

WEDSTRIJDGROEP 2019 - 2020

Wedstrijden: [klik hier voor de link naar de website!](#)

Alle wedstrijden staat in de agenda op onze website: www.sportclubhlc.nl onder het kopje *Wedstrijdgroep meisjes en dames* → *Agenda*. Als je op een wedstrijd in de agenda klikt zie je in de beschrijving een [link](#), deze brengt je naar de site waar de indeling van de wedstrijd uiterlijk 1 week van te voren op komt te staan. Jullie zijn zelf verantwoordelijk voor het bekijken van de indeling. Er worden geen mails verstuurd met de indeling bijgevoegd. Je doet verplicht mee aan minimaal 5 wedstrijden en maximaal 9 wedstrijden als je doorstroomt. Wanneer je niet mee kan doen door een blessure graag minimaal 2 weken van te voren afmelden via mail bij [Maaïke](#) of [Marit](#). Zo kunnen wij je tijdig afmelden en kunnen andere turnsters eventueel in jou plaats meedoen bij een doorstroomwedstrijd.

Wanneer:	Welke wedstrijd:	Waar:	Opmerkingen:
Zaterdag 23 november 2019 OF Zondag 24 november 2019	1 ^e voorwedstrijd	Beverwijk	
Zaterdag 8 februari 2020 OF Zondag 9 februari 2020	2 ^e voorwedstrijd	Beverwijk	Organisatie door Sportclub HLC op zondag!
Zondag 1 maart 2020	HLC onderlinge wedstrijd	Beverwijk	Organisatie door Sportclub HLC
Data nog onbekend	HLC toestelwedstrijd	Locatie nog onbekend	Organisatie door Sportclub HLC
Data nog onbekend	HLC teamwedstrijd	Locatie nog onbekend	Organisatie door Sportclub HLC

De doorstroomwedstrijden zijn als volgt:

Wanneer:	Welke wedstrijd:	Waar:	Doorstroom voor:
Zondag 8 maart 2020	Finale Zuid	Amsterdam	Verplichte oefenstof D1 + D2
Zaterdag 18 april 2020	Regiokampioenschap	Amsterdam	
Zaterdag 13 juni 2020	Districtkampioenschap	Amsterdam	
Zondag 19 april 2020	Regiokampioenschap	Amsterdam	Keuze oefenstof 4 ^e en 5 ^e divisie
Zaterdag 6 juni 2020	Districtkampioenschap	Amsterdam	
Zondag 10 mei 2020	Toestelkampioenschap*	Beverwijk	Verplichte oefenstof D3 Keuze oefenstof 6 ^{de} divisie

* Er is geen doorstroomwedstrijd voor de D3 en 6^{de} divisie, daarom doen wij met de D3 en 6^{de} divisie mee aan de toestelkampioenschap van het rayon.

De volgende wedstrijd is optioneel:

Wanneer:	Welke wedstrijd:	Waar:	Opmerkingen:
Zondag 10 november 2019	HLC springwedstrijd	Olympiahof, Schalkwijk	Deze wedstrijd is alleen mogelijk als je bij een recreatiegroep traint!

Organisatie wedstrijden:

De wedstrijdgroep heeft de organisatie van de 2^{de} voorwedstrijd op zondag 9 februari 2020. Iedereen is verplicht te helpen tijdens wedstrijden! Turnsters van 14 jaar en ouder kunnen zelf helpen, ouders van jongere turnsters worden verwacht te helpen tijdens deze wedstrijd of een andere wedstrijd.

Taken organisatie wedstrijden; Per wedstrijdronde: Er zijn 3 of 4 wedstrijd rondes

- Kassa (2 personen): Kaartjes voor de wedstrijd verkopen.
- Tellen (2 personen): Cijfers invoeren in computer.
- Speaker (1 persoon): Wedstrijd openen/sluiten, opnoemen wie er op vloer is, prijsuitreiking.
- Muziek (1 persoon): Op/afmarcheer muziek starten, vloermuziek starten, overwinningstune starten.
- Infotafel/catering (2 personen): Wedstrijdnummers uitdelen, drinken/eten voor juryleden verzorgen.
- Jury (2 personen): Cijfers op de borden zetten met telefoon.
- Juryleden: Als je een jurylicentie hebt kan je voor ons jureren tijdens de wedstrijden.

Laat via mail weten welke taak uw voorkeur heeft. Bij geen reactie delen wij u in.

Kosten wedstrijden:

Voor iedereen bedragen de kosten voor de wedstrijden €125,00. Deze moet vóór 1 september 2019 gestort zijn op bankrekeningnummer NL04RABO0324113358 t.n.v. HLC. Graag voor en achternaam van de turnster vermelden bij de beschrijving.

Tijdens de wedstrijd

Je bent altijd minimaal 30 minuten voor de warming-up tijd aanwezig. En je zorgt ervoor dat je haar netjes vast zit en dat je geen sieraden draagt.

Wedstrijdpakje en broekje:



Je draagt het zwarte glanspakje 'Black Magic' van Fairysport met een bijpassend zwart glansbroekje. Hieronder draag je geen zichtbaar ondergoed (hiervoor krijg je aftrek).

Wedstrijdpakje: € 59,95 incl. korting
Wedstrijdbroekje: € 22,05 incl. korting

Te koop via www.kringelsport.nl. Kortingscode = HLC10%



Tijdens het opmarcheren draagt iedereen hetzelfde, het wedstrijdpakje met bijpassend wedstrijdbroekje en je loopt op blote voeten. Indien je dit broekje niet hebt marcheer je op zonder broekje.

Wat heb je bij je tijdens een wedstrijd:

- Wedstrijdpak 'Black Magic' en wedstrijdbroekje zwart glans
- Eventueel schoentjes, leertjes en polsbanden
- Huidkleurig tape
- Een bidon met water
- Iets kleins om te eten; fruit, broodje, koek (gezond)
- Eventueel een trainingspak en warme sokken voor als het koud wordt
- Keuze oefenstof: CD in een hoesje met een blaadje met daarop:
(geen cd = geen muziek!)
 - Sportclub HLC
 - Je voor- en achternaam
 - Je wedstrijdnummer (staat in de indeling)

Keuzeoefenstof vloermuziek:

Turnsters met keuzeoefenstof hebben een vloeroefening op muziek. Aan het begin van het seizoen ontvangen je eenmalig een e-mail met daarin een MP3 met je vloermuziekje, bewaar deze goed! Ook ontvang je eenmalig een CD in en hoesje met je vloermuziekje, bewaar deze goed!

Je krijgt beide eenmalig van ons. Als je je CD kwijt bent, hij is beschadigd of stuk dan zorg je zelf voor een nieuwe CD!

Heb je tijdens de wedstrijd geen CD bij je? Dan heb je geen muziek tijdens je vloeroefening!

Bij je CD zit een blaadje met daarop: Sportclub HLC, je voor- en achternaam, je wedstrijdnummer (staat in de indeling).

Je levert je CD voor de wedstrijd in bij de leiding.

Regels wedstrijden:

- Je kleed je om in de achterste kleedkamer aan je rechterhand als je binnenkomt (in Beverwijk).
- Je blijft wachten in de kleedkamer tot je door de leiding gehaald wordt.
- Als je tijdens de wedstrijd naar het toilet moet vraag je het eerst aan de leiding en daarna aan de wedstrijdtafel. Tijdens het lopen naar het toilet kijk je goed uit waar je loopt zodat je de juryleden en turnsters niet hindert tijdens de wedstrijd.
- Op de wedstrijdvloer mag er niet gefilmd of gefotografeerd worden tijdens de wedstrijd.
- Ouders nemen plaats op de tribune en mogen vanaf daar filmen en foto's maken zonder flits.
- Ouders mogen niet in de wedstrijdzaal komen.
- Aan het eind van de wedstrijd bedanken we allemaal de juryleden die voor Sportclub HLC hebben gejureerd.

Oefenstof verplicht:

Filmpjes van de oefenstof voor de turnsters die verplichte oefenstof turnen tijdens de wedstrijden staat op de website: www.sportclubhlc.nl onder het kopje *Wedstrijdgroep meisjes en dames, oefenstof verplicht D1, D2, D3*. Oefen thuis ook je oefeningen zodat je ze sneller en beter onthoud voor de wedstrijden!

Trainingen

Je traint minimaal 2 dagen, 4 uur per week (2x 2 uur wedstrijdgroep). En maximaal 5 dagen, 9 uur per week (1x recreatie en 4x 2 uur wedstrijdgroep). De traingsdagen, tijden en locaties vind je op de [website](#).

Blessure:

Als je geblesseerd bent laat je dit via mail/app weten aan Maaïke of Marit. Zo snel als het kan kom je weer trainen, de training wordt dan aangepast aan wat je nog wel kan doen met de blessure.

Afmelden:

Als je door omstandigheden niet in staat bent om te komen trainen dan meld je je minimaal 1 uur voor de training af via mail/app bij Maaïke, Britt of Marit. Gemiste trainingen kunnen ingehaald worden op een andere dag zodat je niets mist, zeker als je bijna wedstrijd hebt!

Handschoenen en lange polsbanden

Wij gaan het volgend seizoen veel in de bandjes werken in het Kennemer Sportcenter en in de Ark. Daarvoor heb je rekstokbandjes/spanbandjes, lange polsbanden en handschoenen nodig . Daarom willen wij jullie vragen om zelf een paar simpele handschoenen (van wol) aan te schaffen bij bijvoorbeeld de Zeeman, Hema of de H&M. Lange polsbanden zijn ook erg fijn om zelf aan te schaffen voor bijvoorbeeld bij je leertjes en als extra ondersteuning voor in de bandjes. Dit zit wel zo prettig!

De [polsbanden](#) en [rekestokbandjes](#) kun je kopen bij Kringelsport, www.kringelsport.nl.

Juryleden

Wij hebben juryleden nodig om mee te doen aan wedstrijden! Als wij geen genoeg juryleden hebben kunnen wij niet meer meedoen aan de wedstrijden, daarom is het belangrijk dat mensen zich laten opleiden tot jurylid!

Wij willen graag weten welke ouders een opleiding tot jurylid willen doen. De opleiding kost niets en bestaat (vaak) uit 3 of 4 bijeenkomsten en een examen die online gedaan kan worden. Mail ons als je interesse hebt!

Hoe meer juryleden wij hebben hoe minder vaak je hoeft te jureren! Wanneer je jurylid bent en voor ons jureert tijdens wedstrijden hoef je uiteraard niet ook nog eens te helpen bij de andere taken.

Wedstrijdgroep Whatsapp groep

Wij hebben een Whatsapp groep voor de ouders van alle leden van de wedstrijdgroep waarin wij belangrijke informatie delen. Als je hier nog niet in zit dan hoor ik dit graag! Geef je telefoonnummer door Maaïke of Marit, dan zetten zij je in app groep!

Ook hebben wij een wedstrijdgroep Whatsapp groep waar alle turnsters zelf inzitten. Hiervoor geldt hetzelfde als de ouder Whatsappgroep, geef je nummer door aan Maaïke of Marit, zij zetten je erin.

Wij hebben er heel veel zin in! En wij hopen jullie ook!

Sportieve groeten,

Maaïke Lubben: maaïke.lubben@sportclubhlc.nl

Marit van Gastel: marit.van.gastel@sportclubhlc.nl