

Regels m.b.t. turnen in de selectie

Algemene informatie over selectietrainingen:

Als je door de turnleiding gevraagd bent om te komen meeturnen bij de selectie brengt dit een aantal belangrijke zaken met zich mee. Naast de extra contributie en de inschrijfgelden bij deelname aan wedstrijden (hierover krijgen ouders bericht), zijn er wat richtlijnen waardoor het voor iedereen duidelijk is welke verwachtingen er over en weer zijn.

Op uitzonderingen/vakanties en wedstrijddagen na trainen de meisjes iedere zaterdag en de jongens 1x per 14 dagen op de zaterdagochtend van 9.00 – 12.00 uur. Leiding zal bij uitzonderingen via mail contact opnemen zodat duidelijk is wanneer er wel/geen training is.

We verwachten van je als selectielid, dat je bij zoveel mogelijk trainingen aanwezig bent. Als je ziek bent of een keer echt niet kunt, willen we graag dat je je afmeldt bij de leiding. Heb je een blessure waardoor je bepaalde dingen niet kunt doen, dan geef je dit voor het begin van de training even door aan de leiding.

Op de trainingsochtend willen we graag dat je op tijd in de zaal aanwezig bent. Je helpt dan met het opzetten van de toestellen om zo snel mogelijk na 9.00 uur te kunnen beginnen met de training. De leiding zal voor de trainingen een passend programma verzorgen en zullen ook oefeningen doen op het gebied van kracht, lenigheid en spanning. Als je meedoet bij de selectie heb je de wil om iets te leren en verwachten we dat je tijdens de lessen hard traint. Verder verwachten we van je, dat je meedoet aan de divisiewedstrijden op het niveau waarop leiding je ingedeeld heeft op basis van wat jij kunt en wat er binnen de vereniging qua begeleiding mogelijk is.

Je traint in een turnpakje, het liefst in een ander pakje dan het W.S.V. wedstrijdpakje, zodat dit netjes blijft. (tenzij anders aangegeven door de turnleiding, bij de jongens is het namelijk soms wenselijk een t-shirt te dragen i.v.m. bepaalde oefeningen.) In verband met de veiligheid willen we graag dat je alle sieraden/armbanden/horloges oorbellen/polsbandjes af/uitdoet (oorknopjes mogen wel) en dat (lange) haren vast zitten.

Omdat de training 3 uur duurt (of 2 uur in het geval van de pré-selectie) is er een pauze waarin je wat kunt eten en drinken.

Vanwege het feit dat een goede onderlinge sfeer heel belangrijk is binnen W.S.V. willen we heel duidelijk aangeven dat er NIET gepest wordt en dat we van elkaars spullen afblijven. Laat iedereen in zijn/haar waarde en respecteer dat er onderling niveauverschillen zijn. Iedereen presteert op zijn/haar eigen niveau.

Wedstrijdinformatie:

Tijdens de wedstrijden is het belangrijk om te weten, dat de meisjes het zwart/groene turnpakje dragen en er geen ondergoed zichtbaar mag zijn. Voor jongens is het verplicht om hun korte zwarte broek en/of witte spanbroek te dragen. Als de jongens hun spanbroek dragen, horen ze ook witte sokken te dragen zodat hun enkels niet zichtbaar zijn. Bij de turnwedstrijden worden voor deze zaken door de juryleden namelijk aftrek gegeven van de eindscore. Zorg dus voor de juiste kleding en neem eventuele aanvullende materialen die je nodig hebt zoals vloermuziek, leertjes en sporttape mee, als je die gebruikt.

Turnwedstrijden duren vaak ook een dagdeel en het is daarom wel handig om dan ook wat te eten/drinken mee te nemen. Zorg ervoor dat het netjes blijft op de wedstrijdlocatie en doe rommel in de prullenbak. In overleg met leiding mag je eerder weg of de locatie verlaten.

Turnen is een individuele sport, maar sportiviteit is belangrijk. Respecteer elkaar dus !