimulerar motorisk- och intellektuell utveckling. Vi introducerar träning utifrån grundformerna: springa, hoppa, rotera, balansera, klättra, stödja, kasta och hänga. Rytmikrörelser finns också alltid med i träningen.

Vi startar på flicksidan upp 4 grupper per årskull och för pojkar 1-2 grupper med två årskullar per år. Vi kan på så sätt erbjuda plats åt ca 140-170 gymnaster i 5-7 års åldern och framåt. De första



åren fyller vi på genom allmänna utskick till vår kö. Det är alltså inte kötid som räknas men däremot har du möjlighet att få erbjudande där först till kvarn principen gäller om du anmält ditt barn till kön. Vi tar inte ut någon köavgift.

Från träningstermin 4-5 försöker vi fylla på med gymnaster som har viss förkunskap – det brukar räcka med att de kan stå på händer mot vägg, göra en kullerbytta och grunderna i en hjulning.

Vi försöker få alla våra M lag att testa på att tävla på föreningstävling alternativt delta på KM (som vi ordnar 2ggr per år). Oftast testar våra lag på KM / föreningstävling första gången under träningstermin 3/4.

### *Träning 10-13 år*

Som i alla sporter i den här åldern så är det viss ”omsättning” – dvs barn som slutar, kommer tillbaka, flyttar och vill byta klubb etc. Vi är alltid öppna för att ibland behöva slå ihop grupper för att få dem att fortsätta fungera. Det kan handla om grupper som börjar bli för få i antal eller grupper vars lagledare slutar pga att deras barn tröttnat etc.

Om inte det finns ett behov av att göra denna typ av förändring när gymnasterna går från M till F så gör vi inte det.

Vår förhoppning är att grupperna under första året som F grupp delvis eller helt är redo att tävla på nivå 7. Att dela upp gruppen i två där ett lag tävlar på nivå 8 och ett lag tävlar på nivå 7 är ok.

### *U sektion (ca 13-17)*

Tanken är att gymnaster i vår F sektion flyttar till U sektion hösten det år de fyller 13, de flyttar då antingen till den grupp som närmast passar deras ambitioner, önskemål om träningsmängd, kompisgrupp och kunskaper. I och med att vi nu i F sektionen har stora årskullar blir det ofta så att det bildas nya U grupper av de äldsta F grupperna. Inför denna förändring skickas en enkät ut där gymnasterna får fylla i sina önskemål.

## Läger

Vi planerar under 2024 att anordna läger i påsk (Myrsjö), juni (Myrsjö och Sickla), augusti (Myrsjö och Sickla) samt under höstlovet (Myrsjö och Sickla).

## Uppvisningar

Under 2024 planerar vi att återigen anordna en våruppvisning för våra M grupper och förhoppningsvis även uppvisning inom F och U sektionen under hösten.

## Utbildning

Föreningen fortsätter att prioritera utbildning av ledarna. Vi har god kontroll på samtliga tränares utbildningsnivå. Målet är att alla huvudledare i basgrupper ska gå bas under det första träningsåret och därefter vidareutbilda sig (trupp A, trupp B osv). Vi uppskattar att grupper som är inne på sitt 2a träningsår har behov av trupp A licenser i gruppen.

Våra ledare avsätter tid till utbildning vilket vi är tacksamma för. Föreningen avsätter resurser för att ledarna ska gå utbildningar. Som tillägg till externa utbildningar har interna utbildningar införts för tränare i nya basgrupper, något vi kommer utveckla vidare under 2024. Vi genomför dessa utbildningar för att uppnå en jämn kvalitet i våra nystartade grupper. Det är också ett bra tillfälle att förmedla vad Nacka GF står för och vad ett föreningsengagemang innebär.

Vi fortsätter vår expansiva utbildningspolicy precis som tidigare år.



## Ledare

Vi vill ha kompetenta och engagerade ledare och tränare som delar föreningens grundläggande värderingar. Vi ska uppmuntra och vårda befintliga ledare och vara lyhörda för önskemål. Vi vill ha en god kommunikation mellan styrelse, ledare, tränare och andra resurspersoner.

Rekrytering av nya ledare är en ständig process. Vi försöker vara ute och träffa ledarna på träningsgolvet så mycket vi hinner men önskar självklart kunna göra det ännu mer.

För att skapa bättre kommunikation mellan ledare och styrelsen infördes ett tränarråd under 2018. Tanken var att de utvalda tränare som ingår i tränarrådet både ska ta över viss del av styrelsens arbete samt ge input till föreningens utveckling. Det har visat sig svårt att få till kontinuiteten i tränarrådet och därför välkomnar vi nu tränarrepresentanter in i styrelsen.

## Ungdomskommitté

I slutet av 2023 startade vi gång en ungdomskommitté för att engagera våra ungdomar i viktiga frågor och få deras input vad gäller föreningen i stort (och litet), hallar, teknik etc. Jannicke sitter med som sekreterare för att på så sätt vidarebefordra informationen till styrelsen och kommer att under 2024 se till att kommittén ses varannan månad. Detta är ett led i Gymnastikförbundets Östs stora ungdomssatsning där en ungdomskommitté har skapats och de vill knyta alla föreningars ungdomskommittéer till sig för att skapa ett forum för våra unga ledare att kunna påverka sina föreningar men också gymnastik-Sverige i stort.

Inför kommande möte ska guidelines skapas för att få en så bra miljö som möjligt att vistas i. Detta kommer att gälla för alla hallar men framför allt Sickla. Vi kommer att jobba fortlöpande med ordningsregler och hur vi ska uppträda i hallarna.

Gymnastikförbundet östs ungdomskommitté håller på att planera möten och sammankomster under 2024 för de föreningar som är intresserade och vi ser verkligen fram emot att samarbeta med en väletablerad ungdomskommitté för idéer och inspiration.

## Förbundsmöte

Nacka GF kommer att finnas representerade under Gymnastikförbundets förbundsmöte 27-28 april i Umeå. Terese Loon deltar som representant för Nacka GF, Jannicke Carle deltar som representant för Gymnastikförbundet Öst där hon sitter som ledamot i styrelsen. Förbundsmötet är ett bra tillfälle att göra vår röst hörd, nätverka, prata gympa och var med och påverka Svensk Gymnastiks utveckling.

## Ekonomi

Föreningens ekonomi är balanserad och styrelsen kommer under 2024 fortsätta att noggrant bevaka ekonomin för att säkerställa finansieringen av kansli, ledararvoden, utbildningar och övriga satsningar. Som ett potentiellt bidrag till föreningens ekonomi kommer vi även aktivt arbeta med att knyta sponsorer till föreningen.

## Kansli

Vi letar fortfarande efter en verksamhetsutvecklare alternativt ungdomstränare (lite äldre) som kan hjälpa oss att utveckla föreningen vad gäller KM, tävlingar, uppvisningar, samsyn av teknik och träning.



## Verksamhetsutveckling

Styrelsen och kansli arbetar nära tränarna för att tillsammans utveckla verksamheten.

Under 2024 ämnar styrelsen tillsammans med kansli och ledare uppnå följande:

- Starta upp 4-5 nya grupper till hösten.
- Aktivt hitta gymnaster i vår kö som kan passa befintliga grupper
- Tillsammans med ett lag genomföra ett KM i april
- Genomföra ytterligare ett KM alternativt en föreningstävling till hösten
- Läger i Sickla och Myrsjö under påsk, sommarlov samt höstlov
- Ledarforum: ett uppstarts ledarforum i september
- Ungdomskommitté: vi kommer att fortsätta att utveckla vår ungdomskommitté helt efter ungdomarnas önskemål.

## Föräldrar i föreningen

Föräldramedverkan spelar stor roll i en ideell förening. Föräldraengagemanget har stor förbättringspotential. Vi ser också gärna att föräldrar blir stödmedlemmar i föreningen och engagerar sig i arbetet kring våra grupper och verksamhet. Samtliga grupper ska ha minst ett föräldramöte varje termin.