

REGLEMENT Springselectie LOVA

Laatste wijzigingen reglement op 21 juli 2025

Trainingen:

Een lid moet door de springselectieleiding uitgenodigd worden om in de selectie te komen. Nieuwe leden hebben een proeftijd van ongeveer 3 maanden. Bij oudere, meer ervaren turnsters, kan deze proeftijd korter zijn. Bij twijfel kan de proeftijd langer gemaakt worden i.o.m. de desbetreffende leiding. Leden gaan (ondanks proeftijd) direct contributie betalen voor de selectietrainingen. Dames jeugd trainen in 'Het Punt' in Vroomshoop, onder leiding van Tamara Coenraad, Alisha Coenraad en Esmée Schoemaker. De dames junioren/senioren trainen in de 'IISPA' in Almelo, onder leiding van Lianne Schoemaker en Zoë Wessels

Is een lid van plan om te stoppen? Dan kan dit op twee momenten in het seizoen, namelijk in december na het NK of aan het eind van het seizoen in juli. Er wordt van ieder lid verwacht dat zij bij alle wedstrijden en andere evenementen tot aan de datum van stoppen aanwezig bent.

Wisselmomenten:

Dit ligt aan het jaartal waarin je geboren bent. Voor het seizoen 2025-2026 gelden de volgende wisselmomenten: 8 t/m 12 jaar (geboortejaren 2014-2018) valt onder dames jeugd, 13 t/m 17 jaar (geboortejaren 2009-2013) onder dames junioren en 18 jaar e.o. onder dames senioren. Heeft een lid uit de categorie jeugd/junior geen uitdaging meer, dan gaan wij samen met het lid, ouders en desbetreffende leiding in overleg voor een eventuele doorstroom naar de junioren/senioren. *Er kan ook dispensatie aangevraagd worden, echter geldt dit niet voor de categorie dames jeugd.

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 turnster/ouder 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.

Dames jeugd, junioren en senioren o.l.v. Lianne en Zoë doen dit seizoen alleen mee aan de landelijke wedstrijden. Dames jeugd o.l.v. Tamara, Alisha en Esmée doen dit jaar mee aan regionale en landelijke wedstrijden. Tijdens de individuele wedstrijden zal er een keuze gemaakt worden tussen regionaal of landelijk. Deze keuze gaat in overleg met de leiding, zij zullen een advies geven aan welke wedstrijd het beste kan worden deelgenomen. De kosten voor de wedstrijden zijn verwerkt in de maandelijkse contributie, behalve voor de individuele wedstrijden (zowel regionaal als landelijk) en de micro teamgym wedstrijd. Hiervoor zal een eigen bijdrage gevraagd worden.

Alle leden die deelnemen aan de springwedstrijden hebben een digitaal wedstrijdpassen nodig. Dit paspoort wordt door de leiding besteld, de kosten zijn verwerkt in de contributie.

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, voor de oudere leden geldt

dat ze een individueel gesprek met de leiding krijgen. 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.

Blessures:

Springselectieleden met een lichte blessure die wél 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/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.

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.

Contributie kan tijdelijk worden stopgezet mist de blessuretijd langer is dan 3 maanden.

Ouders:

Ouders van de springselectie jeugd zijn van harte welkom om te komen kijken elke eerste training van de maand. Bij alle andere trainingen kunnen zij de eerste en laatste vijf minuten van de les kijken.

Tijdens de springselectie training van de junioren/senioren is dit een ander geval i.v.m. ouders die rijden. Jullie kunnen tijdens de training rustig blijven kijken. Het is belangrijk dat ouders die vragen of problemen onder vinden, bijvoorbeeld over de gang van zaken bij de selectie, dit zo snel mogelijk bij de leiding aangeven. Hier hebben wij meer aan dan dat er onderling wordt gesproken over problemen of dergelijke.

Turnpakje, trainingspak en overige kleding:

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 vastzitten, dit in verband met de veiligheid.

Jonge selectieleden hoeven gedurende de proeftijd 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. Wees zuinig op het pakje dat je leent. Eventuele schade bent u zelf verantwoordelijk voor.

Na de proeftijd is iedereen verplicht om een selectiepakje aan te schaffen.

Selectiepakjes worden ongeveer om de drie/vier 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 eigen aangeschafte selectiepakje houden. Het onderhoud van het selectiepakje is voor eigen risico. Bij verkeerd wassen, schade o.i.d. is de vereniging niet aansprakelijk.

Het is mogelijk dat verenigingen team gaan samenvoegen tijdens een wedstrijd. Er wordt dan per wedstrijd en per team gekeken welke turnpakjes er worden gedragen, het gehele team moet namelijk hetzelfde turnpakje dragen.

Pauze

Tijdens de selectielessen krijgen de leden de mogelijkheid om even uit te rusten en daarbij iets te drinken. Wij vinden het belangrijk dat ieder lid voldoende drinken meekrijgt 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. Tussendoortje is gezien de trainingstijd niet nodig.

Absentie:

Het is belangrijk om zoveel mogelijk trainingen aanwezig te zijn. Een selectielid mag zich maximaal 1x per maand afmelden voor een training. Afmelden voor een training door ziekte, blessure, toestelwedstrijd of schoolverplichtingen worden niet meegeteld. Om goed voorbereid te zijn op een wedstrijd, moet iedereen zoveel mogelijk aanwezig zijn.

Afmelden voor een training kan uitsluitend bij de leiding (telefonisch -privé-, per mail of persoonlijk in de les). Meld de absentie op tijd, liever niet pas op de dag van de training met uitzondering van ziekte. Afmeldingen per mail moeten minimaal 3 dagen voor de training verzonden worden. Wanneer een selectielid afwezig is zonder zich af te melden, zal de leiding contact opnemen.

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. Mochten er wedstrijden in aantocht zijn, dan zal de training in de vakantie wél door gaan.

Belangrijk:

Na het toesturen van dit reglement door de leiding, wordt er van elk lid en desbetreffende ouder verwacht dat het zorgvuldig wordt doorgenomen. Indien er vragen en/of opmerkingen zijn graag in het begin van het seizoen (september) dit aangeven bij de leiding. Bij geen vragen en/of opmerkingen gaat het lid automatisch akkoord met alle bovenstaande informatie.