



Informatieboekje Hygiëa

Selectie meisjes / dames

Seizoen 2017-2018

Praktische informatie

Gymnastiekvereniging Hygiëa wordt geleid door een bestuur ondersteund door een aantal commissies.

Voorzitter:	Karlijn Schweitzer
Secretaris:	Ingelies Vermeulen
Penningmeester:	Climmy Bloemers
Ledenadministratie:	Esther Zeeuw
Activiteitencommissie:	Margreet de Jonge Irma Visser Hedda Brink (namens de leiding)
Wedstrijdcommissie:	Renate Dijkman Bianca Koppenol
Communicatie / PR:	Aukje Broers Ingelies Vermeulen

Contactgegevens:

hygiea.wedstrijden@gmail.com
voor vragen m.b.t. de (selectie)wedstrijden

ledenadministratie@gymvereniginghygiea.nl:
voor alle aanmeldingen en opzeggingen, en vragen over contributie

activiteiten@gymvereniginghygiea.nl:
voor aanmeldingen en/of vragen rondom verenigingsactiviteiten

info@gymvereniginghygiea.nl
voor alle algemene vragen, opmerkingen, verzoeken etc.

Locatie:

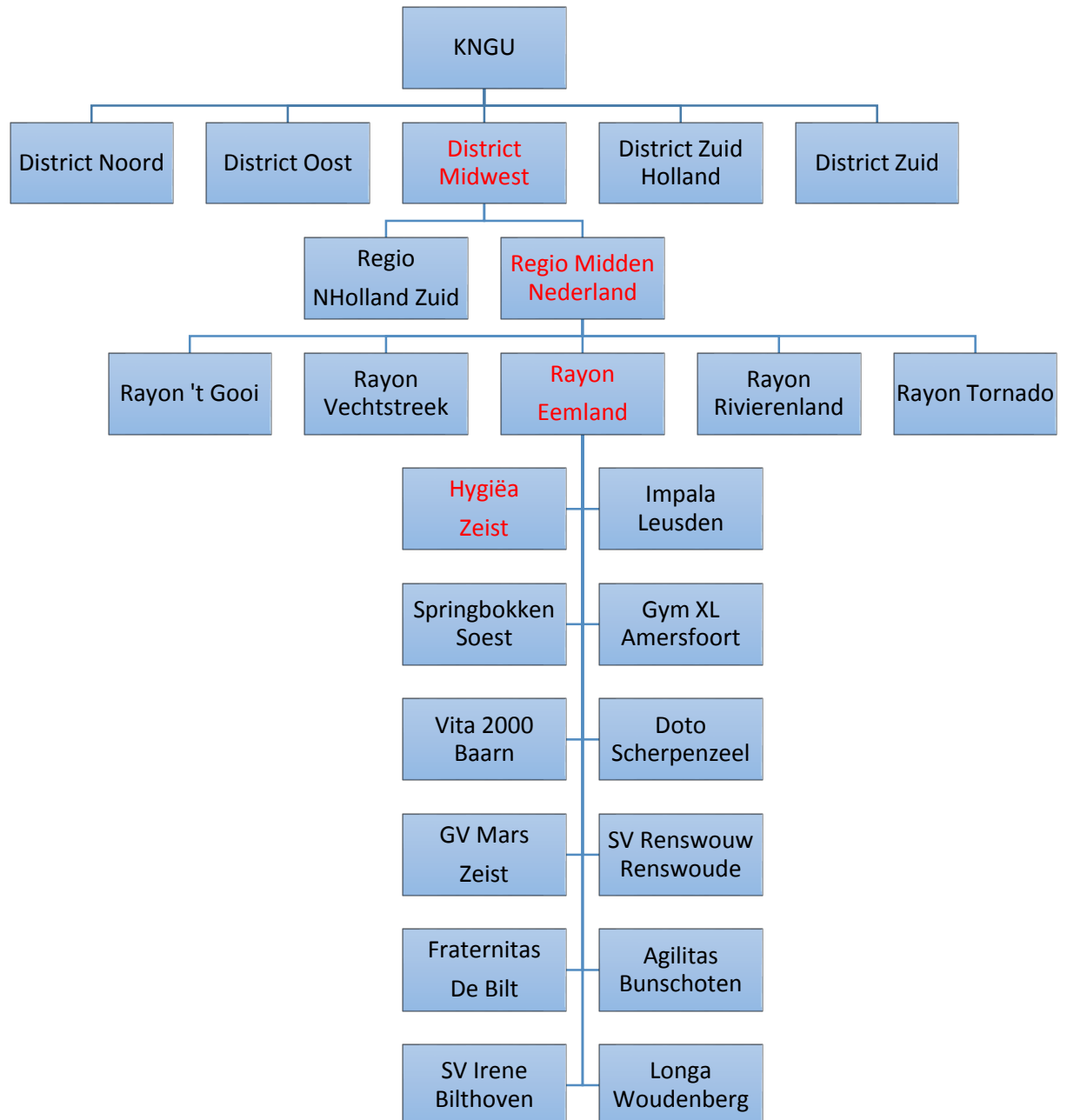
Alle trainingen van de selectiegroepen vinden plaats in de sporthal Binnenbos in Zeist:
Adres: Hoog Kanje 186, 3708 DL Zeist (Kerkenbosch)

Trainers selectie

Naam	Dagen aanwezig	Mob
Bianca Koppenol (hoofdtrainster)	ma, wo	06-42598020
Susanne van Hall (hoofdtrainster)	ma, wo, vrij	06-24580881
Hedda Brink	ma, vrij	06-27030626
Johan van Stroe	wo, vrij	030-2281515
Sebstiaan Kramer	wo, vrij	06-83690560
Zoë Sluimer (assistent)	Ma	06-12734399

Organogram

Alle turnverenigingen in Nederland (die deelnemen aan wedstrijden) zijn aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU). De verenigingen zijn verdeeld over een aantal districten. Binnen de districten wordt een aantal regio's onderscheiden. Onder de regio's valt een aantal rayons. Iedere vereniging is ondergebracht in een rayon. Hygiëa valt samen met 12 andere verenigingen onder het rayon Eemland.



Leeftijden en niveaus

Landelijk zijn er vaste categorieën bepaald waarin turnsters kunnen uitkomen. Afhankelijk van leeftijd en niveau worden de turnsters in een bepaalde categorie ingedeeld. Voor de jongere turnsters (t/m jeugd) mag de trainer bepalen in welke categorie de turnster uitkomt. Vanaf junioren leeftijd wordt de prestatie op wedstrijden bepalend voor het niveau. Hygiëa heeft turnsters op verschillende districtniveaus (D3 t/m D1 en 7^{de} t/m 4^{de} divisie).

	Geboortjaar	3 ^{de} divisie	4 ^{de} divisie	5 ^{de} divisie	6 ^{de} divisie	7 ^{de} divisie
Pre instap 1	2011		D1	D2	D3	
Pre instap 2	2010		D1	D2	D3	
Instap	2009		D1	D2	D3	
Pupil 1	2008		D1	D2	D3	
Pupil 2	2007		D1	D2	D3	
Jeugd 1	2006		D1	D2	D3	
Jeugd 2	2005	Sup E	Sup F	Sup G	Sup H	
Junior	2004/ 2003	Sup D	Sup E	Sup F	Sup G	
Senior	2002 e.o.	Sup C	Sup D	Sup E	Sup F	Sup G

Oefenstof

De turnster t/m jeugd 2 (onderbouw), hebben voorgeschreven oefenstof. Dit betekent dat de oefenstof per toestel vast ligt. Alle turnster op hetzelfde niveau trainen dezelfde elementen en oefeningen en op de wedstrijden zijn de oefeningen grotendeels gelijk. Binnen de voorgeschreven oefenstof is wel variatie mogelijk. Een oefening met 'basis' elementen is het uitgangspunt. Voor een aantal elementen wordt een moeilijker (+-je) of makkelijker alternatief (- minnetje) geboden. De trainers kijken samen met de turnster welke elementen het beste passen. Een + element wordt op een wedstrijd met 0.30 punt extra beloond, terwijl een – element 0.30 punt kost.

Jurering / scores bij wedstrijden

Bij wedstrijden is een cijfer opgebouwd uit een aantal elementen:

D-score: De moeilijkheidsgraad van een oefening heeft een bepaalde D-waarde. De + en – elementen zorgen ervoor dat de D-score kan variëren. Weglaten van een element of in de 'verkeerde' volgorde turnen, heeft invloed op de D-score.

E-score: De uitvoering van de oefening door de turnster bepaalt de E-score. Deze begint altijd bij 10 punten. De foutjes en slordigheden worden 'bestraft' en van de E-score afgetrokken.

Neutraal: Een turnster kan ook neutraal 'bestraft' worden tijdens het uitvoeren van een oefening. Dit kan te maken hebben met hulp van trainers of bijv. kleding.

Het eindcijfer is een optelsom van de D-score, het restant van de E-score (10-foutjes) min de neutrale aftrek.

Groepsindeling 2017 – 2018

Naam	Categorie	Niveau
Anouk Bloemendaal	Pre instap 1	D3
Yara van de Velde	Pre instap 1	D3
Kim van Os	Pre instap 1	D3
Suze Blitterswijk	Pre instap 1	D3
Suzette van Esh	Pre instap 1	D1
Esmee Elberts	Instap	D3
Yara Schrijvers	Instap	D3
Fleur Spijs	Instap	D1
Pien Hagen	Pupil 1	D3
Yara Keers	Pupil 1	
Renske van der Maas	Pupil 1	
Evelijn van Breda	Pupil 1	
Noa Brons	Pupil 1	D1
Hannah van der Linden	Pupil 2	D1
Sofie van Vuuren	Jeugd 1	D1
Luca Vos	Jeugd 1	D1
Floor van de Schaft	Jeugd 1	D2
Fien Smidts	Jeugd 1	D2
Femke Dool	Jeugd 1	D3
Lotte van Hunnik	Jeugd 1	D3
Juul Embrechts	Jeugd 2	H
Marleen Bosman	Jeugd 2	H
Cathelijne Muntinga	Jeugd 2	H
Mikaila Vicente	Jeugd 2	H
Mella Florijn	Jeugd 2	H
Feline Brink	Jeugd 2	H
Suze Kersbergen	Jeugd 2	H
Tess van der Klij	Jeugd 2	H
Emma Nugteren	Jeugd 2	H
Mel Claessens	Junior	G
Jayanti Geerets	Junior	F
Olga Schelhaas	Junior	G
Carolien van Rij	Senior	F
Veerle van Leeuwen	Senior	E
Zoë Sluimer	Senior	E
Saffiya Lowe	Senior	G
Nina le Bret	Senior	F

Trainingstijden

Pre instap t/m jeugd 1 (onderbouw)
Maandag 16:30 – 18:00 uur
Maandag 18:00 – 18:30 uur, zelfstandig krachttraining
Woensdag 17:30 – 19:00 uur
Vrijdag 18:30 – 20:30 uur (D1 vanaf pupil 1 + D2 op uitnodiging)

Jeugd 2 t/m senior (bovenbouw)
Maandag 18:00 – 20:00 uur
Woensdag 18:30 – 19:00 uur zelfstandig krachttraining
Woensdag 19:00 – 20:30 uur
Vrijdag 18:30 – 20:30 uur (op uitnodiging)

Let op: voor de krachttrainingen moeten de turnsters gymschoenen meenemen

Activiteiten selectie / wedstrijdkalender

Datum	Wedstrijd	Locatie
4 november 2017	Springwedstrijd pre instap / instap	Woerden
11 november 2017	Rayonkampioenschap D1, 2 ^{de} t/m 5 ^{de} divisie	Turn Inn, Amersfoort
2 december 2017	1 ^{ste} voorwedstrijd D1, 4 ^{de} divisie t/m 7 ^{de} divisie	Turn Inn, Amersfoort
14 januari 2018	Nieuwjaarstoernooi Hygiëa D2 / D3	Binnenbos, Zeist
3 februari 2018	1 ^{ste} voorwedstrijd D2 / D3	Turn Inn, Amersfoort
17 februari 2018	Pre instap 1 en 2, D1 / D2 / D3	De Breehoek, Scherpenzeel
10 maart 2018	2 ^{de} voorwedstrijd D1, 4 ^{de} t/m 7 ^{de} divisie	Turn Inn, Amersfoort
24 maart 2018	2 ^{de} voorwedstrijd D2 / D3	Agilitas, Bunschoten
14 april 2018	Regio finale 4 ^{de} / 5 ^{de} divisie	Turn Inn, Amersfoort
21 april 2018	Regio finale D1 / D2	Turn Inn, Amersfoort
26 mei 2018	District finale 4 ^{de} / 5 ^{de} divisie	
2 juni 2018	District finale D1 / D2	
9 juni 2018	Regio finale D3, divisie 6	

Open wedstrijd D1 nog toevoegen

Activiteiten hele vereniging

Datum	Wedstrijd	Locatie
9 / 10 sept 2017	Hygiëa Kamp	Bisonveld, Zeist
Mei 2018	Onderlinge wedstrijden Hygiëa	Binnenbos, Zeist
4 t/m 7 Juni 2018	Avondvierdaagse	Bisonveld, Zeist

Ziekte, blessures of gebruik van medicijnen/medische beperking

Het kan voorkomen dat een turnster medicatie nodig heeft. Het is de verantwoordelijkheid van de ouder/turnster dit op tijd te melden. Op individuele basis zal dan bekeken worden of er zaken aangepast dienen te worden. Hierbij zal natuurlijk vertrouwelijk met informatie worden omgegaan. Als een turnster ziek is mag zij niet komen turen, advies is ook eerst een dag goed school daarna weer turnen. Dit om blessures te voorkomen.

Mentale ondersteuning

Hygiëa stelt de lol en het plezier van de turnster voorop. Dat betekent dat tijdens een training en wedstrijd niet alleen gekeken wordt naar de technische uitvoering, maar ook hoe de turnster om gaat met succes en met teleurstelling. Wij willen hier proactief mee om gaan. Daarnaast is het van groot belang dat de trainsters door ouders/turnster op de hoogste gebracht worden over zaken die van invloed kunnen zijn.

Regels en afspraken

- Alle turnsters in de selectie trainen minimaal 2x per week (ma en woe). Voor de D1 turnsters (vanaf pupil 1) is 3 x per week trainen verplicht.
- Als je niet bij een training aanwezig kunt zijn, hoort een train(st)er dit graag vooraf (bij voorkeur via app of mail).
- De trainingen zijn 1,5 – 2 uur. Om deze tijd efficiënt te kunnen gebruiken, moet iedere turnster op tijd (10 minuten voor de les) aanwezig zijn.
- De toestellen en materialen worden met elkaar (in de 10-minuten voorafgaand aan de les) klaar gezet. Turnster blijven niet in de kleedkamer hangen en ouders worden verzocht om hier even bij te helpen zodat de training op tijd kan beginnen.
- Alle turnsters uit de selectie worden voor de voorwedstrijden in het rayon aangemeld. Deelname aan deze wedstrijden is verplicht. Houd er rekening mee dat turnsters zich kunnen plaatsen voor een regio- en/of district finale. Turnsters worden automatisch voor de finales ingeschreven. Deze data ook alvast in de agenda noteren.
- Tijdens de training dragen alle turnsters verplicht een turnpakje (eventueel met broekje). Lange haren worden vast en uit het gezicht gedragen. Zorg voor een extra elastiekje.
- Tijdens de wedstrijden dragen de turnsters het selectiepakje (en trainingspak). Het selectiepakje wordt tijdens de laatste training voor de wedstrijd uitgedeeld. Het pakje wordt tijdens de wedstrijd zonder ondergoed gedragen. Het is de bedoeling dat het pakje in de eerste training na de wedstrijd ongewassen weer wordt teruggegeven. Het pakje moet binnenstebuiten in het zakje worden gedaan.
- Tijdens wedstrijden wordt lang haar vast gedragen. Zorg dat het goed uit het gezicht is.
- Enthousiasme, inzet en plezier zijn de basis van de selectietrainingen maar het is wel een selectie. Als turnsters het tempo en/of niveau van de trainingen niet kunnen bijbenen, zullen de train(st)ers in eerste instantie met de turnster in gesprek gaan. Mocht het nodig zijn, volgt een gesprek met de ouder(s). Het kan zijn dat het advies wordt gegeven om in een recreatie(plus) groep verder te trainen. Het is niet vanzelfsprekend dat als je in de selectie zit, je er ook in blijft.
- De hoofdtrain(st)ers evalueren alle turnsters twee keer per jaar.
- Alle turnsters schaffen voor de training de volgende materialen aan:
 - lange zweetbandjes (min. 7 cm)
 - rekstok lusjes (te koop bij lusjes.com)
 - brugleertjes (niet verplicht)
 - sokken voor als het koud is en het draaien van pirouettes)
 - voor bovenbouw enkelgewichten van 0.5 kg per stuk (te koop bijv. Action / Kruidvat)