



Welkom

Turnen is een individuele sport wordt vaak gezegd. Bij **TURNOSS Dames selectie div 4** zien we dat anders. Turnen is een teamsport, zonder turngenootjes, trainers, fysio en ouders zullen de prestaties op ieder gebied achter blijven.

Op een turnwedstrijd turn je inderdaad je oefening alleen. Maar wanneer je gesteund wordt vanaf de kant, gewaardeerd word voor je inzet door je teammaatjes, trainers en ouders dan zullen de prestaties altijd beter zijn en worden.

Samen sta je sterk! Dat geldt zeker voor turnen, trainen en wedstrijden.

Bij de **TURNOSS Dames selectie div 4** weten we dat ontwikkelingen van een groepsgevoel positief bijdraagt aan presenteren.

Met sportieve groet,
Team 4e Divisie Turnoss

Jennifer, Mees, Jeroen
Paulien, Anya, Jelle en Yoeri



4e Divisie trainers

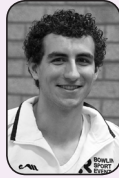


Jennifer vd Vossen

mob.: 06 12170312

email: jennifer_vossen@hotmail.com

Aanwezig op: vrijdag en zaterdag



Jeroen vd Pol

mob.: 06 46570396

email: jeroen.vdpol@outlook.com

Aanwezig op: Vrijdag en zaterdag



Mees van Bergen

mob.: 06 24323544

email: mees.vanbergen@live.nl

Aanwezig op: Dinsdag en vrijdag

Hulptrainers:

Anya (Dinsdag en Zaterdag)

Paulien (Dinsdag, Vrijdag en Zaterdag)

Jelle (Zaterdag)

Yoeri (Dinsdag stagiair)

Afmelden

Mocht uw kind een keer niet mee kunnen turnen meld dit dan graag tijdig aan de hoofdleiding van die dag.

Turnseizoen

Het wedstrijdseizoen loopt van december tot juni. Na de zomervakantie start het nieuwe seizoen. Vanaf november kunnen de eerste wedstrijden plaatsvinden (SGS wedstrijden of onderlinge wedstrijden)

Trainingsrooster

Dinsdag

- Deze les duurt van 17:00 uur tot 20:00 uur.
- 16:45 uur aanwezig voor opbouw
- 18:45 uur zullen we wisselen
- Start in de Rusheuvel (hal 3 en 4) eindigen in de trainingshal.
- Wel opbouwen geen afbouwen.
- Ouders helpen mee opbouwen.
- Ophalen in de Acro/trampohal

Vrijdag

- Deze les duurt van 17:00 uur tot 20:00 uur.
- 16:45 uur aanwezig zijn in de Rusheuvel.
- 18:30 uur zullen we wisselen van hal.
- Bij het op- en afbouwen wordt ook nu weer hulp van ouders verwacht.
- Ouders die niet helpen afbouwen kunnen de turnsters opwachten bij de ingang van de Rusheuvel.

Zaterdag

- Deze les duurt van 09:00 uur tot 12:00 uur.
- 08:45 uur aanwezig zijn in de grindlaan
- Op en afbouwen
- Ouders die niet helpen afbouwen kunnen de turnsters opwachten bij de ingang van de kleedkamerl.

Er kan gekozen worden om 2 x te komen trainen i.p.v. 3x dit zal bijvoorbeeld geadviseerd worden bij nieuwe turnsters of nog erg jonge turnsters. Dit gaat altijd in overleg met de trainers. Wanneer er wordt gekozen om 2x te komen trainen kunnen de ouders kiezen om de dinsdag of de zaterdag training te laten vervallen. De vrijdag training is verplicht voor iedereen.

Leeftijdscategorieën

- **D1 Instap:** geboren in 2009
- **D1 Pupil 1:** geboren in 2008
- **D1 Pupil 2:** geboren in 2007
- **D1 Jeugd 1:** geboren in 2006
- **D1 Jeugd 2:** geboren in 2005
- **Div4 Junior:** geboren in 2003/2004
- **Div4 Senior:** geboren in 2002 of eerder.

Wedstrijden

Ieder jaar wordt door de trainers de wedstrijd agenda bepaalt. Deze zal bestaan uit onderlinge wedstrijden, competitie, KNGU wedstrijden. Via de mail wordt iedereen op de hoogte gesteld van alle wedstrijd informatie. Vanaf instap mag er deel genomen worden aan KNGU wedstrijden.

Wedstrijden zullen altijd in het weekend plaatsvinden. Van selectie turnsters wordt verwacht dat zij deelnemen aan de voor hen uitgekozen wedstrijden, mocht de turnster verhinderd zijn om wat voor reden dan ook geef dit dan tijdig door aan de trainers via de mail.

Kleding

Het is de bedoeling dat alle meiden die wedstrijden gaan turnen het wedstrijd tunpakje bestellen.

Het tunpakje is natuurlijk eigendom van de turnster. Tijdens wedstrijden wordt verzocht dit pakje te dragen incl. zwarte sokken en het clubtrainingspak van Turnoss. Turnoss heeft een keer per jaar een trainingspakken pasdag op deze dag kunnen alle gymnasten die in de selecties van Turnoss zitten een trainingspak van de club huren voor een seizoen.

Het is verplicht om te trainen in een tunpakje, en er wordt geadviseerd te trainen met een turnbroekje. (dit hoeft niet het wedstrijd pakje te zijn)

Contributie 2018

- Turnen/selectie per uur:
€136,00 jaar - €34,00 kwartaal
- Meerprijs volgend lesuur turnen/selectie:
€64,00 jaar - €16,00 kwartaal
- Extra kosten:
Trainingspak € 17,50 jaar - €4,38 kwartaal
Selectie wedstrijd tunpak

Ouders

Turnen is natuurlijk super leuk, de meiden trainen samen heel wat uurtje per week. Onze trainers doen dit met veel plezier en kunnen alle hulp van ouders goed gebruiken. Denk daarbij aan het op en af bouwen van de toestellen, het rijden naar wedstrijden en evenementen, helpen bij het organiseren en uitvoeren van kngu wedstrijden die door Turnoss worden georganiseerd. De kngu heeft bepaald dat elke club die aan wedstrijden mee doet een x aantal juryleden moet aanbieden voor deze wedstrijden. Het zou voor de trainsters en turnsters erg fijn zijn als er ouders zijn die een jury cursus willen volgen en dus mee op wedstrijd kunnen om te jureren zodat de trainsters de turnsters kunnen begeleiden en coachen tijdens deze wedstrijden.

Opbouwen

Aangezien de dames selectie niet beschikt over een vaste turnhal betekend dit dat er elke les zal moeten worden opgebouwd en afgebouwd.

Het opbouwen duurt ongeveer 15 min houdt hier a.u.b rekening mee met het brengen van uw dochter. Het is de bedoeling dat iedereen op tijd in de zaal is en mee opbouwd volgens het opbouw schema. De ouders worden verzocht mee te helpen met opbouwen zodat de training zo snel mogelijk kan starten.

Medifit Oss

Turnoss heeft een samenwerking met Medifit Oss. Onderstaand de regels en in de bijlage alle informatie hiervan.

Bij deze nog een keer de spelregels op een rijtje:

- Vrije inloop op het gratis toegankelijk spreekuur
- Iedere 2e en 4e dinsdag van de maand van 18.00 uur tot 18.45 uur
- Lichamelijke check en verder beleid wordt besproken/geadviseerd
- Korte lijntjes met de trainer(ster)s, trainer wordt bij consult altijd geïnformeerd
- Snelle behandeling, indien nodig, bij Medifit

Activiteiten

- Trainingen in een turnhal
- Turnkamp
- Organisatie turnwedstrijden bij Turnoss.
- Clubkampioenschappen.
- Inventatie trainingen flikflak

Informatie

- **Turnoss pagina**
[www: turnoss.nl](http://www.turnoss.nl)
- **Wedstrijd agenda en uitslagen:**
<http://zuid.kngu.nl/nl/Wedstrijden/agenda.aspx>
- **Voorgescreven oefenstof:**
<https://wedstrijdzaken.kngu.nl/wedstrijdzaken/turnen-dames/wedstrijdzaken/voorgescreven-oefenstof>
- **Facebook turnoss**
- **Facebook dames selectie turnoss div 4**

Ook hebben we een Whatsapp groep voor de snelle communicatie.