



## INFORMATIEBOEKJE TURNSELECTIE

Seizoen 2020-2021

### Inhoud

1. Inleiding
2. Organisatie
3. Hoe zit de turnselectie in elkaar?
4. Wat wordt er van een turn(st)er verlangd?
5. Trainingen
6. Wedstrijden / Toernooien
7. Wedstrijdpaspoorten
8. Kleding/sieraden
9. Jong Talent Groep
10. Contributie Turnselectie
11. Districtstrainingen
12. Vakantie – geen trainingen
13. Meetrainen bij de selectie van Mobilee
14. Huisvesting – Turnhal
15. Ouderavonden – hulp van ouders
16. Jureren
17. Sportmedische begeleiding
18. Gedragsregels en vertrouwenspersoon
19. Contactgegevens

## 1. Inleiding

Met dit infoboekje trachten wij alle regels en veel gestelde vragen te hebben voorzien van antwoorden. Om de communicatie met turnsters, ouders en leiding zo open mogelijk te houden, is mede dit infoboekje tot stand gekomen.

In de loop van het seizoen houden wij u op de hoogte via onze website, digitale nieuwsbrief, Facebook en Instagram. Verder hopen wij u persoonlijk te ontmoeten op één van onze informatieavonden voor turnsters en/of ouders of tijdens wedstrijden.

## 2. Organisatie

Technische leiding  
Ton Verwoerd / Esther van Leeuwen-Eberwijn (bovenbouw Div. 1/2/3)  
Esther van Duuren (onderbouw en bovenbouw Div. 4/5/6)  
Wilma Dekker (middenbouw)

Wedstrijdsecretariaat: Loes Rietveld  
Coördinator Juryzaken: Loes Rietveld

Bestuurslid Turnselectie: Anja van Mourik-Vergeer  
Penningmeester: Wim Boot

## 3. Hoe zit de turnselectie in elkaar?

### Leeftijdsgroepen

Binnen onze selectie werken we met de volgende **leeftijdsindelingen**:

4 - 9 jaar : Jong Talent en Instappers

9 - 12 jaar : Wedstrijdgroep – **Onderbouw** (instap, pupil1, pupil2, jeugd2)

vanaf 12 jaar : Wedstrijdgroep – **Bovenbouw** (jeugd2, junior, senior)

### Jong Talent / Instap groep

Onze beginnende leden zitten in de Jong Talent Groep, totdat ze de leeftijd bereiken om aan wedstrijden te mogen deelnemen (in het jaar dat ze 9 jaar worden). Op basis van leeftijd en/of niveau worden er nog een onderverdeling gemaakt binnen deze groep. Zie meer over Jong talenten in hoofdstuk 9.

Jong Talenten trainen minimaal 1x en maximaal 3x per week, totaal 2 – 6 uur per week.

De **Wedstrijdgroep** bestaat uit 4 onderdelen:

### Bovenbouw divisie 1-2-3

In deze groep zitten de turnsters die gaan uitkomen op wedstrijden in de **1-2-3<sup>e</sup> divisie**.

Deze wedstrijden leiden naar wedstrijden op landelijk niveau.

Trainingstijd per week: tenminste 9 uur.

### Bovenbouw divisie 4-5-6

In deze groep zitten de turnsters die gaan uitkomen op wedstrijden in de **4-5-6<sup>e</sup> divisie**.

Dit betreft districts- en regionale wedstrijden.

Trainingstijd per week: 5 – 8 uur per week

### Onderbouw N2- N3

In deze groep zitten de turnsters die gaan uitkomen op wedstrijden in de verplichte oefenstof.

Dit betreft districts- en regionale wedstrijden.

Trainingstijd per week: 7 - 9 uur per week.

### Onderbouw D1 - D2

In deze groep zitten de turnsters die gaan uitkomen op wedstrijden in de verplichte oefenstof.

Dit betreft regionale wedstrijden.

Trainingstijd per week: 4,5 - 8 uur per week.

## Hoe wordt een turnster ingedeeld?

In de laatste fase van de *Jong Talenten* (voorbereiding wedstrijdgroep) wordt door de leiding ingeschat op welk niveau de turnster zit en zal vanuit visie op talent en ontwikkeling bepalen naar welke groep het meisje zal doorstromen. De turnster komt dan in de wedstrijdgroep *Onderbouw* en stroomt later door naar de wedstrijdgroep *Bovenbouw*.

Aan het einde van elk seizoen zal er evaluatie plaatsvinden over de vorderingen van de turnsters. Voor de *Jong Talenten* en *Onderbouw* kan dit gedaan worden aan de hand van testresultaten. Deze evaluatie is bedoeld om de divisie voor het volgende seizoen te bepalen. Hierbij zal ook rekening gehouden moeten worden met de promotie-degradatie regeling van de KNGU. Je mag dus niet zomaar een divisie omhoog of omlaag.

Er zal aan het begin van het seizoen een ouder-informatie-avond gehouden worden voor de Onder- en Middenbouw. Mocht hierna nog behoefte hebben aan een individueel gesprek dan kunt u hiervoor een afspraak maken met de trainer.

Het aantal trainingdagen en -uren is afhankelijk van het niveau en de divisie waarin een turnster uitkomt en worden in overleg met de trainers bepaald. Voor de divisies wordt wel een minimaal aantal trainingsuren bepaald. Kan een turnster, om wat voor reden dan ook, niet aan het minimum aantal trainingsuren voldoen, dan wordt besloten een divisie lager uit te komen in het volgende seizoen. Hiervoor moet soms dispensatie aangevraagd worden bij de KNGU.

## Schema NTS (Nederlands Turn Systeem) in divisies

Leeftijdscat.	Geb. jaar	NTS				
<b>Voorgescreven</b>						
instap	2011	<b>N1</b>	<b>N2</b>	<b>N3</b>	<b>D1</b>	<b>D2</b>
Pupil 1	2010	<b>N1</b>	<b>N2</b>	<b>N3</b>	<b>D1</b>	<b>D2</b>
Pupil 2	2009	<b>N1</b>	<b>N2</b>	<b>N3/N4</b>	<b>D1</b>	<b>D2</b>
Jeugd 1	2008	<b>N1</b>	<b>N2</b>	<b>N3/N4</b>	<b>D1</b>	<b>D2</b>
<b>Keuze</b>		<b>Divisie 1</b>	<b>Divisie 2</b>	<b>Divisie 3</b>	<b>Divisie 4</b>	<b>Divisie 5</b>
Jeugd 2	2007	<b>Sup C</b>	<b>Sup D</b>	<b>Sup E</b>	<b>Sup F</b>	<b>Sup G</b>
junior	2006/2005	<b>Sup B</b>	<b>Sup C</b>	<b>Sup D</b>	<b>Sup E</b>	<b>Sup F</b>
senior	2004 en eerder	<b>Sup A</b>	<b>Sup B</b>	<b>Sup C</b>	<b>Sup D</b>	<b>Sup E</b>

## Beoordeling Verplichte Oefenstof

De onderbouw turnt *verplichte* oefenstof. De oefeningen zijn helemaal uitgeschreven en moeten ook als op papier uitgevoerd worden. De turnsters van 1 niveau turnen dus allemaal dezelfde oefening. De basis score voor de moeilijkheid (D score) is 4.50 punten. Je kunt maximaal 4 bonus elementen extra van 0.30 punten turnen om je score op te hogen. Als je een onderdeel vergeet of niet herkenbaar is gaat er 0.30 punten af. Voor de uitvoering kan je 10 punten behalen.

Een turnster kan dus turnen : D score 4.80 moeilijkheid

E score 8.00 uitvoering

Totaal 12.80 punten

## Beoordeling vrij oefenstof

De bovenbouw turnt *vrije* oefenstof. De turnsters mogen zelf keuzes maken uit onderdelen en een oefening samenstellen. Deze oefening moet echter wel aan bepaalde eisen voldoen. Voor de uitvoering kan er maximaal 10 punten gescoord worden. Per niveau moet je 8-7- of 6 onderdelen turnen. Bovendien zijn er 4 eisen een 0.5 punt. Bijvoorbeeld een salto voor over/ een salto achterover/ een loopsprong van 1800/ een gestrekte salto op vloer. In het FIG reglement ( het internationale reglement) is bepaald hoeveel elk element waard is.

Er zijn van makkelijk naar moeilijk A-B-C-D-E-F-G elementen.

Er zijn A elementen 0.1 punt

B elementen 0.2 punt

C elementen 0.3 punt enz..

Een turnster kan dus turnen D score: 7 elementen; 4A- 3B 1.0 punten

eisen 4 2.0 punten

E score 7.0 punten

totaal 10.00 punten

## 4. Wat wordt er van een turnster verlangd?

### Inzet, houding en gedrag

- Sportiviteit.
- Op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden.
- Indien niet aanwezig op trainingen, is de train(st)er hiervan vooraf op de hoogte (dus afmelden).
- Zelfdiscipline en 100% inzet tijdens trainingen en wedstrijden.
- Netjes en verzorgd eruit zien (turnpakje, haar in een staart etc.)
- Correct en op juiste manier omgaan met het materiaal in de turnhal. Het gebruik van water op de brugliggers is verboden i.v.m. slijtage.
- Aanwezig bij de diverse activiteiten welke worden georganiseerd voor de Turnselectie.
- Inzet bij acties die worden georganiseerd voor extra doeleinde (denk aan Grote Clubactie of iets dergelijks) .
- Kennis nemen van het ontruimingsplan van de turnhal, zodat bij een calamiteit je weet waar je naar toe moet.
- Zich houden aan de gedragsregels met respect naar elkaar en naar trainers

### Bij blessures

- Indien geblesseerd het blijven bezoeken van trainingen. Er kunnen ook zaken getraind worden waarbij je geen last hebt van de blessure. Dit in overleg met de train(st)er.
- Bij blessure en of klachten het bezoeken van (eventueel door Mobilee geadviseerde) specialisten.
- Het bezoeken van sportartsen, sportkeuringen en eventuele sportdiëtiste indien de trainer/ster en of bestuur van Mobilee dit adviseert naar de turnsters en ouders toe.

### Lidmaatschap en deelname aan wedstrijden

- In bezit zijn van; wedstrijdpaspoort, -turnpakje en –trainingspak (H 7 en 8).
- Indien nodig bereid tot aanschaf van extra materialen zoals leertjes, reclusjes, polsbandjes. Dit in overleg met de train(st)er.
- Er zijn natuurlijk redenen waarom een turnster wil stoppen. Neem contact op met de trainer voordat je opzegt. Soms kan een gesprekje een oplossing bieden. Probeer in ieder geval het seizoen af te maken.
- Het aanleveren van een correct e-mailadres bij [administratie@mobilee-woerden.nl](mailto:administratie@mobilee-woerden.nl) De communicatie over de lopende zaken (bijv. nieuwsbrieven) gaat vaak via e-mail.

## 5. Trainingen

Voorafgaand aan elk seizoen wordt een trainingsrooster opgesteld.

Elke turnster wordt daarvoor eerst, op basis van leeftijd, niveau en ambitie, ingedeeld in een wedstrijdgroep.

Elke wedstrijdgroep krijgt één of meerdere trainingsblokken per week toegewezen.

Elk trainingsblok bestaat uit een aantal aaneengesloten trainingsuren.

In de zomervakantie krijgen de ouders/turnsters bericht over de indeling van de groepen en de trainingstijden. Alleen in bijzondere gevallen kan van de trainingstijden worden afgeweken.

De turnster is verplicht aan de voor haar geldende trainingsblokken deel te nemen, van het begin tot het einde. *Als later wordt begonnen of eerder wordt geëindigd moet toch de contributie worden betaald die voor het hele trainingsblok geldt.*

Afgeweken kan worden in geval van blessure en buitengewone omstandigheden. Deelname aan andere gymnastische activiteiten alleen in overleg met de train(st)er.

Van ouders/turnsters wordt verwacht dat zij zich vroegtijdig afmelden, met opgaaf van reden, als zij een training niet kunnen bijwonen.

Hoewel Mobilee een goed pedagogisch en sociaal klimaat van belang acht verzoeken wij de ouders verjaardagspartijtjes en activiteiten die vallen onder de trainingstijden van de wedstrijdgroep (bijvoorbeeld avondvierdaagse) tot een minimum te beperken.

## 6. Wedstrijden / Toernooien

Deelname aan wedstrijden is verplicht, het is tenslotte een wedstrijd-groep. In overleg met de trainersstaf en, bij de bovenbouw, met de turnsters wordt bepaald wie in welk niveau en divisie gaat uitkomen.

Er zijn drie soorten wedstrijden.

- **Individuele wedstrijden** op landelijk/regionaal niveau die worden georganiseerd door de KNGU. Deelname aan deze wedstrijden is verplicht.
- **Teamwedstrijden** (Turncompetitie) die worden georganiseerd door het district. In totaal mogen er 12 turnsters per ploeg opgegeven worden en voor welke wedstrijd wordt het team van 6 turnsters bepaald en krijgen de ouders/turnster te horen wie er aan de wedstrijd deelnemen. Ook deze wedstrijden zijn, als de turnster is ingedeeld, verplicht.
- **Toernooien** die worden georganiseerd door verenigingen, dit kan zowel in Nederland zijn, maar soms ook in het buitenland. Deelname aan deze toernooien is niet verplicht. De betreffende turnsters krijgen de mogelijkheid om zich aan te melden. Ook de kosten voor deelname aan deze toernooien zijn volledig voor eigen rekening.

### Fotograferen tijdens wedstrijden

Tijdens districts- en landelijke wedstrijden is het **verboden** om op de wedstrijdvloer foto's/video te maken. Alleen de ingehuurde fotograaf mag fotograferen. Dit is iets dat niet algemeen bekend is, maar waar wel streng op toegezien wordt. Buiten de wedstrijdvloer mag wel gefotografeerd worden, maar let erop dat de **flitser UIT** staat. Ten eerste is het gevaarlijk voor turnsters, maar ook zeer hinderlijk voor de juryleden. *Zelfgemaakte foto's* van turnsters mogen alleen in de eigen kring worden verspreid en *niet op algemeen toegankelijke sociale media (facebook, twitter, instagram e.d)* worden geplaatst!!

## 7. Wedstrijdpaspoorten

Iedere turnster die gaat deelnemen aan de wedstrijden die naar landelijke finales van de KNGU leiden (divisie 1-2-3) moet in het bezit zijn van een geldig wedstrijd paspoort. Turnsters die in divisie 4-5 turnen moeten een paspoort hebben als zij de district/regiofinale halen.

Aan het begin van het seizoen wordt een overzicht gemaakt van de aanwezige paspoorten, de einddata en de ontbrekende paspoorten. Je kunt dus een verzoek krijgen voor inlevering van een pasfoto en evt. gegevens voor een (nieuw) wedstrijd paspoort. Indien de foto niet tijdig ingeleverd wordt kan het zijn dat het paspoort niet op tijd aanwezig is, waardoor je niet kunt deelnemen aan wedstrijden.

## 8. Kleding/sieraden

### **Wedstrijdturnpakje**

Iedere turnster van de wedstrijdgroep dient het wedstrijdturnpakje van Mobilee aan te schaffen. Het dragen van dit pakje op wedstrijden is verplicht, voor zowel team- als individuele wedstrijden. Voor de individuele wedstrijden geldt dat een turnster, mits zij alleen in een wedstrijdronde zit, ook een eigen turnpakje mag dragen bij de finale. Iedere 2 à 3 jaar wordt een nieuw wedstrijd pakje uitgekozen.

### **Trainingspakken**

Elke selectieturnster ontvangt een eigen trainingspak. Dit wordt geregeld door Daniëlle Douqué. Bij haar kan een pak besteld worden. De trainingspakken kunnen opgehaald worden bij Sporthuis.nl. De kosten voor het nieuwe trainingspak bedragen € 50,- Dit betaalt u bij Sporthuis.nl in de winkel. Vanaf dat moment is de turnster ook daadwerkelijk eigenaar van deze kleding.

Je mag het trainingspak zo vaak dragen als je wilt, maar als je uitkomt voor een Mobilee activiteit, dan is het dragen hiervan verplicht.

### **Sieraden**

Het is tijdens wedstrijden en demonstraties verboden om meerdere oorbellen te dragen. Eén knopje (geen ringetje) per oor is toegestaan. I.v.m. de veiligheid is het niet toegestaan sieraden te dragen tijdens trainingen, wedstrijden en demonstraties.

## 9. Jong Talent Groep

De Jong Talent Groep (JT) is de basis van de selectie en bedoeld voor talentvolle meisjes tussen 4 en 9 jaar. Zij leren hier de grondvormen van bewegen, zoals klimmen, springen, rennen, duikelen, rollen, draaien. Gedurende dit leerproces komen ook de basisbewegingen van het turnen aan bod. Het gaat om het ervaren van de grote diversiteit aan bewegingen, zodat er goede basis ontstaat voor de wedstrijdsport.

Eén keer per jaar is er een talententest en worden meisjes uitgenodigd om mee te doen. De meisjes die eruit springen (qua kracht, behendigheid en lenigheid) krijgen een uitnodiging voor een aantal proeftrainingen bij de Jong Talentgroep. Tijdens deze proeftijd wordt door de leiding gekeken naar inzet en ontwikkeling/voortgang. Voor het meisje zelf is dit een periode om te kijken of ze turnen leuk vindt.

Als een meisje tot de Jong Talent Groep is toegelaten, betekent dat niet automatisch dat zij hier ook blijft en uiteindelijk doorstroomt naar de selectie. De persoonlijke ontwikkeling en haar inzet tijdens de training, zal uiteindelijk bepalen of ze mag blijven.

Per turnster wordt de meest optimale situatie bepaald. Het kan dus zijn dat een meisje niet aan alle trainingen deelneemt of juist extra training krijgt. Turnen is een sport met een grote variëteit aan bewegingen en gaat ook om absolute beheersing van alle spieren; dit vergt heel veel trainingsuren.

Houdt hier ook rekening mee als uw dochter nog een andere sport beoefend. Het is voor zowel voor haar maar vooral voor de trainster een teleurstelling er veel energie in gestopt is en zij besluit na een of twee seizoenen voor haar tweede sport te kiezen.

Jong Talent turnsters doen mee aan de Clubkampioenschappen en aan andere kleine wedstrijden. Deze wedstrijden zijn belangrijk als het gaat om het opdoen van wedstrijdervaring. De meisjes krijgen voor deze wedstrijden een korte oefening met basisonderdelen, die zo netjes mogelijk uitgevoerd moet worden. Zo kunnen de meisjes in een redelijk bekende situatie en ontspannen sfeer ervaring opdoen met het turnen van een wedstrijd. Voor deze wedstrijden stelt Mobilee een turnpakje ter beschikking.

## 10. Contributie Turnselectie

De contributie voor leden van de turnselectie ligt *hoger dan bij het recreatief turnen* doordat:

- er meer uren per week moeten worden getraind dan bij recreatief turnen
- er getraind wordt in kleinere groepen, zodat turn(st)ers meer individuele aandacht kunnen krijgen
- er getraind wordt in een speciale turnhal, die volledig (door de vereniging) is ingericht voor het wedstrijdturnen
- de trainers duurder zijn dan bij recreatief turnen omdat zij speciale turnopleidingen hebben gevolgd
- de deelname aan wedstrijden en toernooien geld kost

Ondanks de hogere contributie zijn de kosten van de turnselectie jaarlijks meestal hoger dan de contributie-opbrengsten ervan. Het tekort wordt aangevuld uit het exploitatie-overschot van de andere afdelingen van de vereniging.

De contributie van de turnselectie bestaat uit:

- *Lescontributie*, die maandelijks wordt berekend (niet in juli en augustus)
- *Wedstrijdtoeslag*, die éénmaal per seizoen in november wordt berekend

De tarieven van de **lescontributie** en de **wedstrijdtoeslag** staan op de website <https://www.mobilee-woerden.nl/contributie>

- *Opzegging van het lidmaatschap* kan alleen per de 1<sup>e</sup> van een kalenderkwartaal (1 januari, 1 april, 1 juli, 1 oktober). De opzegtermijn is 1 maand.
- *Niet of minder trainen i.v.m. een blessure*: De lopende maand dient de gewone contributie voldaan te worden. Hierna is men het aantal uren contributie verschuldigd van het aantal trainingsuren van dat moment.

### **Aanvullende contributieafspraken m.b.t. de Jong Talent Groep:**

- Als een turnster traint bij zowel de Jongtalentgroep als op het recreantenuur dan betaalt men voor de selectie de contributie volgens de tabel voor het aantal uren dat men bij de JT groep traint. Het recreanten-uur wordt dan gezien als 2<sup>e</sup> les, die berekend wordt volgens de recreanten-contributie-regel van 25% korting. De wedstrijdtoeslag wordt niet in rekening gebracht.
- Als een turn(st)er alleen traint bij de Jong Talentengroep is de contributietabel van de turnselectie van toepassing. De wedstrijdtoeslag wordt niet in rekening gebracht.

## 11. Districtstrainingen

Turnsters van 8-10 jaar hebben de mogelijkheid deel te nemen aan districtstrainingen die gegeven worden door het NTO Zoetermeer. In overleg met de ouders bepaalt de trainersstaf welke turnster(s) voor deze test in aanmerking komen.

Het doel van de trainingen is om essentiële basistechnieken, fysieke kwaliteiten en belangrijke basis-turnhoudingen te scholen bij turnsters en train(st)ers. Binnen de districtstrainingen wordt gewerkt volgens een nationaal programma. Ook scouting is een doel van de districtstrainingen. Talentvolle turnsters kunnen worden uitgenodigd voor één of meerdere trainingen bij een topsportclub. Uiteraard is men vrij om hier al of niet op in te gaan.

De instroomtest is begin september. Daarna volgen er vijf trainingen op zondag. Deelname is kosteloos.

## 12. Vakantie – geen training

In alle vakanties, behalve de zomervakantie, gaan de trainingen in principe gewoon door. Wij verzoeken de ouders/turnsters hiermee zoveel mogelijk rekening te houden waar het de planning van vakanties betreft. Exacte trainingstijden in vakanties worden vóór de vakantie bekend gemaakt.

Zeker in het wedstrijdseizoen kan het voorkomen dat belangrijke wedstrijden in het weekend aan het einde van een schoolvakantie vallen. Wij verzoeken de ouders/turnsters ook hiermee rekening te houden. De trainingsstop tijdens de zomervakantie is minimaal 3 weken. Op officiële feestdagen is er geen training. Afwijkingen zullen tevoren bekend gemaakt worden.

## 13. Meetrainen bij de selectie van Mobilee

Turnsters van een andere vereniging kunnen indien de train(st)er van mening is dat er plek voor hen is meetrainen tijdens de trainingsuren van Mobilee. Deze turnster is geen lid van Mobilee en betaalt een afwijkend uurtarief voor de trainingsuren. Het tarief staat vermeld op onze website <https://www.mobilee-woerden.nl/contributie>.

## 14. Huisvesting - Turnhal

De turnhal is helemaal ingericht met toestellen voor het damesturnen. De toestellen staan permanent opgesteld, dus opbouwen en afbreken is niet nodig. De zaal is ingericht conform de richtlijnen van het NOC\*NCF, waarbij er erg goed is gelet op veiligheid. De aanwezigheid van een valkuil (een bak gevuld met schuimblokken), biedt turnsters de mogelijkheid onderdelen uit te proberen en uiteindelijk aan te leren.

De turnhal is tot stand gekomen door een samenwerking van de gemeente Woerden en de gymnastiekverenigingen in Woerden. Deze samenwerking heeft geleid tot de volgende constructie:

De hal is van de gemeente en wordt aan de verenigingen verhuurd. De inventaris is van de verenigingen. Te weten; 1/3 Vep en 2/3 Mobilee. Elke gebruiker van de turnhal betaalt huur en toestelhuur. De opbrengst van de toestelhuur gaat naar rato naar VEP en Mobilee, en wordt gebruikt voor het onderhoud van de toestellen.

Daarnaast is er af en toe behoefte aan uitbreiding van materiaal. Hiervoor houden wij diverse sponsoracties. Wij rekenen op een positieve bijdrage aan deelname aan deze acties.



## 15. Ouderavonden – hulp van ouders

Minimaal 1x per seizoen houden we een informatieavond voor de ouders van onze selectieturnsters in de onderbouw. Tijdens deze avonden wordt informatie verstrekt door commissie en trainersstaf en is er uiteraard gelegenheid tot het stellen van vragen.

Vele handen maken licht werk en daarom doen we ieder seizoen een beroep op de ouders van onze turnsters. Er zijn eenmalige taken, maar ook wat grotere klussen; alle beetjes helpen en we zijn de helpende ouders dan ook heel erg dankbaar. Er wordt een lijst verspreid, waarop ouders/ verzorgers kunnen aangeven welke bijdrage zij kunnen leveren.

Om de wedstrijden zowel voor alle turnsters in de regio mogelijk te maken zijn er vrijwilligers nodig. Mobilee wordt regelmatig ingedeeld om bij een wedstrijdtaak te assisteren. Bijvoorbeeld catering/kassa of als jurymeisjes. Als wij geen hulp aanleveren wordt de club uitgesloten van deelname. Wij hopen dat u zo nodig bij wil assisteren.

## 16. Jureren

Turnen is een jurysport: de prestaties worden beoordeeld aan de hand van vooraf vastgestelde criteria. Een jurylid maakt steeds een vergelijking tussen datgene wat hij ziet en zijn interpretatie van de criteria.

### Het jureren

Jureren is het proces waarbij een jurylid een oefening waarneemt en vergelijkt met het ideaalbeeld. Deze vergelijking zal nooit 100% juist zijn: - hoe goed was de waarneming?

- zijn de vastgestelde criteria goed geïnterpreteerd?
- was de waarneming objectief?

Het oordeel van een jurylid is altijd een benadering van de objectieve werkelijkheid. Hoe meer ervaring bij het jurylid, hoe kleiner de afwijking.

### Wat is jureren?

Jureren is eigenlijk in grote lijnen het verschil tussen je eigen waarneming en het ideaal beeld. Tijdens het waarnemen als jurylid heb je te maken met: Afwijkingen: houdingsfouten, technische fouten.

Noteren: onderdelen, afwijkingen

Cijfer berekenen: jurybepalingen, jurybriefje

Motiveren cijfer

### De juryopleidingen van de KNGU

Om goed te kunnen jureren heeft de KNGU een aanbod van jury-opleidingen op diverse niveaus. Aan deze opleidingen zijn geen kosten verbonden. Bij voldoende deelname uit Woerden e.o. wordt de cursus zelfs in Woerden gegeven.

### Ook jurylid worden?

Een grote vereniging als Mobilee kan, uiteraard, niet zonder juryleden. Het zijn deze mensen die het uw dochter of zoon mogelijk maken deze sport te bedrijven. Wij zijn dan ook altijd op zoek naar ouders die bereid zijn zich op dit vlak voor het turnen in te zetten. Mobilee verstrekt een vergoeding aan juryleden voor hun activiteiten, te weten € 15 per wedstrijdronde, tot maximaal € 45. Heeft het uw interesse gewekt? Of heeft u vragen over het jureren of het volgen van een juryopleiding? Neem dan contact op met de trainers en zij helpen u verder.



## 17. Sportmedische begeleiding

### Keuringsadvies

Het advies aan onze turnsters is om, op basis van onderstaand schema, een sportkeuring te laten doen.

Dit wordt niet vanuit Mobilee gecoördineerd en dient op eigen initiatief geregeld te worden:

6 - 8 jaar:: Basis sportmedische keuring 1 x per 2 jaar

8 -12 jaar:: Basis sportmedische keuring jaarlijks

vanaf 12 jaar:: Basis plus sportmedische keuring jaarlijks.

Controleer uw zorgpolis of de kosten van de keuring worden vergoed door uw ziektekostenverzekeraar.

### Sportgeneeskunde Woerden:

Sportgeneeskunde Woerden is een praktijk met volledige basis sportgeneeskundige zorg in de regio Woerden

Adres: Zaagmolenlaan 12, Woerden. Tel. 0348-764764.

### Trainen met een blessure:

Turnsters die geblesseerd zijn worden verzocht trainingen te blijven volgen, eventueel verkort. In overleg met fysiotherapeut en trainer krijgen zij een aangepast programma. Op deze manier blijven de turnsters betrokken bij de groep en kunnen ze het snelst hun reguliere trainingen weer oppakken

## 18. Gedragsregels en vertrouwenspersoon

Informatie hierover vindt u op onze website onder de rubriek "De Vereniging Mobilee".

Zie <https://www.mobilee-woerden.nl/de-vereniging-mobilee/gedragsregels/>

## 19. Contactgegevens

Contact-adressen vindt u op onze website onder de rubriek "De Vereniging Mobilee".

Zie <https://www.mobilee-woerden.nl/de-vereniging-mobilee/>