

Informatieboekje Wedstrijdgroep Gymnastiek Vereniging Best

Bijlage

Extra informatie voor **nieuwe leden** van de wedstrijdselecties
Turnen Heren en Turnen Dames



Bijlage

Bij het Informatieboekje Wedstrijdgroep
Gymnastiek Vereniging Best
2023-2024

Extra informatie voor **nieuwe leden** van de wedstrijdselecties
Turnen Heren en Turnen Dames

Versie: 07-2023



Naast het informatieboekje (te vinden op <https://www.gvbest.nl/wedstrijdturnen>) met de *algemene informatie* willen we de nieuwe leden door middel van deze bijlage nog extra informatie geven.

Inhoud

Contributie	3
Wedstrijden	3
Wedstrijdkleding	5
Lusjes / Leertjes	6
Medische begeleiding.....	7
Toestemming gebruik beeldmateriaal	7



Contributie

De contributie voor de wedstrijdgroep is een optelling van meerdere trainingdagen.

Per training van 2 uur: €45,- per kwartaal

Per training van 2,5 uur: €56,- per kwartaal

Wedstrijden/wedstrijdpaspoort: €57,- per jaar

De wedstrijdskosten worden één keer per jaar afgeschreven samen met de contributie. Alle wedstrijden van de KNGU (regionale voorwedstrijden tot en met het Nederlands Kampioenschap) zitten hier bij inbegrepen, inclusief maximaal 1 oefenwedstrijd. Voor eventuele extra wedstrijden kan een eigen bijdrage worden gevraagd. Het verplichte wedstrijdpasspoort zit hier ook bij inbegrepen.

De contributie zoals hierboven beschreven geldt per 01-04-2023.

Kijk voor de meest recente bedragen op www.gvbest.nl/lesaanbod/contributie

Wedstrijden

Zoals de naam van de groep al doet vermoeden, turnen de leden van de wedstrijdgroep ook wedstrijden. Hoe gaat dat in z'n werk?

Binnen het turnen heb je verschillende leeftijdscategorieën en daarbinnen verschillende divisies/niveaus.

Voor seizoen 2021/2021

<i>Geboren in</i>	Meisjes	Jongens
2016	Opstap (onderbouw)	Benjamin
2015	Instap (onderbouw)	Instap
2014	Pupil (middenbouw)	Instap
2013	Pupil (middenbouw)	Pupil
2012	Pupil (middenbouw)	Pupil
2011	Jeugd	Jeugd
2010	Jeugd	Jeugd
2009	Junior	Junior I
2008	Junior	Junior I
2007	Junior	Junior II
2006	Senior	Junior II
2005	Senior	Senior
2004 en eerder	Senior	Senior

De wit gearceerde categorieën turnen nog geen wedstrijden. Eventueel turnen zijn wel zogenaamde 'toonmomenten'.

De lichtblauw gearceerde categorieën turnen in de *voorgeschreven oefenstof*. Dat betekent dat er is voorgeschreven wat je op de wedstrijden moet laten zien. Binnen de voorgeschreven oefenstof zijn wel keuzemogelijkheden.

Later (donkerblauw gearceerd) volgt de *keuze oefenstof*, waarbij wij binnen de samenstellingseisen zelf een wedstrijd oefening samenstellen voor de sporters.



Bij de dames voorgeschreven oefenstof kennen we in Nederland een 7-tal niveaus, van 1 (het hoogste) tot en met 7. Gymnastiek Vereniging Best komt uit in de niveaus 3 en 4.

Bij de heren voorgeschreven oefenstof kennen we in Nederland een 3-tal niveaus, van A (het hoogste) tot en met C. Gymnastiek Vereniging Best komt uit in niveau B.

Bij de dames en heren keuze oefenstof kennen we in Nederland divisies. De eredivisie is het hoogst, daarna volgen de 1e t/m 6e divisie. Gymnastiek Vereniging Best komt louter uit in de 2e en 3e divisie.

Het is per leeftijdscategorie en divisie afhankelijk welke wedstrijden er zijn. De meesten starten met 1 of 2 regionale kwalificatiewedstrijden, waarbij het mogelijk is om je te plaatsen voor de regionale kampioenschappen (meerkamp en/of toestel) en daarna eventueel de nationale wedstrijden. Indien je je niet plaatst voor een volgende ronde, zijn de 'officiële' wedstrijden voor dat seizoen voorbij. Later in het seizoen turnen we meestal nog een onderlinge wedstrijd en/of een wedstrijd tegen een andere vereniging.

Vanuit de KNGU volgt informatie over wedstrijddata en tijden doorgaans laat. Met name de tijdschema's komen vaak pas op het laatste moment online. Zodra er informatie beschikbaar is delen wij die per mail. De eerste wedstrijden van het seizoen zijn voor de meisjes vaak in december/januari, voor de jongens in januari/februari. Het nationale seizoen loopt vaak tot mei/juni.

Om aan wedstrijden te kunnen deelnemen heb je een wedstrijdpaspoort nodig. Hiervoor hebben wij jaarlijks een pasfoto nodig. Wij geven het aan als we die nodig hebben. De kosten van het wedstrijdpaspoort zijn bij de wedstrijdkosten inbegrepen. Zie het kopje 'contributie'.

De meeste leden van de wedstrijdgroep zullen in hun eerste jaar al wedstrijden gaan turnen. De trainers kunnen echter de keuze maken om hier vanaf te zien, als dit beter past bij (de ontwikkeling van) de sporter.

Puntentelling

Op wedstrijden worden de oefeningen beoordeeld door juryleden. Het punt dat je krijgt is een optelling van de D-score en de E-score.

De D-score is de score voor de moeilijkheid van de oefening. Afhankelijk van de inhoud van je oefening wordt deze hoger of lager. Hoe dit precies is opgebouwd is verschillend voor de voorgeschreven en keuze oefenstof.

De E-score is de score voor de uitvoering van de oefening. De maximale score voor dit onderdeel is een 10.



Wedstrijdkleding

Tijdens wedstrijden is men verplicht om het verenigingsstenu te dragen.

Dames

Voor de meiden bestaat het verenigingsstenu uit een turnpakje en eventueel een haarwokkel. Een korte turnbroek is niet verplicht bij wedstrijden en daarom optioneel. Als je een broekje wilt dragen bij wedstrijden dan moet dat het broekje van het verenigingsstenu zijn.

Kosten:

- Pakje: €124,95
- Broekje: €24,95
- Wokkel: €5,-

Heren

Voor de jongens bestaat het verenigingsstenu uit een turnpakje, een korte broek en een lange broek. Beide broeken zijn verplicht op wedstrijden.

Kosten:

- Pakje €114,-
- Korte broek: €28,-
- Lange broek €60,-

→ *Bovenstaande bedragen zijn onderhevig aan veranderingen door eventuele prijswijzigingen van de leverancier en afhankelijk van de besteleenheid.*

Trainingspak

Daarnaast wensen wij als vereniging dat onze wedstrijdssporters het trainingspak dragen op wedstrijden. Deze zijn te koop voor €55,-. De rest wordt bijgelegd door de vereniging.

Sporttas

Het is ook mogelijk om een sporttas aan te schaffen in verenigingskleuren. Deze tas wordt bedrukt met het logo van de club, het logo van onze sponsor (Best Fit Fysiotherapie) én je eigen voornaam! De sporttas kost ± €27,50

Hoe kom in aan de wedstrijdkleding, het trainingspak en/of de sporttas?

1x per jaar, voorafgaand aan het wedstrijdseizoen (medio oktober/november), wordt tijdens een van de trainingen een pasmoment georganiseerd.

Nieuwe sporters kunnen dan passen welke maat ze nodig hebben. Sporters die al in het bezit zijn van kleding kunnen, indien hun kleding te klein is, uiteraard ook passen.

Wat heb je verder nodig op wedstrijden?

- Turnleertjes (m.u.v. meisjes instap). Zie volgende bladzijde.
- Zwarte handschoenen + lusjes (meisjes instap). Zie volgende bladzijde.
- (Huidskleurige) Sporttape

Deze materialen dienen zelf aangeschaft te worden. De trainers kunnen hierin adviseren.



Lusjes / Leertjes

De meeste turners en turnsters maken op de zwaaitoestellen (brug ongelijk, rekstok en ringen) gebruik van zogenaamde leertjes. De jongere meisjes maken gebruik van lusjes i.p.v. leertjes.

Lusjes

De meisjes instap maken op de rekstok (brug ongelijk) gebruik van lusjes, (zwarte) handschoentjes en polsbandjes. De maat van de lusjes is afhankelijk van de polsdikte. Op de webshops staat vaak wel een matentabel. Lusjes en handschoentjes zijn o.a. te bestellen via <https://www.hesters.nl/product-categorie/collectie-div/accessoires/lusjes/> of bijvoorbeeld via www.lusjes.com.

Leertjes

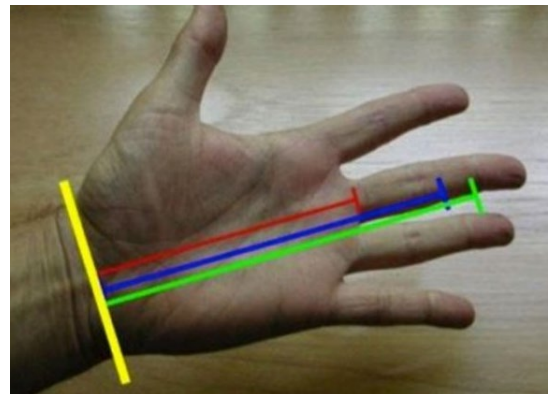
Er zijn 3 verschillende soorten leertjes: voor de rekstok (jongens), de ringen (jongens) en de brug ongelijk (meisjes).

De meisjes gebruiken hun leertjes vanaf het moment dat ze pupil zijn (als overgang van de lusjes naar de leertjes kunnen evt. 'beginnersleertjes' gebruikt worden, maar dat adviseren wij niet). De jongens gebruiken hun rekstokleertjes vaak vanaf hun tweede jaar instap of eerste jaar pupil, maar dat is afhankelijk van de grootte van de handen. Voor de ringen geldt vaak dat ze pas gebruikt worden vanaf de pupil-categorie. De trainers kunnen u hierin adviseren.

Wij hebben de voorkeur voor de uitvoering met klittenband van het merk Reissport, maar dat kan per sporter verschillen. Leertjes (en polsbandjes) zijn o.a. te bestellen via <https://www.cek-gymnastics.com/nl/brands/reissport/>.

Het is belangrijk dat de leertjes de juiste maat hebben. Kijk op de foto met de gekleurde lijntjes en meet bij jezelf de afstand zoals deze is afgebeeld.

- Het rode lijntje is voor de beginnersleertjes
- Het groene lijntje is voor de ringen en de brug ongelijk
- Het blauwe lijntje is voor de rekstok



Het aantal centimeters staat in de tabel hiernaast. Zo kun je kijken welke maat je nodig hebt.

Mocht je kiezen voor het merk Reichel i.p.v. Reissport, kies dan 1 maat groter, want die vallen kleiner.

Bij twijfel kun je wellicht de leertjes van een andere sporter passen of overleggen met een van de trainers.

cm.	Beginnersleertjes
7	XS
8	S
9	M
10	L
11	XL

cm.	Brug ongelijk	Rekstok	Ringen
12		00	
13	00	0	00
14	0	1	0
15	1	2	1
16	2	3	2
17	3	4	3
18	4		4

Medische begeleiding

De wedstrijdselectie van Gymnastiek Vereniging Best wordt sinds september 2017 medisch bijgestaan door Best Fit Fysiotherapie. In deze [brief](#) lichten zij toe hoe aan deze begeleiding inhoud wordt gegeven.

D.m.v. dit [formulier](#) kunt u hier al dan geen toestemming voor te geven. Lever het briefje in bij de hoofdtrainer.



Toestemming gebruik beeldmateriaal

Regelmatig plaatsen wij wedstrijdverslagen in de krant, op onze website en onze sociale media kanalen. Het is leuk om deze stukken te voorzien van foto's en filmpjes. Vanwege de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) moeten wij u om toestemming vragen om foto's of filmpjes van uw kind te publiceren.

D.m.v. dit [formulier](#) kunt u hier al dan geen toestemming voor geven. Lever het briefje in bij de hoofdtrainer.

