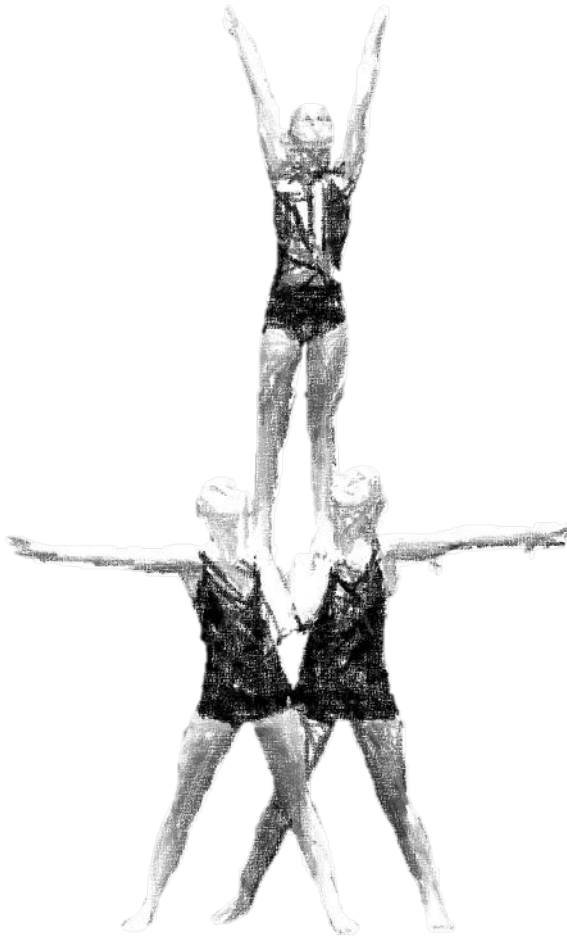


Acrogym

Infoböekje • 2017-2018



De Leleaart - Wijchen

November 2017

Beste acrogymnasten en ouders,

Naast het algemene informatieboekje dat u vanuit onze vereniging zult ontvangen is er een apart informatieboekje specifiek voor de acrogym. Dit boekje is ontstaan uit de vele vragen die we door de jaren heen hebben gekregen. Middels dit boekje proberen we u zoveel mogelijk praktische informatie en uitleg te geven over acrogym binnen De Leleaart.

In dit boekje vindt u de algemene regels en afspraken binnen de acrogym, uitleg over de verschillende wedstrijdgroepen, het wedstrijdrooster (voor zover dit al bekend is) en belangrijke adressen en websites. Daarnaast worden per groep de trainers voorgesteld met hun bijbehorende contactgegevens, staan hier de trainingsdagen en -tijden van de groep en staat het vakantierooster per groep vermeld.

Wij zijn erg benieuwd wat u van ons informatie boekje vindt. Mocht u nog tips of aanvullingen hebben, dan horen wij dit dan ook graag!

Wij hebben er weer heel veel zin in en hopen er samen met jullie een gezellig, uitdagend en sportief seizoen van te maken!

Met sportieve groet, namens het acrotrain(st)ersteam,

Imke van Stippent

Hoofdtrainster acrogym - De Leleaart

INHOUD

ALGEMENE REGELS EN AFSPRAKEN	5
WAT TE DOEN BIJ EEN BLESSURE?	6
UITLEG VERSCHILLENDE ACROGYM GROEPEN	7
TOPSPORTGROEP	7
ACRO WEDSTRIJDGROEP AB (WG AB)	7
ACRO WEDSTRIJDGROEP C (WG C)	7
ACRO RECREATIEGROEP	7
LEEFTIJDGROEPEN PER NIVEAU	8
HOOFDTRAINSTER ACROGYM	9
ACRO WG AB & TOPSPORT	10
TRAINER JOS	10
TRAINSTER PLEUN	10
TRAINSTER IMKE	10
TRAININGSDAGEN & TRAININGSTIJDEN	11
VAKANTIEROOSTER (45 LESWEKEN / 7 WEKEN VAKANTIE)	11
TEAMS TOPSPORT	11
TEAMS WG AB	11
ACRO WG C	13
TRAINSTER SARAH	13
TRAININGSDAGEN & TRAININGSTIJDEN	13
VAKANTIEROOSTER (42 LESWEKEN / 10 WEKEN VAKANTIE)	13
TEAMS WG C	14
FOTO'S WG C	14
ACRO RECREATIEGROEP	15
TRAINSTER SARAH	15
TRAININGSDAGEN & TRAININGSTIJDEN	15
VAKANTIEROOSTER (42 LESWEKEN / 10 WEKEN VAKANTIE)	15

<u>SPONSORING & PROMOTIE</u>	15
DEMONSTRATIES	16
SPONSORING: BENT U OF KENT U NOG IEMAND?!	16
<u>WEDSTRIJDROOSTER – VERPLICHTE DEELNAME</u>	17
A EN B NIVEAU	17
C EN D NIVEAU	17
E NIVEAU	17
<u>TOERNOOIROOSTER - OPTIONELE DEELNAME</u>	18
NATIONALE EN INTERNATIONALE TOERNOOIEN	18
<u>REGELS EN AFSPRAKEN OMTRENT WEDSTRIJDEN</u>	19
KLEDING EN HAREN	19
TIJDEN	19
ETEN EN DRINKEN	19
<u>JURERING OP EEN WEDSTRIJD (IN HET KORT)</u>	20
MOEILIKHEIDSJURY (MJ)	20
ARTISTIEKE JURY (AJ) - MAX. 10 PUNTEN	20
TECHNISCHE JURY (TJ) - MAX. 20 PUNTEN	20
<u>HULP (VAN OUDERS) GEVRAAGD</u>	21
HULP BIJ ACTIVITEITEN	21
JUREREN BIJ DE ACROGYM - 16 ⁺ JAAR	21
ASSISTEREN BIJ DE ACROGYM - 14 ⁺ JAAR	21
<u>BELANGRIJKE WEBSITES EN ADRESSEN</u>	22
WEBSITES	22
ADRESSEN	22
<u>VERJAARDAGSKALENDER</u>	23

ALGEMENE REGELS EN AFSPRAKEN

Hier staan in het kort de algemene regels en afspraken voor alle acrogymgroepen om ervoor te zorgen dat het seizoen en de lessen op een prettige manier zullen verlopen:

✓ **Aanwezigheid en op tijd in de les**

Acrogym doe je niet alleen. Zorg daarom voor je eigen voortgang en die van je partners dat je zo min mogelijk lessen mist in een seizoen. Zorg dat je bij de start van de les omgekleed en wel klaar zit in de zaal, zodat er ook op tijd begonnen kan worden met de les. Mocht je het i.v.m. een schoolrooster of werk structureel niet redden om op tijd te komen, dan horen we dit graag.

✓ **Afmelden bij afwezigheid**

Afmelden doe je altijd zelf (of via je ouders), dus niet via via. Je meldt je af bij de hoofdtrainer van de groep én bij je partner(s). Dit kan mondeling de les ervoor, per mail of per telefoon/sms/WhatsApp. Graag horen wij ook de reden van de afmelding. Meld je ruim van tevoren af, zodat er voor je partner(s) een aangepast programma kan worden gemaakt. Wanneer je ziek bent, dan kun je je natuurlijk op de dag zelf nog afmelden.

✓ **Inhalen lessen**

Gemiste lessen kunnen niet worden ingehaald. Mochten je trainers het nodig vinden om een keer extra te trainen in een andere groep, dan zullen zij dit aanvragen bij de trainer van de betreffende groep.

✓ **Trainingskleding en haren**

Er wordt getraind in passende acrogymkleding. Dit kan een turnpakje, strak hemdje of een sporttop zijn. Belangrijk is dat de kleding strak om het lijf zit, zodat het niet in de weg zit met vangen. Het is prima om hier een trainingsbroek en/of trui aan te trekken, mits deze uit kan als hier om gevraagd wordt. Zorg altijd voor sokken om schaaf- en brandwonden te voorkomen. Verder zitten de haren strak vast, lang haar bij voorkeur in een knot. Het dragen van sierraden is niet toegestaan i.v.m. de veiligheid.

✓ **Eten en drinken tijdens de les**

Zorg voor voldoende te drinken tijdens de les. Dit kan water zijn of een (isotone) sportdrink. Bij voorkeur géén sappen, AA of zoete aanmaaklimonade in verband met de vele suikers en slechte vochtopname. Frisdranken met prik zijn niet toegestaan.

Eten kun je het best (ruim) voor de training doen en wellicht nog een deel of toetje na de training. Mocht je toch iets willen meenemen kun je het best kiezen voor wat fruit (banaan) of een toastje (Liga).

➔ Leg je eten en drinken in de zaal, zodat je er snel bij kunt en er zo min mogelijk naar de kleedkamers wordt gewandeld.

✓ **Mobiele telefoons**

Als je je mobiele telefoon meeneemt naar de training adviseren wij deze in de zaal neer te leggen in de daarvoor bestemde bak. De telefoons worden tijdens de les alleen gebruikt voor trainingsdoeleinden.

WAT TE DOEN BIJ EEN BLESSURE?

Blessures proberen we natuurlijk zoveel mogelijk te voorkomen! Een goede warming-up in combinatie met voldoende kracht- en stabiliteitsoefeningen zorgen ervoor dat je lijf sterker wordt en de kans op blessures kleiner. Blijf niet te lang doorlopen met een blessure. Als de pijn op korte termijn niet minder wordt, raden wij aan contact op te nemen met een fysiotherapeut of de [sportarts](#). Deze kunnen een passend advies geven, waardoor je op een verantwoorde manier zo snel mogelijk weer (volledig) kunt sporten.

UITLEG VERSCHILLENDE ACROGYM GROEPEN

Hieronder volgt een korte beschrijving van de groepen en de verschillende niveaus binnen de groep. Op de volgende pagina is deze indeling nogmaals schematisch weergegeven.

TOPSPORTGROEP

De topsportgroep is een selecte groep met teams die uitkomen op of werken naar het A niveau en die vanwege het hoge niveau meer trainingsuren nodig heeft. Zij trainen 1 keer per week extra naast de reguliere trainingen binnen de wedstrijdgroep AB. Zij trainen in totaal 10,5 uur per week en zullen aan wat meer toernooien deelnemen dan de andere gymnasten.

ACRO WEDSTRIJDGROEP AB (WG AB)

De teams in de Wg AB trainen 8 uur per week verdeeld over drie trainingen. In deze groep trainen gymnasten waarvan we voorafgaand aan een seizoen de inschatting maken dat zij kunnen deelnemen op wedstrijden in het A, B, C niveau. We zoeken hier naar gemotiveerde gymnasten die hard willen werken en het beste uit zichzelf naar boven willen halen.

ACRO WEDSTRIJDGROEP C (WG C)

De Wg C traint 4 uur in de week (twee keer per week) en een enkel team start met eenmaal 2 uur per week. De niveaus in deze groep worden geschat op D en E niveau. Deze gymnasten laten één combinatieoefening zien op de wedstrijden.

ACRO RECREATIEGROEP

De acrogym recreatiegroep is een groep voor startende acrogymnasten. Zij trainen 1 uur in de week en hoeven nog niet mee te doen aan de landelijke wedstrijden.

LEEFTIJDGROEPEN PER NIVEAU

Let op: De min./max. leeftijd is je leeftijd (die je wordt!) in 2018.

A NIVEAU	Leeftijd (nationaal)		
	Bovenpartner	Onderpartner	
A senior	Minimaal 12 jaar	-	Geen min. / max.
A junior 2	Minimaal 11 jaar	Maximaal 20 jaar	Max. B=120, D=110, C=140
A junior 1	Minimaal 10 jaar	Maximaal 18 jaar	Max. B=80, D=70, C=100
A jeugd	Minimaal 9 jaar	Maximaal 16 jaar	0,0 - 0,5
A pupil	Minimaal 8 jaar	Maximaal 15 jaar	0,0 - 0,5

B NIVEAU	Leeftijd		Tussen 40 en 60 punten (MW = 0,40 – 0,60)
	Bovenpartner	Onderpartner	
B senior	Minimaal 9 jaar	-	
B junior	Minimaal 9 jaar	Maximaal 19 jaar	

C NIVEAU	Leeftijd		Tussen 20 en 40 punten (MW = 0,20 – 0,40)
	Bovenpartner	Onderpartner	
C senior	Minimaal 8 jaar	-	
C junior	Minimaal 8 jaar	Maximaal 17 jaar	

D NIVEAU	Leeftijd		Tussen 30 en 50 punten (MW = 0,30 – 0,50)
	Bovenpartner	Onderpartner	
D senior	Minimaal 8 jaar	-	
D junior	Minimaal 8 jaar	Maximaal 15 jaar	
D jeugd	Minimaal 8 jaar	Maximaal 13 jaar	

E NIVEAU	Leeftijd		Tussen 15 en 25 punten (MW = 0,15 – 0,25)
	Bovenpartner	Onderpartner	
E senior	Minimaal 8 jaar	-	
E junior	Minimaal 8 jaar	Maximaal 16 jaar	
E jeugd	Minimaal 8 jaar	Maximaal 14 jaar	
E instap	Minimaal 8 jaar	Maximaal 12 jaar	

HOOFDTRAINSTER ACROGYM

Imke van Stippent ☎ 06-13743649 @ imkevanstippent@live.nl



EVEN VOORSTELLEN:

Mijn naam is Imke van Stippent. Ik ben zo'n 21 jaar actief lid geweest van De Leleaart, waarvan ik ruim 15 jaar zelf heb geacrogymd. Ik ben zowel bovenpartner als onderpartner geweest. De laatste 3 jaar ben ik op topsportniveau actief geweest en mochten we ons in 2015 tweede van Nederland noemen van de A-senioren.

Net als de afgelopen jaren, ben ik ook dit jaar hoofdtrainster van de acrogym. Ik ben er als ondersteuning voor de acro trainers en ik regel de overkoepelende zaken die voor alle groepen van toepassing zijn. Tevens sta ik in nauw contact met interne zaken. Mochten er zaken zijn waar je met je train(st)er niet uitkomt, dan mogen jullie mij benaderen, zodat we samen kijken naar een oplossing.

ACRO WG AB & TOPSPORT

TRAINER JOS

Jos Schiffelers ☎ 06-41637556 @ inga.schiffelers@ziggo.nl



EVEN VOORSTELLEN:

Mijn naam is Jos Schiffelers en ik ben een ervaren trainer op het gebied van acrogym en turnen. Ik heb gymnasten van verschillende verenigingen naar een hoog niveau gebracht. Sinds 2012 ben ik actief bij De Leleaart. Het doel voor onze teams is het bereiken van een mooie plek op de nationale finales.

TRAINSTER PLEUN

Pleun Tjisse-Klasen ☎ 06 20 83 74 77 @ pleuntk@rfgjp.nl



EVEN VOORSTELLEN:

Mijn naam is Pleun Tjisse-Klasen en ik ben dit seizoen samen met Jos en Imke trainster van de Wg AB. Vorig jaar trainde ik zelf nog in deze groep in het B-niveau en nu heb ik de keuze gemaakt om door te groeien als acrogym trainster binnen de Leleaart. Mijn sportopleiding sluit mooi aan bij het training geven.

TRAINSTER IMKE

Imke van Stippent ☎ 06-13743649 @ imkevanstippent@live.nl

Naast hoofdtrainster van de acrogym, zal ik zoveel mogelijk trainingen van de Wg AB aanwezig zijn om Jos en Pleun te ondersteunen. Ik moet voor mijn werk het hele land door reizen, dus het kan zijn dat ik soms wat later ben.

TRAININGSDAGEN & TRAININGSTIJDEN

Dinsdag	18:00-20:30 uur	
Donderdag	18:00-20:30 uur	
Vrijdag	18:00-20:30 uur	(Topsport)
Zondag	10:00-13:00 uur	

VAKANTIEROOSTER (45 LESWEEKEN / 7 WEKEN VAKANTIE)

Herfstvakantie	16/10/17 TM 21/10/17	(1 week)
Kerstvakantie	24/12/17 TM 01/01/18	(1 week)
Pasen	01/04/18 TM 02/04/18	
Koningsdag	vrijdag 27/04/18	
Hemelvaartsdag	donderdag 10/05/18	
Pinksteren	20/05/18 TM 21/05/18	
Zomervakantie	09/07/18 TM 13/08/18	(5 weken)

TEAMS TOPSPORT

Linsey, Roos & Jiska	Damesgroep	A senior
Lisanne, Sharon & Faye	Damesgroep	A senior
Esmee & Eimi	Damespaar	A jeugd
Eva, Laila & Danique	Damesgroep	A jeugd

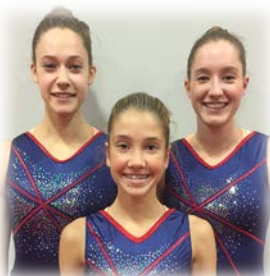
TEAMS WG AB

Elsa, Shannon & Isa	Damesgroep	A senior
Eveline, Kim & Kiki	Damesgroep	A jeugd
Amber & Lotus	Damespaar	B senior
Marieke, Else & Do	Damesgroep	B senior
Marlieke, Tessa & Elske	Damesgroep	B senior
Amy, Tessa & Nienke	Damesgroep	C junior

FOTO'S WG AB & TOPSPORT



Linsey, Roos & Jiska



Lisanne, Sharon & Faye



Elsa, Shannon & Isa



Eva, Laila & Danique



Esmee & Eimi



Eveline, Kim & Kiki



Marieke, Else & Do



Amber & Lotus



Marlieke, Tessa & Elske



Amy, Tessa & Nienke

ACRO WG C

TRAINSTER SARAH

Sarah Oosterman 📞 06-24102759 @ sarahoosterman@hotmail.com



EVEN VOORSTELLEN:

Ik ben Sarah. Zelf train ik vanaf kleins af aan al bij de Leleaart. Ik ben zelf gestopt met acrogymmen, maar ben sinds 2 jaar trainster van de Wg C. Dit vind ik erg leuk en ik heb er dan ook erg veel zin in om de gymnasten nog meer nieuwe dingen te leren. Naast het lesgeven bij de Leleaart volg ik de opleiding PABO.

Sarah zal tijdens de trainingen geassisteerd worden door Jet en Luna.

TRAININGSDAGEN & TRAININGSTIJDEN

Maandag	18:00-20:00 uur
Zaterdag	16:00-18:00 uur

VAKANTIEROOSTER (42 LESWEEKEN / 10 WEKEN VAKANTIE)

Herfstvakantie	16/10/17 TM 22/10/17	(1 week)
Kerstvakantie	24/12/17 TM 01/01/18	(1 week)
Pasen	01/04/18 TM 02/04/18	
Meivakantie	30/04/18 TM 13/05/18	(2 weken)
Pinksteren	20/05/18 TM 21/05/18	
Zomervakantie	09/07/18 TM 20/08/18	(6 weken)

TEAMS WG C

Emma & Sanne	Damespaar	D senior
Ilse T. & Yasmin	Damespaar	E senior
Ilse G. & Suus	Damespaar	E senior
Britt & Julia	Damespaar	E junior
Susan, Puck & Isa	Damesgroep	E junior
Chelsea & Bente	Damespaar	E jeugd

FOTO'S WG C



Emma & Sanne



Ilse T. & Yasmin



Ilse G. & Suus



Britt & Julia



Chelsea & Bente



Susan, Puck & Isa

ACRO RECREATIEGROEP

De acrogym recreatiegroep is een groep voor beginnende acrogymnasten die de basisvaardigheden van de acrogym willen leren. Ze werken binnen deze training onder andere aan steunvormen, de basis van teamelementen, individuele elementen, vormspanning, kracht en lenigheid.

De gymnasten in deze groep werken samen in verschillende teams en hoeven niet mee te doen aan de landelijke wedstrijden. Zij kunnen wel deelnemen aan de jaarlijkse clubkampioenschappen.



TRAINSTER SARAH

Sarah Oosterman ☎ 06-24102759 @ sarahoosterman@hotmail.com

TRAININGSDAGEN & TRAININGSTIJDEN

Zaterdag 15:00-16:00 uur

VAKANTIEROOSTER (42 LESWEKEN / 10 WEKEN VAKANTIE)

Herfstvakantie	16/10/17 TM 22/10/17	(1 week)
Kerstvakantie	24/12/17 TM 01/01/18	(1 week)
Pasen	01/04/18 TM 02/04/18	
Meivakantie	30/04/18 TM 13/05/18	(2 weken)
Pinksteren	20/05/18 TM 21/05/18	
Zomervakantie	09/07/18 TM 20/08/18	(6 weken)

SPONSORING & PROMOTIE

DEMONSTRATIES

Door het seizoen heen verzorgen wij als vereniging verschillende demonstraties ter promotie van de club. Dit kan een demo zijn van een bepaalde tak van sport, van een bepaalde groep of het kan gaan om een verenigingsbrede demonstratie. We verwachten van jullie dat je hieraan meedoet als het jouw groep betreft om jullie steentje bij te dragen aan de promotie van onze sport binnen De Leleart. Ook voor het leren optreden voor publiek en de groepssfeer zijn demo's altijd erg geschikt.

SPONSORING: BENT U OF KENT U NOG IEMAND?!

Bent u of kent u iemand die ons kan ondersteunen in de vorm van financiële of materiële sponsoring, dan horen we graag van u! Dit kan verenigingsbrede sponsoring zijn, maar sponsoring voor een bepaalde groep of team is ook mogelijk. Bij het turnen is er bijv. iemand gevonden die de trainingspakken voor een bepaalde groep wilde sponsoren. Wellicht kunnen we een mooie demo bij uw bedrijf geven tegen een leuke vergoeding of zijn we inzetbaar als acrobaten in de decemberperiode. We horen graag van u!

WEDSTRIJDROOSTER – VERPLICHTE DEELNAME

Dit rooster is onder voorbehoud. Voor definitieve data en doorstroming zie de website van de KNGU (Zie: Belangrijke websites en adressen)

A EN B NIVEAU

PW 1 OF 2	10/03/18	OF	11/03/18	Oss
PW 3 OF 4	24/03/18	OF	25/03/18	Den Bosch
PW 5	22/04/18			Oss
PW 6	26/05/18			Oss
PW 7	27/05/18			Oss
Finale B/C niveau*	23/06/18			Rotterdam
NK A niveau *	24/06/18			Rotterdam

* Doorstromingslimiet: A-sen/jun = 70, A-jeugd / B = 46 en Pupillen = 23 en op ranking beste plaats

C EN D NIVEAU

PW 1 OF 4	20/01/18	OF	03/03/18	Zwolle/Vriezenveen
PW 2 OF 3	27/01/18	OF	17/02/18	Kampen/Genemuiden
Oost Ned. Kampioenschap *	07/04/18			Hellendoorn
Halve finale C *	21/04/18	OF	06/05/18	Oss
Halve finale D/E *	05/05/18	OF	13/05/18	Oss/Den Bosch
Finale D/E*	09/06/18			Oss
Finale B/C niveau*	23/06/18			Rotterdam

* Doorstromingslimiet: C = 44, D = 31 en beschikbaarheid (ranking best behaalde plaats)

E NIVEAU

PW 1 OF 4	06/01/18	OF	10/02/18	Rijssen/Wintersijk
PW 2 OF 3	13/01/18	OF	03/02/18	Lunteren/Dinxperlo
Oost Ned. kampioenschap *	17/03/18			Wapenveld
Halve finale D/E *	05/05/18	OF	13/05/18	Oss/Den Bosch
Finale D/E*	09/06/18			Oss

* Doorstromingslimiet: E = 31 punten en beschikbaarheid (ranking best behaalde plaats)

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN JUNI 2018

TOERNOOIROOSTER - OPTIONELE DEELNAME

Deelname aan toernooien is niet verplicht, maar ze zijn wel erg leuk en leerzaam! Elke wedstrijd zorgt toch weer voor spanning. Met name de eerste wedstrijden van het seizoen kunnen voor behoorlijk wat zenuwen zorgen. Onze ervaring is dat als de gymnasten al aan (enkele) toernooien hebben deelgenomen voor de nationale wedstrijden, ze op de nationale wedstrijden beter presteren. Tevens wordt de oefening een extra keer door een jury beoordeeld, waardoor de oefening wellicht verder verfijnd kan worden.

Omdat toernooien niet verplicht zijn, zitten de kosten niet in de contributie. Bij een toernooi komen inschrijfkosten, trainerskosten en in sommige gevallen overnachtingskosten kijken. Wanneer er sprake is van een overnachting, dan wordt er met de deelnemende gymnasten gezocht naar een passende slaapplek.

De toernooien zijn niet voor alle niveaus geschikt. Mochten jullie als team in aanmerking komen om met een bepaald toernooi mee te doen, worden jullie hier door je trainers over geïnformeerd. Als team beslis je of je wil deelnemen.

NATIONALE EN INTERNATIONALE TOERNOOIEN

FIAC (A niv.)	15 t/m 17 februari 2018	Puurs	(BEL)
Valentijnscup	17 & 18 februari 2018	Oosterwolde	(NED)
IAG	10 t/m 13 mei 2018	Den Bosch	(NED)

REGELS EN AFSPRAKEN OMTRENT WEDSTRIJDEN

KLEDING EN HAREN

Wat trek je aan naar je wedstrijd:

- ✓ Wedstrijdpakje (ondergoed mag niet zichtbaar zijn!)
- ✓ Trainingspak van De Leleaart
- ✓ Je haren zitten strak en hetzelfde als je partner(s) - Bij voorkeur een knot
- ✓ Je kunt een broekje en/of hemdje meenemen voor het warmlopen/inturnen
- ✓ Sierraden zijn verboden, denk ook aan het uitdoen van oorbellen
- ✓ Zorg dat je je haren ruim op tijd (liefst thuis al) goed vast hebt zitten!

TIJDEN

- ✓ Om stress bij jezelf, je partners en je trainer(s) te voorkomen vragen we je ruim op tijd aanwezig te zijn, zoals vermeld staat in je wedstrijdbrief.
- ✓ Als je bent aangekomen meld je je aan bij de begeleidende trainer, zodat er gecontroleerd kan worden of iedereen er is.
- ✓ Een wedstrijd duurt altijd een ochtend of een middag. Het is verplicht om het gehele dagdeel aanwezig te zijn.

ETEN EN DRINKEN

Zorg voor voldoende eten en drinken op een wedstriiddag. Zonder energie kun je geen goede prestatie leveren. Graag zien wij op een wedstrijd:

- ✓ (isotone)sportdrank, water of heel lichte aanmaaklimonade
- ✓ Een (volkoren) broodpakketje
- ✓ Groente of fruit als tussendoortje

TOT SLOT

Maken we er een sportieve dag van met z'n allen! Er is hard voor deze wedstrijden getraind en een goede teamsfeer is erg belangrijk. Blijf als team bij elkaar en houd elkaar gefocust. Spelen in de inturnruimte is dan ook niet acceptabel.

JURERING OP EEN WEDSTRIJD (IN HET KORT)

Bij de acrogym zijn veel juryleden betrokken die (in teams) verschillende onderdelen van de oefening beoordelen. De teams kunnen maximaal 30 punten scoren + de moeilijkheidsscore van de oefening. Hieronder een beknopte uitleg:

MOEILIKHEIDSJURY (MJ)

De gymnasten hebben een oefening met partnerelementen en individuele elementen erin. Deze zijn vooraf bekend bij de jury in de vorm van een wedstrijdblad. Al deze elementen hebben een voorgeschreven waarde. In het D/E niveau moet je een bepaalde waarde halen om van een MJ score een 10 uit te gaan. Hoe hoger het niveau, des te meer punten. Bij het A/B/C niveau wordt de totaalwaarde van de elementen in de oefening gedeeld door 100 om de MJ score te berekenen: een oefening van bijv. 60 punten levert een MJ score van 0,6 op. De moeilijkheidsjury kijkt tijdens de oefening of de elementen zijn uitgevoerd/gelukt. Als dit niet het geval is daalt de MJ score van de oefening. Daarnaast staan los op het scorebord de (tijd)fouten voor het tekort aanhouden van elementen, eindigen na de muziek of aftrek voor het verliezen van haarspeldjes etc.

ARTISTIEKE JURY (AJ) - MAX. 10 PUNTEN

De artistieke jury beoordeelt de dans en uitvoering (netheid) van de oefening. Er zijn 5 criteria waar zij de punten over verdelen: Partnerschap, Expressie, Uitvoering, Creativiteit en Muzikaliteit. Per onderdeel kunnen de teams minimaal 1,0 punt (onacceptabele uitvoering) scoren en maximaal 2,0 punten (excellente uitvoering). Er wordt op een tiende van een punt beoordeeld (0,1). Hiermee zal hun eindscore voor artistiek tussen de 5,0 en 10,0 punten liggen.

TECHNISCHE JURY (TJ) - MAX. 20 PUNTEN

De technische jury beoordeelt of het element juist wordt uitgevoerd, zonder wiebelen of zichtbare moeite en zij beoordelen of het element voldoende hoogte bevat. Is een gestrekte salto helemaal recht? Zijn de benen mooi gestrekt en is de beenhoogte boven horizontaal in de steunvormen? Verder kijken zij of de landingen beheerst en strak zijn zonder extra pasjes of hupjes.

HULP (VAN OUDERS) GEVRAAGD

HULP BIJ ACTIVITEITEN

Een vereniging kan niet draaien zonder de hulp van ouders en andere vrijwilligers. Wij hopen dat we op u kunnen rekenen! Dit kan zijn door het vervullen van een vaste bestuursfunctie, maar we kunnen ook hulp gebruiken bij losse activiteiten, zoals:

- ✓ Hulp bij de clubkampioenschappen (kassa, diploma's, lunch, materiaal, etc.)
- ✓ Hulp bij het vervoeren en/of klaarzetten van materialen bij demo's
- ✓ Hulp bij het organiseren van een groepsuitje
- ✓ Hulp bij het opzetten van een sponsorplan en/of het zoeken naar sponsoring

Wanneer u zelf nog ideeën ter verbetering heeft of wanneer u ons op een andere manier kunt helpen, dan horen wij dat graag. Tenslotte maken vele handen licht werk!

JUREREN BIJ DE ACROGYM - 16+ JAAR

Om een wedstrijd te kunnen houden, zijn er juryleden nodig. Elke vereniging is verantwoordelijk voor het leveren van voldoende juryleden. Als dat niet lukt, krijgt de vereniging een flinke boete en in het ergste geval komen er wedstrijden te vervallen. Ook onze vereniging lukt het niet altijd om voldoende juryleden te leveren en dit heeft al de nodige boetes opgeleverd. Wij zijn daarom op zoek naar enthousiaste ouders en/of leden die graag een jurycursus willen volgen. Dit zijn slechts een aantal bijeenkomsten (kosteloos) en ook het aantal wedstrijden in een seizoen zijn beperkt. Een jurycursus volgen is niet moeilijk. Je hoeft nog niet veel verstand te hebben van de acro, als je maar open staat om het te leren. Voor meer informatie kun je contact opnemen met wedstrijd zaken:

[@wedstrijdzaken@leleaart.nl](mailto:wedstrijdzaken@leleaart.nl)).

ASSISTEREN BIJ DE ACROGYM - 14+ JAAR

We hebben een leuke groep met assistenten binnen de acro. Veel van hen hebben ook de assistentencursus gevolgd. Lijkt het jou ook leuk om te komen assisteren op een groep, dan horen we dat graag!

BELANGRIJKE WEBSITES EN ADRESSEN

WEBSITES

@ LELEAART

www.leleaart.nl

info@leleaart.nl

(secretariaat)

wedstrijdzaken@leleaart.nl

(wedstrijdzaken)

internezaken@leleaart.nl

(interne zaken)

De Leleaart is ook te vinden op Facebook



@ KNGU

Voor wedstrijd zaken (reglementen), wedstrijdprogramma en uitslagen:

<https://wedstrijdzaken.kngu.nl/wedstrijdzaken/acrobatische-gymnastiek>

ADRESSEN

TURNHAL DE SUIKERBERG

Suikerbergseweg 2-4

6604 AE Wijchen

INTERSPORT WIJCHEN - TRAININGSPAKKEN

Spoorstraat 49, Wijchen (Centrum)

SPORTARTS (AANBEVELING BIJ SPORTBLESSURES)

Arts: Rob Vesters

CWZ Nijmegen

Weg door Jonkerbos 90 (bij Sanadome)

<https://www.cwz.nl/patient/specialismen/sportgeneeskunde/>

→ Controleer van tevoren op deze site wat er wordt vergoed door uw zorgverzekering.

VERJAARDAGSKALENDER

Isa van der Schaft	1 jan. 2007	Marieke Kistemaker	19 jul. 1995
Do Poelen	20 jan. 2007	Faye Hubers	27 jul. 2004
Britt Arts	22 jan. 2003		
		Hilde Poulisse	5 aug. 1988
Eva Onstein	5 feb. 1999	Tessa v. Bindsbergen	5 aug. 1999
Lisanne Elshof	17 feb. 1995	Kiki Rosmalen	6 aug. 2007
Elsa Boonstra	19 feb. 1996	Kim v. Bindsbergen	11 aug. 2002
		Yasmin Jacobs	31 aug. 2006
Susan van Hulst	2 mrt. 2004		
Laila Klaassen	14 mrt. 2003	Isa Poelen	8 sep. 2004
Jet Tjisse Klasen	17 apr. 1997	Sanne Polman	2 okt. 2006
Puck Steenhuis	19 apr. 2004	Else van der Hee	10 okt. 2000
Roos Buurman	22 apr. 1990	Danique Pol	11 okt. 2004
		Jos Schiffelers	15 okt. 1960
Julia van der Sar	4 mei 2008	Chelsea van Dam	20 okt. 2005
Jiska Schuttert	13 mei 2003	Bente Molenaar	23 okt. 2009
Esmee Balvers	16 mei 2002		
Suus Reuvers	22 mei 2006	Amber Köppen	9 nov. 1998
Eveline Litjens	23 mei 2003	Eimi Klaassen	10 nov. 2005
		Elske Dijkstra	13 nov. 2006
Imke van Stippent	12 jun. 1988	Emma Duffues	13 nov. 1997
Amy Kempen	17 jun. 2003	Sarah Oosterman	19 nov. 1994
Sharon Elshof	17 jun. 1996	Linsey van Ekert	21 nov. 1994
Pleun Tjisse Klasen	22 jun. 1999		
Luna op ten Berg	25 jun. 1999	Eva Gijsbers	5 dec. 2002
		Nienke Wienen	13 dec. 2005
Lotus van Zoggel	4 jul. 2005	Marlieke Jansen	17 dec. 1998
Ilse Terpstra	11 jul. 2001	Tessa Phoelich	18 dec. 2002
Shannon Kooistra	19 jul. 1996	Ilse Gerrits	29 dec. 2000

Houd jij van turnen, acrobatiek en van samenwerken?
Dan is acrogym iets voor jou!

Acrogym



Acrobatische gymnastiek (Acrogym) is namelijk een combinatie van gymnastiek en acrobatiek. Het is belangrijk om de verschillende oefeningen op een mooie en soepele manier aan elkaar te verbinden.

Tijdens een oefening maak je samen met anderen, menselijke piramides op de meest bijzondere manieren! Maak je salto's en sta je, soms zelfs ondersteboven, op elkaar.

Het is fantastisch om naar te kijken en vooral heel bijzonder om te doen!