

Beste ouders, verzorgers, sporters.

Voor jullie ligt het selectie reglement van TIGA voor de turnselectie turnen dames.

In dit reglement wordt informatie verstrekt, regels besproken en de richtlijnen waar TIGA naar streeft. Hoewel het selectie reglement leidend is, zullen er altijd bijzondere situaties ontstaan. In bijzondere situaties wordt door trainer en bestuur overleg gepleegd alvorens er beslissingen worden genomen.

Van ouders wordt verwacht om het selectie reglement door te nemen met de turnster.

Inhoudsopgave:

Sectie A:	Technische leerlijnen	Pagina 1
Sectie B:	Veilig sportklimaat	Pagina 2
Sectie C:	Trainers, ouders en betrokkenheid	Pagina 2
Sectie D:	Selectie en wedstrijdvoorwaarden	Pagina 3
Sectie E:	Niveau informatie en uitleg	Pagina 3,4
Sectie F:	Wedstrijdkosten	Pagina 4
Sectie G:	Trainingen	Pagina 4,5
Sectie H:	Kledingvoorschriften	Pagina 5
Sectie I:	Ziekte en blessures	Pagina 5,6
Sectie J:	Verplichte turnmaterialen	Pagina 6
Sectie K:	Gebruik mobiele telefoon/iPad, etc.	Pagina 7
Sectie L:	Eten en drinken	Pagina 7
Sectie M:	Topsportcentrum Leek	Pagina 7
Sectie N:	Aansprakelijkheid TIGA	Pagina 7

A. Technische leerlijnen

1. De technische leerlijnen zoals deze door de KNGU zijn geschreven, vormen een belangrijk deel van het trainingsprogramma. Daarnaast kan elke trainer een aanvulling geven op de KNGU Leerlijnen, om zo tot een gewenst resultaat te komen. Naarmate turnsters ouder worden zal er meer op de turnster specifiek qua leerlijn gekeken worden. Daarvoor proberen we een turnster zo divers mogelijk te trainen.
2. De Leerlijn is zo opgebouwd dat elementen stapsgewijs worden aangeleerd. Hier past een bepaalde methodiek bij. Basis turnen maakt steeds een integraal onderdeel uit van het trainingsprogramma.
3. Het aanleren van de oefenstof wordt rustig opgebouwd, zo wordt de druk van het moeten presteren weggenomen. De min – basis – of plus turnen: Alleen als de turnster de basis veilig beheerst, wordt er gekozen voor een plus variant. Soms voert een turnster een min-variant uit, dit betekent niet dat een turnster minder is, zij beheerst een element nog onvoldoende en kan beter een stabiel element turnen voor haar zelfvertrouwen.
4. Mindset-trainingen vormen een belangrijk onderdeel in het trainingsprogramma. Zo worden er oefenwedstrijden georganiseerd met juryleden, maar ook show momentjes zodat ze hun eigen groep de oefening kunnen laten zien. We zien op de training en wedstrijden graag een turnster met zelfvertrouwen en dat ze zichzelf niet snel van de wijs laat brengen als het eens minder goed gaat.

B. Veilig sportklimaat

1. TIGA zorgt voor een veilig sportklimaat waarbij de sporter integer wordt behandeld.
2. De trainer staat open voor de turnster en ouder. Een turnster die graag een gesprek wil hebben met een trainer, kan dit dan ook te allen tijde aanvragen.
3. De trainer is een verlengstuk van de turnster. Samen wordt er overlegd wat goed is voor de turnster. De motivatie, inzet en de wil komt echter van de turnster zelf. De jonge turnsters worden spelenderwijs geleerd om zelfstandig te worden en taken doelgericht uit te voeren. Het kan gebeuren dat een turnster een les thuisblijft, omdat ze niet fit is of even de motivatie niet kan opbrengen. De volgende training wordt echter wel verwacht dat men weer gemotiveerd en actief deelneemt aan de training.
4. We trainen vanuit het principe dat 'niets moet, alles mag'. Maar als er eenmaal afspraken zijn gemaakt over elementen, dan gaan we er ook voor. We zijn duidelijk, eerlijk. Afspraak is afspraak.
5. Bepaalde beginselen van lichaamsspanning, kracht en lenigheid vormen de grondslag van het turnen. Er moet veel geoefend en vooral veel herhaald worden. Zowel thuis is herhaling van de lenigheid gewenst.
6. Er wordt veel bewegingshulp gegeven. Turnsters worden net zolang geholpen totdat zij zelfstandig een element kunnen uitvoeren.

C. Trainers, ouders en betrokkenheid

1. Vanaf de 3^e divisie en hoger is het mogelijk om evaluatiegesprekken aan te vragen. Van zowel uit de ouders als vanuit de hoofdtrainer.
2. De trainingsresultaten worden dan besproken met de ouders en worden voor zover mogelijk voor het evaluatiegesprek toegestuurd.
3. De trainers houden zich bezig met training gerelateerde zaken, de ouders met de opvoeding van hun kind. Beiden onderschrijven wel de normen en waarden die de vereniging hanteert.
4. Elk jaar is er een ouderavond waar alle ouders voor uitgenodigd worden. Hierin worden de belangrijkste zaken zoals wedstrijdplanning, niveau inhoud en dergelijke uitgelegd.
5. De trainers hebben het recht om zich rustig voor te bereiden op de training. Voor de training vinden er daarom in principe geen gesprekken plaats met de ouders, tenzij dit anders is bepaald.
6. De trainer en de pupil hebben alleen buiten de training contact met elkaar indien dit noodzakelijk is. Zowel op Facebook, Twitter, Instagram of andere sociale mediaplatforms is het trainersteam verboden om niet turninhoudelijke zaken te bespreken met de pupil.

D. Selectie en wedstrijdvoorwaarden

1. Geselecteerd worden betekent dat een turnster als talent wordt opgemerkt om op hoger niveau de turnsport te kunnen beoefenen.
2. Het selecteren van een turnster gebeurt na overleg met het trainersteam of via de jaarlijkse talentendag. Voordat de turnster definitief in de selectie wordt opgenomen, volgt nog een 3-tal proeftrainingen en een gesprek met de ouders.
3. Er kan geselecteerd worden vanaf 5 jaar (Pré-selectie)
4. Selectieturnsters zijn verplicht om deel te nemen aan wedstrijden;
 - > 5-7 jaar meisjes (Pré-selectie) doen mee in overleg met ouders, het wordt echter wel gestimuleerd om mee te doen. Ervaring opdoen is zeer belangrijk op deze leeftijd.
 - > Turnsters van 8 tot en met 17 jaar zijn verplicht om deel te nemen aan wedstrijden.
 - > Turnsters vanaf 18 jaar zijn niet verplicht om mee te doen met wedstrijden, dit is wel in overleg met de trainers.
5. Turnsters zijn verplicht om deel te nemen aan alle wedstrijden, georganiseerd door de KNGU, tenzij anders bepaald. Niet deelnemen is alleen bijzondere gevallen en na overleg met het trainersteam mogelijk. Indien deze bijzondere gevallen voorvallen na inschrijving. Worden de inschrijfkosten verhaald op de gemachtigde van de turnster.
6. Deelname aan toernooien en externe wedstrijden zijn niet verplicht. De ouders/verzorgers worden tijdig geïnformeerd. De kosten zijn voor rekening van de gemachtigde van de turnster.
7. Deelname aan wedstrijden binnen de club en speciale evenementen zoals uitvoering, welke zijn georganiseerd door de vereniging hebben een verplichtend karakter. Hieraan zitten geen deelname kosten aan verbonden.

E. Niveau informatie en uitleg.

1. Turnniveaus zijn onderverdeeld in verplichte oefenstof en keuze oefenstof. In de verplichte oefenstof zitten de turnsters van mini-mini instap, mini instap, instap, pupil 1, pupil 2 en jeugd 1. Jeugd 2, junior 1, junior 2 en senior vallen onder keuze oefenstof.
2. Voor verplichte oefenstof turnsters is er een scheiding van landelijke oefenstof en regionale oefenstof. De landelijke oefenstof zijn de meisjes die in de niveaus N1, N2, N3, N4 vallen. De regionale oefenstof meisjes vallen in de niveaus D1, D2, D3.
3. Voor de keuze oefenstof turnsters is er ook een scheiding. Hier wordt alleen gewerkt met supplementen, waar de eisen in staan. Deze zijn verschillend per niveau. Turnsters in de 1^e, 2^e en 3^e divisie turnen in het landelijke circuit. Turnsters in de 4^e, 5^e, 6^e divisie in het regionale circuit.
4. De turnster wordt in een zo goed mogelijk, passend niveau geplaatst. Hierbij wordt rekening gehouden met leeftijdgenootjes. Bij de verplichte oefenstof kan er elk jaar gewisseld worden van niveau. Bij de keuze oefenstof heeft dit te maken met podiumplekken en puntentaallen.

5. Een wedstrijdniveau kan niet bepaald worden door de ouders/verzorgers. Wel kan er een gesprek aangevraagd worden voor verduidelijking.
6. Turnsters uit het landelijke circuit hebben mogelijkheden om zich te kwalificeren voor wedstrijden die buiten het noordelijke gebied plaats vinden. Als de turnster zich kwalificeert stroomt zij steeds dichterbij de bondskampioenschappen. Ook kunnen zij zich plaatsen voor provinciale kampioenschappen en toestelfinales.
7. Turnster uit het regionale circuit hebben de mogelijkheden om zich te kwalificeren voor provinciale kampioenschappen en toestelfinales.
8. Voor meer informatie over niveau inhoud, verwijzen we jullie naar de jaarlijkse ouderavond. Hier zal er dieper ingegaan worden op oefenstof en hoe dat werkt.

F. Wedstrijdkosten

1. Als lid van TIGA betekent het ook dat je lid bent van de KNGU. Hier zit ook een jaarlijkse bondsbijdrage aan vast, wat elk lid betaald. (In 2019 was dit voor tot en met 15 jaar € 22,00 en voor 16 jaar en ouder € 27,00).
2. De kosten voor het deelnemen aan wedstrijden en toestelfinales (bedrag per toestel) zijn voor de gemachtigde van de turnster.
3. Voor de 1^e, 2^e en 3^e divisie turnsters zowel in de verplichte oefenstof als de keuze oefenstof is een wedstrijdpaspoort verplicht. Deze kosten zijn voor de gemachtigde van de turnster.
4. Reiskosten trainer. De reiskosten zijn € 0,19 cent per km, waarbij het meerijden van de trainers met de ouders het uitgangspunt is om de kosten zo laag mogelijk te houden.
5. Evt. overnachtingskosten van de trainer worden alleen vergoed, indien dit is overlegd met het bestuur.
6. Deelnamegelden worden niet gerestitueerd ingeval van ziekte en/of blessures of bij verhindering door andere redenen als vakantie, etc. KNGU verplicht verenigingen deelnamegelden te betalen en voorziet niet in restituties in bepaalde omstandigheden. Zie sectie D artikel 5.

G. Trainingen

1. De training is alleen toegankelijk voor ouders en familie van de turnster. Het is enkel bedoeld om mee te genieten van hetgeen de turnster laat zien en het inzicht te geven hoe het eraan toe gaat tijdens de training. Het is niet de bedoeling dat ouders of overige familie zich "bemoeien" met de training. Laat de trainingswerkzaamheden over aan de trainers en weersta de verleiding om goed bedoelde aanwijzingen te geven. Mocht u andere inzichten willen delen, dan kan dit schriftelijk naar het bestuur of trainer.
2. Kijktrainingen worden gehouden op vastgestelde momenten. De ouders mogen dan in de zaal aanwezig zijn of mee doen. Deelname aan dit soort trainingen is op eigen risico. TIGA aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid ingeval van een ongeval en/of blessure van de deelnemer.

3. Gemiste trainingen mogen ingehaald worden, mits dit overlegd wordt met het trainersteam en altijd onder opgave van redenen van de gemiste training. Een training kan niet worden ingehaald als deze op vrije keuze gemist is. School, familieomstandigheden of ziekte zijn uiteraard redenen waardoor er wel kan worden ingehaald.
4. Extra trainingen i.v.m. wedstrijden worden kosteloos aangeboden ter voorbereiding op de wedstrijddag. Het aantal te volgen trainingen en wanneer deze plaats vinden wordt in samenspraak met het trainersteam bepaald.
5. Vakantietrainingen kunnen worden ingepland. Deze trainingen zijn geen verplichting vanwege de bijkomende kosten die apart worden geïnd. Doch kan het wenselijk zijn om toch te trainen in de vakantie, met name richting het wedstrijdseizoen. Ouders/verzorgers ontvangen via mail tijdig een uitnodiging voor deze vakantie trainingen.

H. Kledingvoorschriften

1. De turnster mag in de volgende opties trainen; Turnpakje, sport-BH met een strak (mouwloos) T-shirt, kort broekje, strakke legging.
2. Indien de turnster alleen in sport-BH wil turnen, dan betekent dit sowieso dat er een turnpakje tot aan hun heupen wordt gedragen (omgevouwen). Het turnpakje kan er dan gemakkelijk overheen getrokken worden bij bewegingshulp. In het geval dat een turnster dit graag wil, moet er altijd overleg plaats vinden met de trainer van dat moment.
3. Sieraden, navelpiercing of grote oorbellen (of sieraden die hiermee te vergelijken zijn) of een losse beugel zijn niet toegestaan in trainingen of wedstrijden. Dit om ongevallen te voorkomen.
4. Loszittende kleding is niet toegestaan in verband met de veiligheid.
5. Haren moeten tijdens de training of wedstrijd vastgemaakt worden in een vlecht, knot of staart. Het gezicht moet vrij zijn van haren zodat het niet in de weg kan zitten tijdens het geven van bewegingshulp en het uitvoeren van elementen.
6. Op alle wedstrijden worden turnsters geacht het TIGA-clubtenu van dat moment aan te hebben. Tijdens toestelfinales en bondskampioenschappen op het landelijke niveau, mag de turnster zelf kiezen wel turnpakje zij aan heeft.

I. Ziekte en blessures

1. Als een turnster ziek is, meldt een ouder/verzorger dit voor 12.00 uur bij de trainer via mail of app. De training(en) die zij door het ziek zijn heeft gemist mogen in overleg met de trainer worden ingehaald.
2. De blessure regeling steekt als volgt in elkaar. Indien het om een langdurige blessure gaat, dient er na 6 weken met een medische verklaring (met o.a. aard van blessure en termijn voor herstel volgens specialisten), overleg met de trainer plaats te vinden. Er kan dan in overleg een contributiestop bepaald worden. Dit kan niet met terugwerkende kracht.

3. Blijkt dat na de 6 weken er geen volledig herstel mogelijk is dan kan er in overleg een lidmaatschap beëindiging aangevraagd worden. Dit kan pas na overleg met trainer, bestuur en als er geen openstaande betalingen meer zijn.
4. In het geval van een blessure die opgedaan wordt tijdens de training, zal er door de aanwezige trainer indien nodig, medische hulp ingeschakeld worden. Het is echter de turnster en de ouder/verzorger hun verantwoordelijkheid om te zorgen dat de turnster buiten de training voldoende medische hulp heeft voor het herstel.
5. Voor aanvang wordt een blessure gemeld, indien nodig zal er een herstelprogramma aangeboden worden namens het trainersteam.

J. Verplichte turnmaterialen

De onderstaande materialen zijn verplicht tenzij er anders wordt aangegeven. Zorg als ouder/verzorger dat dit ook gewaarborgd wordt. Alle spullen moeten in een opbergtasje passen zodat een turnster ze altijd bij de hand hebben. Zo'n turntasje is via google wel te vinden.

Voor vragen over waar te bestellen, kunt u zich schriftelijk wenden naar het trainersteam.

1. **Magnesium**
Magnesium is nodig voor op de brug leggers, er wordt verwacht dat turnsters dit zelf meenemen in een bakje wat goed dicht kan. Eventueel kunt u dit met elkaar aanschaffen om de kosten iets te verlagen. Voor wedstrijden kan het wenselijk zijn om het wel mee te nemen. Je weet nooit of er voldoende of fijne magnesium is.
2. **Waterspuit**
Een simpele waterspuit is voor brug erg van belang. Dit omdat de rekstok bijvoorbeeld goed schoongemaakt moet worden. Turnen dames gebruikt de rekstok in combinatie met lusjes die niet gemaakt zijn in combinatie met magnesium.
3. **Lusjes**
Methodisch turnen staat bij TIGA hoog in het vaandel, daarom zijn lusjes vanaf de selectie verplicht. De Pré-selectie hoeft deze nog niet aan te schaffen tot een trainer dit aangeeft. Voor bepaalde niveaus zijn lusjes zelfs verplicht voor de oefenstof. Bij de lusjes heb je handschoentjes en lange polsbanden nodig.
4. **Leertjes**
Op basis van de hoeveelheid blaren en niveau van de turnster zal er op den duur aangeraden worden om leertjes aan te schaffen. Des al niet te min zijn leertjes niet verplicht. Als een turnster besluit om geen leertjes te willen, zal er wel verwacht worden dat ze door turnt bij zere handen.
5. **Klein EHBO-materiaal**
Het is de turnster verplicht om zelf te zorgen voor pleisters, brede tape. Witte tape voldoet voor trainingen, maar niet voor wedstrijden, hier wordt huidskleur verwacht ter voorkoming van aftrek.
6. **Brace**
Turnen is een intensieve sport, met name voor enkels en polsen. Hoewel het onze voorkeur heeft om niet met een brace te trainen (spieren worden dan eerder lui), kan het soms voorkomen dat je dit wel nodig bent. Dit zal altijd op advies van een trainer gebeuren.

K. Gebruik mobiele telefoon/iPad, etc.

1. Het gebruik van mobiele telefoon of iPad-achtige toestellen in de training is niet toegestaan. Deze worden aan het begin van de training ingeleverd bij de trainer, in een daarvoor bestemde bak. Na de training krijgt de turnster de mobiele telefoon of iPad-achtige toestel weer terug in haar bezit. Zo kan het mobiele apparaat geen afleiding zijn in de training.
2. Filmpjes van turnster worden uitsluitend met toestemming van de ouder/verzorger gemaakt. Deze kunnen alleen na toestemming gebruikt worden om eventueel gepubliceerd te worden op welke site dan ook.
3. Een turnster mag niet zonder toestemming filmpjes maken en/of publiceren van andere turnsters, sporters of trainers.

L. Eten en drinken

1. Turnsters zijn verplicht om tijdens een training een Bidon gevuld met water bij zich te hebben. Als er gezweet wordt moet er namelijk ook weer bijgevuld worden. Elke toestelwissel is een moment om een slokje te drinken. Eetpauzes worden aangegeven door de trainers.
2. Wij verwachten dat een turnster gezonde snacks meeneemt naar de training. Chocoladerepen, zakjes chips of iets dergelijks zijn niet toegestaan.
3. Eet- en drinkregels voor trainingen zijn gelijkwaardig als voor de wedstrijden.

M. Topsportcentrum Leek

1. Van de turnster wordt verwacht dat de turnhal, kleedkamers en toiletruimtes netjes achter gelaten worden. Na een training wordt alles uit de hal meegenomen.
2. De turnster is niet toegestaan om de turnhal of andere ruimtes zonder toestemming te betreden. Tot die tijd wordt er gewacht in de kleedkamer, vóór de turnhal of op de tribune. Indien een trainer nog niet aanwezig is wordt er buiten de turnhal gewacht.
3. Het betreden van een kleedkamer of turnhal betekent dat je er voorzichtig mee om gaat. Niet met schoenen de turnhal in, niet op de banken in de kleedkamer staan etc.

N. Aansprakelijkheid TiGA

1. G.V. TiGA is niet aansprakelijk voor de schade die aan de eigendom(men) van de turnster wordt toegebracht.
2. G.V. TiGA is niet aansprakelijk voor de schade die een turnster, vrijwilliger, of toeschouwer oploopt in de turnhal.
3. G.V. TiGA is niet aansprakelijk voor het verlies van materialen van de turnster. Dit is haar eigen verantwoordelijkheid