

REGLEMENT Springselectie LOVA

Het reglement is vastgelegd op 17 augustus 2015.
Laatste wijzigingen op 17 augustus 2015.

Trainingen:

- Een lid moet door de spring selectieleiding uitgenodigd worden om in de selectie te komen.
- Leden die in de spring selectie komen hebben een proeftijd van ongeveer 6 maanden. Bij oudere, meer ervaren turnsters, kan deze proeftijd korter zijn.
- Leden die in de spring selectie komen betalen per direct contributie voor de selectietrainingen.
- De spring selectie gaat eenmaal per maand naar de turnhal. Deze trainingen zijn verplicht en worden (deels) door de leden zelf betaald. Daarnaast zullen de junioren en senioren A eens per maand extra trainen in de turnhal van Rijssen.
- Wanneer een spring selectielid uit eigen initiatief stopt met het deelnemen aan de selectielessen, dan is dit een definitieve keuze.

Wisselmomenten:

- Dit ligt aan het jaartal waarin je geboren bent. Voor het seizoen 2015 – 2016 gelden de volgende wisselmomenten: ben je geboren in 2003 dan stroom je door naar de junioren, ben je geboren in 1999 dan stroom je door naar de senioren.

Wedstrijden:

- Selectieleden zijn verplicht deel te nemen aan de groepsspringwedstrijden.
- Op het moment dat een springwedstrijd op dezelfde dag valt als een wedstrijd van het toestelturnen, zal geprobeerd worden deelname aan beide wedstrijden mogelijk te maken. Als dat echter niet lukt, zal de leiding met elkaar en met de turnsters in overleg gaan voor welke wedstrijd er gekozen wordt. De mening van de turnster, het voortraject en het belang van de wedstrijd worden meegenomen in de beslissing.
- Jeugd, junioren en senioren doen mee aan regionale, plaatsing en N.K. wedstrijden. Daarnaast zal er gekeken worden naar extra wedstrijden, zoals Ahoy Cup en het N.K. Clubteams.
- De kosten voor de wedstrijden zijn verwerkt in de maandelijkse contributie, behalve voor de Ahoy Cup en het N.K. Clubteams. Hiervoor zal een eigen bijdrage gevraagd worden.
- Alle leden die deelnemen aan de springwedstrijden hebben een wedstrijdpaspoort nodig. Dit paspoort wordt door de leiding besteld, de kosten zijn verwerkt in de contributie.
- Midden in het wedstrijd seizoen stoppen, heeft niet onze voorkeur. Dit omdat je met een team springt. Wil je stoppen om welke reden dan ook, ga in gesprek met de leiding.

Niveau:

- Het niveau wordt door de leiding vastgesteld. Het niveau wordt mede bepaald door de behaalde wedstrijdresultaten van het vorige springseizoen, de inzet en vooruitgang van een lid tijdens de lessen en het inzicht van de leiding in haar leden.
- De KNGU heeft regels opgesteld met betrekking tot het verplicht promoveren van de gehele groep. De leiding houdt deze regels in acht.
- Van een selectielid wordt verwacht dat er een vooruitgang te zien is in de ontwikkeling om zo telkens weer een hoger niveau te beheersen. Wanneer dit niet het geval is, gaat de leiding een gesprek aan met het betreffende lid. Tijdens dit gesprek wordt de ontwikkeling van het selectielid besproken. Bij jonge leden worden de ouders uitgenodigd om bij dit gesprek aanwezig te zijn. Bij oudere leden worden de ouders na het gesprek telefonisch ingelicht. Na dit gesprek krijgt het betreffende lid een bepaalde tijd om zich te verbeteren, een proeftijd. Wanneer de proeftijd van 3 maanden verstreken is, volgt er opnieuw een gesprek. Wanneer er onvoldoende vooruitgang is geweest, zal het lid de selectie moeten verlaten. Ook voor dit gesprek worden de ouders uitgenodigd of naderhand telefonisch ingelicht.

Blessures:

- Spring selectieleden met een lichte blessure die wel in staat zijn om de training te volgen, moeten dit aan het begin van de les melden bij de leiding. Er wordt dan gekeken of er passende oefeningen mogelijk en nodig zijn.
- Wanneer de leiding van mening is dat een selectielid met blessure beter niet kan trainen, wordt het advies gegeven om thuis te blijven en rustig te herstellen.
- Als een selectielid tijdens de training een 'ernstig' ongeval krijgt, wordt er direct contact opgenomen met de ouders en indien nodig wordt er direct een arts ingeschakeld.
- Na afwezigheid door een langdurige blessure krijgt een selectielid de kans om terug te keren in de selectie om te laten zien of zij het niveau opnieuw kan bereiken.
- Trainers zorgen voor een goede warming up
- Trainers kijken naar het "kunnen" van de turnster. Als de trainer vindt dat de turnster niet klaar is voor een element, dan zal dit niet worden uitgevoerd. Dit ter voorkoming van blessures.

Ouders:

- Ouders zijn van harte welkom om te kijken, dit kan het eerste en het laatste kwartier van de les. Ook worden er kijklessen georganiseerd, deze worden ongeveer één week per maand gehouden.
- Tijdens de kijklessen is het de bedoeling dat de ouders/belangstellenden op de tribune blijven zitten. Er mogen evt. foto's/filmpjes gemaakt worden.
- Het is belangrijk dat ouders die vragen of problemen hebben, bijvoorbeeld over de gang van zaken bij de selectie, dit zo snel mogelijk bij de leiding aangeven.
- Bij wedstrijden/turnhaltrainingen wordt er van de ouders verwacht dat ze bereid zijn om te rijden. Dit hoort niet bij de taken van de leiding.

Kleding en pauzes:

- Tijdens de trainingen moeten de selectieleden turnkleding dragen, een turnpakje of een korte broek met een strak t-shirt of hemdje.
- Spring selectieleden mogen tijdens de trainingen geen sieraden dragen en ook de haren moeten goed vast zitten, dit in verband met de veiligheid.
- Jonge selectieleden en selectieleden die in de proeftijd zitten, hoeven geen selectiepakje aan te schaffen. Tijdens of vlak voor wedstrijden krijgen zij van de leiding een pakje, dat ze op de wedstrijden moeten dragen. Na afloop van de wedstrijd moet het pakje weer ingeleverd worden bij de leiding.
- Vanaf de jeugd is een definitief selectielid verplicht een selectiepakje aan te schaffen.

- Selectiepakjes worden ongeveer om de drie jaar vernieuwd en de kosten hiervan zijn voor eigen rekening.
- Bij wedstrijden en uitvoeringen moeten selectieleden in het selectiepakje uitkomen, turnen in een eigen pakje is niet toegestaan.
- Wanneer een selectielid de selectie verlaat, mag zij het selectiepakje houden.
- Het onderhoud van het selectiepakje is voor eigen risico. Bij verkeerd wassen, schade o.i.d. is de vereniging niet aansprakelijk.
- Tijdens de selectielessen krijgen de leden de mogelijkheid om even uit te rusten en daarbij iets te eten en te drinken. Wij vinden het belangrijk dat ieder lid voldoende drinken mee krijgt naar de les. Bij warm weer adviseert de leiding om constant drinken in de buurt te hebben om zo het vochtgehalte op peil te houden.
- Als tussendoortje mogen de leden fruit, brood of een koekje (zonder chocolade) meenemen. De leden mogen geen snoep of chips meenemen om in de pauze op te eten (met uitzondering van een traktatie).

Absentie:

Het is belangrijk om zoveel mogelijk trainingen aanwezig te zijn. Een selectielid mag zich maximaal 3x per half jaar afmelden voor een training.

- Afmelden voor een training door ziekte, blessure, toestelwedstrijd of schoolverplichtingen wordt niet meegeteld.
- Om goed voorbereid te zijn op een wedstrijd of een uitvoering, moet iedereen in die tijd zoveel mogelijk aanwezig zijn.
- Afmelden voor een training kan uitsluitend bij de leiding (telefonisch, per mail of persoonlijk in de les). Meld de absentie op tijd, liever niet pas op de dag van de training. Afmeldingen per mail moeten minimaal 3 dagen voor de training verzonden worden.
- Wanneer een selectielid afwezig is zonder zich af te melden, belt de leiding die persoon op om naar de reden van afwezigheid te vragen.
- Is een selectielid te vaak afwezig, dan gaat de leiding met haar (en eventueel haar ouders) in gesprek. Is er na het gesprek geen verbetering, dan kan dit betekenen dat het lid de selectie moet verlaten.
- Wij proberen zoveel mogelijk om de vakantieweken vrij te houden. Mocht een training wel doorgaan, dan hopen we dat iedereen aanwezig zal zijn.

Verwachtingen:

- Wij verwachten van alle turnsters dat zij actief meedoen met de trainingen en hun best doen om een zo hoog mogelijk niveau te halen.

Opzeggen lidmaatschap

Er geldt een opzegtermijn van 1 maand. Het lidmaatschap moet voor de 1^e van de maand per mail opgezegd worden bij de ledenadministratie!! (zie website)