

GF Uppsalaflickorna är en gymnastikförening med ca 3500 medlemmar. Vi genomför gymnastikaktiviteter runt omkring i Uppsalas skolsalar och på Fyrishov.

Våra verksamheter är barngymnastik, ungdomsgymnastik, artistisk gymnastik cheerleading, rytmisk gymnastik och trupp-gymnastik.

Vi har ca 100 huvudledare och 150 hjälpledare, en styrelse bestående av 7 personer och ett kansli med 3 personer anställda.

Ledare

Våra ledare är utbildade enligt Svenska Gymnastikförbundets och Cheerleadingförbundets utbildningsmodell.

Gymnastik i många former

I GF Uppsalaflickorna startar alla aktiva inom barn eller ungdomsgymnastiken. Det är fri anmälan via vår hemsida www.gfuppsalaflickorna.se.

Därefter finns det fortsättningsgrupper och prova på träningar till våra tävlingsverksamheter. Tävlingsgymnastik i alla dess former är idrotter där säkerheten är väldigt viktig och det läggs stor vikt att träningens svårighetsnivå ska ske progressivt. Det innebär att alla ska ha möjlighet att träna gymnastik men kunskapsnivån avgör i vilken grupp den aktive kommer erbjudas plats till. Målet är att vi i varje verksamhet ska erbjuda olika svårighetsnivåer under förutsättning att ledare och lokaler finns.

Försäkringar och licenser

Alla aktiva har en basförsäkring i och med att terminsavgiften är betald. I de grupper där fria rotationer tränas krävs en träningsförsäkring och när man börjar tävla krävs en tävlingsförsäkring/licens. Den avgiften läggs till utöver terminsavgiften. Tränings- och tävlingsförsäkringarna är ett krav från Svenska Gymnastikförbundet och Svenska Cheerleadingförbundet.

Ekonomi

Terminsavgiften för att träna 1 timme/vecka är 950 kr därefter öka kostnaden med 100 kr per ökad träningstimme. Maxavgiften når man vid 13 timmar.

För de som fortsätter inom gymnastiken och som tävlar och tränar på lov tillkommer avgifter. Utöver terminsavgiften och träning- och tävlingsförsäkring tillkommer kostnader för lovträning, städagifter för gymnastikhallen (för de som tränar i gymnastikhallen) och för resa/logi/kost vid tävlingar.

För mer information – gå in under respektive verksamhet!

GF Uppsalaflickorna

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, truppgymnastik 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, truppgymnastik samt cheerleading.

Välkomna till vår verksamhet 😊