

# Vision 2025

2018-04-09



## Folkhälsa

Att GF Uppsalaflickorna är en del av idrottsrörelsen som erbjuder grundläggande rörelseträning som i sin tur skapar förutsättningar och nyfikenhet för att fortsätta och prova olika idrotter genom hela livet.

## Verksamhetsidé

Gymnastikföreningen Uppsalaflickorna har kommit till för att ge barn, ungdomar och vuxna glädje, utveckling och personlig utmaning och framgång. Genom föreningens arbete möjliggörs för de allra yngsta att få grundläggande motorisk träning under lekfulla former. Föreningen ska vidare erbjuda verksamhet som attraherar barn, ungdomar och vuxna utifrån varje individs personliga förutsättningar. Föreningen ska även för barn över sju år erbjuda möjlighet till mer målinriktad träning inom kvinnlig artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik, trupp gymnastik samt cheerleading.

GF Uppsalaflickorna följer Svenska Gymnastikförbundets utvecklingsmodell för svensk gymnastik och gymnastikens uppförandekod.

## Värdegrund

- Glädje** Vi inspirerar/inspireras och uppmuntrar/uppmuntras av våra insatser så snart tillfälle ges. Vi är positiva till oss själva och vår omgivning.
- Utveckling** Vi utgår från våra egna förmågor, egenskaper och förutsättningar. Alla gymnaster ska få chansen att träna och utvecklas oavsett ambitionsnivå.
- Stolthet** Vi är stolta över att tillhöra GF Uppsalaflickorna och delar föreningens värderingar. Vi tar alltid ansvar för att vara väl förberedda och vara förebilder.
- Trygghet** Vi erbjuder gymnastik med utbildade ledare och erbjuder träning i en trygg och säker miljö. GF Uppsalaflickorna är en stabil förening med lång tradition.

Alla barn och ungdomar som vill gå på gymnastik ska erbjudas individuell möjlighet.

Föreningen ska genom verksamheten ta ett aktivt socialt samhällsansvar.

Föreningen ska varje år ha verksamhet inom kvinnligt artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik, trupp gymnastik samt cheerleading.

## Utvecklingsmodell

Att arbeta efter Svenska Gymnastikförbundets utvecklingsmodell med målet att försöka få fler att stanna kvar inom tävlingsgymnastiken i högre åldrar och öka flexibiliteten. Föreningens planer ska anpassas allteftersom det kommer förnyad kunskap och riktlinjer från Svenska Gymnastikförbundet.

### Antal träningstimmar

Till och med 12 år får gymnasten välja själva om de vill träna 3, 4 eller 5 gånger

- 3 ggr/vecka 10 tim
- 4 ggr/vecka 13 tim
- 5 ggr/vecka 16 tim

Från 13 år anpassas träningsmängden individuellt tillsammans med tränare.

Tränarnas kompetens är central, inte minst under den tid som gymnasterna går igenom puberteten. Att ledaren tar fram individuellt anpassade träningsupplägg är därför oerhört viktigt. Ledarna som finns nära gymnasten ska vara extra uppmärksamma på överträningsymtom. Allt för att undvika skador.

### Träningen

Gymnasterna behärskar alla grundövningar, träningen inriktas på inläring av mer avancerade övningar och sekvenser och perfektion av utförandet.

Anpassning av övningsval och träningsupplägg och att utrymme lämnas för återhämtning är väsentligt, allt för att minimera skaderisken under den känsliga tillväxtperioden.

### Tävling

Tävlingsmomentet, framför allt att tävla och prestera under olika förhållanden, är centralt. Det är viktigt att prestationsmålen tillmäts större betydelse än resultatmålen.

Individuella tävlingsupplägg är nödvändiga. Det innebär att följa Gymnastikförbundets rekommenderade åldrar gällande tävlingar på regions och rikstävlingar för de olika tävlingsdisciplinerna.

### Ytterligare satsningar

Beroende på olika tävlingsdiscipliners krav på resurser gällande antal tränare, lokaler och redskap sätts målen baserat på den resursnivå som föreningen kan ge.

I de discipliner som föreningen inte kan matcha den aktives ambitionsnivå ser föreningen positivt till att samarbeta med andra föreningar eller att hjälpa till med att gå över till annan förening.

## Verksamheter

GF Uppsalaflickorna har verksamhet i barn- och ungdomsgymnastik, cheerleading, kvinnlig artistisk gymnastik, kvinnlig och manlig trupp gymnastik och rytmisk gymnastik.

### Barn- och ungdoms gymnastik

Mål 2025

- Fortsätta ha verksamhet från 3-25 år
- Att behålla fler aktiva över 12 år.

### Artistisk Gymnastik

Mål 2025

- Att ha grupper på olika nivåer med deltagande på Pokalenserierna och om möjligt att delta på JSM och SM.

### Cheerleading

Mål 2025

- Att ha lag på alla RM nivåer och ha kvalificerat lag till JSM och SM

### Rytmisk Gymnastik

Mål 2025

- Att ha grupper på olika nivåer med deltagande på Regionsserietävlingar och ta medaljer på JSM och SM. Yttersta målet är att ha gymnaster kvalificerade till landslaget.

### Trupp gymnastik

Mål 2025

- Att ha kvinnliga trupper på Bas-, RM och SM-stegen samt att ta medaljer på JSM och SM. Yttersta målet är att ha gymnaster kvalificerade till landslaget.
- Att ha manliga trupper på ungdom, junior och seniornivå.

### Stödfunktioner

För att få de aktivas vardag att fungera så ska föreningen verka för samarbeten kring;

- Allmän folkhälsa
- Medicinsk support
- Skola

## Ledarrekrytering

### Ledare

Kontinuerligt rekrytera och utbilda ledare för att täcka behovet av antalet ledare samt kontinuerligt rekrytera hjälpledare för att säkerhetsställa återväxten.

### Domare

Inom varje tävlingsdisciplin ska det kontinuerligt genomföras behovsanalyser på det antal domare som krävs för att kunna tävla på olika nivåer.

## **Lokaler**

Föreningen är tillsvidare hänvisad till de lokaler som kan sökas via kommunen och Fyrishov.

Inför 2025 är målet att föreningen ska bygga eller få ta del av en större lokal. Ett större hallprojekt ska tillsättas för att se över olika möjligheter som finns i både befintliga lokaler men även för att bygga nya.

## **Ekonomiska förutsättningar**

För att kunna nå de uppsatta målen i de olika disciplinerna måste föreningens intäkter öka. Om så inte blir fallet kommer prioriteringar behöva göras. Vilket innebär att någon/några discipliner kommer att få sänka sin ambitionsnivå.

En projektgrupp med sikte på att öka föreningens intäkter kommer att tillsättas under höstens 2019.

