



Richtlijnen N-selectie 2020-2021

Aanwezigheid trainingen

- Een turnster is iedere training aanwezig;
- In de vakanties gaan de trainingen door. In de zomervakantie stoppen de trainingen gedurende vier weken;
- Als het wedstrijdseizoen het toelaat, hebben we tussen kerst en oud en nieuw een aantal dagen vakantie;
- Er wordt niet getraind op feestdagen, tenzij anders aangegeven;
- Indien een turnster niet aanwezig kan zijn bij een training, dan dient zij met geldige reden per mail/sms/WhatsApp afgemeld te worden;
- Wanneer een turnster een training mist, dan dient de training in overleg met de train(st)er, bij voorkeur in dezelfde week, in gehaald te worden → **in verband met de corona regels, is inhalen op dit moment niet mogelijk**;
- Trainingen die wegvallen in verband met feestdagen of wedstrijddagen kunnen niet ingehaald worden, tenzij anders aangegeven.

Tijdens de trainingen

- Gedurende de training kunnen ouders boven kijken. Het kijken tijdens de training mag de turnster niet afleiden en de train(st)ers bepalen wat er gebeurt tijdens de training;
- Meerdere keren per jaar wordt er een open lesweek georganiseerd. Tijdens deze week kunnen ouders bij alle trainingen komen kijken;
- Indien turnsters wat eten tijdens de training dan moet dit iets zijn met een goede voedingswaarde, zoals een banaan of een boterham. Koekjes en snoepjes zijn niet toegestaan;
- Turnsters dragen een turnpakje en eventueel een broekje tijdens de trainingen. Sieraden zijn niet toegestaan.

(Wedstrijd)kosten

- Wedstrijdgelden zijn niet inbegrepen in de contributie. Betaling gebeurt via automatische incasso (tenzij anders afgesproken). Gedurende het wedstrijdseizoen wordt er op een paar momenten wedstrijdgeld afgeschreven. Vooraf zal per mail aangegeven worden wat afgeschreven gaat worden;
- Boven op de KNGU tarieven komt € 3,50 per wedstrijd in verband met trainers- en jurykosten.
- Eens per drie jaar moet een nieuw wedstrijdpaspoort aangevraagd worden, deze kosten zijn niet inbegrepen in de contributie;
- Eens per drie jaar komt er een nieuw wedstrijdpakje. Deze kosten zijn voor turnsters/ouders;
- Tape (zowel sporttape als huidskleur tape) moet bij meervoudig tapen zelf aangeschaft worden;
- Indien een turnster stopt met turnen bij de selectie, moet ze door ouders afgemeld worden bij de ledenadministratie.

Benodigheden

Voor trainingen en wedstrijden hebben turnsters verschillende materialen nodig. Deze materialen moeten zelf aangeschaft worden:

- Magnesiumblokken, á € 2,50 per blok;
- Lusjes en polsbandjes voor de rekstok. Bij Instap en Pupil 1 zijn lusjes noodzakelijk voor de wedstrijd oefenstof. Voor alle andere leeftijden worden ze gebruikt in de training. Als lusjes niet meer passen, kun je nieuwe laten maken, of lusjes uit de turnhal gebruiken:
 - o Lusjes voor de rekstok kunnen bij Morela aangeschaft worden. Deze kosten € 3,00;
 - o Polsbandjes kunnen voor € 2,- per paar aangeschaft worden;
- Turnleertjes:
 - o Vanaf jeugd 1 mogen turnleertjes aangeschaft worden. Turnsters N2 in overleg eerder;
 - o Zorg dat je altijd een tweede paar (oude) turnleertjes ingeturnd hebt, voor het geval een leertje kapot gaat tijdens een wedstrijd;



- Enkelgewichtjes
 - o Turnsters in de onderbouw hebben enkelgewichtjes van 0,5 kg per stuk;
 - o Turnsters in de bovenbouw hebben enkelgewichtjes van 1,0 kg per stuk;
- Foamroller. In de turnhal zijn meerdere foamrollers aanwezig. Turnsters mogen er ook zelf een aanschaffen.

Niet deelnemen aan een wedstrijd

Doet een turnster **niet** mee met wedstrijden dan gelden de volgende regels:

- Niet deelnemen i.v.m. blessure (al dan niet bij het turnen opgelopen): wedstrijdgeld is voor rekening van de vereniging;
- Niet deelnemen i.v.m. griep o.i.d.: wedstrijdgeld is voor rekening van de ouders;
- Niet deelnemen i.v.m. stoppen met turnen, waarbij dit door de trainer(s) is bepaald: wedstrijdgeld is voor rekening van de vereniging;
- Niet deelnemen i.v.m. stoppen met turnen waarbij het kind/ouders hebben dit zelf hebben bepaald: wedstrijdgeld is voor rekening van de ouders.

Let erop dat, wanneer je opgegeven bent voor de wedstrijden, je opgegeven bent voor alle (regionale) plaatsingswedstrijden. Voor alle wedstrijden geldt bovenstaande. Als je in november al gestopt bent en er is nog een plaatsingswedstrijd in februari, dan moet deze wedstrijd ook nog betaald worden.

Kleding

- Om het wedstrijdpakje representatief te houden voor wedstrijden, willen we iedereen vragen om niet te trainen in het wedstrijdpakje;
- Om het trainingspak netjes te houden, willen we iedereen vragen om hier zuinig mee om te gaan, zodat de turnsters in een nette outfit op de wedstrijdvloer staan.

Blessures

- Meldt de blessure en eventuele adviezen altijd bij de trainer(s);
- Bij een blessure zo spoedig contact opnemen of langs gaan bij een van de fysiotherapeuten;
- Iedere week is er een fysiotherapeut in de zaal, op woensdag of vrijdag;
- Er wordt met een blessure zo veel mogelijk aangepast doorgetraind;
- Bij een langdurige blessure kan contact opgenomen worden met de ledenadministratie, om de contributie tijdelijk om laag bij te stellen of stop te zetten.

Niveaus

- Bovenbouw turnsters in de 3^e divisie turnen drie keer per week: in totaal 9 uur;
- Bovenbouw turnsters in de 2^e en 1^e divisie turnen vier keer per week: in totaal 12 uur;
- Bovenbouwturnsters in de 2^e en 1^e divisie trainen eens per maand op zondagochtend;
- Instap turnsters trainen twee keer per week: in totaal 6 uur. Indien mogelijk wordt dit in de loop van het seizoen uitgebreid naar drie keer per week: in totaal 9 uur;
- Pupil 2 N2, Jeugd 1 N3 en N2 turnsters turnen bij voorkeur vier keer per week: in totaal 12 uur;
- Pupil 1, pupil 2 N3 en Jeugd 1 N4 turnsters turnen drie keer per week: in totaal 9 uur;
- De train(st)ers bepalen in welke divisie de turnsters uitkomen. Mochten hier vragen over zijn dan kun je hier altijd voor komen;
- Promotie of degradatie is mogelijk naar aanleiding van wedstrijduitslagen. In sommige gevallen zullen de train(st)er beslissen over promotie/degradatie.

Wedstrijden

- Alle turnsters doen mee aan alle wedstrijden op hun eigen niveau;
- Alle wedstrijddagen van wedstrijden en mogelijke doorstroming dienen vrij gehouden te worden;
- Zodra er informatie over de wedstrijddagen bekend is, dan wordt dit doorgegeven. Houdt er rekening mee dat dit pas een week voor de wedstrijd kan zijn;
- Alle turnsters doen mee aan de jaarlijkse clubkampioenschappen;
- De jeugd, junior en senior turnsters doen mee aan de toestelkampioenschappen;



- Turnster zijn minimaal een half uur voor aanvang van de officiële algemene warming up in wedstrijdtenue aanwezig op de wedstrijdvloer (voor een eerste wedstrijd van de dag geldt minimaal een kwartier voor aanvang aanwezig op de wedstrijdvloer);
- Turnsters dragen op de wedstrijden het wedstrijdpakje en trainingspak van de vereniging met daar onder witte enkelsokken;
- Turnsters dragen de haren strak;
- Wedstrijdinformatie en uitslagen van de wedstrijden zijn te vinden op [de website van de KNGU](#)

N- Selectie

- De oefenstof voor de onderbouw turnsters (tot en met jeugd 1) is opgedeeld in Nationale niveaus en District niveaus. De N-selectie van Achilles biedt alleen de Nationale niveaus aan. Hier vallen ook de 1^e, 2^e en 3^e divisie onder;
- Minimaal 1x per jaar zullen er oudergesprekken gepland worden. Indien nodig worden er meerdere gesprekken gepland (dit kan op aanvraag van ouders en/of train(st)ers);
- In gesprekken met ouders geven wij aan of de turnster het niveau van de N-selectie kan halen. Daarnaast wordt er vooruit gekeken of de turnster de oefenstof van een jaar of 2 jaar later ook zou kunnen beheersen. Mocht dit niet het geval zijn dan kan er besloten worden dat een turnster terug stroomt naar de D-selectie. Deze beslissing wordt altijd weloverwogen en na meerdere gesprekken genomen.

Voor vragen of opmerkingen kunnen jullie altijd bij een van ons terecht!

Namens de selectieleiding,
Morela, Romee, Maron, Kirsten, Liz en Marjon