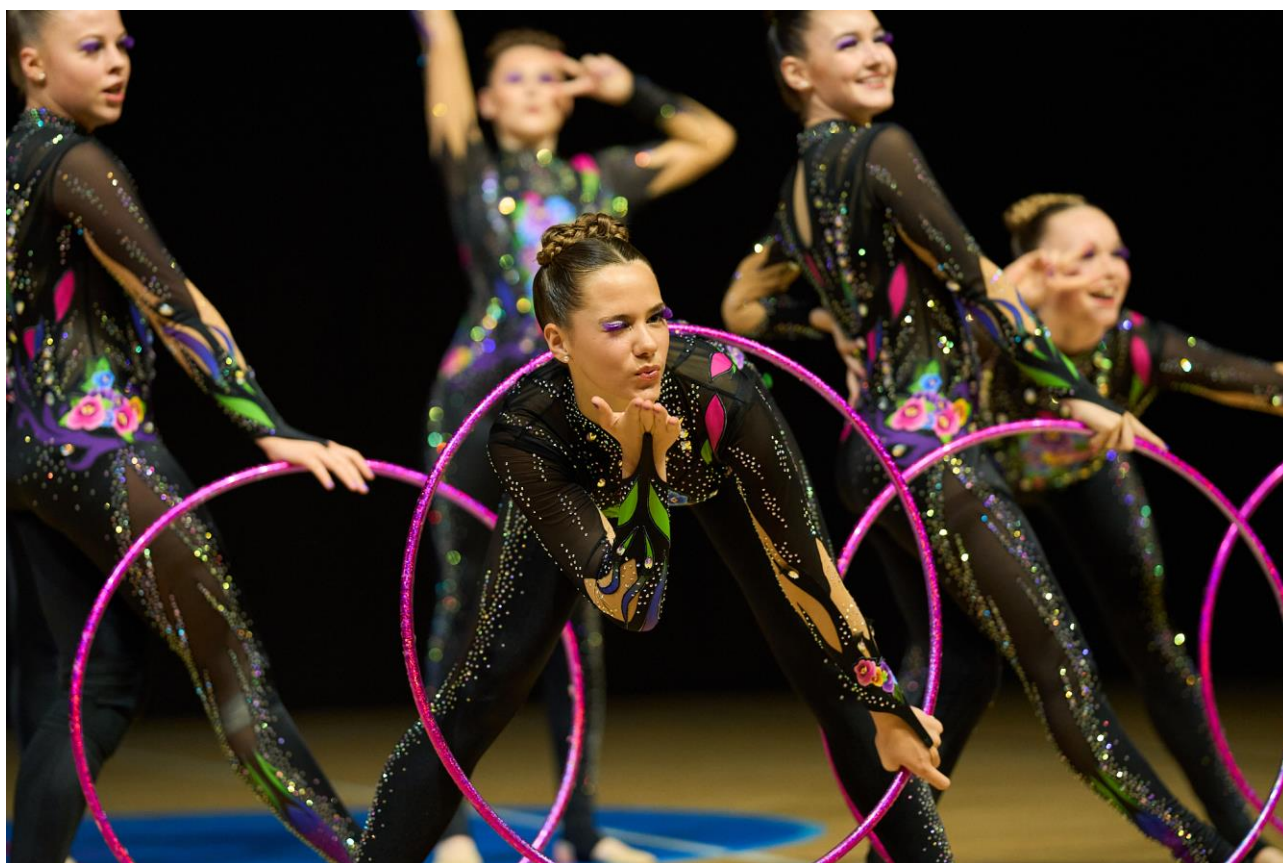




# Bestyrelsens Beretning 2022/2023



Fotograf: Kristian Vindal Jørgensen

## Indholdsfortegnelse

Indledning.....	3
Mål og strategi 2021-2030 .....	5
Mål.....	5
Løbende strategisk arbejde .....	6
Medlemmer og hold.....	7
Tilmeldinger i sæson 2022/2023 .....	8
Børnehold.....	9
Voksenhold.....	10
Idrætstalant .....	11
Fastansatte .....	11
Instruktører .....	12
Kurser .....	12
Samarbejdspartnere.....	13
Bestyrelse .....	13
Årets gymnast, instruktører og jubilarer .....	13
Konkurrencehold .....	14
Grand Prix Rytme og AGG.....	14
Rope Skipping .....	15
TeamGym .....	16
Markedsføring og PR.....	17
Sponsorer .....	18
Økonomi.....	19
Fremtid .....	19

## Indledning

Denne beretning omhandler perioden 1. juli 2022 til opstart på sæsonen 2023/2024, for også at inkludere sommerferieaktiviteter og -camps.

Til GymDanmarks årsmøde i november 2022 blev Farum Gymnastikforening kåret som årets forening. Det er vi utrolig stolte af. Tak for indstillingen, nomineringen og kåringen. Det var dejligt at få anerkendelsen af det store arbejde, der bliver lagt i at give alle vores medlemmer glæden og oplevelserne ved at bevæge sig, opvise og konkurrere – på alle vores bredde-, opvisnings- og konkurrencehold.

Det er jer, instruktører, administration og frivillige, der er Farum Gymnastikforening. TAK! Uden jer ville vi ikke have en så velfungerende forening. Vores administration og instruktører har gjort det endnu en gang. De har planlagt, koordineret, talt med gymnaster og forældre og ikke mindst stået i hallerne. Herudover er der utrolig mange frivillige (forældre, bedsteforældre, gymnastikinteresserede mv.) og vores samarbejdspartnere, der er med til at få det hele til at gå op i en højere enhed.

Da vi skrev beretningen sidste år, var vi glade for, at medlemsnedgangen efter Covid-19 ikke blev så stor som frygtet – kun omkring 40 medlemmer fra 1.463 til 1.420 i 2021. Denne gang kan vi med glæde se, at medlemmerne er kommet tilbage og flere til. I 2022 havde vi "all time high" med 1.532 medlemmer, hvilket vi er så utrolig glade for og stolte over. Meget positivt ser det ud til, at udviklingen med, at primært børn og unge ikke kom tilbage efter Covid-19, er vendt. Vi lavede forskellige tiltag og blandt andet, så var vores samarbejde med DGI Nordsjælland omkring et ynglingelandsdelshold (14-20 år) en succes. Dog har vi en udfordring med at få drengene til at engagere sig i gymnastikken, hvorfor vi har valgt at lave en drengesatsning i sæsonen 2023-24. Vores primære udfordring for at kunne vækste yderligere er halfaciliteter, specielt i forhold til springhold, der bør være i en springhal. Vi anvender al den haltid, vi har stillet til rådighed, i springhallen i Søndersø og ser os derfor nødsaget til at arbejde endnu mere målrettet på at få yderligere haltider eller faciliteter øvrige steder.

Ikke mindre end 15 arrangementer er blevet afholdt, og endelig kunne vi få suset ved afholdelse af både vores årlige opvisning, Grand Prix Julestævne i december 2022 og 3 konkurrencer i TeamGym i januar, maj og juni 2023. Igen i år havde opvisningsudvalget sat alle sejl til for at få skabt en stemningsfyldt opvisning med bagtæppe og lys, hvilket vi får overvældende god feedback på. Som noget helt nyt valgte vi (på opfordring fra Maria i administrationen) at forlænge sæsonen til midt i maj i stedet for at have to sæsoner – en vintersæson til slutningen af marts og en sommersæson fra 1. april. Da det ville resultere i et højere kontingent på grund af flere træninger og deraf en højere lønudgift, valgte vi at give alle mulighed for at betale i to rater. Mange familier var pressede af den høje inflation og rentestigninger. Det har vist sig at være en god beslutning, og derfor kører vi videre med en længere sæson og opvisning i maj i stedet for i marts.

Årets resultatet er 210.439 kr.

Endnu en gang skal der lyde en stor tak – nemlig til bestyrelsen. I gør en kæmpe forskel og er med til at sætte retning, og I er med til at lave utrolig mange praktiske opgaver. I sæsonen 2022-23 har det, vi kalder Rytmebestyrelsen (Annette og Karina), som er ansvarlige for i samarbejde med rytmeinstruktørerne at lave strategien, skabe Farumkulturen, bemanningen, arrangementer mv., gjort et utroligt arbejde med struktur og samarbejde. Rikke er kommet ind TeamGym-bestyrelsen med en iver og mission om fokus på drengene, og vi ser allerede frugten af hendes utrættelige arbejde.

”My wing man”, næstformand Gregers, og ”wing woman”, kasserer Anne – tak for vores fantastiske samarbejde. I er helt uvurderlige, og jeg nyder vores samarbejde.

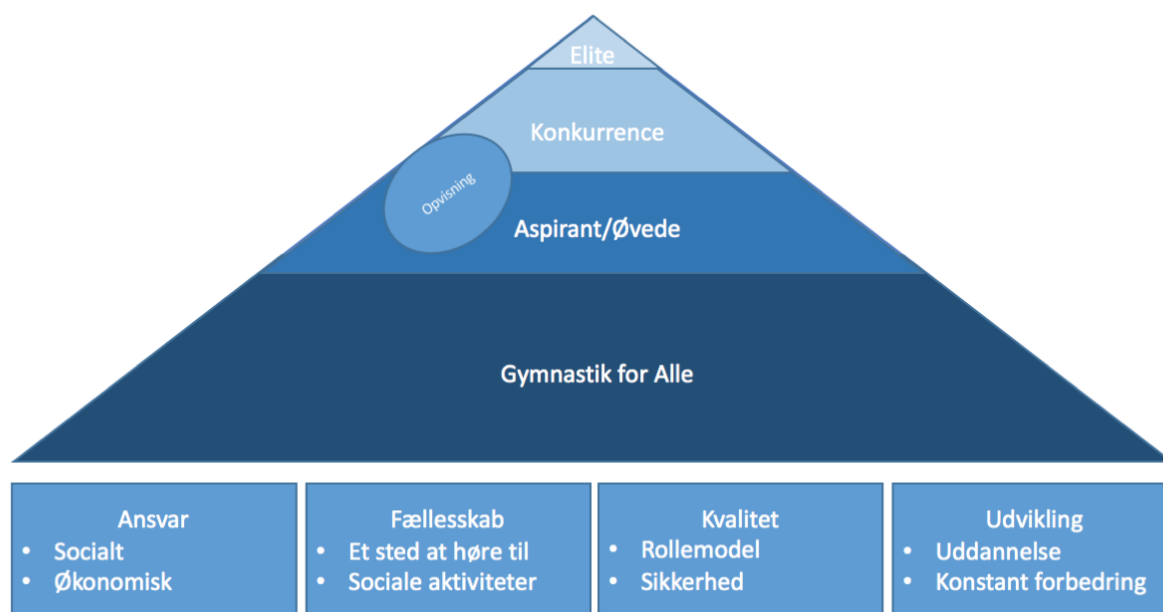
I Farum Gymnastikforening er bestyrelsen ikke kun til for at lave strategi, men vi er også med til at drifte, fx afholdelse af kick-off for alle vores instruktører, forårsopvisningen for alle vores medlemmer og mange andre arrangementer.

Vi vil meget gerne have flere ind i bestyrelsen, da vi har mange medlemmer og mange opgaver.

Med en stor og dybfølt taknemlighed og følelsen af, at det bliver en helt fantastisk sæson i 2023/24,

Lisbeth Blom, Formand

## Mål og strategi 2021-2030



Vi drøftede, om modellen skulle ændres, men besluttede at fastholde nuværende model.

### Mål

Bestyrelsen har opsat en række mål for udviklingen af foreningen i perioden 2021-2030 med udgangspunkt i en målsætning om 80 % bredde-, aspirant- og opvisningshold og 20 % konkurrence- og elitehold. Det gælder især, at:

- Sikre et bæredygtigt medlemsgrundlag, både hvad angår kvalitet og økonomi, og arbejde for, at vi som minimum kan fastholde det nuværende høje medlemsniveau (2020-niveau) med en fordeling af medlemmer på minimum 80 % bredde- og maximum 20 % konkurrence-/elitehold.
- Udbyde hold til gymnaster/udøvere i alle aldre og løbende tilpasse udbud af hold i forhold til trends, efterspørgsel, social ansvarlighed og potentielle udviklingsmuligheder.
- Være et attraktivt tilvalg for drenge i alderen 0-12 år.
- Være et attraktivt tilbud for gymnaster/udøvere i alderen 13-25 år.
- Arbejde for at kunne tilbyde hold til børn med specielle udfordringer og behov.
- Fastholde og udvikle samarbejdet med fritidsvejledningen i Furesø Kommune.
- Arbejde frem imod en kvalificeret beslutning om fordele og ulemper ved at blive Certificeret som Springsikkerforening for at sikre kvalitet og sikkerhed i undervisningen, herunder at sende springinstruktører på springsikkerkurser, der passer med det niveau, de skal undervise på.

- Arbejde frem imod en kvalificeret beslutning om fordele og ulemper ved at blive Certificeret i forhold til Kvalitet i Børnegymnastikken.
- Arbejde politisk for at få etableret en ekstra gymnastikhal i Farum.
- Arbejde struktureret med skoler og institutioner i Furesø Kommune for at styrke børns motoriske og fysiske evner.
- Styrke og kontinuerligt udvikle instruktørernes fysiske, psykiske og sociale kompetencer gennem uddannelse og kurser samt støtte via coaching/mentorer, såvel interne som eksterne. Herunder skabe et stærkt fagligt og personligt fællesskab, som kommer alle medlemmer til gavn.
- Afholde arrangementer, som kommer borgere i Furesø Kommune til gode, og bidrage til at placere Furesø Kommune på landkortet som en attraktiv idrætskommune.

### Løbende strategisk arbejde

I FGF arbejder vi for kontinuerligt at udvikle og forbedre os, følge med tiden og være klar til at imødekomme nye behov og ønsker – også inden de efterspørges – såfremt de er i overensstemmelse med målet om et bæredygtigt medlemsgrundlag, både hvad angår kvalitet og økonomi.

I forrige sæson arbejdede vi med elitebegrebet med udgangspunkt i GymDanmarks definitioner. Konkurrenceinstruktørerne blev inviteret til at diskutere og komme med input to aftener i januar 2022, og der blev efterfølgende taget beslutning i bestyrelsen om definitionen af elitebegrebet i Farum Gymnastikforening, samt hvordan vi øremærker en lille pulje penge til de hold, der er defineret som forenings, national eller international elite. Definitionen er lavet specifikt for hver konkurrencegren: Grand Prix, TeamGym og Rope Skipping.

I 2023 har vi drøftet vores nuværende strategimodel og eventuelle behov for ændring henimod senspecialisering samt talentudviklingsbegrebet i Farum Gymnastikforening. I januar 2023, fik bestyrelsen et oplæg fra Simon Smedegaard og Søren Stapel om teori og forskningsresultater omkring senspecialisering samt bud på en fremtidig model. Herudover havde vi fokus på fastholdelse, hvilket inkluderede en medlemsanalyse og efterfølgende ideer til indsatser for at fastholde medlemmer.

Vi har i de tidligere beretninger inkluderet alt omkring status på strategien, men har i år valgt at lave en separat strategiopfølgning. Dette betyder, at der i løbet af sæsonen 2023-24 vil blive udarbejdet en status og plan for eksekvering.

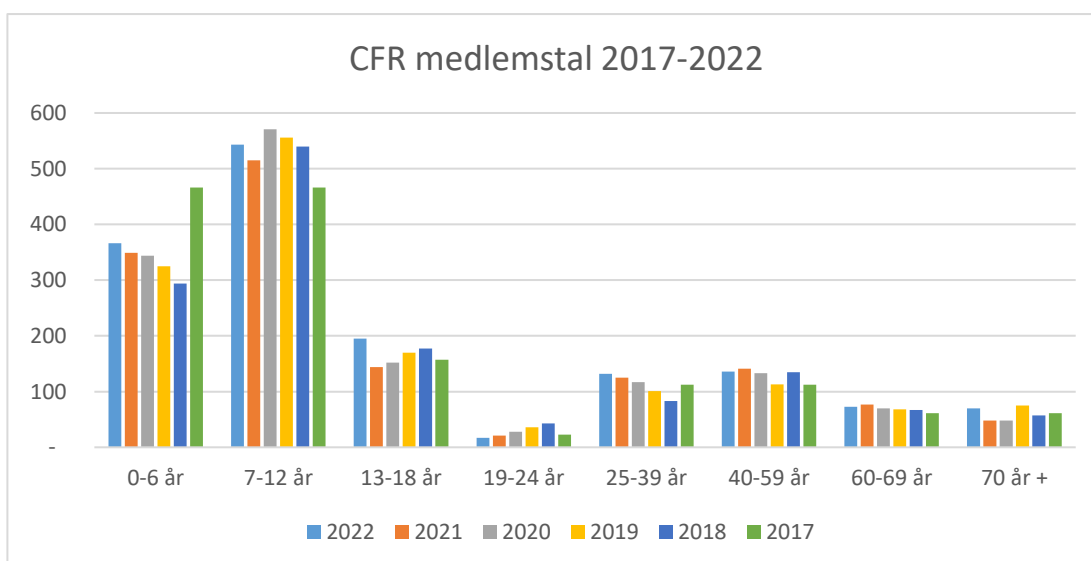
## Medlemmer og hold

Når man kigger på medlemmer og hold for sæsonen 2022/2023, ser vi på antallet af tilmeldinger og sammenligner med tidligere sæsoner.

Derudover opgøres medlemstal generelt i Danmark via det, man kalder CFR-tal (Centralt Forenings Register). Disse tal opgøres for kalenderår. For at et medlem tælles med i CFR-registreringen, kræver det 3 måneders medlemskab uden afbrydelse. De seneste CFR-tal er fra 2022, hvor FGF blev noteret for 1.532 medlemmer, hvilket er det højeste antal CFR-medlemmer siden 2017. Stigningen i antallet af medlemmer kan skyldes, at foreningen er på vej tilbage efter Covid-19 samtidig med, at der er en stigning i antallet af gymnaster på springholdene og TeamGym Aspirant i sæsonen 2022/2023.

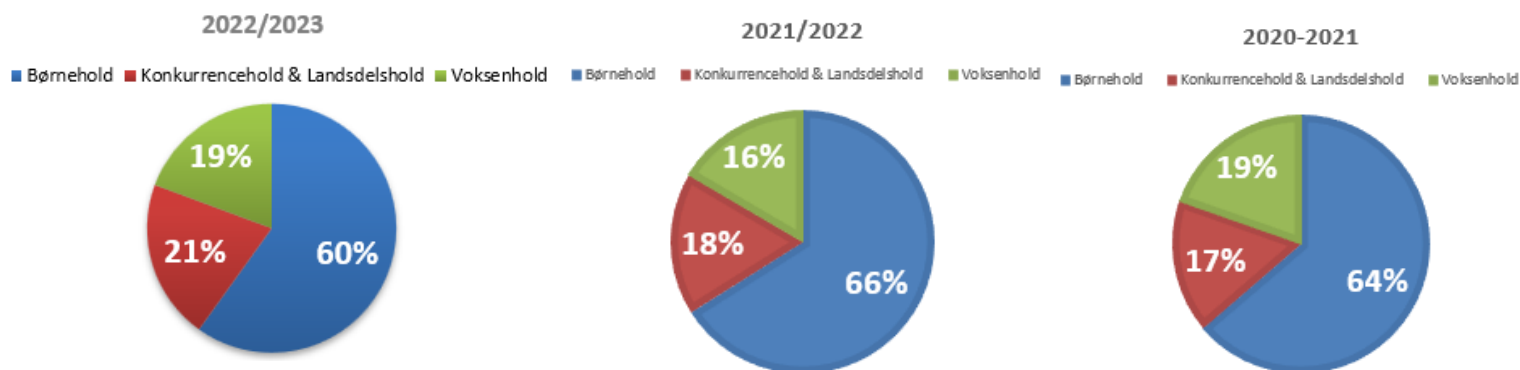
For første gang kørte sæsonen 2022/2023 uden en forårssæson. I stedet var sæsonen forlænget, således at sidste træninger for breddeholdene var i maj 2023.

Ser vi på aldersgrupperne, kan vi se, at aldersgruppen 0-6 år er steget med 17 medlemmer, hvor medlemmer i alderen 7-12 år er steget med 28. Hertil er aldersgruppen 13-18 år steget med 51 medlemmer, hvorimod gruppen 19-24 år er faldet med 4 medlemmer. Aldersgruppen 25-69 år er faldet med 2 medlemmer, mens aldersgruppen 70 år+ har formået at stige i antal medlemmer med 22. Samlet set er FGF noteret for 122 flere medlemmer i 2022 end 2021.

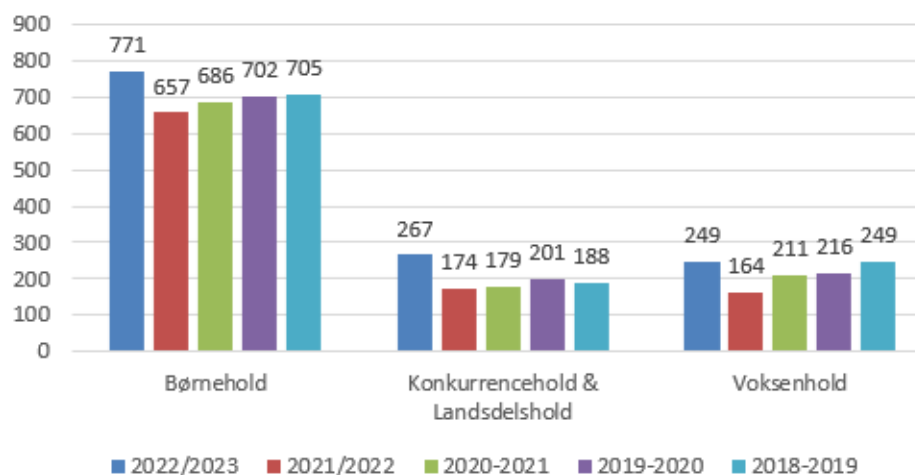


## Tilmeldinger i sæson 2022/2023

Når vi ser på fordelingen af tilmeldingerne i sæsonen 2022/2023, ligger foreningen overordnet set på samme niveau som sidste sæson, mellem grupperne Børnehold, Voksenhold samt Konkurrence & Landsdelshold. Selvom fordelingen af medlemmer er næsten den samme, ser vi dog en samlet stigning af tilmeldte med 112 fra 2021/2022 til 2022/2023.



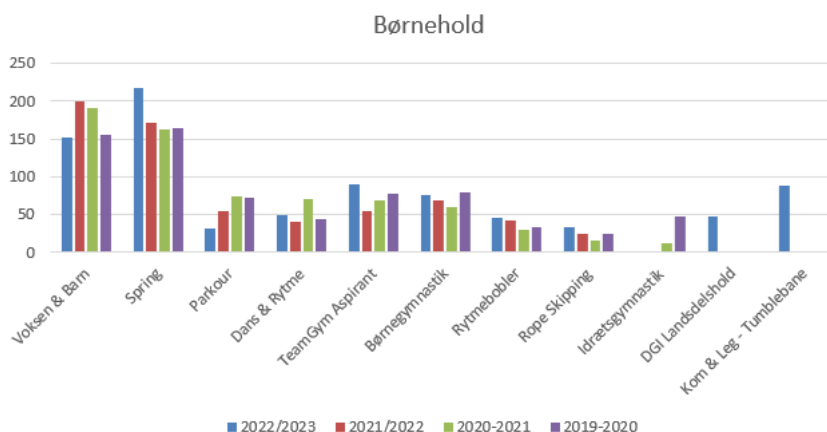
## Antal tilmeldte





## Børnehold

Når vi ser på børneholdene, er det Springhold samt Voksen/Barn, der udgør størstedelen, hvor Springholdene er steget i antal medlemmer, og Voksen/Barn er faldet.



### Børnegymnastik

Ses der på udviklingen indenfor børnegymnastik, er der sket en stigning på 7 tilmeldte fra sæsonen 2021/2022 og til denne sæson. Dette kan skyldes, at vi har oprettet endnu et børnehold. Det ser vi positivt på, da vi ønsker at komme tilbage på minimum det samme niveau som i sæsonen 2019/2020.

### Voksen/Barn

Ser man på udviklingen af tilmeldinger på Voksen/Barn, er antallet af medlemmer faldende i forhold til de forrige sæsoner. Dette er noget, bestyrelsen er opmærksom på, da vi fortsat ønsker at bibeholde en forening, hvor der er plads til alle aldre, samt at skabe engagement for at dyrke gymnastik sammen.

### Parkour

Antallet af medlemmer, der dyrker Parkour, er i denne sæson yderligere faldet sammenlignet med de tre forrige sæsoner. Dette kan skyldes, at vi i år har haft svært ved at finde de rette instruktører til holdet, hvorfor kvaliteten af træningen ikke har været på samme niveau som tidligere sæsoner, hvor vi havde et godt samarbejde med StreetMovement.

### Dans & Rytme

I denne sæson er Rytmeholdene ligeledes stigende i antal medlemmer. Stigningen i antal tilmeldte på Rytmeboblerne sker efter flere sæsoner med stabilitet og fokus herpå. I denne sæson har der ligeledes været fokus på Dans & Rytme, hvorfor vi også ser en lille stigning i antal tilmeldte. Vi ser positivt på stigningen, da stigningen sker med samme antal hold som i sæsonen 2021/2022. Disse hold kan desuden bruges som et springbræt til opvisningshold, såsom DGI Nordsjælland Junior og Grand Prix.

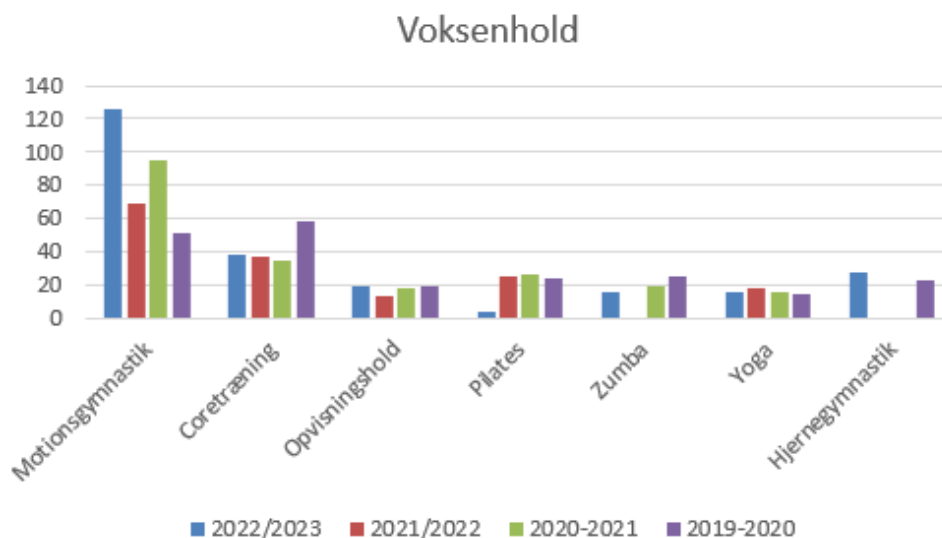
### Spring-rytme (TeamGym) Aspiranthold

I 2017 tog FGF 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 løbet af denne sæson har der som tidligere år været fokus på at skabe interesse hos drengene, da foreningen bla. ønsker at fremme gymnastikken for drengene samt at skabe nogle hold, hvor der er mulighed for at udvikle sig både på spring og rytme. Vi har i denne sæson haft et rekordhøjt antal tilmeldte fordelt på 4 hold, dog med den note, at det på drengesiden er haltet med antal tilmeldte. TeamGym Aspirant er stadig et vigtigt fokus, da det både er fødekæde til konkurrenceholdene og samtidig en mulighed for at træne mere end én gang om ugen. For at skabe en tydeligere linje til konkurrenceholdene, har det for TeamGym Aspirant i denne sæson været muligt at deltage i en uofficiel konkurrence, JuleCup. Dette var med målet om at give en blød introduktion til det at gå til konkurrence for de gymnaster, som havde lyst til det.

### Voksenhold

Når vi ser på voksenholdene, Motionsgymnastik samt Coretræning, er det den kategori, der er den største interesse for hos de voksne.



### Motionshold

I denne sæson rammer vi det højeste antal tilmeldte på vores motionshold de sidste 4 år. Fra sæsonen 2021/2022 er antallet af tilmeldte steget med 57. Her er det især Gotved Gymnastikholdene og Ballroom Fitness, som trækker op. I foreningen er vi glade for at kunne tilbyde en bred vifte af hold for voksne, da vi med holdene kan medvirke til, at alle kan holde gang i kroppen, uanset alder, samt være del af et socialt fællesskab.

## Opvisningshold

I denne sæson har vi haft kun haft et opvisningshold i form af DGI Ynglinge med 48 tilmeldte. Vi ønsker i foreningen at have et fokus på den aldersgruppe, som kommer tilbage fra efterskole, hvorfor vi er glade for, at DGI Ynglinge var en succes. Vores Q30-hold, som tidligere var et opvisningshold, blev ændret til et Q20-træningshold.

## Idrætstalent

For 2. sæson i træk havde vi idrætstalenttilbud i samarbejde med Furesø Kommune. Vi havde udelukkende TeamGym-gymnaster i denne sæson, da der var for få interesserede Grand Prix-gymnaster. Der var 13 gymnaster fra 6. – 9. klasse, der trænede tirsdag og fredag morgen med vores fastansatte TeamGyminstruktør João Tavares og en gang om ugen med Oliver Giner. Vi er utrolig glade for samarbejdet med Furesø Kommune, og FGF giver også muligheden for gymnaster udenfor kommunen at deltage og dygtiggøre sig indenfor deres disciplin.

Det er en 3-årig aftale med Furesø Kommune, der løber i perioden 2021-2024. Vi er utrolig glade for, at idrætstalenttilbuddet er en succes og håber, at Furesø Kommune forlænger tilbuddet.

## Fastansatte

I foråret 2022 blev Maria Esberg ansat i en fuldtidsstilling som daglig leder af Farum Gymnastikforening. Da hun har været en stor del af foreningen i mange år, har opstarten i jobbet gået meget smidigt. Maria har med sin store viden om foreningen og gymnastikken været igangsætter af mange nye tiltag i foreningen. Bla. er der kommet en del nye hold til, så foreningens bredde i udbud af hold er vokset. Maria er også i sit virke som daglig leder den primære kontakt til alle vores medlemmer og instruktører, hvilket de er utrolig glade for.

Derudover har vi haft Cæcilie Esberg ansat på 14 timer. Hun har bla. været vores ansvarlige for de fleste SoMe-opslag gennem hele sæsonen. Ved at have haft Cæcilie ansat til denne opgave har vi kunne planlægge bedre med, hvilke opslag der skulle slås op på hvilke tidspunkter.

Vores opslag er samtidigt blevet professionaliseret i deres udtryk og er dermed blevet mere genkendelige og synlige. Vi er sikre på, at dette både tiltrækker nye medlemmer og inspirerer vores eksisterende medlemmer.

Anna Egeberg var tilknyttet administrationen sammen med Maria i en kortere periode. Hun var ansat med 14 administrative timer. Hun valgte at stoppe i september 2022, da hun havde fundet andre udfordringer udenfor foreningen.

João Tavares er stadig ansat til at varetage TeamGym, TeamGym Aspirant samt idrætstalenttilbuddet. Vi er glade for, at dette samarbejde fortsætter i den kommende sæson, fordi João har gjort et fantastisk arbejde og er utrolig kompetent. João har en uddannelse indenfor idræt og fysiologi. Han har repræsenteret det portugisiske TeamGym landshold ved EM. João stiller op for Gladsaxes herrehold. Foreningen har forlænget kontrakten med João, der nu har en åben ansættelse.

Bruno Baptista er fra sæsonen 2023/2024 blevet ansat med 26 timer om ugen, og han indgår i et samarbejde med João omkring TeamGym og idrætstalenttilbuddet. Bruno kommer også fra Portugal. Han har ligeledes repræsenteret Portugal til EM og har en bred erfaring indenfor gymnastik. Han har sammen med João udviklet vores kvalitet hos TeamGym. Bruno kom til Farum Gymnastikforening allerede sidste år i et samarbejde med Gladsaxe Idrætsforening for at kunne fylde Brunos skema. Nu er Bruno udelukkende i Farum, og det er vi meget glade for.

## Instruktører

Samlet set har vi haft omkring 115 instruktører, hjælpeinstruktører og minihjælpere i FGF i denne sæson, hvoraf instruktører udgør 53 %, og hjælpeinstruktør & minihjælpere udgør 47 %.

Der er stor udskiftning blandt de unge instruktører og hjælpeinstruktører, da mange enten tager på efterskole, højskole eller tager et sabbatår, hvor de skal ud at rejse. Det er en stor kabale, der skal gå op med medlemmernes ønsker og behov, lokaler, holdplanlægning og instruktører. Vi fik som i de tidligere sæsoner også kabalen for den kommende sæson til at gå op.

Konkurrenceholdenes instruktører og hjælpeinstruktører udgør ca. 36 % af det samlede instruktørteam. Der er dog flere instruktører, som vi har glæde af både på konkurrence- og breddehold.

Vi ønsker som altid at opfordre medlemmer på andre hold og andre interesserede i at søge instruktørjob i FGF.

## Kurser

Der lægges stor vægt på, at vores instruktører og hjælpeinstruktører kommer på kurser for at dygtiggøre sig, så vi altid kan sikre undervisning af høj kvalitet til vores mange medlemmer. Vi har igen i sæsonen 2022/2023 valgt at prioritere et internt kursus for nye hjælpeinstruktører med vores egne garvede instruktører, Henrik Asserhave og Kathrine Greby Schmidt. I starten af sæsonen var flere afsted på GymDanmarks kurser, både Gymtræner Basis, Gymtræner Disciplin og Gymtræner 2 – dog var vi fortsat præget af aflysninger fra GymDanmarks side, men vores instruktører har også selv haft svært ved at få det til at passe ind i deres planlægning og hverdag.

Der vil igen i sæsonen 2023/2024 blive fokuseret på at få mange instruktører og hjælpeinstruktører på kurser. Vi fortsætter med hjælpeinstruktørkursus med Kathrine og Henrik og planlægger igen at tilbyde så mange instruktører som muligt at komme på kursus.

## Samarbejdspartnere

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

## Bestyrelse

Efter generalforsamlingen 2022 og efterfølgende konstituering bestod bestyrelsen af:

- Formand Lisbeth Blom
- Kasserer Anne Meldgaard Christiansen
- Næstformand Gregers Bisgaard
- Medlem Anne Bondegaard
- Medlem Katharina Balsløw
- Medlem Karina Hansen
- Rikke Lønborg indtrådte i bestyrelsen, da bestyrelsen fik godkendt at supplere sig i løbet af året på sidste generalforsamling.
- Suppleant Annette Hardsner

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. Foreningen består ligeledes af diverse udvalg, hvor forældre og instruktører bidrager frivilligt. Der er store og små opgaver, og det er en fornøjelse at se det sammenhold, der bliver skabt på tværs.

## Årets gymnast, instruktører og jubilarer

Ved årets sommeropvisning fik vi kåret årets gymnast og instruktører. De fik alle fine ord med på vejen samt blomster.

- Årets gymnast: Sara Elin
- Årets instruktør: Michelle Blom
- Årets instruktørteam: Amalie Esberg og Cæcilie Esberg
- 5-års jubilæum: Amalie Esberg, Andreas Lønborg og Oliver Giner
- 10-års jubilæum: Cæcilie Esberg, Katharina Balsløw og Sarah Blom

Stort tillykke til dem alle.

## Konkurrencehold

Året har været første år efter COVID-19, hvor foreningen har kunnet afholde alle konkurrencer og arrangementer uden påvirkning af følgerne af COVID-19. Afholdelse af konkurrencer har en kolossal betydning for konkurrenceholdenes mulighed for at tjene penge, som bruges til gymnasterne på konkurrenceholdene, da udgifterne til disse hold er høje.

## Grand Prix Rytme og AGG

Sæsonen 2022/2023 har budt på en masse træning uden restriktioner og en masse konkurrencer.

I år havde vi 4 Grand Prix hold:

- Vesta (mikrohold)
- Pythia (minihold)
- Ovia (minihold)
- Farum Junior (juniorhold)

Konkurrencesæsonen blev skudt i gang med vores eget julestævne, hvor 324 gymnaster fordelt på 37 hold deltog.

Vores 4 hold deltog herefter til AGG udtagelse, DM 1, SM, DM 2 og DM AGG.

FGF har til disse konkurrencer høstet intet mindre end 1 bronze-, 3 sølv- og 3 guldmedaljer.

Heriblandt er vores minihold, Team Ovia, blevet kåret som Danmarksmester ved 1. og 2. runde samt Sjællandsmestre.

Medaljer:

Ovia: Guld ved DM 1, SM og DM 2, samt sølv ved DM AGG.

Junior: Sølv ved DM 1 og SM, samt bronze ved DM 2.

I 2023 havde vi 2 hold, som blev udtaget og stillede op til internationale konkurrencer.

Juniorholdet rejste til Bulgarien i marts 2023 og kvalificerede sig til finalen. Team Ovia, rejste til Frankrig i april 2023 og placerede sig på en 5. plads i finalen.

Det var en meget stor oplevelse for alle pigerne at være afsted og prøve det internationale konkurrencemiljø.

I maj 2023 deltog Team Ovia og Juniorerne til DM AGG, en konkurrence som også bruges som udtagelseskonkurrence for de internationale konkurrencer i efteråret. Begge hold blev udtaget i den bedst mulige række, blandt andet blev Juniorerne udtaget til Verdensmesterskaberne 2023. Begge hold rykker dog en række op og ønsker derfor ikke at rejse i efteråret.

## Rope Skipping

Rope Skipping i FGF er stadig under udvikling, men det er fortsat svært at rekruttere medlemmer til vores begynderhold. Derfor har vi i denne sæson deltaget ved Furesø Kommunes sommerferieaktiviteter, da dette ville give mulighed for at eksponere sporten til mange nye børn og unge i Furesø Kommune. Vi deltog også i foreningens efterårs- og vinterferiecamp for igen at kunne fremvise sporten for nye med interesse for Rope Skipping.

På instruktørsiden er der sket mange ting over sæsonen. Sif Fink Arnbjerg Nielsen takkede af som instruktør på vores konkurrencehold efter utroligt mange år. Hun har været en stor del af den opbygning af Rope Skipping, der har været i FGF. Vi skylder hende en stor tak for indsatsen. Vi benyttede endvidere vores sommerafslutning til, at både forældre og sjippere kunne sige ordentligt farvel til hende. Sif fortsætter dog som frivillig i foreningen omkring Rope Skipping, bla. som dommer og medarrangør til vores workshop i efteråret 2023.

Vi har tilføjet nye kræfter til vores instruktørteam på konkurrenceholdet. Vi har budt velkommen til Josephine Grænge, som selv en konkurrencesjipper i Lillerød.

På aspirantholdet er Freja, Sofie og Simon fælles om undervisningen.

I FGF har vi p.t. tre Rope Skippinghold: begynder, aspirant og konkurrence.

På begynderholdet har der været 12 sjippere i alderen 7-15 år.

På aspirantholdet har der været 7 sjippere, og på konkurrenceholdet har der været 14 sjippere, fordelt på både 1. og 2. division. Dette er det største antal sjippere, vi nogensidne har haft på vores konkurrencehold.

Aspirantholdet har igen i denne sæson haft en træning om ugen sammen med konkurrenceholdet, og det har gavnet udviklingen for både konkurrence- og aspirantsjippere. De har blandt andet haft fokus på forbedring af teknik i speed, der indgår som konkurrencedisciplin. Der blev hen over året arbejdet på gejst og motivation og socialt fællesskab, når man går fra begynder til aspirant.

Ved opvisningen fik holdet stor ros for deres færdigheder, både fra trænere og publikum.

I slutningen af sæsonen fik aspirantholdet tilbud om at rykke op fast på konkurrenceholdet.

Vi fastholdt vores beslutning fra sidste sæson omkring at beholde 2 konkurrencehold, 1 hold i 1. division og 1 hold i 2. division. Årsagen til dette er, at vi dermed sikrer en modningsproces for de sjippere, der rykker op fra aspirant- til konkurrenceholdet, så de kan lære konkurrencesjipping.

Det nye reglement omkring discipliner har også gjort, at vi for første gang havde 3 sjippere, der kvalificerede sig til VM, der i år blev afholdt i Colorado, USA. Vores sjippere blev kvalificeret i disciplinen DDSS (Double Dutch Speed Sprint).

Vi valgte dog ikke at stille op, da økonomien ikke var til stede. Vi har fremadrettet aftalt, at vi kun stiller op til konkurrencer i Europa, samt hvordan vi håndterer økonomien.

## TeamGym

Farum TeamGym havde 119 gymnaster fordelt på 11 konkurrencehold ved afslutningen af sæsonen. 3 micropigehold, 2 minipigetalenthold, 3 minipige- og 1 minidrengeDanmarksseriehold samt to juniorpigehold i hhv. Danmarksserien og Liga. Antallet af TeamGym-gymnaster steg fra sæsonen 2021/2022 med 26%.

Vi havde en aspirantafdeling, som talte 90 gymnaster i aldersgruppen 5-14 år, hvilket er en stigning på 64%. For anden gang i foreningens historie deltog aspirantholdene i en konkurrence med stor succes og til glæde for gymnasterne.

På baggrund af GymDanmarks Talent- og Elitestrategi har vi i Farum Gymnastikforening haft internt seminar med instruktørerne omkring både Elitedefinition og Talentudvikling i Farum Gymnastikforening, hvor vi i TeamGym, med cheftræner João Tavares som foregangsmand, har valgt at have fokus på talentudvikling i stedet for resultater for gymnaster op til junioralder. Det betyder, at vi taler om udvikling og mål for de enkelte gymnaster og hold for deres gymnastiske kompetencer og ikke et specifikt mål om at være nr. 1 i fx Mini Danmarksserien. Det er naturligvis en proces, som vi er nødt til at italesætte løbende overfor både gymnaster, instruktører og forældre. Målet er at få gymnaster til at fortsætte med gymnastik, også når de bliver seniorer (17+), da data viser, at vi mister mange gymnaster allerede i junioralderen. Vi vil meget gerne have et seniormiljø i Farum Gymnastikforening og har valgt at starte med et seniorhyggehold i sæsonen 2023/24 for at få skabt et fundament til at få senior TeamGymkonkurrencehold med årene.

Der er stort fokus på sammenhold og fællesskab, blandt andet ved sociale arrangementer, som holdlederne for de enkelte aldersgrupper Micro, Mini og Junior står for at planlægge og afholde. En stor tak til de mange engagerede holdledere for TeamGymholdene.

Den årlige weekendtræningstur til Vejstrup i september 2022 blev igen en succes, hvor alle mini- og juniorgymnaster blev rystet sammen ved trænerens kreative lege og konkurrencer, både på vejen frem og tilbage i bus og i løbet af weekenden.

I løbet af efteråret 2022 trænede gymnasterne meget teknik og lærte rytmeserien, så de kunne være klar til sæsonens første konkurrence, Julecup i Gladsaxe. Farum kom hjem med fantastiske oplevelser i bagagen og en del medaljer, men vigtigst af alt, så havde holdene en rigtig god oplevelse.

Efter den gode oplevelse var der store forventninger til Sjællandsmesterskaber for Mini Danmarksserie.

Årets øvrige konkurrencer gik også fantastisk for både MicropigeTalent, MinipigeTalentholdene og Minipige og -drenge Danmarksserieholdene samt juniorerne.

I sæsonen 2021/2022 havde vi ingen juniorhold og var derfor meget spændte på vores ansøgning om at få juniorpigeholdene i Liga. Juniorpige 1 blev godkendt til at deltage i Liga, og juniorpige 2 stillede op i Danmarksserien.



Udover sociale arrangementer for gymnasterne har vi valgt at have et fokus på instruktørsammenhold med forskellige aktiviteter. I august afholdte vi TeamGym instruktør kick-off og i august 2023 gav TeamGymkassen tilskud til spisning for 18+ instruktørerne. I TeamGym bestyrelsen kan vi mærke, at disse aktiviteter er medvirkende til et bedre samarbejde og til gavn for både instruktører og gymnaster.

João Tavares, som er cheftræner for TeamGym, kommer fra Portugal, og det er 4. sæson, han er hos os. Han gør et fantastisk arbejde både med gymnaster og instruktører. Vi håber, han bliver mange år endnu. Vi har flere instruktører, der har mange timer i Farum Gymnastikforening i år – fx Oliver Antonio Giner, som har været i foreningen i adskillige år. Olivers og João's utrolig gode samarbejde gavner hele foreningen, og de er begge på Idrætstalerne. Derudover har vi i samarbejde med Gladsaxe IF ansat Bruno Baptista fra Portugal, dvs. Bruno har timer i begge foreninger for at have nok til fuld tid.

Generelt har vi en TeamGyminstruktørgruppe, som har meget mere erfaring og flere kompetencer end tidligere. Dels fordi de instruktører, som er opvokset i Farum Gymnastikforening, har været på kurser og efterhånden har mange års erfaring, og er virkelig dygtige. Derudover oplever vi en positiv tilgang af erfarne instruktører, som er med til at bidrage til skabe et miljø, hvor ambitionerne for, hvordan man underviser, er høje. Farum Gymnastikforening får mange flere henvendelser fra instruktører, som gerne vil ansættes end tidligere.

I efteråret 2022 blev TeamGymudvalget (TeamGym holdledere, instruktører og bestyrelse) enige om at sælge strømper for at kunne få penge i TeamGymkassen, som på grund af Corona ikke havde fået overskud fra konkurrencer, da de var blevet aflyst. Salget gav penge til ekstra redskaber, bl.a. en ønsket Dobbelt MiniTrampolin. Herudover var TeamGymfamilien i Farum Gymnastikforening med til at planlægge og gennemføre 3 konkurrencer i foråret 2023, og der blev trukket hårde vekslers på alle. Det gav ekstra penge i TeamGymkassen, som bliver brugt til sociale arrangementer, redskaber, tøj, tilskud til ture mv.

2022/2023 var en fantastisk sæson, hvor der blev arbejdet meget med udvikling af gymnasterne, og vi kan se, at de virkelig er blevet meget dygtige. Vi glæder os til sæsonen 2023/24.

## Markedsføring og PR

Vi anvender Klubmodul som medlemssystem. Klubmodul har en inkorporeret hjemmeside, hvortil vi linker fra til vores Facebookside og Instagramprofil.

Det er stadig en kamp at holde hjemmesiden levende og fængende, da det er mere naturligt for dagens teknologi og kommunikationsformer at holde vores Instagram- og Facebookside up-to-date. Til gengæld er vi meget tilfredse med aktiviteten på begge profiler. Både Facebooksiden og Instagramprofilen bliver brugt flittigt, og det er både administrationen og instruktører, som gør brug af begge sider. Både foreningens Facebookside og vores officielle Instagramprofil er på et tilfredsstillende niveau, specielt fordi at instruktørerne fortsat lægger opslag op på deres egne holds Instagramprofiler og tagger Farum Gymnastikforening.

FGF kan kontaktes på mail på [admin@fgf.dk](mailto:admin@fgf.dk) eller telefonisk på telefonnummer 6058 9800.

## Sponsorer

Vi ønsker at takke vore sponsorer. Deres bidrag er vigtige for, at vi kan nå vores mål om at tilbyde gymnastik og motion til så mange som muligt. I FGF sætter vi stor pris på de sponsorer, som gennem flere år har valgt 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:

- DinApoteker
- OK
- Simi A/S
- Sport24

## Økonomi

Årets driftsresultat for perioden 1. juli 2022 – 30. juni 2023 viser et overskud på 141.965 kr., og foreningens samlede resultatet er på 210.439 kr. Når vi sammenligner det samlede driftsregnskab med sæson 2021/2022, ser vi en stigning i indtægterne på 24%, mens udgifterne er steget med 30%, hvilket er årsagen til, at driftsresultatet er lavere i 2022/2023 end i 2021/2022. Men det er dog fortsat et flot positivt resultat.

Det finansielle overskud ligger i 2022/2023 på 68.474 kr. mod et underskud på 628.390 kr. i 2021/2022. Det er fortsat bestyrelsens strategi at investere med lav risiko.

Når vi kigger på driften, er det et yderst tilfredsstillende resultat. Kontingentindtægterne er steget 19% sammenlignet med forrige regnskabsår. Stigningen skyldes et mix af højere medlemstal samt en lille forhøjning i kontingentet. Tilskud fra Furesø Kommune er samlet set faldet med 24%. Tilskuddet gives pr. kalenderår, mens Farum Gymnastikforening har regnskabsår 1/7-30/6, hvilket betyder, at faldet i tilskud fra Furesø Kommune kun er slået igennem med ca. 50%. Faldet skyldes, at det politisk er besluttet, at den samlede pulje til aktivitetstilskud (instruktør- og medlemstilskud) skulle reduceres. Ligeledes er indtægterne fra arrangementer afholdt af foreningen steget med 97%, hvilket skyldes, at foreningen kunne gennemføre alle planlagte arrangementer i sæsonen modsat forrige år, hvor COVID-19 satte en stopper for nogle af arrangementerne.

Personaleomkostningerne er steget med 15%, hvilket skyldes øgede lønudgifter. Til gengæld er omkostningerne i administrationen faldet med 9%. Derudover ligger der væsentlige udgifter til udlæg ifm. egenbetalinger (som dermed er kommet ind under indtægter) samt konkurrenceudgifter, såsom licenser og gebyrer.

Ved sæsonstart 2023/2024 ser det lovende ud, hvad angår tilmeldinger. Det ser vi som et godt tegn på, at vores foreningen er sund og velfungerende.

Foreningens formue er fortsat investeret i en aktieportefølje med lavest risiko. Foreningen ønsker at sikre en langsigtet investering med det formål at sikre fornuftig økonomi til investering i en ny gymnastikhal i Farum. Foreningen har ultimo 2022/2023-sæsonen en egenkapital på 2.761.287 kr.

## Fremtid

Med Maria Esberg som fuldtidsansat og Jeanette Frost og Kira Trust som hjælpende i administrationen forventer vi at kunne løfte de administrative opgaver samt udbygge den gode service, vi i FGF gerne vil tilbyde vores medlemmer. Vi ønsker samtidig også at sætte yderligere skub i udviklingen af foreningen og dens aktiviteter, hvilket helt naturligt medfører øgede administrative opgaver. Desuden har vi et ønske om at udvide antallet af fastansatte instruktører for at sikre udvikling og kvalitet. Kontinuiteten af instruktører med mange timer i hallen har signifikant indflydelse på sammenhængskraften i hele foreningen.

Bestyrelsen vil fortsat arbejde på at implementere målsætningerne i strategien frem mod 2030. Der ligger mange spændende opgaver og projekter, som vi kommer til at løfte i flok.

Vi håber, at fremtiden vil byde på en udbygning af Farum Arena, da det vil åbne op for mange nye muligheder. Undersøgelser viser bl.a., at børn med motoriske udfordringer meget ofte også vil opleve udfordringer med indlæring i bl.a. daginstitutioner og skoler. Med en udvidelse af Farum Arena ville det bl.a. åbne op for, at vi sammen med Furesø Kommune, og evt. andre foreninger og samarbejdspartnere, kunne skabe de nødvendige rammer for, at FGF ville kunne tilbyde forløb i dagtimerne for daginstitutioner og skoler. Disse forløb ville kunne hjælpe med til at udvikle de motoriske færdigheder hos børnene og være en inspirationskilde for pædagoger og lærere i deres daglige virke sammen med børnene. En drøm er også at kunne oprette foreningsfitness, så flere foreninger kunne samarbejde om at tilbyde motion og bevægelse til seniorer i dagtimerne, og skabe et foreningsmiljø i Farum Arena, hvor medlemmer i alle foreninger har mulighed for at dyrke fællesskabet.

Drøftelser om, hvorvidt FGF ønsker og har kræfterne til at blive certificeret som Springsikker Forening, var et af vores fokuspunkter for 2022/2023, men GymDanmark og DGI er i overvejelser omkring det fremtidige setup, hvilket vi afventer.

Specifikke fokuspunkter i sæsonen 2023/2024:

- Unge – fastholdelse af gymnaster og skabe et ungemiljø med både instruktører og gymnaster
- Drengegygnastikken
- Fastholdelse af medlemmer og instruktører, herunder udvikling af instruktører for at sikre kvalitet, bl.a. af kurser
- Tiltrækning og fastholdelse af frivillige for at kunne drive og udvikle foreningen
- Strategisk arbejde omkring talentudvikling og stillingtagen til evt. senspecialisering
- Politisk arbejde i forhold til aktivitetstilskud og ny hal
- Indtjeningskilder såsom arrangementer, sponsorer mv.

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