

Regels m.b.t. turnen in de selectie

- Er wordt verwacht dat IEDEREEN om 09.00 uur OMGEKLEED in de zaal staat. We verwachten dat iedereen helpt met opzetten van de toestellen.
- Trainen word gedaan in een turnpakje. → liefst niet in het wedstrijdpakje
- Sieraden zijn NIET toegestaan en ook niet de zelfgemaakte arm- en enkelbandjes van touwtjes/elastiekjes.
- Je haren moeten vast zitten, dus ook je lok of pony! (knipjes gebruiken!)
- Er wordt verwacht dat je er elke training bent. (uitzonderingen daargelaten)
- Ben je ziek of kun je door omstandigheden echt niet komen trainen, meld je dan af.
- Inzet is belangrijk. De wil om iets te leren, daarom ben je ook bij ons!
- Bij onvoldoende inzet wordt je gewaarschuwd! Is je inzet nog niet aanwezig dan kan het zijn dat je naar huis gestuurd wordt.....
- Tijdens de les wordt er hard getraind .
- Wij als trainsters zorgen voor een passend programma en verzorgen de lessen op het gebied van kracht, lenigheid en spanning.
- Tijdens de lessen wordt er niet gepest. Ook blijven we van elkaars spullen af!
- Turn je in de selectie dan ben je verplicht om mee te doen aan divisiewedstrijden! Op basis van wat jij kunt delen je trainsters je in op het juiste niveau voor jou!
- Tijdens wedstrijden dragen we zwarte ondergoed(string/hoge onderbroek) óf geen ondergoed. We dragen het selectie pakje.
- Tijdens de pauze heb je wat te eten en drinken bij je. Het drinken mag geen priklimonade zijn!
- Als je een blessure hebt meld dit dat VOOR de training. Dan kunnen de trainsters er rekening mee houden.
- Als je een mail krijgt van leiding graag op reageren!
- Als laatste hier wat je iedere training bij je moet hebben:
 - TURNPAKJE/BROEKJE
 - ELASTIEKJES / KNIPJES
 - HANDDOEK
 - TAPE (als je dat nodig hebt)
 - JE VLOERMUZIEK
 - Evt. LEERTJES