



Informatieboekje

Turn(st)ers G.V. Hercules

Aldeboarn-Akkrum-Nes

2017 - 2018





Voorwoord

Dit is het informatieboekje van G.V. Hercules, afdeling turnen.

G.V Hercules, opgericht in 1913, is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie.

De vereniging heeft veel jeugd en het is een genot om te zien met hoeveel plezier en enthousiasme het turnen wordt beleefd. Het uitgangspunt is dan ook dat goede prestaties leveren mooi is, maar dat plezier hebben in het turnen de basis blijft.

Hiervoor zetten zich veel vrijwilligers, trainers en leden in. Zonder deze mensen is het onmogelijk om alle activiteiten binnen de vereniging soepel te laten verlopen. Van leden en ouders wordt verwacht dat zij hun steentje bijdragen.

Om een beeld te geven op welke wijze het turnen binnen de vereniging is georganiseerd en wat de (spel)regels en richtlijnen binnen de vereniging zijn, hebben we de belangrijkste punten samengevat in dit informatieboekje.

In het informatieboekje treft u onder andere aan; informatie over trainingen, kleding, wedstrijden, data, lidmaatschap en contributie.

Voor suggesties, meer informatie of vragen kunt u altijd terecht bij de trainster of 1 van de leden van het bestuur. De actuele telefoonnummers en e-mailadressen staan vermeld op de site van G.V. Hercules, www.gv-hercules.com.

Wij wensen iedereen een plezierig en een succesvol turnseizoen toe!!

Het bestuur

G.V. Hercules Aldeboarn, Akkrum, Nes



Inhoudsopgave

1.	Trainingen.....	4
	Trainingen B-selectie.....	4
	Trainingen A-selectie.....	4
	Afmeldingen	4
	Briefjes en berichten	4
2.	Wedstrijden	5
	Wedstrijdpakjes / trainingspakken	5
	Groepsspringen.....	5
	Individuele turnwedstrijden A-selectie	6
	Fundag B-selectie.....	6
	Wedstrijdcommissie, informatie en rijschema	6
	Wedstrijdverslag.....	6
3.	Wedstrijddata	7
	Indeling wedstrijdgroepen en overzicht wedstrijddata seizoen 2017-2018	7
4.	Jury	8
5.	Lidmaatschap en contributie	9
	Recreatief	9
	Turnen	9
6.	Handige (web)sites	10

1. Trainingen

Alle kinderen starten met gewone gymnastieklessen. Voor turnen bij de A-selectie moet je geselecteerd worden. In mei vindt er een turntest plaats. Juf Jitske doet een voorselectie, ze nodigt uit alle gymgroepen vanaf groep 3 een aantal meisjes uit voor de voorselectie. Deze meisjes worden geselecteerd voor de A-selectie. In mei is er nog een open turntest, voor kinderen die geen lid zijn maar wel ambities hebben. Kinderen die ook graag willen turnen, maar die niet geselecteerd zijn, kunnen zich aanmelden voor de B-selectie.

Trainingen B-selectie

Leeftijd: groep 3 t/m 8

Voorwaarde B-selectie: 1 uur gymnastiek + 1 uur turnen bij de B-selectie.

Trainingen A-selectie

Leeftijd: vanaf groep 3 t/m senioren

Voorwaarde A-selectie: minimaal 2 uren turnen per week bij de A-selectie

Juf Jitske doet een voorselectie en beoordeelt of iemand bij de selectie kan. Als een turnster meer uren per week wil trainen, dan vragen wij u voor dit extra uur een wijzigingsformulier in te vullen. Op die manier kunnen we het juiste contributiebedrag doorvoeren.

Selectieprocedure: In het voorjaar gaat juf Jitske bij de gymlessen (groep 3,4,5) van G.V. Hercules langs. Dan wordt gekeken naar wat de meisjes al kunnen. Een aantal meiden zullen worden benaderd voor de turnvoorselectie (turntest), die in mei plaatsvindt. Alle nummers 1 en 2 van de clubkampioenschappen van groep 3/4/5/6 en de nummers 3 uit groep 3/4 van de clubkampioenschappen worden ook uitgenodigd. Bij de turntest worden de meisjes beoordeeld op o.a. de volgende punten: Lenigheid, Concentratie, Dingen onthouden, Kracht en Coördinatie. Aan het eind van de turntest wordt de beoordelingslijst samen met de meisjes én de ouders doorgenomen. In mei is er een open turntest. Informatie hierover komt op de website en via facebook, en via de scholen in Aldeboarn en Akkrum. Mochten er nog specifieke vragen zijn over de selectieprocedure, graag contact opnemen met juf Jitske of één van de bestuursleden.

Afmeldingen

Bij ziekte of afwezigheid bij een training, juf Jitske graag voor 12 uur op de dag van de training informeren via mail: Jitske66mulder@gmail.com.

Briefjes en berichten

Juf Jitske geeft soms een briefje met informatie mee aan de kinderen. Vraag uw kind hier regelmatig naar, zodat de briefjes niet in de tas blijven zitten. Leiding en bestuur communiceren ook veel via e-mail. Het bestuur communiceert via g-mail, we adviseren om turnzaken@gv-hercules.com in de lijst van contacten te zetten. Bij wijziging van mailadres, graag een berichtje sturen naar ledenadministratie@gv-hercules.com. Wanneer u zelf een bericht heeft voor het bestuur kunt u ons mailen via info@gv-hercules.com. Voor overige email adressen verwijzen we graag naar onze website: <http://gv-hercules.com/>. Volg onze website en facebooksite (G.V. Hercules Aldeboarn/ Akkrum-Nes) voor actuele berichten.

2. Wedstrijden

De turnsters hebben elk jaar verschillende wedstrijden waar ze aan deelnemen:

- De A-selectie is verplicht om aan deze wedstrijden deel te nemen.
- De B-selectie wordt gevraagd en is niet verplicht om deel te nemen.

Elke 2 jaar organiseren we clubkampioenschappen en een springfestival. In het jaar van de uitvoering worden er geen onderlinge wedstrijden georganiseerd. Dit jaar (2017 – 2018) is er geen uitvoering, dus wel wedstrijden. De kinderen krijgen tijdig bericht wanneer er wedstrijden zijn, maar alle data staan ook op de website onder 'agenda'. Bij het springfestival worden de kinderen wel beoordeeld, maar er zijn geen prijzen te winnen. De turn(st)ers doen oefeningen op alle 4 springonderdelen (minitrampoline, minitrampoline pegasus, plankoline kast en lange mat).

Wedstrijdpakjes / trainingspakken

G.V. Hercules heeft eigen wedstrijdpakjes voor de A-selectie. Deze pakjes worden in de week voor de wedstrijden door juf Jitske aan de deelnemers uitgedeeld. Na de wedstrijd mag je de pakjes weer mee naar huis nemen, maar de pakjes mogen niet zelf gewassen worden! Iedereen levert de pakjes de eerstvolgende les weer in bij juf Jitske. Zij zorgt ervoor dat de pakjes allemaal gewassen worden. De trainingspakken worden op de wedstriiddag door juf Jitske uitgedeeld. Na de wedstrijd verzamelt zij de pakken weer. De B-selectie turnsters dragen een turquoise turnpakje, die zelf aangeschaft moet worden (kan via train(st)er geregeld worden). De B-selectie turners dragen een zwarte korte broek en een wit hemd.

De trainingspakken worden in Aldeboarn bewaard. Juf Jitske geeft aan welke maten zij nodig heeft en er is 1 ouder die de pakken voor haar klaar legt. Voor de zomervakantie moeten de pakken allemaal gewassen worden. De pakken zullen verdeeld worden onder de ouders. Elk jaar wordt er een bepaalde trainingsgroep gevraagd om dit te doen. De wasvoorschriften en was-tablet zullen worden bijgevoegd.

Groepsspringen

Per niveau worden turnsters van de A-selectie en de B-selectie ingedeeld om deel te nemen aan groepsspringen. Dit zijn wedstrijden waarbij de turnsters meedoen op de onderdelen: lange mat, minitrampoline valmat, plankoline kast, minitrampoline springtoestel, airtrack en/of minitrampoline tafel. Ze springen met hun groep een reeks van sprongen en worden hier als groep op beoordeeld. De turnsters krijgen van juf Jitske de indeling van de groep waarin de turnsters deelnemen én de data van de wedstrijden. Via de wedstrijdcommissie ontvangt iedereen de wedstrijd informatie en een rijschema.

NB. Bij onvoldoende deelname kan het zijn dat de jongste turnsters alleen de individuele wedstrijden turnen, dit is per seizoen verschillend.

Individuele turnwedstrijden A-selectie

Bij de individuele turnwedstrijden worden de turnsters ingedeeld op leeftijd en niveau. De indeling, wie in welke wedstrijdgroep zit, wordt via de trainster bekend gemaakt.

Elk seizoen heeft iedere wedstrijdgroep van de A-selectie 2 turnwedstrijden. Dit zijn de individuele plaatsingswedstrijden op toestel turnen. De toestelonderdelen zijn: lange mat, balk, brug en sprong. De jongste turnsters zijn ingedeeld vanaf wedstrijdgroep 2. Vaak starten de wedstrijden in januari. Alle turnsters krijgen van juf Jitske een briefje mee met daarop de datum van de wedstrijden waar zij aan deelnemen. Zodra de data en indelingen definitief zijn komt er een bestandje, met wie wanneer een wedstrijd heeft, op de Herculessite. Kijk daarom regelmatig op <http://gv-hercules.com/>. Ook krijgen alle turnsters een mail waarin alle data en andere informatie vermeld staat.

Fundag B-selectie

Voor de B-selectie is er 1 turnwedstrijd gepland, dit wordt ook de fundag genoemd. Om hieraan mee te doen, krijgen alle gymleden een briefje mee met een aanmeldingsstrookje. Deelname is niet verplicht. De kosten voor deze wedstrijd worden bij opgave contant betaald aan de trainers, dit seizoen is het wedstrijdgeld 14,50 euro.

Deze groep is ingedeeld in wedstrijdgroep 1. Er wordt 3 toestellen geturnd: lange mat, brug en sprong. Daarnaast is er nog een 'funbaan' waar bijv. een survivalbaan staat of waar je op de airtumblingbaan kunt oefenen. Via bijgaande link is meer informatie te vinden over de opzet van een fundag. <http://www.kngu.nl/wedstrijdzaken/district-noord-fundag>.

Wedstrijdcommissie, informatie en rijschema

Als er een wedstrijd is, komt de wedstrijdcommissie in actie. Dit zijn Hieke Alkema en Anke de Jong. Rond oktober moeten de turnsters al ingeschreven worden bij de KNGU. De KNGU zorgt voor de indelingen van de wedstrijden en geven ons een melding als de wedstrijdschema's bekend zijn. Hieke en Anke zorgen ervoor dat alle turnsters de wedstrijd informatie via mail toegestuurd krijgen. Ook wordt aangegeven wie op welk tijdstip moet turnen. Alle (mobiele) telefoonnummers worden vermeld in het rijschema. De ouders van de turnsters kunnen onderling afspraken maken over het meerijden. Er is geen gezamenlijke verzamelplek bij de toestelwedstrijden, er wordt onderling afgestemd vanwaar men vertrekt. Misschien is het handig om per groep een 'groepsapp' te maken, dit is op eigen verantwoordelijkheid. De informatie wordt ook op onze website vermeld.

Wedstrijdverslag

Van elke wedstrijd vragen wij 1 of 2 kinderen om een verslag te maken. Turnsters worden via mail benaderd om een verslag te schrijven. Zorg ervoor dat dit verslag voor de maandag na de wedstrijd naar turnzaken@gv-hercules.com wordt gestuurd. Maandagavond wordt het verslag op de site geplaatst. Wij vinden het belangrijk om alle ervaringen omtrent Hercules actueel te houden en verwachten dat iedereen een eigen bijdrage aanlevert.

3. Wedstrijddata

Turnsters zijn ingedeeld in wedstrijdgroepen van de KNGU. De groepen zijn gebaseerd op leeftijd en niveau. De trainster levert de informatie over wie in welke wedstrijdgroep zit. Zodra dit bekend is wordt het ook op de Herculessite vermeld. Per wedstrijdgroep zijn er 2 plaatsingswedstrijden. De beste 6 turnsters per niveau in een wedstrijdgroep (gemiddelde van 2 wedstrijden) gaan door naar de Friese kampioenschappen. Wie dat zijn wordt na de 2^e wedstrijd bekend gemaakt. Juf Jitske geeft aan de turnsters en wedstrijdcommissie door wie zich heeft geplaatst. De informatie over de Friese kampioenschappen wordt verzorgd door de wedstrijdcommissie. De wedstrijduitslagen per wedstrijd staan vermeld op onze site <http://gv-hercules.com/>. De uitslag van de wedstrijden en de vermelding wie doorgaat naar de Friese kampioenschappen staan ook vermeld op de KNGU site. <http://www.noord.kngu.nl/nl/Uitslagen/Uitslagen.aspx>

Indeling wedstrijdgroepen en overzicht wedstrijddata seizoen 2017-2018

G.V. Hercules is ingedeeld in rayon Zuid Oost van de KNGU. Per wedstrijdgroep zijn er 2 plaatsingswedstrijden. Zodra bekend is welke turnster in welke wedstrijdgroep ingedeeld is, wordt het aangevuld op de site. <http://gv-hercules.com/index.php?page=wedstrijden>

In het seizoen 2017_2018 kunnen de turnsters in wedstrijdgroep V helaas niet deelnemen met de individuele (plaatsings) wedstrijden van de KNGU, omdat we niet genoeg juryleden hebben die deze groep mogen beoordelen. Dit moet elke gymnastiekvereniging zelf verzorgen, de KNGU levert geen juryleden.

4. Jury

Elke gymnastiekvereniging moet, per 9 turnsters die meedoen aan een KNGU wedstrijd, een eigen jurylid aanleveren. Als er 10 turnsters meedoen, betekent dit dat we 2 juryleden voor die wedstrijd moeten aanleveren. De KNGU levert geen juryleden, dit moeten alle gymverenigingen zelf doen. Het is dus belangrijk dat wij genoeg juryleden hebben.

Helaas beschikken wij niet over een ruim aantal juryleden. Ouders of begeleiders die ervaring hebben met turnen zijn de mogelijke juryleden.

G.V. Hercules biedt cursussen aan om zich te laten scholen tot jurylid. Dit gaat via de KNGU en is kosteloos.

De opleiding Turnen Dames I: bestaat uit 3 bijeenkomsten, te weten een introductiebijeenkomst (verplichte dag) en 2 praktijkbijeenkomsten. Daarnaast is er ook een digitale leeromgeving, waar men zelfstandig kan oefenen met de oefenstof. De praktijk- en theorietoets wordt digitaal afgenomen, dit is door iedere cursist zelf aan te vragen en kan thuis gemaakt worden.

De cursus Groepsspringen bestaat uit 5 modules: Algemeen, Kast plank(oline), Minitramp, Lange mat en Springtoestel en kast minitramp. Deze modules bevatten alle informatie die je als jurylid moet hebben om de wedstrijden GS2 (DE-niveau) te kunnen beoordelen. Met leerblokken, vragen, "test jezelf" en filmpjes van elementen en oefenstof, word je stapsgewijs door de leerstof geleid en kun je er actief mee aan de slag. Binnen deze modules is ook alle informatie betreffende het reglement en de oefenstof beschikbaar. Er zijn 4 bijeenkomsten van 4 uur, inclusief praktijkexamen.

(Bron:

<https://www.kngucampus.nl/Default.aspx?pageld=74&ctrl=CourseOverview&courseId=802894>)

Bij het behalen van een jurybrevet verwacht G.V. Hercules 2x per seizoen, een beroep op een jurylid te kunnen doen tijdens de individuele turnwedstrijden.

Belangstellenden kunnen zich aanmelden via turnzaken@gv-hercules.com.

Zonder aanlevering van juryleden via onze club kunnen onze leden, of een deel daarvan, niet deelnemen aan wedstrijden van de KNGU. Het is dus belangrijk om eigen juryleden te hebben.

5. Lidmaatschap en contributie

G.V. Hercules is onderverdeeld in recreatieve gymnastiek en turnen.

Recreatief

Recreatieve gymnastiek: Voor alle leden vanaf 2 jaar

B selectie

De B-selectie is voor leden vanaf groep 3, die al één uur recreatieve gym volgen. Zij kunnen zich aanmelden voor 1 uur turnen naast het uur recreatieve gym. Ze trainen in totaal 2 uren. Deelname aan wedstrijden is niet verplicht, we innen ook geen kleedgeld. Bij deelname aan de funwedstrijd wordt inschrijfgeld gevraagd, dit is € 14,50 per wedstrijd. Als iemand zich aanmeldt voor de funwedstrijd, wordt het inschrijfgeld contant betaald bij de leiding.

Regelmatig wordt ons gevraagd waarom iemand naast 1 uur turnen bij de B-selectie ook nog 1 uur bij de recreatieve gym moet volgen. G.V. Hercules heeft met dit extra uur als doel, om deelname aan wedstrijden en het doorstromen naar de A2 selectie mogelijk te maken. Twee uur per week trainen is dus een vereiste.

Turnen

De A-selectie

De A-selectie (A1) is voor geselecteerde leden. Als je bij de A1-selectie zit moet je minimaal 2 uur per week of meer turnen. Daarnaast is iedereen verplicht om aan de wedstrijden mee te doen. Tijdens de wedstrijden wordt er gewerkt met voorgeschreven- en keuze oefenstof uit het FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) reglement.

Er is ook een A2 selectie. Dit zijn leden die vanuit de B selectie i.v.m hun leeftijd (12 jaar) doorstromen naar de A2 selectie.

Overzicht kosten turnen

Contributie per uur / per kwartaal *1	Junior lid (t/m 15 jaar) € 45.75 Senior lid (vanaf 16 jaar) € 54.75
Bondscontributie per jaar (in januari geïncasseerd)	Junior lid (t/m 15 jaar) € 21.40 Senior lid (vanaf 16 jaar) € 26.20
Wedstrijdgeld (eind vh seizoen geïncasseerd)	€ 12,50 per wedstrijd (regio) seizoen 2017_2018 (voor sommige wedstrijden wordt van dit bedrag afgeweken, de trainster zal uw kind hier van te voren over informeren)
Wedstrijdpaspoort	Senior lid (op aanvraag) € 14.85
Kleedgeld (eind vh seizoen geïncasseerd)	€ 15,-

*1 De contributiebedragen worden tijdens de Algemene Ledenvergadering vastgesteld.

6. Handige (web)sites

In dit document worden verschillende sites genoemd. Bijgaand een overzicht:

http://gv-hercules.com/	Website G.V. Hercules o.a. wedstrijduitslagen/verslagen
Jitske66mulder@gmail.com	Mailadres juf Jitske, bij afmeldingen van training (voor 12:00 uur op trainingsdag)
turnzaken@gv-hercules.com	Mailadres van turnen G.V. Hercules (in lijst van contacten zetten!)
http://noord.kngu.nl/nl/Wedstrijden/agenda.aspx	Overzicht wedstrijden/uitslagen district Noord
ledenadministratie@gv-hercules.com	Mailadres bij adreswijziging
info@gv-hercules.com	Algemeen mailadres van het bestuur G.V. Hercules
https://www.facebook.com/gvhercules/	Facebook G.V. Hercules
https://www.kngucampus.nl/Default.aspx?pagelid=54	KNGU campus, overzicht van alle cursussen