



## LEIDRAAD VOOR SELECTIE TURNEN

### Voorwoord

Welkom bij de selectie van Sportvereniging Zilvermeeuw Altena.

Doel van deze leidraad is alle zaken die betrekking hebben op deelname aan het selectie turnen voor u op een rijtje te zetten. Er komt immers heel wat bij kijken

Wij raden u aan deze leidraad goed te bewaren, zodat u er altijd op terug kunt kijken als dat nodig mocht zijn.

Voor actuele informatie door het jaar heen, verwijzen wij u graag naar onze eigen website [www.zilvermeeuwaltena.nl](http://www.zilvermeeuwaltena.nl)

Bestuur en trainsters/trainer van Sportvereniging Zilvermeeuw Altena.

## **Selectie Turnen**

Wanneer uw dochter in aanmerking komt voor turnen op wedstrijdniveau (selectiegroep), zal de leiding van haar huidige groep hierover een gesprek met u aan gaan om te kijken of vanuit uw kant die interesse er ook is. Mocht dat zo zijn dan word dit besproken met de selectieleiding.

Vanuit hun zal dan de uitnodiging komen om deel te nemen aan een proef periode bij de selectie.

Ook maken we soms gebruik van het organiseren van selectietest momenten. Dagen waarop iedereen van bepaalde leeftijd is uitgenodigd om te kijken of zij geschikt zijn voor deelname ja of nee.

Of een turnster in aanmerking komt, hangt af van verschillende factoren. Zo wordt niet alleen gekeken naar wat uw dochter op dat moment kan, maar vooral wat ze in zich heeft om te kunnen en te willen leren. Factoren als motivatie, inzet, kracht, lenigheid, lef, coördinatie en vormspanning worden beoordeeld. En of een turnsters een aanwijzing om kan zetten in uitvoering.

Nieuwe selectieleden krijgen in overleg met de desbetreffende trainer een proefperiode van 3 weken tot 2 maanden (hangt van situatie af) bij de selectie. Na deze proefperiode volgt, bij wederzijds goedvinden, eventuele plaatsing bij de selectiegroep.

## **Aanwezigheid trainingen**

Om vooruitgang te boeken is het noodzakelijk zo vaak als mogelijk op de training aanwezig te zijn. Het trainingsschema voor de turnsters wordt door meerdere gediplomeerde trainsters/trainer opgesteld en leent zich er niet voor om slechts gedeeltelijk te volgen. De volgorde en inhoudelijke invulling van de trainingen dragen bij aan de effectiviteit van het leerproces. Het missen van te veel trainingen zal ten allen tijde ten kosten gaan van het niveau van de turnster en kan zich uiten in het feit dat de turnster niet meer voldoende kan meekomen om lid te blijven van de selectie.

## **Wedstrijden**

Kiezen voor selectie turnen, betekent ook kiezen voor verplichte deelname aan wedstrijden. In principe kunnen de wedstrijden al geturnd worden vanaf 7 jaar, maar dit doen we altijd in overleg met de ouders, er word naar gekeken of een kind er mentaal wel klaar voor is.

Vanaf 8 jaar (jaar waarin ze 9 worden) zijn de wedstrijden een verplicht onderdeel van de selectie. Het aantal wedstrijden in een seizoen is afhankelijk van niveau, leeftijd en of ze zich tijdens de voorrondes plaatsen eventuele meerkamp- en/of toestelfinales. De wedstrijden worden georganiseerd vanuit de KNGU op zaterdagen en zondagen.

Daarnaast kunnen er zowel teamwedstrijden als individuele wedstrijden geturnd worden.

### *Teamwedstrijden*

Tijdens deze wedstrijden turnen de meiden in een team van aantallen die door de organisatie bepaald worden. Dit verschilt per teamwedstrijd.

Hier is vooral het teambelang een prioriteit en niet dat per individuele turnster.

Als er niet genoeg turnsters zijn in een bepaalde leeftijd/niveau groep, dan kan dit soms opgelost worden door een combiteam te vormen met een andere vereniging. Niet voor alle leeftijden en niveau is er de mogelijkheid tot teamwedstrijden.

### *Individuele wedstrijden*

Tijdens een individuele wedstrijd turnt een turnster volledig voor zich zelf.  
Zij turnen hierbij wel alle 4 de toestellen tenzij anders besproken is vooraf.  
Ook is er bij enkele wedstrijden de mogelijkheid tot het behalen van meerkamp en/of toestelfinales.

### **Leeftijdsgroepen binnen turnen:**

Instap (Sporter is/wordt 9 jaar in 2019)  
Pupil 1 (Sporter is/wordt 10 jaar in 2019)  
Pupil 2 (Sporter is/wordt 11 jaar in 2019)  
Jeugd 1 (Sporter is/wordt 12 jaar in 2019)  
Jeugd 2 (Sporter is/wordt 13 jaar in 2019)  
Junior (Sporter is/wordt 14 of 15 jaar in 2019)  
Senior (Sporter is/wordt 16 jaar in 2019)

### **Wedstrijdgeld**

Om deel te kunnen nemen aan wedstrijden dient de turnster wedstrijdgeld te betalen. Er moet wedstrijdgeld betaald worden voor iedere wedstrijd waar uw dochter voor ingeschreven is of zich voor geplaatst heeft. De inschrijfkosten per KNGU wedstrijd worden jaarlijks bijgesteld.

Voor Sportvereniging Zilvermeeuw Altena zijn de wedstrijdkosten dit jaar bepaald op €30,00  
Gelieve deze in een **envelop met naam turnster erop, VOOR zaterdag 21 september** in te leveren bij: Kim van Olst (alle groepen zien haar op de vrijdag).

### **Afmeldingen**

Mocht uw dochter in geval van ziekte o.i.d. niet kunnen deelnemen aan een wedstrijd, dan dient u dat indien mogelijk minimaal 24 uur van te voren te melden bij de leiding d.m.v. een telefoontje.

Bij een standaard training gelieve ook minimaal 24 uur van te voren afmelden.

Dit mag per email, whatsapp of telefonisch.

Betreft het tijdsbestek van afmelding korter dan 12-uur dan graag even telefonisch afmelden.

Afmelden altijd met de reden van afmelding erbij vermeld alstublieft.

### **Gedrag:**

Wij als trainsters/trainer zijn er om te ondersteunen in het behalen van de doelen van onze turnsters. Een goede sfeer in de zaal en prettige omgang met mekaar zijn daarvoor een cruciale vereiste. We verwachten wederzijds respect in de zaal zowel naar trainsters/trainer als van turnsters naar turnster. Enige zaken worden daarom niet getolereerd tijdens trainingen;

- Pestgedrag
- Uitlachen van mede turnsters
- Groepsvorming
- Asociaal gedrag
- Uitingen van verbaal of fysiek geweld.

## **Vervoer naar wedstrijden**

Iedereen dient zelf voor vervoer naar de wedstrijden te zorgen. Opzet is wel om zoveel mogelijk te carpoolen met mekaar. Trainsters/trainer rijden graag mee. Iedereen moet altijd minimaal een half uur voor aanvang van de warming-up aanwezig zijn daar de wedstrijd maximaal een half uur kan inlopen. Maar dit zal altijd nog van te voren aan u gecommuniceerd worden.

## **Verloop wedstrijd**

De wedstrijden duren gemiddeld een dagdeel.

De turnsters draaien in een groepje door van toestel naar toestel.

Dit gebeurt volgens de Olympische volgorde; Sprong, brug, balk, vloer.

Als de turnsters bij een toestel aankomen krijgen zij eerst een door de wedstrijdleiding bepaalde inturntijd. Daarna turnen ze om de beurt hun wedstrijd oefening voor de jury.

De turnsters mogen tijdens hun wedstrijd alleen van de wedstrijd vloer af om naar de wc te gaan.

## **Fysiofit:**

Vanaf heden is Sportvereniging Zilvermeeuw Altena een samenwerking aangegaan met Fysiofit Altena. Een fysiotherapiepraktijk gespecialiseerd in sport. Zij zullen ons aankomend seizoen medisch ondersteunen bij blessures van onze turnsters. Zij bieden ons een vrij inloop spreekuur bij de praktijk in Almkerk op alle maandagen van 16.00-17.00 uur voor al onze selectieleden.

Mocht u dochter een blessure oplopen, zowel buiten als tijdens de training, dan kunnen zij helpen bepalen wat de beste manier is om goed te herstellen. Zij zullen ook aangegeven naar onze leiding wat de turnster niet of wel mag doen tijdens de trainingen. Mocht er dus een blessure voordoen waardoor er meer dan 2 trainingen gemist gaan worden, dan gelieve in overleg met uw trainsters/trainer langs te gaan op het spreekuur van Fysiofit Altena. In de bijlage nog meer informatie hierover toegevoegd.

## **Kleding / verzorging**

Tijdens trainingen wordt er turnkleding gedragen. Dit betreft een turnpakje met eventueel turnbroekje. Op wedstrijd dient het broekje in kleur te zijn met het turnpakje, anders is een broekje niet toegestaan. Lange haren dienen vast te zitten. Het dragen van sieraden is niet toegestaan. Iedereen die in wedstrijdverband uitkomt dient in het bezit te zijn van het selectie turnpak.

Deze kleding kunt u verkrijgen via onze website. Geen gekleurde nagellak of tattoo.

Een paar lekkere warme sokken meenemen tijdens wedstrijden is fijn.

In de winter kan de vloer koud zijn en tussendoor is het soms lang wachten.

## **Afspraken**

Het bestuur en de trainsters/trainer doen er alles aan om trainingen en wedstrijden optimaal te laten verlopen. Samen met de vrijwilligers worden heel wat uren aan de vereniging besteed. Het is daarom belangrijk dat er regels zijn die zorgen voor duidelijkheid en structuur. Alle afspraken staan vermeld in onze selectie leidraad die u ook inmiddels ontvangen heeft. Deze zijn bedoeld om de les optimaal te laten verlopen en het onderlinge contact tussen u, uw dochter en de leiding optimaal te houden. Als alle partijen zich aan deze regels houden, kunnen we in de praktijk tot een goede samenwerking komen.

## **Financiën**

Alle informatie over contributie, betalingsvoorwaarden en opzeggingen kunt u terugvinden op onze website: [www.zilvermeeuwaltena.nl](http://www.zilvermeeuwaltena.nl)

## **Verzekering**

Het beoefenen van een sport houdt in dat je een bepaald risico accepteert. Hoewel dit risico nooit is uit te sluiten, probeert de vereniging het wel te minimaliseren. Al onze leden zijn lid van de KNGU. Bij dit lidmaatschap is een ongevalverzekering inbegrepen. Het betreft een WA en ongevalverzekering tegen de bij de KNGU geldende regelingen (zie ook de site [www.kngu.nl](http://www.kngu.nl)).

## **Betrokkenheid ouders**

De trainster/trainer stellen het zeer op prijs als ouders bij het brengen of halen van hun kind even de helpende hand bieden bij het eventueel opzetten of opruimen van de toestellen mocht dit nodig zijn. Ook al zijn er vaak assistenten aanwezig, het blijft een hele klus. Ook in dit geval geldt ... vele handen maken licht werk.

Daarnaast zijn er enige thuiswedstrijden waarvoor een indeling gemaakt zal worden door de trainster/trainer voor een helpende hand van alle ouders. We verwachten dat alle ouders minimaal 1 maal een taak zullen uitvoeren als vrijwilliger.

## **Contact:**

Pre selectie	Mariska Valkenhoff	tel: 06-57339917
Jong Talent	Kim van Olst	tel: 06-30434717
Onderbouw selectie	Britt Blanken	tel: 06-83719109
Bovenbouw selectie	Jeran van Scherpenseel	tel: 06-34379943
	Kim van Olst	tel: 06-30434717