



Gymnastpolicy

för tävlingstrupperna 1-5 och killar
Trampolin 2 och 3

Detta är ordningsregler och riktlinjer som gäller för deltagare i våra tävlingsinriktade grupper. I tävlingsgrupperna satsar vi på tävling och träning. Gymnasten ska delta på alla träningar i samtliga grenar.

Ordningsregler:

Uppsatt hår

Inga smycken

Tighta träningskläder

Inget användande av mobiltelefon under träningen utan ledares tillstånd.

Obligatorisk närvaro vid samtliga träningstillfällen

Meddela frånvaro

Håll tiden

Gymnaster ansvarar för fram och bortplockning av redskap

Gymnaster ansvarar för att utföra sidostationer och styrka

Berätta för tränaren om din dagsform vid behov. Ex. trötthet, skador, smärta.

Tänk på att fylla på med energi inför träning och tävling

Håll en positiv inställning, din inställning påverkar till stor del din och dina lagkompisars prestationer.

Föräldrapolicy

Föräldrar förväntas läsa och godkänna med underskrift dokumentet föräldraengagemang för att gymnasten ska delta i en tävlingstrupp. Detta påskrivna dokument sparas så länge gymnasten är aktiv. Vid varje årsskifte ska gjorda arbetsinsatser redovisas till kansliet. För den som inte godkänner dokumentet finns träningsgrupper för gymnasten som alternativ.

Föreningsklädsel

Borås GS har samarbete med Vera Sport www.verasport.se.

På deras hemsida har vi våra profilkläder och tävlingskläder. På Borås GS hemsida: www.borasgs.se under fliken Webbshop har du all information om hur du går till väga för att handla förenings och tävlingskläder på Vera Sports hemsida med tillhörande rabatter. Begagnade dräkter och overaller finns även under köp och sälj på borasgs.se. Gör gärna din beställning i god tid innan tävlingar.

Defilerings Overall:

Målsättningen är att samtliga gymnaster har en defileringsoverall som är enhetlig för hela föreningen. Jacka och byxa kan beställas var för sig. Föreningen har en Defilerings jacka som är ett krav för tävlingsgrupper att köpa. Finns även en Föreningsjacka i ett mer "soft" material för mer dagligt bruk. Byxan finns endast i ett utförande och är den som används för både defilerings och träning.

Tävlingsdräkt tjej/dam i Trupp:

För trupp 1 och 2 finns dräkter och tofsar att låna till uppvisning och tävling. Detta lånas inför arrangemanget och lämnas sedan tillbaka samma dag till tränaren. Dräkterna tvättas gemensamt på Gymmix Träningscenter efter varje användning.

För Trupp 3, 4 och 5 har en föreningsdräkt (tjej) tagits fram, som är enhetlig för samtliga grupper. Denna dräkt finns inte till utlåning utan köps vid behov av var enskild gymnast, vid terminsstart på kansliet. Dräkten kan provas ut på kansliet eller via en lagkamrat. Köp av dräkt sker i första hand begagnat via andra gymnaster. Dräkter som finns till försäljning annonseras via föreningstavlan i Sjuhäradshallen. Det innebär att slutar man i föreningen eller behöver en ny dräkt kan den gamla med fördel säljas vidare via vår köp och sälj-sida. Riktpriset är 450 kr för en begagnad dräkt i gott skick. Skulle inte rätt storlek finnas till försäljning inför en tävling lämnas dräkten ut via kansliet som enbart tillhandahåller nya dräkter och gymnasten faktureras i efterhand.

Tävlingsdräkt tjej/dam Trampolin:

Trampolindräkt kommer finnas på Vera Sports hemsida att beställa.

Tävlingsdräkt för killar i Trupp och Trampolin:

Dessa dräkter finns på Verasports hemsida att beställa. Killar i Trupp har en Svart herrbody och svarta bygelbyxor. Trampolin har en Röd/Vit/Svart herrbody och svarta shorts, eller vita bygelbyxor.

Tävlingar

Som Tävlingsgymnast ska man kunna ställa upp i alla grenar. En anmälan till tävling är bindande. Ett lag kan komma att delas för att ge möjlighet till fler varv per gymnast.

Truppen rekommenderas att tävla minst en gång per termin. Föreningen har även som ambition att skapa en föreningstävling/klubbmästerskap i trupp gymnastik med tyckarbedömning en gång om året.

Trupp 1: BGS-cupen

Trupp 2: BGS-cupen, ev Vårcupen i Vänersborg

Trupp 3: Vårcupen, BGS-cupen, Tranan cup, Västklassen

Trupp 4: Vårcupen, Tranan cup, Västklassen, RM steg 1.

Trupp 5/Killar SR: Tranan cup, Västklassen, Rikscupen, RM steg 2

Trupp Killar JR: Vårcupen, Tranan cup, Västklassen

Trampolin 1 och 2: 2-4 Regions tävlingar

Trampolin 3: 2-4 Regions tävlingar, Frivolten cup, Svenska Cupe

Uppflyttning

Vid byte av trupp följer föreningen en kunskapsstege gällande för trupperna. Uppflyttningarna sker vid terminsskiftet, och kan ske med provträning eller samråd mellan tränarna i de olika grupperna. 1 månads provträning i början av terminen erbjuds vid behov. I vissa fall kan undantag för uppflyttningen ske där man frångår kunskapsstegen. Detta sker då fördelningen mellan trupperna är ojämn samt om det föreligger särskilda skäl för den enskilda gymnasten. Detta sker alltid i samråd med de berörda föräldrarna, ledarna och kansliet så att undantaget är väl införstått av alla parter.

Bokning inför en ny termin

När gymnasten har en plats i trupp 1-5, trupp killar, trampolin 2 och 3 ges en garanterad plats till nästa termin. Bokning via hemsidan behöver inte göras. Kansliet skickar en bekräftelse med faktura på terminens träningstider inför starten. Platsen kvarstår fram till att gymnasten väljer att avsluta sin träning i Borås GS. Detta ska då meddelas snarast till tränaren och kansliet för kännedom.

Övrigt

Då föreningen bjuds in på arrangemang eller anordnar egna aktiviteter ska truppgymnasterna vara behjälpliga i den mån de kan. Vid tävlingar och föreningsuppvisningen ska gymnasterna kunna erbjuda sin hjälp till enklare uppgifter. Vid arrangemang inom Borås Stad där föreningen har bjudits in för att marknadsföra sin verksamhet ska gymnasterna kunna vara med för uppvisningar och prova-på-aktiviteter.

Trupp 1-3 + killar : Ingen träning under lov

Trupp 4-5 : Träning under lovdagar. Öppen dialog med ledare gällande närvaro.

Många trupper har en Facebook sida där mycket information delas samt där man kan meddela frånvaro, kolla vad som gäller i just din trupp. **Föreningen har nolltolerans mot kränkande bilder och texter och all filmning som läggs ut måste godkännas av medverkande!!**

Borås Gymnastiksällskap är Certifierade för Trygg och Säker förening. Allt om detta finns att läsa på vår hemsida www.borasgs.se.

Borås Gymnastiksällskap har en gemensam sida på Facebook: Borås Gymnastiksällskap

Hemsida för föreningen: www.borasgs.se Viktigt att följa regelbundet!

Mail: kansli@borags.se