

Gymnastics
ALAND



GymnA

FÖRENINGENS ÖVERGRIPANDE VERKSAMHET

Gymnastics Ålands huvudsakliga syfte är att ge barn och ungdomar en positiv bild av gymnastik och idrott, där gymnastiken ger en bra grund för fortsatt utveckling. Alla barn och ungdomar ska bli sedda och känna sig betydelsefulla. Vi vill stimulera barn och ungdomar att fortsätta inom gymnastiken och skapa ett livslångt intresse för idrott. Gymnastik är en form av idrott som alla har nytta av att hålla på med. Gymnastiken ger en god kroppskontroll, är utvecklande av motoriken samt dynamisk och mångfacetterad. Samtidigt vill vi ge de gymnaster som vill satsa på att nå toppen de förutsättningar och möjligheter som krävs.

Ytterligare ett syfte är att fortsätta bredda vår verksamhet och erbjuda träning för personer med intellektuell funktionsnedsättning, seniorer och vuxna. I samtliga fall ska träningen ska vara trygg, utmanande och rolig – både för ledare och gymnaster.

VERKSAMHETSPLAN FÖR 2025

ORDINARIE VERKSAMHET

Nedan följer en beskrivning över våra grupper och hur vi strukturerar vår verksamhet. Det viktigaste vi vill kommunicera är att det verkligen finns en grupp för var och en. Ibland vet man inte riktigt vilken man ska välja och då är vi öppna för att testa olika grupper. Vi gör vårt bästa för att vara lyhörda och komma med olika förslag samtidigt som vi behöver ha en grundindelning. Vi har valt att som utgångspunkt dela in efter ålder, men eftersom alla barn är olika och utvecklas i olika takt är vi inte främmande för att tillgodose barnens önskemål om att byta grupp till en inom ett annat åldersspann.

Alla våra breddgrupper är blandade vid anmälningstillfället, men i och med att vi de facto har flera flickor än pojkar, utgörs vissa grupper enbart av flickor. Vi har en grupp enbart för pojkar, delvis för att det finns ett önskemål om detta, men också för att det i vår långsiktiga planering finns med att få in den manliga artistiska gymnastiken tydligare i föreningen.

Familjegymnastiken är en grupp som för barn två till fyra år tillsammans med föräldrar eller annan vuxen. Fokus på rörelseglädje samt att barnen öva på grovmotoriska färdigheter.

Freegym mini, Freegym Familj och Freegym Senior är vårt koncept drop in träning i öppen hall för olika åldersgrupper. Ingen ledarledd verksamhet, men ledare finns på plats.

Freegym som ordinarie träningsgrupp är för de barn som vill upptäcka hallen lite mer efter egen nyfikenhet. Träningen är efter skolan, ledare finns på plats i hallen för hjälp och stöd, men det är barnen som, inom rimliga gränser, bestämmer vad de vill göra.

Knattesprattel, ledarledd verksamhet för barn fyra till sex år, är ett stort segment i föreningen. Målet med grupperna är att öva på det grovmotoriska under lekfulla former.

Basgrupp är segmentet inom breddgymnastiken för barn från skolålder och uppåt. Här får man träna på alla gymnastikens discipliner och få en bred bas. Härifrån kan barnen gå vidare till trampolin,

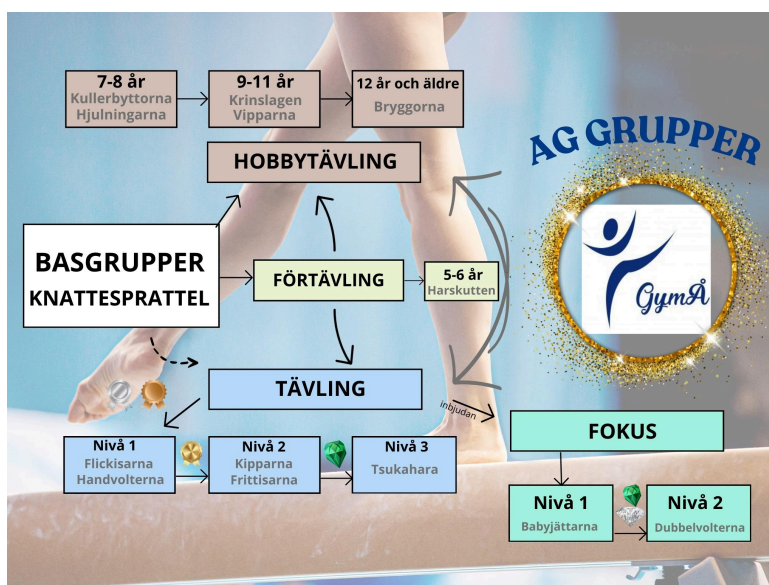
trupp eller artistisk gymnastik. Det är inget självändamål att specialisera sig och gå vidare till någon av de olika disciplinerna och börja tävla, utan man kan vara kvar i en basgrupp och utvecklas där. Basgrupp är inte detsamma som nybörjargrupp. Fortsättningsgrupperna inom basgymnastiken tränar nittio minuter, medan yngre grupper och nybörjare tränar en timme. Målet är att barnen ska bli utmanade och inspirerade att testa sina gränser. Grupperna är blandade.

Den största utmaningen vi har är att hålla kvar och rekrytera nya ungdomar. Vi vill ha en låg tröskel att börja och fortsätta. Gruppen **Superteens** är för högstadieungdomar. Fokus i dessa grupper är rörelseglädje och individanpassad träning.

Parkour-grupper startades upp första gången hösten 2024 och båda blev direkt fulla och vi kommer att fortsätta med dessa. Ett bra komplement till övriga grupper.

Funkis kallar vi våra grupper för barn i för barn i behov av att träna i liten grupp och under lugnare förhållanden. Inför 2025 ska vi göra en analys av gruppkonstellationerna för att se om åldersstrukturen behöver ändras. I dagsläget finns ingen åldersindelning, men vi ser att åldersspannet och intresset ökar och kan behöva dela in mer efter ålder eller andra parametrar.

Inför hösten 2024 gjordes en strukturförändring inom den **artistiska gymnastiken (AG)**. Detta eftersom vi sett ett ökat intresse för att träna mera samt tävling, men också för att skapa mer homogena grupper samt transparens inom tävlingsgymnastiken. Upplägget finns tydligt förklarat på hemsidan för alla att ta del av.



Inom tävlingsgymnastiken kan gymnasterna välja i vilken utsträckning de vill satsa och tävla. Motivation för träning är den viktigaste faktorn.

I **trupp**, eller **TeamGym (TG)**, tränar och tävlar gymnasterna i lag på redskapen tumbling, trampett och fristående. Fokus för föreningens truppgrupp är att skapa fin sammanhållning och utvecklas.

Våra **trampolingrouper** är populära och även om vi har blandade grupper så är det här vi har den största koncentrationen av pojkar. Vi har allt från minitrampolin till avancerade fortsättningsgrupper.

Vuxna är en grupp som nu har hittat till hallen. Kvällsträningen har utökats med morgonträning samt att vi även har kvar den fria träningen i Freegym Senior. Träning för 65+ kom igång i mindre skala

under hösten 2024 och är ett segment vi kommer att utveckla och arbeta med under 2025. Träningen är dagtid.

TÄVLINGAR OCH LÄGER

Två gånger per år arrangerar vi klubbmästerskap i artistisk gymnastik, där fokus är att träna på att tävla. Alla får deltagarmedalj, inga resultat eller poäng visas.

Under 2025 kommer hobbytävlingssgrupperna endast att tävla på hemmaplan samt ges möjlighet att delta i tävling i FSGs regi, eftersom dessa tävlingar inte kräver licens. För tävlings- och fokusgrupperna kommer det att göras en noggrann planering över hur många och vilka tävlingar de kommer att delta i. I antal ligger det mellan fyra och åtta tävlingar per år. Vid varje tävling behövs både domare och tränare och i proportion till antalet gymnaster. Vid avsaknad av domare får föreningen en kännbar straffavgift.

Åland Invitational ordnar vi i maj 2025. Det är tävling som fortsätter växa i antal deltagare, men även geografisk spridning. Vi räknar med ca 150 deltagare från minst fem olika länder. Arrangemanget kräver stora resurser, allt för att göra det till ett minnesvärt event för alla deltagare.

Den viktigaste tävlingen under 2025 är naturligtvis Inter Island Games på Orkney. Processen för uttagningen påbörjas under hösten 2024 och är transparent och tydlig. Alla som har åldern inne har möjlighet att kvala. Laget åker med en tränare samt att vi är ålagda att skicka med en domare.

Åländska mästare för juniorer och seniorer koras på hösten 2025.

Finlands Svenska gymnastikförbunds mästerskap arrangeras enligt ett rullande schema och hösten 2025 är det vår tur att stå som värd. Antalet gymnaster som deltar uppgår till över 200.

Truppgruppens mål för 2025 är att tillsammans åka på läger till Danmark, till en skola som flera av gymnasternas egen skola redan har ett utbyte med. Till truppgruppen har vi nu rekryterat en tränare med lång erfarenhet och som i vi i förlängningen hoppas på att kan ta utvecklingen av disciplinen längre.

Gymnaster från fokusgrupperna kommer att delta i finska förbundets förberedande landslagsläger, Bemarit, som riktar sig till gymnaster över 13 år. Första lägret i januari är ett testläger för intagning till årets kommande tre läger. Det finns även liknande läger för yngre gymnaster, men här har vi tagit ett aktivt beslut att inte söka till dessa, eftersom allt går på finska och risken är att upplevelsen för gymnasterna inte blir tillfredsställande. Läger ordnas två gånger per år inom Finlands svenska gymnastikförbunds regi, där vi deltar både med ledande tränare och gymnaster. Även om vi har fullgoda träningsmöjligheter i vår egen hall, är det viktigt för gymnasterna att få träna med andra likasinnade av många olika anledningar.

Under sommaren 2025 har vi flera läger för både befintliga medlemmar och nya med olika inriktningar. Målgrupp bestäms under våren.

PROJEKT OCH EVENEMANG

Samma helg som Åland Invitational ordnas, är det även dags för vårfest. 2025 blir det den 11 maj. För att få plats med all publik för båda evenemangen behöver vi ta in läktare och är då mer kostnadseffektivt att ha dessa event samma helg. Uppvisningen delas i två och kommer att ha ett tema. Under vårfesten delar vi även ut årets kompis och premierar våra ledare. Ett mycket viktigt evenemang.

I december arrangerar vi en uppvisning endast för bas- och truppgrupper i form av klubbmästerskap i trupp gymnastik. Vi kallar det tävling eftersom alla får medalj, men vi har inga domare eller regler och därmed är det mer som en uppvisning. Ett syfte här är att visa upp trupp gymnastiken, även om gymnasterna själva inte riktigt vet om det.

I augusti 2025 arrangeras Åland Sport Week och vårt mål är att ha ett läger för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Vi har redan skapat kontakter med finska förbundet och kommer under 2025 se hur vi kan fördjupa samarbetet. Planen är även att rikta oss mot Alla kan gympa i Sverige.

Projektet Special Olympics fortsätter under 2025 om extern finansiering kan hittas. Antalet deltagare växer, men i dagsläget är träningen utanför vår ordinarie verksamhet.

I schemat för 2025 har vi avsatt fasta tider för externa grupper. Vi vill nå ut till andra föreningar genom projektet motorisk träning. Vi kommer aktivt jobba med kontaktskapande och sälja in vår idé.

Vi finns även med i ett samprojekt lett av Jomala kommun som handlar om fritidsverksamhet i anslutning till skoldagen. Projektet startade 2024 och kommer att fortsätta även 2025.

Under 2024 startade vi ett socialt projekt med ett par avdelningar inom KST, vilket vi ämnar att fortsätta med, både med integrerat arbete och arbetsträning.

Vi gör en grovplanering inför varje år, men vill också ge oss själva utrymme att vara flexibla och arbeta med idéer som kommer under årets gång.

PERSONAL

Våra ledare och tränare är vår viktigaste resurs. Utan dessa har vi ingen verksamhet. Vi har ledare och tränare med olika sorters bakgrund, med mer eller mindre erfarenhet av traditionell gymnastik. Vi behöver ha en bred kompetens och i och med att vi har en fastighet att sköta om, är det även andra uppgifter än praktisk träning i hallen som behöver utföras och organiseras.

2025 kommer vi att ha fem anställda; verksamhetschef, chefstränare inom AG, koordinator för breddgrupper och AG-tränare. Antalet har ökat, dels tack vare att antalet utövare har ökat samt att de anställda är på olika procentsatser av heltid. Utöver dessa har vi ungefär 40 ledare på timbasis.

UTBILDNING

Utbildning är viktigt och det sätt som vi kan kvalitetssäkra vår verksamhet. Vi har tagit fram en utbildningsstege där den första kursen alla ledare går innan de börjar är svenska gymnastikförbundets Intro till svensk gymnastik. Den är digital och kostnadsfri. Därefter följer Ålands Idrotts grundläggande ledarskapskurs eller svenska gymnastikförbundets baskurs för träning och tävling. Vi beställde hit den svenska kursen 2024 och planen är att göra det 2026 nästa gång, eftersom vi behöver vara minst 10 personer som går den.

Vi kommer även att ge tränare möjlighet att gå fördjupningskurser under året, men vilka det blir är för tidigt att säga.

Efter varje olympiskt spel uppdateras bedömningsreglementet och alla domare behöver gå kurs. Vi räknar med att drygt tio personer behöver gå domarkurs under året. Kurserna från steg 2 och uppåt hålls i Helsingfors över två dagar. Vi hoppas att vår högst utbildade domare, Malin Pussinen-Amani,

ska få chansen att gå internationell domarkurs, vilket kräver en nominering av det finska förbundet, men som bekostas av den enskilda eller föreningen.

GYMNASTIKARENA ÅLAND

GymnastikArena Åland är välplanerad och ger oss förutsättningar att bedriva bra verksamhet, arrangera tävlingar och läger samt utveckla verksamheten i olika riktningar. Hallen kräver dock kontinuerlig uppdatering och fastighetsvård. Antalet besök ökar hela tiden och därmed också slitaget. Under 2025 kommer vi att bland annat måla om vissa av innerväggarna, måla om parkeringslinjerna och se om vi kan göra området runt parkeringen trevligare. I dagsläget är det endast en halv vägg som skiljer lilla sidan från stora sidan åt. För att kunna spela musik i båda salarna skulle det vara önskvärt att ha en avskiljningsvägg eller -skynke hela vägen upp.

Städningen sköts genom en blandning av inköpta städtjänster, föräldrastädning och genom arbetsträning med klienter från KST samt integrerat arbete. Inför 2025 kommer vi utvärdera hur det systemet funkar och om något behöver ändras.



I takt med att vi utökar vår verksamhet i alla riktningar - ökat antal gymnaster, ökat antal träningstimmar och nya verksamhetsområden - behöver även redskapen uppdateras, stora som små. Även av säkerhetsskäl behöver redskapen ses över. Under 2025 är en stor investering som behöver bland annat göras i en ny barr.

EKONOMI

Under 2025 kommer ekonomisk uppföljning fortsättningsvis vara högsta prioritet. Följa med ränteläge och energikostnader och avgöra var vi kan göra inbesparingar, men även investeringar. Vi har inga planer att höja avgifterna, utan dessa hålls på samma nivå. Vi behöver se till att ha en buffert för att kunna stå emot oväntade räntehöjningar samt energikostnader.

Med flera anställda personer i föreningen ökar naturligtvis även lönekostnaderna. Dessa är dock befogade för att säkerställa kvaliteten av verksamheten. Det är även viktigt att en förening är en

attraktiv arbetsgivare och tar hand om sin personal, både fast anställda och timbaserade ledare. Arbetskläder, friskvård, företagshälsovård samt att ha en sund och konkurrenskraftig lönesättning.

Vi kommer fortsättningsvis att jobba hårt för att få med oss externa finansörer. Allt från sponsorsarbeten på lång sikt, till försäljningsinsatser och sponsrade produkter. Vi söker även stipendier, projektmedel och donationer för specifika ändamål. Inför 2025 har vi specifikt sökt medel från extern finansör för att kunna erbjuda ett antal friplatser.

Externa grupper är en viktig intäkt, samtidigt som vi bidrar till idrottsturism. Vi förväntar oss ca 30 träningsdagar under 2025 från föreningar utanför Åland.

ADMINISTRATION OCH STYRELSE

Administrationsbördan ökar ju större föreningen blir och desto viktigare är det att ha smarta och effektiva processer för medlemshantering, kommunikation och fakturering. Suomisport är ett bra verktyg, som också utvecklas ständigt.

Styrelsen består av ordförande och fem ledamöter som sammanträder för ordinarie och protokollförda möten tre till fyra gånger per termin. Styrelsen är bred med många olika kompetenser som kompletterar varandra. Kontakten är tät även utanför ordinarie möten och sker då via en sluten grupp på Facebook. Delar av personalen deltar på mötena och verksamhetschefen är föredragande.

ÖVRIGT

Alla är välkomna i vår förening, oberoende av social, ekonomisk eller etnisk bakgrund eller fysiska förutsättningar. Vårt uppdrag är att hitta rätt grupp till alla barn och ungdomar som vill vara med i vår verksamhet. Vi har numera en del av vår information på andra språk på vår hemsida för att lite sänka tröskeln för personer med ett annat språk. Vi kommer fortsättningsvis att delta i möten och kurser för att nå ut till fler personer i olika delar av samhället. Vi är noga med att både i sociala och traditionella medier samt egen hemsida visa upp hela vår verksamhet så att så många som möjligt ska känna igen sig och vill vara en del av Gymnastics Åland.

Vi vill att vår förening ska vara hållbar, sett från flera olika aspekter. Ekonomisk hållbarhet genom en sund ekonomi som inte exploaterar medlemmarna genom höga avgifter, men ändå att vi kan bedriva en verksamhet med hög kvalitet. Hållbarhet från ett miljöperspektiv. Vi reser oftast med tåg till tävlingsorterna på fastlandet. Vi tänker till när det gäller evenemang, vad man kan göra för att minimera avfallet med tex använda alternativa produkter eller diskbara kärl. Social hållbarhet, där vi ständigt vill utveckla oss och hitta sätt där vi når ut till flera. Anpassa verksamheten så att den passar dem som behöver den och inte tvärtom.

Det är viktigt för oss som förening att kommunicera ut till våra medlemmar att vi finns där för dem. Vi arbetar kontinuerligt med vår kommunikationsstrategi så att vi är så tydliga som möjligt vilka kanaler vi använder när och hur. Utmaningen ligger i att medlemmarna tar åt sig informationen. Digitalt föräldramöte hålls i början av terminen i två tillfällen, för att ge valmöjlighet. 2025 kommer vi att hålla det lite senare, när verksamheten har kommit igång ordentligt. Vi tror då att antalet mötesdeltagare kommer att öka. Generellt har deltagande på årsmöten varit beklämmande lågt och till mötet 2025 behöver vi hitta på något nytt för att locka flera.

GymÅ är en stor aktör inom föreningslivet på Åland och vi deltar i utbildningar, workshops och diskussionstillfällen. Vi vill vara med och utveckla den åländska idrotten i stort och tycker att det är

viktigt att arbetet går framåt. Vi finns även representerade inom det finlandssvenska förbundet och vi tar där en aktiv roll för att driva på och förändra och alltid med gymnasternas perspektiv som grund.

Gymnastics Åland är en förening som aldrig står stilla. 2025 kommer vi att ha medlemmar i vår förening från livets alla stadier. Viktigt för oss i vårt utvecklingsarbete är att ta till vara våra styrkor och erbjuda verksamhet som inte redan finns. Vi sätter Åland i rörelse!

KONTAKTUPPGIFTER

Post- och besöksadress: GymnastikArena Åland, Verkaregränd 2, 22120 Mariefhamn

Telefon: 0457-3433899

E-post: info@gymnastik.ax

Hemsida: www.gymnastik.ax

Bankkonto: FI94 6601 0001 0728 34