

Minnesanteckningar från föräldramötet december 2023

Vi är ca 25-30 gymnaster i åldrarna 7-17 år som tränar tillsammans med hjälp av fyra ledare. Vid träningar och tävlingar delar vi upp oss i olika grupper. Dessa kan variera på kort sikt, dvs. från träning till träning, och på lång sikt. Det viktiga är att alla kan träna och tävla på sin nivå utifrån individuella förutsättningar så som intresse, kunskap, utveckling, säkerhetsaspekter, ålder och tävlingsregler.

Gymnastikförbundets anvisningar för träning och tävling inom barn- och ungdomsgymnastiken är vägledande för oss och vi vill att alla ska få bästa möjliga tillfälle till rörelseglädje, utveckling och trygg gymnastik. Det är ledarna som avgör när en gymnast är "redo" att gå vidare till nästa steg, en svårare övning etc. på träning och tävling. Självklart bygger det på att även gymnasten vill göra det. 😊

Vi vill gärna att gymnasterna och/eller ni pratar med oss om något inte skulle kännas bra med gymnastiken eller om ni har funderingar kring träningar, tävlingsregler, övningar, klädsel etc.

Träningar

- Vi tränar torsdagar och söndagar kl 17:00-19:00. **Meddela alltid ev. förhinder till Annette (070-307 46 75) eller någon annan ledare.**
- Kom i tid till träningarna och var förberedd. Detta innebär bland annat att vi har med oss rätt saker (kläder, vattenflaska, hårgrejer, tejp vid behov etc.) och har ätit ordentligt. Lämna smycken hemma!
- Vi vill gärna att man tränar i "kroppsnära" klädsel, dels för att vi ska kunna se att övningarna utförs rätt, men framför allt av säkerhetsskäl så att vi inte fastnar i och skadar gymnasterna när vi passar.
- Vi är en tävlingsgrupp och gymnastikträningarna bör vara prioriterade. Försök om möjligt att planera in kalas och andra "nöjen" på andra tider. Även vid lättare sjukdom eller skada vill vi att man är med på träningarna. (Är man inte sämre än att man kan gå till skolan kan man oftast vara på träningen och lyssna, hålla sin plats i ledet och eventuellt utföra enklare övningar). **OBS! Vi vill att det är full närvaro på träningar en månad innan tävling om inte annat är överenskommet med oss ledare eller om man är sjuk (feber, magsjuka etc.).**
- Alla ska hjälpas åt att plocka fram och undan redskap vid varje träningstillfälle! Detta är en del av vår styrketräning eftersom vi har begränsad träningstid.
- Vi samlar in gymnasternas mobiltelefoner i början av varje träning för att de inte ska bli ett "störningsmoment". Om ni vet att ni vid något tillfälle behöver ha kontakt under träningstid kan ni säga till oss innan träningen. Det går också bra att kontakta någon av oss ledare.

Tävlingar

- Vi brukar försöka delta i minst två tävlingar per termin med respektive lag.
- Vi har just nu tre lag (lag svart, lag silver och lag röd) som deltar/tävlar i olika klasser utifrån ålder och gymnastikförbundets tävlingsregler.
- Förfrågan om gymnasterna kan delta vid tävling skickas ut innan vi anmäler oss och det är viktigt att ni svarar på dessa.

Avgifter

En gång per år ska varje gymnast betala medlemsavgift (50Kr). Till denna kommer en terminsavgift (450Kr) som betalas i början av varje termin. Fakturor för avgifterna kommer via laget.se.

I avgifterna ingår bl.a. ordinarie träningar, licens och försäkring, utbildning för ledare samt tävlingsavgifter inkl. domare till tävling. (Gymnastikdräkt, trikåer etc. till tävlingar står respektive gymnast för).

Lagkassa

Vi ska försöka arrangera en till två försäljningar per termin för att bidra till en gemensam lagkassa. Dessutom brukar vi anordna kioskförsäljning i samband med uppvisningen i slutet av varje termin. Vi kommer att använda pengarna i lagkassan till träningsläger eller andra aktiviteter/träningskläder under året.

Övrigt

Det kommer att erbjudas ett kort styrkeprogram till de gymnaster som inte tränar något utöver gymnastiken. Tanken är att de ska kunna utföra några enklare övningar hemma någon gång i veckan för att öka kroppskontrollen, styrkan och konditionen som vi behöver dels för att kunna utföra svårare moment, dels för att skydda oss bättre mot skador.

Hör gärna av er till någon av oss ledare om ni har frågor eller funderingar.

Våra kontaktuppgifter finns här på laget.se och ni är annars alltid välkomna att haffa oss i hallen i samband med träning.

Hälsningar

Matilda, Annette, Åsa och Petra