

# INFO TRAMPOLINE 02

## INFO AVOND 23/09/2023

Met dank aan alle aanwezigen. Graag doen wij dit jaarlijks om het seizoen goed te kunnen starten en onze neuzen met zijn allen in de goede richting te zetten.

Heel veel van het besprokene vind je terug in ons huishoudelijk reglement (zie website: Media/Trampo info). In uiterste geval kan hier van afgeweken worden en dit enkel na bespreking met leiding.

Wat niet vermeld staat: Opstellen en opruimen turnmateriaal.

Het klaarzetten start steeds ½u voor aanvang van de les. Uitgezonderd op woensdag want dan is de handbal nog bezig. Dus dinsdag 18u30. Woensdag 17u30. Vrijdag 16u30. Zondag 09u30. Opruimen 20 min. voor einde les.

Vele handen maken het werk licht. Wil je regelmatig komen helpen, schrijf u online in als medewerker. Zo ben je verzekerd en krijg je een lidkaart van de Gymfed.

## WEDSTRIJDKEUZE 2024

### Dubbel mini B-C-I niveau

Alle wedstrijden bestaan uit 3 doorgangen met 2 elementen. Per niveau en per leeftijdscategorie wordt er een minima en een maxima opgelegd. Worden deze minima niet vlot behaald tijdens de trainingen, dan kun je ook niet aan deze wedstrijden deelnemen. Wij hanteren zelf de norm, ieder die wenst deel te nemen moet zijn minima behalen voor deelname aan de Vlaamse kampioenschappen.

### TRAMPOLINE I en C

Deze wedstrijden bestaan steeds uit twee reeksen. Een eerste reeks met opgelegde delen, een tweede reeks met een minima en maximum moeilijkheid. Deze verschillen per niveau en leeftijd. Ook hier wordt deelname bepaald aan behaald niveau op de trainingen.

### Wat moet ik min. kunnen en mag ik max. springen?

Categorie	Minimum over 3 reeksen	Maximum over 3 reeksen	Maximum per element
I 9	2 salto's	geen	Barani
I 10	2 salto's	geen	Rudolf
C 11 – C12	1 salto	3 salto's	Barani
C 13 – C14	2 salto's	4 salto's	Rudolf
C 15 – C 16	3 salto's	5 salto's	Rudolf
C +17	3 salto's	6 salto's	Rudolf
B 11 – B 12	3 salto's	6 salto's	Rudolf
B 13 – B 14	4 salto's	8 salto's	Dubbel VW en/of AW als uitsprong
B 15 – B 16	5 salto's	10 salto's	Dubbel met ½ schroef (hurk)
B + 17	6 salto's	11 salto's	Dubbel met ½ schroef (hoek of strek)

Extra toelichting: Elke doorgang (reeks) moet een rotatie bevatten, min. 1/2draai of salto.

Onder salto vallen al de salto's vw en aw, in de drie mogelijke houdingen + alle barani's.

Een dubbele salto telt voor 2 salto's.

Trampoline	C niveau		
Categorie	Opgelegde delen reeks 1	Min – Max moeilijkheid reeks 2	
11 jaar	1 salto + ½ draai zit + Buikval	1.0	2.5
12 jaar	1 salto + ½ draai zit + Rugval	1.0	3.0
13-14 jaar	3 salto's + Buik- of rugval	1.5	3.5
15-16 jaar	4 salto's + 1 landing buik of rug	2.0	4.5
+17 jaar	4 salto's + 1 landing buik of rug	2.5	5.5

- De I 9 en 10 jaar hebben geen minima en maxima moeilijkheid en springen als eerste reeks 10 opgelegde sprongen in een vastgelegde volgorde.

Bereken zelf even je moeilijkheid (deze waardes tellen enkel voor trampoline).

Alle standsprongen en zit = Opt.      ½ draai = 0.1pt      1/1 draai = 0.2pt

Buik of rug = 0.1pt      Stand na buik of rug = 0.1pt      salto hurk = 0.5pt      salto hoek of strek = 0.6pt

Barani=0.6pt      zweef=0.3pt      Salto AW tot buik=0.3pt      Schroef AW=0.7      Rudolf=0.8

## NIEUWE TURNPAK

Ons huidig maillot bestaat nu 10 jaar. Op de startvergadering van de hulpleiding werd gevraagd of wij geen nieuw maillot kunnen krijgen.

Dit voorstel werd aangenomen, maar dit houdt natuurlijk in dat er moet gezocht worden naar een nieuw model.

Graag zou ik nog wel de mening van de ganse groep, daarom een antwoord op volgende vragen.

Vraag 1. Vind je het nu het moment voor de aankoop van een nieuw turnpak. De Prijzen draaien voor een eenvoudig model tussen de 60€ en 80€. Of ben je van mening dat wij betere tijden moeten afwachten.

Willen de jongens ook een nieuw model?

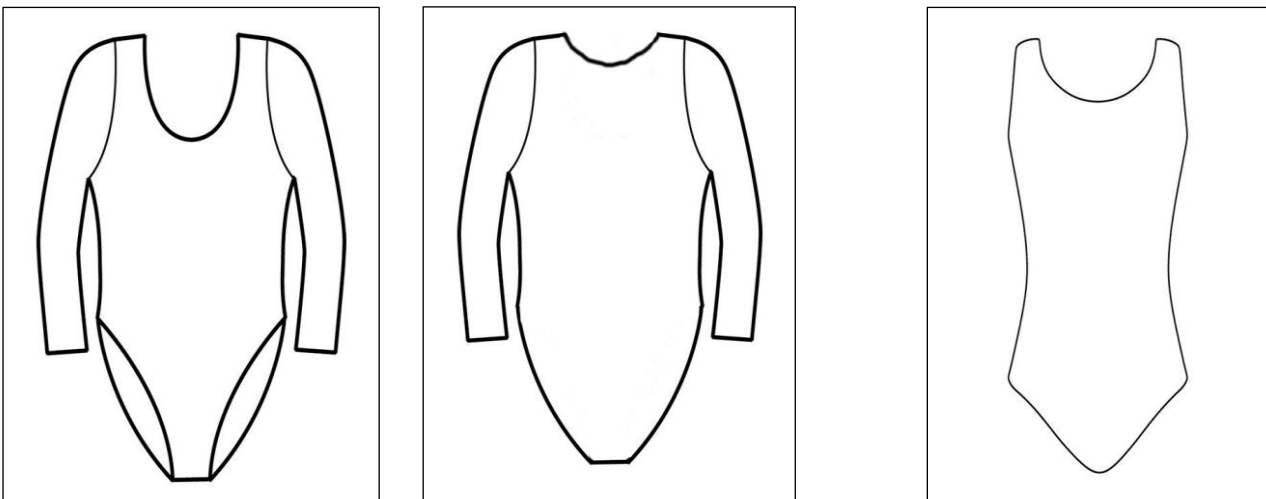
Vraag 2. Welke stof? Wij laten onze maillots reeds 40 jaar maken bij ACRON in Mortsel. Dit is een naaiatelier dat de maillots op maat maakt. Zij beschikken over drie soorten stof. Lycra, velours of glansstof.

Wel enkel in effe kleuren, niet gevlamd. Mengen van stoffen kan ook.

Vraag 3: lange mouwen,  $\frac{3}{4}$  mouwen of mouwloos.

Vraag 4: Model

Hier krijg je de kans om fantasie eens bot te vieren. Kleur je eigen mailloot in.



Deze modellen (A4 formaat) staan ook op de website onder media/trampo Info

Wacht niet te lang, dus graag jullie ontwerpen en antwoorden binnen ten laatste op 05/10/2023.

Op **05/10** is er wegens herstellingswerken in de sporthal geen training. Wij maken van deze avond onze kledijavond. Wat gaat er allemaal gebeuren.

- Wij huren een zaal van 18u00 tot 20u00. Ik zal via Whatsapp laten weten waar.
- Jullie passen thuis al jullie kledij: Aktiva vest, T-shirts, enz. (ook rugzak nakijken)
- Wij zorgen voor eten en drank.
- Die avond gaan wij samen brainstormen over de maillot en hopen daar tot een model te komen dat voor iedereen aanvaardbaar is.

Vraag 1:	Wens nieuw model	Jongens - meisjes
	Wens oud model nog te behouden	Jongens - meisjes

Indien nieuw model:

Vraag 2: Welke stof: lycra – velours – glansstof

Vraag 3: mouwlengte: Lange mouwen –  $\frac{3}{4}$  mouwen – mouwloos