



Bornholm Gymnastik og fitness

Principper for DGI- Bornholms Ynglinge landsdelshold Sæson 2018-2019

Ynglingeholdet er et udtalelseshold med en rytmedel for gymnaster der går i 10.kl e.l. Der er på holdet krav til alder og gymnastiske færdigheder. Landsdelsholdet starter "forfra" hver sæson og tidligere deltagelse på et landsdelshold betyder ikke, at man automatisk er sikret en plads på et hold i de kommende sæsoner.

Der stilles følgende generelle krav til gymnasterne på landsdelsholdene:

- Aktiv i egen lokalforening
- Motiveret til selv at tage ansvar for yderligere træning.
- Hvis man er fraværende mere end 3 gange, vil instruktører vurdere om man stadig kan følge niveauet på holdet og drøfter eventuelt gymnastens situation med gymnastikudvalget. En konsekvens af fravær og manglende niveau kan være, at man bliver sat af holdet.
- Lyst til at gå på et landsdelshold og udvikle sig gymnastisk. Det forventes derfor også at man har gået til gymnastik min. 2 år indenfor de seneste 3 år og indenfor den del af holdet man ønsker at gå på (spring – rytme)

Der stilles krav om at gymnasterne skal mestre følgende inden sæsonstart:

- Skal kunne sin grundgymnastik
- God grund styrke af hele kroppen
- Musikforståelse
- Kropsbevidsthed – arbejde med spænding og afspænding
- Kropsbevidsthed – tydelige og markerede bevægelser
- Almindelige styrkeøvelser som:
 - Armstrækkere på tæer
 - Rygstrækkere, arme og ben, kig i gulv + parvis løft af arm og ben på kryds
 - Mavebøjninger, lige og til lænden fri at gulv + skrå til hver side med arm mod knæ

Om træningen og udtagelserne:

Træningen på landsdelsholdene er "åben" første gang. Der vil efter 2 ganges træning være en udtagelse, hvor man vil blive vurderet i forhold til kravene som enten rytme- eller springgymnast. Udtagelsen vil blive foretaget af eksterne instruktører mm. Primo november vil der blive indhentet oplysninger om aktiv deltagelse lokalforeningen. Da det forudsætter, at man er aktiv i lokalforeningen for at kunne være med på et landsdelshold.

Økonomi:

Prisen for deltagelse på et landsdelshold er 2600 kr. inklusiv dragt. Beløbet dækker alle udgifter til træning, redskaber, overnatninger, stævner mm. Kontingentet betales online i de tre rater. For sen betaling af afregning følger DGI's principper for rykkergebyrer mm. Der pålægges et gebyr på kr. 100

1. rate kr. 1.500.- betales senest 21. oktober 2018 via link (udsendes)
2. rate kr. 1.100.- betales 21. januar 2019 via link (udsendes)

Ved udtagelse til holdet forfalder 1. rate til betaling. Der tilbagebetales som udgangspunkt ikke penge ved afgang fra holdet.