

Informatie afdeling gymnastiek



Seizoen 2023-2024



Inhoudsopgave

1. Voorwoord.....	3
2. Algemene informatie	4
2.1 Organisatie en bestuur	4
2.2 Technische Commissie Gym	4
2.3 Accommodaties.....	4
2.4 Trainers gym	5
2.5 Website en social media	5
3. Reglement	6
3.1 Huishoudelijk	6
3.2 Trainingen	6
3.3 Wedstrijden	6
3.4 Kledingvoorschriften ...	6
3.5 Veiligheid	7
4. Lidmaatschap	7
4.1 Inschrijven	7
4.2 Contributie	7
4.3 Mutaties	7
4.4 Beëindigen	7
4.5 Proefles	7
5. Les aanbod.....	8
5.1 Peuter- en kleutergym	8
5.2 Recreatie gym	8
5.3 Wedstrijdturnen.....	8
5.4 Selectie	8
5.5 Doorstromingen	8
5.6 Het KNGU wedstrijdssysteem	8
6. Lesrooster 2023-2024	9
6.1 Vakanties	9
7. Activiteiten en wedstrijdkalender	9
8. Vrijwilligers	9
9. Handige links	10
10. Slotwoord	10

1. Voorwoord

Voor u ligt het informatieboekje van de afdeling gymnastiek van BSV Beekbergen.

De BSV biedt diverse lessen aan voor uw kind. Gymnastiek/turnen is één van de weinige sporten die al vanaf jonge leeftijd beoefend kan worden. Daarnaast is het ontzettend goed voor de motorische ontwikkeling van uw kind.

Wij hebben enthousiaste en gedreven trainsters bij wie plezier in de sport de hoogste prioriteit heeft. Dat plezier ook weer leidt tot goede prestaties hebben onze wedstrijdturnsters de afgelopen jaren wel bewezen!

Daarnaast zorgt onze actieve vrijwilligersgroep voor de organisatie van vele leuke activiteiten, variërend van sinterklaasviering tot een jeugdkamp. Al met al is uw kind voor ieder niveau bij ons aan het juiste adres.

In dit informatieboekje vindt u alle benodigde informatie van de afdeling gymnastiek. Er staat niet alleen informatie in met betrekking tot de organisatie van de vereniging, maar ook zijn er beschrijvingen van de diverse groepen te vinden, omgangsregels en de voorschriften ten aanzien van kleding. U kunt hier tevens de contactgegevens van de bestuursleden en trainsters vinden.

Wij hopen u met dit boekje van voldoende informatie te voorzien.

Mocht u iets missen of suggesties of aanvullingen hebben dan horen wij dit graag.

Wij wensen uw kind en u veel gymplezier toe!

Technische Commissie Gym



2. Algemene informatie

2.1 Organisatie en bestuur

“De BSV is een bekende en gewaardeerde sportvereniging op het gebied van volleybal, gymnastiek en badminton in de regio Beekbergen, Lieren, Oosterhuizen en omstreken”.

Binnen de BSV bieden wij lessen aan op het gebied van gym en volleybal. Er zijn mogelijkheden tot recreatief en competitief sporten. Dit doen wij met ons bestuur, diverse commissies, trainers en uiteraard onze vele enthousiaste vrijwilligers. Het volledige verenigingsbeleid is na te lezen op de website.

Het bestuur bestaat momenteel uit de onderstaande personen.

Functie	Naam	Contactgegevens
Voorzitter	Ron Bakker	secretariaatbsv@gmail.com
Secretaris	Vacant	secretariaatbsv@gmail.com
Penningmeester	Marion Remer	bsvpenningmeester@hotmail.com
Vertegenwoordiging gym	Vanuit de TC gym/wisselend	gymsbv@gmail.com
Vertegenwoordiging volleybal		tcbsvbeekbergen@gmail.com
Algemeen bestuurslid/Pantry	Herma Huisman	pantrybsv@gmail.com
Algemeen bestuurslid	Jeroen Kleverwal	-

2.2 Technische Commissie Gym

De TC Gym is verantwoordelijk voor het reilen en zeilen binnen de gymafdeling, variërend van wedstrijd- en activiteitenorganisatie tot communicatie met het bestuur en het vaststellen van de trainingsuren.

De TC gym bestaat uit trainers en ouders, de commissie overlegt 3 à 4 keer per jaar.

De samenstelling is op dit moment als volgt:

Ouders:	Trainers:
Carola Zoetbrood	Rosa Hendriks
Marieke Keus	Jamone Wagner
Joyce van Rijkom	
?	

2.3 Accommodaties

Het grootste deel van de lessen vindt plaats in gymzaal de Hiethof.

De turnselectie traint daarnaast 1 keer per week in de KNGU turnhal.

De Hiethof
Veldhofweg 33
7361TA Beekbergen

Turnhal KNGU
Lage Bergweg 10
7361GT Beekbergen



2.4 Trainers gym

Binnen de gymnastiekafdeling van de BSV hebben wij enthousiaste en betrokken trainers. Hieronder stellen zij zichzelf kort voor.

Mijn naam is Rosa Hendriks, ik ben 23 jaar en ik woon in Lieren. In 2004 ben ik begonnen met kleutergym, sinds 2006 zat ik bij de selectie.

Een aantal jaren heb ik bij de kleutergym geassisteerd en samen met Jolita Jochems de selectie gedraaid. Dit jaar sta ik voor de peuters & kleuters en voorbereidend turnen op maandag. Ook draai ik de wedstrijdgroepen op de dinsdag. Op donderdag geef ik in de KNGU hal training aan de selectie.

Daarbij begeleid ik nieuwe assistenten in hun weg naar zelfstandig trainster.



Ik ben afgestudeerd Gespecialiseerd Pedagogisch Medewerker. Dit jaar ben ik bezig met mijn derde jaar PABO bij Windesheim in Zwolle.

Ik vind het echt fantastisch om met kinderen te werken en heb het dan ook onwijs naar mijn zin voor de groepen.



Ik ben Jamone Wagner. Moeder van Veerle, Rosa, Teus, Sietse en Jurre én inmiddels 26 jaar getrouwd met Fred. Vanaf het moment dat Veerle en Rosa gingen gymmen bij de BSV ben ik als vrijwilliger betrokken geweest bij de vereniging. Daarnaast ben ik als vrijwilliger actief bij de voetbal en verschillende activiteiten in onze dorpen.

Dit seizoen sta ik niet vast voor een groep, ik spring bij wanneer Rosa niet kan i.v.m. schoolactiviteiten. Ik jureer namens de vereniging bij de wedstrijden waaraan onze turnsters meedoen. Daarnaast ondersteun/help ik bij diverse activiteiten als lid van de technische commissie samen met een aantal moeders van onze turnsters.

Het is ontzettend leuk om te zien hoe onze gymnasten zich ontwikkelen, zowel motorisch als sociaal.

In de lessen krijgen we ondersteuning van Amber, Annemijn, Gabriëlla en Muriël. Ze hebben al twee KNGU assistent cursussen gevolgd. Amber en Annemijn volgen inmiddels zelfs de opleiding tot zelfstandig lesgever.

2.5 Website en social media

De gym- en turnafdeling van de BSV heeft een actieve Instagram en Facebook-pagina waar met regelmaat leuke foto's, filmpjes en nieuwsberichten op geplaatst worden. Deze berichten worden soms ook op de website www.bsv-beekbergen.nl geplaatst. Wij gaan ervan uit dat u hier als ouder geen bezwaar tegen hebt. Mocht dit toch het geval zijn, wilt u dit dan aan ons kenbaar maken? Dan houden wij hier uiteraard rekening mee.

3. Reglement

3.1 Huishoudelijk

Het volledige huishoudelijk reglement kan op verzoek worden ingezien bij het bestuur van de BSV.

3.2 Trainingen

Om de trainingen goed en veilig te laten verlopen hebben wij een aantal algemene regels. Deze kunt u hieronder vinden. Daarnaast gelden er voor iedere les specifieke regels, hierover wordt u door de betreffende trainster ingelicht.

1. Kom op tijd, zorg dat uw kind 5 minuten voor de start van de les aanwezig is.
2. Meld afwezigheid tijdig bij de trainster, via e-mail, telefonisch, sms of whatsapp.
3. Meld het vooraf bij de trainster wanneer er sprake is van een blessure of andere zaken die de training kunnen beïnvloeden, dan kunnen zij hier rekening mee houden.
4. Ouders/belangstellenden mogen uitsluitend tijdens de laatste 5 minuten van de training komen kijken, zodat de kinderen niet afgeleid worden tijdens de training. Daarnaast organiseren we speciale "kijk"lessen, waarbij ouders de hele training mogen blijven.
5. Uitzonderingen op de bovenstaande regels zijn mogelijk. Graag in overleg met de betreffende trainster.
6. Het opbouwen en afbreken van de toestellen doen we met zijn allen. In sommige lessen worden hiervoor ook ouders gevraagd, aangezien het veel werk kan zijn en dit allemaal tijd kost die van de training af gaat. Een uitzondering op deze regel betreft de peuter- en kleutergroep.

3.3 Wedstrijden

Op wedstrijden is de gang van zaken uiteraard wat anders dan tijdens de trainingen. Hieronder vindt u een aantal regels die belangrijk zijn voor de officiële KNGU wedstrijden.

1. Tijdens wedstrijden dragen onze turnsters het officiële BSV wedstrijdpakje. Voor verdere informatie zie hoofdstuk 4.4.
2. De wedstrijdturnsters zijn in het bezit van een trainingspak, het is verplicht dit te dragen tijdens wedstrijden. Voor verdere informatie zie hoofdstuk 4.4.
3. Het is verplicht om deel te nemen aan wedstrijden waarvoor uw kind wordt ingeschreven. Het wedstrijdschema is ruim van te voren bekend, dus houd hier rekening mee. Er zijn uiteraard bijzondere omstandigheden denkbaar waarin uitzonderingen gemaakt kunnen worden.

3.4 Kledingvoorschriften

Turnsters die deelnemen aan de wedstrijden krijgen in de week voorafgaand aan de wedstrijd een pakje uitgereikt. Deze pakjes mogen alleen tijdens de wedstrijd gebruikt worden. De wedstrijdpakjes zijn eigendom van de vereniging.



3.5 Veiligheid en privacy

Voor de veiligheid van uw kind en onze trainsters is het niet toegestaan om tijdens trainingen sieraden te dragen.

Ook moet er sportkleding gedragen worden en zitten de haren vast.

Veiligheid staat bij de BSV hoog in het vaandel. Daarom werken wij met trainsters die verstand hebben van kinderen en de gymnsport. Wij willen graag dat iedereen zich prettig voelt binnen onze vereniging en op een fijne manier met elkaar omgaat. Dit willen we bereiken door iedereen met respect te benaderen.

Door het bestuur is er een vertrouwenscontactpersoon aangesteld bij wie iedereen terecht kan in het geval dat er toch problemen zijn.

Verder vinden wij het belangrijk om zorgvuldig om te gaan met uw gegevens. Hiervoor hebben wij een privacy policy die te vinden is op de website. Trainsters willen wel graag uw e-mailadres en telefoonnummer, aangezien het grootste deel van de

communicatie verloopt via de e-mail en/of whatsapp. Daarnaast vinden wij het belangrijk om uw contactgegevens hebben in het geval van een calamiteit tijdens de lessen.



4. Lidmaatschap

4.1 Inschrijven

Inschrijven gaat door middel van het invullen van het inschrijfformulier. Dit inschrijfformulier is bij de trainster verkrijgbaar en te vinden op www.bsv-beekbergen.nl. Wij willen u verzoeken om dit in te vullen en het formulier in de les aan de trainster te geven. Zij zorgt dan dat het bij de secretaris terecht komt.

4.2 Contributie

De hoogte van de contributie is als volgt:

Selectie	€ 96,00 per kwartaal
Wedstrijdturnen	€ 63,00 per kwartaal
Peuters/Kleuters/Recreatie	€ 36,00 per kwartaal

De contributie wordt afgeschreven omstreeks de volgende data: 27-2, 27-5, 27-9 en 27-11.

4.3 Mutaties

Wijzigingen dienen te worden doorgegeven aan secretariaatbsv@gmail.com en gymbsv@gmail.com. Wilt u er alert op zijn om ook wijzigingen in e-mailadres en telefoonnummer door te geven? U bent zelf verantwoordelijk voor het tijdig doorgeven van mutaties.

4.4 Beëindigen

Opzeggen van het lidmaatschap kan uitsluitend vóór de 1^e dag van de start van het nieuwe kwartaal (01-01, 01-04, 01-07 en 01-10). Meldt u zich gedurende het kwartaal af, dan gaat dit pas in werking bij het volgende kwartaal. Het lid moet de contributie van het lopende kwartaal dan nog betalen. Afmeldingen worden alleen in behandeling genomen indien zij schriftelijk zijn medegedeeld via secretariaatbsv@gmail.com

4.5 Proefles

Iedereen die geïnteresseerd is kan vrijblijvend deelnemen aan een proefles. Voor meer informatie over een proefles kunt u het beste contact opnemen via gymbsv@gmail.com. Er wordt dan met u gekeken naar het meest geschikte uur en u wordt doorverwezen naar de desbetreffende trainer.

5. Lesaanbod

5.1 Peuter- en kleutergym

In de peuter- en kleutergym groep trainen jongens en meisjes in de leeftijd van (ruim) 2 tot 6 jaar. Hier leert uw kind spelenderwijs de grondbeginselen van het bewegen, gymmen en turnen. Eén keer per jaar tijdens de clubkampioenschappen mogen deze jongste leden hun kunsten laten zien.

5.2 Recreatie gym

In onze recreatie groepen zitten meisjes die 1 uur per week gymmen. In deze lessen wordt lekker actief bewogen op de verschillende turntoestellen. Er wordt verdergegaan met de grondbeginselen van het gymmen en turnen. Hierbij is ook veel ruimte voor spel en gezelligheid. De meisjes van de recreatie groep kunnen jaarlijks meedoen aan de clubkampioenschappen en de vele andere activiteiten die wij aanbieden.

5.3 Wedstrijdturnen

Voor meisjes die turnen erg leuk vinden en hier graag wat serieuzer mee bezig willen zijn is er een aparte les: Wedstrijd turnen. Meisjes uit deze groep gaan zich voorbereiden op deelname aan KNGU wedstrijden. Zij trainen hiervoor 1,5 uur per week. Zij doen mee aan de Clubkampioenschappen en de Apeldoornse TurnKampioenschappen (in juni). Deelname aan deze groep is op vrijwillige basis, maar deelname aan de wedstrijden is dan wel verplicht. Daarnaast mogen de turnsters van de wedstrijdgroep deelnemen aan de recreatieles.

5.4 Selectie

Deelname aan de selectie is alleen mogelijk op uitnodiging. Als de trainster van de turnselectie voldoende kwaliteiten in een turnster ziet dan kan een turnster uitgenodigd worden voor de turnselectie. Er volgt dan altijd een korte proefperiode om te zien of de turnster het beoogde niveau ook aan kan. Deze proefperiode is ook bedoeld voor de turnster om te kijken of het turnen in de selectie wel iets voor haar is. Aan het einde van de proefperiode volgt een evaluatiegesprek met trainster, turnster en ouders en wordt besloten of zij blijft turnen in de turnselectie.

5.5 Doorstromingen

Voor onze wedstrijdturnsters bieden wij verschillende groepen aan. De groepen wedstrijdturnen worden ingedeeld op geboortjaar op basis van het wedstrijdstelsel zoals de KNGU (Dutch Gymnastics) dit hanteert.

De Onderbouw is voor meisjes geboren in 2015, 2016 en 2017.

De Middenbouw is voor meisjes geboren in 2012, 2013 en 2014.

De Bovenbouw is voor meiden geboren in 2011 of eerder.

Aan het einde van het seizoen schuiven de meisjes uit 2015 van de onderbouw door naar de middenbouw. De meisjes uit 2012 schuiven door naar de bovenbouw.

5.6 Het KNGU wedstrijdstelsel

Het niveau stelsel dat de KNGU hanteert is gebaseerd op leeftijd en op niveau.

De turnsters doen mee aan de KNGU wedstrijden, Clubkampioenschappen en Apeldoornse Turn Kampioenschappen.

6. Lesrooster 2023-2024

Groep	Dag	Tijd	Locatie	Trainster
Peuter- en kleutergym (vanaf 2,5 jaar)	Maandag	16.00 – 17.00	Hiethof	Rosa + Amber Dianne & Lynde
Vorbereidend turnen vanaf groep 3	Maandag	17.00 – 18.00	Hiethof	Rosa + Amber Dianne & Lynde
Wedstrijdturnen Onderbouw (geboortjaar 2015, 2016, 2017)	Dinsdag	16.00 – 17.30	Hiethof	Rosa + Amber Nienke
Wedstrijdturnen Middenbouw (geboortjaar 2012, 2013, 2014)	Dinsdag	17.15 – 18.45	Hiethof	Rosa + Annemijn Nienke
Wedstrijdturnen Bovenbouw (geboortjaar 2011 of eerder)	Dinsdag	18.30 – 20.00	Hiethof	Rosa
Selectie (op uitnodiging)	Donderdag	17.30 – 20.00	KNGU	Rosa

6.1 Vakanties

Tijdens de schoolvakanties van Regio Midden gaan de lessen voor de peuters, kleuters en recreanten niet door. Voor de selectiegroepen wordt dit per keer bekeken. Hierover ontvangt u altijd tijdig bericht. Op Feestdagen zullen de trainingen komen te vervallen.

7. Activiteiten en wedstrijdkalender

Meerdere keren per jaar worden er door de BSV in samenwerking met de TCG leuke activiteiten georganiseerd, zoals een sinterklaasviering, clubkampioenschappen, kijklessen voor ouders, een vriendjes- en vriendinnetjes les en een seizoensafsluiting. Ook gaan veel van onze turnsters en turners jaarlijks mee met de KNGU zomerkampen (<https://dutchgymnastics.nl/zomerkampen/>)

Op dit moment zijn de precieze data hiervan nog niet bekend, houd hiervoor de Facebook-pagina en de website in de gaten.

8. Vrijwilligers

Als vereniging zijn wij uiteraard niets zonder onze vrijwilligers! Wij zijn hen dan ook enorm dankbaar voor hun inzet. Hebt u ook interesse in het worden van vrijwilliger?

Wij maken graag gebruik van uw inzet!. Dit kan variëren van incidenteel vrijwilligerswerk (zoals helpen bij een bepaalde activiteit) tot een structurele inzet, zoals lid van de TCG of het bestuur

Ook vinden wij het fijn om assistentie te hebben bij het geven van de lessen. Hiervoor zijn we altijd op zoek naar enthousiaste (oud)-turnsters, die het leuk vinden om te helpen bij het bedenken van lessen, en het assisteren in de lessen zelf. Het is mogelijk om hiervoor bij de BSV een opleiding te volgen.

Bij ons zijn bijvoorbeeld ook al meerdere MaS stagiair(e)s actief geweest.

9. Handige links

Website BSV <http://www.bsv-beekbergen.nl>
Facebook BSV gymnastiek <https://www.facebook.com/BsvTurnen/>

Dutch Gymnastics <https://dutchgymnastics.nl/wedstrijden-en-uitslagen>
Voor alle wedstrijd informatie en uitslagen

Dutch Gymnastics <https://dutchgymnastics.nl/trainers-en-coaches/wedstrijdzaken>
Voor alle informatie binnen Turnen Dames, zoals oefenstof, promotie/degradatieregeling en wedstrijd zaken.

Summer Moves (Zomerkampen) <https://dutchgymnastics.nl/zomerkampen/>

10. Slotwoord

U bent aan het einde gekomen van dit informatieboekje over de Gymnastiek afdeling van BSV Beekbergen. Mocht u nog vragen hebben over de gym bij de BSV, over activiteiten van de vereniging of bijvoorbeeld over de sportbond dan kunt u contact opnemen via gymbsv@gmail.com. Wij zullen uw vraag dan zo spoedig mogelijk beantwoorden, of u doorverwijzen naar de juiste contactpersoon.

Dan rest ons niets anders dan u te bedanken voor uw interesse, en uw kind een hele fijne en sportieve tijd te wensen bij onze mooie vereniging!

Graag tot ziens!
Technische Commissie Gym

