



# Bestyrelsens Beretning 2020



## Indholdsfortegnelse

<b>1. Indledning</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Historie</b> .....	<b>3</b>
<b>3. Mål og Strategi 2017-2020</b> .....	<b>3</b>
3.a. Strategimodel.....	3
3.b. Mål .....	4
3.c. Udvikling .....	6
<b>4. Året, der gik</b> .....	<b>6</b>
4.a. Medlemmer og hold .....	6
4.a.i Talentudvikling.....	10
4.b. Fastansatte .....	10
4.c. Instruktører .....	11
4.c.I. Kick-off .....	11
4.c.II Kurser.....	11
4.d. Samarbejdspartnere .....	11
4.e. Bestyrelse og Udvalg.....	12
4.f. Arrangementer .....	12
4.f. Årets Gymnast og Instruktører.....	13
4.g. Lokaler og Redskaber .....	13
4.g.I. Søndersøhallen .....	13
4.g.II Indkøb af redskaber .....	13
<b>5. Opvisningshold</b> .....	<b>13</b>
5.a. Q30+ Opvisningshold .....	13
5.b. DGI Aspirantholdet 17+ .....	14
<b>6. Konkurrencehold</b> .....	<b>14</b>
6.a. Grand Prix (GP).....	14
6.b. Idrætsgymnastik (Kvindelig Idrætsgymnastik KIG & Mandlig Idrætsgymnastik MIG).....	15
6.c. Ropeskipping (RS) .....	15
6.d. TeamGym (TG) .....	16
<b>7. Markedsføring og PR</b> .....	<b>17</b>
7.a. IT, Telefon, hjemmeside, Facebook og Instagram.....	17
<b>8. Sponsorer</b> .....	<b>17</b>
<b>9. Økonomi</b> .....	<b>18</b>
<b>10. Fremtid</b> .....	<b>19</b>

## 1. Indledning

I skrivende stund er der forsamlingsforbud på mere end 10 personer, og vi har udelukkende online-træninger, da regeringen med Statsminister Mette Frederiksen i spidsen har lukket Danmark ned på grund af COVID-19 (Corona) pandemi. Derfor har vi været nødsaget til at flytte vores general-forsamling, og vi har hjemsendt alle instruktører og hjælpeinstruktører, undtaget en del instruktører for konkurrencehold på Grand Prix, Rope Skipping og TeamGym, som holder gymnasterne til ilden.

Det er en meget mærkelig følelse at skrive en beretning, da alt det fantastiske, som er sket i Farum Gymnastikforening, bliver overskygget af den nuværende situation. Instruktører og medlemmer har trænet løs indtil slutningen af februar 2020, og så lukkede alt. Det betyder også, at vi ikke har haft mulighed for at afholde vores årlige forårsopvisning, som plejer at være årets højdepunkt for mange af vores medlemmer. Nogle konkurrencer har vi heldigvis nået at afholde og deltage i, men indtægtsgrundlaget for vores konkurrencehold er blevet væsentlig begrænset.

Vi havde planlagt en fantastisk forårsopvisning med ekstra lyssætning, konferencier og Stor Københavns Minirep. som gæstehold. Det er rigtig ærgerligt for de over 80 instruktører og hjælpeinstruktører, som har gjort et fantastisk stykke arbejde med de 80 hold, vi har haft på programmet. Vores mission med at udbyde mange typer hold på programmet er vi også lykkedes med denne sæson, hvor vi har haft forældre/barn, dansehold, springhold, voksenhold, spring-rytme, parkour og 3 forskellige typer konkurrencehold.

Farum Gymnastikforening har oplevet en eksplosiv vækst over de senere år fra 669 medlemmer i 2013 til 1.461 i 2017, et lille fald til 1.396 medlemmer i 2018, og vi er nu næsten tilbage til niveauet i 2019 med 1.444 medlemmer. Vi ønsker fortsat at kunne motivere Furesøs borgere til en sundere livsstil med motion som et naturligt element i dagligdagen. I oktober 2019 fastansatte vi Anne Meldgaard Christiansen som daglig leder med primært ansvar for administrationen for at kunne servicere vores medlemmer bedst muligt. Herudover har 3 af vores instruktører, Mathilde Pichat, Oliver Giner og Michelle Blom, haft administrative timer for at støtte Anne og fortsat udvikle Farum Gymnastikforening. Der er derfor også et fokus på indtægtsgivende aktiviteter for at sikre, at vi har økonomien til at have fastansatte. I den kommende sæson vil vi meget gerne kunne ansætte et par fuldtidsinstruktører for fortsat at kunne udbyde mange forskellige typer af hold. Vi håber på en sæson 2020-2021, som kan gennemføres på normal vis, men der er desværre en risiko for, at COVID-19 fortsat kommer til at præge udbuddet og træningen.

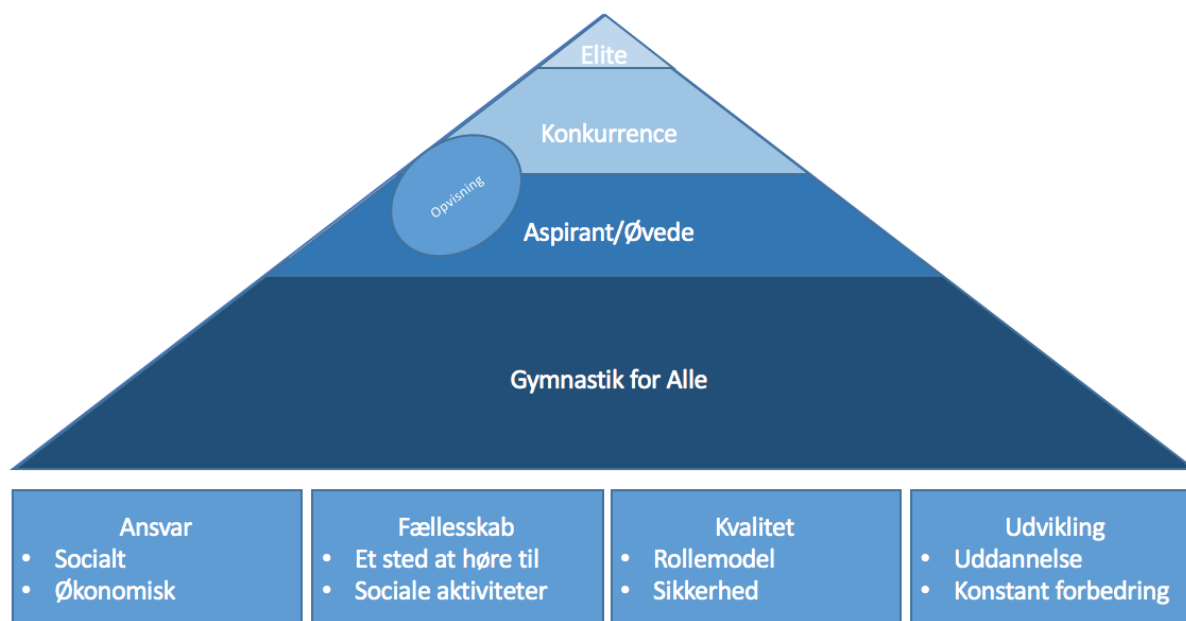
## 2. Historie

I 1969 blev foreningen selvstændig, da de foreninger, der havde været en del af "Farum Gymnastik- og Skytteforening" siden 1883, gik hver til sit. Vi fejrede 50-års jubilæet ved at gøre ekstra meget ud af vores årlige opvisning i marts 2019.

## 3. Mål og Strategi 2017-2020

### 3.a. Strategimodel

Farum Gymnastikforenings strategi er at udbyde gymnastik til alle aldersklasser og at dække flere færdighedsniveauer. Herigennem gives mulighed for at dyrke gymnastik fra en time om ugen på et breddehold til flere gange om ugen på et aspirant-, opvisnings- eller konkurrencehold i udvalgte discipliner. Tanken er, at man som barn skal have mulighed for at starte til gymnastik så tidligt som muligt, og at Farum Gymnastikforening giver mulighed for, at man kan vælge netop den vej, som passer til barnets behov, ønsker og kompetencer.



Strategien blev i 2018 justeret med henblik på foreningens ønsker i forhold til at påtage sig et endnu større samfundsmæssigt og socialt ansvar, såvel for vores medlemmer som for vores instruktører. Foreningens vision blev derfor udvidet fra et primært fokus på udvikling af gymnasternes fysiske kompetencer til et bredere fokus på at understøtte medlemmernes og instruktørernes fysiske, psykiske og sociale kompetencer gennem hele livet – dvs. det sunde og hele menneske.

Justeringen var en forberedelse til det arbejde, der i løbet af det kommende år igangsættes med at revidere og udarbejde ny strategi for perioden 2020 – 2025. I 2019 har vi derfor haft fokus på at implementere de justeringer, der blev foretaget i strategien, og har sideløbende hermed arbejdet med at udarbejde en række politikker for foreningen, der skal understøtte implementeringen af strategien. Det gælder især en forretningsorden for bestyrelsens arbejde og en samværspolitik for foreningens medlemmer, instruktører og ledere. Begge dele er fortsat under udarbejdelse.

Derudover er der planer om at udarbejde en politik for brug af sociale medier mv. samt retningslinjer for konkurrenceholdene.

Fundamentet for alt, hvad vi foretager os i Farum Gymnastikforening, tager udgangspunkt i vores værdier Ansvar, Fællesskab, Kvalitet og Økonomi.

### 3.b. Mål

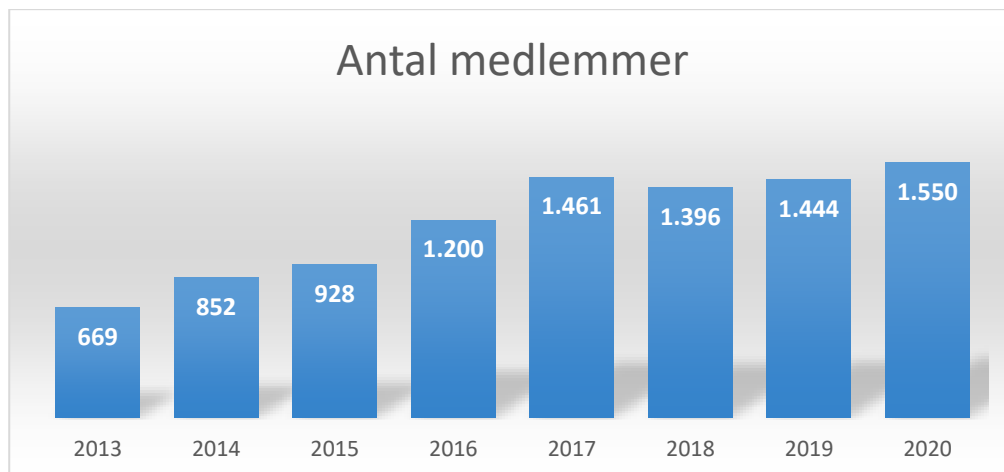
Vi har i bestyrelsen opsat en række mål for udviklingen af foreningen i perioden 2017-2020 med udgangspunkt i en målsætning om 80 % bredde-, aspirant- og opvisningshold og 20 % konkurrencehold. Det gælder især:

- At øge antallet af medlemmer (se tabel nedenfor).
- At udbyde hold til udøvere i alle aldre, og løbende tilbyde et bredt udbud af hold.
- At øge antallet af drenge i alderen 0-12 år.
- At fastholde nuværende antal gymnaster i alderen 13-25 år.
- At styrke vores instruktørers fysiske, psykiske og sociale kompetencer gennem uddannelse og kurser mv.

- At afholde arrangementer, som kommer borgere i Furesø Kommune til gode, herunder camps, Furesø Sommerferieaktiviteter og Furesø Sommer Workout mv.

### **Øge antallet af medlemmer**

I perioden 2013 – 2018 har foreningen formået mere end at fordoble sit medlemstal fra ca. 650 til nu ca. 1.400 medlemmer. I 2019 er denne udvikling fortsat, idet vi stort set ligger på det forventede niveau med de nuværende 1.444 medlemmer.



Antallet af medlemmer opgøres pr. 31. december i et givet år og indberettes via CFR-registret til DGI, GymDanmark og Furesø Kommune. CFR-medlemmer har været medlemmer i minimum 3 måneder i kalenderåret.

### **Udbud af hold til alle aldre**

Vi har på lige fod med forgangne år haft et bredt udbud af hold til vores medlemmer. Det gælder tilbud for både børn og voksne indenfor bredde-, aspirant- og konkurrencehold, hvor vi i sæsonen har haft 65 hold (ekskl. forårshold). Yngste medlem er således 2 år, mens vores ældste medlem i år er fyldt 85 år.

Vi har samlet set haft 62 hold i sæsonen + 35 forårshold – af de hold er 11 konkurrencehold.

### **Øge antallet af drenge i alderen 0-12 år**

Vi har løbende haft udfordringer med at tiltrække drenge til foreningens øvrige hold, ud over Parkour. Derfor har vi i den forgangne sæson iværksat en række initiativer for at understøtte målet om at øge antallet af drenge i alderen 0-12 år. Det gælder især:

*10.000 på ti dage*, som er en del af DGI's drengesatsning, hvor 30 instruktører udfordrede drengene til at bruge deres krop på nye måder over ti dage i uge 34 og 35.

I 2020 har vi derudover afholdt et drengesevent med det formål at øge interessen for gymnastikken blandt drenge i hele kommunen. Eventet blev afholdt i slutningen af februar med 80 drenge i alderen 6-16 år. Det var en stor succes, og vi har store forhåbninger om, at en del af deltagerne vil være at finde på et af vores hold i den nye sæson.

**At fastholde nuværende antal gymnaster i alderen 13-25 år**

Mange foreninger oplever udfordringer med at fastholde de unge, når de fx bliver teenagere, starter i gymnasiet eller på videregående uddannelser. Det samme er tilfældet for os. Tid er en af de faktorer, der får unge såvel som voksne til at fravælge foreningsidrætten. Undersøgelser viser endvidere, at teenagerne i dag i større grad vælger fitness frem for holdsport. Hvis foreningslivet passer sammen med brikkerne i de unges øvrige liv, er der en god chance for, at de hænger ved, tager ansvar og involverer sig. Derfor har vi et løbende fokus på at sikre, at vores unge gymnaster møder engagerede og nysgerrige voksne, at de har oplevelsen af at blive udfordret tilpas og dermed får succesoplevelser, og at de oplever glæden ved at tage ansvar for andre.

**At styrke vores instruktørers fysiske, psykiske og sociale kompetencer gennem uddannelse og kurser mv.**

Vi har som i de tidligere sæsoner løbende vurderet udbuddet af kurser, der kunne have interesse for vores instruktører. Vi har gennem hele sæsonen haft dialog med vores instruktører om at deltage på de tilbudte kurser, som vil kunne løfte den enkelte instruktørs kompetencer. Dette er en løbende proces, der er med til at sikre, at vi kan tilbyde vores medlemmer på alle hold det rigtige niveau for undervisning samt den udvikling, vi som forening ønsker. Vi har dog ikke lykkedes med at få nok instruktører på kurser og vil i 2020-2021 have ekstra fokus på dette.

**At afholde arrangementer, som kommer borgere i Furesø Kommune til gode, herunder camps, Furesø Sommerferieaktiviteter mv.**

Vi har fastholdt vores Springevents (åbent hus) for de 6-18-årige hver den 2. lørdag i måneden i springhallen i Værløse, hvilket som tidligere år har været en stor succes.

Furesø sommerferie aktiviteter: her udbød vi GymCamp for 1.-3. klasse samt 4.-9. klasse.

Endvidere har vi et godt samarbejde med Furesø Kommune omkring skoleforløb, hvilket flere skoleelever har nydt godt af.

### 3.c. Udvikling

I 2018 indførte vi en ny organisationsform, som blandt andet involverede en række nye udvalg. Formålet var dels at tilpasse organisationen til, at foreningen havde fået en fastansat daglig leder, og dels i højere grad at decentralisere ansvar og give mere indflydelse til instruktører, medlemmer og frivillige, som kunne tænke sig at være med til at præge Farum Gymnastikforening på forskellige områder, fx for driften af de enkelte grene. Særligt Teamgymudvalget er veletableret og har overtaget en betydelig del af den daglige drift af denne gren. På øvrige områder mangler vi fortsat frivillige hænder for at få udvalgene til at fungere optimalt, og arbejdet er derfor fortsat primært forankret i bestyrelsen.

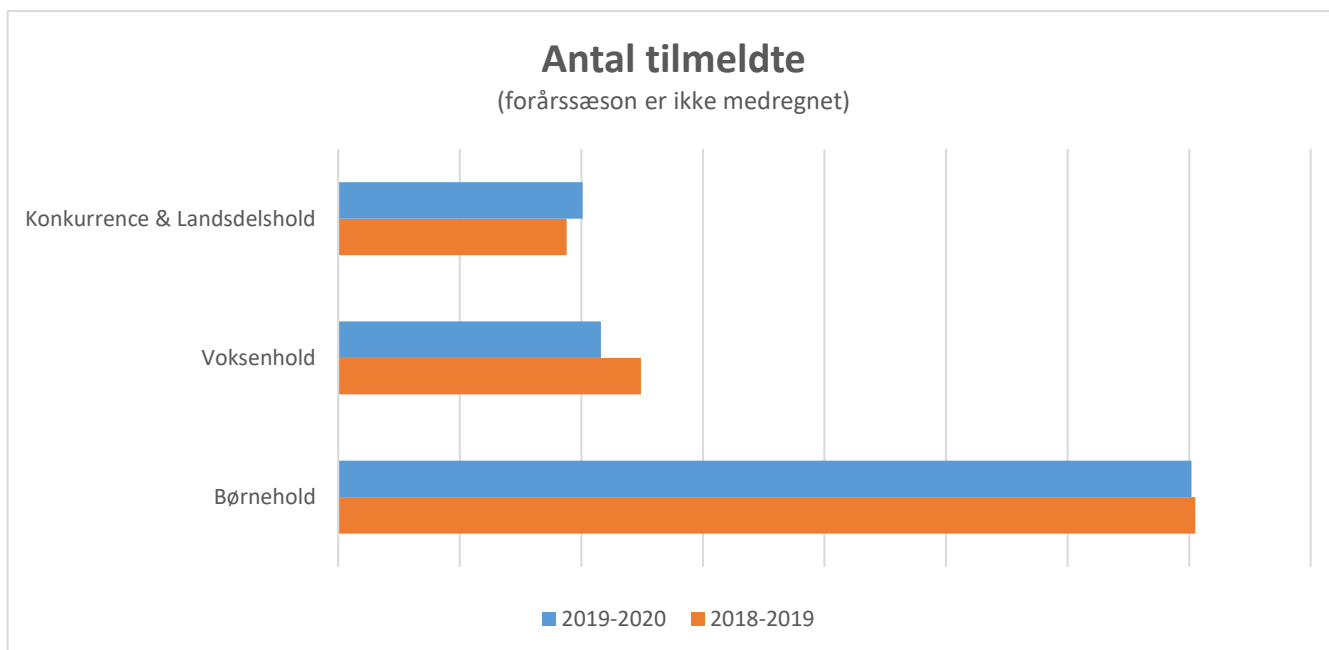
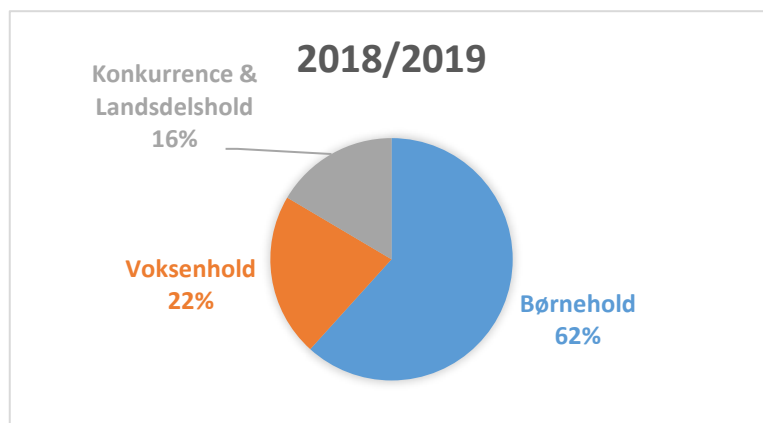
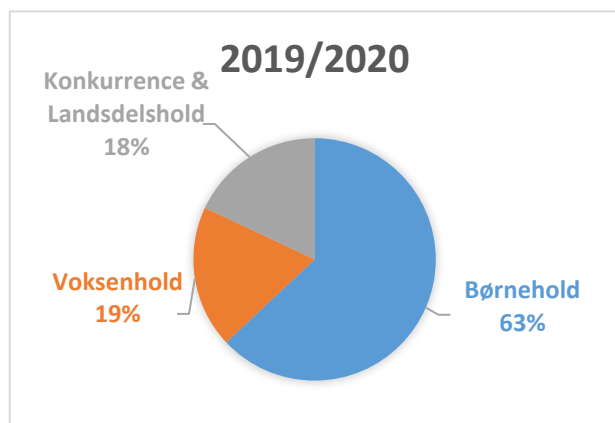
## 4. Året, der gik

### 4.a. Medlemmer og hold

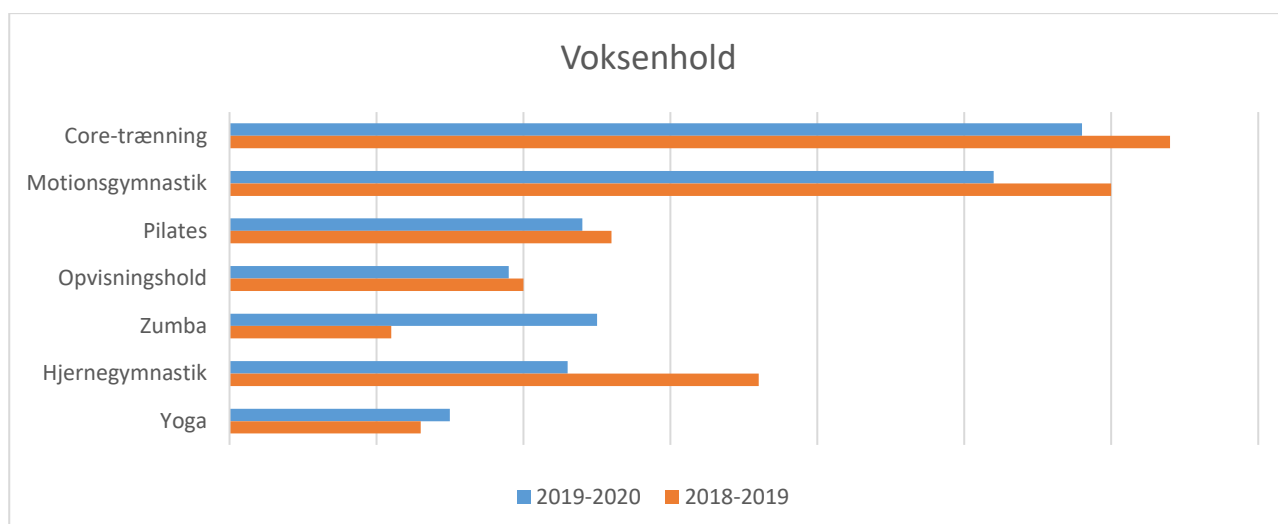
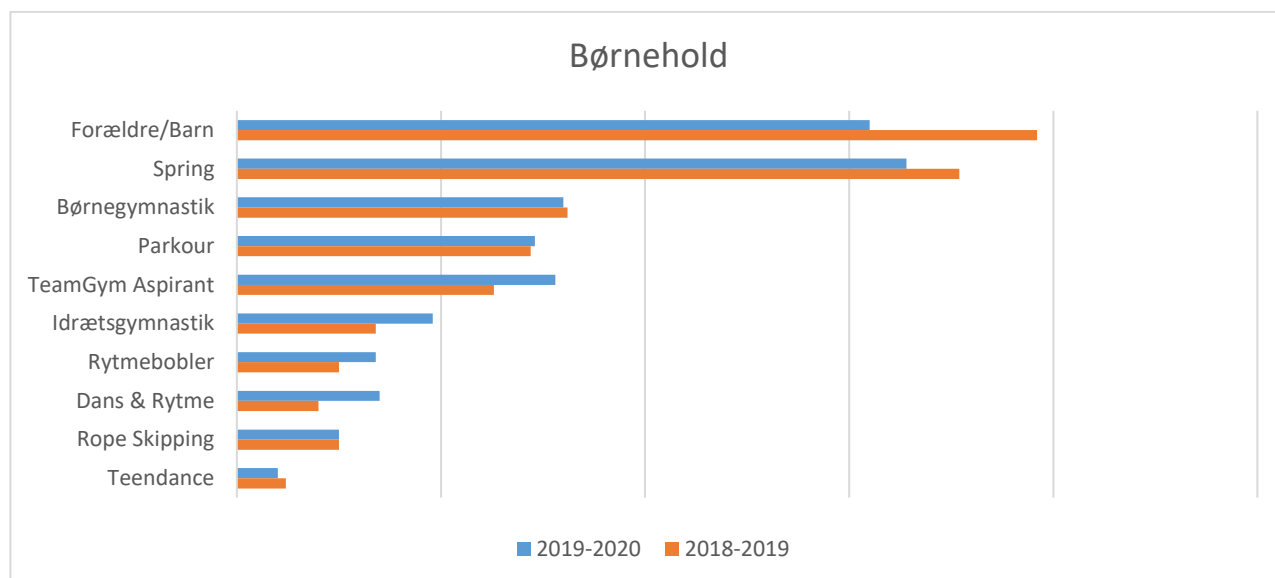
Vi har i vintersæsonen 2019-2020 haft 50 bredde-, aspirant-, og opvisningshold og 10 konkurrencehold (med i alt 15 konkurrerende hold).

## Medlemsanalyse

Overordnet set ligger foreningen på samme niveau som forrige sæson, når vi ser på fordelingen mellem grupperne børnehold, voksenhold samt konkurrence & landsdelshold. Dette gælder både fordelingen, men også antal tilmeldte.



Når vi ser på børnehold, udgør springhold samt Forældre/Barn størstedelen, hvor det på voksenholdene er den kategori, vi kalder Coretræning samt Motionsgymnastik.



## **Børnehold**

### **Børnegymnastik**

Overordnet set har børnegymnastik i sidste og i denne sæson stort set ligget på samme niveau. Det viser, at foreningen bevæger sig på et stabilt, solidt grundlag af børnehold, og med den kapacitet vi har til rådighed, fylder vi holdene fuldt ud og udnytter alle pladser.

### **Forældre/barn-gymnastik**

Ser man på udviklingen af tilmeldte på forældre/barnholdene, er den desværre for nedadgående – alligevel ligger det fortsat i spidsen af det samlede antal medlemmer i foreningen. Det er noget, vi i foreningen er utrolig glade for, da vi ønsker at bibeholde en forening, hvor der er plads til alle aldre, samt skabe engagement for at dyrke gymnastik sammen.



**Parkour**

Parkour ligger stabilt i forhold til forrige sæson. Foreningens fokus er at bibeholde en stærk kvalitet af træningen, hvorfor vi derfor stadig er utrolig glade for vores samarbejde med StreetMovement. Desuden må vi ikke overse den kæmpe indsats, instruktørerne gør for at opretholde både interessen for Parkour og kvaliteten af træningen. Her ønsker bestyrelsen at fremhæve Jesper Raaberg for sin dedikation og engagement til parkourholdene.

**Rytmeboblere**

Selvom rytmeboblere endnu ikke udgør så stor en del af det samlede antal gymnaster på børneholdene, er det dog alligevel hold, der er værd at tage et kig på i denne sæson. Antallet af gymnaster er steget med 36 % siden forrige sæson, hvilket viser en øget interesse. Der er blevet gjort et solidt stykke arbejde med at stable holdene på benene og give dem en lille smagsprøve på, hvad det vil sige at gå til Grand Prixgymnastik. Der bliver udformet træning i så lav en børnehøjde, at selv de mindste børn kan være med. Netop dette skal skabe en videre interesse hos gymnasterne og forhåbentligt give dem lysten til at fortsætte til Grand Prixgymnastik, enten på breddeniveau eller måske senere på konkurrenceniveau.

**Spring-rytme (TeamGym) Aspiranthold**

I 2017 tog Farum Gymnastikforening tiltag til at bygge bro mellem breddespringholdene og TeamGym-konkurrenceholdene for derved at oprette en fremtidig fødekæde af gymnaster til TeamGym. Tiltaget var primært rettet mod de gymnaster, der havde lyst til at prøve kræfter med springgymnastik, men som gerne ville træne mere end en gang om ugen. Derudover var træningen kombineret med et rytmisk element ligesom på TeamGymholdene.

I 2019 har vi fortsat successen med Spring/Rytmeaspirantholdene i alderen 5-15 år, hvor 88 piger og drenge på 6 forskellige hold har trænet 2 gange om ugen. Vi har fastholdt et enkelt hold som et rent springhold, fordi vi har flere drenge, der kun er interesserede i at springe, og vi vil meget gerne fastholde flere drenge i gymnastikken og må derfor tilpasse vores udbud.

I denne sæson havde vi valgt at lave holdene åbne for at give alle mulighed for at træne 2 gange om ugen, og søgningen har været meget stor for gymnaster fra 5-10 år, hvor der har været venteliste. Vores største udfordring er at finde nok instruktører til de største af aspiranterne. Det, håber vi, bliver bedre næste sæson.

**Voksenhold****Coretræning**

Under coretræning indgår hold som Coretræning Mænd og Kvinder, M/K stærke og seje, Rigtige mænd/coretræning samt Ryg- og Coretræning.

Holdene er værd at kaste et blik på, da vi har en pæn tilslutningen til disse hold. Ikke dermed sagt, at vi ikke godt kunne ønske os lidt flere tilsluttede for at fylde holdene helt ud. Her er der især tale om holdet Rigtige Mænd, da det er en lille, men solid gruppe (i sæson 2020/2021 kommer dette hold til at hedde Herregymnastik 50+). Et videre fokus kunne være på netop dette hold, i håb om at skabe en større tilslutning fremadrettet.

**Motionshold**

Motionsgymnastikholdene er en smule for nedadgående i antal. Trods nedgangen fungerer holdene rigtig godt, og vi i foreningen kunne ikke være mere glade for at tilbyde Hit Fit Dance, Fit for Life og Motionsgymnastik, da vi med holdene kan medvirke til, at alle kan holde gang i kroppen, uanset alder.

#### 4.a.i Talentudvikling

På opfordring af én af vores holdledere (forældre) på TeamGym denne sæson blev det i slutningen af 2019 besluttet at genoptage vores talentudviklingsindsats. Vi har flere gymnaster på konkurrenceholdene, som for 4-5 år siden blev spottet og opfordret til at søge udtagelse på vores konkurrencehold. Der er flere, som ikke ville være startet på konkurrencehold, hvis de ikke var blevet spottet til det, da de ikke vidste, hvad konkurrencehold drejer sig om. Vi ønskede derfor at nå ud til flere med information omkring, hvad de forskellige konkurrencegrene træner, hvad de konkurrerer i, og hvor tit de træner.

Idet vi ønskede at kunne tiltrække flere drengegygnaster, blev initiativet i første omgang målrettet et drengesevent i slutningen af februar 2020, men vi valgte også at inkludere pigerne, da vores målsætning er at give lige muligheder for piger og drenge.

5 instruktører var i januar ude på vores breddehold for at spotte medlemmer, og ca. 100 piger og drenge modtog en mail, hvor pigerne og deres forældre blev indbudt til et informationsmøde og opfordret til at melde sig til vores forårsaspiranthold for enten Grand Prix eller TeamGym. Der blev afholdt informationsmøde for pigerne i slutningen af januar, og mange var mødt op for at høre om konkurrencehold i Farum Gymnastikforening.

Der blev planlagt et drengesevent den 29. februar, hvor både spottede drenge fra eksisterende hold i Farum Gymnastikforening og interesserede udefra fik muligheden for at tilmelde sig. Det var en kæmpe succes med 80 tilmeldte. Der blev ligeledes afholdt informationsmøde, hvor nogle af TeamGym-drengene fortalte om, hvordan det er at gå til TeamGym. Antallet af tilmeldte på vores TeamGym-aspiranthold for drenge gik fra 10 i vintersæsonen til 34 i forårssæsonen (fra 1. april), men vi har grundet situationen med COVID-19 desværre ikke kunnet afholde træningerne, og vi håber, at drengene melder sig enten til TeamGymudtagelse eller til aspirantholdene den kommende sæson. For rytmesiden var tilgangen noget mere beskedet, hvor 9 piger tilmeldte sig forårsaspiranthold.

#### 4.b. Fastansatte

Opgaverne med at drive Farum Gymnastikforening er stadig stigende, da medlemstilgangen stadig vokser. Derfor blev Priscilla Lind Rasmussen ansat pr. 1 april 2018 som Administrations- og udviklingschef. Efter sommeren 2019 afsluttede Priscilla Lind Rasmussen og Farum Gymnastikforening samarbejdet. Den primære årsag til dette var, at bestyrelsen vurderede, at vi stadig havde mange opgaver i administrationen, og Priscillas ønske var at anvende mere tid på udvikling.

Derfor gik bestyrelsen i gang med at afsøge mulighederne for at finde egnede kandidater til jobbet, som kunne varetage den daglige administration af Farum Gymnastikforening. Der var enighed om, at den kandidat, vi søgte, primært skulle være stærk indenfor administration, og at vi på et senere tidspunkt skal afsøge mulighederne for en kandidat, der skal varetage udviklingsarbejdet, og som også skal være en drivende kraft i Farum Gymnastikforening.

I arbejdet med at afsøge mulige kandidater til jobbet, blev det klart for bestyrelsen, at vi kunne få mulighed for at ansætte vores kasserer, Anne Meldgaard Christiansen, i jobbet som daglig leder af Farum Gymnastikforening.

Det var en enig bestyrelse, der i efteråret 2019 besluttede at ansætte Anne pr. 1. januar 2020 til 37 timer pr. uge. Den samlede bestyrelse glædede os meget til det kommende samarbejde med Anne.

#### 4.c. Instruktører

Samlet set har vi haft omkring 80 instruktører i Farum Gymnastikforening i denne sæson. Der er stor udskiftning blandt de unge instruktører og hjælpeinstruktører, da mange tager enten på efterskole, højskole eller tager et sabbatår, hvor de skal ud at rejse. Vi fik rekrutteret 20 nye instruktører og hjælpeinstruktører til vintersæsonen. Det er en stor kabale, der skal gå op med medlemmernes ønsker og behov, lokaler, holdplanlægning og instruktører, men vi fik igen denne sæson alt til at gå op.

Det er utrolig vigtigt for os med en struktureret efterfølgerplanlægning. Konkurrenceholdene står for en stor del af de nye både hjælpeinstruktører og instruktører. Vi ønsker dog samtidig at opfordre medlemmer på andre hold og andre interesserede til at søge instruktørjob i Farum Gymnastikforening.

##### 4.c.I. Kick-off

I august 2019 afholdt vi et kick-offarrangement for alle instruktører, hjælpeinstruktører og bestyrelse tilrettelagt af Priscilla Lind Rasmussen. Det var en god aften, hvor vi fik afprøvet street dance og tricking/parkour. Det var sjovt, og både de unge og ældre fik noget med hjem.

##### 4.c.II Kurser

Der lægges vægt på, at vore instruktører og hjælpeinstruktører kommer på kurser for at dygtiggøre sig. Vi har igen i denne sæson valgt at prioritere et internt kursus for nye hjælpeinstruktører med vore egne garvede instruktører Henrik Asserhave og Kathrine Greby Schmidt.

I år valgte vi at afholde Gymtræner 2 - Træneren som leder med Jonas Vestergaard fra GymDanmark som et lukket kursus for 15 udvalgte instruktører i Farum Gymnastikforening.

En del har været på GymDanmarks Basis instruktørkursus, men ellers er det ikke lykkedes os at få nok afsted på kurser. Vi har en del instruktører, som vi gerne vil have afsted på Springsikkerkurser, som er en hel weekend med teori og praksis, hvor deltagerne skal bestå prøver i begge dele, men desværre har det været svært at finde tid til at tage afsted, når kurserne blev udbudt, eller også blev det aflyst på grund af for få deltagere.

Der vil i den kommende sæson blive fokuseret på at få mange instruktører og hjælpeinstruktører på kurser. Der er blandt andet allerede sat dato for hjælpeinstruktørkursus og modtagerkursus med Kathrine og Henrik.

#### 4.d. Samarbejdspartnere

- DGI
- Furesø Idrætsråd (FIR)
- Furesø Kommune - i høj grad halpersonalet i Farum Arena og fritidsvejledningen
- GymDanmark
- Gymnastikefterskolen Stevns
- Gymnastikhøjskolen Ollerup
- Skjold Gymnastik (Birkerød)
- Stavnsholtskolen
- Sorø Gymnastikefterskole
- Vejstrup Efterskole

#### 4.e. Bestyrelse og Udvalg

Efter generalforsamlingen 2019 og efterfølgende konstituering bestod bestyrelsen af:

Formand Lisbeth Blom  
 Næstformand Maria Esberg  
 Kasserer Anne Meldgaard Christiansen  
 Medlem Rasmus Bo Hansen  
 Medlem Claus Gravgaard Sørensen  
 Medlem Gregers Bisgaard  
 Medlem Rune Wederkinck  
 Suppleant Katharina Balsløw  
 Revisor Rasmus Vogn Kjær  
 Revisorsuppleant – vakant

Tusinde tak til de fantastiske mennesker, som har siddet i bestyrelsen i det forgangne år. De har taget et kæmpe slæb, og vi har i fællesskab skabt flere udbud for mange medlemmer – med andre ord en fantastisk forening.

#### 4.f. Arrangementer

Gymnastikopvisninger, camps og andre arrangementer hører foreningslivet til, og vi har haft rigtig mange i 2019. Det har blandt andet været:

##### **Camps/gymnastikskoler**

Grand Prix og TeamGym Sommer Camp – GymDanmark  
 Furesø Sommerferieaktiviteter 2\*3 dages Spring-Rytme/TeamGym

##### **Gymnastikevents**

Springevents (åbent hus) for de 6-18-årige hver den 2. lørdag i måneden til og med februar 2020.

##### **Gymnastikopvisninger**

DGI Forårsopvisning 10. marts 2019  
 Farum Gymnastikforenings 50 års Jubilæumsopvisning 23. marts 2019  
 DGI Landsdelsholds Galla 22. marts 2019  
 DGI Kavalkade 12. april 2019  
 Verdensholdet 2. maj 2019  
 Efterårsopvisning med Gymnastikefterskolen Stevns og Gymnastikhøjskolen Ollerup

##### **Konkurrencer**

Regionsmesterskaberne i TeamGym 25.-26. januar 2019  
 2. runde af Forbundsmesterskaberne i Mini TeamGym i maj 2019  
 GP Julestævne 7. december 2019

Det kræver en masse frivillige for at kunne afholde alle disse arrangementer, og bestyrelsen vil gerne takke alle de mange, der gør en ekstra indsats for foreningslivet – det er i høj grad her, man mærker fællesskabet.

Desværre har vi ikke kunnet afholde forårsopvisningerne og konkurrencerne fra marts 2020 og resten af sæsonen. Såfremt situationen tillader det, kan vi glæde os til at afholde både Grand Prix-, TeamGym- og formentlig også Rope Skippingkonkurrencer i 2021.

#### 4.f. Årets Gymnast og Instruktører

Da vi i 2020 ikke har afholdt vores forårsopvisning, håber vi, at vi har mulighed for at hædre Årets Gymnast, Instruktør og Instruktør Team inden starten på sæsonen 2020-2021. Der har i 2020 været sendt opfordring ud til medlemmerne om at sende indstilling til årets priser (2019-2020), og vi har fået en del indstillinger.

#### 4.g. Lokaler og Redskaber

##### 4.g.I. Søndersøhallen

Søndersøhallen har vi fuldt udnyttet til Grand Prix, TeamGym, Spring Rytme Aspiranter og DGI 17+ Aspirantholdet. For at imødekomme ønsket om bl.a. flere springhold har vi i det forløbne år spredt vores springaktiviteter, og med tilkøb og flyt af eksisterende redskaber har vi kunnet udnytte lokaliteterne i Farum Arena og på Solvangskolen bedre.

##### 4.g.II Indkøb af redskaber

For at lette presset på Søndersøhallen har vi flyttet rytmegulv til Farum Arena efter indkøb af nyt gulv til Søndersø. Derudover er der indkøbt nye redskaber (trampet, protrack og måtter), specielt til Farum Arena, for at give ekstra mulighed for bredde- og springgymnastik i Farum Arena. For at imødekomme parkourholdende er der ligeledes indkøbt parkourredskaber, som kan anvendes såvel inde som ude.

Det er stadig en udfordring, at der anvendes rigtig meget tid med udlægning af redskaber og at sætte disse tilbage – tid som går fra undervisningen – og som samtidig betyder, at redskaberne udsættes for massiv slitage.

I foråret 2020 er der indkøbt rytmetæppe (Gram Prix) samt flere større springredskaber, som placeres i Farum Arena med henblik på flere træningsstationer og bedre udnyttelse af træningstiderne i arenaen.

### 5. Opvisningshold

Vi har i denne sæson haft to opvisningshold, Q30+ og DGI Aspirantholdet, og vi håber at kunne oprette et rytmeopvisningshold i alderen 10-15 år i den kommende sæson.

#### 5.a. Q30+ Opvisningshold

Det er fjerde år for Q30+, som er et opvisningshold for kvinder. Stolthed, glæde og følelsen af fællesskab – det er, hvad vores Opvisningshold Q30+ står for. Freja, som havde været instruktør i 3 sæsoner, valgte at prioritere studierne, og vi havde svært ved at finde en ny instruktør. Heldigvis henvendte Kristina Mølkjær sig, og vi kunne oprette holdet igen. Det har været dejlige timer i hallen, og der blev trænet for at kunne komme til DGIs forårsopvisning den 8. marts, men desværre nåede holdet aldrig at komme til opvisning i denne sæson.

## 5.b. DGI Aspirantholdet 17+

For tredje år i træk har vi i samarbejde med DGI haft et Landsdelshold til at repræsentere Nordsjælland - DGI Aspirantholdet. I år indgik vi et samarbejde med Skjold Gymnastik (Birkerød), som har haft 25 rytmegymnaster, og i Farum har vi haft 21 springgymnaster.

Instruktørerne på rytmesiden er Marianne Lund Sørensen og Pernille M. Knoop Olsen fra Skjold Gymnastik, og på springsiden har vi haft Oliver Giner og Malthe Vedding Poulsen, som begge også er TeamGyminstruktører i Farum Gymnastikforening.

De nåede at være med til Stenbrostævne, men alle øvrige opvisninger blev aflyst. De havde sammensat et virkelig flot opvisningsprogram, og vi glæder os til at fortsætte med DGI Aspirantholdet næste sæson, hvor vi forventer, at holdet skal med til Landsstævne i Svendborg.

## 6. Konkurrencehold

### 6.a. Grand Prix (GP)

I sæsonen 2019/2020 har haft vi 33 gymnaster fordelt på 5 Grand Prix hold i aldersgruppen 6-20 år.

4 af holdene deltog i november 2019 i AGG-udtagelseskonkurrencen. Mini 8-10 år (Ovia) blev her udtaget blandt elitepuljen i AGG. Pigerække (Maliva) blev udtaget til internationale B-konkurrencer. Pigerække (Enya) og Senior (Octavia) blev udtaget til internationale A-konkurrencer, heriblandt EM og VM. Alle hold har deltaget til Elite Camp i januar.

Team Maliva skulle have deltaget i Yvette Trophy i Finland i marts 2020.

Team Enya skulle have deltaget i Yvette Trophy i Finland i marts 2020 samt Primavera Cup i Rusland i maj 2020.

Team Octavia skulle have deltaget i World Cup I i Finland i marts 2020 samt European Championships i maj 2020.

Alle udenlandske konkurrencer blev desværre aflyst pga. COVID-19

	Julestævne	DM 1. runde	SM
Team Amira	10. plads	6. plads	3. Plads (Mini Mono, 2. division)
Team Ovia	2. plads	3. plads	3.plads (Mini 8-10, 1. division)
Team Enya	1. plads	1. plads	2. plads
Team Maliva	8. plads	5. plads	4. plads
Team Octavia	1. plads	2. plads	2. plads (Senior, 1. division)

Grand Prix-afdelingen har afholdt det årlige Julestævne, et vellykket stævne med stor ros fra deltagere samt GymDanmark. Stævnet blev i år udvidet med AGG-tæppe og hjælp fra GymDanmark til sammensætning af dommerteam. Stævnet rummede i år 430 gymnaster fordelt på 50 hold.

Afdelingen har i år haft stor fokus på at udvikle gymnasterne ved at udvide vores ressourcer og se ud af huset. Dette har bl.a. været muligt grundet ansættelse af Cheftræner Mathilde Pichat og har resulteret i følgende:

1. Ansættelse af Martine Lolk, AGG-instruktør for Danmarks førende AGG-hold de seneste 7 år.
2. AGG Camp med Kristiina Noor, RSG Head Coach i Janika Estonia. Kristiina blev fløjet fra Estland til København for at tilbringe 3 dage i træningshallen med alle Grand Prixholdene.
3. Dommer Camp med Anette Hjermitsev og Julie Søndergaard.
4. Dommer Camp med Zarah Bonvang.

Retningslinjer for vores hold:

- Alle vores hold kræver udtagelse, som foregår i starten af hver sæson.
- Alle vores hold i aldersgruppen mikro, mini 8-10 år, mini 10-12 år fyldes så vidt muligt op med 10-12 gymnaster pr. hold. Ingen af disse aldersgrupper benytter vendepladser eller reserver. Alle gymnaster går på gulvet til alle konkurrencer og opvisninger.
- Gymnaster i aldersgruppen 8-15 år med minimum 2 træninger/uge konkurrerer både med og uden håndredskab.
- Vi hjælper hinanden på kryds af holdene, hvis der opstår skader, sygdom m.m.
- Vi arbejder henimod at vores 1. og 2. hold er delt lige, og derfor har lige mange gymnaster på holdene.
- Alle vores AGG-hold har minimum 1 ugentlig træning på AGG-tæppe.

## 6.b. Idrætsgymnastik (Kvindelig Idrætsgymnastik KIG & Mandlig Idrætsgymnastik MIG)

Vi ville meget gerne have fortsat med at udbyde KIG i Farum Gymnastikforening, men vi må sande, at det holder hårdt med at tiltrække nok gymnaster til at lave en egentlig konkurrenceafdeling. Vi har derfor besluttet at nedlægge KIG. Sidste sæson oprettede vi et idrætsgymnastikhold for drenge, hvilket har været en succes med Jesper Raaberg og Aleksandr Petriuk som instruktører. Dette hold har vi valgt at bibeholde, da der er behov for at have flere typer af hold for drenge.

## 6.c. Ropeskiping (RS)

Rope skiping i Farum Gymnastikforening har i sæsonen 2019/2020 endnu en gang øget antallet af aktive sjippere i foreningen. I sommeren 2018 blev der lagt en langsigtet plan rettet mod at øge opmærksomhed på sporten, øge antallet af aktive udøvere og øge niveauet hos de eksisterende konkurrencesjippere. Det er denne plan, der stadig arbejdes ud fra, så vi på sigt får skabt en bæredygtig talentudvikling i foreningen. Vi har i foreningen tre hold: begynder, aspirant og konkurrence.

På begynderholdet har der været 16 sjippere fra alderen 7 – 15 år. På aspirantholdet har der været 9 sjippere, og på konkurrenceholdene har der været 14 sjippere delt ud på fire hold. Det ene hold har konkurreret i de internationale rækker, og de andre 3 har deltaget i begynderrækken for konkurrencehold.

Aspirantholdet har haft en træning om ugen med konkurrenceholdet, og det har gavnet udviklingen for både konkurrence- og aspirantsjippere. De har blandt andet haft fokus på forbedring af teknik i speed-disciplinen, der indgår som konkurrencedisciplin. Konkurrenceholdet har haft fokus på skadesforebyggende træning og målsætninger i hele sæsonen. Det har været en positiv og lærerig proces for både sjippere og instruktører.

I sæsonen har vi fået helt nyt regelsæt for sjipping i hele verden. Det har betydet, at der er kommet flere discipliner til. Det har været en stor omvæltning for alle, da en del nye træningsøvelser er taget i brug på konkurrenceholdene. Det har også betydet, at der har været stort fokus på at træne basisstyrke og teknik, så vi kan tilpasse os de nye krav til styrke og kunnen.

Grundet COVID-19 blev DM aflyst for alle hold. Det betød desværre også, at vi kun nåede at deltage i Jyske Mesterskaber og Sjællandsmesterskaberne, der ligger i starten af sæsonen. For begynderrækkerne blev det til en samlet 2. plads til SM og en samlet 3. plads til åbne Sjællandsmesterskaber. Desuden var der 2 disciplinmedaljer (sølv i DDSF og guld i DDSR). Desuden blev det til flotte placeringer til de sjippere, der stillede op til konkurrence for første gang (hhv. 6. og 8.

plads til Sjællandsmesterskaberne). Det internationale hold konkurrerede mod sjippere på internationalt niveau for første gang. Det har givet mange erfaringer og oplevelser, vi kan tage med i vores arbejde fremadrettet. Dette betyder blandt andet, at vi fra sæson 2020/2021 kommer til at have en træning mere om ugen for de sjippere, der skal konkurrere i de internationale rækker.

Under COVID-19 har konkurrenceholdene brugt online livetræning og ark med hjemmeøvelser til at holde gymnasterne i gang. Efter genåbningen har vi haft en ugentlig træning med fremmøde og en ugentlig online træningssession.

Der er samlet støtte ind til konkurrenceholdet gennem cafe i efteråret, et sponsorat samt salg af Lillebrorlodder.

## 6.d. TeamGym (TG)

Det skal være sjovt at gå til Gymnastik. Og det har det været i Farum TeamGym i store dele af 2019/20-sæsonen.

Farum TeamGym har fastholdt en positiv udvikling i indeværende sæson. Vi har haft ca. 96 gymnaster fordelt på 10 konkurrencehold. Samtidig har vi en aspirantafdeling, som talte 78 gymnaster i aldersgruppen 4-16 år samt et springhold på 10 gymnaster dvs. 88 gymnaster totalt set.

Det forgangne år har, som det efterhånden er blevet tradition, været præget af et stort forældre-engagement. Dette blev illustreret i starten af 2020, da Farum Gymnastikforening var vært for Sjællandsmesterskaberne for Mini i Danmarksserien den 1. og 2. februar. Det var en stor opgave med mere end 1.650 publikummer, og ca. 880 gymnaster og instruktører. Endnu engang blev det afholdt med stor succes og er en bekræftelse af, at med det nuværende forældreengagement er vi klar til fortsat at løfte store opgaver indenfor TeamGym i Farum Gymnastikforening.

Der har desværre heller ikke i denne sæson været mulighed for at oprette et seniorhold i regi af Farum Gymnastikforening, da det ikke var muligt at skaffe det nødvendige antal instruktører. Vi håber meget at kunne tilbyde TeamGym på seniorniveau igen i den kommende sæson.

Den teamstruktur, som vi introducerede i sidste sæson for vores instruktører på hhv. mikro-, mini- og juniorholdene for derved at opnå en større sammenhæng - både instruktørerne imellem og mellem de enkelte hold - fortsatte i denne sæson. Vi vil gerne benytte lejligheden til at takke alle vores dygtige instruktører for en engageret og dedikeret indsats igennem sæsonen.

TeamGymsæsonen 2019/2020 kom desværre også til at stå i Coronavirusens tegn. I midten af marts 2020 blev Danmark lukket ned af myndighederne, og dette betød bl.a., at alle idrætsaktiviteter blev aflyst – også i regi af Farum Gymnastikforening. Den 8. juni blev indendørsidræt igen tilladt – med restriktioner, og vi har i et vist omfang kunnet træne indendørs siden den 10. juni. Men under nedlukningen gjorde mange instruktører et kæmpe arbejde for at lave træningsprogrammer og -videoer til deres gymnaster, som blev kommunikeret ud enten via Facebook eller Farum Gymnastikforenings nyoprettede YouTubekanal, således at gymnasterne kunne vedligeholde deres fysiske form. Der var endog nogle hold, hvor der blev gennemført fællestæning over videokonference flere gange om ugen. Fra 10. maj blev der iværksat udendørstræning i mindre grupper (max. 10 personer) på græsarealerne ved Solvangsskolen.

Nedlukningen havde stor betydning for alle vores TeamGymhold, da alle konkurrencer af flere omgange blev aflyst/udsat fra 12.marts og frem til udgangen af august. Det var kun juniordrenge og juniormix i Liga samt minipiger i Danmarksserien og Talentrækken, der nåede i konkurrence inden nedlukningen blev sat i kraft - og dette var kun 1. rundekoncurrencer.



Vi håber, at vi kan komme i gang med den kommende sæson til sædvanlig sæsonstart i august, og vi ser vi frem til at kunne afholde flere store arrangementer i Farum Arena, hvor vi igen får brug for mange hjælpende hænder. Vi har p.t. 2 mesterskaber i kalenderen – Sjællandsmesterskaberne Mini Danmarksserien 30.-31. januar 2021 og Sjællandsmesterskaberne Mini Talent samt Micro 2. runde den 1. og 2. maj 2021.

## 5. Markedsføring og PR

Ligesom forrige år har vi i videst muligt omfang forsøgt at eksponere foreningen yderligere i Furesø Avis. Vores kontakt til Frederiksborg Amts Avis er fortsat god, og der er bragt flere udmærkede artikler om foreningen. Det var ligeledes tanken, at vi også i år ville have investeret i en fotograf til at dække forårsopvisningen, men opvisningen måtte desværre aflyses på grund af Coronakrisen.

Vi er fortsat aktive på Facebook og Instagram, hvor især vores instruktører gør et fantastisk arbejde med at profilere Farum Gymnastikforening og alt det gode, der bliver gjort til hverdag og til konkurrencer og opvisninger. Bannere, beachflag og roll ups anvendes ligeledes fortsat i stor stil ved div. arrangementer.

### 7.a. IT, Telefon, hjemmeside, Facebook og Instagram

Vi anvender Klubmodul som medlemssystem. Klubmodul har inkorporeret hjemmeside, hvortil vi linker fra vores Facebookside. Vi kæmper fortsat med at holde hjemmesiden levende, idet det med dagens teknologi og kommunikationsformer stadig er mere naturligt og nemt at holde Facebooksiden up-to-date. Til gengæld er vi meget tilfredse med aktiviteten på Facebooksiden, som mange benytter sig af, ligesom foreningens officielle Instagramprofil efterhånden er selvkørende på et tilfredsstillende niveau og i vid udstrækning bliver vedligeholdt af vores instruktører.

Farum Gymnastikforening kan endvidere fortsat kontaktes på mail på [admin@fgf.dk](mailto:admin@fgf.dk) eller telefonisk på telefonnummer 60589800.

## 6. Sponsorer

Vi ønsker at takke vore sponsorer. Deres bidrag er vigtigt for, at vi kan nå vores mål om at tilbyde gymnastik og motion til så mange som muligt. I Farum Gymnastikforening sætter vi stor pris på de sponsorer, som gennem flere år vælger at sponsorere og støtte vores hold.

Vi har gennem flere sæsoner, især på konkurrenceholdene, haft sponsorer, som er med til at virkeliggøre nogle af holdenes drømme om at rejse til udlandet til konkurrencer og som støtter os med tøj, tasker, udstyr mm.

En særlig tak skal det lyde til:

360 North

EDC Michael Tang

Semper Danmark ApS

Rema1000

Fedders &amp; Lermark EL ApS

Sorø Gymnastikefterskole

Simi A/S

dinApoteker

Sport24



## 7. Økonomi

Farum Gymnastikforening leverer et solidt overskud, der sikrer investering på væsentlige områder såsom redskaber, instruktøruddvikling samt talentudvikling.

Regnskabet er blevet væsentlig mere detaljeret, hvorfor det er svært at sammenligne 2019 med 2018.

Dette skyldes primært, at poster som kontingent og udgifter ifm. konkurrencegrene er blevet opdelt med særskilte poster, samt at man i 2018 bogførte en del udgifter under indtægtskonti (dermed er det lettere at følge udviklingen løbende, mens det er svært at sammenligne fra år til år.)

Indtægter fra kontingenter er steget, ligeledes har foreningen modtaget et højere tilskud fra Furesø Kommune. Løn- og kostninger er steget med 18 % og udgifter til kurser og redskaber er højere i 2019 end i 2018. Administrationen er mere eller mindre uændret til trods for en ny post til revision på 25.000 kr.

Idet tilskuddet fra Furesø Kommune overstiger 500.000 kr., er der krav om, at regnskabet revideres af en registreret revisor. På den ekstraordinære generalforsamling den 16. december 2019 blev Furesø Revision valgt som foreningens revisor. Stor tak til Rasmus Vogn Kjær, der stod klar som foreningens revisor, valgt på den ordinære generalforsamling 2019.

De finansielle poster har haft stor betydning for foreningens overskud i 2019. Dette skyldes et godt finansielt år, samtidig med at bestyrelsen valgte at afvikle alle værdipapirer i aktier (de blev geninvesteret i obligationer i januar 2020).

Foreningen har ultimo 2019 en egenkapital på 3.129.698 kr. Vi ønsker at arbejde på at få en ny hal etableret i Farum området. Vi har med springhallen i Søndersø i Værløse fået udvidet muligheder for vores konkurrencegymnaster, hvilket har givet ekstra mulighed for breddehold på de øvrige lokationer, men vi har fortsat et stort pres på lokaler og det, at vi ikke har mulighed for at have redskaber stående ude i hallerne, resulterer i mange timers arbejde med redskabsopsætning og slidtage på redskaberne.

## 8. Fremtid

Det er altid spændende at tage hul på en ny sæson og vi er nu ved at afslutte med sæsonen og er tæt på at være færdige med planlægningen af sæsonen 2020/21. Med Anne Meldgaard Christiansen som fuldtidsansat vil vi med fokus på de administrative opgaver, have mulighed for at sikre, at Farum Gymnastikforening kan yde god service til medlemmerne og fortsætte udviklingen af foreningen og dens aktiviteter. Det er utrolig vigtigt for os, at administrationen fungerer for derefter at kunne fokusere på udviklingsdelen og med Anne Meldgaard Christiansen i spidsen som daglig leder, går det helt fantastisk godt.

Vi har følgende specifikke fokuspunkter:

- Øge de administrative ressourcer
- Fastansættelse af instruktør
- Udviklingen af rytmegymnastikken med oprettelse af aspiranthold og et ekstra opvisningshold
- Drengegygnastikken
- Nye hold på programmet
- Afholdelse af kurser i springsikker, træneren som leder mv.
- Konkurrencedisciplinerne fortsættes og udviklingen inden for hver enkelt gren er en selvfølge
- Ny strategi 2020-2025

22. juni 2020

*På vegne af Farum Gymnastikforenings bestyrelse  
Lisbeth Blom, Formand*