



Halmstad Frigymnaster



Verksamhetsplan & Budget 2010

Styrelsen för Halmstad Frigymnaster (HFG) har härmed nöjet att avlämna följande verksamhetsplan för tiden 1/1 - 31/12 2010 (delvis tom 31/3 2011)

Vår vision

Halmstad Frigymnaster ska vara en eftertraktad och framgångsrik elitförening i Sverige.

Halmstad Frigymnaster har Manlig AG, Manlig och Kvinnlig Truppgymnastik, Minitrupper och Manlig Motionsgymnastik på programmet.

Eftertraktad innebär att HFG ska vara ett attraktivt alternativ för gymnaster, ledare, domare, medlemmar och sponsorer. Eftertraktad innebär också att alla vill stanna kvar i föreningen.

Framgångsrik innebär att HFG ska vara en välfungerande förening med gymnaster som når framgångar i tävlingar och med egna arrangemang som håller hög kvalitet. För att nå framgångar krävs, förutom välutrustade hallar för AG och Truppgymnastik, att all verksamhet genomsyras av professionalitet och att ledare och gymnaster ställer upp på föreningens vision och målsättningar. Det krävs också att alla känner gemenskap, glädje och att det råder en fin anda i föreningen. Fin anda i föreningen innebär att alla är lyhörda och strävar efter rättvisa, jämställdhet, ödmjukhet och att verksamheten bedrivs enligt demokratiska principer.

Elitförening innebär att HFG ska vara en av de ledande föreningarna i Sverige och att ledare och gymnaster vill utvecklas och prestera bra tävlingsresultat. Elitförening innebär också att alla är "hungriga" och vill bli bäst!

Föreningens ändamål (utdrag ur Halmstad Frigymnasters stadgar)

- Främja gymnastik i alla former - såväl bredd som elit
- Inom denna gymnastiska ram erbjuda alla - barn, ungdomar och vuxna - en intressant fritidsverksamhet, som både till form och innehåll är stimulerande och utvecklande

Stadgar

Föreningens stadgar innehåller regler för föreningsarbetet som t ex: medlems 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 hämta på vår hemsida, www.halmstadfrigymnaster.se.

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. För deltagande i tränings- och tävlingsgrupper krävs särskild gymnastisk förmåga och 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 genom att arbeta för att invandrare och barn och ungdomar med invandrarbakgrund kommer med 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 alkohol, tobak och droger

- HFG har ett medansvar när det gäller våra barns och ungdomars rök-, snus-, alkohol- och drogvanor.
- HFG ska utgöra en trygg miljö och föräldrar ska med förtroende kunna låta sina barn och ungdomar delta i föreningens verksamhet.
- HFG kräver att ledarna i sin samvaro med barn och ungdomar är medvetna om sin roll som goda vuxna förebilder.
- HFG:s verksamhet bedrivs i rök- och drogfria lokaler.
- HFG tar årligen upp alkohol-, tobaks- och drogfrågorna i sin ledarutbildning.

Policy mot doping

Vi vill att:

- Vinnaren ska kunna glädja sig över en ärlig seger.
- Förloraren ska kunna känna sig trygg i att ha förlorat i ärlig kamp.
- Åskådaren ska vara förvissad om att resultatet inte är en följd av förbjudna medel och metoder.

Så här gör vi för att undvika doping i HFG:

- Informerar ledare/tränare och gymnaster om gällande policy och planerade åtgärder med hjälp av Riksidrottsförbundets (RF: s) "Antidopingfakta".
- Tränare i tävlingsgrupper med deltagare som är 15 år och äldre tar upp dopingfrågan med sina gymnaster med hjälp av RF: s "Antidopingsnack".
- Använder symbolen Rena Vinnare för att visa vår hållning.
- Vid dopingfall, eller vid misstanke om doping, sammankallas föreningens krisgrupp.

Våra riktlinjer

Halmstad Frigymnaster vill ha ledare som:

- 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 vi-känsla inom föreningen
- Kan leda och få med sig hela gruppen
- Är lyhörda och tar med sig nya impulser
- Fokuserar starkt på den gymnastiska utvecklingen
- Tar hänsyn till unga gymnasters fysiska, psykiska och sociala utveckling med syfte att nå gymnastisk prestationstopp på seniornivå.

Halmstad Frigymnaster vill ha gymnaster/medlemmar som:

- Är bra kamrater
- Är ärliga mot varandra och mot ledarna
- Är stolta över att tillhöra HFG
- Gör sitt bästa vid träningar och tävlingar
- Är lojala mot föreningen och följer stadgar och beslut
- Hjälper till som funktionärer vid föreningens arrangemang
- Betalar fastställda avgifter inom föreskriven tid
- Tillåter att HFG får registrera namn, adress och personnummer i föreningens medlemsregister. Detta för att HFG säkert ska kunna identifiera och försäkra medlemmarna samt för att få tävlingslicens och söka LOK-stöd, i övrigt hålls personuppgifter konfidentiella.
- Säljer kalender/lotter motsvarande en summa av 450 kr varje år (gäller gymnast i etablerad tränings- och tävlingsgrupp)
- Säljer/köper en kalender á 150 kr varje år (gäller Old Boys)
- Tar avstånd från alla former av doping, fusk och annat som skadar gymnasten själv eller föreningen

Halmstad Frigymnaster vill att gymnasternas föräldrar:

- Är engagerade och hjälper/stöttar sina barn på bästa sätt
- Hjälper till som funktionärer vid minst två av föreningens arrangemang varje år.

Målsättning 2010

- att ta medalj på SM-stegen
- att minst 80 procent av gymnasterna i de äldre grupperna (Jun/Sen) förblir aktiva som gymnaster eller tränare
- att ha kompetenta ledare för samtliga grupper
- att Gymnastikens Hus byggs ut med bättre utrymmen för entré, kansli och klubbрум
- att genomföra gemensamt SM (alla gymnastikdiscipliner) i Arenahallen
- att arrangera en stor nationell Trupptävling i publikhall

Målsättning 2011

- att öka antalet stegutbildade tränare med 25% jämfört med 2009
- att ta medalj på SM-stegen
- att ta medalj på SM i Halmstad
- att genomföra gemensamt SM (alla gymnastikdiscipliner) i Arenahallen

Målsättning 2012

- att kvalificera sig till NM eller EM
- att ta minst två medaljer på SM-stegen
- att arrangera en stor nationell/internationell AG-tävling i Arenahallen
- att arrangera en stor nationell/internationell Trupptävling i Arenahallen
- att ha minst tre aktiva ledare med erfarenhet som tränare från internationella tävlingar

Målsättning 2013

- att ta medalj på NM eller EM
- att ta minst tre medaljer, varav ett guld, på SM-stegen
- att arrangera en stor nationell/internationell AG-tävling i Arenahallen
- att arrangera en stor nationell/internationell Trupptävling i Arenahallen

Målsättning 2014

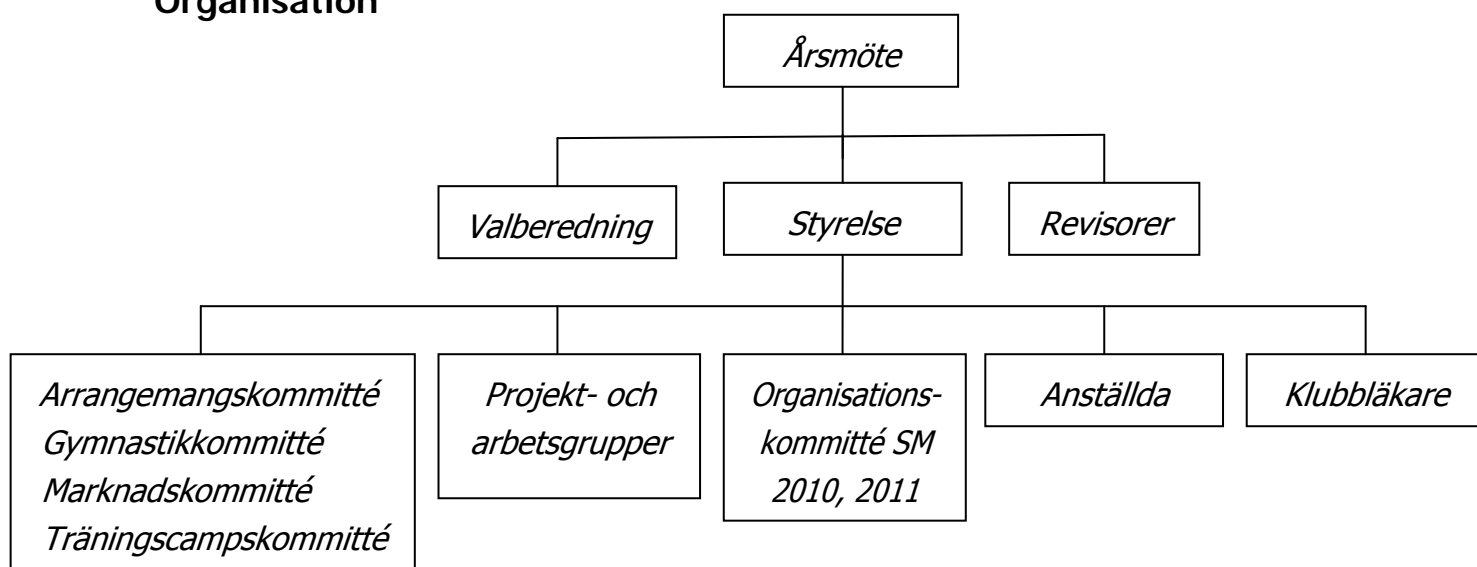
- att ta medalj på NM eller EM
- att ta minst tre medaljer, varav ett guld, på SM-stegen
- att arrangera en stor nationell/internationell AG-tävling i Arenahallen
- att arrangera en stor nationell/internationell Trupptävling i Arenahallen

Strategi

Mål och vision ska uppnås genom:

- att HFG-andan, innebärande ledare som föredömen och gymnaster som ställer upp för varandra och för föreningen, tydliggörs för alla
- att ha tydliga målsättningar från början. Tydliga krav och röd tråd genom hela verksamheten från träning till tävling. Duktiga tränare och ledare.
- att ha ett väletablerat samarbete med kommunen, politiker, skolan, Högskolan Halmstad, massmedia, samarbetspartners, medlemmar och gymnasters föräldrar
- att HFG blir ett regionalt utvecklingscentrum för AG och Truppgymnastik

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.

Klubbdirektör (100% tjänst)

Klubbdirektören skall vara föreningens VD, förbereda ärenden för styrelsen, verkställa styrelsens beslut, stödja kommittéer och ledare samt vara huvudtränare för en grupp. Samverka med förbund och myndigheter, administrera föreningens medlemsregister, informera medlemmar och intressenter, attestera verifikationer och fakturor, ansvara för kanslikassan, samordna föreningens arrangemang, ansvara för uthyrningsverksamheten på träningscampen i Frösakull och i Gymnastikens Hus, vara kanslichef och leda arbetet för föreningens anställda, söka stipendier och bidrag, ansvara för försäkringsfrågor, ansvara för utbildningsfrågor, ansvara för arkivering, utveckla föreningens verksamhet, gymnastik och ledare samt leda och utveckla föreningen enligt den fastställda verksamhetsplanen.

Kanslist (50% tjänst)

Kanslisten skall utföra utbetalningar, registrera inbetalningar, kontera in- och utgående medel, fakturera, vid behov utfärda påminnelser, uppdatera medlemsregistret, hantera licenser, diarieföra in- och utgående skrivelser och övrig post samt utföra övriga allmänna kontorsgöromål.

Hemsidesansvarig med visstidsanställning (5% tjänst)

Den ansvarige ska hålla föreningens hemsida uppdaterad
www.halmstadfrigymnaster.se

AG-tränare med visstidsanställning (50% tjänst)

AG-tränarens arbetsuppgifter består av:

- att ansvara för föreningens AG-verksamhet
- att vara huvudtränare för de gymnaster som fordrar störst träningsmängd per vecka
- att i samråd med gruppernas huvudtränare ansvara för planering och genomförande av tränings- och tävlingsverksamheten i berörda grupper
- att vara mentor/rådgivare för AG- gruppernas huvudtränare och tillsammans med dessa ansvara för att AG-redskapen är i fullgott skick.
- att ansvara för AG-gymnasternas sommarträning

Trupptränare med visstidsanställning (50% tjänst).

Trupptränarens arbetsuppgifter består av:

- att ansvara för föreningens truppverksamhet
- att vara huvudtränare
- att vara mentor/rådgivare för truppernas huvudtränare
- att tillsammans med övriga huvudtränare ansvara för att gymnastikredskap och träningshallarna är i fullgott skick
- att ansvara för föreningens sommarträning

Lokalvårdare (50% tjänst)

Lokalvårdaren skall städa träningslokaler, omklädningsytor, toaletter, kansli och ledarrum. Lokalvårdaren skall dessutom utföra enklare reparationsarbeten på träningsmaterial.

Klubbläkare

Klubbläkaren skall genom sin medicinska kompetens kunna förebygga skador samt verka för en korrekt rehabilitering vid eventuella skador hos föreningens gymnaster. Klubbläkaren skall även vara kontaktperson i dopingfrågor och ingå i föreningens krisgrupp.

Revisorer

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 utsedd styrelseledamot, klubbdirektör och klubbläkare. Gruppen samlas på kansliet i Gymnastikens Hus.

Kommittéer

Kommittéerna svarar för det löpande arbetet inom sitt verksamhetsområde och har bl.a. följande uppgifter:

- att inför styrelsen ansvara för sitt verksamhetsområde genom planering, genomförande, utvärdering och rapportering av arbetet.
- att genomföra minst fyra protokollförda möten årligen.
- att kommittén har en representant i styrelsen.

Arrangemangskommitté

Uppgifter:

- förbereda, genomföra, utvärdera och redovisa till styrelsen utfallet av egna arrangemang, samt lämna uppgifter (inbjudan, PM och resultat) till hemsidesansvarig.

Målsättning:

- väl genomförda arrangemang med överskott enligt budget.

Aktiviteter:

- AG- och trupptävlingar som föreningen arrangerar

För genomförande av föreningens övriga arrangemang så som:

- årsfest
- julgala och julfest
- våravslutning

svarar ett utskott till arrangemangskommittén.

Gymnastikkommitté

Uppgifter:

- organisera och sätta ihop tränings- och tävlingsgrupper
- se till att tränarfrågan är löst inför varje termin.
- göra schema för AG och truppgymnastiken.
- gå igenom tävlingsbudgeten från alla grupper med hjälp av kassören.
- Utveckla utbildningsverksamheten internt och externt för tränarna och domarna så att alla får adekvat utbildning, anpassad till resp. grupp.
- informera grupperna om förändringar i olika reglementen.
- vara tränarnas och gymnasternas kontaktlänk till styrelsen.

Målsättning:

- Utveckla och genomdriva en gymnastisk långsiktig plan i enlighet med föreningens övergripande målsättning.

Aktiviteter:

- i samarbete med styrelsen genomföra ledardagar, 16-17 januari och 15 augusti.
- genomföra prova-på-dag vart annat år. Nästa gång 2011.
- i samarbete med TCK arrangera "Gymnastikens dag" i Frösakull den 27 juni.
- hålla möten varje månad.

Marknadskommitté

Uppgifter:

- skapa aktiviteter som ger inkomster till föreningen.
- att anskaffa sponsorer

Målsättning:

- att marknadsföra HFG som klubb och varumärke både sportsligt och kommersiellt.
- att tillföra HFG intäkter

Aktiviteter:

- att utveckla pågående projekt med HFG:s egen kalender.
- att sälja reklamskyltar i Gymnastikens Hus

Träningscampskommitté

”Riktlinjer för beräkning av stugavgifterna på träningscampen i Frösakull” (fastställda av styrelsen 2006-12-12) reglerar verksamheten på träningscampen.

Uppgifter:

- 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.

Målsättning:

- verka för att träningscampen i Frösakull skall vara den naturliga samlingsplatsen för gymnaster, ledare och medlemmar i HFG samt gästande under sommarhalvåret.
- vara delaktig i föreningens ekonomi som berör träningscampen.

Aktiviteter:

- planera arbetsdagarna. 2010 års arbetsdagar är 8-9/5 och 9-10/10.
- hålla regelbunden kontakt med stugägarna.
- tillse att stugägarna får den information som krävs för att ovanstående kan utföras/ äga rum.
- i samverkan med gymnastikkommittén arrangera ”Gymnastikens dag” den 27 juni.
- arrangera sommarfest den 24 juli.

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. Gymnasterna i HFG kan således inte räkna med att alltid få tillhöra samma grupp med samma tränare under hela sin aktiva tid.

Huvudtränarna ska samverka med varandra för att få bästa möjliga grupptillhörighet för gymnasterna. Om det uppstår tveksamheter ska Gymnastikkommittén rådfrågas och då ska också kommittén avgöra dessa. Byte av grupp kan bli nödvändigt ibland för att få ett jämt flöde av gymnaster till olika nivåer och detta är ett av medlen för att skapa de bästa förutsättningarna för alla. I första hand bör byte av grupp ske i samband med terminsstart.

Tävlingar

Föreningens mål är att alltid vara representerad med "bästa lag" på SM-stegen i Ungdoms-, Junior- och Seniorserierna. Vidare uppmuntras grupper att tävla på lokal och regional nivå.

Kläder

Föreningen tillhandahåller tävlingsdräkter för deltagande i SM-stegen. Övriga dräkter bekostas av gymnasterna. Föreningsoverall finns till försäljning och beställs via kansliet.

UC-syd

UC-syd är ett nätverk för manlig AG i Sydsverige. HFG är drivande och arbetet syftar bl.a. till att säkerställa rekrytering och utveckling av regionens AG-gymnaster samt att inspirera gymnaster och ledare. Utöver Halmstad Frigymnaster ingår GK Motus-Salto från Malmö och Göteborgs Turnförening i nätverket.

Trivselregler för Gymnastikens Hus

Befintliga regler sammanställs och bearbetas under våren 2010.

Tränings och tävlingsgrupper våren 2010

Kvinnlig Truppgymnastik

Grupp:	Kv. J/S trupp	Kv U/J trupp	Kv RM trupp	Kv Ungdom	Flick Trupp	Flick Bas
Ålder:	14 år-	13-15 år	13 år-	12-13 år	9-11 år	7-9 år
Tävlingsnivå:	JSM J-Cupen Svenska Cupen SM	USM U-cupen Distr.tävlingar	RM nivå 3 Distr.tävlingar	UT RM nivå 1 Distr.tävlingar	Distr.tävlingar	Distr.tävlingar Klubbtävlingar
Träningstillfällen:	4 ggr/v	3 ggr/v	3 ggr/v	3 ggr/v	3 ggr/v	2 ggr/v
Träningsmängd:	10 tim/v	7,5 tim/v	7,5 tim/v	6tim/v	6 tim/v	3tim/v

Manlig Truppgymnastik

Grupp:	Ma Trupp Jun/Sen	Ma Trupp Ung/Jun
Ålder:	15 år-	13-15 år
Tävlingsnivå:	EM NM SM Sv.cupen J-Cupen JSM	USM U-cupen Distr.tävlingar
Träningstillfällen:	4 ggr/v	3 ggr/v
Träningsmängd:	9,5 tim/v	7,5 tim/v

Manlig Artistisk Gymnastik

Grupp:	Ungdom/Junior	Pojk	Pojk Bas 1 och 2
Ålder:	11-16 år	10-11 år	7-9 år
Tävlingsnivå:	J/U-SM Ungdomscupen RM Rikscupen Regiontävlingar	RM rikscup Regiontävlingar	Klubbtävlingar region
Träningstillfällen:	6 ggr/v(8)	4 ggr/v	2 ggr/v
Träningsmängd:	18 tim/v(22)	10 tim/v	3 tim/v

Minitrupp

HFG:s minitruppsverksamhet omfattar barn i åldrarna 4-6 år. Minitrupporna är en fristående verksamhet i HFG´s regi. Syftet är att under en timma i veckan ge barnen social gemenskap, motorisk träning och rörelseglädje på ett lekfullt sätt. Deltagande i minitruppsverksamheten leder inte med automatik till fortsättning i någon av HFG:s fasta grupper. Anmälan till minitrupporna kan ske först det år barnet fyller 4 år. Anmälan sker på vår hemsida, www.halmstadfrigymnaster.se. Intagning till minitrupporna sker genom ett kösystem där de tidigast anmälda får tillträde då det blir lediga platser i grupperna.

Intagning till basgrupp

Intagning av gymnaster till basgrupp sker inför höstterminen vart annat år (2011, 2013 osv.). Då startar en ny flickgrupp och en ny pojkgrupp om vardera ca 25 barn som fyller 6-8 år under innevarande år. Intagning sker vid utannonserat tillfälle genom att barnen gör utvalda "prova-på-övningar" under ledning av särskilda tränare från HFG. Övningarna är utprovade under en lång följd av år och bygger på styrka, rörlighet, kroppsuppfattning och i viss mån mod.

Sommarträning

Föreningens tränings- och tävlingsgymnaster erbjuds träning på dagtid under sommaren. En alternativ träning som dels behåller de gymnastiska kunskaperna över sommaren, dels erbjuder nya annorlunda aktiviteter.

Motionsgrupp

Gruppen Oldboys består av herrar som tränar en gång i veckan. Förutom gymnastiken är den sociala gemenskapen en viktig del.

Årets ledare

Utses av en belöningskommitté utsedd av styrelsen och delas ut på julgalan. Belöningskommittén består av 2-3 personer som väljs av styrelsen. Förslag kan lämnas till belöningskommittén senast 1 månad innan julgalan.

Syfte:

Utnämnelserna skall uppmärksamma och stimulera engagerade tränare i föreningen samt inspirera till fortsatt goda ledarinsatser (anställda tränare undantas).

Kriterier:

Personen skall vara *tränare* i föreningen
Personen har deltagit aktivt i föreningens aktiviteter
Personen engagerar och motiverar andra personer i föreningen
Personen skall uppfattas som en förebild

Exempel på "motiveringsfaktorer":

Hög träningsnärvaro hos sina gymnaster/deltagare
Låg skadefrekvens hos aktiva (förebyggande träning)
Visar resultat på tävling (topp 3)
Resultatökning på interna tester, tävlingsresultat osv.

Utnämnelsen "Årets ledare" kan delas ut varje år. Utnämnelsen ges för insatser under det gångna året och samma person kan utses till Årets ledare flera gånger.

Årets Frigymnast

Utses av samma belöningskommitté och delas ut på årsmötet. Förslag kan lämnas till belöningskommittén senast 1 månad innan årsmötet.

Syfte:

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

Kriterier:

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

Belöningen består av inskription på en HFG-sköld som kommer att finnas i GH.
Diplom med motivering delas ut, med en liten present.

Utmärkelsen delas ut med start 2010.

Ekonomi

1. HFG:s ekonomi ska vara sund med inkomster och utgifter i balans.
2. Gällande lagar och förordningar ska följas.
3. Kostnader ska följa fastställd budget eller beslutas av styrelsen.
4. Löner till anställda beslutas av styrelsen enligt "Branschavtal Idrott" och enligt anvisningar av Arbetsgivaralliansen.
5. Kassören har ett arvode på ett halvt basbelopp/år.
Övriga styrelseledamöter, kommittéledamöter och andra med uppdrag för föreningen erhåller inget arvode.
6. Medlemsavgift 2010 är 150 kr/person.
7. Träningsavgifter inklusive försäkringsavgifter kan justeras per termin efter beslut av styrelsen. För vårterminen 2010 gäller:

Tim/vecka	Kr/termin
1	200 (Oldboys)
1	600
2	700
3	1000
4	1200
5	1300
6	1400
7	1500
8 och därutöver	1600
Sommarträning	500

- Träningsavgiften skall vara betald senast vid förfallodatumet. Gymnast som inte betalt träningsavgiften och/eller medlemsavgiften äger ej rätt att träna i Halmstad Frigymnasters regi.
8. Träningsgrupp får arbeta in egen inkomst efter samråd med kansliet och eller styrelsen. Lotterier som säljes i HFG:s namn ska beslutas av styrelsen.
 9. Egenbidrag, om 300 kr/tävling med övernattnig, betalas av gymnast. Vid annat boende än skolsal är egenbidraget 500 kr/tävling. Egenbidrag betalas inte vid tävlande i Svenska Cupen, senior SM eller internationellt mästerskap så som NM och EM.
 10. Gymnast betalar själv all mat, förutom frukost, i samband med tävling.
 11. Vid körning med egen bil för HFG: s räkning utgår ersättning motsvarande statlig skattefri bilersättning, för närvarande 18,50 kr/mil.
 12. Arvodet till AG-domare är 300 kr/tävling.
 13. Tränare och domare är berättigade till ett traktamente om 210 kr/natt vid övernattnig på tränings- och tävlingsort minst 5 mil från Halmstad.

14. Tränarersättning

Elitränare (med planerad träning ≥ 6 tim + stegutbildningar)	80 kr/tim
Tränare (med "stegutbildning")	60 kr/tim
Hjälptränare (tränare med basutbildning)	40 kr/tim
Extratränare (utan utbildning)	30 kr/tim

För att få högsta ersättning enl. ovan krävs att det är inplanerat att tränaren ska vara där 6 tim eller mer i veckan hela terminen. Efter terminsslut summeras timmarna och kontroll görs att det är minst 6 timmar i *genomsnitt* per vecka (bortfall kan ske vissa veckor vid t ex sjukdom, resor etc.) Har inte träning bedrivits på t ex sportlov/påsklov får dessa veckor räknas bort.

Ersättningar utbetalas terminsvis och HFG betalar högst upp till ett kvarts Prisbasbelopp (10 600 kr för 2010) per termin till varje tränare. I detta belopp ingår alla skattepliktiga ersättningar till tränare så som tränarersättning, komponering av nytt fristående och tränarbonus. Alla ersättningar nollställs efter varje termin. Ersättning utbetalas endast för genomförd träning. Allt annat arbete för HFG förutsätts vara ideellt. En del tränare kommer över beloppet (halvt basbelopp per år) som får betalas ut innan sociala avgifter ska betalas av HFG. Då betalas den resterande summan (summan som tränaren "egentligen" har rätt till) ut i form av träningskläder, utbildningsresor, utbildning eller liknande som går att genomföra enligt gällande lagar.

15. Huvudtränarersättning

Huvudtränare för minitruupper får en extra ersättning på 350 kr/termin och huvudtränare för tränings- och tävlingsgrupp får 700 kr/termin förutsatt att alla nedanstående uppgifter som åligger en huvudtränare är genomförda. Ersättning betalas inte till anställda i HFG.

1. Sköta kontakten med gruppens föräldrar, utse 1-2 föräldrakontaktpersoner i sin grupp och leda föräldramöte.
2. Samverka med huvudtränare i närliggande grupper.
3. Vara kontaktperson med Gymnastikkommittén och kansliet.
4. Sköta anmälningar till tävlingar, samla in egenbidrag och lämna in program till uppvisningar.
5. Hålla uppgifter aktuella för gruppens gymnaster och tränare i föreningens medlemsregister.
6. Lämna närvarolistor (LOK-stöd) för gymnasterna till kansliet *i rätt tid*.
7. Lämna närvarolistor för tränarna för löneutbetalning till kansliet *i rätt tid* samt meddela kansliet vilken ersättningsnivå som gäller.
8. Delta på de årliga ledarträffarna (en helg i januari samt en dag i augusti).
9. Rapportera tävlingsresultat till hemsidesansvarig snarast efter genomförd tävling.
10. Kontakta Hallandsposten, Sveriges Radio Halland och TV4 Halland med resultat snarast efter genomförd tävling (gäller framförallt rikstävlingar).
11. Fungera som "chef" för övriga tränare i gruppen.
12. Utbilda och se över gruppens tränarstab, att ev. skicka någon på utbildning.
13. Ta ansvar för tränarbesättningen, alltså att själv försöka hjälpa till att hitta tränare om det saknas eller om någon ska sluta efter terminen samt meddela Gymnastikkommittén i god tid om problem uppstår och man vill ha hjälp i frågan.
14. Skriva målsättning och budget före terminen och lämna in till Gymnastikkommittén samt en utvärdering efter terminens slut.
15. Besöka föreningens hemsida minst en gång per vecka samt kontinuerligt tömma gruppens postfack i ledarummet.
16. Vara redskapsansvariga och se till att föreningens redskap är i gott skick och att dessa är placerade på rätt ställe i träningshallen samt bevaka utvecklingen av nya redskap och till kansliet föreslå inköp.

16. Tränarsättning till maximalt antal tränare/grupp

		Trupp	AG
En grupp på	1-5 gymnaster		2 tränare
	6-10	2 tränare	3
	11-15	3	4
	16-20	4	5
	21-25	5	6

Ovanstående gäller per träning och det får finnas fler tränare men då utan ersättning. T ex. kan en trupp på 15 gymnaster ha fem tränare uppskrivna men endast tre tränare per träning får betalt.

17. Ersättning för komponering av nytt trupppfristående

2 500 kr för SM- nivå eller högre.

1 000 kr för USM- & JSM-nivå.

För övriga nivåer (under USM) betalas inte någon ersättning ut.

Ersättning för max ett fristående per år och grupp betalas ut. Beloppet kan delbetalas, alltså om ett halvt fristående byts ut betalas halva beloppet ut.

Ersättning betalas inte till anställda i HFG.

18. Tränarbonus

Bonus betalas ut till tränare för följande guldmedaljer:

U-Cup/USM	J-Cup/JSM/JNM	Sv.Cup/SM	NM	EM
500 kr	750 kr	1000 kr	1500 kr	2000 kr

Max fyra tränare/grupp kan få bonusen och det krävs att man varit med hela terminen och har inplanerad träning minst 1 gång i veckan.

19. Resultatbonus

Grupper och individuella gymnaster som tar medalj på rikstävlingar ska uppmärksammas och få bonus så att de kan gå ut och äta. Summan gruppen får beror på hur stor gruppen är.

	UT-riks	RC & RM	U-Cup & USM	J-Cup & JSM/JNM	Sv.Cup & SM	NM	EM
Guld:	70kr/pers	80kr/pers	150kr/pers	250kr/pers	350kr/pers	500kr/pers	"nolimitparty."
Silver	50kr/pers	60kr/pers	100kr/pers	175kr/pers	250kr/pers	350kr/person	350kr/pers
Brons:	40kr/pers	50kr/pers	80kr/pers	100kr/pers	150kr/pers	200kr/pers	200kr/pers

HFG står även för banketten på NM och EM samt för medaljörer på SM.

För att resultatbonus ska betalas ut krävs att det är *minst* fem lag med på tävlingen vid brons, minst fyra lag med vid silver och minst tre lag med vid guld.

BUDGET 2010
Halmstad Frigymnaster

INTÄKTER	Budget 2010	Utfall 2009
Avgifter	925000	842000
Anslag o Bidrag	578000	912000
Lotterier	130000	167000
Uppvisningar/Arrang.	408000	177000
Frösakull	166000	159000
Uthyrning	340000	343000
Övrigt	33000	178000
Summa Intäkter	2580000	2778000
KOSTNADER		
Personalkostnader	-1112500	-1365000
Träningskostnader	-587500	-559000
Tävlingskostnader	-170000	-219000
Lokalkostnader	-160000	-65000
Kansli	-165000	-76000
Div övriga rörelsekostnader	-77000	-66000
Fastighetskostnader	-305000	-330000
Finansiella intäkter	2000	2000
Finansiella kostnader	-5000	-5000
Summa Kostnader	-2580000	-2683000
BERÄKNAT RESULTAT	0	95000

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 gymnastikavdelning utser 1-2 föräldrar som blir kontaktpersoner med ledare och kansli.

Julfest

HFG bjuder alla som har utfört något arbete för föreningen under året på julfest. Denna är föreningens tack till funktionärer vid olika arrangemang, tränare, styrelse- och kommittéledarmöter m.fl. Julfesten arrangeras i direkt anslutning till julgalan.

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. Den grafiska profilen finns presenterad på föreningens hemsida.

Revidering av stadgar

Styrelsen utser en arbetsgrupp som reviderar stadgarna under 2010 för att kunna godkännas vid årsmötet 2011.

Revidering av verksamhetsplan

Styrelsen utser en arbetsgrupp som arbetar med planen.

KALENDARIUM 2010

*Reservation för eventuella ändringar

Uppdateras kontinuerligt på: www.halmstadfrigymnaster.se

Styrelsemöte äger rum andra tisdagen i varje månad förutom juli månad.

Datum	Plats	Aktivitet	Arrangör/Ansvarig	Deltagare
Januari				
16-17	Frösakull/Tylebäck	Ledarhelg	GK/Arbetsgrupp	Alla ledare
Februari				
Mars				
6	Svarta Örnhuset	Årsmöte och årsfest	Styrelsen/Arr.kom	HFG:s medlemmar
27	Arenahallen	U16 Landskamp	HFG, Motus Salto Sv. GF	Sve, Belg och Holl
April				
Maj				
21-23	Arenahallen	SM i Gymnastik	HFG/Sv.GF	7 discipliner
Juni				
27	Frösakull	Gymnastikens Dag	GK/TCK	Alla gymnaster
Juli				
14-17	Bürstadt	Gymnastica Bürstadt		
24	Frösakull	Sommarfest	TCK	Medlemmarna
Augusti				
15	Frösakull	Ledardag		
September				
Oktober				
November				
13-14	Arenahallen	U-Cupen	HFG	Truppgymnaster
December				
11	Arenahallen	HFG:s Julgala	Arr.kommittén	Alla
11		HFG:s Julfest	Arr.Kommittén	Funkt.,ledare och medhj.



HALMSTAD FRIGYMNASTER

Gymnastikens Hus, Söndrumshallen

Kristinebergsvägen 5, 302 41 Halmstad

Tel: 035-342 07 Fax: 035-342 08

Telefon- och besökstid: mån - tors kl 10-12,
fredagar kl 12-15

E-post: kansli@halmstadfrigymnaster.se

Träningscamp i Frösakull, juni-augusti,
Enebärsstigen 4

www.halmstadfrigymnaster.se