



 **SPIETH**




**VERKSAMHETSBERÄTTELSE
2021-2022**

Hammarbyggymnasterna
- från bredd till världselit
med de bästa ledarna

Innehåll

Styrelsen har ordet	3
Föreningens ekonomi	5
Uppföljning av Verksamhetsplan 2018-2023	7
Om vår verksamhet	10
... Barn & Bredd	11
... Multigymnastik	13
... Powerfit	15
... Trampolin	16
... Truppgymnastik	18
... Manlig Artistisk Gymnastik	20
... Kvinnlig Artistisk Gymnastik	22
Föreningsstatistik	23
Vad tränar våra gymnaster?	26
Grattis till våra två jubilarer	27

A young girl with brown hair in a bun, wearing a black leotard with a white logo on the back, is performing a handstand on a blue mat. Her legs are extended horizontally to the left. In the background, other people are visible in a gymnasium setting.

Styrelsen har ordet

Glädje, Gemenskap, Utveckling

Under det gångna året har föreningen fortsatt ställts inför de förutsättningar och utmaningar som Covid-19 skapat under denna utdragna pandemi. I slutet av 2021 samt i början av 2022 behövde vi fortfarande förhålla oss till restriktioner som påverkade vår verksamhet i stor utsträckning.

Under året har vi haft personalomsättning på kansliet då Emeli och Johan gått vidare till nya utmaningar,

vilket medförde att verksamheten var utan operativ chef under längre tid. Styrelsen tillsatte en ny verksamhetschef, Emma Raask, som tillträdde 25 April. För att stötta upp kansliet under denna period anlidade vi Föreningskraft samtidigt som vår tidigare medarbetare Petra Kapell stöttade föreningen med löpande ekonomihantering. Under sommaren utannonserade vi en tjänst som 50% ekonomiadministratör.

När restriktionerna äntligen släppte under våren kunde vi starta upp verksamheten och i styrelsen tog vi beslutet att skicka ledare på vidareutbildning samt att gymnaster fick åka på läger och tävlingar direkt. Det var viktigt för alla i vår förening att få återuppta verksamheten fullt ut.

Efter sommaren 2022 kunde vi efter två års paus äntligen genomföra föreningens stora sammankomst, HG galan, där vi gemensamt upplevde vår HG-glädje och såg våra gymnaster från bredd till elit visa upp sina färdigheter för familj och vänner.

Under HG galan uppmärksammade vi även två jubilarer för 2022, Hans Goldring och Conny Blomquist, som varit aktiva i föreningen under aktningsvärda 50 år! Läs mer på sid 27.

Under sportlovet, påsklovet samt sommarlovet, sammanlagt 6 veckor, kunde vi återigen genomföra våra populära gymnastikskolor där barn och ungdomar kan delta på olika nivåer oavsett förkunskaper. Gymnastikskolans syftet är att deltagarna skall prova på bredden inom gymnastik och vi blandar övningar från flera discipliner.

/ Styrelsen, november 2022



Från vänster: Petter Stahre (sekreterare), Madelene Englund (kassör), Simon Österberg (ordförande), Celi Ericsson (ledamot), Tilde Carlinger (suppleant). Saknas i bild: Leslie Öqvist (ledamot) och Khadidja Mansour (ledamot).

Föreningens ekonomi

Under det gångna året har föreningen fortsatt ställts inför de förutsättningar och utmaningar som covid-19 skapat under denna utdragna pandemi. I slutet av 2021 samt i början av 2022 hade vi fortfarande restriktioner som signifikant påverkat våra inkomstkällor. Under dessa två år har föreningen tappat ca 120-140 gymnas-ter samt att vi inte kunnat genomföra våra mest inkomstbringade arrangemang.

Föreningen har byggt upp en bra grundekonomi och likviditet samt att vi redan från tidigare år hittat en stabil väg framåt och med de nya förutsättningarna kunde vi fortsatt kontrollera våra utgifter samt genom en mängd ytterligare initiativ i föreningen anpassa oss även detta år. Vi har också fortsatt haft möjlighet att ta del av Riksidrottsförbundets och RF-SISUs olika stödåtgärder för att bygga upp idrotts-verige.

Vi tog ett strategiskt beslut att satsa från start och inte avvakta. Vi har därför öppnat upp fullt ut för att tillgodose det uttalade behov som finns gällande resurser, aktiviteter såsom tävlingar/läger samt mycket viktigt fortsatt utbildning av våra ledare

Vi har under det senaste året haft personalomsätt-ning på vår ekonomitjänst på kansliet och vi har under denna övergångsperiod tagit in en konsult samt även haft en extra resurs av Petra Kapell som hjälpt föreningen med ekonomi och administration under många år.

De effektiviserings samt digitaliseringsprocesser som implementerats tidigare år har kommit väl till



pass. Stabil och effektiv hantering av vår ekonomiska verksamhet ger föreningen ökad effektivisering och bättre resurs optimering.

Inför kommande räkenskapsår är prognosen att föreningen ska ha en fortsatt återgång till det normala med de olika aktiviteter som sker nu i föreningen för att få tillbaka gymnaster som slutat under pandemin. Detta är ett måste för att nå 2022-2023 års budget. Vi ser positivt på året då vi för första gången sedan 2019 kan med framförsikt blicka fram på ett år med alla våra inkomstbringande events och tävlingar.

Föreningen fokuserar på att utveckla de kanaler vi byggt upp under denna utmanande tid för att säkerställa en fortsatt anpassad aktivitet i föreningen samt balanserad ekonomi.

Uppföljning av Verksamhetsplan 2018-2023

Sedan årsmötet 2018 har vi en femårig verksamhetsplan som sträcker sig till och med 2023. De mål som beslutades vid årsmötet att gälla till och med 2023 återfinns nedan i punktform, uppdelat på de tre utvecklingsområdena Ledare, Lokaler och Gymnaster. Styrelsens rapport avseende målen står sedan under punkterna.

Hur vi kommer att arbeta med målen under verksamhetsplanens slutgiltiga år kan ni läsa i verksamhetsplan 2022/2023

Ledare - mål

- Utbildade och engagerade ledare med stor andel ungdomstränare.
- Tydliga utvecklingssteg från ungdomstränare till senior tränare.

Kommentar:

Vi har för närvarande 274 ledare varav cirka 90 ungdomsledare. Sedan föregående år har vi tappat många ledare. Vi bedömer att anledningen till detta framförallt är minskningen av föräldrartränare pga minskningen av grupper inom sektionen Barn och bredd.

Som angett ovan har vi återigen kunnat satsa på utbildningar för alla våra tränare, från våra ungdomstränare till våra seniora tränare.

Lokaler - mål

- Hammarbygymnasterna ska vara med och driva opinionen för fler hallar i Stockholm.
- En arbetsgrupp för opinion och påverkan har bildats och arbetar aktivt.
- Regler för tidsfördelning i specialhallar har förändrats så att fler gymnaster får möjlighet till kvalitativ träning i specialhallar.

Kommentar:

Genom att vara representerade i styrgruppen för Innerstadgruppen GF Öst genom Hans Goldring har vi under året fortsatt haft ett gott samarbete kring fördelningen av halltiderna. I början av verksamhetsåret genomfördes månatligen arbete i diverse tidsfördelningsgrupper för att se till att Corona anpassningarna blev så rättvisa som möjligt för alla våra gymnaster, denna grupp har avvecklats.

Efter påtryckningar gav Stockholm Stad med sig och halltiderna var kostnadsfria under sommar månaderna, något vi eftersträvat under flera år. Detta medförde att sommarträningarna ej fakturerades gymnasterna.

Gymnaster - mål

- Ökad rörlighet mellan grupper för både gymnaster och ledare så att fler får möjlighet att träna på den nivå och med den träningsmängd de önskar.
- Ökad gemenskap och transparens mellan grupper och sektioner.
- Trygga och friska gymnaster, som genom ansvarstagande ledare med schyssta värderingar och kunskap om kostens betydelse för att kunna träna bra och hålla sig skadefria, ser Hammarbygymnasterna som det självklara valet för sin träning.

Kommentar:

Under året har vi arbetat med gemenskap och transparens mellan ledarna genom

att arrangera interna utbildningar där vi har bjudits in ledare från olika sektioner. Vi hoppas på att detta kommer leda till ökad transparens mellan sektioner eftersom vi stimulerar samtal för ledare mellan sektioner.

Vi har under året sett en stärkt rörlighet mellan sektioner med flera gymnaster som testat andra discipliner. Förflyttningar har skett mellan både multi, trupp, trampolin, och AG. Vid ett fåtal tillfällen har vi fått önskningar om förflyttningar som vi inte kunnat genomföra eftersom vi har haft grupper som varit fulla. Under våren hade trampolin och en truppgrupp gemensam kick-off och vi har även sett en del samträningar mellan olika nivåer inom samma sektion och mellan de olika sektionerna. Detta har varit mycket uppskattat både bland ledare och gymnaster.

Under året skickade vi ut en enkät för att ta reda på hur våra gymnaster mår i föreningen. Verksamhetsår 2022/2023 kommer vi att sammanställa resultaten och kommunicera ut det med alla våra medlemmar. Vi har enbart fått in 21 svar från aktiva gymnaster men av dessa kan vi konstatera att en stor majoritet av respondenterna har en "jättebra" känsla inför att gå till träningarna och resterande upplever en OK känsla eller en bra känsla. 4,8 % menar att det beror på vilken grupp man befinner sig i.

Vi har haft ett samarbete med en sjukgymnast inom AG för att arbeta skadeförebyggande som har testat gymnasternas fysiska hälsa samt gjort ordentliga uppföljningar. Under våren erbjöd vi även internutbildningar inom skadeförebyggande träning samt HLR + första hjälpen. Vi har satsat på utbildningar för att stötta våra ledare i att skapa långsiktig hållbarhet i gymnasternas träning.



Om vår verksamhet

Hammarbygymnasternas verksamhet är uppdelad på fyra olika sektioner som både jobbar gemensamt och separat. Dessa är Barn&Bredd, Manlig Artistisk Gymnastik, Kvinnlig Artistisk Gymnastik samt Truppgymnastik.

Inom Barn&Bredd administreras även träningsdisciplinerna Multigymnastik och PowerFit samt tävlingsdisciplinen Trampolin.

På följande sidor berättar vi om årets verksamhet, uppdelad på de olika disciplinerna.

Barn & Bredd

Under verksamhetsåret har vi haft 1 248 gymnaster inom sektionen. Dessa har varit uppdelade på 51 grupper och tränats av 143 stycken ledare. Sektionen har varit ledd av Kristina Falkborg som administrerar den på deltid (50%).

Inom Barn&Bredd har vi som vanligt tränat främst för att det är roligt, för att utmanas och utvecklas. Vi arbetar med grundidén om att gymnastiken är för ALLA. Redan när barnen är 3-4 år välkomnas de in i föreningen på familjegympa. Från att gymnasten är 7 år gamla finns möjligheten att börja fundera kring hur ofta gymnasten vill träna och om det finns ett sug efter tävling. Det är även möjligt för vuxna att träna gymnastik hos oss i vår Powerfit-verksamhet.

Under verksamhetsåret har sektionen tyvärr tappat ett antal gymnaster och ledare. Vi härleder tappet till pandemins träningsuppehåll likväl som den tvångsmässiga pausen vi blev tvungna att ta när det kom till nyrekrytering och ledarvård.

För att återhämta oss har vi startat ett arbete där vi jobbar med att förtydliga struktur och målsättningar för både gymnaster och ledare. Med det övergripande målet att genomföra kvalitativ träning för ALLA som är attraktiv för både ledare och gymnaster.

I slutet på föregående verksamhetsår kunde vi äntligen börja visa vad vi håller på med alla timmar i hallen. Trampolin tävlade på svenska cupen och tog GULD i DMTfinalen! Multi genomförde en uppvisning på FNs miljömöte i Maj och vi kunde äntligen genomföra HGgalan där de flesta av våra gymnaster deltog.

Här följer en översikt över Barn&Bredd för höst- och vårterminen 2021-2022 sammanslaget:

- Barngymnastik 3-6 år:
258 gymnaster, 56 ledare, 10 grupper
- Barn och ungdomsgymnastik 7 år + (inkl. parkour):
511 gymnaster, 107 ledare, 28 grupper
- Multigymnastik:
294 gymnaster, 72 ledare, 10 grupper
- Trampolin:
21 gymnaster, 5 ledare, 2 grupper
- Powerfit:
164 gymnaster, 10 ledare, 1 grupp

Inom sektionen administreras även Multigymnastik, Powerfit och Trampolin vilka beskrivs på kommande sidor.

Multigymnastik

Fortsatt tillväxt

Under perioden ökande antalet grupper från 6 till 11. Antal betalande utövare har gått från 122 (VT2021) till:

- 193 (HT2021)
- 222 (VT2022)

Tillväxten har skett på ideell basis.

Multigymnastiken har lyckats väldigt väl med att behålla de äldre utövarna vilket inte bara är kul utan även väldigt bra för ledarförsörjningen. Föreningens aktiva utövare fyller tillsammans ca 100 ledarplatser och av dessa så kommer ca 70 från multigymnastiken.

Utbildning av andra tränare runt om i Sverige

Efterfrågan på utbildning i den typ av träning som multigymnastiken bedriver har varit fortsatt stor från både regionala förbund och gymnastikföreningar och under perioden har vi hållit utbildningar åt:

- Luleå GF - dec 2021
- Kreativ styrketräning - internkurs mars 2022
- Nikegymnasterna (Linköping) - mars 2022
- GF Värnamo - mars 2022
- GF Sydost -Rörelse Hela Livet - mars 2022
- GF Öst - Multigymnastikkonvent - maj 2022
- Tölö GF (Kungsbacka) - aug 2022
- Engelholmsgymnasterna - aug 2022

Precis efter periodens slut (sept 2022) har vi även hållit utbildningar för Mälärö-

gymnasterna samt SOL Gymnastikförening och vi är även inbokade att hålla en inspirationsutbildning för gyminstruktörerna på Friskis och Svettis i Stockholm.

Uppträdande åt FN

Delar av Legendariska Grupp 69 har kört ett uppträdande på Kulturhuset i maj 2022 åt FN inför klimatkonferensen i Stockholm.

Övriga händelser

Marcus Söderberg, tränare och aktiv i Legendariska Grupp 69, har varit med i TV4-serien Militärstyrkans hemlighet. Han har även hållit ett inspirationspass på Lillsved under GF Östs dag "Unga Ledare".

Grupp 72 har haft kick-off på extremfabriken och tränat hinderbanor/ninja warrior tillsammans med Tiktok/Insta-profilen Fanny Josefine.

Grupp 69 har gjort en reklamaktivitet åt trampolinparken Jumpyard Västerås och testat deras vågsurf-anläggning.

Grupp 69 har haft vissa gemensamma aktiviteter med och cirkusgymnasiet och Cirkus Cirkör.

Gästade atleter

Under året har multigymnastiken haft många atleter på besök som önskat att gäst-träna med grupp 69. Yrkesakrobater från Belgien, flera guldmedaljörer på senior-SM och i världscupen i parkour, tricking, trupp gymnastik, mm.

Läger

Under augusti 2022 så var de tre äldsta grupperna (69, 70, 72) på träningsläger i Östersund och grupp 71 var på läger på Norra Lagnö.

Powerfit

Powerfit är Hammarbygymnasternas vuxenträning som har fortsatt att utvecklas framgångsrikt under året. Deltagarna kan köpa klippkort, halv- eller helårskort för att delta på passen som genomförs i Hammarbyskolan Norra samt Mälarhöjdens gymnastikhall.

De olika passen är:

- Powerfit Allround - entimmespass baserat på styrke- och konditionsträning med gymnastikens preparationer som grund
- Powerfit Bas - 90-minuterspass i lugnare tempo där fokus ligger på att i egen takt lära sig nya gymnastiska övningar och slipa på sin teknik
- Powerfit Trupp - Tvåtimmarspass med trupp gymnastik såsom tumbling och trampett men även trampolin.
- Powerfit PT - Tvåtimmarspass med fokus på att utveckla sig själv inom Artistisk Gymnastik.

Allround och Bas har upp till 18 deltagare medan Trupp- och PT-passen bedrivs i mindre grupp om max 10 deltagare.

Powerfit har ca 120 medlemmar som har varit aktiva/köpt kort under senaste året (exkluderat prova-på-deltagarna). Det har varit jättebra utveckling sen vi började om efter pandemin förra hösten och vi är nu fler deltagare än vi nånsin var innan.

Här följer lite blandad information om verksamheten:

- Vi har fått tillbaka ca 80% av våra tidigare medlemmar och även lockat många nya. Vi är för tillfället 10 st ledare. 6 st inom Allround/Bas och 4 inom PT/Trupp.
- Vi har nyligen fått två nya ledare till PT/Trupp men även tyvärr blivit av med en och söker därmed fler intresserade ledare till PT-passen.
- Vi håller för närvarande 7 pass i veckan: 3 st Allround/Bas i HB och 4 st PT/

Trupp i Mälarhöjden. Men vi funderar på att utöka med ett Allround-pass till i veckan.

- Våra mest populära pass är Allroundpassen i Hammarbyskolan Norra.
- Vi vill gärna ha fler deltagare till PT/Trupp, folk som tränat gymnastik tidigare och så många av våra mer avancerade medlemmar som möjligt.
- Vi hade ett veckolångt och intensivt sommarläger i juli som var väldigt populärt. En efterlängtd repris från innan pandemin som vi hoppas ska bli återkommande.

Tips: Visste du att som HG-medlem har du 50% på alla klippkort, halv- och helårskort!

Läs mer på powerfitgymnastics.se

Trampolin

Under verksamhetsåret har ca 20 gymnaster tränat och tävlat i Trampolin. Vi fortsatte satsning på DMT som inköptes våren 2021 med målet att delta på tävling i DMT.

November deltog HG i Vilundahoppet i både DMT och Trampolin, i DMT Brons och Silver till HG.

I trampolin Guld pojkar klass 5, Guld, Silver, Brons, i flickor klass 6.

HG har även börjat tävla i Svenska Cupen, Trampolin klass 3 och DMT klass2, deltävlingar i Balder Cup i Frölunda, BGS Cupen, UVGK Cup. Resultat 2 Guld i DMT, och finaler i flera deltävlingar i Trampolin men utan placering.

1 gymnast deltog i maj på JSM i Örkelljunga i DMT och Trampolin för pojkar.

1 gymnast deltog i den internationella tävlingen Frivolten Cup.

1 gymnast har haft dialog med landslagsledning för att sikta mot landslags-uttagning.

Under våren 2022 certifierades 2 ledare i Trampolin steg 3. Efter vårterminen slutade 1 ledare och 2 utbildade regionsdomare då de var föräldrar till gymnaster som slutat träna.

Inför hösten 2022 ansökte HG hos kommunen om träningstider i hall med högre takhöjd, Enskede Lilla då gymnaster slår i innertaket i Bandhagshallen. Kommunen avslog HG's önskan. Trampolin-grupperna fick fortsatt träningstider i Bandhagshallen men utökat antal tillfällen för att kunna möta träningsbehov för högre nivå.

Trampolingrupporna har även väckt ärende till styrelse för reglera ersättningar och utlägg vid rikstävlingar.

I augusti 2022 genomfördes provträningar för att fånga upp de gymnaster som slutat att träna och tävla i trupp och AG.

Truppgymnastik

Inom Trupp har vi gymnaster som både tränar/tävlare som nybörjare och på högnivå. Under verksamhetsåret hade vi 271 stycken aktiva gymnaster. De var uppdelade på 16 trupper och tränade av 74 ledare. Sektionen har letts av chefstränare Malin Björndal och har haft tränarstöd genom anställda Kristina Falkborg i Fristående samt Dzmitry Kruk i Hopp och Tumbling.

Under verksamhetsåret har vi upplevt en fortsatt stor påverkan från Covid. Vi har endast fått begränsade platser i hallarna vilket har skapat utmaningar med att få till bra träningstider för alla våra gymnaster.

Tappet av gymnaster påverkar även våra trupper rent gruppdynamiskt. I början av verksamhetsåret behövde vi slå ihop 4 trupper till två eftersom vi inte hade tillräckligt med gymnaster för att kunna tävla med alla fyra trupperna. Det var utmanande både för gymnaster och ledare eftersom erfarenhet och kunskap varierade mellan gymnasterna. För att det skulle bli så bra som möjligt, även om det såklart fanns stora utmaningar, så följde vi gymnasternas önskemål. De ville inte splittra den individuella truppen och därför slogs trupperna ihop där två blev en.

För första gången i HGs historia så tog team HG ett guld på USM i mix. De olika trupperna har tävlat på flera rikstävlingar och dessutom varit representerade på nivå 2 (nivån under SMnivå). Vi har dessutom haft två lag som tävlat nivå 3, 21.22 & 30, där trupp 30 lyckades ta sig till final. I regionens tävlingar hade vi 2 lag som representerade HG på Nivå 6 båda trupperna gjorde en fantastisk insats och tog sig hela vägen till final. Väl där lyckades trupp 31 knipa en silvermedalj i tufft motstånd.

Sammanfattningsvis har vi deltagit på alla dessa event:

USM, Riks2, Riks3, Regions 3, Regions 6, BG Bucklan, STG Open, Tyresö trupp Cup, Trollbäcken Christmas cup, Huddinge Trupp cup, Gävlebocken, Vikinga cupen, Värmdö mästerskapen, Mälare trupp cup, HGTC, HG Galan.

Vi har även varit på läger vilket har varit superkul. Vi har besökt platser som Anti-stilla, Västerås, Katrineholm, Lingvallen och Danmark. Flera trupper har bjudit in varandra till gemensamma dagläger vilket varit väldigt kul och skapar gemenskap mellan trupperna för både gymnaster och ledare. Truppöverskridande läger ger även gymnasterna möjlighet att få bli sedda av andra ledare och kan på så sätt få feedback på ett nytt sätt eller med en ny röst som ofta skapar nya lösningar för utveckling.

Manlig Artistisk Gymnastik - MAG

Inom Manlig Artistisk gymnastik bedriver vi träning och tävling på ALLA nivåer. Vi erbjuder träning och tävling för både nybörjare, tävlingsgymnaster i alla åldrar samt som enda klubb i Stockholm även elit för junior och senior gymnaster. Sektionen leds av Hans Goldring med tränarstöd av Alexander Manyakine (elit) samt Dzmitry Kruk.

Under året har vi haft 6 stycken grupper med 54 gymnaster, 24 ledare och 13 domare.

Under verksamhetsåret har vi nått stora framgångar. För tredje gången i klubbens 75 åriga historia vann vi mångkampsguldet på SM 2021 genom Kim Wanström. För första gången sedan 2015 vann vi även mångkampsguldet på JSM 2022 genom Oliver Lewandowski. Både 2021 och 2022 försvarade vi även Lag SM guldet. I enskilda grenar har vi också två svenska mästare under året, Kim Wanström i fristående 2021 och William Sundell i bygel 2022.

För första gången på många år vann Svenska Landslaget NM 2021. 3 av 5 var från HG genom Kim Wanström, Karl Idesjö och William Sundell.

Vi har under året haft fem stycken gymnaster i seniorlandslaget (Kim Wanström, Karl Idesjö, Mattias Larsson, William Sundell och Lukas Houser) och två stycken gymnaster i juniorlandslaget (Oliver Lewandowski och Lukas Norin). Vi har även haft två gymnaster som är uttagna till LUG2 gruppen för ungdomsgymnaster. Vi har också haft deltagare på VM, EM, JEM och Nord EM.

Våra yngre gymnaster i klubben har också tävlat frekvent under året, främst på regionala tävlingar men även på Riksmästerskap och Rikscup. Kul att vi återigen deltar

med den största bredden både i Stockholm och på Riksnivå.

Tillsammans med Brommagymnasterna och KFUM arrangerade vi Svenska Mästerskapshelgen i Maj 2022. Stort tack till Elin Sundell-Nilsson, Dennis Norin och Peter Gustavsson som gjorde ett jättejobb med att organisera och leda detta 4-dagars event som fick idel ros av deltagarna.

Vi arrangerade även Mälarcupen i November tillsammans med Stockholms AG föreningar. Stort tack till Helena Houser som är HGs representant i Mälarcupsföreningens styrelse.

I Augusti deltog två MaG grupper på det årliga AGLägret på Lingvallen. Vi har även åkt på läger hos Västerås GFs.

Vi arbetar med gemenskap inom sektionen på tränings och tävlingsläger. Där samlas vi, utbyter erfarenheter och genomför gemensamma aktiviteter. Vi har under året fördjupat samarbetet med GF Örebro där vi har kontinuerligt utbyte i form av gemensamma träningsdagar och träningsläger för våra ungdomsgymnaster.

Kvinnlig Artistik Gymnastik - KvAG

Kvinnlig artistisk gymnastik i Hammarbygymnasterna har 66 gymnaster i 7 grupper med gymnaster i åldrarna 5 -14 år. Vi arbetar med att ge möjlighet till individanpassad träning och tävling för gymnasten oavsett nivå. Sektionen leds av chefstränare Mojgan Tajik tillsammans med 35 stycken ledare och hjälpledare (ungdomstränare). Under våren 2022 anställdes Aleksandra Ristić på deltid som tränare.

Under året har antalet ledare ökat från 27 till 35. Vi har dock alltid ledarbrist och ser detta som en mycket positiv utveckling av engagemanget inom sektionen. Vi har även utökat vår bredd av tävlingsnivå och tävlar nu upp till och med steg 7. Vi har även arbetat med domarkompetens så att HG kan bidra med domare på tävlingar. Sammanfattningsvis så växer sektionen på ett holistiskt sätt inom alla viktiga delar.

Vi har även varit mycket framgångsrika på riksnivå med flera medaljer i olika grenar båda på Riksmästerskap och Rikscupen.

KvAG har arbetat med förening och gemenskap genom att åka på sommarläger, arrangera KvAG Hammarby cup i maj samt KvAG HG Julcup i december och deltagit på HG-galan. Vi har involverat ledare och föräldrar inom sektionen genom att erbjuda olika workshops.

Sektionen växer vilket är kul men vi har fortsatta utmaningar med brist på tränings-tider i specialhallar och utbildade tränare med licenser.

A female gymnast with blonde hair in a ponytail is captured mid-air during a backflip. She is wearing a red leotard with white geometric patterns and black shorts. Her body is arched, with her legs extended and feet pointing towards the ground. The background shows a gymnasium with wooden walls, a blue mat, and various pieces of equipment like a fire extinguisher and a blue mat.

Förenings- statistik

Sammanträden och möten

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 12 protokollförda möten. Under verksamhetschefens ledning har kansliet haft regelbundna möten veckovis, mest digitalt med anledning av pandemin.

Tränings-, tävlings- och uppvisningsverksamhet

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

- Kvinnlig artistisk gymnastik
- Manlig artistisk gymnastik
- Truppgymnastik
- Barngrupper, familjegrupper, Alla kan gympa, Gymnastics for fun, Parkour och tricking
- Gymnastikskolan
- Multigymnastik
- Powerfit
- Trampolin

Anställd personal

Föreningen har under året haft 11 anställda:

- Aleksandra Ristić, tränare KvAG (påbörjade sin anställning våren 2022)
- Alex Manyakine, tränare MAG
- Dzmitry Kruk, tränare MAG
- Emeli Sayf Eddine Jeppsson (avslutade sin anställning 19 Januari 2022)
- Emma Raask, sportchef (påbörjade sin anställning 25 April 2022)
- Hans Goldring, chefstränare MAG
- Johan Allenbäck Degerheim, fd sportchef (avslutade sin anställning 11 Novem-

ber 2021)

- Julia Ceesay, idrottskonsulent (tjänstledig för studier till och med juni 2023)
- Kristina Falkborg, administratör och Truppgymnastiktränare
- Malin Björndal, chefstränare Trupp
- Mojgan Tajik, chefstränare KvAG

Lokaler som föreningen nyttjat

Specialhallar:

Enskedehallen, Engelbrekts hallen, Mälarhöjdshallen, Åkeshovshallen

Sporthallar:

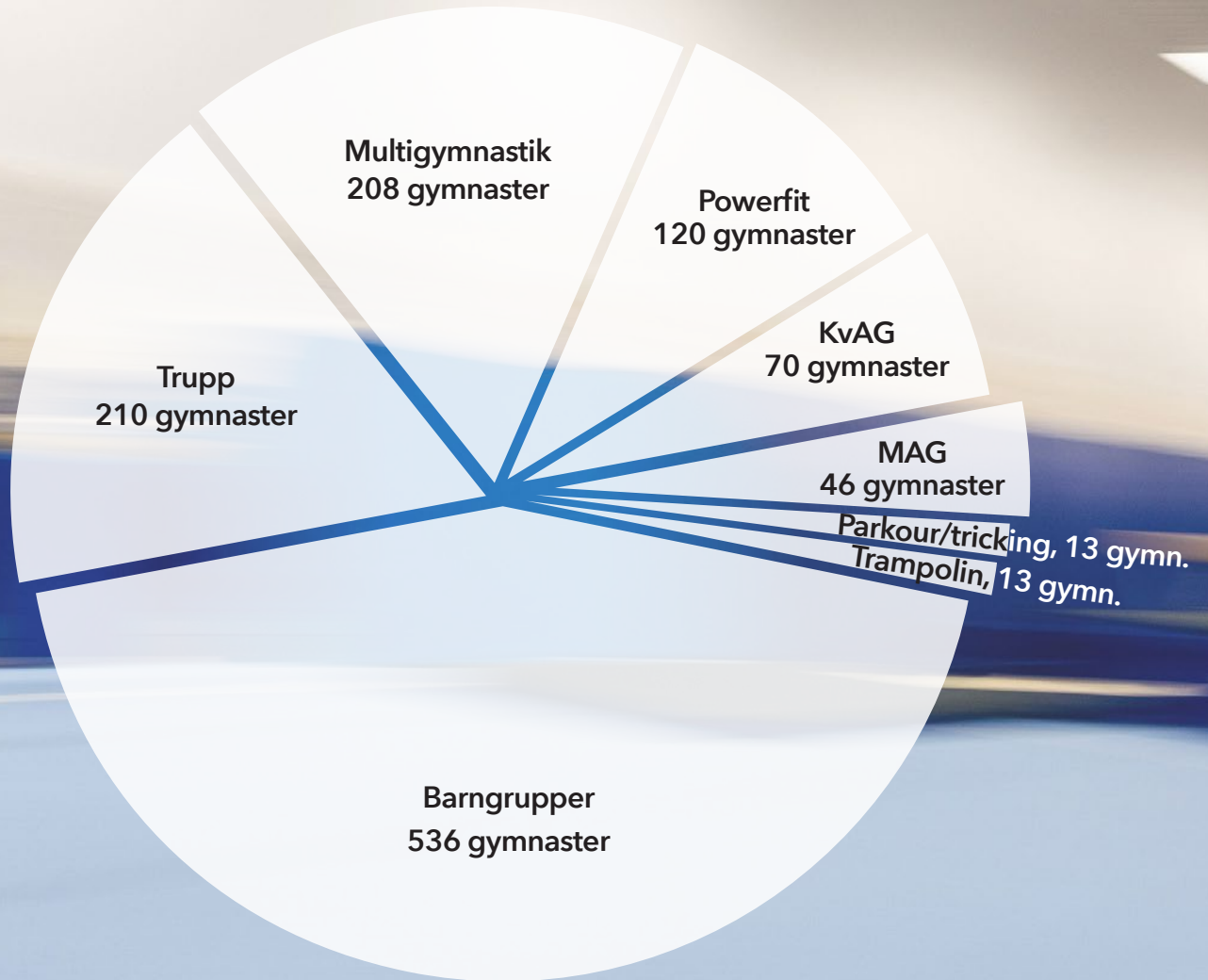
Bandhagshallen, Farstahallen

Skolidrottssalar:

Björkhagens skola, Enskede skola, Hammarbyskolan Norra, Hammarbyskolan Södra, Kvickenstorpsskolan, Sjöstadsskolan och Tallkrogens skola.

Vad tränar våra gymnaster?

Siffrorna avser antalet aktiva gymnaster hösten 2022



50 år i Hammarbygymnasterna

Hans Goldring och Conny Blomquist firar 50 år som medlemmar. Ett stort grattis och ett varmt tack för ert engagemang. Här skriver de några rader om varandra.

Hans Goldring, chefstränare MAG

Hasse började i HG 1972 inom manlig artistisk gymnastik (MAG) som då var den största verksamheten i HG. Efter ett antal års tränande och tävlande slutade flera tränare inom MAG och man samlade då ihop flera av oss till en manlig truppgrupp, där vi under flertal år tävlade, bland annat 3-4 Trupp-SM (som på den tiden var inofficiella då Gymnastikförbundet inte hade någon organiserad verksamhet inom trupp). Vi genomförde även många uppvisningar vid olika platser i Stockholm.

Hasse började tidigt även som ledare inom MAG och har med åren skolat många mycket duktiga och framgångsrika gymnaster.

Hasse var även tidigt engagerad i Hammarbygymnasternas organisation och var en av de första personerna som anställdes, då han med olika aktiviteter fick se till att ekonomiska medel kom in för hans anställning. Jag vill påstå att Hasse är den person som till största delen under årens lopp skapat den struktur och organisation som idag är en av de största föreningarna i Sverige och med bredast verksamhetsområde. Han har under årens lopp förutom sina anställnings-

uppdrag, även hela tiden lagt ner mycket tid som ideell tränare och organisatör och har haft flera olika ledningsuppdrag.

Conny Blomquist, ledare

Conny är en sann eldsjäl som varit engagerad inom många områden genom åren. Först som AG-gymnast, sedan som trupp-gymnast vidare till ledaruppdrag inom MAG och Trupp. Förutom ledaruppdrag har Conny alltid engagerat sig i föreningens övergripande frågor och satt i HG styrelse under många år, både som ledamot och som ordförande. Conny är också en av skaparna av HGTC där han under många år formade vår egen truppcup som ordförande i organisationskommittén.





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

Och ett extra tack till gymnasterna i KvAG 3 och KvAG 4
som ställde upp på att bli fotograferade inför denna verksamhetsberättelse.



**HAMMARBY
GYMNASTERNA**

hammarbygymnasterna.se

Mejl till kansliet: info@hammarbygymnasterna.se

Mejl till styrelsen: styrelsen@hammarbygymnasterna.se