HGK

Föräldramöte för pojkarnas tävlingsgrupper inför 2025/2026
den 2 september 2025 kl. 19.00 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.

PRESENTATION AV TÄVLINGSGRUPPERNA

-Halvvolt; 7 pojkar, födda 2017-2019
-Volt; 7 pojkar, födda 2014-2018
-Dubbelvolt; 4 pojkar, födda 2013-2016

MIESTEN TELINEVOIMISTELUN KILPAILUJÄRJESTELMÄ

JunnuGym-sarja

SM-kilpailut

6. LUOKKA

Alle 15-vuotiaat

Yli 15-vuotiaat

5. LUOKKA NUOREMMAT

5. LUOKKA VANHEMMAT

4. LUOKKA ELIITTI

4. LUOKKA KILPA

3. LUOKKA ELIITTI

3. LUOKKA KILPA

2. LUOKKA ELIITTI

2. LUOKKA KILPA

1. LUOKKA ELIITTI

1. LUOKKA KILPA

MERKKIJÄRJESTELMÄ

STARA

TAITONIEKKA → KOVA JÄTKÄ → MESTARI → GURU → LEGENDA

PRESENTATION AV TRÄNARNA

-Jimi Päivänen
-Thomas Hellstén
-Elliot Fors
-Konrad Witick

-Leo Laurent
-Alfred Westerlund

HÖSTTERMINENS DATUM

- Träningar uppdateras i Suomisport, använd tjänsten aktivt!

- Tävlingar
  -Junnugym, Åbo 4-5.10
  -Junnugym, Tammerfors 11-12.10
  -Junnugym, Tammerfors 8-9.11
  -FSGM, Åland 22-23.11

- Tävlingsanmälan kommer via Suomisport och betalas via Suomisport i samband med anmälan.

- Håll deadlines!

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, förening. Välj sedan om ni köper Sporttiturva eller skaffar/har egen försäkring.

- **Dubbelvolt och Volt**; tävlingslicens beroende på ålder 50/60/70 euro + Sporttiturva 129€ eller egen olycksfallsförsäkring
- **Halvvolt**; Starttilicens 15€ + Sporttiturva 10€ 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 UTRUSTNING

Behövs med på varje träning;
• Lämsän, remmar + fingervantar + sporttejp
• Vattenflaska + eventuellt mellanmål (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
• Inmarsch: Mörkblåa Adidas overallen och vita strumpor.
Om man inte har overallen; HGK:s shorts, eller alternativt egna mörkblåa shorts, HGK:s vita t-skjorta eller vit t-skjorta

Annan utrustning
• I HGK:s nätbutik kan man om man vill beställa bland annat college, gymnastikpåse, t-skjorta mm
www.teamplace.eu/hgk/product-category/juniorer/

KORRIGERING AV STÄLLNINGAR, TRÄNARNAS ARBETSSÄTT

- Uppmuntrande, motiverande, hjälper och vägleder gymnasterna till rätta rörelsebanor
- Begrepp och uttryck
- Tänjning

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 ANSVARSOMRÅDEN

Gymnasterna
- Deltar på gruppens alla veckoträningar och evenemang

- Meddelar om frånvaro / närvaro i Suomisport! (Föräldrarnas ansvar om yngre gymnast)

- Tar väl hand om sig =äter ordentligt före & efter träningen, sover tillräckligt, planerar sin tid. Föräldrarnas stöd är viktigt!

- Har med sig rätt utrustning till varje träning

Tränarna
- Planerar gruppens träningar och gör upp en långtidsplan

- Anmäler gymnasterna till evenemang efter bekräftelse av målsman

- Följer upp närvaron i Suomisport

- Ansvarar för tryggheten, säkerheten & trivsel på träningen. Gymnasternas roll också viktig med tanke på trivseln!

Föräldrar
- Anmäler gymnasten till evenemangen via Suomisport inom deadline

- Ser till att terminsavgifter och eventuella andra avgifter blir betalda inom utsatt tid
- Ser till att licensen & olycksfallsförsäkringen införskaffas

- Uppmuntrar sitt barn och är intresserad av hur barnet utvecklas.

- Ser till att barnet kommer i tid till träningen, har med sig rätt utrustning och att barnet får i sig bra och tillräcklig mängd mat före och efter träningen och är utvilad inför varje träning

HGK TÄVLINGSGYMNASTER & FAMILJEN

✓ 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)

NYTT VILLKOR I SAMBAND MED ANMÄLAN

”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 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€ tävlingsavgift / tävling

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 LÄNKAR

Suomisport

Kalender, anmälningar, information & betalningar, licens
Använd appen och tillåt notiser

HGK:s Hemsida/Juniorer/För föräldrar https://www.hgk.fi/juniorer/ovrigt/

Bekanta er med spelregler för gymnasten, tränarna och föräldrarna
Handlingsplan mot mobbning, diskriminering, trakasserier och kränkande behandling

Facebook, instagram

Officiell Facebook sida: https://www.facebook.com/helsingforsgymnastikklubb
Officiell Instagram: @Helsingforsgymnastikklubb
Köp&Sälj: https://www.facebook.com/groups/2373424195

Klubbkläder i nätbutiken TeamPlace
https://www.teamplace.eu/hgk/product-category/juniorer/

Tävlingar
Info om tävlingar: www.kisanet.fi/
Resultat: https://live.sporteventsystems.se/Score/?country=fin

AVSLUTNING

- 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