

Region Mellansvenska samlade nyheter 2020

Årets Ledare/Årets Förening

23 JAN 2020 07:50

Nya kriterier för Årets Ledare och Årets Förening har tagits fram och beslutats. De nya linjerna går nu i linje med "Avstamp 2020" och "Gymnastikens goda ledarskap"

Kriterierna tydliggör att det är en utmärkelse som delas ut till ledare/förening verksam inom Svensk Gymnastik.

Skriv en nominering och skicka den till mellansvenska@gymnastik.se senast den 15 februari 2020. Beskriv varför ni vill nominera ledaren eller föreningen, utifrån nedanstående kriterier!

Kriterier Årets Ledare:

- * Är en förebild för Svensk Gymnastik
- * har förmåga att engagera andra
- * skapar glädje och gemenskap
- * förmedlar nyfikenhet och arbetar inkluderande
- * bidrar till trygga och utvecklande träningsmiljöer

Kriterier Årets Förening:

- * verkar i enlighet med Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell
- * uppmuntrar till rörelse hela livet efter föreningens egna förutsättningar
- * har en välfungerande och jämställd föreningsledning
- * har en inkluderande föreningskultur och arbetar aktivt för att nå nya mål
- * har uppnått konkreta resultat utifrån uppsatt verksamhetsplan och visionsmål
- * är lyhörd och öppen för medlemmarnas åsikter och önskemål
- * tar ansvar för och utvecklar ledarskapet inom föreningen
- * har skapat trygga och utvecklande träningsmiljöer.

Vinnarna i region Mellansvenska går därefter vidare och tävlar mot övriga regioners vinnare om de nationella utmärkelserna. Svenska Gymnastikförbundets styrelse utser mottagare.

Vårens Gruppträning-utbildningar

23 JAN 2020 08:27

Behöver Du utbilda dig inom Gruppträning? Under våren erbjuder vi följande kurser: Bas, Styrka och Rörlighet, Funktionell träning med Core och Gympa!

Du anmäler dig lättast genom att klicka dig vidare på länkarna nedan:

[Gympa den 14-15 mars i Hallstahammar](#)

[Styrka och Rörlighetsträning den 28-29 mars i Kristinehamn](#)

[Funktionell träning med Core den 18-9 april i Västerås](#)

[Baskurs den 25-26 april i Linköping](#)

VÄLKOMMEN!

Strategi 2028

13 FEB 2020 08:53

Välkommen till Ordförandeträff på Idrottens Hus i Örebro den 8 mars!

Svensk Gymnastik har ett riktigt spännande år framför sig med förbundsmötet där medlemmarna ska besluta om ny strategi - **Strategi 2028!**

Vi vill därför bjuda in till träff för att presentera förslaget, svara på frågor samt inte minst få kloka inspel!

Suzanne Lundvall från Svenska Gymnastikförbundet medverkar och vi hoppas på stor uppslutning!

[Här hittar du inbjudan och mer information!](#) 

VÄLKOMMEN!



Lyssna

Truppforum Mellansvenska

13 FEB 2020 10:48

I helgen som var arrangerade Mellansvenska ett Truppforum i Örebro. En mötesplats för truppledare och domare fylld med information, diskussion och inspiration.

Helgen startade i en konferenssal på Scandic där vi delade upp oss så ledarna hade en föreläsning om Trygga idrottsmiljöer och Barnkonventionen som blivit lag i Sverige. De som är utbildade domare fick en genomgång i det nya nationella bedömningsreglementet som kommer börja gälla nu i vår.



Efter lunch inledde truppkommitten med att berätta om hur arbetet framåt är igång med samarbete med landets övriga regionala truppkommittéer. Sen en genomgång av tävlingsbestämmelser, tävlingsanmälan och nya reglementet så alla skulle ha koll inför

vårens tävlingar med vad som har ändrats och hur godkända övningar ser ut.



Efter fikabuffén tog Kajsa från Novahuset över med en föreläsning om föreningens arbete mot sexuellt våld och säkerhet på sociala medier. Föreläsningen riktade sig mot ledare/lärare/vårdnadshavare för att visa på vikten om att våga prata med ungdomar om vad som händer på nätet, vilka appar man inte bör ha och vad som är okej eller inte okej och faktiskt straffbart men som nästan ingen vet om. Jättebra och viktig information som lämnade många med ångest och tårar i ögonen men med mer kunskap om vad som faktiskt händer där ungdomarna hänger dygnet runt.



Kvällen avslutades med middag på hotellet för de som valde att bo kvar till dag två då den praktiska inspirationen skulle inledas.

Söndag:

Söndagen startade i Oscariahallen med besök från Louise Nordenberg och Ulf Anderson (ledare inom trampolin och DMT) plus Lina Sjöberg och Gustav Tingelöf (landslagsgymnaster inom Trampolin och DMT). Här fick vi lära oss lite grunder inom redskapen som vi kan ta med till träningarna för att förenkla användningen av Trampolin och DMT som hjälpredskap till de vanliga tävlingsgrenarna.



Efter lunch kom Isabelle från RF/SISU Örebro län och höll i lite erfarenhetsutbyte föreningarna emellan där vissa frågeställningar var: Hur jobbar föreningen med rekrytering och utbildning i föreningen? Hur visar föreningen uppskattning till dig som ledare? Har du behövt visa registerutdrag? Mycket bra diskussioner och tips som man kunde ta med sig, kanske hade man behövt ännu mer tid till detta.



Dagens näst sista pass var powertumbling med Steven Nash från Danmark (tävlade internationell trupp sen 2008 och även deltagit på VM i powertumbling). Han gick igenom lite träningsplanering och teknik för övningarna rondat, flickis och salto som han menade var grunden för alla de svårare volterna sen. Han var noga med att påpeka att man ska vara noga med att lära ut rätt teknik från början så man inte behöver ta 80% av träningstiden när de blir äldre till att ändra teknik. Vi fick se jättebra filmer från deras sida <https://gymnasticacademy.org/>.



Dagen avslutades med ett besök av Aksana och Winny från Stråssa GF (tränare och landslagsgymnast inom RG). Här fick vi fantastisk inspiration i rörelseskolning, rörlighetsträning, balans, hopp och explosivitet. Man kunde även få lite tips till svårigheterna man själv hade i sitt fristående. Vilken otrolig styrka RG gymnaster behöver ha för att klara av alla svåra moment. Här kan ni se en liten balanskombination som Winny visade.

[video-1581586751.mp4](#)



Inställda Regionstävlingar

17 MAR 2020 15:22

Mellansvenska har nu beslutat att inte genomföra regionens trupptävlingar i vår då det oftast är över 500 deltagare på dessa tävlingar. Även Regionsfinalen i Kvinnlig AG är inställd i Västerås den 4 april.

Vi har skickat en förfrågan till arrangörerna om de kan köra tävlingarna under hösten istället och har redan fått svar från Eskilstuna som planerar för Truppträffen Öst den 14 november.

Vi rekommenderar regionens föreningar som arrangerar föreningstävlingar att göra likadant.



Lyssna

Årets Ledare och Årets Förening!

24 MAR 2020 09:18

Vi gratulerar Julian Knoll, Västerås och Västerås Gymnastikförening till utmärkelserna!

Årets ledare inom regionen, Julian Knoll leder flera av VGF:s TFTgrupper (träna för att träna)

Han ansvarar också för föreningens pojsatsning på truppsidan.

Tack vare sitt kunnande och hjärta för gymnastiken vill han hela tiden utveckla sig vilket gör att han skapar både glädje och fin gemenskap i sina grupper. Han uppskattas såväl av sina gymnaster som av deras föräldrar och sina träningskollegor.

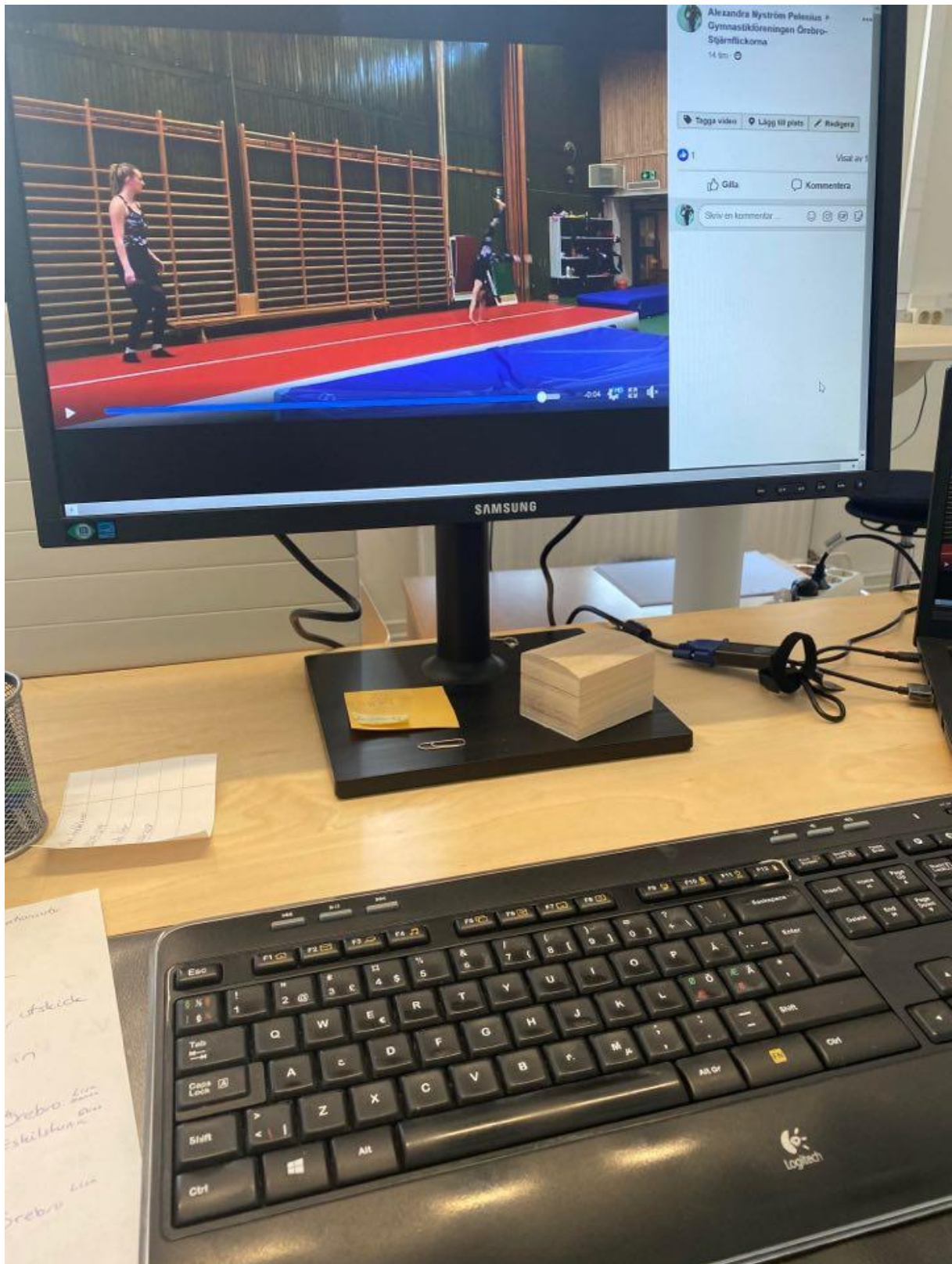
Han är alltid förberedd och får alla deltagare att känna sig sedda och uppskattade. Har alltid glimten i ögat och är positiv till att alla är med och tränar och får alla gymnaster att göra sitt bästa.

Julian är i och med utmärkelsen nominerad som regionens kandidat till "Årets ledare" i landet.

Årets Förening

Västerås Gymnastikförening firade 120 år under 2019 och är en av regionens största och mest framgångsrika föreningar!

Det är med stor glädje vi nominerar föreningen som regionens kandidat till utmärkelsen för hela landet!



Lyssna

Digital regionstävling

07 MAJ 2020 10:31

Nu är maj månad här vilket brukar vara den mest intensiva månaden med tävlingar. Men nu är inte allt som vanligt tyvärr... Vi i TTK tänkte att man kanske ändå vill ha någon liten utmaning om man fortfarande har möjlighet att träna i sin hall. Så vi gör denna termin en DIGITAL REGIONSTÄVLING!

Filma era varv och skicka in för bedömning senast den 31 maj, under första veckan i juni utser vi en 1,2,3 i varje nivå. Alla kan också se filmerna som vi kommer ladda upp på youtube. [LÄS MER I DOKUMENTET](#) 📄 😊=)

Inga bedömningsunderlag eller deltagarlistor behövs, men se till så era gymnaster har giltig licens.

Söker samtidigt domare som känner att det skulle vara kul att döma digitalt för att låta våra gymnaster få en rolig avslutning, perfekt för nya domare att träna 😊=) Man dömer hemifrån, när man själv har tid. Maila mellansvenska@gymnastik.se

Nyhetsbrev maj

14 MAJ 2020 09:27

Här hittar ni Nyhetsbrevet för maj där ni får massor med information om vad som händer i verksamheten, tex nya utbildningar inom barn & ungdom, digital tävling och digitala utbildningar, inställt Aerogym m.m.!

[Nyhetsbrev MAJ](#) 📄

Vill du få vårt nyhetsbrev till din mail så anmäl dig till mellansvenska@gymnastik.se



Lyssna

Gymnastiken växer mest av alla idrotter!

14 MAJ 2020 11:19

"Vissa idrotter växer kraftigt bland barn och ungdomar. Andra minskar i popularitet. Gymnastikförbundet sticker ut som den stora vinnaren under senare år."

Centrum för idrottsforskning.

Passning tillåts från 14 juni och plan för tävlingsverksamheten tas fram

09 JUN 2020 07:39

Folkhälsomyndigheten uppdaterar löpande sina riktlinjer med anledning av Covid-19. Med stöd av Riksidrottsförbundet tolkar Gymnastikförbundet vad dessa riktlinjer innebär för vår verksamhet.

Samtidigt som vi vill kunna öppna upp en så stor del av vår verksamhet som möjligt, har vi liksom tidigare ett stort ansvar att minska risken för smittspridning. Det innebär att vi fortsatt kommer se en stor påverkan i vår vardag inom Svensk Gymnastik.

Passning tillåten från 14 juni

Från och med den 14 juni lättar Folkhälsomyndigheten på restriktionerna om att undvika närkontakt inom idrotten. Det innebär bland annat att all passning är tillåten från och med den 14 juni.

Plan för tävlingsverksamheten tas fram

Myndigheten har också tagit bort rekommendationen om att inte genomföra tävlingar och matcher och har därmed öppnat upp för att arrangera tävlingar för alla åldersgrupper från och med den 14 juni. Från och med den 13 juni är det även tillåtet att resa inom Sverige, vilket möjliggör tävlande på andra orter.

Möjligheten att arrangera tävlingar gäller emellertid med stora begränsningar, till exempel att sammankomster med mer än 50 deltagare inte är tillåtna.

Gymnastikförbundet tar nu fram en plan för vilka tävlingar som kommer kunna genomföras samt på vilket sätt de kan komma att genomföras och återkommer kring detta.

Vi återkommer också med mer information kring läger och utbildningar.

[Läs mer om Svensk Gymnastik och Covid-19 här.](#)

Gymnastikläger Parkour & Trupp

12 JUN 2020 13:08

Fredagen den 30 oktober (V.44) arrangerar vi ett läger i Örebro.

Lägret vänder sig till både Parkour och Truppdeltagare som är födda 2010 och äldre.

[Klicka här för anmälan](#)



Lyssna

Utförsäljning av lägerkläder

18 AUG 2020 12:00

Vi säljer nu vårt lager av gymnast och freerunningkläder som är kvar från våra läger. Kostnad 50-75:- st + frakt om man inte har möjlighet att hämta det på kansliet.

Här kan du se vad som finns att köpa! 

Det är först till kvarn och man mailar sin beställning till mellansvenska@gymnastik.se där man skriver produkt, namn, adress och telefonnummer.



Lyssna

Prestationsinriktade föreningsmiljöer

02 OKT 2020 10:48

Välkommen till mötesplats gällande stödmaterialet "Prestationsinriktade föreningsmiljöer!"

Gymnastikförbundet Mellansvenska bjuder in föreningsstyrelser till en mötesplats och information om Gymnastikförbundets nya stödmaterial "Prestationsinriktade föreningsmiljöer". Materialet syftar till att stötta er förening i att skapa en hållbar och utvecklande tränings- och tävlingsmiljö där varje individ ges möjlighet att, efter egna förutsättningar och mål, utvecklas i sin takt mot en önskad nivå.

Ni väljer att delta vid något av två tillfällen; den 20 oktober eller 4 november. Innehållet är samma vid båda tillfällena!

[Mer information och anmälan finner ni här!](#) 📄🔊

VÄLKOMNA!

Information om coronaviruset

16 OKT 2020 10:21

Frågorna är många gällande rådande restriktioner i samband med Covid-19.

[Läs mer om rekommendationer kring Coronaviruset och var du hittar mer information.](#)

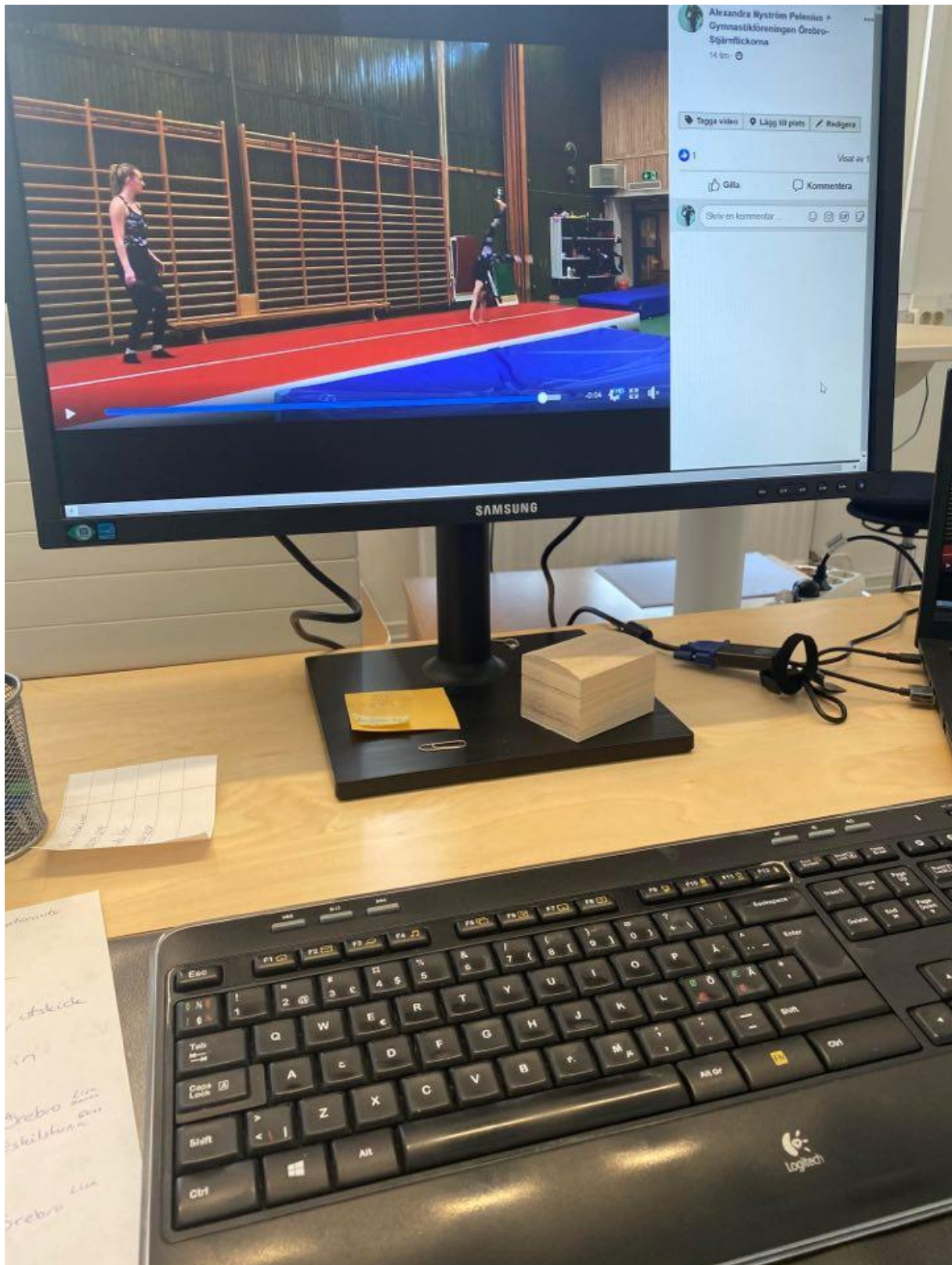
Västerås GF - Årets förening!

11 NOV 2020 14:25

Varje år utser Gymnastikförbundet Årets Förening. Utmärkelsen bygger på nomineringar från regionerna och i år är det Västerås GF, VGF, som får den fina utmärkelsen.

Föreningen som tidigare nominerats till utmärkelsen som GF Mellansvenskas representant får våra varmaste gratulationer!

[Här kan du läsa mer om föreningen och den utmärkelse de fått!](#)



Lyssna

Anpassningar i digitala tävlingen

18 NOV 2020 08:52

Truppkommittén har gjort Anpassningar i reglerna för den digitala tävlingen för att det ska vara lättare att ställa upp trots de skärpta restriktionerna.

Undantag till denna tävling.

- Datumet för fristående är uppskjutet till 26 november
- Gruppmoment behövs ej i fristående, det ska dock visas vart i friståndet detta skulle varit.
- Nivå 7,8,9 ska anpassa varven så pass ej behövs, det är okej att lägga en extra tjockmatta på landningsbädden för att minska risken för överrotation. Vi rekommenderar också att köra till uppbyggd landning till rygg.

Nya allmänna råd från den 14 december

09 DEC 2020 09:17

Igår, den 8 december, gick Folkhälsomyndigheten ut med nya nationella allmänna råd som börjar gälla den 14 december.

Gymnastikförbundet går nu igenom dessa och vad de betyder för verksamheten inom Svensk Gymnastik. Vi återkommer så fort som möjligt med nya rekommendationer för träning, tävling och annan verksamhet inom Svensk Gymnastik.

Fram till och med den 13 december gäller samma rekommendationer som idag och vi ber samtliga föreningar att fortsatt följa dessa rekommendationer så att vi tillsammans kan bidra till att smittspridningen inte ökar i samhället.

[Här kan du läsa om vad som gäller fram till och med den 13 december.](#)



Foto: MY ISONIEMI

[Lyssna](#)

Kompensationsstöd för kvartal fyra

14 DEC 2020 10:48

Många föreningar drabbas ekonomiskt av inställda träningar och evenemang och Gymnastikförbundet arbetar tillsammans med Riksidrottsförbundet (RF) med att försöka mildra de ekonomiska effekterna med anledning av coronaviruset.

Regeringen har beslutat att ge idrottsrörelsen ytterligare 1 miljard kronor i förlängt stöd på grund av corona. Nu kan idrottsföreningar ansöka om stöd för kvartal fyra där RF fortsatt har uppdraget att fördela kompensationsstödet.

Ansökningsgenomgången för kvartal fyra är öppen under perioden 15 december - 26 januari kl 12.00.

[Här kan du läsa mer om stödet!](#)

Kanslistängt över helgerna

21 DEC 2020 10:35

Kansliet håller stängt mellan 23 dec-10 jan.

Om Du behöver komma i kontakt med oss ber vi dig maila - vi kommer att läsa av mailen sporadiskt under tiden.

Vi önskar Dig sköna helger och på återhörande igen 2021!



Nya skärpta rekommendationer för att minska smittspridningen

29 DEC 2020 10:47

Från och med den 18 december till den 24 januari rekommenderar regeringen att kommuner bör stänga alla idrottsanläggningar. Innebörden av detta är att man helst ska undvika all inomhusträning under denna period.

För föreningar inom Svensk Gymnastik innebär det att man ska följa de rekommendationer som respektive kommun går ut med, något som kan skilja sig åt i olika delar av landet.

[Här kan du läsa mer](#)