

SOLGF

**VERKSAMHETS-
BERÄTTELSE**

**1 JULI 2023
TILL
30 JUNI 2024**

INNEHÅLL

SOL GF VERKSAMHETSÅRET 2023–2024	4
VERKSAMHETSÅRET 2023-07-01 – 2024-06-30	6
MEDLEMMAR.....	6
VALBEREDNING	6
REVISORER	6
STYRELSE.....	6
SEKTIONER	7
KOMMITTÉER	7
KANSLIET / ANSTÄLLDA	7
SAMMANTRÄDEN OCH KONFERENSER.....	7
LÄGER.....	8
UPPVISNINGAR OCH ÖVRIGA ARRANGEMANG	8
GYMCROSS	8
UTMÄRKELSER: SOL GF.....	9
UTMÄRKELSER: SVENSKA GYMNASTIKFÖRBUNDET.....	10
UTBILDNING	10
BARN- OCH TRÄNINGSEKTIONEN.....	11
TRUPPSEKTIONEN.....	12
GRUNDTRUPPEN 1	14
GRUNDTRUPPEN 2 GRÖN	14
GRUNDTRUPPEN 2 GUL.....	14
MINI-MINIORTRUPPEN 1 GRÖN.....	14
MINI-MINIORTRUPPEN 1 RÖD	15
MINI-MINIORTRUPPEN 1 SVART	15
MINI-MINIORTRUPPEN 2 GRÖN.....	15
MINI-MINIORTRUPPEN 2 RÖD	16
MINI-MINIORTRUPPEN 2 SVART	16
MINIORTRUPPEN 1 GUL.....	16
MINIORTRUPPEN 1 RÖD.....	16
MINIORTRUPPEN 1 SVART	17
MINIORTRUPPEN 2 GUL.....	17
MINIORTRUPPEN 2 GRÖN	17
MINIORTRUPPEN 2 SVART	18
UNGDOMSTRUPPEN SVART.....	18
UNGDOMSTRUPPEN GRÅ	18
UNGDOM/JUNIORTRUPPEN GUL.....	19
JUNIORTRUPPEN GRÅ	19
JUNIORTRUPPEN VIT.....	19
SENIORTRUPPEN VIT.....	20
AG-SEKTIONEN	21
CHEERSEKTIONEN.....	24
LUNAS - CHEERSKOLAN	26
LYRAS - CHEERSKOLAN	26
PIXIES - MIKROMINIÖR TRÄNING	26
PLUTOS - MIKROMINIÖR TRÄNING	26

NEBULAS - MINIMINIOR TRÄNING	26
MILKYWAYS - MINIMINIOR TRÄNING	27
VENUS - MINIOR TRÄNING.....	27
SUNS - MIKROMINIOR TÄVLINGSFÖRBEREDANDE.....	27
MOONS - MIKROMINIOR TÄVLINGSFÖRBEREDANDE	27
SPACESHIPS - MINIMINIOR TÄVLINGSFÖRBEREDANDE.....	28
TWILIGHTS - MINIOR TÄVLINGSFÖRBEREDANDE	28
ASTRONAUTS - MINIOR TÄVLINGSFÖRBEREDANDE	28
ROCKETS - MINIMINIOR TÄVLINGSFÖRBEREDANDE MED FÖRKUNSKAPSKRAV	29
PEGASUS - MINIOR TÄVLINGSFÖRBEREDANDE MED FÖRKUNSKAPSKRAV	29
PISCES - MINIOR LEVEL 1	29
GEMINIS - MINIOR LEVEL 2	29
ASTEROIDS - JUNIOR LEVEL 1.....	30
PHOENIX - JUNIOR LEVEL 2.....	30
ECLIPSE - SENIOR LEVEL 2	30
LEOS - JUNIOR LEVEL 3	30
AQUARIUS, CAPRICORN & SAGITTARIUS - JUNIOR GROUP STUNT	31
SUPERNOVAS - MASTERS	31
CELESTIALS - VETERAN TRÄNINGSLAG	31
KOMMITTÉER.....	32
HALLKOMMITTÉN.....	32
GYMCROSS.....	32
SLUTORD.....	33

SOL GF Verksamhetsåret 2023–2024

Året 23/24 startade med en Kick-off i Nacka kaj för tränare och ledare inom alla sektioner. Därefter drog höstterminen igång med träningar, tävlingar, uppvisningar och lovläger!

Det blev ett ordentligt uppvaknande gällande föreningens storlek i samband med juluppvisningen och den efterfrågan på biljetter som vi inte kunde tillgodose. Vi ställde i ordning så att uppvisningen kunde streamas för alla som inte fick plats i hallen, och det blev en lösning som vi behöll även för SOL-dagen.

Föreningens jubileumsår 2023 avslutades med en middag där föreningens grundare, Kerstin Andersson, uppmärksammades med en gåva.

23/24 innehöll även en stor mängd tävlingar för våra tävlingssektioner. Vi anordnade Stars Winter Cup (Cheersektionen) och SOL-cupen (Truppsektionen). I maj åkte ett lag från Cheersektionen till Orlando i USA för att delta på The Summit, och kom hem med en guldmedalj! Inom trupp gymnastiken hade vi lag som deltog på både USM, JSM och SM. Deltagandet på JSM var det första på 10 år!

Föreningens utveckling till att bli den förening vi är idag ställer krav på att vi vågar utmanas och förändras för att möta nya behov och nya förutsättningar. Med det som grund har styrelsen under året gjort ett stort arbete kring föreningens struktur och våra olika idrotter, vilket bland annat resulterade i det förslag om namnbyte som ligger för omröstning på årsmötet.

Inom styrelsen har vi även arbetat vidare med organisationen och föreningens roll som arbetsgivare. Bodil Schwinn, föreningens verksamhetschef, har tyvärr varit sjukskriven under hela verksamhetsåret och styrelsen har därmed haft personalansvaret för de anställda. Cissela Ericson har varit fortsatt tjänstledig och i hennes ställe anställdes Rebecka Ledin. I maj avslutade Cissela sin anställning i föreningen för att satsa på yrket som florist, och en ny organisation beslutades med start 1/8-2024. I den nya organisationen skapades två halvtidstjänster, den ena med fokus på föreningens träningsverksamhet och den andra med fokus på cheerleading. Vi tillsatte även en tillförordnad verksamhetschef som vikarie till Bodil.

För mig som ordförande har året inneburit ett stort fokus på utvecklingsarbete. Att vara en av Stockholms största föreningar med fyra sektioner och två helt olika idrotter medför en komplexitet som under året blivit väldigt tydlig. Tillsammans tar vi oss framåt, och jag ser med stor tillförsikt fram emot ett nytt verksamhetsår.

Avslutningsvis vill jag rikta ett enormt stort tack till alla eldsjälarna i föreningen. Alla tränare och ledare som med stort engagemang och en enorm glädje lägger ner tid för att föreningen ska fortsätta utvecklas, som med stolthet bär våra föreningskläder och som i med- och motgång drivs av en kämpaglöd och bidrar

till föreningen på allra bästa sätt. SOL GF är en ideell förening och utan er vore vi ingenting. Tack för att ni finns och för att ni bidrar till att föreningen kan fortsätta erbjuda möjligheter till rörelseglädje för barn, unga och vuxna!

Karolina Höjd Humbe, Ordförande

VERKSAMHETSÅRET 2023-07-01 – 2024-06-30

MEDLEMMAR

Föreningen har under verksamhetsåret haft 2 240 (1 908) unika medlemmar som varit aktiva eller ledare hela eller delar av året.

VALBEREDNING

Valberedningen har under verksamhetsåret utgjorts av:

Linda Lindwall	Ordförande
Malin Alros	
Rebecka Whale	(valdes på årsmötet men avgick december i samband med timanställning på kansliet, därefter har platsen varit vakant)

Valberedningssamordnare har varit Katy Kontinen. Hon lämnade dock det uppdraget i slutet av verksamhetsåret i samband med att hon kom upp som förslag till kommande valberedning. Efter det har uppdraget har kansliet ansvarat för att ta med underlag till årsmötet.

REVISORER

Revisor har varit Kerstin Brunlöf med Helén Ekman som suppleant.

STYRELSE

Föreningens styrelse har haft följande utseende:

Karolina Höijd Humble	Ordförande
Emelie Magnusson	Vice ordförande
Susanne Nibelius	Kassör
Tina Hultén	Ledamot
Yvonne Nibelius	Ledamot
Sten Karlson	Ledamot
Josefin Kumlin	Ledamot
Elynor Nylow	Suppleant
Jessica Jakobsson	Suppleant
Simona Jakobsson	Suppleant

Under året har styrelsen bjudit in olika personer vid dragningar där de varit med under respektive punkter

Kerstin Andersson **Föreningens hedersordförande**

SEKTIONER

Under verksamhetsåret har föreningen haft följande aktiva sektioner för verksamhetens genomförande:

Barn- och träningssektionen (BoT)

AG-sektionen

Cheer-sektionen

Trupp-sektionen

Se sektionernas verksamhetsberättelser nedan för detaljer om verksamheten i dessa.

KOMMITTÉER

För genomförande av ytterligare verksamhet har styrelsen delegerat speciella uppgifter till följande kommittéer:

Gymcross

Hallkommittén

Ungdomsrådet

Se kommittéernas verksamhetsberättelser nedan för detaljer om verksamheten i dessa.

KANSLIET / ANSTÄLLDA

På kansliet har Bodil Schwinn, Jasmine Söderlund, Peter Lindholm och Cissela Ericson varit anställda på heltid. Cissela har varit tjänstledig för studier sedan januari 2023 och avslutade sedan sin anställning i maj 2024.

Angelica Silfver Birdal har varit timanställd på kansliet fram till 2023-12-31.

Rebecka Ledin anställdes på heltid under perioden 2023-08-15 – 2024-06-30

Rebecka Whale har varit timanställd på kansliet under perioden 2024-01-01 – 2024-06-30.

SAMMANTRÄDEN OCH KONFERENSER

Under året har styrelsen haft 11 protokollförda styrelse- och planeringsmöten, samt möten och kontakter med sektioner, kommittéer, GF Öst, Svenska gymnastikförbundet, Svenska Cheerleadingförbundet och våra kommuner.

LÄGER

Föreningen arrangerar under skolloven olika lovläger.

Även våra sektioner och grupper har i många fall genomfört olika läger.

UPPVISNINGAR OCH ÖVRIGA ARRANGEMANG

Föreningen har på central nivå haft följande arrangemang:

- Juluppvisningarna i Brännkyrkahallen
- SOL-dagen i Brännkyrkahallen.

GYMCROSS

SOL GFs satsning på motions och styrketräning för ungdomar från 16 år och vuxna gick in på sitt 12:e verksamhetsår 2023/2024. Konceptet är crossfit-baserat men med något mer gymnastiska inslag än vad som är brukligt inom crossfit

Passen har i snitt haft ca 8–12 deltagare i ålder 35–50 år med en övervikt av kvinnliga deltagare. Det uppskattas mycket av deltagarna då det är en rolig individuellt anpassningsbar träningsform till medryckande musik.

De enda reklamkanalerna som utnyttjats är hemsidan, Facebook och uppsatta affischer på anslagstavlor i närområdet.

UTMÄRKELSER: SOL GF

Ledare i SOL GF i 40 år

Susanne Nibelius

Ledare i SOL GF i 35 år

Yvonne Nibelius

Ledare i SOL GF i 25 år

Anna Karlgård

Ledare i SOL GF i 20 år

Jenny Wahlgren

Ledare i SOL GF i 15 år

Maria Skogholm

Ledare i SOL GF i 10 år

Ingrid Brandt Sergei Karetnikov

Ledare i SOL GF i 5 år

Emma Kvarnhamn

Aurora Short

Emely Hedenstedt

Stefan Nygren

Angie Lorena Gomez Morales

Melizza Forsberg Sensoy

Emmy Lidin

Beate Sandbekk

Emma Söderberg

Tilda Eriksson

Mathilda Nazet

Parisa Ijadi

Niklas Klockare

Ebba Westblad

Emily Tylner

Alice Isaksson

Wilma Mark

Årets tränare – Stipendie

Elodie Öström (Cheer)

Motivering:

Styrelsen har utsett Elodie Öström, Cheerleading, till Årets tränare & ledare 2024

"Elodie har en ständig vilja, rörelseglädje och engagemang att lära ut. Tjejerna känner sig trygga när de deltar i träningen. Om ett barn inte vågar delta uppmuntrar hon barnet på det finaste sättet genom lyhördhet och att genuint bry sig om. Ställer inga orimliga krav utan lyssnar verkligen in och bemöter lugnt men peppande. Får barnen att gilla henne och därmed träningen. Du är en stjärna!"

Aktiv i 10 år

Alva Absér

Viola Brink

Amaia Camacho

Noella Freja Sasan

Amanda Rosén

Ebba Grahn

Tyra Stenqvist

Iris Forssberg

Janna Gavrillidou

Sonja Lif
Clara Ribeiro Novals
Miranda Lundblad
Lucy Heneghan
Alva Andersson

Alma Wallenstein
Marie Honda
Ängla Karlsson
Molly Ashing

Emily Tylner
Leia Mark
Edith Ejdersten
Melissa Halldén

Aktiv i 15 år

Alicia Wiklund

Izabella Nygård

Maya Jacobson

Aktiv i 20 år

Cecilia Brunlöf

UTMÄRKELSER: SVENSKA GYMNASTIKFÖRBUNDET**SvGF pins i silver – Ledare i 8 år**

Linda Lindwall
Kristina Eneroth

Sofia Lindberg
Anna Mark

Elvira Nordvall
Sara Åström

SvGF pins i brons – Ledare i 5 år

Emma Kvarnhamn
Ebba Westblad
Tilda Eriksson
Wilma Mark

Niklas Klockare
Emma Söderberg
Mathilde Nazet

Beate Sandbekk
Stefan Nygren
Parisa Ljadi

UTBILDNING

SOL GF ser gärna att tränare och ledare fortbildare sig genom att gå både interna och externa kurser och andra utbildningar. Det ser vi som viktigt både för tränarna och ledarnas egen utveckling och det kommer även samtliga aktiva till del genom att vi kan ta emot fler och även bedriva bra träning i de äldre grupperna.

Utbildningshelgerna (höst och vår) samlar många av föreningens interna utbildningar och ger även möjlighet att bjuda in utbildare och föreläsare från t.ex. SISU.

Av de externa utbildningarna är de som arrangeras av SvGF och SCF absolut vanligast. Det omfattar främst de två förbundens baskurser och sedan respektive utbildningsstegar. Under året var dock de flesta fysiska utbildningarna inställda.

Barn- och träningssektionen

Antal grupper: 31 st

Antal gymnaster och deras ålder: 863 st (730 st), födda 2011–2020

Antal ledare: 163 st (122 st)

Antal träningstillfällen per vecka: 1 gång/vecka

Antal träningsveckor på hösttermin: 12–14 st

Antal träningsveckor på vårterminen: 12–14 st

Geografisk spridning: Södra Stockholm

Verksamhet, aktiviteter m.m.:

Sektionen har drivits av kansliet.

Återigen kunde antalet aktiva och tränare stå för en stor åkning jämfört med tidigare år. 133 fler aktiva och 41 fler tränare har varit med i grupperna under verksamhetsåret.

Utöver att vi kunnat ta emot så många nya är vi också stolta över att rekordmånga tidigare aktiva fortsatte upp i våra äldre grupper inom tävlingssektionerna.

Ökningen av antalet aktiva är också en stor bidragande orsak till att ekonomin har stärkts efter pandemiåren vilket kommer innebära bättre förutsättningar för alla aktiva i föreningen framöver.

Vid sidan av träningen har de aktiva kunnat vara med på våra lovläger samt att trupp träning var med på juluppvisningarna i december och samtliga grupper hade möjlighet att vara med på SOL-dagen i april.

Truppsektionen

Truppsektionskommittén har haft följande sammansättning:

Anna Mark	Ordförande
Malin Alros	Ekonomiansvarig
Sergei Karetnikov	
Amanda Källén	
Karolina Höijd	
Beate Sandbekk	
Emma Kvarnhamn (VT)	

Antal grupper: 21 trupper

Antal gymnaster och deras ålder: 500 gymnaster (f. 1993–2016)

Antal tränare: 102 tränare

Antal hjälptränare: 6 hjälptränare

Antal träningsveckor på hösttermin: 17

Antal träningsveckor på vårterminen: 22

Geografisk spridning: Mälarhöjdshallen, Enskedehallen, Brännkyrkahallen, Engelbrekthallen, Hägerstensåsens skola, Mälarhöjdens skola samt fler skolsalar i Söderort och Huddinge.

Verksamheten, aktivitet m.m:

Truppsektionen har under verksamhetsåret haft elva ordinarie möten, samt ett flertal träffar med specifika trupper där inte alla representanter varit med. Truppsektionskommittén har under året också genomfört två gemensamma arbetsdagar under hösten samt en verksamhetsutvecklingsdag i januari. Sektionen har även deltagit i det föreningsgemensamma utvecklingsarbetet som tagit mycket tid framför allt under våren.

Truppsektionen har under året givetvis deltagit i de stora föreningsarrangemangen i form av SOL-dagen och Juluppvisningen. Sektionen har med kansliets hjälp även haft höstlovs-, jullovs-, påsklovs- och sommarläger.

Sektionen startade även tre nya trupper för gymnaster födda 2014-2016 som anmält intresse för tävlingsgrupp.

För första gången på **10 år** hade vi också lag med på både USM, JSM och SM under samma verksamhetsår! Vi hade också lag som gick till final både på Rikstvåan och Riksfyran.

Vårt stora arrangemang SOL-cupen ägde i år rum både på hösten och på våren. Båda gångerna hölls tävlingen under två dagar med deltagare även från många andra föreningar. Arrangemangen avlöpte väldigt väl och lockade mycket publik. SOL-cupen är en tävling som fått mycket gott renommé både hos andra föreningar och hos

Gymnastikförbundet och vi har många som återkommer för att de tycker att vårt upplägg är så bra. Det ligger mycket hårt arbete bakom detta, så de fina orden är något som vi sektion är väldigt stolta över!

Vi har tagit fram nya friståenden till Elittruppen, Juniorgrupperna, samt flera Ungdoms- och Miniogrupper.

Vi startade upp hösten med att ha en truppgemensam eftermiddag på föreningens kick-off, där vi fick möjlighet att ge information men också träffa våra tränare, få deras input i olika frågor och även ha en praktisk skadegenomgång. Vi valde också att ge alla våra tränare som gått BAS-kursen en ledarhoodie. Vårterminen avslutades med en gemensam ledaravslutning med middag.

Under året har vi arbetat med att ta fram en ny femårsplan. En del i detta var att göra om i gruppstrukturen så att man tidigare hamnar i ett Ungdomslag. Då detta var ett stort beslut för oss i sektionen så hade vi möten med tränare för att förankra att vi tänkte rätt och sedan ett antal informationsmöten med berörda gymnaster och föräldrar. Kopplat till detta har vi även fortsatt med ett gemensamt informationsmöte för alla gymnaster som ska gå i någon form av Ungdoms- Junior- eller Seniortrupp, där de och deras föräldrar fick information om den tänkta gruppstrukturen till hösten. Fördelningen av gymnaster på de olika grupperna görs dock som alltid i dialog med tränarna.

Vid planeringen inför kommande verksamhetsår har truppsktionen fortsatt med de nya rutinerna för tränartillsättningen och tagit ansvar för fördelningen av tränare mellan grupper.

GRUNDTRUPPEN 1

Antal gymnaster: 30

Ålder: 7 år

Huvudtränare: Amira Johansson och Daniel Sandström

Tränare: Isabelle Lidström, Linnea Källqvist, Nadia Casado, Sandra Ahlström

Hjälptränare: Emma Sandström, Miranda Lundblad

Antal träningar per vecka: 2

Antal timmar per vecka: 3

Tävlingar: SOL-cupen

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen

GRUNDTRUPPEN 2 GRÖN

Antal gymnaster: 30

Ålder: 8 år

Huvudtränare: Amira Johansson, Johanna Wangmar

Tränare: AnnaMaria Fredholm, Bettina Gamba, Helena Wastesson, Isabelle (Bella) Lidström, Lina Hammarström Zavalía

Antal träningar per vecka: 2

Antal timmar per vecka: 3

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen

GRUNDTRUPPEN 2 GUL

Antal gymnaster: 24

Ålder: 8

Huvudtränare: Emma Mueller, Stefan Nygren

Tränare: Helén Ekman

Hjälptränare: Linn Hörnfeldt, Tilde Nygren

Antal träningar per vecka: 2

Antal timmar per vecka: 3

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen

MINI-MINIORTRUPPEN 1 GRÖN

Antal gymnaster: 25

Ålder: 10-11

Huvudtränare: Rebecka Ledin

Tränare: Linnea, Emma, Tilda, Sofia, Carmen, Sofie, Mikaela, Vineet

Antal träningar per vecka: 2

Antal timmar per vecka: 3,5

Tävlingar: 2

Uppvisningar: 1

Övrigt: Alla i gruppen kunde tävla på frivolt på terminens sista tävling, Saltiscupen. Det var väldigt roligt.

MINI-MINIORTRUPPEN 1 RÖD

Antal gymnaster: 21

Ålder: 2014

Huvudtränare: Ida Stenquist + Ida Palm (vt24)

Tränare: Isabelle Lidström, Louise Svarvén, Maja Fjellström, Vera Bondesson, Melissa Halldén, Vanessa Halldén, Nadia Casado

Antal träningar per vecka: 4,5h per vecka

Tävlingar: Solcupen (ht23) och Öcupen (vt24)

Uppvisningar: Juluppvisning och Soldagen

Läger: Dagsläger i strängnäs (vt24) med tre andra sol-lag.

Övrigt: Vi skapade en lagkassa vårterminen 2024 där vi har Malin Fernström som kassör.

MINI-MINIORTRUPPEN 1 SVART

Antal gymnaster: 27

Ålder: 9

Huvudtränare: Beate Sandbekk, Moa Holmer

Tränare: Maria Skogholm, Wilma Mark, Amira Johansson, Penny Bäckberg, Mojzda Haidari,

Antal träningar per vecka: 3

Antal timmar per vecka: 4.5

Tävlingar: SOL-cupen

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen

Läger: Dagsläger i Strängnäs

MINI-MINIORTRUPPEN 2 GRÖN

Antal gymnaster: 25

Ålder: 10-11

Huvudtränare: Lina Jansson, Linn Geiryd

Tränare: Emma von Stein, Molly Mark, Judit Nylin, Nils Löventorn, Linn Bursell, Peter Ahlström

Antal träningar per vecka: 3

Antal timmar per vecka: 5,5

Tävlingar: Ö-CUPEN (Ekerö).

Vi hade planer på Solcupen men avstod endast pga datumet (många bortresta kristihimmelsfärd)

Uppvisningar: SOL

Läger: Lagnövallen, 2 dgr, 1 övernattning

Övrigt: Vi åkte till Enskedehallen för att tillsammans titta på en gymnastiktävling där en av tränarna tävlade, nivå 2. Det var inspirerande!

MINI-MINIORTRUPPEN 2 RÖD

Antal gymnaster: 26

Ålder: 10

Huvudtränare: Jasmine Söderlund, Ulrica Sjölund

Tränare: Ally Swärd, Astrid Mathey, Beate Sandbekk, Ebba Grufman, Emma von Stein, Maya Jacobson, Moa Holmer, Wilma Mark

Antal träningar per vecka: 3

Antal timmar per vecka: 6.5

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen

MINI-MINIORTRUPPEN 2 SVART

Antal gymnaster: 25

Ålder: 10

Huvudtränare: Beate Sandbekk

Tränare: Louise Svarvén, Vanessa Halldén, Edith Ejdersten, Siri Olausson, Moa Holmer, Maya Jacobson, Wilma Mark

Hjälptränare: Ava Anderberg

Antal träningar per vecka: 3

Antal timmar per vecka: 6,5

Tävlingar: SOL-cupen, Ö-cupen

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen

Läger: Helgläger i Västerås

MINIORTRUPPEN 1 GUL

Antal gymnaster: 23

Ålder: 11 år

Huvudtränare: Salsabil Ferchichi

Tränare: Adriana Nedic, Alexandra Markne Lartén, Delal Önal, Emelie Börnke, Kristina Eneroth, Linnea Lif, Sofia Lidén

Antal träningar per vecka: 3

Antal timmar per vecka: 6

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen

MINIORTRUPPEN 1 RÖD

Antal gymnaster: 19

Ålder: 11

Huvudtränare: Sara Åström

Tränare: Adriana Nedic, Alva Andersson, Marie Wallmark, Niklas Klockare, Penny

Bäckberg, Rebecka Ledin

Antal träningar per vecka: 3

Antal timmar per vecka: 8

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen

MINIORTRUPPEN 1 SVART

Antal gymnaster: 22st

Ålder: Födda 2012

Huvudtränare: Elvira Nordvall

Tränare: Sofia Lindberg , Maya Jacobson , Alva Andersson , Vera Bondesson , Maja Fjellström, Sigrid Holmström

Antal träningar per vecka: 3 st

Antal timmar per vecka: 7,5h

Tävlingar: Sol-Cupen HT23 resulterade i ett brons och ett guld

Trollbäckscupen VT24 resulterade i ett silver, ett guld samt totalsegern

Vikingacupen VT24 resulterade i ett silver samt fyra guld

Uppvisningar: Juluppvisningen och Sol-Dagen

Läger: Vi var på läger en helg i Västerås under våren 2024

Övrigt: Vi har haft lagaktivitet på Yoump

MINIORTRUPPEN 2 GUL

Antal gymnaster: 23

Ålder: 12 år

Huvudtränare: Moa Holmer

Tränare: Alice Larsson, Ann Lundgren, Emelie Börnke, Ida Ahlsén, Linnea Lif, Nelly Nyström, Salsabil Ferchichi, Sofia Lidén, Susanne Book

Antal träningar per vecka: 3

Antal timmar per vecka: 6

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen

MINIORTRUPPEN 2 GRÖN

Antal gymnaster: 24

Ålder: 2010-2011

Huvudtränare: Elvira Berg

Tränare: Anna Stenström, Annamaja Segtnan, Delal Önal, Ellen Bergstrand, Lisa Sjödin, Stella Fernsten

Antal träningar per vecka: 3st

Antal timmar per vecka: 6h

Tävlingar: HT23: Wisbycupen, SOL-cupen

VT24: Ö-cupen, SOL-cupen

På samtliga tävlingar har vi placerat oss bäst i fristående, vilket är väldigt roligt och det

märktes att tjejerna tyckte att fristående var kul och tävlade väldigt fint just där! De tog även medalj på alla tävlingar förutom Wisbycupen (där de placerade sig på en 4e plats i friständet) vilket också är roligt!

Uppvisningar: Juluppvisningen samt SOL-dagen

Läger: Dagsläger i GT Vikingarnas nya gympahall tack vare en gymnasts mamma som varit med och byggt den, väldigt uppskattat bland gymnasterna.

Övrigt: Vi var ju borta på Gotland och tävlade, vilket inte bara var en tävling utan en rolig resa för samtliga. Vi åt på restaurang tillsammans och tjejerna fick under fredagen göra en poängjakt i Visby!

Sen hade vi en lagaktivitet på Prison Island med escaperoom och lunch på Olearys och innan deras sista tävling tillsammans i våras sågs vi hemma hos mig och åt brunch och så fick de varsin vattenflaska som hela laget skulle skriva på varandras, också väldigt uppskattat :)

MINIORTRUPPEN 2 SVART

Antal gymnaster: 15

Ålder: 12

Huvudtränare: Ebba Westblad, Tilda Eriksson

Tränare: Emma Söderberg, Maja Fjellström, Vera Bondesson

Antal träningar per vecka: 4

Antal timmar per vecka: 11.5

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen

UNGDOMSTRUPPEN SVART

Antal gymnaster: 26

Ålder: 13-14

Huvudtränare: Stefan Nygren

Tränare: Karolina Höijd Humbe, Linda Nordlund Ehnberg, Molly Mark, Judit Nylin

Antal träningar per vecka: 4

Antal timmar per vecka: 11

Tävlingar: Ankare cupen, BG Bucklan, Regionssexan, Österåkerspokalen, Huddinge truppcup. Både Österåker och Huddinge var på nivå 5.

Uppvisningar: SOL's egna uppvisningar

UNGDOMSTRUPPEN GRÅ

Antal gymnaster: 29

Ålder: 11-08

Huvudtränare: Nicelle Myhrberg, Isabelle Öhman

Tränare: Emelie Magnusson, Elin Magnusson, Ebba Westblad, Tilda Eriksson, Mathilde Nazet

Antal träningar per vecka: 4

Antal timmar per vecka: 11,5

Tävlingar: STG Open nivå 3, Rikstreaan yngre HT23, Österåkerspokalen nivå 3, USM, Rikstreaan och Riksfyran yngre VT24.

Uppvisningar: Juluppvisningen och våruppvisningen

Läger: Lingvallen och Italien

UNGDOM/JUNIORTRUPPEN GUL

Antal gymnaster: 23

Ålder: 2010-2007

Huvudtränare: Beate Sandbekk

Tränare: Emelie Börnke, Judit Nylin, Molly Mark, Maya Jacobson, Salsabil Ferchichi, Katja Björkdahl

Antal träningar per vecka: 3

Antal timmar per vecka: 7.5h

Tävlingar: HGTC, Maxi Haninge Trupp Cup, Huddinge trupp cup

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen

Läger: Hudiksvall

JUNIORTRUPPEN GRÅ

Antal gymnaster: 25

Ålder: 15-17

Huvudtränare: Amanda Källén, Sergei Karetnikov

Tränare: Beate Sandbekk, Jasmine Söderlund, Jenny Wahlgren, Maya Jacobson, Moa Holmer, Wilma Mark

Antal träningar per vecka: 4

Antal timmar per vecka: 11,5

Tävlingar: Hösten:

Wisbycupen (Femman, totalsegrare)

Värmdö Höstcup (Femman, 2:a i totalen)

BG Bucklan (Fyran, guld i fristående, brons i trampett)

Våren:

Österåkerpokalen (Fyran, 2:a i totalen)

Huddinge Truppcup (Fyran, brons i fristående, silver i hopp)

Riksfyran Öppen 13 år+ (Fjärdeplats)

Uppvisningar: Juluppvisningen och SOL-dagen

Läger: En veckas läger i Italien

JUNIORTRUPPEN VIT

Antal gymnaster: 15

Ålder: 15-18 år

Huvudtränare: Elin Magnusson, Emelie Magnusson

Tränare: Alice Ördén, Isabelle Öhman, Lisa Sernbrandt, Nicelle Myhrberg

Antal träningar per vecka: 4

Antal timmar per vecka: 12

Tävlingar: JSM, Rikstvåan

Uppvisningar: Juluppvisning, SOL-dagen

SENIORTRUPPEN VIT

Antal gymnaster: 20

Ålder: 17-30 år

Huvudtränare: Isabelle Medina, Maja Hermin

Tränare: Jasmine Söderlund, Mikael Rantala, Ragna Wågström, Rebecka Ledin, Ronja Karlsson, Tabitha van Dinther, Ted Branteryd

Antal träningar per vecka: 4

Antal timmar per vecka: 12

Tävlingar: SM

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen

AG-SEKTIONEN

AG-sektionskommittén har haft följande sammansättning:

Michael Hultén	Ordförande
Tina Hultén	Ekonomiansvarig
Katayun Kontinen	Utbildningsansvarig

Antal grupper: 4 Grupper

Antal gymnaster och ålder:

- total: 34 gymnaster (f. 2001–2018)
- Diamanterna 9 st, födda 2001–2011 tränar mellan 7-13,5 timmar i veckan
- Kristallerna 9 st, födda 2010–2018 tränar mellan 3,5-10 timmar i veckan
- Safirerna (AG STARS serier) 7 st födda 2009-2013 tränar mellan 3-14 timmar i veckan
- Ministrållarna 9 st födda 2014-2018 tränar 2-6,5 timmar i veckan

Tränare och *Domare:

Antal tränare: 8 st

Tina Hultén	Huvudtränare för Safirerna, Kristallerna och Ministrållarna. Förbundsdomare
Michael Hultén	Huvudtränare för Diamanterna
Katayun Kontinen	Tränare. Domare Steg 2
Mikael Lindholm	Tränare.
Ellen Falck	Tränare.
Natalie Tanrisevdi	Tränare. Domare Steg 2
Ingrid Roberts	Tränare. Domare Steg 1
Simone Norholm	Tränare. Domare Steg 1

*Ru Chang Domare Steg 1 (From April 2024)

Antal träningsveckor på hösttermin: 19

Antal träningsveckor på vårterminen: 24

Antal träningstillfällen per vecka: Träningsmängden har varierat för gymnasterna både mellan och inom grupperna. Från 1 gång i veckan upp till 5 ggr i veckan och mellan 1-22 timmar i veckan

Geografisk spridning: Mälarhöjdshallen, Brännkyrkahallen

Verksamheten, aktivitet m.m:

AG-sektionen bedriver träning i Kvinnlig Artistisk Gymnastik (KvAG). Inom KvAG ingår träning på de fyra redskapen hopp, barr, bom och fristående. I träningen ingår även många andra moment såsom, styrketräning och rörelsekolning bland annat för att det ska bli en allsidig bra träning.

Under verksamhetsåret har AG sektionen haft föräldramöte, tränarplaneringsmöte och även utvecklingssamtal för gruppen Diamanterna. Sista träningen på hösten och vårterminerna har vi bjudit in föräldrar och syskon för en gemensam avslutning.

Under denna verksamhetsåret har en ny grupp startats under gruppnamn "Safirerna" som tränar i enlighet med STARS-stegserierna. Detta är ett alternativt tävlingsprogram för KvAG till de befintliga Svenska stegserierna. Syftet med STARS-serierna är att möjliggöra för fler gymnaster att tävla i Artistisk Gymnastik och därmed skapa en större bredd och variation inom disciplinen. Syftet med att starta gruppen inom SOL är i enlighet med gymnastikförbundets syfte; dvs i förhoppning att erbjuda Artistisk Gymnastik för alla genom att skapa ett större bredd och variation inom disciplinen och att möjliggöra sporten för fler gymnaster att tävla i Artistiskt Gymnastik. Således kan utövaren genom flera valmöjligheter, individanpassa sin träning och tävling utifrån sin egen förutsättning och ambition.

Under verksamhetsåret har AG sektionen även med stor glädje arrangerat AG Brännkyrka cup 2023 efter många års uppehåll mot Eskilstuna. Tävlingen hölls under en dag och pga begränsningar till installation av barr så har tävlingen tagit plats i Brännkyrkahallens lilla sal, dock med succé. Arrangemangen innehöll även tävling i STARS som mottogs med glädje hos den inbjudna föreningen.

Uppvisningar:

AG sektionen deltog på SOL GF:s juluppvisning HT 2023

AG sektionen deltog på SOL GF:s SOL dag VT 2024

Läger:

Sektionen var på gymnastikläger i Italien, Censenatico under v32. antal deltagare ca 56 personer, bestående av gymnaster, tränare och föräldrar.

Kurser:

- Domare steg 1 – 2 personer
- tränare steg A inkl ett antal grundkurser – 1 tränare

Tävlingar HT 2023**All star trophy 2023**

- tävling i steg 3-6
- Isabelle Kontinen 1a plats i Bom, 3e plats i total

Brännkyrka cup 2023

- 5 gymanster steg 5, 1 gymnast steg 6 och 1 gymnast i STARS Guld.
- Miranda Dammgård 1a plats
- Isabelle Kontinen 2a plats
- Märta Roberts 3e plats
- VGF Västerås
- steg 5 och 6
- steg 3 och 4

Tävlingar VT 2024**All star trophy 2024**

- 3 gymnaster steg 3, 3 gymnaster steg 4
- 5 gymnaster steg 5, 1 gymnast steg 6
- Märta Roberts 1a plats i Barr
- Elin Roos 1a plats i Hopp och 3e plats i Fristående

Sparbankspokalen 2024 – Eskilstuna

- tävling i steg 4-6 samt STARS Guld.
- Märta Roberts 1a plats i total, 1a plats i barr – kval till steg 6
- Isabelle Kontinen 1a plats i Bom
- Tyra Stenberg – kval till steg 6

Hammarby CUP 2024

- Tävling steg 5-6
- Märta Roberts 1a plats i barr

SM 2024:

- Tina Hultén Förbundsdomare

CHEERSEKTIONEN

Cheersektionens styrelse har haft följande sammansättning:

Ingrid Brandt **Ordförande**

Cathy Kruger

Emmy Lidin

Jessica Jakobsson

Simona Jakobsson

Antal grupper: 25 st - Lunas, Lyras, Pixies, Plutos, Suns, Moons, Nebulas, Milkyways, Twilights, Venus, Spaceships, Rockets, Pegasus, Astronauts, Pisces, Geminis, Asteroids, Phoenix, Leos, Eclipse, Aquarius, Capricorns, Sagittarius, Supernovas, Celestials

Antal aktiva och deras ålder: ca 420 aktiva, 1965-2017

Antal tränare (Huvudtränare, tränare & hjälptränare): 65 st

Antal träningstillfällen per vecka: 43 st

Antal träningsveckor på hösttermin: 13-16 st

Antal träningsveckor på vårterminen: 15 st

Vi har tränat i följande lokaler under året:

Hägerstensåsens skola, Johan Skyttehallen, Brännkyrkahallen samt Västertorpshallen.

Verksamheten

Cheersektionen bedriver träning i cheerleading med fokus på att bygga starka grunder inom cheerleadingens alla moment och en lång livslängd inom sporten. Demna säsong har vi haft 7 träningslag utan krav, 5 förberedande tävlingslag utan krav, 2 förberedande tävlingslag med förkunskapskrav, ett lag i mastersklassen, 7 tävlingslag varav 6 i RM-klasser och 3 tävlingslag i Group Stunt (främst med aktiva från övriga tävlingslag). Nytt för i år startade vi ett träningslag för aktiva 16 år och äldre med erfarenhet av att tävla på en Level 3 nivå eller högre. Vi erbjöd även ett mentorprogram där alla huvudtränare för träning och tävlingsförberedande lag fått en tävlingstränare att kunna bolla frågor med och hjälpa utvecklas.

Vi har haft en stor tillväxt jämfört med föregående säsong, vi har kunnat erbjuda 6 nya träning/tävlingsförberedande lag och därför ökat med ca 100 aktiva tack vare våra framgångsrika provträningar.

Som vanligt började säsongen med koreografiläger och vårt årliga Lillsved läger för våra tävlingslag. Det är en helg där vi fokuserar på lagsammanhållning, lära känna varandra inom föreningen och lära sig nya skills inför året. Vi erbjöd även

en uppstartseftermiddag för våra träning och tävlingsförberedande lag några veckor senare.

Under hösten tog vi in en extern coach från Finland till våra tävlingslag under en träning för att jobba på teknik och utvecklas inom bygg. Hon var uppskattad av både aktiva och tränare och kommer tillbaka i höst! Många av tävlingslagen tävlade sedan sin första tävling för säsongen i december på Nordic All Level Championship (NALC) i Göteborg.

Vi började vårterminen med att arrangera vår årliga öppna och tyckartävling, Stars Winter Cup, äntligen tillbaka i Brännkyrkahallen. Vi investerade extra i ljud och ljus för att lyfta upplevelsen för alla tävlande, något som vi fick fin feedback för. Här tävlade våra STARS tävlingsförberedande lag sin första tyckartävling för säsongen. Under våren deltog även tävlingsförberedande lagen på flertalet tyckartävlingar runt om i Stockholmsområdet, som Nordic Cheer Challenge och Big Blue Comp.

I februari hölls Distriktsmästerskapen för Stockholm. Vi hade 10 tävlande lag, där 9 hade chans att kvala vidare till Riksmästerskapen som hålls i slutet av säsongen. Vi var stolta över lagens presentationer och 7 lag lyckades kvala vidare. Några av våra lag valde även att tävla på öppna tävlingar som Nordic Cheer Challenge och Jamfest.

Vi hade ett lag som åkte utomlands och tävlade i USA! Leos vann ett bid på NALC till prestigefulla The Summit, ett världsmästerskap som hålls årligen i Orlando, Florida. Dem tävlade i klassen Large Junior Level 3 utan motstånd och kom hem med ett The Summit guld och en fantastisk upplevelse.

För majoriteten av våra lag avslutades säsongen med SOL-dagen. För de tävlingslag som kvalade blev det Riksmästerskapen som hölls i Helsingborg. Vi hade riktigt starka program av våra 7 lag som hade tuff konkurrens av lag från hela Sverige. Tävlingen avslutades med ett RM guld till Geminis och ett RM Silver till Supernovas!

LUNAS - CHEERSKOLAN

Antal cheerleaders: 23

Ålder: 2016-2017

Huvudtränare: Janna Gavriilidou och Victoria Grave

Tränare: Rebecka Whale och Sten Karlson

Hjälptränare: Alma Axsäter, Leona Thygesen och Olivia Klevmarken

Antal träningar per vecka: 1 gång/vecka

Antal timmar per vecka: 1 h/vecka

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen, Showcase

LYRAS - CHEERSKOLAN

Antal cheerleaders: 24

Ålder: 2016

Huvudtränare: Sten Karlson

Tränare: Angie Gomez Morales, Janna Gavriilidou och Victoria Grave

Hjälptränare: Alma Axsäter, Leona Thygesen och Olivia Klevmarken

Antal träningar per vecka: 1 gång/vecka

Antal timmar per vecka: 1 h/vecka

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen, Showcase

PIXIES - MIKROMINIÖR TRÄNING

Antal cheerleaders: 25

Ålder: 2015-2016

Huvudtränare: Anastacia Abashina

Hjälptränare: Agnes Larsson, Lou Klarin & Lisa Sandahl

Antal träningar per vecka: 1 ggr/vecka

Antal timmar per vecka: 1,5h/vecka

Uppvisningar: Showcase, Juluppvisningen, SOL-dagen

PLUTOS - MIKROMINIÖR TRÄNING

Antal cheerleaders: 30

Ålder: 2015-2016

Huvudtränare: Anastacia Abashina

Hjälptränare: Nora Brandt, Elsa Järvelin & Anna Hasselberg

Antal träningar per vecka: 1 ggr/vecka

Antal timmar per vecka: 1,5h/vecka

Uppvisningar: Showcase, Juluppvisningen, SOL-dagen

NEBULAS - MINIMINIÖR TRÄNING

Antal cheerleaders: 20 st

Ålder: 2014

Huvudtränare: Marie Honda

Lagledare: Emmy Lidin som mentor

Tränare: Ina Stenberg & Amaia Silfverstolpe
Hjälptränare: Amanda Stoltz
Antal träningar per vecka: 1 gång i veckan.
Antal timmar per vecka: 1,5 timme i veckan.
Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen, Showcase

MILKYWAYS - MINIMINIOR TRÄNING

Antal cheerleaders: 23
Ålder: 2012-2014
Huvudtränare: Amanda Stoltz
Hjälptränare: Emilia Hawlitzky & Linn Öster
Antal träningar per vecka: 1 ggr/vecka
Antal timmar per vecka: 1,5 h/vecka
Uppvisningar: Showcase, Juluppvisningen, SOL-dagen

VENUS - MINIOR TRÄNING

Antal cheerleaders: 25
Ålder: 2012-2013
Huvudtränare: Sarah Kane
Tränare: Nora Brandt & Anastacia Abashina
Hjälptränare: Astrid Åhlgren & Lina Salimi
Antal träningar per vecka: 1 ggr/vecka
Antal timmar per vecka: 2 h/vecka
Uppvisningar: Showcase, Juluppvisningen, SOL-dagen

SUNS - MIKROMINIOR TÄVLINGSFÖRBEREDANDE

Antal cheerleaders: 25
Ålder: 2015-2016
Huvudtränare: Antea Pandza & Linnea Wallenstein
Tränare: Elle Nahi, Delina Mekonen & Melizza Sensoy
Antal träningar per vecka: 2 ggr/vecka
Antal timmar per vecka: 3h/vecka
Tävlingar: Stars Winter Cup, Nordic Cheer Challenge & Big Blue Comp
Uppvisningar: Showcase, Juluppvisningen, SOL-dagen
Läger: Lagnö

MOONS - MIKROMINIOR TÄVLINGSFÖRBEREDANDE

Antal cheerleaders: 18
Ålder: 2015-2016
Huvudtränare: Nena Kefalidi
Tränare: Lova Kvicker, Ebba Grahn & Leona Bishara Tedenmark
Antal träningar per vecka: 2 ggr/vecka
Antal timmar per vecka: 3 h/vecka

Tävlingar: Stars Winter Cup, Nordic Cheer Challenge, Big Blue Comp
Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen, Showcase
Läger: Lagnö

SPACESHIPS - MINIMINIOR TÄVLINGSFÖRBEREDANDE

Antal cheerleaders: 28
Ålder: 2013-2014
Huvudtränare: Elodie Öström
Tränare: Lana Kirmair, Livia Tedenmark, Emely Hederstedt
Hjälptränare: Jonna Tylner, Julie Åkerlind, Sally Lapidus Martinez-Conde
Antal träningar per vecka: 2 ggr/vecka
Antal timmar per vecka: 4h /vecka
Tävlingar: Stars Winter Cup, Nordic Cheer Challenge
Uppvisningar: Showcase, Juluppvisningen, SOL-dagen
Läger: Lagnö

TWILIGHTS - MINIOR TÄVLINGSFÖRBEREDANDE

Antal cheerleaders: 18 st
Ålder: 2012-2013
Huvudtränare: Marie Honda
Lagledare: Anna Forsberg som mentor
Tränare: Amanda Stoltz
Hjälptränare: Emelie Bergström
Antal träningar per vecka: 2 gånger i veckan.
Antal timmar per vecka: 4 timmar i veckan.
Tävlingar: Stars Winter Cup, Nordic Cheer Challenge & Big Blue Comp
Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen, Showcase
Läger: Lagnö

ASTRONAUTS - MINIOR TÄVLINGSFÖRBEREDANDE

Antal cheerleaders: 19
Ålder: 2013-2012
Huvudtränare: Lana Kirmair
Tränare: Natalin Loannidou, Emely Hederstedt, Vilma Freden
Antal träningar per vecka: 2ggr/vecka
Antal timmar i veckan: 4h/vecka
Tävlingar: Stars Winter Cup & Nordic Cheer Challenge
Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen, Showcase
Läger: Lagnö

ROCKETS - MINIMINIOR TÄVLINGSFÖRBEREDANDE MED FÖRKUNSKAPSKRAV

Antal cheerleaders: 19

Ålder: 2013-2014

Huvudtränare: Clara Ribeiro Novais

Hjälptränare: Maja Stockenstrand, Nena Kefalidi & Janna Gavriilidou

Antal träningar per vecka: 2 ggr/vecka

Antal timmar per vecka: 4 h/vecka

Tävlingar: Stars Winter Cup, Nordic Cheer Challenge, Big Blue Comp

Uppvisningar: Showcase, SOL-dagen

Läger: Lagnö

PEGASUS - MINIOR TÄVLINGSFÖRBEREDANDE MED FÖRKUNSKAPSKRAV

Antal cheerleaders: 24

Ålder: 2012-2008

Huvudtränare: Aurora Short

Tränare: Alice Isaksson, Asal Jafari, Emily Tylner & Alma Wallensten

Antal träningar per vecka: 2 ggr/vecka

Antal timmar per vecka: 4 h/vecka

Tävlingar: Stars Winter Cup, Big Blue Comp, Nordic Cheer Challenge

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen, Showcase

Läger: Lagnö

Övrigt: Lagkväll som avslutade aktivitet

PISCES - MINIOR LEVEL 1

Antal cheerleaders: 16

Ålder: 2010-2012

Huvudtränare: Simona Jakobsson

Tränare: Alice Lemon, Emma Strand & Agnes Wahlström

Antal träningar per vecka: 3 ggr/vecka

Antal timmar per vecka: 6 h/vecka (7h/vecka under vissa perioder där vi hade träning 9-12 på söndagar).

Tävlingar: NALC, Stars Winter Cup, DM, Nordic Cheer Challenge, Jamfest

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen, Showcase

Läger: Lillsved, Katrineholm, Lagnö

GEMINIS - MINIOR LEVEL 2

Antal cheerleaders: 22

Ålder: 2010-2012

Huvudtränare: Ellen Nilsson & Tilda Lester

Tränare: Tilde Brandt, Elodie Öström

Antal träningar per vecka: 3 ggr/vecka

Antal timmar per vecka: 6h/vecka

Tävlingar: NALC, Stars Winter Cup, DM, Nordic Cheer Challenge, Jamfest, RM

Uppvisningar: Showcase, Juluppvisningen, SOL-dagen

Läger: Lillsved, Katrineholm

ASTEROIDS - JUNIOR LEVEL 1

Antal cheerleaders: 15st

Ålder/födda: 2010-2008

Huvudtränare: Melizza Sensoy Forsberg

Tränare: Aurora Short, Bianca Emene, Emmy Lidin

Antal träningar per vecka: 3 ggr/vecka

Antal timmar per vecka: 7 h/vecka

Tävlingar: NALC, Stars Winter Cup, DM, Nordic Cheer Challenge, Jamfest

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen, Showcase

Läger: Lillsved, Katrineholm, Lagnö

PHOENIX - JUNIOR LEVEL 2

Antal cheerleaders: 15

Ålder: 2010 - 2007

Huvudtränare: Emmy Lidin

Tränare: Clara Säll, Sanaz Jafari

Antal träningar per vecka: 3 ggr/vecka

Antal timmar per vecka: 6 h/vecka

Tävlingar: NALC, Stars Winter Cup, DM, Jamfest

Uppvisningar: Juluppvisningen, SOL-dagen, showcase

Läger: Showcase, Juluppvisningen, SOL-dagen

ECLIPSE - SENIOR LEVEL 2

Antal cheerleaders: 15

Ålder: 2008-2003

Huvudtränare: Clara Ribeiro Novais

Tränare: Sabrina Boada & Emma Green

Antal träningar per vecka: 3 ggr/vecka

Antal timmar per vecka: 7 h/vecka

Tävlingar: NALC, Stars Winter Cup, DM, Nordic Cheer Challenge, Jamfest, RM

Uppvisningar: Showcase, Juluppvisningen, SOL-dagen

Läger: Lillsved & Katrineholm

LEOS - JUNIOR LEVEL 3

Antal cheerleaders: 24 st

Ålder/födda: 2010-2007

Huvudtränare: Simona Jakobsson

Tränare: Amanda Jakobson, Bianca Emene, Tilde Brandt, Rebecka Whale

Antal träningar per vecka: 3 ggr/vecka
Antal timmar per vecka: 7,5 h/vecka
Tävlingar: NALC, Stars Winter Cup, DM, Nordic Cheer Challenge, The Summit, RM
Uppvisningar: Showcase, Juluppvisningen
Läger: Lillsved, Katrineholm

AQUARIUS, CAPRICORNS & SAGITTARIUS - JUNIOR GROUP STUNT

Antal cheerleaders: 5 per grupp
Ålder: 2006-2010
Huvudtränare: Clara Ribeiro Novais
Tränare: Bianca Emene, Rebecka Whale, Tilde Brandt, Simona Jakobsson, Amanda Jakobsson
Antal träningar per vecka: 1 ggr/vecka
Antal timmar per vecka: 2 h/vecka
Tävlingar: Stars Winter Cup, DM, RM
Uppvisningar: Showcase, SOL-dagen

SUPERNOVAS - MASTERS

Antal cheerleaders: 22
Ålder: 1965-1998
Huvudtränare: Rebecka Whale
Tränare: Emmy Lidin & Clara Säll
Antal träningar per vecka: 2 ggr/vecka
Antal timmar per vecka: 3,5 h/vecka
Tävlingar: Stars Winter Cup, DM, Nordic Cheer Challenge, RM
Uppvisningar: Showcase
Läger: Lillsved

CELESTIALS - VETERAN TRÄNINGSLAG

Antal cheerleaders: HT ca 23, VT ca 10
Ålder: 1992-2008
Huvudtränare: Hanna Karlson
Tränare: Emelie Karlson
Antal träningar per vecka: 1 ggr/vecka
Antal timmar per vecka: 2 h/vecka

Uppvisningar: Juluppvisningen

Kommittéer

HALLKOMMITTÉN

Hallkommittén, bestående av Peter Lindholm, Gunilla Dahlén, Michael Hultén och Lars Allert har under året med jämna mellanrum skannat av utbudet av lediga lokaler i vårt upptagningsområde för att se om det blir någon tillgänglig som skulle kunna passa för vår verksamhet och SOL-hallen.

Då det råder högkonjunktur så är utbudet av lediga lokaler starkt begränsat och hyresnivåerna i många fall för höga men sökandet fortsätter.

GYMCROSS

SOL GFs satsning på motions och styrketräning för ungdomar från 16 år och vuxna gick in på sitt 12:e verksamhetsår 2023/2024. Konceptet är crossfit-baserat men med något mer gymnastiska inslag än vad som är brukligt inom crossfit

Passen har i snitt haft ca 8–12 deltagare i ålder 35–50 år med en övervikt av kvinnliga deltagare. Det uppskattas mycket av deltagarna då det är en rolig individuellt anpassningsbar träningsform till medryckande musik.

De enda reklamkanalerna som utnyttjats är hemsidan, Facebook och uppsatta affischer på anslagstavlor i närområdet.

SLUTORD

Styrelsen vill rikta ett **stort och varmt TACK** till alla tränare, ledare, gymnaster och föräldrar för all den energi och entusiasm som ni har bidragit med under verksamhetsåret. Vi beundrar ert engagemang!

Stockholm i september 2024

Karolina Höjld Humbe
Ordförande

Emelie Magnusson
Vice ordförande

Susanne Nibelius
Kassör

Sten Karlson
Ledamot

Tina Hultén
Ledamot

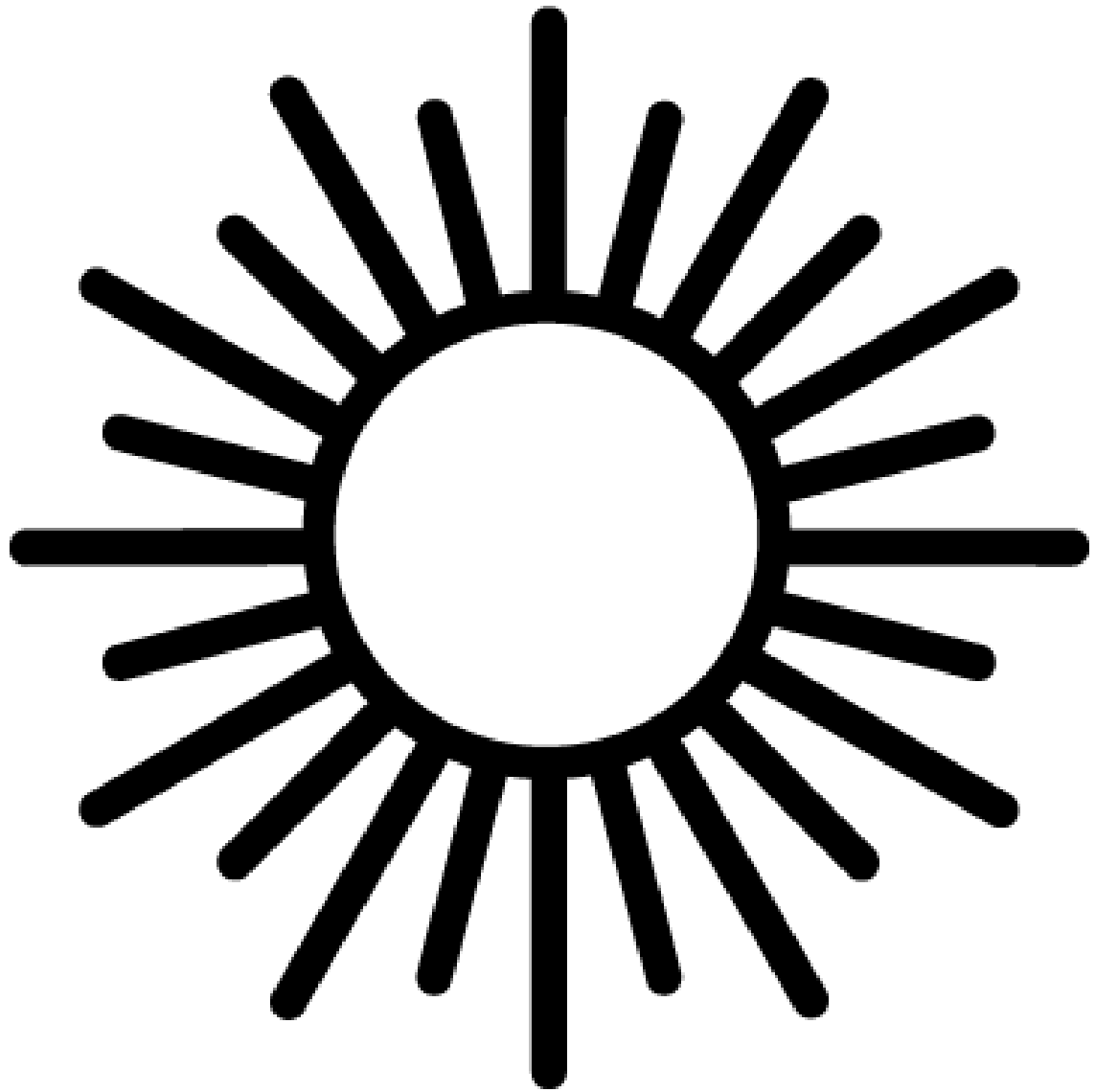
Yvonne Nibelius
Ledamot

Josefin Kumlin
Ledamot

Elynor Nylov
Suppleant

Jessica Jakobsson
Suppleant

Simona Jakobsson
Suppleant



SOLGF