HGK

Föräldramöte Guld, Smaragd, Diamant, Elit 2025/2026
den 4 september 2025 på Gropen

HGK I ETT NÖTSKAL

- Grundad 1875, 150-års jubileum 2025
- Motionsgymnastik, redskapsgymnastik och TeamGym för vuxna = för myndiga medlemmar. Redskapsgymnastik och TeamGym för juniormedlemmar.
- För juniorer: HOBBYGRUPPER: nybörjare&hobby, TÄVLING: hobbytävling&tävling
- 375 medlemmar + ca 360 juniormedlemmar, en 8-personers styrelse, 4 heltidsanställda, totalt 30 juniortränare och 5 ledare för vuxna
- Klubbens egen sal Gloriahallen samt klubbrummet Gropen. Klubben äger även Movitz-stugan i Noux. Klubben hyr saltid även i Sportkvarnen, Tölö Sporthall, Jekkusalen, Urheahallen och Purohallen.

HGK VÅRT UPPDRAG

Helsingfors Gymnastikklubb

”Mens sana in corpore sano”
(en sund själ i en sund kropp)

Vårt uppdrag

Vårt uppdrag är att erbjuda våra medlemmar möjligheter till högklassig motions-, hobby- och tävlingsgymnastik samt friluftsliv och social samvaro på svenska.

VÅR VÄRDEGRUND / VÅRA VÄRDERINGAR

Hälsa

Genom tävlings-, hobby- och motionsgymnastik samt social samvaro strävar vi efter att ständigt förbättra den fysiska och psykiska hälsan. Vår verksamhet i en trygg miljö är hållbar, ambitiös och ansvarsfull och stöder individens utveckling till en välmående människa. Vår verksamhet förbättrar livskvaliteten.

Glädje

Gymnastik ska vara roligt för alla oberoende av ålder eller nivå. Atmosfären är positiv och verksamheten är motiverande, inspirerande och uppmuntrande. Genom att sätta upp tydliga och attraktiva mål höjer vi vår prestationsförmåga. Vi lyckas tillsammans.

Kamratskap

Kamratskap och inkluderande social gemenskap är vägledande i all vår verksamhet. Vårt kamratskap och våra traditioner sträcker sig över generationerna och utgör ett unikt socialt nätverk. Vi motarbetar mobbning, diskriminering, trakasserier och kränkande behandling. Vi arbetar för jämlikhet, jämställdhet och respekt.

HGK VÅR VISION

Vår vision

Vi vill vara en framåtsträvande och modern gymnastikklubb. Klubbens gymnaster ska erbjudas högklassig träning i en uppmuntrande och sund miljö. Vi vill att våra medlemmar är glada, nöjda och välmående. Vår ambition är att tävlingsgymnasterna ska må bra, genom målinriktad träning vara framgångsrika samt uppnå sin fulla potential.

HGK SPELREGLER

- Jag kommer i tid till träningen men endast någon minut innan träningen börjar iklädd lämpliga kläder. Smycken och värdesaker lämnar jag hemma.
- Jag kommer endast frisk på träning och tvättar händerna före och efter träningen.
- Jag använder ett gott språk.
- Vi strävar alla efter en god klubbanda.
- Jag har med mig en vattenflaska med eget namn på till varje träning som jag även kommer ihåg att ta med mig hem efter träningen.
- Jag tar av mig mina mina skor i tamburen och hänger upp mina kläder på en krok då jag kommer till träningen.
- Jag använder inte mobiltelefonen under träningen, endast vid nödfall.
- Jag lyssnar på tränaren och följer tränarens instruktioner.
- Jag är vänlig mot alla och ger mina kompisar lugn och ro då de tränar. På träningen gör jag mitt bästa och peppar mina kompisar att också göra sitt bästa.
- Jag hjälper till ifall något redskap ska ställas fram eller ställas undan.
- Jag tar hand om HGK:s redskap och har inte sönder något med avsikt.

HGK TÄVLINGSGYMNASTER & FAMILJEN

✓ Viktigt att deadlines respekteras

✓ Ifall det uppstår oklarheter så diskuterar jag med mitt barns tränare, i första hand utanför träningstid.

✓ Jag har förtroende för att mitt barns tränare vet på vilken nivå och hurdan typ av träning mitt barn behöver och vilken tävlingsnivå som är lämplig för mitt barn.

✓ Jag ger lugn och ro till alla gymnaster och ledare och ger inte fördömande kommentarer om någon i salen inför mitt barn

✓ Jag ser till att mitt barn förstår och följer gymnastens spelregler.

✓ Jag kommunicerar med mitt barns tränare ifall mitt barn har särdrag, sjukdom, medicinering eller allergi som tränaren bör känna till.

✓ Om jag har frågor om mitt barns gymnastik kontaktar jag i första hand den/de egna tränarna. Om ärendet är sådant att jag vill diskutera med någon annan än tränaren, kontaktar jag klubbens verksamhetsledare (kansliet@hgk.fi/050 362 4163) eller chefstränare (cecilia.andler@hgk.fi / 050 502 6412)

HGK GRUPPENS REGLER, ANSVAR + KOMMUNIKATION

Att vara gymnast i HGKs högsta tävlingsgrupper innebär ett visst ansvar och krav på hur man tränar / träningsinställningen

- *Kom i tid med rätt utrustning*
- *Meddelande om frånvaro + orsak*
- *Kommunikation & ansvar*

- *Något ni vill diskutera/fråga? Kontakta tränarna med låg tröskel*

NYTT VILLKOR I SAMBAND MED ANMÄLAN TILL TERMINEN

”För att träna i en tävlingsgrupp finns det krav och förväntningar på motivation, koncentration och förmåga att ge andra träningsro. Om gymnasten inte uppfyller dessa krav uppmärksammar klubben gymnasten och vårdnadshavaren om det. Jag godkänner att klubben då kan vidta behövliga åtgärder för att trygga verksamheten i tävlingsgruppen och hitta en lämpligare grupp för mitt barn. ”

HGK TRÄNARTEAMEN

Cessi
Liv

ELIT

Må Cessi
Ti Cessi (+Liv)
To Cessi (+ Liv)
Sö Liv

Liv
Cessi

DIAMANT

Må Liv
Ti Liv (+Cessi)
To Liv
Sö Liv eller Dora

Cessi
Hilda, Dora

SMARAGD

Må Cessi, Hilda, Dora
Ti Hilda
Fre Cessi
Sö Dora

Dora
Cessi, Liv

GULD

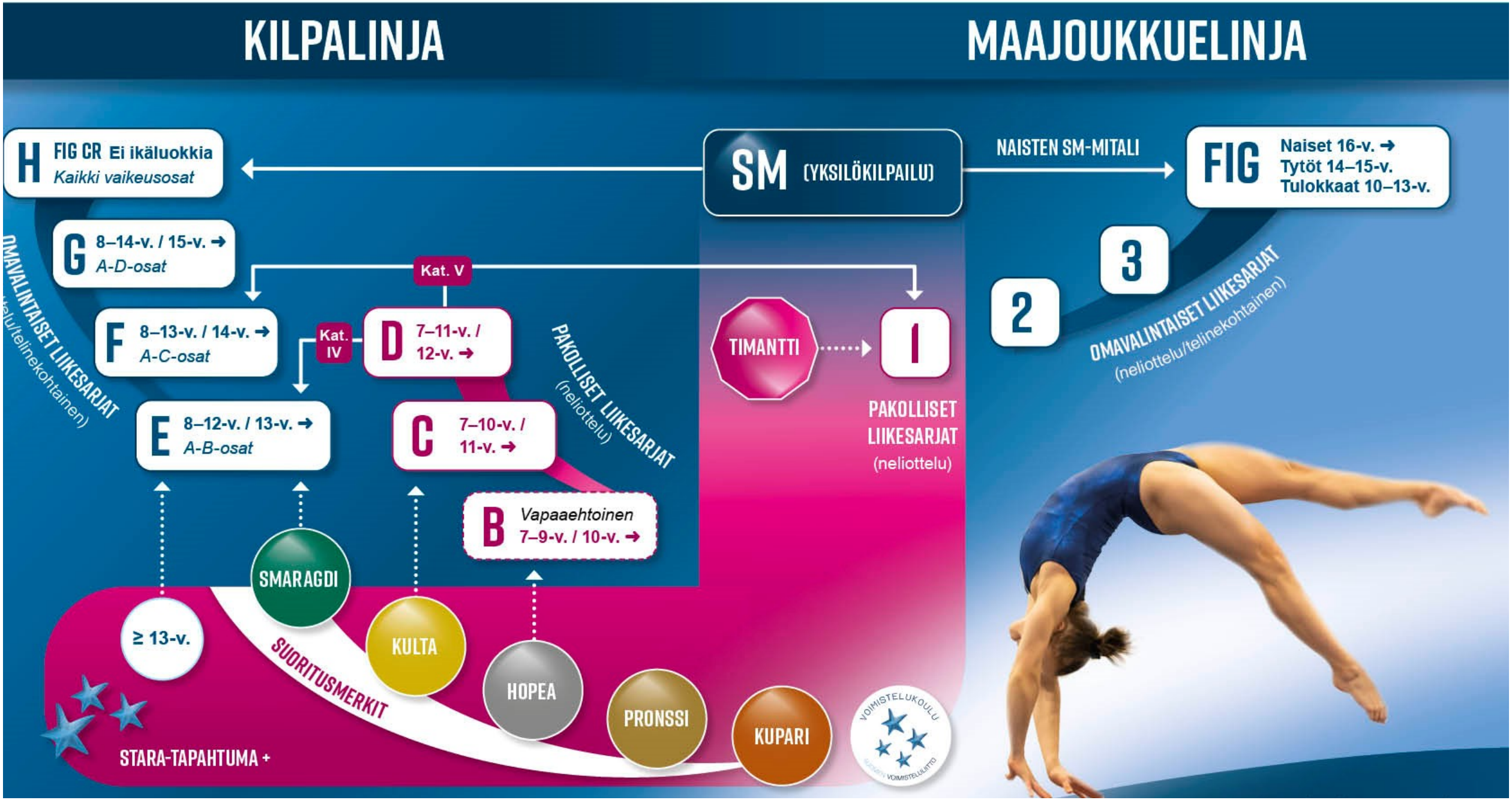
Må Dora (+Cessi)
Ti Dora (+Elsa)
To Cessi Eller Dora, Jimi
Sö Liv (+Dora)

+Mona hjälptränare

Delvis varierande gruppsammansättning beroende på träningsdag

—> Gymnasterna har individuella mål, alla ska få bästa möjlighet till utveckling

—> Tränarna har ett tätt samarbete och gemensamma träningsplaner


KILPALINJA
MAAJOUKKUELINJA
H FIG CR Ei ikäluokkia
Kaikki vaikeusosat
SM (YKSILÖKILPAILU)
NAISTEN SM-MITALI
FIG Naiset 16-v. ➜
Tytöt 14–15-v.
Tulokkaat 10–13-v.
G 8–14-v. / 15-v. ➜
A-D-osat
Kat. V
F 8–13-v. / 14-v. ➜
A-C-osat
Kat. IV
D 7–11-v. / 12-v. ➜
E 8–12-v. / 13-v. ➜
A-B-osat
C 7–10-v. / 11-v. ➜
B Vapaaehtoinen
7–9-v. / 10-v. ➜
TIMANTTI
I
PAKOLLISET LIIKESARJAT
(neliottelu)
PAKOLLISET LIIKESARJAT
(neliottelu)
OMAVALINTAISET LIIKESARJAT
(neliottelu/telinekohtainen)
2
3
OMAVALINTAISET LIIKESARJAT
(neliottelu/telinekohtainen)
≥ 13-v.
SMARAGDI
KULTA
HOPEA
PRONSSI
KUPARI
SUORITUSMERKIT
STARA-TAPAHTUMA +
VOIMISTELUKOULU
VOIMISTELULIITTO

HGK TÄVLINGSLICENS & OLYCKSFALLSFÖRSÄKRING

- För att tävla i Finlands Gymnastikförbunds tävlingar behöver man ha tävlingslicens. Den kan skaffas fr.o.m. 1.9 och ska skaffas så snart som möjligt. **ALLA tävlingsgymnaster behöver även en egen olycksfallsförsäkring som täcker tävlingsidrott, både på träning och tävling.**

- Licensen köps i Suomisport.
- Namn, gren (Naisten Telinevoimistelu), förening (Helsingfors Gymnastikklubb). Välj sedan om ni köper Sporttiturva försäkringen eller skaffar/har egen försäkring.

- Tävlingslicens beroende på ålder 50/60/70 € + Sporttiturva 129€ eller egen olycksfallsförsäkring

- Observera att alla tävlingsgymnaster måste ha en olycksfallsförsäkring som är i kraft och som täcker tävlingsidrott! Ni kan välja en egen försäkring som täcker tävlingsidrott eller köpa licensen med försäkring. Mera info om licensen och försäkringen hittar ni på: www.voimistelu.fi/kilpavoimistelu/lisenssit-vakuutukset/

HGK HÖSTTERMINENS DATUM

- Träningar uppdateras i Suomisport, använd appen!
- **<u>Gymnaster i tävlingsgrupperna förväntas aktivt delta på gruppens alla veckotträningar</u>**

- Tävlingar
    - 4.10 *Övningstävling klass C, lördag 4.10 i Gloriahallen*
    - *7.10 Övningstävling klass D, tisdag 7.10 i Urheahallen*
    - *1-2.11 Tävling i Lojo C-G*
    - *8-9.11 Tävling i Helsingfors, C-H*
    - *22-23.11 FSGM, Åland, C-H*
    - *FSGs träningsläger 9-11.1.2026 Kuortane (ifjol C-E)*

- Tävlingsanmälan görs via Suomisport och betalas via Suomisport i samband med anmälan

Ifall det uppstår förhinder för att delta på tävling meddelar föräldern tränaren om det så fort som möjligt. I vissa fall kan man annullera anmälningar kostnadsfritt, ibland krävs läkarintyg och i vissa fall går det inte att annullera.

HGK UTRUSTNING

Behövs med på varje träning;

- Träningskläder
  - Dräkt (+shorts/leggings) eller spänd topp/t-shirt + shorts/leggings
  - **Inga smycken**
- Barrhandskar, remmar + fingervantar + sporttejp
- Vattenflaska (egen vattenflaska med namn på)
- Mellanmål
  - Grupperna har långa träningar och man kan behöva tanka energi redan under träningen eller direkt efter
  - t.ex. frukt, mellanmålskex, smoothie, smörgås
  - Vi håller **en** paus om man behöver äta mellanmål. I Gloriahallen får man endast dricka vatten i salen, övrigt mellanmål äter vi i tamburen/omklädningsrummet

Tävlingskläder

- Tävlingsdräkt
  - Långärmad eller kortärmad
  - Om dräkten är för liten rekommenderar vi varmt att försöka sälja & köpa begagnat (Facebook: HGK Köp&Sälj)
- Inmarsch: Mörkblåa Adidas overall jacka + mörkblåa overallbyxor och vita strumpor

Annan utrustning

- I HGKs webshop kan man om man vill beställa bland annat träningstopp, shorts, leggings, college, gymnastikpåse, t-skjorta mm

HGK KORRIGERING AV STÄLLNINGAR, TRÄNARNAS ARBETSSÄTT

- Uppmuntrande, motiverande, hjälper och vägleder gymnasterna till rätta rörelsebanor
- Tränaren tar i/passar gymnasterna
- Begrepp och uttryck
- Tänjning
- Klubbrummet Gropen
- Skador

HGK AVGIFTER

Terminsavgifter
Avgifterna betalas i två rater på hösten och i tre rater på våren i Suomisport

Tävlingsavgifter
• Betalas via Suomisport i samband med anmälning. Då vi deltar på tävlingar på annan ort kan det tillkomma eventuella andra kostnader t.ex. för resor eller logi utöver deltagaravgiften
• Ca 42€ deltagaravgift

Lägeravgifter
• Betalas via Suomisport i samband med anmälning. I lägeravgiften ingår i regel träningen, kost, logi + resor samt en del av tränarkostnaderna som delas mellan gymnasterna

- Ifall det uppstår förhinder för att delta på läger/tävling, meddelar föräldern tränaren om det så fort som möjligt. I vissa fall kan man annullera anmälningar kostnadsfritt, ibland krävs läkarintyg och i vissa fall går det inte att annullera utan vissa kostnader kvarstår trots annullering.

HGK

- **Suomisport**
  - Kalender, anmälningar, information, licens & betalningar
  - Använd appen och tillåt notiser
- **HGK:s Hemsida/Juniorer/För föräldrar https://www.hgk.fi/juniorer/ovrigt/**
  - Spelregler för gymnasten, tränarna och föräldrarna
  - Handlingsplan mot mobbning, diskriminering, trakasserier och kränkande behandling
- **Facebook, instagram mm**
  - Köp&Sälj: https://www.facebook.com/groups/2373424195
  - Officiell Facebook sida: https://www.facebook.com/helsingforsgymnastikklubb
  - Officiell Instagram: @Helsingforsgymnastikklubb
  - Teamplace https://www.teamplace.eu/hgk/product-category/juniorer/
  - Tävlingsinfo https://kisanet.fi/#/
  - Tävlingsresultat: https://live.sporteventsystems.se/Score/?country=fin

AVSLUTNING PÅ DEN ALLMÄNNA DELEN

- Känner att ni fått viktig och väsentlig info om verksamheten och säsongen 2025/2026 samt hur vi tänker och vad vi förväntar oss av er.

- Att vi och ni uppmuntrar och stöder en aktiv livsstil; att man rör på sig mångsidigt och tillräckligt, sömn och återhämtning, näring.
  UKK:s rekommendationer för barn och unga 7-17 år;
  För alla barn och unga i åldern 7–17 år rekommenderas minst 60 minuter mångsidig, rask och ansträngande fysisk aktivitet per dag på ett sätt som är anpassat till åldern och lämpligt för individen. Återkommande och långvarigt stillasittande bör undvikas.

- Idrottare, förebilder, helheten är viktig. Vad man gör har en betydelse.

HGK

HGK SNABBKURS TÄVLINGSSERIER & BEDÖMNING

- **Gymnasterna tävlar på 4 redskap**
  - Hopp: springfart, satsbräde och en matthög (varierande höjd beroende på klass)
  - Barr/Räck: Skalm/räcke som man t.ex. svingar på
  - Bom: Balansmoment, gymnastiska moment och akrobatiska moment på en 10cm bred och 125cm hög bom
  - Matta: Gymnastiska moment och akrobatiska moment på matta

- **Gymnasterna i klass B-D har obligatoriska serier.** I klass E uppåt har man egna serier

- **Gymnasterna i en klass är oftast uppdelade i en äldre och en yngre**, åldersgränserna varierar beroende på tävlingsklass.

- Om de är många deltagare i en klass kan de vara uppdelade i två subdivisioner, prisutdelningen är först efter den andra subdivisionen.

- För att kunna tävla eller flytta upp till följande klass krävs “stigpoäng” och/eller avklarade märken.

HGK SNABBKURS TÄVLINGSSERIER & BEDÖMNING B-D

- Varje redskap har ett utgångspoäng på 10,0 poäng. Domarna bedömer serierna och räknar “minus” eller “fel” från 10,0. Varje avvikelse från perfekt prestation ger avdrag

- Avdragen kan vara
  - Små (0,1 poäng)
  - Medelstora (0,3 poäng)
  - Stora (0,5 poäng)
  - För fall dras alltid 1,0 poäng
  - För saknad rörelser 1,50 poäng

- ***Att notera om ni kollat på t.ex. OS/VM/EM***: *där delas poängen upp i* ***utförande poäng*** *(som börjar från 10,0 och sjunker för varje fel) och ett* ***svårighets poäng*** *(som börjar från 0 och går uppåt beroende på hur svåra övningar man gör)*

- Avdrag kommer t.ex. från; böjda ben/armar/vrister, höjd i övningar, inkorrekta kroppspositioner, extra steg i landningar
- Dessutom kollar domarna lite hur gymnasterna “uppträder” (=hållning, självsäkerhet, personlig stil, rytm)

- Poängen visas för gymnasterna enligt följande:
  - 9,5-10 (9,50-10.00)
  - 9-9,5 (9,00-9,45)
  - 8,5-9 (8,50-8,95)
  - 8-8,5 (8,00-8,45)
  - 7,5-8 (7,50-7,95)
  - 7-7,5 (7,00-7,45)
  - 6-7 (6,00-6,95)
  - Under 6

De exakta slutpoängen ges enligt följande;
I resultaten syns oftast de 10-15 första enligt placering, övriga syns i alfabetisk ordning per kategori

- Kategori VII, om de totala poängen är ≥ 36 (Utmärkt prestation)
- Kategori VI, om de totala poängen är 35–35,95 (Berömlig prestation)
- Kategori V, om de totala poängen är 33,5–34,95 (Mycket god prestation)
- Kategori IV, om de totala poängen är 32–33,45 (God prestation)
- Kategori III, om de totala poängen är 30–31,95 (Ganska god prestation)
- Kategori II, om de totala poängen är 28–29,95 (Nöjaktig prestation)
- Kategori I, om de totala poängen är under 28 (Svag prestation)