

# Verksamhetsplan 2022 för



**Föreningen där alla är stjärnor.**

# Innehållsförteckning

Vår vision .....	3
Målsättningar 2022 .....	3
Vår värdegrund .....	3
Våra ledstjärnor .....	3
Verksamhetsområden .....	4
Barn- och ungdomsgrupper samt vuxengrupp (breddgrupper) .....	4
AG-grupper i Kvinnlig (KvAG) och Manlig (MAG) Artistisk Gymnastik (tävlingsgrupper) .....	5
Försäkring .....	5
Ekonomi .....	5
Ersättning till timarvoderade tränare/ledare .....	6
Tränar/ledartäthet .....	6
Våra riktlinjer .....	7

## Vår vision

All Star Gymnastics (ASG) ska bedriva kvalitativ tränings- och tävlingsverksamhet som bygger på sunda värderingar där vi tar tillvara på gymnastens möjligheter att utvecklas, såväl det gäller barn- och ungdomsgymnastik, vuxengymnastik som tävlingsgymnastik inom artistisk gymnastik (KvAG och MAG). ASG ska vara ett attraktivt val för gymnaster, ledare, domare, medlemmar och sponsorer. Vi vill vara en förening som man vill stanna kvar i.

## Målsättningar 2022

- att våra tävlingsgymnaster deltar på minst tre tävlingar per termin utifrån nivå
- att våra gymnaster i breddgrupperna erbjuds tävlingar i passande nivå
- att få gymnaster fortsätta träna och tävla högre upp i åldrarna
- att fortsatt ha kompetenta tränare/ledare i samtliga grupper
- att ha kick-off för tränare/ledare inför varje terminsstart
- att erbjuda interna och externa utbildningar för våra tränare/ledare och domare
- att ha fortsatt bra samarbete mellan grupper och ledare samt med andra föreningar
- att arrangera minst två hemmatävlingar per termin i Åkeshovshallen
- att anordna UL-träningar för våra breddgymnaster
- att anordna vår- och julavslutning för våra grupper
- att fortsatt arbeta enligt Svenska Gymnastikförbundets riktlinjer

Händelser som vi inte kan råda över (*t.ex. som under Covid-19-pandemin*) kan medföra att vissa delar inte kan genomföras enligt våra intentioner.

## Vår värdegrund

*ASG är en värderingsstyrd förening. Vår gemensamma värdegrund ska genomsyras av såväl vårt sätt att leda verksamheten som hur vi genomför träningar och tävlingar. Vi tror inte på stora ord och långrandiga policies utan vår verksamhet handlar om vad vi faktiskt gör snarare än vad vi skulle vilja göra. VI TAR ETT STORT ANSVAR!*

**Glädje och gemenskap** – Viktigast av allt är glädjen till gymnastiken. Med mer inre drivkraft och självständigt drivna utövare kommer gymnasterna uppleva mer glädje, arbeta bättre tillsammans, bli mer kreativa och ha mycket mer roligt. Den mest framgångsrika typen av motivation är den som kommer inifrån individen själv.

**Respekt och öppenhet** – Våra gymnaster ska erbjudas en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga i utformningen av verksamheten och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och andra. Transparens är viktig och i styrelsen finns adjungerade gymnast-, förälder- och tränarrepresentanter med som länkar i det viktiga samarbetet mellan styrelse och verksamhet.

**Långsiktig utveckling** – Vi följer den nya svenska gymnastikmodellen som är tydlig i sitt regelverk för hur man tränar unga gymnaster. Vi har även hämtat inspiration från konceptet LTAD (Long-Term Athlete Development) som förklarar hur idrottare bör träna under barn- och ungdomsåren för att kunna få ut sin maximala kapacitet som vuxen. I all träning och tävling ska varje utövares individuella fysiska, kognitiva och emotionella utveckling och behov beaktas.

## Våra ledstjärnor

- ★ Vara nytänkande
- ★ Se och ta tillvara på alla individers möjligheter att utvecklas
- ★ Alla ska känna sig accepterade - olikheter möjliggör
- ★ Vara lyhörda för den enskilde individens behov
- ★ Alla ska känna gemenskap och trygghet oavsett nivå
- ★ Vara ödmjuka inför gymnastikens utmaningar

## **Verksamhetsområden**

Gymnasterna ska ges möjlighet att utvecklas i sin egen takt och därför ska de tillhöra den grupp som tillgodoser detta bäst. Byte av grupp kan vara en naturlig del i utvecklingen och detta ska uppmuntras och underlättas när byte är befogat. Gymnasterna kan således inte räkna med att alltid få tillhöra samma grupp med samma tränare under hela sin aktiva tid. Huvudtränarna ska samverka med varandra för att få bästa möjliga grupptillhörighet för gymnasterna. Byten till andra grupperingar ska ske i samförstånd med berörd gymnast/familj. Om det uppstår tveksamheter ska styrelsen rådfrågas och då ska också styrelsen avgöra dessa.

Byte av grupp kan bli nödvändigt ibland för att få ett jämt flöde av gymnaster till olika nivåer och detta är ett av medlen för att skapa de bästa förutsättningarna för alla. I första hand sker byte av grupp i samband med terminsstart, men kan också ske under terminen vid behov.

## **Barn- och ungdomsgrupper samt vuxengrupp (breddgrupper)**

Föreningens barn- och ungdomsgrupper samt vuxengruppen utgör basen i föreningen. Breddgruppernas terminer består av 12 tillfällen per termin.

### **Kid Stars, barn 3-6 år**

Träningsupplägget ska vara inspirerat av Bamsegymnastik, ett koncept framtaget av Svenska Gymnastikförbundet. Hinderbana och övningar på redskap och stationer med lek och rörelseglädje i fokus.

### **Fun Stars, barn 6-9 år**

Träningsupplägget ska vara inriktad på redskap där man får prova på övningar och redskap inriktade på att utveckla grundmotoriska färdigheter för att träna balans, koordination, styrka och smidighet med lek och rörelseglädje i fokus.

### **Super Stars, barn och ungdomar 9-12 år**

Träningsupplägget ska vara inriktad på att utveckla grundmotoriska färdigheter och träna balans, koordination, styrka och smidighet i de fyra AG-redskapen hopp, barr, bom och fristående.

### **Teen Stars, ungdomar 13 år och uppåt**

Träningsupplägget ska vara inriktad på redskapsträning blandat med styrketräning och smidighet. Denna träning passar även bra som ett komplement om man tränar annan idrott och vill förbättra koordination och styrka.

### **(G)old Stars, vuxengrupp**

Träningsupplägget ska vara inriktad på grundövningar i gymnastik samt smidighet och styrka för de som vill träna gymnastik oavsett förkunskaper. Träningen anpassas efter varje individs nivå och mål med träningen.

## **AG-grupper i Kvinnlig (KvAG) och Manlig (MAG) Artistisk Gymnastik (tävlingsgrupper)**

Gymnasterna ska ges möjlighet att utvecklas så att fler ska kunna tävla på regional, riks och internationell nivå samt att de gymnaster som vill ska kunna utmana och vara självklara kandidater på landslagsnivå. Vi har två manliga gymnaster som tränar och tävlar för att nå världstoppen.

### **Kvinnlig Artistisk Gymnastik (KvAG)**

#### **Mini Stars – Steg 1-4**

Mini Stars PINK, mot steg 1, träning 1 dgr/vecka.

Ej närvarokrav, men intention att träna för att på sikt kunna tävla.

Mini Stars WHITE, steg 1, träning 1-2 dgr/vecka.

Ej närvarokrav, men intention att träna minst 1 dgr/vecka och tävla.

Mini Stars GREY, steg 1-3, träning 2-3 dgr/vecka.

Ej närvarokrav men intention att träna minst 1 dgr/vecka och tävla.

Mini Stars BLACK, steg 3-4, träning 3-4 dgr/vecka.

Ej närvarokrav men intention att träna minst 3 dgr/vecka och tävla.

#### **Bright Stars – Steg 5-6**

Träning 4-5 dgr/vecka. Närvarokrav, träning minst 4 dgr/vecka och tävla.

#### **Top Stars – Region & Rikspokal**

Träning 4-5 dgr/vecka. Ej närvarokrav, men intention att träna minst 3 dgr/vecka och tävla.

#### **Supreme Stars – Steg 7 och högre & CoP**

Träning 5-6 dgr/vecka. Närvarokrav, träning minst 5 dgr/vecka och tävla.

### **Manlig Artistisk Gymnastik (MAG)**

**Mini Stars**, träning 1-2 dgr/vecka. Ej närvarokrav, men intention att träna för att på sikt kunna tävla.

**Supreme Stars**, tränar och tävlar för att nå världstoppen.

## **Försäkring**

Alla gymnaster som betalat medlemsavgift och träningsavgift har en olycksfallsförsäkring via föreningen som gäller vid organiserad gymnastikverksamhet. Gymnaster med tävlingslicens har även en försäkring.

## **Ekonomi**

- Föreningens ekonomi ska vara sund med inkomster och utgifter i balans.
- Gällande lagar och förordningar ska följas.
- Styrelse och andra med förtroendeuppdrag för föreningen arbetar på ideell basis.
- Alla AG-grupper ska delta i den obligatoriska insamlingsaktiviteten, som utgör en viktig del i föreningens ekonomi och är ett sätt att hålla nere träningsavgifterna.
- Medlemsavgiften betalas per kalenderår och beslutas av årsmötet (350 kr 2021).
- Träningsavgifter inklusive försäkringsavgifter kan justeras per termin efter beslut av styrelsen.
- Träningsavgiften ska vara betald senast vid förfallodatumet. Gymnast som inte betalt träningsavgift och medlemsavgift äger ej rätt att träna i föreningens regi.
- Anmälningsavgift till tävling betalas av gymnasten enligt faktura.
- Vid tävling/läger på annan ort står föreningen för 25% av medföljande tränares rese- och logikostnader och deltagande gymnaster för 75%.
- Arvode utgår till våra AG-domare med 300 kr/tävling halvdag och 500 kr/tävling heldag.  
OBS! Gäller ej föräldrar till våra gymnaster.
- Arvode utgår till ej anställda ledare med 300 kr/tävling halvdag och 500 kr/tävling heldag.
- Funktionärsavgift om 500 kr faktureras de gymnaster som ej har deltagit med funktionär under våra egna tävlingar/arrangemang.

## Ersättning till timarvoderade tränare/ledare

ASG tillämpar olika nivåer vad gäller ersättning till timarvoderade tränare/ledare, beroende på erfarenhet, utbildning och om man är gruppansvarig (huvudtränare).

1. Tränare utan utbildning har 65 kr/tim
2. Tränare med utbildning Bas plus Basic har 95 kr/tim
3. Tränare med utbildning Steg 1 och högre har 125 kr/tim
4. Tränare med gruppansvar (huvudtränare) får +10 kr/tim extra

Ersättning utbetalas endast för genomförd träning och vid korrekt närvarorapportering som ska göras via SportAdmins LedarApp efter varje träningstillfälle på både deltagande gymnaster och tränare. Därefter ska arvodesrapportering göras i SportAdmins LedarApp. Det går inte att arvodesrapportera om man inte har närvarorapporterat.

### Huvudtränaren skall:

- Sköta kontakten med gruppens föräldrar och de administrativa uppgifterna.
- Ansvara för att se om gymnaster behöver byta grupp och ha den dialogen med gymnasten och föräldrarna.
- Ansvara för gymnasternas/gruppens träningsplanering och sköta anmälningar till tävlingar.
- Hålla uppgifter aktuella för gruppens gymnaster och tränare i SportAdmin genom att meddela kansliet förändringar.
- Se till att närvaron i SportAdmin är ifylld efter varje träning.
- Delta på de möten som huvudtränaren kallas till.

## Tränar/ledartäthet

### AG-grupperna:

<u>Gruppstorlek</u>	<u>Antal tränare/ledare</u>
1-6 gymnaster	1
7-12 gymnaster	2
13-20 gymnaster	3

Ovanstående är vår ambition vad gäller tränar/ledartäthet per träningstillfälle. Under vissa perioder kan dock olika omständigheter göra att det tillfälligt blir fler gymnaster per tränare. För att säkerställa att träningen fungerar under dessa perioder för föreningens AG-ansvarig en dialog med berörda tränare.

### Breddgrupperna:

<u>Gruppstorlek</u>	<u>Antal tränare/ledare</u>
1-6 deltagare	1
7-12 deltagare	2
13-18 deltagare	3

Ovanstående är vår ambition vad gäller tränar/ledartäthet per träningstillfälle. I undantagsfall går det att vara fler tränare/ledare vid något enstaka tillfälle efter avstämning med kansliet.

## Våra riktlinjer

ASG vill vara en framgångsrik och välfungerande förening där gymnaster och ledare, som medverkar vid arrangemang, uppvisning och tävling, visar på hög kvalitet. För att nå framgångar krävs att all verksamhet genomsyras av ett stort engagemang och en bred professionalitet och att ledare, gymnaster och föräldrar samarbetar för att nå föreningens vision och målsättning. Det krävs också att alla känner gemenskap, glädje och att det råder en positiv och fin anda i föreningen. Fin anda i föreningen innebär att alla är lyhörda och strävar efter jämställdhet, ödmjukhet och att verksamheten bedrivs enligt så många demokratiska principer som möjligt. Inom ASG ska ledare och gymnaster vilja utvecklas och jobba mot bra träning och tävlingsresultat.

## All Star Gymnastics vill ha

### Ledare som:

- Uppträder på ett föredömligt sätt och inger förtroende såväl inom som utanför gymnastiken
- Är tydliga och ärliga mot omgivningen
- Engagerar sig i sin uppgift i föreningen
- Medverkar till att nå uppställda mål
- Skapar vi-känsla inom föreningen. Kan leda och få med sig hela gruppen
- Är lyhörda och tar med sig nya impulser
- Fokuserar på den gymnastiska utvecklingen
- Tar hänsyn till unga gymnasters fysiska, psykiska och sociala utveckling med syfte att nå gymnastisk prestationstopp

### Gymnaster som:

- Är bra kamrater
- Är ärliga mot varandra och mot ledarna
- Är stolta över att tillhöra ASG
- Gör sitt bästa vid träningar och tävlingar
- Är lojala mot föreningen och följer stadgar och beslut
- Tar avstånd från alla former av doping, fusk och annat som skadar gymnasten själv eller föreningen

### Föräldrar som:

- Är engagerade och hjälper/stöttar sina barn på bästa sätt
- Är lojala mot föreningen och följer stadgar och beslut
- Hjälper till som funktionärer vid föreningens arrangemang
- Hjälper till så mycket som möjligt att plocka fram och bort redskap vid behov
- Ställer upp och tar ett vuxenansvar under träning när gruppens ledare/tränare är omyndig