



# VERKSAMHETSPLAN

---

2023



## DET HÄR ÄR HALMSTAD FRIYGYMNASTER

Halmstad Frigymnaster erbjuder gymnastik för både tjejer och killar genom verksamhet för minitrupper, motionärer, truppgymnastik samt manlig artistisk gymnastik. Föreningen tillgodoser såväl bredd- som elitgymnastik och har genom åren skördat otaliga mästerskapsmedaljer och lands-lagsgymnaster. Dessa framgångar stärker och bekräftar Halmstad Frigymnasters goda rykte som en av landets främsta gymnastikföreningar.



# VERKSAMHETSPLAN

**HFG är en av Sveriges bästa gymnastikföreningar med såväl barn- som elitgymnastik. Flera av våra gymnaster har varit med hela vägen från barnverksamhet till mästerskapsmedaljer på nationell och internationell nivå. Efter avslutad karriär har flera gymnaster fortsatt som ledare.**

Gymnastik är en allsidig sport som bland annat ger styrka, rörlighet, balans och kroppsuppfattning. I Halmstad Frigymnaster inriktar vi oss på Manlig Artistisk Gymnastik (MAG) och Truppgymnastik för både flickor och pojkar. Intresset är stort och gymnastiken.

## Frigymnasterna i siffror

- 880 medlemmar.
- 551 gymnaster
- 5 anställda
- 126 ideella tränare varav 51 föräldrar som hjälptränare
- 25 personer i styrelse och kommittéer
- Cirka 5,3 miljoner i omsättning
- Cirka 620 000 kronor eget kapital

## HISTORIK

HFG bildades den 22 januari 1940 av en liten skara unga män som gillade att stå på händer, slå volter och bygga tablåer. De ville ha en fri gymnastik och inte vara låsta till den mer formbundna Ling-gymnastiken. Därav namnet Halmstad Frigymnaster.

- I 40 år var HFG i huvudsak en manlig förening.
- 1980 startades den första flickgruppen.
- 1985 invigdes Gymnastikens Hus med grophall och permanent uppställda redskap.
- 2002 passerades ytterligare en milstolpe i HFG:s historia, då en separat trupphall kunde invigas, vägg i vägg med den ursprungliga hallen.
- Genom en tillbyggnad 2010 erhöles nya utrymmen för entré, omklädningsrum, kansli och arkiv.
- Senaste åren har föreningen kontinuerligt investerat i uppdatering av gymnastikredskap, med mera.

Med att vara framgångsrik och eftertraktad menar vi att HFG ska vara ett attraktivt alternativ för gymnaster, ledare, domare, medlemmar och sponsorer.

Det ställs höga krav på föreningen och deras ledare att sträva mot elit och samtidigt ta nödvändig hänsyn till medverkande barns och ungdomars utveckling. Som förening strävar vi efter att aktivas bästa alltid ska komma i första hand i HFG enligt Barnkonventionen.

Alla grupper har sina egna mål och all träning strävar mot att nå dessa. Förmågan att arrangera stora tävlingar har blivit ett signum för Halmstad Frigymnaster och vi har framgångsrikt arrangerat både nationella och internationella tävlingar i både Trupp och AG.



## HALMSTAD FRIGYMNASTERS VISION



**Vi skapar gymnastik för framtiden.**

*Med en stabil kunskapsbas och ett öppet sinne för nytänkande tar vi tillvara på såväl erfarenhet, glädje som engagemang och säkerställer därmed vår strävan att ständigt utveckla vår verksamhet.*

## GYMNASTISKA KÄRNVÄRDEN

### **Glädje, gemenskap och engagemang**

Rörelseglädje, gemenskap och föreningsengagemang. Vi bryr oss om varandra, värnar om att alla ska ha det bra och älska gymnastiken. Vi tar direkt avstånd och agerar på alla typer av kränkningar och särbehandlingar.

### **Hållbar gymnastik med högsta kvalitet**

Kvalitet i alla led. Vi har en gemensam strävan efter att utföra övningar i perfektion både på tävling och träning. Träningarna ska följa föreningens röda tråd, där en övning leder vidare till nästa. Alltid kvalitet före kvantitet.

### **Vacker, stilren gymnastik**

Stil, kroppspositioner, en strävan mot perfektion och identisk teknik. Skruvar och vändningar görs åt samma håll och på samma vis. Vi skyndar långsamt och tävlar endast på färdiga övningar.

### **HFG-andan – ”Laget före jaget”**

Vi delar med oss av vår kunskap, erfarenhet och ”steal with pride”, både som gymnast och tränare. Vi är en förening där det gemensamma målet är att alla ska lyckas- laget går alltid före jaget.

## VERKSAMHET

### Alla hjälps åt

I vår förening har vi som krav att alla bidrar med någon form av arbetsinsats av föreningen arrangerade evenemang. HFG är i huvudsak en ideell förening där vi gemensamt tar ett ansvar för våra aktiva gymnasters bästa.

### Gymnastikens Hus

Halmstad Frigymnaster har sitt kansli och huvuddelen av verksamheten förlagd till Gymnastikens Hus (GH) i Söndrumshallen. Föreningens klubbdirektör är verksamhetsansvarig och finns i huvudsak på kansliet dagtid. Föreningen har även heltidsanställda tränare i såväl Trupp som Manlig AG. Träningen bedrivs i två specialhallar. Det finns dessutom ett välutrustat gym samt kök och gemensamhetsutrymme för gymnasterna att äta och läsa läxor.

### Ideell förening

Halmstad Frigymnaster är en ideell förening som är till för sina medlemmar. Det är medlemmarna själva som styr föreningen genom att på årsmötet välja styrelse och övriga funktionärer samt besluta om verksamhetsinriktning och ekonomi.

Fysioterapeut finns kopplad till föreningen och vid behov kan vi även konsultera läkare. HFG har tydliga policys inom viktiga områden och följer Riksidrottsförbundets, Svenska Gymnastikförbundets, Barnkonventionen och Halmstad Kommuns riktlinjer för barn- och ungdomsverksamhet. Föreningen följer även den gällande dataskyddsförordningen (GDPR).

## GRUPPER

### Minitrupper

Halmstads Frigymnasters minitrupper är anpassade för och har som mål att ge barnen en aktiv, lekfull och motorisk träning med grundläggande rörelseskolning för gymnastik. Minitrupp är en fristående verksamhet som inte automatiskt genererar en fortsättning i Halmstad Frigymnasters ordinarie verksamhet. Intag till minitrupp sker genom ett kösystem. Flickor och pojkar i minitrupp är mellan 4-6 år gamla och de tränar en timme en dag i veckan.

### Basgymnastik

Basgymnastik är anpassat för de barn som vill träna och tävla i gymnastik. De tränar rörlighet, kroppskontroll, positioner, volter och lägger de viktigaste gymnastiska grunderna med fokus på tävlingsgymnastik både inom AG och trupp. Målet är att ge barnen en

aktiv, lekfull och motorisk träning med grundläggande rörelseskolning för tävlingsgymnastik. Flickor och pojkar erbjuds träning 2-3 gånger i veckan 1.5-2 timmar per tillfälle.

### Truppgymnastik

Truppgymnastik är en lagsport med herr-, dam- och mixade klasser. Tre grenar ingår i tävlingsmomentet; fristående, tumbling och trampett. Varje lag består av 6-20 gymnaster (beroende på tävling). På den internationella arenan går sporten under namnet TeamGym och är på framfart i flera europeiska länder. Här tävlar man för såväl klubben som för junior- och seniorlandslaget. Målet är att ge alla gymnaster de grunder som krävs för att kunna nå den absoluta toppen genom att följa en och samma metodik. På föreningsnivå är målet att vara med i toppen på SM, NM och att ha gymnaster med i trupplandslagen.

## Manlig artistisk gymnastik (MAG)

MAG är klassisk redskapsgymnastik för herrar. Här är målen högt satta med hög träningsdos. MAG är en olympisk disciplin.

Vi jobbar vidare med gymnastikglädje och försöker få fram så många seniora gymnaster på toppnivå vi kan. Målet är att få med oss så många gymnaster vi kan upp i stegarna och vidare till seniora gymnaster på landslagsnivå. Gymnaster ska ges de förutsättningar som krävs för att nå internationell toppnivå. Vi har även som mål att behålla gymnaster inom föreningen och slussa vidare till truppverksamheten.

## STYRDOKUMENT

### Föreningens ansvar

Halmstad Frigymnaster som förening ansvarar för att verksamheten bedrivs enligt fastställd policy och i linje med Gymnastikförbundets dokument.

Under 2023 kommer vi fortsatt arbeta med trygghets- skapande miljöer och forum där gymnasternas syn- punkter tas tillvara på i linje med Barnkonventionen.

Föreningen har också en skyldighet att samla in ut- drag ur belastningsregistret för samtliga ledare.

### Stadgar

Föreningens stadgar innehåller regler för förenings- arbetet som till exempel medlemmars rättigheter och skyldigheter, årsmöte, revisorer, styrelse, mm. Stadgarna är till för att ge föreningen ett gemensamt regelverk så att det vid tvister skall finnas en "lagbok" som visar vad som är rätt och fel. Det krävs beslut av årsmöte för att ändra stadgarna.

Gällande stadgar är fastställda av årsmötet 1980 och ändrade vid årsmötena 1984, 1996, 2002, 2004 och 2005. Stadgarna finns att läsa på vår hemsida: [www.halmstadfrigymnaster.se](http://www.halmstadfrigymnaster.se). Vid överträdelse kan eventuella åtgärder vidtas enligt stadgarna.

## Old boys

Gruppen Oldboys består av både kvinnor och män som tränar en till tre gånger i veckan. Förutom gymnastiken är den sociala gemenskapen en viktig del.

### Ledarguide

Vi har en utförlig ledarguide i ett separat dokument som utförligt talar om hur jag ska vara som ledare, vilka krav och förväntningar mm som föreningen har på alla våra ledare. Dokumentet är ett levande material som arbetas och följs upp kontinuerligt. Dokumentet finns för alla att nå via hemsidan. Ledarguiden ligger under dokument.

## POLICY

### Policy för allas rätt att vara med

Alla som vill, oavsett nationalitet, religion, kön, sexuell läggning, samhällsgrupp samt fysiska och psykiska förutsättningar, får och ska kunna vara medlem i HFG. Deltagande i tränings- och tävlingsgrupper förutsätter gymnastisk förmåga samt att plats finns i lämplig grupp.

### Policy för integration

HFG ska utnyttja möjligheterna att bidra till ökad förståelse för folk från andra kulturer och härigenom motverka rasism och främlingsfientlighet i föreningens verksamhet.

### Policy mot sexuella trakasserier

I HFG ska ingen behöva känna sig kränkt, trakasserad, diskriminerad eller känna obehag på grund av könstillhörighet och vi accepterar ingen form av sexuella trakasserier.

### Policy mot tobak, alkohol och droger

HFG har ett medansvar och ska utgöra en trygg miljö när det gäller våra barns och ungdomars rök-, snus-, alkohol- och drogvanor.

### Policy mot doping

HFG följer Svenska Gymnastikförbundets samt Riksidrottsförbundets policy mot doping som finns att läsa på:  
gymnastikforbundets-antidopingprogram-2021.pdf

### Policy för klädkod

Vid tävling, uppvisning och andra officiella sammanhang ska föreningens officiella tävlingskläder användas. Avseende reklamplatser på träningskläder ska i första hand våra hjärtsponsorer tillfrågas, i andra hand övriga sponsorer och intressenter till föreningen.

### Vår policy efterlevs genom att vi har ledare som:

- Följer föreningens stadgar och beslut
- Uppträder på ett föredömligt sätt och inger förtroende såväl inom som utanför gymnastiken
- Är tydliga och ärliga mot omgivningen
- Engagerar sig i sin uppgift i föreningen
- Medverkar till att nå uppställda mål
- Skapar glädje och vi-känsla inom föreningen
- Kan leda och få med sig hela gruppen
- Är lyhörda och tar med sig nya influenser
- Har rätt utbildning och kompetensnivå

### Vår policy efterlevs genom att vi har gymnaster, medlemmar och föräldrar som:

- Är bra kamrater
- Är ärliga mot varandra och mot ledarna
- Är stolta över att tillhöra HFG
- Är lojala mot föreningen och följer stadgar och beslut
- Tillåter att HFG får registrera namn, adress och personnummer i föreningens medlemsregister enligt GDPR
- Tar avstånd från alla former av doping, fusk och annat som skadar gymnasten själv eller föreningen
- Låter föreningens tränare och ledare stå för den gymnastiska delen
- Uppmuntrar varandra och är bra kamrater
- Stöttar varandra vid motgångar
- Sätter glädjen i idrotten i fokus
- Ställer upp som funktionär eller bidrar med annan kompetens



## MÅLSÄTTNING 2023

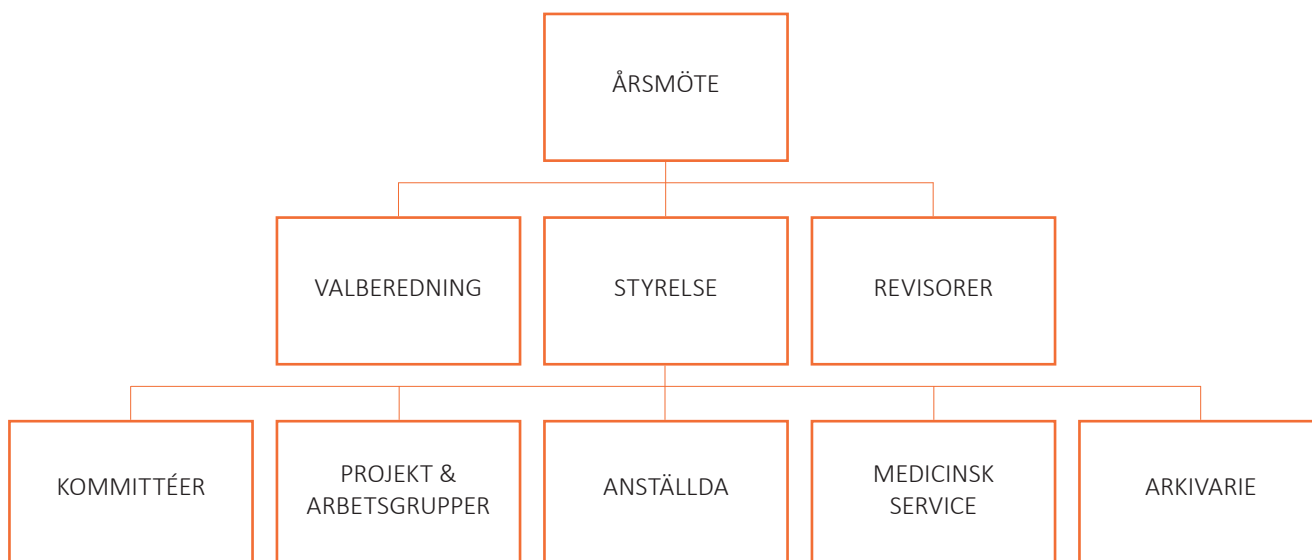
MÅL	
<b>Gemensamma mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Att minst en person deltar i nationella kommittéer för att dels kunna påverka GF</li> <li>• Att föreningen aktivt är på plats vid förbundets aktiviteter med minst två deltagare</li> <li>• Att tränarrådet rapporterar till styrelsen 4 ggr/år</li> <li>• Att arrangera en stor nationell/internationell Trupptävling i Halmstad</li> <li>• Att arrangera en stor nationell/internationell AG-tävling i Halmstad Arena</li> <li>• Att ha aktiva ledare med relevant utbildning</li> <li>• Att utbilda domare i AG respektive Trupp</li> <li>• Att aktivt arbeta med att "behålla" våra gymnaster i föreningen</li> <li>• Att ta in nya gymnaster</li> <li>• Att arbeta för att utöka verksamheten dagtid</li> <li>• Att arbeta för att utöka hallytan för gymnastiken i Halmstad</li> </ul>
<b>AG-mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medaljer SM i mångkamp/grenfinaler för seniorer</li> <li>• En senior kvalar in till EM laget</li> <li>• Två seniorer kvalar in till VM</li> <li>• Två seniorer kvalar in till världscuper</li> <li>• Filip Lidbeck till final i fristående på Världscup</li> <li>• 2 ungdomar kvalar in till UNM och 2 st finalplatser</li> <li>• Pallplacering på Lag-SM</li> <li>• Mångkamps- &amp; grenmedaljer på Mälarcupen, juniorer och seniorer</li> <li>• Mångkampsmedalj på tvåan och trean under Mästerskapshelgen och Svenska Cupen</li> <li>• Gemensamma träningar mellan AG och Trupp</li> </ul>
<b>Truppmål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Att delta på USM, JSM Mix och JSM Dam med en E-poäng på minst 7.0 i alla redskap</li> <li>• Att kvala för JNM Mix</li> <li>• Att delta på USM Herr och ha en E-poäng med minst 7.0 i alla redskap</li> <li>• Att delta på Riksstegen och ha en E-poäng på minst 7.0 i alla redskap</li> <li>• Att ta medaljer på regionstävlingar med våra yngre gymnaster</li> <li>• Att ha interna tävlingar mellan andra föreningar i Sverige</li> <li>• Att ha föreningstävlingar under årets gång</li> <li>• Att ha gemensamma träningar mellan AG och Trupp</li> </ul>
<b>Långsiktiga mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Att våra damer, herrar eller mix tar medaljer i Trupp på SM-stegen</li> <li>• Att HFG har gymnaster i Trupplandslagen samt att vi senast 2028 har en AG-gymnast med i OS.</li> <li>• Att HFG har en modern anläggning förstärkt med ytterligare en hall.</li> </ul>

## VÅR STRATEGI

Styrelsen vill uppnå målen genom att driva en tydlig strategi för såväl Trupp som AG. Vi vill ha kompetenta, utbildade tränare, domare och funktionärer i föreningen samt träning som bedrivs så att gymnasterna utvecklas tryggt och skadefritt. Vårt främsta verktyg för att stärka den gymnastiska verksamheten är ett tätt samarbete mellan tränare, grupper och tränarråd.

MÅL	
<b>Träning &amp; Tävling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tränarrådets uppgift är att ta fram och förverkliga föreningens gymnastiska plan.</li> <li>• Våra anställda tränare styr upp träningen för samtliga tränings- och tävlingsgrupper, samt fokuserar på den gymnastiska utvecklingen.</li> <li>• Samarbete mellan grupper, gymnaster och tränare.</li> <li>• Intern utbildning med egna och externa utbildare.</li> <li>• Planering och utveckling av verksamheten ska ses som långsiktig.</li> </ul>
<b>Ekonomi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marknadskommittén (MK) ska skapa aktiviteter som stärker HFG: s ekonomi och varumärke.</li> <li>• Fler inkomstbringande arrangemang vid tävlingar/event med hjälp av Marknadskommittén.</li> <li>• Bibehålla god kontakt med kommunen och sponsorer för satsning på barn- och ungdomsverksamhet.</li> <li>• Alla gymnaster köper HFG-kalender med tillhörande lotter för minst 500kr/år och familj.</li> <li>• Utöver kan det tillkomma andra inkomstbringande aktiviteter.</li> </ul>
<b>Engagemang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Föräldrars och medlemmars engagemang ska uppmuntras för att värna om en god föreningsanda.</li> <li>• Gymnaster visar positivt engagemang genom att göra sitt bästa på träning och tävling samt alltid visa god lagmoral.</li> <li>• Föräldrar visar sitt engagemang genom att hjälpa till som funktionärer vid minst två arrangemang per år.</li> </ul>
<b>Material &amp; Lokaler</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyinvestering och underhåll av redskap i Gymnastikens Hus.</li> <li>• Bedriva försäljning av HFG-artiklar via webshopen.</li> <li>• Arbeta för ny träningslokal i anslutning till Gymnastikens Hus.</li> </ul>
<b>Samverkan HFG-skola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verka för ett samarbete med skolan på grund-, gymnasie- och högskolenivå så att gymnaster kan kombinera skola med träning.</li> <li>• Arbeta för utökad nationell AG-verksamhet i Halmstad.</li> <li>• Erbjuda möjlighet till läxläsning och mathållning i HFG:s lokaler mellan skolslut och träningsstart.</li> <li>• Erbjuda träning under dagtid.</li> </ul>
<b>Information &amp; Kommunikation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi arbetar för att skicka ut nyhetsbrev löpande via mail till samtliga i föreningen som ges ut från kansliet</li> <li>• Föräldramöten i varje grupp</li> <li>• Sociala medier såsom Facebook, Instagram och TikTok</li> <li>• Via ledare i grupperna</li> </ul>

## ORGANISATION



### Styrelsens uppgifter

Styrelsen skall enligt HFG:s stadgar 23 § ”svara för föreningens verksamhet, verka för dess framåtskridande samt tillvarata medlemmarnas intressen”. Styrelsens uppgift är att bereda årsmötet en verksamhetsplan. Innehållet i verksamhetsplanen skall vara diskuterat och förankrat i verksamheten. Styrelsens uppgift är att säkerställa att verksamhetsplanens inriktning följer beslutad målsättning, vision och strategi.

### Anställda i HFG

De anställda förväntas vara goda förebilder, genom att följa HFG:s riktlinjer och sträva mot HFG:s mål, angivna i verksamhetsplanen, antagen av årsmötet. De förväntas även att respektera och följa årsmötets och styrelsens beslut, fattade i enlighet med HFG:s stadgar och gällande lagstiftning.

### Klubbdirektör, 100% tjänst

Klubbdirektören skall vara föreningens VD, förbereda ärenden för styrelsen, verkställa styrelsens beslut, stödja kommittéer och ledare. Samverka med förbund och myndigheter samt administrera föreningens ekonomi i samråd med kassören.

### AG-tränare, 100% tjänst

Anställd tränare skall ansvara för att föreningens AG-verksamhet bedrivs enligt tjänstens arbetsbeskrivning och beslutade målsättningar. Anställd AG-tränare är experten gällande AG i tränarrådet, samt ansvarar för att utvecklingssamtal för samtliga tävlingsgymnaster genomförs regelbundet via respektive huvudtränare eller annan lämplig i den gruppen. Har en bra och aktiv kommunikation med landslagschef och dess organisation.

### **Trupptränare, 100% tjänst**

Anställd tränare skall ansvara för att föreningens Trupp-verksamhet bedrivs enligt tjänstens arbetsbeskrivning och beslutade målsättningar. Anställd Trupp-tränare är experten i Tränarrådet, samt ansvarar för att utvecklingssamtal för samtliga tävlingsgymnaster genomförs regelbundet via respektive huvudtränare eller annan lämplig i den gruppen. Har en bra och aktiv kommunikation med landslagschef och dess organisation.

### **Barn & Ungdomsansvarig, 100% tjänst**

Anställd skall ansvara för att föreningens verksamhet för barn mellan 4-9 år bedrivs enligt tjänstens arbetsbeskrivning och beslutade målsättningar. Anställd person ansvarar för ledarutvecklingen och tillsättningen i de grupperna. Har en bra och aktiv kommunikation med övriga anställda för att säkra den gymnastiska utvecklingen för de gymnasterna. Aktivt utföra arrangemang som kan bidra till hens anställning ekonomiskt.

### **Lokalvårdare, 50% tjänst**

Lokalvårdaren skall hålla våra lokaler i rent och hygieniskt skick.

### **Medicinsk service**

Fysioterapeuten är starkt knuten till verksamheten genom att ha två timmar per vecka schemalagd i hallen. Han ska genom sin medicinska kompetens kunna förebygga skador samt verka för en korrekt rehabilitering vid eventuella skador hos föreningens aktiva.

Kontakterna med fysioterapeuten ska gå via respektive huvudtränare. Det förebyggande arbetet tas fram för de anställda tränarna som planerar in det i verksamheten. Fysioterapeuten kan även vid behov av remiss, recept eller annan åtgärd konsultera läkare.

### **Revisor**

Revisorerna skall årligen granska styrelsens förvaltning av föreningens verksamhet och ekonomi. Särskilt skall kontrolleras att inga oegentligheter förekommer eller att pengar används till verksamhet som inte har stöd i stadgar eller verksamhetsplan.

### **Valberedning**

Valberedningen har att inför årsmötet föreslå personer till styrelse och kommittéer. Detta arbete fortgår under hela året och det ingår i valberedningens arbetsuppgifter att aktivt informera sig om läget samt att personligen tillfråga samtliga tilltänkta kandidater till olika poster, såväl sittande som nya, om deras intresse för en viss post.

### **Krisgrupp**

Krisgruppen skall sammankallas vid allvarlig händelse som berör föreningen. Gruppen består av föreningens ordförande, särskilt av styrelsen utsedd medlem och klubbdirektör. Gruppen samlas på kansliet i Gymnastikens Hus.

## KOMMITTÉER

Kommittéerna svarar för det löpande arbetet inom sitt verksamhetsområde, för protokoll och rapporterar till styrelsen inför varje styrelsemöte.

### Tävlingskommitté

Ska tillsammans med klubbdirektör ansöka om tävlingar, planera och genomföra tävlingar som föreningen arrangerar.

- Utvärdera och redovisa till styrelsen utfallet av egna tävlingar
- Lämna uppgifter (inbjudan, PM och resultat) till SvGF och kansliet
- Målsättningen är väl genomförda tävlingar med överskott enligt budget.

### Tränarråd

Tränarrådet ansvarar för föreningens gymnastiska utveckling. Till stöd för de anställda tränarna utser styrelsen varje år medlemmar till tränarråden bestående av kompetenta tränare i respektive disciplin. Tränarråden rapporterar kontinuerligt till styrelsen och ska:

- Ansvara för föreningens gymnastiska utveckling och att gymnasterna tränas på ett likt sätt i alla grupper.
- Vara stöd åt de anställda tränarna.

Målsättning är att få en gemensam samsyn på den gymnastiska utvecklingen samt att de ser till att förutsättningarna finns för att nå uppsatta mål.

### Marknadskommitté

Marknadskommitténs uppdrag är att marknadsföra HFG och att genom olika aktiviteter dra in pengar till föreningen. De ska:

- Hålla framtagna sponsorerbjudanden uppdaterade
- Sälja sponsorpaket
- Anskaffa och vårda sponsorer

- Medverka vid ledardagar och föräldramöten
- Ansvara för HFG:s webbshop och grafiska profil

Målsättning är att ta in kontanta sponsorintäkter enligt årets budget, att öka antalet sponsorer samt hitta alternativa intäktsvägar.

### Träningscampskommittén

Träningscampskommittén ansvarar för att:

- Beräkna och föreslå styrelsen stugavgifter enligt fastställda riktlinjer (2006-12-12)
- Delta i föreningens utvecklingsarbete gällande Träningscampen
- Delta i planering av renoveringar, upprustningar och övrigt underhåll (t.ex. veckostädning m.m.) av föreningens byggnader och gemensamma ytor
- Vara stugägarnas representant i styrelsen
- Tillgodose tränarnas önskemål avseende redskap för träning i campen
- Förbereda och leda arbetsdagarna vår och höst
- Hålla regelbunden kontakt med stugägarna
- Tillse att stugägarna får den information som krävs för att ovanstående kan utföras/äga rum.
- Samverka med ansvariga för ”Gymnastikens dag”
- Arrangera sommarfest
- Göra budget för Träningscampen

Målsättning är att verka för att träningscampen i Frösakull skall vara den naturliga samlingsplatsen för gymnaster, ledare och medlemmar i HFG samt för gäster, samt vara delaktig i föreningens ekonomi som berör träningscampen.



## ÖVRIG VERKSAMHET

### Grupptillhörighet

Gymnasterna i HFG ska ges möjlighet att utvecklas i sin egen takt och därför ska de tillhöra den grupp som tillgodoser detta bäst. Byte av grupp kan vara en naturlig del i utvecklingen och detta ska uppmuntras och underlättas när byte är befogat. Oavsett vilken grupp man tillhör är man en HFG-gymnast.

Huvudtränarna och tränarrådet ska samverka med varandra för att få bästa möjliga grupptillhörighet. Om det uppstår tveksamheter ska klubbdirektör och anställda tränare rådfrågas. Vid eventuella gruppbyten skall gymnaster, föräldrar och tränare diskutera tillsammans innan byte sker.

### Försäkringar

Halmstad Frigymnaster svarar för att samtliga gymnaster och tränare är försäkrade via Pensum enligt gällande normer och regler. Vid skada i samband med träning/tävling ska skaderapport fyllas i och lämnas in till kansliet för vidarebefordran till försäkringsbolag

### Tävlingar

Samtliga grupper uppmuntras att tävla på lokal och regional nivå i olika konstellationer. Föreningens mål är att alltid vara representerad med ”bästa lag” på SM-stegen i Ungdoms-, Junior- och Seniorserierna. MAG ska om det fungerar i tävlingsplaneringen stötta upp på truppsidan för att stärka ett lag. Detta kan medföra att man tävlar i en annan grupp än den man vanligtvis tränar i.

### Kläder

Föreningen tillhandahåller tävlingsdräkter för deltagande på SM-stegen. Övriga dräkter bekostas av gymnasterna. Föreningsoverall finns till försäljning och beställs via webshopen. Klädkod enligt HFG:s klädpolicy vilken är godkänd av styrelsen.

### Tävlingsverksamhet

Ambitionen är att ha en bred verksamhet i hela kommunen som leder till en tävlingsverksamhet på elitnivå.

### Intag av nya gymnaster

Intag av nya gymnaster sker regelbundet i mån av plats. Barnen placeras i lämplig grupp utifrån deras förutsättningar och utifrån antal träningstillfälle per vecka.

### Flitpris

Utses av gruppens tränare och delas ut varje år på julgalan. Flitpriset syftar till att motivera gymnasterna att vara en flitig träningsgymnast, att vara en god kompis och lagkamrat samt bidra till gruppens sammanhållning.

### Årets ledare

Årets ledare kan delas ut varje år och ges för insatser under det gångna året. Samma person kan utses flera gånger. Belöningen består av inskription på en HFG-sköld som finns i GH. Diplom med motivering delas ut, med en liten present.

Årets ledare utses av en belöningskommitté bestående av klubbdirektören och de anställda tränarna och delas ut på julgalan. Förslag lämnas till belöningskommittén senast 14 dagar innan julgalan.

Utnämningen syftar till att uppmärksamma och stimulera engagerade tränare i föreningen samt inspirera till fortsatt goda ledarinsatser. Kriterier för Årets ledare är att:

- Personen skall vara tränare i föreningen och delta aktivt i föreningens aktiviteter
- Personen engagerar och motiverar andra i föreningen och uppfattas som en förebild.

## Årets Frigymnast

Utses av styrelsen och delas ut på Julgalan. Förslag kan lämnas till styrelsen senast en månad innan. Utmärkelsen består av inskription på en HFG-sköld som finns i GH. Diplom med motivering delas ut, med en liten present.

Utmärkelsen riktar sig till föreningens alla medlemmar som genom sin insats under året har utfört en prestation som är utöver det vanliga.

Kriterier för Årets Frigymnast är:

- Att personen ska vara medlem i Halmstad Frigymnaster.
- Alla sorters prestationer som leder till uppmärksamhet åt eller utveckling av HFG.
- En prestation som på något sätt ”lyfter” föreningen. En prestation som synliggör HFG på ett positivt sätt för gymnastikvärlden, media eller medlemmarna.

## EKONOMI

HFG: s ekonomi ska vara sund med inkomster och utgifter i balans. Gällande lagar och förordningar ska följas.

- Kostnader ska följa fastställd budget eller beslutas av styrelsen.
- Löner till anställda beslutas av styrelsen enligt ”Branschavtal Idrott” och enligt anvisningar av Arbetsgivaralliansen.
- Kassören och fysioterapeuten har ett arvode med ersättning enligt särskild överenskommelse. Övriga styrelse-, eller kommittéledamöter och andra med uppdrag för föreningen erhåller inget arvode.
- Medlemsavgift 2022 är 200 kr/person.

## TRÄNINGSAVGIFTER

Träningsavgifter inklusive försäkringsavgifter kan justeras per termin efter beslut av styrelsen. Träningsavgiften ska vara betald senast vid förfalldatum. Gymnast som inte betalt träningsavgiften och/eller medlemsavgiften äger ej rätt att träna i HFG: s regi. Är man stegutbildad ledare för sitt barn så får man 300 kronor i rabatt på träningsavgiften/termin. Träningsavgiften återbetalas ej och HFG tar inget ansvar för händelser som inte kunnat förutses. För vårterminen 2023 gäller följande träningsavgifter:

INTERVALL	AVGIFTSSTEGE	TERMINSAVGIFT
	Oldboys	550 kr
1 timme/vecka	Mini	1375 kr
2–4 timmar/vecka	Bas	1925 kr
5–8 timmar/vecka	Volt	2750 kr
9–13 timmar/vecka	Salto	3300 kr
Mer än 14 timmar/vecka	Elit	3850 kr

## INKOMST & ERSÄTTNING

### Egen inkomst

Träningsgrupp får arbeta in egen inkomst efter samråd med kansliet och eller styrelsen. Pengarna ska användas vid aktiviteter som överensstämmer med föreningens övriga verksamhet. Lotterier som säljes i HFG: s namn ska beslutas av styrelsen.

### Egenbidrag

Egenbidrag betalas av gymnast i samband med tävling och träningsläger som täcker kostnaderna för resa och boende. Egenbidrag betalas inte vid senior-tävlingar i SM eller internationella mästerskap.

Gymnast betalar själv all mat, förutom frukost, i samband med tävling.

### Landslagsgymnast

Om du är uttagen till landslaget i Trupp eller MAG vill föreningen premiera detta som en del i uppskattning och för motivering till andra gymnaster, det innebär:

- **Senior:** Fri träningsavgift, inget egenbidrag vid tävling, fri overall vid ny design, Presentkort på 2000kr/termin att handla för hos vår samarbetspartner.
- **Junior:** Halv träningsavgift, halva egenbidraget vid tävling, fri overall vid ny design, resentkort på 2000kr/termin att handla för hos våra samarbetspartners.

### Milersättning

Vid körning med egen bil för HFG: s räkning utgår ersättning motsvarande statlig skattefri bilersättning, för närvarande 18,50 kr/mil

### Arvode och traktamente

Arvodet till domare är 500 kr/tävling. Tränare och domare är berättigade till ett traktamente om 220 kr/natt vid övernattning på tränings- och tävlingsort minst 5 mil från Halmstad.

### Tränarsättning

- Elittränare med planerad träning  $\geq 6$  tim + stegutbildningar = 100 kr/tim
- Tränare med stegutbildning = 80 kr/tim
- Hjälpstränare med basutbildning = 60 kr/tim
- Extratränare utan utbildning = 50 kr/tim

Avvikande ersättning kan utgå i särskilda fall

För att få högsta ersättning enligt ovan krävs att det är inplanerat att tränaren ska vara där 6 tim eller mer i veckan under terminen. För alla ideella tränare gäller från och med start 2021 ett maxbelopp på ett halvt prisbasbelopp. Ersättningar utbetalas terminsvis. I detta belopp ingår alla skattepliktiga ersättningar. Ersättning utbetalas för genomförd träning. Tränarsättning till maximalt antal tränare/grupp.

## ANTAL TRÄNARE PER ANTAL GYMNASTER

GYMNASTER	TRUPP	AG
1-5		2
6-10	2	3
11-15	3	4
16-20	4	5
21-	5	6

## ÖVRIGT

### Sponsorer

Sponsorernas bidrag till föreningens verksamhet är mycket värdefullt och därför uppmanas alla medlemmar att gynna sponsorerna.

### Föräldrar

Gymnasternas föräldrar är en stor och viktig grupp för föreningen och det är viktigt att på olika sätt engagera dessa. Varje gymnastikgrupp kan med fördel utse en till två föräldrar som hjälper till att arrangera aktiviteter utanför gymnastiken. Vi brukar gå efter namnlistan så att alla hjälps åt.

### Stipendiefond

Halmstad Frigymnasters stipendiefond grundar sig på gåvor och arvoden skänkta av medlemmar. HFG:s styrelse förfogar över fonden och ansvarar för utdelande av medel ur denna.

### Grafisk profil

Vår grafiska profil är ett viktigt redskap. Tryck på kläder och dylikt skall följa denna. Konsekvent använd kommer den att stärka vår gemensamma profil både utåt och inom föreningen.

### Revidering av verksamhetsplan

Styrelsen utser en arbetsgrupp som arbetar med planen.

## BUDGET 2023

	BUDGET 2023	UTFALL 2022	UTFALL 2021
<b>Intäkter</b>			
Medlemsavgifter	170 000 kr	157 000 kr	176 000 kr
Offentligrättsliga bidrag	597 049 kr	1 018 356 kr	879 283 kr
Gåvor och bidrag	107 000 kr	114 400 kr	279 990 kr
Sponsor/Reklam	230 000 kr	238 500 kr	229 060 kr
Verksamhetsintäkter	3 905 360 kr	3 247 388 kr	1 996 218 kr
Övriga föreningsintäkter	571 000 kr	519 752 kr	583 508 kr
<b>Summa intäkter</b>	<b>5 580 409 kr</b>	<b>5 307 473 kr</b>	<b>4 144 059 kr</b>
<b>Kostnader</b>			
Föreningskostnader	488 900 kr	714 699 kr	-248 586 kr
Övriga externa kostnader	1 710 275 kr	1 514 156 kr	-1 081 042 kr
Personalkostnader	3 289 620 kr	2 761 967 kr	-2 774 063 kr
Avskrivningar av inventarier	90 000 kr	104 608 kr	-118 355 kr
<b>Summa kostnader</b>	<b>5 578 795 kr</b>	<b>5 096 431 kr</b>	<b>-4 222 046 kr</b>
Verksamhetens resultat före finansiella intäkter och kostnader	1 914 kr	189 556 kr	-77 989 kr
Finansiella intäkter	300 kr	187 kr	288 kr
Finansiella kostnader	-250 kr	-1 kr	-292 kr
<b>Resultat</b>	<b>1614 kr</b>	<b>189 557 kr</b>	<b>-77 697 kr</b>

## KALENDARIUM 2023

DATUM	AKTIVITET	PLATS	ARRANGÖR	DELTAGARE
5 mars	Årsmöte	Tylöhus	HFG:s styrelse	Medlemmar & föräldrar
6-7 maj	Arbetshelg	HFG:s träningscamp	TCK/HFG	Stugägare
27-28 maj	Mästerskapselg	Halmstad Arena	SvGF/HFG	MAG
25 juni	Gymnastikens Dag	HFG:s träningscamp	HFG/TCK/Tränare	HFG-gymnaster, mfl.
7-8 oktober	Arbetshelg	HFG:s träningscamp	TCK/HFG	Stugägare
19-20 november	Nord-EM	Halmstad Arena	TCK/HFG	MAG & KvAG Norden
December	HFG:s julgala	Halmstad Arena	HFG:s klubbdirektör	Alla HFG-gymnaster



## ETT STORT TACK TILL VÅRA SPONSORER





# HALMSTAD FRIGYMNASTER

---

GYMNASTIKENS HUS, BÄCKAGÅRDSVÄGEN 130, 302 41 HALMSTAD, 035-342 07