

Algemeen

- Lid worden van de A-selectie is alleen mogelijk op uitnodiging van de leiding. Meisjes worden geselecteerd en na een proefperiode wordt besloten of een turnster toetreedt tot de A-selectie
- De vooruitgang van de selectieleden wordt goed bijgehouden. Twee keer per seizoen wordt hiervoor een test gedaan, die bestaat uit de vaste onderdelen CLUSK (Coördinatie, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Spanning en Kracht), angst, gedrag en motivatie. De uitslag van de test en de prestaties bij wedstrijden en tijdens trainingen zijn bepalend of een turnster kan blijven bij de A-selectie of wordt teruggeplaatst naar de B-selectie of basis turnen
- De plaatsing van de turnster in de Onderbouw, Middenbouw of Bovenbouw is op basis van de leeftijd (geboortjaar). Naar inzicht van de leiding, en in overleg met het bestuur, kan hiervan worden afgeweken

Trainingen

Algemeen

- Selectieleden hebben aanwezigheidsplicht op alle trainingen. Bij verhindering is afmelding met reden van afwezigheid bij de leiding verplicht. De geldende aanwezigheidsnorm is 90% per kwartaal (maximaal 1 keer per maand afwezig). Bij overschrijding van deze norm volgt een waarschuwing van de leiding. Bij een tweede overschrijding kan uitsluiting of terugplaatsing naar B-selectie of basis turnen volgen
- Selectieleden, die de eerste training van de dag hebben, zijn 15 minuten voor aanvang van de training aanwezig om te assisteren met het opzetten van toestellen. De andere selectieleden zijn 10 minuten voor aanvang aanwezig en wachten in de kleedkamer totdat de leiding aangeeft dat zij de zaal in mogen
- In de week voor een wedstrijd mogen geen trainingen worden gemist
- Selectieleden gaan niet vroegtijdig weg bij een training. De gehele trainingstijd wordt benut

Verwachtingen

- Tijdens de trainingen wordt geturnd in een turnpak met eventueel een kort broekje. Eventueel heeft de turnster turnschoentjes aan, liefst wit van kleur
- Losse haren is geen optie, de haren dienen tijdens de training altijd vast te zitten
- Selectieleden zijn zelf verantwoordelijk dat zij bij iedere training de vloermuziek bij zich hebben en hun leertjes voor het brug turnen
- Tijdens de pauze mag er gezond gegeten en gedronken worden. Energydrink, chips en dergelijke zijn niet toegestaan
- Bij een eventuele blessure komt een selectielid, in afstemming met de leiding, minimaal een uur in de week trainen om de conditie en kracht te onderhouden

Extra trainingen

- Tijdens het turnseizoen worden extra trainingen gepland in de turnhal in Best. De extra kosten hiervoor zijn opgenomen in het wedstrijdpakket. De turnster komt op eigen gelegenheid in Best, carpoolen gaat in onderling overleg tussen ouders
- In de schoolvakanties worden naar inzicht van de leiding extra trainingen gepland. In verband met de voorbereidingen voor wedstrijden kan het zijn dat de training voor een select groepje turnsters is

Wedstrijden

Algemeen

- Selectieleden zijn verplicht om deel te nemen aan de Onderlinge Wedstrijden, Regiokampioenschappen en competitie. De inschrijfkosten voor deelname is niet in de reguliere contributie inbegrepen. De kosten zijn opgenomen in het wedstrijdpakket
- De leiding bepaalt in welke divisie de turnster wordt ingeschreven
- Alle wedstrijddagen van de competitie moeten selectieleden beschikbaar zijn. Bij iedere competitiewedstrijd bepaalt de leiding welke turnster staat ingedeeld en wie als reserve. Ook als reserve blijft de turnster beschikbaar om eventueel de wedstrijd te turnen. Afmelden voor een competitiewedstrijd kan alleen met een geldige reden en minimaal twee weken van tevoren
- Aanschaf van het wedstrijdpakje is verplicht en kan besteld worden bij Sportemotion. Het wedstrijdpakje is eigendom van de turnster. Met wedstrijden wordt deze altijd gedragen. In verband met de trend binnen de turnpakjes is een wedstrijdpakje geldend voor 4 wedstrijdseizoenen.

Verwachtingen

- Selectieleden zijn zelf verantwoordelijk dat zij bij iedere wedstrijd de vloermuziek bij zich hebben en hun leertjes voor het brug turnen
- De haren dienen bij de wedstrijden altijd strak vast te zitten
- Tijdens de pauze mag er gezond gegeten en gedronken worden. Energydrink, chips en dergelijke zijn niet toegestaan
- Bij Regiowedstrijden moet de turnster minimaal een half uur voor aanvang van de wedstrijd aanwezig zijn en bij de competitiewedstrijden minimaal 15 minuten

Ouders

- Ouders dienen bij wedstrijden in de rol van supporter te blijven. Technische aanwijzingen en het voorbereiden en evalueren van de wedstrijd is de taak van de leiding. Daarnaast wordt de wedstrijd gezien als meetmoment van het kunnen van de turnster. Leg niet teveel de focus op het resultaat van de wedstrijd. Een slechte wedstrijd kan een goed leermoment zijn; positiviteit is belangrijk
- Ouders zijn bereid om te rijden naar wedstrijden en extra trainingen in Best
- Ouders kunnen bij eventuele vragen terecht bij de leiding. Dit kan na afloop van een training, zodat er geen voorbereidingstijd verloren gaat voor aanvang van de training.