



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

GROEPSSPRINGEN

Secretariaat: Tessa Venema

E-mail: groepsspringen@hotmail.nl

Helaas hebben de coaches van het herenteam moeten besluiten dat het niveau dat men wil bereiken voor het EK 2018 niet voldoende is om door te gaan als zijnde een heren senioren team. In overleg met de LTC is besloten dat er een eventuele switch gemaakt mag worden naar een mix senioren team.

Uiteraard zijn aan dit besluit bepaalde voorwaarden verbonden:

- Mogelijkheid tot aanmelden is tot vrijdagavond 10 november a.s. 22:00 uur, alleen per mail naar groepsspringen@hotmail.nl in de cc graag info@ekteamgym.nl
- In de mail graag je naam, mailadres, geboortedatum, 06 nummer en de vereniging waar je traint.
- Er bestaat geen mogelijkheid om over te stappen van het damesteam naar het mixteam of andersom.
- Het traject start "opnieuw", echter meetmoment blijft maart 2018
- De voorwaarden om in te stromen blijven staan zoals deze eerder door de LTC zijn gepubliceerd
- Na 10 november 22:00 uur bestaat er geen mogelijkheid meer om in te stromen in welk team dan ook

Minimale instroomeisen:

Senioren dames

Tumbling:

serie achterover: minimaal arabier flikflak dubbel hurk salto achterwaarts
serie voorover: minimaal steksalto 1/1 draai, overslag, streksalto ½ draai

Minitrampoline:

los: Dubbelstrek ½ draai of dubbelstrek 1 ½ draai
steun: Tsukahara streksalto of overslag streksalto ½ draai

- De volledige kosten voor het traject zullen gedragen moeten worden door de teams en door eventuele sponsoring.
- Een minimaal niveau op minitramp en/of tumbling (zie instroomeisen)

- Training geschiedt grotendeels binnen de eigen vereniging op aanwijzingen van de teamgymcoaches waar men mee bezig moet gaan
- Ongeveer 1x per twee/drie weken een training voor de vrije vloeroefening, het perfectioneren ervan gebeurt in de thuissituatie en binnen de eigen trainingen. Uit analyse is gebleken dat een hogere score moeten halen voor de vrije oefening om enig kans te maken op een finaleplek en dit lukt alleen door een hogere mate van perfectie in de uitvoering te leggen, strak en op de tel en in de maat van de muziek.
- Regelmatige feedback naar centrale organisatie op de progressie van de oefenstof via beeldmateriaal
- Indien er geen sponsoring gevonden wordt dan zijn de kosten per persoon tussen 1500 en 2000 euro (trainingskosten dans, transportkosten trainingen, kosten voor het EK). Uiteraard proberen we de kosten zo laag mogelijk te houden. Dit lukt alleen als iedereen daarin zijn steentje bij zal dragen.

Meld je aan met je persoonlijke gegevens (als je interesse hebt) via secretariaat van de LTC-GS. (email: groepsspringen@hotmail.nl en in de cc graag info@ekteamgym.nl)