



**GCF UPPSALA**

Verksamhetsplan  
2024-2028

## Verksamheter

### Barngymnastik 2-6 år

#### Mål 2024

- Fylla befintliga grupper.
- Utbilda tränare till att våga utmana våra 5-6 åringar mer.
- Starta fler grupper i familjegympa 2-4 år.

#### Mål 2025-2026

- Starta nya barn- och familjegrupper efter behov, speciellt i nya områden.
- Jobba för att fylla grupper i områden där vi har få medlemmar.

#### Mål 2027-2028

- Utvärdera befintliga grupper och omgruppera efter behov.

## Förutsättningar

**Tränarutbildning** är viktigt för utvecklingen, kontinuiteten och säkerheten. Varje tränare som står som ansvarig för en grupp ska ha följande utbildning:

- 2-6 år – Hjälptränare och huvudtränare - Intern grundutbildning.
- Alla åldrar – interna utbildningar via tränardagar.
- Alla ska gå intro Svensk Gymnastik.
- Fortsätta att arbeta för att hyra skolhallar i alla stadsdelar.
- Arbeta med kommunen med att få ändamålsenliga hallar.

## Kvalitetssäkring

- Information till föräldrar enligt mall.
- Färdiga lektionsupplägg.
- Varje tränarupptakt ska vara kopplat till någon typ av utbildning, t.ex. ledarskap, skadeförebyggande, första hjälpen mm.
- Mentor vid tre tillfällen för nya tränare, första två delas uppdraget och tredje kör man själv med mentorn som stöd.
- Erbjuder nya tränarna att de får besöka andra grupper.
- Registrera klagomål för att lättare kunna ge stöd samt se förbättring i grupper som mottagit detta.
- Att arbeta med tränarna på "deras nivå" i t.ex. sociala medier och få utbytet mellan dem att gå smidigt.

## Alla kan gympa

### Mål 2024

- Behålla antalet nuvarande grupper.
- Fylla befintliga grupper.

### Mål 2025-2026

- Starta fler grupper.
- Se över åldersindelningen.

### Mål 2027-2028

- Utvärdera befintliga grupper och omgruppera efter behov.

## Förutsättningar

**Tränarutbildning** är viktigt för utvecklingen, kontinuiteten och säkerheten. Varje tränare som står som ansvarig för en grupp ska ha följande utbildning:

- Alla ska gå "Alla kan gympa" utbildningen.
- Hjälptränare och huvudtränare - Intern grundutbildning.
- Interna utbildningar via tränardagar.

## Artistisk Gymnastik

### Mål 2024

- Deltagande i stegserier och pokalserien.
- Deltagande på JSM och SM.

### Mål 2025-2026

- Alla grupper får möjlighet till minst två tävlingar/termin.
- Deltagande på JSM och SM.

### Mål 2027-2028

- Alla grupper får möjlighet till minst två tävlingar/termin.
- Deltagande på JSM och SM.

## Förutsättningar

- Kontinuerlig träning i hall med träningstider på alla redskap.
- Att alla grupper ska följa en gemensam utvecklingsstege och antal träningstimmar.
- Föreningen genomför en kontinuerlig utbildning av tränare i enlighet med Svenska gymnastikförbundets utbildningssystem.
- Medicinsk support inom olika områden.

## Cheerleading

### Mål 2024

- Starta fler träningslag.
- Ha lag i samtliga klasser på minior (M1, M2, M3) och juniornivå (J1, J2, J3, J4/JrELITE).
- Ha ett seniorlag på premiernivå
- Arbeta med extern kompetens för att kompetensutveckla tränare och aktiva.

### Mål 2025-2026

- Ha miniorlag på alla nivåer.
- Föreningen ska ha lag på alla RM nivåer.
- Föreningen ska kvalificerat ett lag till Junior Elit.
- Anordna en nationell tävling på hösten.

### Mål 2027-2028

Utvärdera verksamheten och omgruppera efter behov.

## Förutsättningar

- Kontinuerlig träning i hallar med hög takhöjd och cheermattor.
- Föreningen genomför en kontinuerlig utbildning av tränare så att fler tränare kvalificerar sig för en högre utbildningsnivå.
- Alla lag ska följa föreningens gemensamma träningstrappa.
- Det ska finnas minst en lagförälder per trupp.
- Att det finns en röd tråd gällande mängd fys och styrekträning per nivå- och åldersgrupp.
- Medicinsk support inom olika områden.

## Rytmisk Gymnastik

### Mål 2024

- Behålla våra nuvarande juniorer och seniorer.
- Medaljer på SM.
- 4 seniorer med i svenska landslaget.
- 3 kvalificerade gymnaster till NM.
- Deltagande på Världscuper.
- Internationellt deltagande på mästerskap med minst en gymnast.

### Mål 2025-2026

- Medaljer på SM.
- 3 gymnaster kvalificerade till landslaget.

- 3 gymnaster kvalificerade NM.
- Deltagande på Grand Prix tävlingar eller Världscuper.
- Internationellt deltagande på mästerskap med minst en gymnast

#### Mål 2027-2028

- Medaljer på JSM och SM.
- 3 gymnaster kvalificerade till landslaget.
- 3 gymnaster kvalificerade NM.
- 1 gymnast kvalificerad till JNM.
- Deltagande på Grand Prix tävlingar eller Världscuper.

#### Förutsättningar

- Kontinuerlig träning i hallar med hög takhöjd och mattor.
- Anställda tränare.
- Föreningen genomför en kontinuerlig utbildning av tränare i enlighet med Svenska gymnastikförbundets utbildningssystem.
- Hjälp av spetskompetens i olika tekniska områden.
- Medicinsk support inom olika områden.

#### Truppgymnastik (Dam och Herr)

##### Mål 2024

- Alla trupper ska delta på en tävling minst en gång per termin.
- Starta fler fortsättningstrupper från 10 år.
- Behålla och fylla befintliga pojktrupper.
- Sträva efter att varje basgrupp ska ha 1-2 tränare som har en licensnivå över kravet.
- Ha en gemensam detaljerad röda tråd för teknik i fristående och i redskap.
- Alla bastrupper ska följa övningar och tävlingsnivå utifrån röda tråden.
- Representation på USM, JSM och SM.
- Föreningen ska ha minst fem gymnaster med i bruttolandslaget till landslaget
- Gemensamt truppgenrep med alla trupper på senhösten.

##### Mål 2025-2026

- Starta fler fortsättningstrupper från 13 år.
- Öka antalet träningar så fler fortsättningstrupper får träna 2 ggr/vecka
- Arbeta för att få fler pojktrupper i olika åldrar/nivåer
- Alla trupper ska delta på en tävling minst en gång per termin.
- Ha utvecklade tävlingsstegar för USM, JSM och SM.

- Medalj på SM för herrar.
- Lag som tävlar på kvalet till JNM.
- Föreningen ska ha minst fem gymnaster med i bruttolandslaget till landslaget.

#### Mål 2027-2028

- Utvärdera befintliga trupper och omgruppera efter behov.
- Successivt höja svårighetsnivån på tävlingsövningar i basgrupperna för att bättre förbereda de gymnaster som fortsätter till Ungdomstruppen/Flicktruppen och som på sikt ger chans till prestation på junior och seniornivå.
- Föreningen ska ha trupper på samtliga nivåer på SM-stegen.
- Medalj på SM.

#### Förutsättningar

- Ny hall är förutsättning för att ovanstående utveckling kan ske.
- Anställda tränare.
- Kontinuerlig träning i hallar med ändamålsenliga redskap.
- Föreningen genomför en kontinuerlig utbildning av tränare i enlighet med Svenska gymnastikförbundets utbildningssystem.
- Uppdatera och utveckla den röda tråden och göra olika praktiska delaktiviteter som stödjer arbetet.
- Alla trupper ska följa föreningens "röda tråd" bestående av två delar. Delarna ska genomsyra hela verksamheten.
- Varje tränarupptakt ska vara kopplat till någon typ av tränarutbildning.
- Det ska om möjligt finnas en lagförälder per trupp för de som tävlar utanför förningen.
- Medicinsk support i olika områden.
- Utbilda 1-2 domare/år.

## Medicinskt stöd

Medicinskt stöd är ett samlingsnamn för både om förebyggande åtgärder och konkret stöd vid akut skada.

Via Gymnastikförbundet får vi stöd med följande:

- Det medicinska nationella nätverket - Medicinska resurser ute i landet att ta hjälp av.
- Antidoping - Ren vinnare för aktiva och Vaccinera din förening.

### Stödmaterial

- BAS-träningsprogram – Ett gymnastiskt basträningsprogram.
- Rekommendation vid infektion.
- Riktlinjer för stretch och rörlighet.
- Energibrist och ätstörningar.
- Medicinska åtgärdstrappa.

### Mål 2024-2025

- Fortsätta utbilda tränare (undantag hjälpledare inom barn och ungdom) i akut omhändertagande och erbjuda hjärt-lungräddning.
- Upprätthålla tydliga rutiner för ansvarsfördelning samt krishantering vid en skada.
- Hitta ett samarbete med en vårdcentral där olika typer av vård erbjuds. (fysioterapi, mental rådgivning, primärvård övrigt)
- Särskilda tider för snabb vård och behandling.

### Mål 2026-2028

- Upprätthålla ovanstående samarbeten och fördjupa inom områden som är aktuella.

### Olika medicinska områdesstöd

Föreningen ska utbilda sina tränare genom Gymnastikförbundets teoretiska utbildningar samt tillhanda hålla nya rön inom olika områden. Genom olika föreläsningar ska föräldrar och/eller gymnaster få information om aktuellt uppkomna ämnen.

### Akut vård

Ges genom regionens försorg.

## Tränare/Domare

### Tränare

#### Tränarvård

Föreningens tränarvård består av tre typer av insatser där vi syftar till att behålla våra ledare under lång tid.

- 1. Trygga tränare** – Föreningen erbjuder alla våra nya tränare en tränarupptakt med all information som behövs för att börja sitt uppdrag. För alla nya huvudtränare erbjuds en mentor/ansvarig som närvarar vid första träningarna samt färdiga mallar för planering, föräldrakontakt och administrativa uppgifter. Utöver detta är kansliet ett stöd för alla våra tränare genom hela terminen med veckovisa utskick med påminnelser om uppgifter som ska genomföras, tillgänglighet för att ta emot problem eller situationer som dyker upp samt frågor kring hela uppdraget.
- 2. Inspirerade, utbildade och engagerade tränare som stannar över tid**  
Föreningen arrangerar tränarupptakter, tränarträffar, tränaravslutningar samt internutbildningar för att inspirera och utbilda våra tränare samt ge dem ett sammanhang att finnas till i. Vi erbjuder också alla våra tränare att gå förbundens utbildningar på aktuell nivå.  
Föreningen har också kommittéer och utvecklingsgrupper inom olika verksamheter. Där har tränare möjlighet att engagera sig i sin verksamhet samt hjälpa föreningen och vara tillgängliga för våra tränare och grupper att fånga upp eventuella problem eller frågeställningar som våra tränare har. Detta förs vidare till kansliet som stöttar eller gör framtida planeringar för insatser.
- 3. Tränarförmåner** – Alla tränare har följande tränarförmåner:
  - Arvode enligt ekonomiska bestämmelserna.
  - Erbjudande om att träna gratis i tre vuxengrupper.
  - Möjlighet till utbildning och vidareutbildning i takt med gruppens nivå.
  - Tränarkläder samt rabatt på vissa föreningsartiklar.
  - Förtjänsttecken.
  - Möjlighet till referenser till framtida arbeten.
  - Medverka på föreningens tränarupptakter, tränardagar och avslutningsmiddagar.
  - Möjlighet att medverka på interna vidareutbildningar.



Utöver detta skickas en enkät ut till våra tränare i samband med vårterminsavslutningen där vi frågar om fortsatt engagemang samt om det finns något vi kan göra för att förbättra vår tränarvård.

### **Rekrytera tränare**

Den viktigaste delen i rekryteringsarbetet är den ständiga dialogen som sker av aktiva och tränare där det berättas om föreningens verksamhet, behovet av tränare och hur man blir tränare.

Den vanligaste rekryteringen är då en gymnast blir hjälptränare och därefter huvudtränare.

Annars sker rekryteringen via föräldrarled, via utskick från vår anmälningssida, annonser i olika sociala medier, deltagande vid studentmottagningar och mässor m.m.

Kontinuerligt rekrytera och utbilda tränare för att täcka behovet av antalet tränare samt kontinuerligt rekrytera hjälptränare för att säkerhetsställa återväxten.

Generell riktlinje:

- Minst två tränare/grupp.
- Minst en tränare över 18 år/grupp.
- Anställda eller ansvariga tränare i varje tävlingsverksamhet.

### **Domare**

Varje tävlingsdisciplin ska kontinuerligt genomföra behovsanalyser på antal domare som krävs för att vi ska kunna tävla på olika nivåer.

Generell riktlinje:

- En nationell domare/tävlingsverksamhet.
- Behovsrelaterat antal regionsdomare som tävlingsverksamheten behöver.
- Behovsrelaterat antal föreningsdomare som tävlingsverksamheten behöver.

## Synlighet och marknadsföring i samhällsdebatten

GCF Uppsala ska arbeta för att synliggöra vår verksamhet och marknadsföra den gentemot samhällets medborgare, beslutsfattare och företag. Vi är en förening med över 4000 medlemmar och vi ger barn, ungdomar och vuxna glädje, utveckling och möjlighet till utmaningar i sin träning. Genom föreningens arbete möjliggörs för de allra yngsta att få grundläggande motorisk träning under lekfulla former för att sedan erbjudas verksamhet som attraherar barn, ungdomar och vuxna utifrån varje individs personliga förutsättningar. Det viktigaste målet är att få lära känna sin kropp och få en rörelseglädje genom hela livet.

För att synliggöra vår verksamhet behöver föreningen arbeta med att:

- Öka förståelsen hos kommunen om vilka GFC Uppsala är och vad vi behöver för att kunna utvecklas som förening.
- Tillsätta en arbetsgrupp för sponsor-/marknadsföringsfrågor i föreningen.
- Fortsätta delta på mötesplatser inom Uppsala kommun för att påverka beslutsfattare.
- Bjuda in beslutsfattare från Uppsala kommun och företag till föreningens evenemang.

### Mål 2024

- Vara aktiva i samhällsdebatten i både diskussion och skrift.
- Uppvakta kommunen och berätta vilka vi är och berätta vad vi behöver för att kunna utvecklas.
- Tillsätta en sponsor-/marknadsföringsgrupp.
- Göra en omvärldsanalys om hur GCF Uppsala uppfattas inom Uppsala kommun.

### Mål 2025-2026

- Etablerat samarbeten med minst tre företag.
- Fortsätta vara aktiva i samhällsdebatten i både diskussion och skrift.

### Mål 2027-2028

- Sätta en ny plan för 2027-2028 i samband med årsmötet 2026.

## Lokaler

Under många år har föreningen tampats med för få och för trånga lokaler. Olika typer av kontakter och förslag har tagits fram och diskuterats med kommun utan större framgång. Ett omtag i lokalfrågan måste göras.

### Mål 2024

- Tillsätta en arbetsgrupp gällande lokaler.
- Ta fram vilka ekonomiska förutsättningar som krävs för att bygga en hall.
- Ta kontakt med kommunen om möjligheten att få stöd till ett hallbygge alternativt få vara med och påverka vid en nybyggnation av skolhall.

Komplettera verksamhetsplanen 2025-2026 och 2027-2028 på årsmötet 2024 utifrån svar på ovanstående punkter.

## Ekonomiska förutsättningar

För att kunna genomföra planerade insatser behövs fler lokaler och ökade ekonomiska resurser till att anställa fler ledare och spetskompetens.