



Informatiedocument Wedstrijdturnen Heren seizoen 24/25



Welkom bij Turncentrum Waterland

Leuk dat uw zoon bij Turncentrum Waterland in een wedstrijdgroep turnt of gaat turnen!
Graag geven wij u meer informatie over wat wedstrijdturnen bij TCW inhoudt.

Wat vindt u terug in dit document?

1. Over Turncentrum Waterland
2. Selectieprocedure
3. Opbouw herenturnen vanuit de KNGU
4. Trainingsuren & aanwezigheid
5. Wedstrijden & meetmomenten
6. Kledingvoorschriften
7. Algemene regels tijdens trainingen
8. Vrijwilligersbeleid
9. Contributie

1. Over Turncentrum Waterland

Turncentrum Waterland is ontstaan vanuit een samenwerkingsverband tussen twee verenigingen: Hercules Beemster en GymNet Purmerend. In de eerste jaren richtte deze samenwerking zich op turnen in de 1e tot en met 2e divisie. Deze focus zorgde voor een solide basis en enkele jaren van groei en succes.

De succesvolle samenwerking leidde tot een belangrijke beslissing: een volledige fusie van de twee verenigingen. Vanaf het seizoen 24/25 is Turncentrum Waterland officieel een zelfstandige vereniging. Deze fusie heeft het mogelijk gemaakt om een breed scala aan sportactiviteiten aan te bieden, van recreatief turnen en ouderengym tot rhönradturnen en turnen op het hoogste niveau.

Dankzij de fusie kunnen sporters van alle niveaus en leeftijden nu profiteren van de uitgebreide faciliteiten en deskundige begeleiding bij Turncentrum Waterland. Hiermee zet de vereniging een belangrijke stap in het bevorderen van de turn- en gymnsport in de regio.

De samensmelting bundelt kwaliteit, knowhow en mankracht en biedt talenten uit Purmerend, Beemster en wijde omgeving optimale mogelijkheden om zich samen met andere talenten te ontplooiën. Er wordt met de wedstrijdgroepen getraind in de turnzaal van MFSA de Beuk in Purmerend.

Wij zoeken hulp!

Turncentrum Waterland is een actieve club met een grote groep turn(st)ers die uitkomen in verschillende divisies. We streven ernaar om zo veel mogelijk activiteiten te realiseren voor onze turn(st)ers. Om dit te kunnen realiseren zijn er een aantal werkzaamheden waarvoor we vrijwilligers nodig hebben. Denk maar eens aan de oudercommissie die vele activiteiten organiseert, het onderhouden van de social media, kleine klusjes in en rondom de zaal, kledingcommissie, wedstrijdcommissie etc. **Verderop in dit document (hoofdstuk 8) treft u een overzicht van alle vrijwilligerstaken, wie weet zit er wel een taak bij die u aanspreekt! Elke bijdrage is welkom, want vele handen maken licht werk.**

Vragen?

Heeft u naar aanleiding van dit document nog vragen? Schroom niet om deze te stellen. U kunt zich richten tot de trainer, of een email sturen naar: suggesties@turncentrumwaterland.nl

1. Selectieprocedure

Alle wedstrijd-turners van Turncentrum Waterland worden geselecteerd door het trainersteam.

Instream via talentendag

Jonge turners kunnen instromen via een talentendag. Op deze dag wordt de turner beoordeeld op verschillende onderdelen. De criteria vindt u verderop in dit document. Na afloop van de test krijgen alle jonge turners een uitnodiging om een proefles of proefperiode te volgen. Dit kan zijn bij de recreatieve afdeling of bij de jong talent selectie/onderbouw van Turncentrum Waterland. Tijdens de proefperiode wordt gekeken of de turner mee kan komen op het gevraagde niveau. Na afloop van de proefperiode vindt er een gesprek plaats over de vordering en zal worden besloten of de turner kan blijven turnen in een wedstrijdgroep van Turncentrum Waterland.

Zij-instream

Indien een turner al turnt in de 1e tot en met 2e divisie of pupillen/jeugd niveau A/B is het ook mogelijk om aan te sluiten bij een wedstrijdgroep van Turncentrum Waterland. Voor meer informatie over zij-instream kan contact opgenomen worden door te mailen naar info@turncentrumwaterland.nl.

Selectiecriteria

Om in aanmerking te komen voor het wedstrijdturnen bij Turncentrum Waterland moet voldaan worden aan een aantal criteria. De aanwezigheid van onderstaande criteria en de mate waarin deze criteria aanwezig zijn, zijn bepalend of de turner wordt geselecteerd.

Talent van de turner:

- o Fysiek
- o Motorisch
- o Mentaal
- o Aanwezigheid van potentiële groei t.a.v. het beoogde niveau

Motivatie van de turner:

- o Inzet tijdens trainingen/wedstrijden
- o Aanwezigheid trainingen/wedstrijden
- o Gedrag tijdens trainingen/wedstrijden

Mogelijkheden van de turner:

- o Fysieke belastbaarheid
- o Belasting school/opleiding i.c.m. sport
- o Mogelijkheden en bereidheid van de ouders t.a.v. de sport
- o Niveau van de turner

Jaarlijkse evaluatie

Deelname binnen de wedstrijdgroepen heeft voor iedereen een geldigheidsduur van één seizoen. Ieder seizoen bekijken we welk wedstrijd-niveau en welke groep het beste bij de turner past.

3. Opbouw herenturnen vanuit de KNGU (Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie)

De KNGU hanteert voor het heren-turnen 3 categorieën. Onderbouw, middenbouw en bovenbouw.

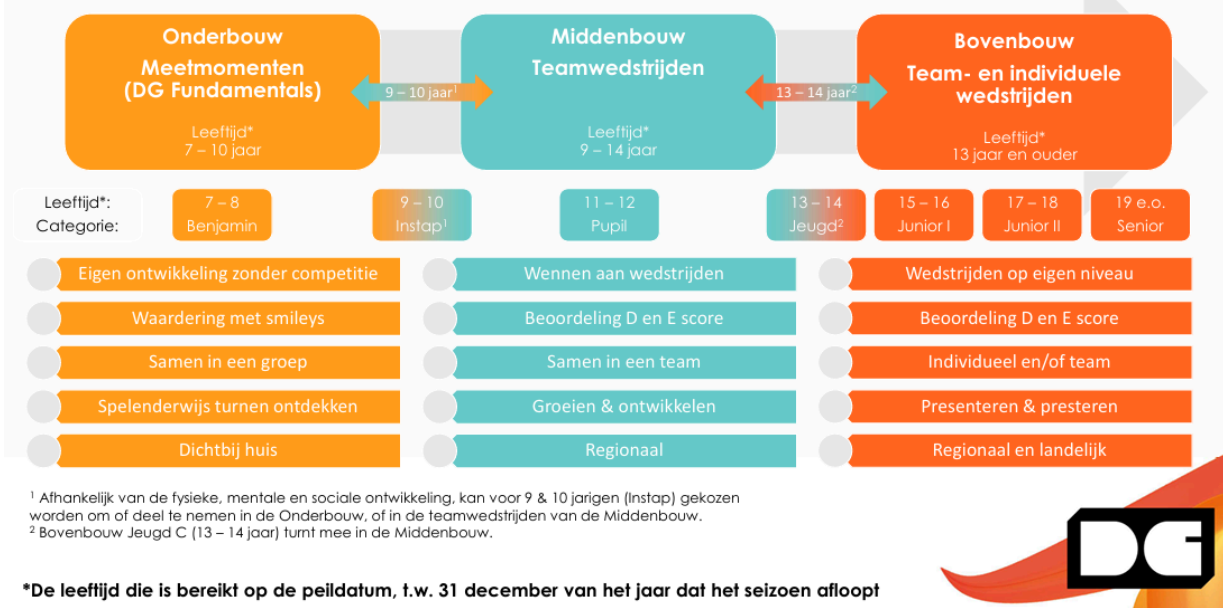
Onderbouw: Dit zijn de jonge talenten van de vereniging, hieronder vallen de Benjamins (6TM 8 jaar) en de Instap-groep (9TM 10 jaar). Er kan bij de instap gekozen worden voor verplichte oefenstof met complete oefeningen en het turnen van wedstrijden, maar ook oefenstof met basis beweegvormen die geturnd worden op meetmomenten DG Fundamentals.

In de onderbouw wordt gewerkt aan de basisbeginselen van het wedstrijdturnen en zal er een start gemaakt worden met de eerste turnelementen. Het is dus niet van belang wat de turner reeds beheerst, maar wat de mogelijkheden zijn om te leren. Hierbij wordt er gelet op: kracht (statisch en snel-kracht), lenigheid (actief en passief), vrijheid van bewegen, lef, vormspanning, concentratievermogen en bewegingsintelligentie. Het trainersteam is op zoek naar turners waarbij bovenstaande eigenschappen met elkaar in balans zijn.

Middenbouw: Dit zijn jongens in de leeftijd van 9-12 jaar en noemen we instap en pupil. Zij turnen verplichte oefenstof met voorgeschreven elementen waarbij het NTS-reglement de basis is van de niveau eisen.

Bovenbouw: Dit zijn jongens/heren verdeeld over 4 leeftijdscategorieën. Jeugd 13TM 14 jaar, Junior 1 15TM 16 jaar, Junior 2 17TM 18 jaar en Senior 18 jaar en ouder. Alle bovenbouw jongens turnen keuze oefenstof volgens de supplementen van de KNGU en kunnen regionaal of landelijk wedstrijden turnen.

Wedstrijdsysteem turnen heren



4. Trainingsuren & aanwezigheid

Trainingsuren

De wedstrijd niveaus bij de KNGU zijn ingedeeld in niveaus/divisies. Turncentrum Waterland heeft in het beleidsplan het aantal keer trainen opgenomen dat bij een divisie noodzakelijk wordt geacht om landelijk goed mee te kunnen komen.

| | |
|------------|---|
| 1e divisie | 4 of 5 keer per week |
| 2e divisie | 3 keer per week |
| pupillen | 3 keer per week |
| Instap | 2 keer per week |
| Benjamins | 1 keer selectie en 1 keer recreatie p/w |

Voor een actueel overzicht van alle lesmomenten verwijzen wij u naar de website:

www.turncentrumwaterland.nl

Aanwezigheid

Belangrijk om te vermelden is dat het turnen binnen een wedstrijdgroep niet op recreatieve basis is. Er wordt dan ook van alle turners verwacht dat zij zo veel mogelijk aanwezig zijn. Uiteraard kan het eens voorkomen dat een activiteit binnen de trainingsuren valt. Verzocht wordt om in dit geval altijd in overleg te gaan met de trainer over een eventuele afmelding.

Heeft je zoon een blessure? Meld hem niet direct af maar overleg met de trainer of hij eventueel een deel van de training mee kan doen of een aangepast programma kan volgen.

5. Wedstrijden & Meetmomenten

Meetmomenten

Instappers doen een aantal keer per seizoen aan meetmomenten mee. Tijdens deze meetmomenten krijgen de turners de gelegenheid om te laten zien welke stof zij beheersen. De trainers kijken vooraf per individu welke stof er zal worden getoond op het meetmoment, en in de weken voorafgaand aan het meetmoment zal hier aan worden gewerkt. De stof die getoond wordt kan dus per turner onderling verschillen. Deze meetmomenten staan vooral in het teken van bewegen en plezier zonder competitief element. Hetzelfde geldt voor het deelnemen aan reguliere wedstrijden met verplichte oefenstof. Dit zal dan een aantal keer per seizoen zijn en hier wordt in de periodes die daaraan voorafgaan aan gewerkt in de trainingen.

Wedstrijden

Middenbouw en bovenbouw turners nemen deel aan wedstrijden. Tijdens deze wedstrijden is het verplicht om het verenigingstenu te dragen. Eens in de twee à drie jaar wordt er door het trainersteam een nieuw wedstrijdpak uitgezocht met bijbehorende korte broek en flankbroek. Het tenue is eigendom van de turner. Onderhoud is ook eigen verantwoordelijkheid. Het is raadzaam om de meegeleverde wasinstructie altijd op te volgen.

Aan het deelnemen aan wedstrijden zijn kosten verbonden. Het inschrijfgeld wordt doorberekend aan onze leden. Betaling geschiedt achteraf en is gebaseerd op het aantal ingeschreven wedstrijden. Wedstrijden in het District zijn ± 15,00 euro per keer en landelijke wedstrijden kosten ± 27,50- euro per keer.

6. Kledingvoorschriften

Tijdens de wedstrijden zal er geturnd worden in een verenigingstenu bestaande uit een turnpak, flankbroek en korte broek. Daarnaast dient de turner in het bezit te zijn van het TCW trainingspak. Hieronder treft u een kostenoverzicht voor het seizoen 24/25:

De kosten zijn als volgt:

- Nieuw turnpakje/singlet: €54
- Witte flankbroek: €45
- Witte korte broek: €22,50
- Blauwe flankbroek: €36* (o.v.b.)
- Blauwe korte broek: €24
- Kosten trainingspak: ±€63



Tot en met de pupillen blijven we de huidige witte broeken van Turn It On Wear gebruiken. Vanaf de jeugd leeftijd zal geturnd worden in blauwe broeken van Quatro.

De trainingspakken bestelt TCW ieder seizoen bij Sport 2000 in Purmerend. Aan het begin van het seizoen is het mogelijk om de kleding door te passen en te bestellen. De levertijd is vervolgens circa 3 weken. Een losse bestelling kan gedaan worden via een bestelpagina op onze website turncentrumwaterland.nl

Er kunnen ook sponsornamen op het pak worden vermeld. Interesse om de club of een afdeling te sponsoren? Neem contact op met Liesbeth Klinkhamer via tel. 0613563127.

Let op: Voor de Benjamin Groep en Instappers die deelnemen aan meetmomenten zijn er geen wedstrijd kledingvoorschriften.

Turners groeien uiteraard ook uit hun kleding en het is zonde om deze kleding niet opnieuw te gebruiken. Een lid van de oudercommissie inventariseert aan het begin van het seizoen welke kleding er beschikbaar is, en zal dit kenbaar maken in de groepen. Deze kleding kan dan worden overgenomen voor een vooraf vastgesteld tarief.

Tijdens wedstrijden en meetmomenten geldt verder nog:

- Haren netjes en vast (indien lang haar)
- Turnleertjes en bandjes (indien van toepassing) niet vergeten!

7. Algemene regels tijdens trainingen

Om te zorgen voor een veilig sportklimaat gelden er tijdens de lessen/trainingen een aantal regels:

Algemeen

- Zorg dat je 10 minuten voor aanvang van de training aanwezig bent.
- Wanneer een turner niet aanwezig kan zijn, dient deze tijdig te worden afgemeld.
- Er is voor iedere trainingsgroep een whatsapp groep voor het delen van mededelingen en eventuele foto's/video's.
- Houd bij het maken en delen van foto's en video's altijd rekening met de privacy van anderen.

Gebruik turnzaal

- Het is niet toegestaan om zelfstandig de zaal te betreden zonder toezicht van een trainer. Voor aanvang van de les mag dus niet worden gespeeld indien er geen toezicht is.
- Er dient zorgvuldig omgegaan te worden met alle materialen.
- Op aanwijzing van de trainers zal na de les worden opgeruimd en worden gebruikte materialen op de juiste plek teruggezet.

Eten & drinken

- Eten en drinken is niet toegestaan in de turnzaal.
- Tijdens de les is het mogelijk om in de kleedkamer of het halletje even iets te drinken of iets kleins te eten. Denk hierbij aan water of iets gezonds om tussendoor te nuttigen. Het meenemen van snoep, chips enz. is niet toegestaan.

Fysiotherapie

- Wekelijks is er op woensdag van 17.00-18.00 uur een fysiotherapeut aanwezig ter consultatie. De intake is altijd kosteloos. Indien er voor langere periode therapie nodig/wenselijk is gaat dit middels de verzekering.

Voor de overige huisregels verwijzen we u graag naar de website.

8. Vrijwilligersbeleid

Inzet van ouders bij schoonmaak kleedkamers

Bij Turncentrum Waterland worden de kleedkamers in de Beuk door de ouders schoongemaakt, hiermee besparen we jaarlijks bijna €2500 aan huurkosten waardoor we de contributie een stuk lager kunnen houden. Per seizoen zal slechts 2 keer gevraagd worden om dit te doen. Wij hebben hiervoor alle benodigheden zoals een schoonmaakkar en schoonmaakmiddelen. Daarnaast is er instructie met wat precies de bedoeling is. Het neemt ongeveer 30/40 minuten in beslag. Afkopen van de schoonmaakbeurt kan ook, de kosten hiervan zijn 25 euro per schoonmaakbeurt. Als op het laatste moment (niet eerder dan 2 dagen voor de aangegeven datum) afgezegd wordt of in het geheel niet, dan zijn we helaas genoodzaakt om 30 euro in rekening te brengen.

Assisteren bij wedstrijden

Turncentrum Waterland wordt vanuit de KNGU verplicht gesteld om 1 soms 2 keer per seizoen te helpen bij het organiseren van wedstrijden. Tijdens deze wedstrijden worden ouders ingezet om mee te helpen bij bijvoorbeeld de catering, de wedstrijdtafel of de kassa. Het meehelpen bij wedstrijden heeft een verplicht karakter. U zult enkele weken van tevoren worden benaderd met de vraag welke taak u op zich kunt nemen tijdens de wedstrijd. In 2019, 2022, 2023 en 2024 hebben we landelijke turnwedstrijden georganiseerd in de Beuk. Het was erg leuk om dit te mogen organiseren en is ieder jaar een groot succes wegens de grote inzet van alle vrijwilligers. In april 2025 organiseren we de Nederlandse Kampioenschappen voor heren!

Openstaande vrijwilligersvacatures voor 24/25:

- Algemeen bestuurslid
- Bestuursondersteuner (notulist)
- Lid oudercommissie (vn. organiseren van leuke activiteiten buiten trainingen om)
- Sponsor commissie
- Commissielid organisatie landelijke wedstrijd

Heeft u andere suggesties waarmee u ons mee zou kunnen ondersteunen? Laat het ons vooral weten!



9. Contributie 2024/2025

Algemeen

Een seizoen bestaat gewoonlijk uit 41 lesweken. Komend seizoen zijn dat 40 schoolweken, vanwege de planning van de schoolvakanties. Naarmate het niveau hoger wordt, worden er meer weken in rekening gebracht, omdat men dan in een aantal vakanties door traint als voorbereiding op de wedstrijden. Alle tarieven zijn terug te vinden op de website van Turncentrum Waterland: www.turncentrumwaterland.nl

Bondscontributie

Voor 2024 is de bondscontributie jeugd € 13,80 per half jaar en voor volwassenen € 17,00 per half jaar. Jaarlijks wordt de bondscontributie met enkele procenten verhoogd.

Administratiekosten

Per jaar wordt € 17 aan administratiekosten gerekend. Dit wordt in september en januari (ieder € 8,50) toegevoegd aan de factuur.

Automatische Incasso

Turncentrum Waterland gebruikt automatische incasso voor de betaling van de contributie, zodat u niet meer aan overmaken hoeft te denken. Enkele dagen voor de incasso ontvangt u de factuur via e-mail. Door u in te schrijven voor het lidmaatschap via onze website (www.turncentrumwaterland.nl) geeft u toestemming voor automatische incasso.

Beëindiging van het lidmaatschap

Artikel 5 Huishoudelijk reglement: opzegging van het lidmaatschap. Opzegging dient schriftelijk dan wel per email te geschieden bij de ledenadministratie van de vereniging en wel uiterlijk vier weken voor de datum waarop men het lidmaatschap wil beëindigen. Dit betekent dat er 4 weken vòòr aanvang van de zomervakantie van de basisscholen moet worden opgezegd, dan wel op 1 december. Doet men dit niet dan is men een volgend half jaar contributie verschuldigd.