

## Verksamhetsberättelse Showdansföreningen Flex 2022

Vi fick ett tillskott till föreningen vid årsmötet och 3 extra ledamöter valdes in vid årsmötet i mars 2022 för ett år sedan.

Föreningen har under verksamhetsåret haft stabilt med medlemmar, ca 146 st. Några har slutat men några också tillkommit.

Föreningen har under verksamhetsåret genomfört följande aktiviteter:

### **Föreningsaktiviter**

Vi började året med att bjuda tävlingsdansarna på extra stryketräningpass med Saga från Machbeck. Detta skedde vid fyra tillfällen under friträningen.

En SM-fest arrangerades i maj för att ladda upp inför kommande mästerskap som i år ägde rum i Eskilstuna. Detta skedde i Tellushallen med ett stort antal deltagande medlemmar. Vid detta tillfälle erbjöd också föreningen en "föräldraakut" med rådgivning till föräldrar till nya tävlingsdansare.

Friträningar har genomförts;  
fredagar kl 17:00-19:00 i Rosendalsskolan.  
lördagar kl 11:00-13:00 i Lovisedalsskolans sporthall.  
Uppehåll under sommarlovet.

### **Tävlingsåret 2022**

Föreningens medlemmar har deltagit på framför allt nationella tävlingar med ett stort antal pallplatser.

Under dessa tävlingar har föreningen säkerställt att det funnits lagledare vid varje enskilt tillfälle.

#### *Nationella tävlingar (SDL)*

Disco: Rising star (Liga 3) och Master.  
Konstnärligt: Rising star (Liga 3) och Challenger.  
HipHop: Rising star (Liga 3) och Master.  
SM i dans i maj  
Mega Dance Week v44.

#### *Internationella tävlingar (IDO)*

European Disco Dance & Disco Freestyle Championships, Chomutov, Tjeckien  
Disco Grand Prix Open, Örebro, Sverige.  
European Ballet, Jazz, Modern and Contemporary Championship. Skopje, North Macedonia  
World Disco Dance & Disco Freestyle Championship, Katrineholm, Sverige.

World Show Dance Show Dance Championships, Zielona Góra, Poland  
Nordic Grand Prix Open, Örebro, Sweden

Inför dessa tävlingar har föreningen stöttat med ekonomiska bidrag för träning.

Under verksamhetsåret har framförallt det konstnärliga tävlings deltagandet ökat rejält i antal.

### **Show**

Föreningens medlemmar deltog även i år med stor entusiasm vid dansskolans årliga julshow. En stor arbetsinsats av såväl dansare som föräldrar bidrog tillsammans med dansskolan till en show av hög kvalitet.

Hela 29 stipendier delades ut under showen till dansare som nått högsta klass. Föreningen bidrog med Café och lotteri samt försäljning av Bingolotter under showdagarna.

### **Övrigt stöd till dansarna**

Föreningens mål är att stödja medlemmarna/dansarna i deras utveckling som tävlingsdansare samt samverka med dansskolan. Har under 2022 anordnat följande:

- Friträningar. Föreningens medlemmar har två tillfällen i veckan, fredagar (17:00-19:00) i Rosendals Södra sporthall och lördag i Lovisedalsskolan (11:00-13:00) där dansaren kan träna själv på eller tillsammans med andra med stöd av någon av föreningens ansvariga ledare. För att möjliggöra friträningarna samverkar föreningen med Vallentuna kommun.
- Stöd vid tävlingar genom våra lagledare och hjälpföräldrar.
- Ekonomiskt stöd till PDT:er ( individuell träning) för discogrupper för förberedande träning inför SM.
- Ekonomiskt stöd till PDT:er till discogrupper, duo och enskilda dansare för förberedande träning inför VM och EM.
- Ekonomiskt stöd av PDT:er i konstnärlig dans av uttagna dansare till EM och VM.
- Extra ekonomiskt stöd till alla discogrupper under 2022.
- Stipendier till dansare som uppnått den högsta klassen Champion inom Disco Solo, Disco duo, Slow och Konstnärlig dans.