Beste ouders/verzorgers en turnsters,

Voor jullie ligt het selectiereglement van TIGA voor de selectie turnen dames. In dit reglement worden de regels en richtlijnen besproken waar TIGA naar streeft. Hoewel het selectiereglement leidend is, kan het zo zijn dat er omstandigheden zijn die vragen om een alternatieve aanpak. In dat geval vindt overleg plaats tussen de trainer en het bestuur, alvorens er beslissingen over worden genomen.

Van ouders wordt verwacht dat het selectie reglement wordt doorgenomen met de turnster.

Inhoudsopgave

A. Technische leerlijn 3

B. Veilig sportklimaat 4

C. Trainers, ouders/verzorgers en betrokkenheid 5

D. Selectie- en wedstrijdvoorwaarden 6

E. Informatie over de niveaus 7

F. Wedstrijdkosten 8

G. Trainingen 9

H. Kledingvoorschriften 10

I. Ziekte en blessures 11

J. Verplichte turnmaterialen 12

K. Gebruik mobiele apparaten 13

L. Eten en drinken 14

M. Topsportcentrum Leek 15

N. Aansprakelijkheid TIGA 16

# A. Technische leerlijn

1. De door de KNGU opgestelde technische leerlijn vormt de basis van het trainingsprogramma. De trainer kan het trainingsprogramma naar eigen inzicht aanvullen, om tot het gewenste 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.

1. De KNGU leerlijn is zo opgebouwd dat elementen stapsgewijs worden aangeleerd. Hier past een bepaalde methodiek bij. Het is belangrijk dat de basis van het turnen goed aangeleerd wordt. Vandaar dat dit een belangrijk onderdeel van het trainingsprogramma vormt.

# B. Veilig sportklimaat

1. TIGA draagt zorg voor een veilig sportklimaat, waarbij de sporter integer wordt behandeld.

1. De trainer staat open voor het wel en wee van de turnster. Als een turnster of ouder/verzorger graag een gesprek wil met een trainer, dan kan dit te allen tijde worden aangevraagd.

1. De trainer en turnster vormen samen een team. Samen wordt overlegd wat goed is voor de turnster. De motivatie, inzet en de wil komt echter van de turnster zelf. De jonge turnsters wordt spelenderwijs geleerd om zelfstandig te worden en taken doelgericht uit te voeren.

1. We trainen vanuit het principe dat ‘niets moet, en alles mag’. Maar als er eenmaal afspraken zijn gemaakt over elementen, dan gaan we er ook voor.

1. Turnsters worden geholpen bij de uitvoer van een element dat zij nog niet (goed) beheersen. Zij worden net zolang geholpen, totdat zij een element veilig zelf kunnen uitvoeren.
2. Binnen TIGA is er een vertrouwenscontactpersoon (VCP). Heb je te maken met grensoverschrijdend gedrag? Of heb je een vermoeden van grensoverschrijdend gedrag? Dan kun je contact opnemen met de VCP om hierover te praten. Ook wanneer je een vraag hebt met betrekking tot grensoverschrijdend gedrag, kun je bij de VCP terecht. Gesprekken met de VCP zijn altijd vertrouwelijk. Het is belangrijk om ongewenst gedrag bespreekbaar te maken, zodat er actie ondernomen kan worden. De VCP helpt de turnster, ouders/verzorgers, trainers en het bestuur om te handelen tegen grensoverschrijdend gedrag. Zit je ergens mee? Weet dat je altijd terecht kunt bij het bestuur of de trainers. Lukt dit niet, wil of durf je dit niet, dan kan je contact opnemen met de VCP.

# C. Trainers, ouders/verzorgers en betrokkenheid

1. Het is mogelijk om evaluatiegesprekken aan te vragen. Dit kan zowel op initiatief van de ouders/verzorgers of turnster, als van de trainer. In dit gesprek kunnen de trainingsresultaten besproken worden.
2. De trainers én ouders/verzorgers onderschrijven de normen en waarden die TIGA hanteert. Dit houdt in dat ouders/verzorgers hun kind zó opvoeden, dat de trainers zich bezig kunnen houden met de training zelf. Zo kunnen we als groep het meest uit de training halen.
3. Elk jaar is er een ouderavond waar alle ouders/verzorgers voor uitgenodigd worden. Hierin wordt uitleg gegeven over zaken als de wedstrijdplanning, de indeling in niveaus en wat dit inhoudt, etc.
4. De trainers moeten zich rustig kunnen voorbereiden op de training. Vóór de training vinden er daarom geen gesprekken plaats met ouders/verzorgers, tenzij dit zo is afgesproken.
5. De trainers en turnster en ouders/verzorgers behoren een professionele relatie te hebben. Zij hebben alleen buiten de training contact met elkaar indien het turninhoudelijke zaken betreft.

# D. Selectie- en wedstrijdvoorwaarden

1. Geselecteerd worden voor de selectie houdt in dat een turnster volgens het trainersteam over de capaciteiten beschikt om de turnsport op hoger niveau te kunnen beoefenen.
2. Het selecteren van een turnster gebeurt na overleg met het trainersteam of via de jaarlijkse selectiewervingsdag. Vóórdat de turnster definitief in de selectie wordt opgenomen, volgt nog een drietal proeftrainingen en een gesprek met de ouders.
3. Er kan geselecteerd worden vanaf 6 jaar (pré-selectie).

1. Selectieturnsters zijn verplicht om deel te nemen aan KNGU wedstrijden:
   1. Meisjes van 6-9 jaar (pré-selectie) nemen deel in overleg met ouders/verzorgers. Het wordt echter wel gestimuleerd om mee te doen. Het opdoen van ervaring is op deze leeftijd essentieel.
   2. Meiden van 9 t/m 17 jaar zijn verplicht om deel te nemen aan wedstrijden.
   3. Turnsters vanaf 18 jaar zijn niet verplicht om mee te doen met regionale/ landelijke wedstrijden, dit wordt wel met de trainers overlegd.

1. Niet deelnemen aan KNGU wedstrijden is alleen in bijzondere gevallen en na overleg met het trainersteam mogelijk. Indien hiertoe pas na inschrijving wordt besloten, worden de inschrijfkosten aan de gemachtigde in rekening gebracht.
2. Deelname aan externe, niet door de KNGU georganiseerde wedstrijden en toernooien zijn niet verplicht. De ouders/verzorgers worden tijdig geïnformeerd. De kosten zijn voor rekening van de gemachtigde.

1. Deelname aan onderlinge wedstrijden en door TIGA georganiseerde evenementen zoals een uitvoering hebben een verplichtend karakter. Hieraan zijn geen deelnamekosten verbonden.

# E. Informatie over de niveaus

1. Het turnsysteem is ingedeeld in 3 leeftijdsgroepen: de onderbouw (instap), middenbouw (pupil) en bovenbouw (jeugd, junior en senior).

1. In de onderbouw vinden meetmomenten plaats. Tijdens deze meetmomenten kunnen de turnsters laten zien wat ze leren over het jaar en kunnen ze elk element op hun eigen niveau uitvoeren. In deze leeftijdsgroep worden nog geen oefeningen aangeleerd, maar worden losse elementen getoond.

1. In de middenbouw niveau 2 t/m 5 en bovenbouw supplement D, E, F & G worden teamwedstrijden gehouden. Bij een goede persoonlijke prestatie kunnen er individuele toestel- en meerkampfinales behaald worden. Bij de bovenbouw wordt er tijdens de teamwedstrijd ook individueel gestreden. In middenbouw niveau 1 en bovenbouw supplement A, B & C kunnen naast teamwedstrijden door het hele land ook individuele wedstrijden gedaan worden.

1. De turnsters worden op een passend niveau ingedeeld en bij voldoende turnsters worden de teams zo eerlijk mogelijk ingedeeld. Hierbij wordt ook rekening gehouden met het verplicht promoveren in niveau wanneer turnsters in een hogere leeftijdscategorie uitkomen.

1. Een wedstrijdniveau kan niet bepaald worden door de ouders/verzorgers. Wel kan er een gesprek aangevraagd worden ter verduidelijking.

1. Turnsters in het landelijke circuit hebben wedstrijden door het hele land, waarbij zij zich kunnen plaatsen voor het Nederlands Kampioenschap.

1. Turnsters uit het regionale circuit hebben de mogelijkheden om zich te kwalificeren voor de Provinciale Kampioenschappen en toestelfinales.

1. Voor meer informatie over de niveaus, verwijzen we jullie door naar de jaarlijkse ouderavond. Daarin zal dieper ingegaan worden op de oefenstof en hoe dat werkt. Het is ook altijd mogelijk om de trainer vragen te stellen ter verduidelijking.

# F. Wedstrijdkosten

1. Als lid van TIGA ben je tevens lid van de KNGU. Hier zit per lid ook een jaarlijkse bondsbijdrage aan vast. (In 2022 is dit voor leden t/m 15 jaar €23,80 en voor leden van 16 jaar en ouder €29,40).

1. De kosten voor het deelnemen aan wedstrijden en toestelfinales (bedrag per toestel) zijn voor de gemachtigde.

1. Voor de landelijke turnsters is een wedstrijdpaspoort verplicht. Deze kosten zijn tevens voor de gemachtigde.

1. De reiskosten van de trainer worden gedragen door de turnsters die aan de wedstrijden mee doen. De reiskosten zijn € 0,19 per km.

1. Eventuele overnachtingskosten van de trainer worden alleen vergoed indien dit is overlegd met het bestuur.

1. Deelnamegelden worden niet gerestitueerd in geval van ziekte en blessures, of bij verhindering door andere redenen, zoals vakantie. De KNGU verplicht verenigingen deelnamegelden te betalen en voorziet niet in restituties. 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 inzicht te geven hoe de trainingen verlopen. Het is niet de bedoeling dat ouders of overige familie zich “bemoeien” met de training. Laat de training over aan de trainers en weersta de verleiding om goedbedoelde aanwijzingen te geven. Mocht u andere inzichten willen delen, dan kan dit schriftelijk naar het bestuur of trainer.

1. Kijktrainingen worden gehouden op vastgestelde momenten. De ouders mogen dan in de zaal aanwezig zijn of meedoen. Deelname aan dit soort trainingen is op eigen initiatief en risico. TIGA aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid in geval van een ongeval en/of blessure van de deelnemer.
2. Wanneer een turnster niet kan komen trainen moet dit 24 uur van tevoren worden aangegeven met opgave van reden. Gemiste trainingen mogen ingehaald worden, mits hier een mogelijkheid toe is, en mits dit overlegd wordt met het trainersteam. Een training kan niet worden ingehaald als deze op vrije keuze gemist is.
3. Vakantietrainingen kunnen worden ingepland. Deze trainingen zijn geen verplichting vanwege de bijkomende kosten, die apart worden geïnd. Met name in (aanloop naar) het wedstrijdseizoen is het verstandig hier wel aan deel te nemen. Ouders/verzorgers ontvangen tijdig een uitnodiging via de mail voor deze vakantietrainingen.

1. Bepaalde beginselen van lichaamsspanning, kracht en lenigheid vormen de grondslag van het turnen. Er moet veel geoefend en vooral veel herhaald worden. Het is wenselijk om de lenigheid ook thuis bij te houden.
2. Het aanleren van de oefenstof wordt rustig opgebouwd. Zo wordt de druk van het ‘moeten presteren’ weggenomen. Als een element goed beheerst wordt, zal naar een volgend element toegewerkt worden.
3. ‘Mindset trainingen’ vormen een belangrijk onderdeel ter voorbereiding op de wedstrijden. Zo worden er oefenwedstrijden georganiseerd met juryleden, maar ook ‘showmomentjes’ waarbij ze hun eigen oefening laten zien aan hun turnmaatjes. We zien op de training en wedstrijden graag een turnster met zelfvertrouwen. We proberen zo te bereiken dat turnsters zich niet zo snel van de wijs laten brengen wanneer het eens wat minder goed gaat.
4. In de laatste trainingsweek voor de wedstrijden wordt van de turnster verwacht dat er getraind wordt in een turnpakje overeenkomend met het wedstrijdturnpakje. Daarnaast wordt er aanbevolen dat de turnster het haar net zo draagt als tijdens de wedstrijd.

# H. Kledingvoorschriften

1. De turnster traint in een turnpakje, met eventueel daaroverheen een hemdje, een kort broekje of een strakke legging.

1. Sieraden, piercings, en een uitneembare beugel zijn niet toegestaan in trainingen of wedstrijden. Oorknopjes zijn wel toegestaan. Oorhangers en oorringen waar de ringvinger doorheen past zijn daarentegen niet toegestaan. Dit is om ongevallen te voorkomen.

1. Loszittende kleding is niet toegestaan in verband met de veiligheid.

1. De haren moeten tijdens de training of wedstrijd vastgemaakt worden in een knot, staart, of vlecht. Het gezicht moet vrij zijn van haren, zodat het niet in de weg kan zitten tijdens het turnen.
2. Op alle wedstrijden worden turnsters geacht het TIGA clubtenue van dat moment te dragen. Tijdens toestelfinales en bondskampioenschappen op het landelijke niveau, mag de turnster zelf kiezen welk turnpakje zij draagt.

# I. Ziekte en blessures

1. Als een turnster ziek is, wordt dit vóór 12.00 uur bij de trainer gemeld via de mail of app. De gemiste trainingen mogen indien mogelijk en in overleg met de trainer worden ingehaald.

1. De blessureregeling werkt als volgt: indien de turnster een langdurige blessure heeft, dient er na 6 weken een medische verklaring getoond te worden aan de trainster, met daarin onder andere de aard van de blessure en de volgens de specialist verwachte hersteltermijn. In overleg met het bestuur kan dan een contributiestop worden aangeboden. Dit kan niet met terugwerkende kracht.
2. Blijkt dat er na de 6 weken geen volledig herstel mogelijk is, dan kan een beëindiging van het lidmaatschap aangevraagd worden. Dit kan pas na overleg met de trainer en het bestuur, mits er geen openstaande betalingen zijn.

1. In geval van een in de training opgelopen blessure, zal er door de aanwezige trainer indien nodig medische hulp ingeschakeld worden. Het is echter de verantwoordelijkheid van de turnster en de ouders/verzorgers om te zorgen dat de turnster buiten de training beschikt over voldoende medische hulp voor het herstel.

1. Voor aanvang van de training wordt een blessure gemeld aan de trainer. In overleg met de ouders/verzorgers kan besloten worden om de hulp in te schakelen van een fysiotherapeut. TIGA heeft een samenwerking met een fysiotherapeut die eventueel mee kan kijken tijdens de training. Voor contactgegevens kan de trainer worden gecontacteerd.

# J. Verplichte turnmaterialen

De onderstaande materialen zijn verplicht, tenzij anders wordt aangegeven. Zorg als ouder/verzorger dat hierin wordt voorzien. Alle spullen moeten in een opbergtasje passen, zodat de turnster ze altijd bij de hand heeft.

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

1. **Waterspuit**

Een simpele waterspuit is voor de brug/rekstok erg van belang. Dit zorgt voor extra grip tijdens de oefening.

1. **Lusjes**

Methodisch turnen staat bij TIGA hoog in het vaandel. Daarom zijn lusjes vanaf de selectie verplicht. Bij de lusjes heb je handschoentjes en lange polsbandjes nodig.

1. **Leertjes**

Op basis van de hoeveelheid blaren en het niveau van de turnster, zal er op den duur aangeraden worden om leertjes aan te schaffen. Leertjes zijn echter niet verplicht.

1. **Tape**

De turnster moet zelf zorgen voor brede tape. Witte tape voldoet voor trainingen. Voor wedstrijden moet huidkleurige tape aangebracht worden ter voorkoming van aftrek door de juryleden.

# K. Gebruik mobiele apparaten

1. Het gebruik van mobiele telefoons, iPads en dergelijke is in de training is niet toegestaan. Deze moeten tijdens de training in de tas gestopt worden.
2. Een turnster mag niet zonder toestemming foto’s of filmpjes maken en/of publiceren van andere turnsters of trainers.

1. Trainers/vrijwilligers binnen TIGA kunnen foto’s en filmpjes van de turnster maken indien daar toestemming voor is gegeven door de ouders/verzorgers bij het inschrijven van de turnster. Mochten de ouders/verzorgers dit willen wijzigingen, dan kan dit aangegeven worden bij de ledenadministratie.

# L. Eten en drinken

1. Turnsters worden verplicht om tijdens de training een bidon met water bij zich te hebben. Als er gezweet wordt moet er namelijk ook weer vocht aangevuld worden. Elke toestelwissel is een moment om een slokje te drinken. Eetpauzes worden aangegeven door de trainers.

1. Wij verwachten dat een turnster gezonde snacks meeneemt naar de training. Chocoladerepen, zakjes chips en dergelijke zijn niet toegestaan.

1. De genoemde eet- en drinkregels gelden ook voor de wedstrijden.

# M. Topsportcentrum Leek

1. Van de turnster wordt verwacht dat de turnhal, kleedkamers en toiletruimtes netjes worden achtergelaten. Na de training wordt er samen opgeruimd en worden eigen turnmaterialen meegenomen naar huis.
2. In de turnhal staat een bak met gevonden voorwerpen. Deze bak wordt maandelijks geleegd.
3. Het is niet toegestaan om de turnhal of andere ruimtes zonder toestemming te betreden. Er wordt gewacht in de kleedkamer, in de gang vóór de turnhal of op de tribune tot de training begint. Dit geldt ook voor het geval een trainer nog niet aanwezig is.
4. Ga voorzichtig om met spullen die niet van jou zijn. Ga bijvoorbeeld niet met schoenen de turnhal in, ga niet op de banken in de kleedkamer staan, gooi niet met spullen, etc.

# N. Aansprakelijkheid TIGA

1. TIGA is niet aansprakelijk voor de schade die aan eigendommen van de turnster worden toegebracht.
2. TIGA is niet aansprakelijk voor schade die een turnster, vrijwilliger, of toeschouwer oploopt in de turnhal.
3. TIGA is niet aansprakelijk voor het verlies van materialen van de turnster. Dit is haar eigen verantwoordelijkheid.