

Region Norr samlade Nyheter 2020



LyssnaFocus

Välkommen David!

10 JAN 2020 10:59

Idag går Josefine på kansliet på föräldradighet. Sedan den 1 januari finns David Backa på plats som vikarierande idrottskonsulent för GF Norr. Här berättar David mer om sig själv!

Hej! Jag heter David och jag är uppvuxen bland Hälsinglands skogar i den lilla byn Edsbyn, som är bekant för många tack vare ett antal SM-guld i bandy och en tidigare tillverkning av skidor. Jag var själv bandy- och fotbollsspelare i min ungdom, även om jag hade ett intresse för de flesta idrotter som innebar en fysisk utmaning.

När jag skulle börja studera var det just mitt intresse för idrott och ledarskap som ledde mig till Idrottsvetenskapliga programmet i Umeå, och efter min examen blev jag anställd som idrottskonsulent för Västernorrlands Idrottsförbund/SISU Idrottsutbildarna i Örnsköldsvik. Efter lite mer än två år av pendlande mellan Umeå och Örnsköldsvik dök chansen upp att vikariera för Josefine på Gymnastikförbundet Norr här i Umeå, och jag

är glad över att ha fått den chansen! Jag ser fram emot att djupdyka ned i gymnastikens värld och hjälpa alla föreningar i hela region Norr!

Under min studietid träffade jag min nuvarande sambo, och vi har tillsammans en dotter på två och ett halvt år. Vi gillar att vara aktiva med både alpina- och längdskidor, vandring och löpning (etc.) året om. Jag har ett särskilt intresse för konditionsidrott och tränar för att kunna prestera på många fjäll- och bergsmaraton eller terränglopp.

Jag ser fram emot detta år på Gymnastikförbundet Norr och att få jobba med er alla!

Kontakuppgifter David:

david.backa@gymnastik.se

070-620 92 60

Påminnelse! Nominera årets förening och årets ledare för år 2019

05 FEB 2020 08:28

Var med och påverka vilka som ska bli årets ledare och årets förening 2019!

Skicka in din nominering senast 15 februari till norr@gymnastik.se

Inför i år Gymnastikförbundet nationellt tagit fram och beslutat om nya kriterier för Årets ledare och Årets förening. De nya kriterierna går i linje med "Avstamp 2020" och "Gymnastikens goda ledarskap" samt tydliggör att det är en utmärkelse som delas ut till ledare/förening verksam inom Svensk Gymnastik.

Skriv en nominering på **högst två A4-sidor** och skicka den till norr@gymnastik.se, **senast den 15 februari 2020**. Beskriv varför ni 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.

Kommentar till Årets ledare:

Dessa fem kriterier bygger på uppförandekoden och våra nyckelfaktorer (ett till fyra). Fokus har flyttats från nytänkande och resultat till att vara nyfiken och bidra till utvecklande träningsmiljöer. Stor vikt läggs vid det vi vet skapar förutsättningar för positiva resultat: inre driv, glädje, gemenskap, trygga och utvecklande träningsmiljöer. Gymnastikförbundet vill uppmuntra ett processinriktat och holistiskt ledarskap genom kriterierna ovan, helt i linje med "gymnastikens goda ledarskap".

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.

Prisutdelning

Regionstyrelsen utser regionens vinnare som uppmärksammas i samband med [GF Norrs årsmöte den 22 mars 2020](#). Vinnarna i region Norr går därefter vidare och tävlar mot övriga regioners vinnare om de nationella utmärkelserna Årets ledare och Årets förening. Svenska Gymnastikförbundets styrelse väljer segrande ledare och förening. Årets Ledare och Årets Förening i region norr tilldelas 2 500kr vardera.

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

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

Nomineringar skickas alltså till: norr@gymnastik.se, senast 15 februari 2020.

[Läs mer här>>](#)

Invigning av Luleås nya gymnastikhall

13 FEB 2020 09:34

Efter många års väntan invigdes i söndags äntligen Lulegymnasternas nya gymnastikhall på Arcusområdet i Luleå!

Med 1620 kvm och 14 meter i takhöjd är den nya gymnastikhallen en av de modernaste platserna att träna gymnastik på i Sverige. Hallen är specialanpassad för artistisk gymnastik, trupp gymnastik och cheerleading.

Hallen ger nya förutsättningar för Luleås gymnaster, men det är även en viktig del för utvecklingen av barn- och ungdomsverksamheten som nu får mer plats i Voltarenan när de äldre grupperna flyttar till den nya hallen.



(Foto: Margareta Bäckström Lindgren)

Med på invigningen fanns bland andra Svenska Gymnastikförbundets generalsekreterare Pelle Malmborg, Lulegymnasternas ordförande Philip Tretten, Stadsbyggnadsnämndens ordförande Anja Johansson och ordförande i kultur- och fritidsförvaltningen Emmelie Nybom.



(Foto: Anita Sundberg, Elin Carlansson - Vårt Luleå)

Stort grattis!

[Här kan ni se Vårt Luleås reportage från invigningen](#)

[Här kan ni se Sveriges radio reportage från invigningen](#)

Inbjudan Förbundsmötet 2020

05 MAR 2020 14:51

Den 25-26 april är det dags för Förbundsmöte i Växjö. Vi hoppas att vi blir många representanter från Region Norr på plats!

I år står region Sydost som värd och tillsammans med Svenska Gymnastikförbundet har de förberett ett intressant program där hållbarhet står i fokus.

Förbundsmötet är Svensk Gymnastiks högsta beslutande organ vilket gör allas deltagande och engagemang viktigt. Vi hoppas att vi kan vara många från Region Norr på plats i Växjö!

[Klicka här för mer information om Förbundsmötet och program för helgen](#)

[Klicka här för att komma till anmälan Förbundsmötet 2020](#)

Vi ses i Växjö!

Information om Coronaviruset COVID-19

11 MAR 2020 21:51

Vi får in många frågor angående Coronaviruset och dess konsekvenser just nu. Här följer information om hur detta ska hanteras inom Gymnastikförbundet Norr.

Gymnastikförbundet Norr och Svenska Gymnastikförbundet förhåller sig till Folkhälsomyndighetens riktlinjer nationellt.

[På denna sida hittar du information från Svenska Gymnastikförbundet som uppdateras löpande.](#)

INSTÄLLDA TÄVLINGAR I REGION NORR

11 MAR 2020 22:10

Till följd av Coronaviruset och Folkhälsomyndighetens beslut om att stoppa alla sammankomster med fler än 500 personer har beslut tagits om att ställa in tre tävlingar i Region Norr.

Respektive tävlingsledning för dessa tävlingar har tagit beslutet om att ställa in enligt Gymnastikförbundets rekommendationer till följd av Coronaviruset.

TRUPPSLAGET 14 MARS, SÄVAR

Kontakt: truppslagetsavarik@gmail.com

VINTERPOKALEN 14/3, ARVIDSJAUR

Kontaktperson: nyman.agneta@telia.com

KRISTALLCUPEN STEGSERIER + REGIONSFINALEN 21-22 MARS, LULEÅ

Kontaktperson: e.boltemo@gmail.com

Förbundsmötet 2020 framflyttat

18 MAR 2020 15:06

Förbundsmötet 2020 skulle ha ägt rum i Växjö 25-26 april 2020. På grund av Coronavirusets framfart har beslut tagits om att flytta fram det till 26-27 september 2020.

Information från Svenska Gymnastikförbundet:

Gymnastikförbundets högsta beslutande organ, förbundsmötet, som skulle genomförts i Växjö 25-26 april flyttas fram i syfte att bidra till att begränsa smittspridningen i samhället. Bedömningen är också att det är en stor risk för färre deltagande än tidigare år, något som inte är bra för den demokratiska processen inom Svensk Gymnastik.

- Vi ställer inte in förbundsmötet, vi flyttar fram det till den 26-27 september. För styrelsen är den demokratiska processen central. Under förbundsmötet ska vi bland annat gemensamt bestämma om en ny strategisk plan mot 2028 och då känns det oerhört viktigt att vi kan samlas, samtala och fatta kloka beslut tillsammans. Vi vill inte riskera att antalet föreningar och regioner ska exkluderas när så viktiga frågor ska behandlas, kommenterar Anna Iwarsson beslutet om att flytta fram mötet.

Folkhälsomyndighetens rekommendationer kring träning

25 MAR 2020 14:47

Igår kom Folkhälsomyndigheten med nya uppdaterade rekommendationer kring träning och idrottsanläggningar. Nedan följer information hämtat från Svenska Gymnastikförbundet.

Läs gärna mer på Folkhälsomyndighetens sida:

- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/information-till-idrotts--och-traningsanlaggningar/>
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/mars/trana-garna-men-gor-det-sakert/>

Den övergripande rekommendationen är fortfarande att fysisk aktivitet är bra för folkhälsan och att idrott och träning ska fortsätta. Däremot kan aktiviteterna behöva anpassas. Myndigheten skriver att utomhusträning är att föredra då det minskar risken för smittspridning. I dagsläget finns ingen avrådan från inomhusaktiviteter. När det gäller inomhusträning är det emellertid viktigt att tänka på:

- Begränsa om möjligt antalet deltagare i aktiviteterna.
- Se till att det finns tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien.
- Städa oftare toaletter och ytor som många tar i.

Ytterligare rekommendationer från Folkhälsomyndigheten kopplat till träning:

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Personer över 70 år ska inte delta i gruppaktiviteter inomhus. Det är viktigt för hälsan att äldre fortsätter röra sig, och fysisk aktivitet och promenader utomhus rekommenderas.
- Minska moment med närkontakt, gör andra övningar istället.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.

- Undvik trängsel exempelvis vid insläpp av publik på läktare och vid försäljning.

Genomför riskbedömningen för den egna föreningens verksamhet

Gymnastikförbundet uppmanar alla föreningar att göra en egen riskbedömning utifrån Folkhälsomyndighetens mall och att utifrån den ta ett eget aktivt val kring hur träningen ska anpassas.

[Mallen för riskbedömning hittar du här](#)

Inspirera varandra!

Vill du eller din förening dela med er av hur ni tränar just nu? Gör gärna ett inlägg i Gymnastikförbundets grupp på facebook, [Svensk Gymnastik i rörelse - dela dina träningstips](#)

Årets förening och Årets ledare 2019

26 MAR 2020 10:22

I samband med Gymnastikförbundet Norrs årsmöte som ägde rum 22 mars tilldelades Lulegymnasterna utmärkelsen Årets Förening 2018 och Jenny Hörnström, Umeå Gymnastikförening, utmärkelsen Årets Ledare 2018. Två välförtjänta pristagare. Stort grattis!

Båda pristagarna tilldelas 2500 kronor vardera från Gymnastikförbundet Norr som stimulans för fortsatt utveckling.

Regionstyrelsen för Gymnastikförbundet Norr har utsett Lulegymnasterna till Årets förening 2019, med följande motivering:

Lulegymnasternas vision är "Gymnastik för alla" och de arbetar ständigt med att erbjuda rörelseglädje för alla åldrar oavsett förutsättningar. Föreningen erbjuder idag allt ifrån barn- och ungdomsgymnastik till motionsgymnastik och elitsatsningar. Lulegymnasterna har medlemmar i alla åldrar från 3-93 år och uppmuntrar därmed till rörelseglädje genom hela livet!

Lulegymnasterna har en bred verksamhet och arbetar aktivt för att nå nya målgrupper. I deras ordinarie träningsgrupper har både nyanlända och personer med funktionsvariationer deltagit.

Under 2019 utbildade Lulegymnasterna ledare för att kunna starta upp gruppen "Gymnastik för alla", som riktar sig till barn som behöver mer anpassning av sin träning. Dessutom utbildas ledare i parkour för att starta en nybörjargrupp för nyanlända. En stor anledning till att Lulegymnasterna tilldelas denna utmärkelse är deras vilja att utvecklas. Efter ett långt och hårt arbete har de under 2019 lyckats med sitt mål om att bygga en ny gymnastikhall i Luleå. Det har krävt ett enormt stort engagemang från såväl styrelse, ledare och medlemmar, vilket visar deras styrka som förening. Det skapar

förutsättningar för att växa, något Lulegymnasterna satsar på så att fler får möjlighet att utöva gymnastik!



Margareta Bäckström Lindgren, Lulegymnasterna, tar emot diplom och blombukett för utmärkelsen Årets Förening av Marie Hedman Alainentalo, ledamot i regionstyrelsen.

Regionstyrelsen för Gymnastikförbundet Norr har utsett Jenny Hörnström, Umeå Gymnastikförening, till Årets ledare 2019 med följande motivering:

Jenny Hörnström började som ledare i Umeå Gymnastikförening utan någon erfarenhet av gymnastik sedan tidigare. Med nyfikenhet och glädje för rörelse har hon därefter utbildat sig till ledare i hela spannet från Bamsegymna till Gymmix för seniorer.

Jenny har varit med och breddat träningsutbudet för medlemmarna i Umeå Gymnastikförening med parkourgrupper, vattengymna och nybörjargrupper för ungdomar. Jenny startade även upp konceptet "Starka Tillsammans" där föräldrar med barn från 7 år tränar på samarbete, koordination, styrka och kondition med gymnastiska inslag tillsammans.

Genom att erbjuda ungdomar sitt stöd ger hon dem möjlighet till att testa vara ledare och utvecklas i sin egen takt. Jenny finns där som stöd när de behöver och backar tillbaka då ungdomarna allt eftersom utvecklar sitt ledarskap. Detta gör att fler stannar inom gymnastiken längre.

Jenny sprider energi, träningsglädje och möter varenda individ på deras egen nivå. Detta gör henne till en mycket uppskattad ledare!



Jenny Hörnström, Umeå Gymnastikförening, tar emot diplom och blombukett för utmärkelsen Årets Ledare 2019 av Hanna Björk, ordförande regionstyrelsen.

Årsmötet 2020
30 MAR 2020 12:46

Den 22 mars genomfördes GF Norrs årsmöte i Idrottens Hus i Umeå. I år fanns även möjlighet att delta via länk, något som blev extra aktuellt i och med rådande läge med Covid-19. Nedan följer en sammanfattning av mötet!

Vi kunde genomföra Årsmötet 2020, men till följd av Coronavirsuets framfart valde vi att följa Svenska Gymnastikförbundets och Folkhälsomyndighetens riktlinjer. En planerad mingellunch samt ett föredrag om SvGF:s strategiska plan 2028 som vår GS Pelle Malmborg skulle genomföra ställdes in och Pelle reste inte upp till Umeå.

Årsmötet

Själva årsmötet inleddes av GF Norrs ordförande Hanna Björk. Lisa Lundin utsågs till mötesordförande och David Backa till mötessekreterare. [Håll utkik för årsmötesprotokollet här!](#)

Möjlighet att delta via videolänk

Inför årsmötet fanns möjlighet att anmäla deltagande via videolänk, något som flera gjorde. Man kunde antingen ansluta helt själv eller samlas i Luleå där Lulegymnasterna bjöd in till deltagande via länk i Arcushallen. Resultatet slog ut väl och det är en möjlighet vi kommer att utveckla!

Ny styrelse Gymnastikförbundet Norr

I och med årsmötet utökades GF Norrs regionstyrelse från 7 till 9 platser.

Hanna Björk valdes om till ordförande, Marie Hedman Alainentalo samt Eva Larsson till ledamöter på omval och Björn Lindberg till suppleant på omval.

David Almqvist och Helén Birberg Wollmén valdes till nya ledamöter och Pernilla Eriksson valdes till ny suppleant.

Regionstyrelsen i GF Norr består nu av följande:

Hanna Björk, Umeå - Ordförande
Kirsi Kohlström, Umeå - Vice Ordförande
Marie Hedman Alainentalo, Boden/Pajala - Ledamot
Eva Larsson, Boden - Ledamot
Vera Gärdemalm, Kiruna - Ledamot
Helén Birberg Wollmén, Luleå - Ledamot
David Almqvist, Umeå/Luleå - Ledamot
Björn Lindberg, Luleå - Suppleant
Pernilla Eriksson, Umeå - Suppleant

Vi är glada över att vår nya styrelse och att vi nu är fler som arbetar för gymnastiken i hela vår region!

Presentationer av Helén, David och Pernilla kommer inom kort.

Utmärkelser

På årsmötet uppmärksammades även Årets Förening och Årets Ledare i regionen. Vi gratulerar Lulegymnasterna och Jenny Hörnström, Umeå GF, till utmärkelserna! [På denna länk kan ni läsa mer om vinnarna 2019](#)

Årsmöte 2021

Nästa årsmöte kommer att genomföras 20 mars 2021. Ort bestäms senare.

Vi vill tacka alla som deltog på årets årsmöte, både fysiskt i Umeå men även via videolänk. Nu ser vi fram emot ett spännande gymnastikår!

Allmänna råd från Folkhälsomyndigheten 1 april

02 APR 2020 10:56

Folkhälsomyndigheten har kommit med nya allmänna råd till följd av Covid-19 för olika verksamheter, bland andra idrottsföreningar.

Den 1 april skärptes de allmänna råden ytterligare. Även om träning fortsatt rekommenderas så utmanar de råden som presenterades idag oss som idrott och det blir än mer tydligt att vi behöver anpassa vår träning. Myndigheten menar fortsatt att det är viktigt att idrotten hålls igång men det tak om max 50 personer som får samlas gäller nu även träning.

[Läs fullständig information från Gymnastikförbundet här](#)

Hjälp RF hjälpa idrotten

29 APR 2020 15:12

Nedan följer information från Gymnastikförbundet:

För att bidra till arbete med att kartlägga de ekonomiska konsekvenserna av Covid-19 uppmanar Riksidrottsförbundet att alla föreningar fyller i den enkät de tagit fram.

Det är genom denna, samt den enkät som förbunden fyller i, som den samlade bilden kan tas fram. Den hjälper i sin tur RF att vara tydliga gentemot politiken och det ekonomiska stöd som idrotten behöver.

[Enkäten ska vara inne senast 30 april och all info om den finns här.](#)

Parallellt med detta öppnas nu även ansökan för kompensationsstöd. Syftet är att förbund och föreningar förutsättningar att överleva och fortsatt kunna bedriva idrottsverksamhet och evenemang. Särskilt viktigt är att värna idrottsverksamhet och evenemang som sker för och till förmån för barn- och ungdomsidrotten.

[Ansökan ska vara inne senast 15 maj och all info om kompensationsstödet finns här.](#)

Nya tillskott i Regionstyrelsen

30 APR 2020 13:19

På GF Norr:s årsmöte valdes två nya ledamöter och en ny suppleant in i Regionstyrelsen. Här nedan följer en presentation av David, Helén och Pernilla!

David Almqvist (ledamot)

David kommer ursprungligen från Boden och utbildar sig till civilingenjör vid Luleå Tekniska Universitet. Under våren flyttade han till Umeå för att skriva sitt exjobb. David har sin bakgrund inom gymnastiken i parkour och tricking som han fick upp ögonen för under sin gymnasietid. Han var med och startade en ungdomsgrupp i tricking för Bodens Gymnastikklubb innan han började träna parkour med Lulegymnasterna. Under 2019 har han varit ledare inom föreningen och startat en ny parkourgrupp för barn. David brinner mycket för just parkour och tricking, och hela nästan hans fritid går åt till att arbeta med och framhäva dessa discipliner.



Helén Wollmén (ledamot)

Redan som 15-åring gick Helén sin första ledarutbildning och började som gymnastikledare i Linköping. När sedan flyttlasset ett par år senare gick till Luleå började hon som ledare i Lulegymnasterna, där hon nu varit verksam sedan 1995. Helén har varit engagerad i fler styrelseuppdrag under åren, både i dåvarande Gymnastikförbundet Norrbotten och Lulegymnasterna. Idag arbetar Helén på Norrlarm och tillbringar sin fritid med sina barnbarn och stug- och fjällliv.



Pernilla Eriksson (suppleant)

Pernilla är ett välkänt ansikt inom gymnastiken, som hon varit aktiv inom sedan hon som tolvåring. Som barn var Pernilla aktiv inom Umeå Gymnastikförening och blev hjälpledare för barngrupper redan vid 12 års ålder. Hon fortsatte på den inslagna vägen och har under åren haft både ledar- och förtroendeuppdrag inom Umeå GF och Svenska Gymnastikförbundet, bland annat som ledamot i SvGF:s förbundsstyrelse. Idrott blev Pernillas kall även inom arbetslivet då hon utbildade sig till idrottspedagog och har sedan dess haft olika roller inom idrottens tjänst. Idag är Pernilla områdeschef och biträdande föreståndare på Idrottshögskolan vid Umeå Universitet, ordförande i hallkommittén för Gymnastikens Hus i Umeå samt ledamot i SvGF:s valberedning. På sin fritid är det sönerns hockey, umgås med vänner eller tid i sin sommarstuga som Pernilla ägnar sig åt!



Vi hälsar alla tre hjärtligt välkomna in i Region Norr:s styrelse!

Ansök om statligt kompensationsstöd

01 MAJ 2020 00:30

Från och med idag fram till och med den 15 maj är det möjligt att ansöka om kompensationsstöd från statens krispaket till idrotten med anledning av Covid-19.

Syftet med kompensationsstödet är att förbund och föreningar får förutsättningar att överleva och fortsatt kunna bedriva idrottsverksamhet och evenemang. Särskilt viktigt är att värna idrottsverksamhet och evenemang som sker för och till förmån för barn- och ungdomsidrotten.

[All information finns här!](#)

Nyhetsbrev från GF Norr

05 MAJ 2020 15:05

Nu lanserar vi ett nytt nyhetsbrev som kommer att innehålla aktuell information viktiga datum att ha koll på.

Nyhetsbrevet kommer att skickas ut med jämna mellanrum, och minst 4 gånger per år.

[Ni hittar nyhetsbrevet här!](#)

Kom ihåg att trycka i prenumereraknappen så att ni inte missar något framtida utskick av nyhetsbrevet!

A purple rectangular banner with white text. The text is centered and reads: 'WEBBINARIUM: Projektstöd att söka från Gymnastikförbundet och RF/SISU' followed by 'Torsdag 15/4 kl. 18:30-20:00'.

WEBBINARIUM:
Projektstöd att söka från
Gymnastikförbundet och RF/SISU
Torsdag 15/4 kl. 18:30-20:00



LyssnaFocus

Lägerverksamhet för barn- och ungdomar får genomföras

19 MAJ 2020 13:49

Folkhälsomyndigheten kom under måndagen ut med nya rekommendationer kring lägerverksamhet under sommaren för barn och unga (födda -02 eller senare).

På gårdagens pressträff kom ett efterlängtat besked för alla föreningar som planerar för läger i sommar. Myndigheten menar att föreningslivet ska fortsätta så normalt som möjligt med aktiviteter för barn och att läger därför får genomföras. Det finns emellertid vissa restriktioner kring dessa:

Lägerverksamheten ska ligga och organiseras lokalt, alltså inga långväga resor

När du anordnar läger ska du, utöver de allmänna råden, särskilt tänka på:

- Gäller för barn och unga födda -02 eller senare
- Ska genomföras i närområdet och i mindre grupper
 - Aktiviteter utomhus är att föredra
 - Öka avståndet mellan sov- och sittplatser samt i andra utrymmen om det är möjligt
 - Säkerställ möjlighet till god handhygien
 - Stanna hemma om du är sjuk

- Blir deltagarna sjuka under lägret ska de skyndsamt kunna ta sig hem

Mer information om sommaren väntas från Folkhälsomyndigheten i slutet av maj/början av juni.

Information från gymnastik.se



Lyssna^{Focus}

Helghälsning från regionstyrelsens ordförande Hanna Björk

21 MAJ 2020 06:00

Maj! Den här månaden som brukar vara sprängfylld av aktiviteter, tävlingar, avslutningar, grillkvällar och träffar av olika slag. Men den här maj är inte det. Det är ju inte mycket som är som det brukar och det har påverkat oss alla. Jag tror inte att jag är ensam om den tvetydiga känslan av att stå absolut helt stilla samtidigt som man okontrollerat kastas framåt.

Men jag blir inte heller först med att säga att ur detta kaos så skapas kreativitet! Ni är många som snabbt förändrat, anpassat och med nya kreativa idéer sett till vår verksamhet har kunnat bedrivas. Att idrottsrörelsen för våra barn och unga har kunnat fortsätta har känns så otroligt bra och viktigt. Att under en timme eller två bara få släppa allt annat och istället fokusera på viken fot eller arm som ska vara fram, lära sig något nytt och bara känna peppen från kompisar och ledare – det behövs! Men jag tror att det är lika viktig för alla ledare, många är ni som lägger otaliga timmar både i och utanför gympahallen och att få behålla lite av det fokuset kanske gör det lättare att få något normalt i allt det onormala.

Och på tal om gympahallar. Det är ju inget snack om att vi är i stort behov av anpassade träningsmiljöer men det som de här veckorna har bevisat är att gymnastiken även lätt kan plockas ut från sitt inramade sammanhang. Har sett många initiativ där skogar, lekplatser och gräsytor fått agera gymnastikhall. Man blir otroligt glad och peppad och jag hoppas att vi kan fortsätta inspireras av detta även efter allt det här.

Fler glädjeämnen är ju oxå att folkhälsomyndigheten här i dagarna gått ut med att vi kan arrangera lägerverksamhet i sommar, så viktigt för gymnaster och så viktigt för er föreningar!

Så mitt i detta tumult så står ni och vi ändå för en hel del glädje, trygghet och gemenskap. Det är väl ändå himla fint!

Sist men inte minst så vill jag önska er en riktigt fin Kristihimmelfärdshelg! Kanske får några av oss känna av vårvärmen, kanske inte. Det är lite oklart precis som mycket annat - lika bra att ställa sig på händer då vet man i alla fall med säkerhet att allt är uppochner :)

Hanna Björk

Ordförande Gymnastikförbundet Norr



LyssnaFocus

Digitalt Förbundsmöte 26 september

26 JUN 2020 14:44

Gymnastikförbundets styrelse har tagit beslut om att Förbundsmötet 2020 kommer att hållas digitalt, med anledning av Coronapandemin.

Mötet kommer genomföras under en dag, lördagen den 26 september och hålltiderna är klockan 09.00 – 18.00. Mer information med exakta tider, dagordning, anmälningar och hur mötet kommer att gå till, kommer när alla detaljer är satta.

Det är så klart oerhört tråkigt att vi inte kan ses på plats i Växjö något som många sett framemot. Samtidigt kanske det digitala mötet skapar en möjlighet för fler att delta och att 2020 års förbundsmöte slår nytt deltagarrekor.

Väl mött i den digitala världen den 26 september! [Mer information om förbundsmötet 2020 hittar du här.](#)

Kansliet sommarstängt

09 JUL 2020 11:46

Från och med fredag 10/7 är kansliet stängt för semester och öppnar åter upp måndag 10/8.

Behöver ni under denna period komma i kontakt med vår idrottskonsulent David kan ni skicka mail till david.backa@gymnastik.se.

David kollar mailen sporadiskt under semestern och därför kan svar dröja något. Vid brådskande ärenden kan ni ringa 070-620 92 60.

TREVLIG SOMMAR!

Regionala tävlingsregler 7-9 för Truppgymnastik

10 AUG 2020 12:48

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

Bakgrund och syfte med projektet

Bakgrunden till projektet är att regioner, föreningar och ledare efterfrågat regler som är anpassade för de första tävlingsnivåerna inom truppgymnastiken. Detta för att underlätta för nya ledare på denna nivå och för nya domare som ska förstå och praktisera reglementet. Även en större samsyn och tydligare struktur för tävlande har efterfrågats. Syftet med projektet har varit att skapa en likhet kring regler och bedömning mellan regioner och föreningar som arrangerar tävlingar på nivå 7-9.

Gymnastikförbundet rekommenderar från och med 2021 att föreningar och regioner som arrangerar tävling på denna nivå använder dessa anpassade regler samt rekommenderar att det alltid ska framgå tydligt vilka regler som gäller vid arrangemang av tävling.

Regler som nu finns tillgängliga

Arbetet har omfattat framtagande av:

- Bedömningsreglemente nivå 7-9 inklusive bilagor
- Tävlingsbestämmelser nivå 7-9
- Bedömningsunderlag nivå 7-9
- Exempel på att fylla i bedömningsunderlag
- Redskapsreglemente nivå 7-9
- Feedbackunderlag nivå 9
- Rekommendationer kring resultat och ceremonier
- Generalprotokoll nivå 7-9

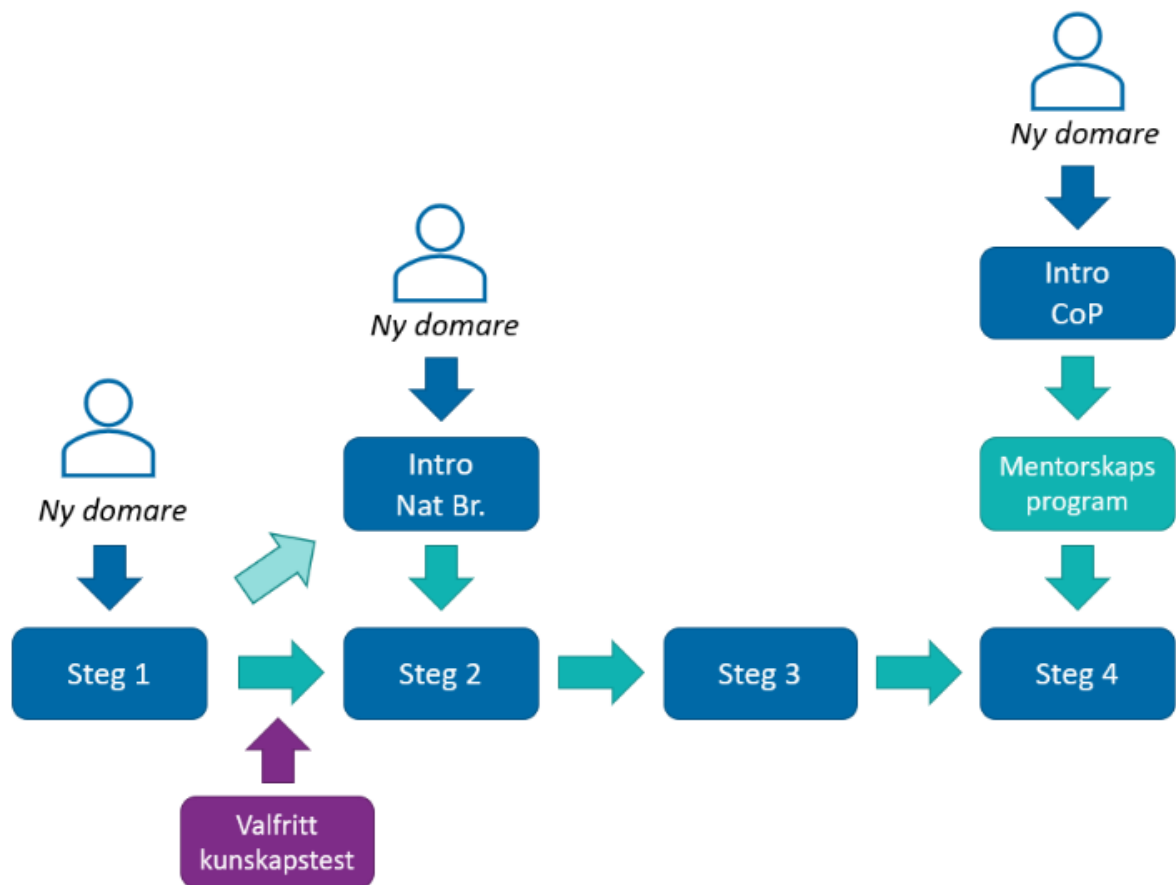
[Klicka här för att komma direkt till dokumenten.](#)

Ny domarutbildning

Arbetet har också resulterat i att en ny steg 1 utbildning för domare och en ny "steg 1 licens" som ger behörighet att döma på nivå 7-9. Utbildningen är under framtagande och anpassad för nivå 7-9. Detta innebär att tidigare steg 1 "Förberedande domarutbildning: Truppgymnastik steg 1- intro till nationellt bedömningsreglemente" kommer byta namn till "Introduktion till nationellt bedömningsreglemente". Den nya domarutbildningen steg 1 kommer heta "Domarutbildning: Truppgymnastik steg 1 – regionsdomare (nivå 7-9)". Utbildningen kommer vara en endagsutbildning och vänder sig till dig som vill börja döma på tävlingsnivå 7-9. Bedömningsreglementet är utformat med en positiv bedömning, där det även ska vara lättare för dig som ny domare att kunna börja din domarkarriär. Förkunskapskraven för kursen är "Intro Svensk Gymnastik" samt att du får gå kursen från och med det år du fyller 16 år. Två pilotkurser kommer genomföras under hösten.

Domarstegen

Efter att en deltagare gått Domarutbildning: Truppgymnastik steg 1 – regionsdomare (nivå 7-9) får personen behörighet att gå direkt vidare till steg 2 kursen, efter att ha gjort ett kunskapstest som syftar till att hjälpa deltagaren att ta nästa steg i domarkarriären. Det finns också möjlighet att gå Introduktion till nationellt bedömningsreglemente om domaren själv vill detta innan steg 2 kursen. Det illustreras som en alternativ väg via den ljusare pilen nedan. Detta för att erhålla förberedande kunskaper och övning inför steg 2 kursen. Nya domare kan även välja att gå Introduktion till nationellt bedömningsreglemente för att sedan gå vidare till steg 2. Denna kurs ger också behörighet på reglementet för nivå 7-9. Progressionen av hela domarstegen sammanfattas i figuren.



Licens steg 1

För att ha behörighet att döma på det nya reglementet nivå 7-9 krävs innehavande av minst steg 1 licens. Har du sedan tidigare gått introduktion till nationellt bedömningsreglemente kommer du att kunna ansöka om steg 1 licens genom din region. Har du sedan innan deltagit på steg 2 eller steg 3, får du denna licens automatiskt eftersom du blir behörig att döma på denna nivå.

Frågor

Har du frågor kring, tveka inte att höra av dig till trupp@gymnastik.se.

Nya utbildningar 2021

11 AUG 2020 11:26

Gymnastikförbundets arbete med revidering av utbildningssystemet fortgår, och under 2021 kommer det att lanseras en del nyheter.

Till vårterminen lanseras nya kurser inom träningslära och ledarskap som ersätter befintliga Teorikurser 1-3. Kurserna i träningslära kommer att genomföras digitalt och kurserna i ledarskap via fysiska samlingar (ordinarie kurstillfällen).

[Läs mer om kurserna inom träningslära här!](#)

[Läs mer om kurserna inom ledarskap här!](#)

Till hösten 2021 lanseras nya kurser inom Truppgymnastik som ersätter befintliga stegkurser basic-4.

[Läs mer om kurserna inom Truppgymnastik här!](#)

Konvertera kurs

I och med förändringen av utbildningssystemet kommer förkunskapskaven att ändras för samtliga discipliner, och du som ledare behöver konvertera tidigare kurser för att kunna tillgodoräkna dem.

[Läs mer om konvertering och vad det innebär här!](#)

Information om höstens utbildningar

17 AUG 2020 15:26

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.

VIKTIGT! Uppdaterat utbildningsutbud under hösten

19 AUG 2020 09:47

Efter riktlinjer från Svenska Gymnastikförbundet till följd av Covid-19 har ändringar införts för några av våra utbildningar under hösten 2020. Nedan finns information om vad som gäller framöver.

Vi kommer under hösten att arrangera både fysiska och digitala utbildningar utifrån de riktlinjer och rekommendationer som finns för att skapa en trygg miljö för både våra deltagare och utbildare. Gymnastikförbundet har genomfört digitala utbildningar sedan i våras, och de har fått mycket positiv respons. Det möjliggör att fler kan delta på våra utbildningar under hösten och vi är otroligt glada över att kunna erbjuda detta!

Besök vår utbildningskalender för att se vilka utbildningar som arrangeras fysiskt respektive digitalt, och kom ihåg att anmäla er för att delta på utbildningar i höst!

[Här hittar ni aktuell utbildningsöversikt för hösten 2020](#)

Alla deltagare som varit anmäld till en fysisk utbildning som nu blivit digital har blivit informerade.

Riktlinjer för gymnastiken i Region Norr

25 AUG 2020 13:28

Till följd av Covid-19 behöver gymnastiken göra anpassningar i sin verksamhet. Detta är vad som gäller för alla gymnastikföreningar i re

Svenska gymnastikförbundet har en förhöjd beredskap i och med utvecklingen av covid-19 och det bevakas löpande av förbundets nationellt. GF Norrs rekommendationer till våra föreningar ligger helt i linje med Riksidrottsförbundet och Gymnastikförbundets rekommendationer.

[Här hittar ni riktlinjerna i sin helhet](#)

Alla ska kunna känna sig trygga med att våra gymnastikföreningar följer Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd. Om en gymnast eller ledare känner stor oro uppmanas de kontakta sin ledare, föreningens ordförande eller GF Norrs kansli för att försöka hitta individuella lösningar.

Vi behöver tillsammans hjälpas åt att påminna oss själva om att Folkhälsomyndigheten inte ändrat något i sina rekommendationer eller allmänna råd sedan innan sommaren. Det är viktigt att vi håller i och håller ut i att tänka kreativt kring hur tränings- och lägeraktiviteter kan bedrivas med anpassningar som gör att dessa rekommendationer följs.

Styrelsen
Gymnastikförbundet Norr

Anmälan till Förbundsmötet 2020

01 SEP 2020 13:51

Nu är anmälan öppen till Förbundsmötet den 26 september. Passa på att anmäla dig och vara med via länk!

Mötet genomförs digitalt i EasyMeet där all föredragning och omröstning kommer att ske. Respektive ombud måste delta från "egen dator" för att kunna delta i omröstningar. Flera ombud kan alltså int delta från samma dator, däremot kan flera ombud samlas i samma rum under mötets gång.

[Läs mer och anmäl dig här](#)