



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
2023-2024



Innehåll

Styrelsen har ordet	3
Ekonomi	5
Om vår verksamhet	7
... Allmänt	8
... Barn och multigymnastik	10
... Truppgymnastik	13
... Manlig Artistisk Gymnastik	15
... Kvinnlig Artistisk Gymnastik	17
Föreningsstatistik	19





Styrelsen har ordet

Vi blickar framåt!

Efter flera år med tuff ekonomi gjorde föreningen för första gången på två år positivt resultat igen. En välbehövlig utveckling som ger oss möjligheten att blicka framåt och fokusera på att utveckla och förbättra verksamheten för alla våra medlemmar.

Styrelsen tog därför under sommaren beslutet att utöka tjänsten som verksamhetschef från dagens halvtid till en heltid. Det innebär att vår nuvarande verksamhetschef Emma Raask har valt att lämna föreningen och vi har istället anställt Viktor Jansson som ny verksamhetschef med start efter nyår.

Under våren tog styrelsen även beslut om att höja arvodena för våra duktiga ungdomsledare från och med verksamhetsåret 2024-2025 med syfte att hålla kvar och engagera fler ungdomsledare.

Inom truppsektionen har styrelsen gjort en överenskommelse med Camilla Niva och Malin Wirén, som under en begränsad tidsperiod går in som ansvariga för röda delen av sektionen på ideell basis. Initiativet görs för att avlasta chefstränaren och ge gymnaster och ledare inom truppsektionen bättre förutsättningar till stöd och utveckling.

Våra arrangemang har även i år varit mycket framgångsrika och välbesökta. Vi har stått som arrangör för ett flertal tävlingar inom samtliga tävlingsdiscipliner samt ordnat sex gymnastikskolor på loven. Vårterminen avslutades som vanligt med vår traditionsenliga HG-gala i maj där alla våra gymnaster, inom samtliga sektioner, fick chans att visa upp vad de lärt sig under året.

Avslutningsvis vill styrelsen passa på att tacka alla gymnaster, ledare och föräldrar för ert stora engagemang och bidrag till föreningen. Vi ser med tillförsikt an på det kommande året och hoppas att ni alla hänger med!

Hälsningar från styrelsen som under året 2023-2024 bestått av

Maria Bjerkeby (ordförande)

Erik Petersson (vice ordförande)

Klas Lindgren Dansbo (kassör)

Erica Gazzo (sekreterare)

Janna Davidson (ledamot)

Victoria Kristoffersson (suppleant)

Lars Wannebo (avgick juni 2024)

Föreningens ekonomi

Efter några tuffa år med negativa resultat för föreningen är vi nu äntligen tillbaka på plus igen. När vi summerar verksamhetsåret 2023-2024 kan vi konstatera att det slutade med ett positivt resultat. Utfallet är betydligt över den budget och de mål vi satte för verksamhetsåret och orsaken till den positiva avvikelsen är framförallt höjda träningsavgifter och lägre personalkostnader än budgeterat. Orsaken till att personalkostnaderna blev lägre än planerat var dels på grund av en sjukskrivning och dels en föräldraledighet som vi inte beaktat i budgeten. Vi hade även något större intäkter än väntat från våra egna arrangemang samt att vi har haft en aktiv kostnadskontroll för att hålla kostnaderna nere i hela organisationen.

Med en ekonomi mer i balans kan vi nu börja blicka framåt och fokusera på att långsiktigt stärka vår verksamhet med nödvändiga investeringar i ledare och eftersatt material. Målet är att ta igen det tapp av gymnaster framförallt inom barn och breddverksamheten som inleddes under pandemin och fortsatte åren därefter. Det långsiktiga målet är att öka våra intäkter genom fler aktiva gymnaster och det tror vi kan förverkligas genom att ta in en verksamhetschef på heltid.



Vi tror det är den kraft som behövs för att samla alla ledare och bygga vidare och öka det engagemang som finns inom Hammarbygymnasterna och att långsiktigt öka kvaliteten inom samtliga sektioner, men framförallt fokusera på att vår barn- och breddverksamhet får det stöd som behövs.

Vi gör även en satsning på att höja arvoden för våra ungdomsledare för att öka intresset för att engagera sig som ledare och stanna kvar i föreningen. Med fler duktiga ungdomar som ledare i våra grupper och med en verksamhetschef som har mer tid att stötta våra ideella ledare och vår personal ser vi att vi har stora möjligheter att växa vår verksamhet och långsiktigt öka våra intäkter.



Om vår verksamhet

Hammarbygymnasterna är uppdelat i fyra sektioner som jobbar både gemensamt och separat. Vi har barn- och breddgymnastik, kvinnlig artistisk gymnastik, manlig artistisk gymnastik och trupp gymnastik. Inom barn- och breddgymnastiken ingår barn och multigymnastik. Utöver det har vi även träningsgymnastik för vuxna, Powerfit.

På följande sidor berättar vi om genomförd verksamhet under verksamhetsåret 2023-2024.

Allmänt

Gymnastikskolan

Under verksamhetsåret har vi haft sex stycken **gymnastikskolor** där 322 gymnaster deltagit under ledning av 70 ledare från föreningen.

Gymnastikskolan är dagläger som vi håller under loven där gymnaster födda 2006-2020 har möjlighet att träna eller testa på gymnastik. På gymnastikskolan tränar vi i en till tre dagar, sex timmar per dag. Gymnastikskolan är till för att gymnaster, oavsett förening, ska ha möjlighet att fortsätta träna under lovet. Den är också till för dem som aldrig testat gymnastik eller bara har tränat någon gång tidigare.



Internutbildningar

Föreningen har också anordnat ett antal internutbildningar däribland "Träna barn med NPF diagnoser" och utbildning för ungdomsledare, den senare både på vår- och höstterminen. Vi har genomfört en stations-träningskurs som är framtagen av ungdomsledare och riktad till breddverksamheten. Utöver det har vi haft utbildning i HLR samt skadehantering och tejpning.



HG tränar tillsammans

På initiativ av en idéell ledare arrangerade föreningen under sportlovet en dag där gymnaster från alla sektioner bjöds in till Mälarhöjden för att träna tillsammans. Varje gymnast fick chans att testa att träna alla redskap, både inom Trupp och Artistisk gymnastik (manlig och kvinnlig). Syftet med dagen var att skapa sektionsöverskridande gemenskap samt ge våra gymnaster möjlighet att testa nya redskap under ledning av duktiga tränare från tre av våra tävlingssektioner. Initiativet blev mycket uppskattat och vi hoppas kunna erbjuda fler liknande tillfällen under nästa verksamhetsår.



Ledarevent

Föreningen har också ordnat en kick-off för ledare i januari samt en AW på kansliet i april. Vår traditionsenliga ledarmiddag gick av stapeln i början av juni, som vanligt på Enskede Vårdshus.

Barn- och multigymnastik

Under året har **barngymnastiken** haft 861 gymnaster fördelade på 34 grupper. Fokus ligger på att träna grundmotoriska rörelser och skapa en bra grund för att fortsätta träna gymnastik. Verksamheten präglas av glädjen till gymnastik och vikten av att få träna tillsammans med sina kompisar oavsett om det leder till en tävlingsgrupp eller om det är för att behålla en aktiv livsstil.

Vi har under året haft 160 ledare aktiva inom barngymnastiken, från våra yngsta ungdomsledare på 13 år upp till våra föräldratränare. Varje termin har vi erbjudit en grundkurs för nya ledare, på vårterminen ges även en stationsträningkurs där vi kunnat fördjupa oss i att bygga olika stationer för träning i skolsalar utan speciella redskap.

Under höstterminen 2023 skickades en enkät ut till både gymnaster och ledare för att undersöka trivsel samt brister i verksamheten. Svaren finns att tillgå på hemsidan och har legat till grund för arbetet med att utveckla sektionen.

Multigymnastiken har haft 203 gymnaster fördelade på åtta grupper. Grupperna tränar två gånger i veckan med fokus på att utvecklas individuellt inom gymnastikens alla former. Yngsta gymnasterna är sju år och flera av grupperna har haft möjlighet att träna i specialhall för att kunna testa på mer avancerade volter och övningar.

Multigymnastiken har haft 45 ledare under verksamhetsåret. Här har ledarna erbjudits att gå både HG:s interna kurser inom passning, HLR och tejpning samt Gymnastikens Ledarskap. Alla ledare över 15 år har dessutom fått möjlighet att gå Gymnastikförbundets Baskurs, en del har även gått Trupp A och Trupp B. Ledarna har även fått öva på att passa gymnaster och fått en grundlig genomgång om rörelseträning och friståendesvårigheter (såsom hopp, piruetter och balanser). Denna kurs har varit mycket uppskattad och uppbyggd kring ledarnas önskemål och gymnasternas nivå.

Föreningen har även haft en trampolingrupp med nio gymnaster som framgångsrikt tävlat på hög nivå inom Trampolin och DMT. Tyvärr lades trampolinsatsningen ner i slutet av vårterminen 2024 då ansvarig tränare valde att avsluta sitt engagemang och föreningen inte har någon ersättare med rätt utbildningsnivå som kan fortsätta driva verksamheten. Trampolingruppen åkte på många tävlingar och hade även gymnaster som deltog på SM i trampolin.

Några resultat att lyfta fram:

- Noa Selander Silver i Svenska Cupen DMT klass 1 oktober 2023
- Ture Niva Brons i Svenska Cupen DMT klass 2 oktober 2023
- Moa Warfheimer Guld i Vilundahoppet klass 5 november 2023
- Maureen Fredrick Guld i UVGK cup i klass 3 mars 2024
- Noa Selander femte plats på SM i DMT juni 2024

Ett arbete med träningsplaneringar startades inför höstterminen där alla grupper haft färdiga planeringar från kansliet under terminen. Planeringarna är uppdelade per åldersspann (3-4 år, 5-6 år och 7+ år) för att hålla en kontinuitet över grupperna och försöka skapa en röd tråd genom hela verksamheten. Planeringarna utvärderades och modifierades inför VT24. Mycket tid har lagts på att rekrytera nya ledare inom alla åldersgrupper, både för att stärka upp befintliga ledarteam och kunna starta nya grupper.

Under höstterminen startades projektet Megagympa där gymnaster fick möjlighet att träna under fem tillfällen i Hammarbyskolan Norra. Ambitionen var att fånga upp gymnaster som vill träna gymnastik under en kortare period än en hel termin. Ett lyckat initiativ som för tillfället dock är pausat i brist på ledare.

HG-galan i maj var väldigt uppskattad och nästan alla grupper inom sektionen deltog, med undantag för grupperna inom Familjegymnastik som istället bjöds in som publik. För många av grupperna var det här årets händelse och de tränade hela vårterminen för att få till roliga och bra nummer. För ledarna är galan ett tillfälle att samarbeta med andra grupper, träffa likasinnade kollegor och få inspiration till nya övningar och idéer. Galan filmades och finns att tillgå på Hammarbygymnasternas Youtube-kanal.

Kristina Falkborg ansvarar för administration och ledarstöd för sektionen.

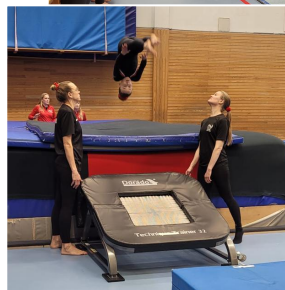
Truppgymnastik

Truppsktionen har haft 278 aktiva gymnaster under verksamhetsåret samt 63 ledare. Sektionen leds av Malin Björndal med tränarstöd från Kristina Falkborg.

Gymnasterna inom sektionen är födda mellan 2005-2016 och är fördelade på 14 trupper delat på tre olika delsektioner (Blå, Röd och Lila). Trupperna har tränat fokuserat och representerat Hammarbygymnasterna på nivå 3-9 samt USM. Träning har erbjudits två till fyra ggr/v. De trupper som inte kontinuerligt haft tillgång till att träna i specialhall har erbjudits trampolinträning utöver

sin ordinarie träning. Alla ledare inom sektionen erbjuds interna utbildningar, stationsträningskurs samt teoretiska och praktiska utbildningar via Svenska Gymnastikförbundet.

Under vårterminen arrangerar truppsktionen varje år HGTC vilket är föreningens i särklass största arrangemang med ca 1500 tävlande gymnaster. För många av våra yngsta gymnaster är det här första gången de står på tävlingsgolvet och det är en fantastisk upplevelse att komma ut till den "röda väggen" och se hur de äldre gymnasterna hejar på sina yngre HG-kompisar.



Truppsektionen har också anordnat ett vinterläger på Lillsved för Blå sektion och Katrineholmsläger för Röd sektion. Utöver det har flera trupper varit iväg på egenorganiserade läger under året

HG Boys är ett socialt initiativ inom sektionen där alla pojkar bjuds in en gång i månaden för att träna tillsammans och bygga gemenskap. Ett fint och väldigt uppskattat initiativ som Malin Wirén och Camilla Niva har ansvarat för.

Resultat från året som vi särskilt vill lyfta fram:

- Röd 2 blev Regionsmästare nivå 4
- Mix team 30 blev Regionsmästare nivå 3



Manlig Artistisk Gymnastik

Inom MAG tränar och tävlar vi i ett brett spektra mellan nybörjare och tävlingsgymnaster i alla åldrar och nivåer, upp till allra högsta nationella och internationella nivå. Vi är den enda klubben i Stockholm som erbjuder MAG på elitnivå för juniorer och seniorer.

Under året har vi haft 56 aktiva gymnaster uppdelade på sju grupper. Vi har haft 17 ideella ledare och 13 ideella domare. Sektionen leds av Hans Goldring med tränarstöd av Alexander Manyakine.

Sektionen har arrangerat Svenska Cupen under hösten tillsammans med Brommagymnasterna och KFUM, ett tredagars event som hölls i Åkeshovshallen. I november arrangerade vi tillsammans med vår KvAG-sektion och Stockholmsklubben ASG den internationella tävlingen Mälarcupen. I början på Februari arrangerade vi även den Nationella Testhelgen i Mälarhöjden.

Under året har vi samlats vid gemensamma träningsläger och tävlingshelger. Där utbyter vi erfarenheter och genomför gemensamma aktiviteter utöver träning och tävling. Krabbfisket i Vejbystrand var en höjdare. Två av våra grupper, MAG 2 och MAG 3, åkte på gemensamt AG-läger i början på augusti på Lingvallen.

Flertalet ledare har under året gått MAG Basic och MAG Steg 1. Chefstränaren är också inne i alla grupper minst en gång per vecka för att stärka ledarteamen och öka kompetensen.

Vi har under året utbildat ytterligare två regionsdomare och en förbundsdomare. Hans Goldring är ledamot i MTK GF Öst samt MTK Riks.

Under året har vi haft deltagare på EM, Nord EM och Världscuper. **Extra roligt under året var** SM guld i bygelhäst och JSM guld i fristående samt att halva svenska landslaget som vann Nordeuropeiska mästerskapen var från Hammarbygymnasterna, samt att vi återigen deltar med gymnaster på riksplanet i samtliga åldrar och tävlingsklasser och därmed tillsammans med ett par andra klubbar i Sverige har den bredaste MAG verksamheten på ungdomsnivå.

De resultat vi vill dela med oss av är följande:

- Svenska Cupen hösten 2023
William Sundell silver i mångkamp och guld i bygel
Karl Idesjö guld i ringar
Lukas Houser guld i hopp.
- Tre av våra gymnaster var med i laget när Sverige vann Nordeuropeiska mästerskapen hösten 2023. I laget ingick Karl Idesjö, Kim Wanström och William Sundell.
- JSM juni 2024
Jasper Carminger silver i mångkamp och Svensk Juniormästare i Fristående
- SM juni 2024
William Sundell Svenska mästare i bygelhäst.

Kvinnlig Artistisk Gymnastik

Under året har Sektionen haft 69 aktiva tävlingsgymnaster och 27 ideella ledare. Sektionen leds av Mojgan Tajik med tränarstöd av Aleksandra Ristić.

Sektionen har sex tävlingsgrupper och startade under våren upp tre nya träningsgrupper med totalt 42 gymnaster. Verksamheten har omfattat 27 träningstillfällen per vecka, två KvAG-cuper och ett klubbmästerskap. Sektionen har även arrangerat GF Rikscup och Junior Cup HT 2023, och deltagit med samtliga tävlingsgrupper i HG-galan. Totalt har vi deltagit i 15 tävlingar, inklusive en internationell tävling och fem nationella.

Vi har haft fyra ledarmöten under året och fokuserat på att höja och bevara kompetensen hos ledarna genom tre stycken coachworkshops. Våra ledare har även fått gå utbildningar hos Gymnastikförbundet.

Några av de mest minnesvärda ögonblicken vi har haft under året är Mälarcupen Future Stars 2023 där vi vann lagtävlingen! Vi deltog också på GF Rikscup och Juniorcup. Vi arrangerade två egna tävlingar, något som inte skulle vara möjligt utan våra engagerade föräldrar som är med och bidrar och samarbetar, vilket också påverkar gemenskapen positivt inom sektionen.

Sektionen är aktiv på sociala medier med instagramkontot hg_kvag som har cirka 1000 följare. Vi har arrangerat provträningar för fylla träningsgrupperna och haft gemensamma terminsavslutningar för att stärka gemenskapen inom sektionen.

De resultat vi uppmärksammar från året är:

- Silvermedalj i hopp på JSM av Paloma Malavé
- Chloe Ragell har blivit godkänd i steg 7
- Hammarbygymnasterna vann guldpokal i lag på internationella tävlingen Mälarcupen Future Stars
- Dessutom har vi höjt nivån på våra gymnaster genom att tävla på juniorcup-nivå, med deltagande i steg 1-8, där över 20 gymnaster nu är på steg 5-8.

Föreningsstatistik



Sammanträden och möten

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 12 protokollförda möten. Under verksamhetschefens ledning har kansliet haft regelbundna möten veckovis.

Tränings-, tävlings- och uppvisningsverksamhet

Hammarbygymnasterna har under verksamhetsåret bedrivit tävlings- och tränings- verksamhet inom följande discipliner:

- Kvinnlig artistisk gymnastik
- Manlig artistisk gymnastik
- Truppgymnastik
- Barngrupper, familjegrupper, multigymnastik
- Gymnastikskolan
- Powerfit
- Trampolin

Anställd personal

Föreningen har under året haft 9 anställda:

- Aleksandra Ristić, tränare KvAG
- Alex Manyakine, tränare MAG
- Dzmitry Kruk, tränare MAG och Trupp (slutade Maj 2024)
- Emma Raask, verksamhetschef
- Hans Goldring, chefstränare MAG
- Kristina Falkborg, administratör och Truppgymnastiktränare

- Malin Björndal, chefstränare Trupp
- Mojgan Tajik, chefstränare KvAG
- Ebba Siurua, ekonomiadministratör

Lokaler som föreningen nyttjat

Specialhallar: Enskedehallen, Engelbrektshallen, Mälarhöjdshallen, Åkeshovshallen

Sporthallar: Bandhagshallen, Farstahallen

Skolidrottssalar: Björkhagens skola, Enskede skola, Hammarbyskolan Norra, Hammarbyskolan Södra, Kvickenstorpsskolan, Sjöstadsskolan och Tallkrogens skola



**Ett stort tack till alla ledare
och gymnaster för det gångna året!**

Och ett extra tack till tjejerna i KvAG 6 som ställde
upp på bild till denna verksamhetsberättelse



HAMMARBY
GYMNASTERNA

hammarbygymnasterna.se

Mejl till kansliet: info@hammargymnasterna.se

Mejl till styrelsen: styrelsen@hammarbygymnasterna.se