

Beste ouders en skippers,

Hierbij bezorgen wij jullie de informatie voor het nieuwe rope skippingseizoen 2009-2010.

In bijlage: PROGRAMMA, reglementering seizoen 2009-2010 én inschrijvingsstrook 2009-2010.

1. INFO GROEPEN

BEN JE NOG GEEN LID VAN DE CLUB?

Alle kinderen geboren in 2002 of vroeger die voor het eerst rope skippen, schrijven in voor de **groep beginners**. Als beginner kan je voor max. 1 uur per week terecht in:

Zingem: vrijdag van 18.00u tot 19.00u

Oudenaarde: zaterdag van 9.00u tot 10.00u (- 11 jarigen én een specifieke groep voor +11j.) OF zaterdag van 13.00u tot 14.00u OF donderdag van 18.00u tot 19.00u.

Volwassenen en jongeren geboren in 1995 of vroeger die willen starten met rope skippen sluiten aan bij de groep **volwassenen**.

Oudenaarde: maandagavond van 19.30u tot 21.00u

BEN JE REEDS LID OF WAS JE VROEGER LID VAN DE CLUB?

Ben je geboren in 2001, 2000, 1999?

Wil je RECREATIEF rope skippen?

Dan schrijf je in voor **opvolging – 11 1x/wk**

Volgende keuze is mogelijk:

Zingem: 1x per week trainen op vrijdagavond 19.00u tot 20.00u

Oudenaarde: 1x per week trainen op zaterdag van 9.00u tot 10.00u OF van 13.00u tot 14.30u.

Wil je deelnemen aan COMPETITIE?

Dan schrijf je in voor **opvolging -11 2x/wk**

Doelgroep: gemotiveerde skippers die gericht willen trainen. Alle skippers worden voorbereid op competitie. Tijdens het seizoen wordt er beslist of de skipper klaar is voor de officiële competitie. Er wordt getraind op volgende momenten:

Oudenaarde: zondag van 9.30u tot 11.30u EN dinsdag van 18.00u tot 19.30u

Ben je geboren in 1998 of vroeger?

Wil je RECREATIEF rope skippen?

Deze groep noemen we **opvolging + 11**. Hiervoor kan je terecht in:

Zingem: vrijdagavond van 20.00u tot 21.00u

Oudenaarde: zaterdag van 10.0u tot 11.00u OF van 13.00u tot 14.30u

Daarnaast hebben we ook nog een groep **volwassenen**. Zowel beginners als gevorderde skippers (vanaf geboortjaar 1995) sluiten aan bij deze groep. Dit kan in:

Oudenaarde: maandag van 19.30u tot 21.00u

Wil je deelnemen aan COMPETITIE?

Ben je geboren in 1998, 1997, 1996?

Deze groep noemen we **beloften**. Er wordt twee maal per week getraind in teams van 4 of 5.

Oudenaarde: zondag van 9.30u tot 11.30u EN dinsdag van 18.00u tot 20.00u

Voor sommige skippers is het bijna onhaalbaar om op één jaar tijd al een voldoende hoog niveau te behalen om deel te nemen aan competitie. Voor deze skippers voorzien we training met nadruk op 'voorbereiding competitie'.

Eind september zullen al een aantal competitieteams samengesteld worden. In de loop van het eerste semester beslissen de trainers welke bijkomende teams er nog zullen gevormd worden. Laat je dus niet ontgoochelen indien je niet onmiddellijk in een competitieteam zit.

Ben je geboren in 1995, 1994, 1993?

Deze groep noemen we **juniores**. Er wordt twee maal per week getraind in teams van 4 of 5.

Oudenaarde: zaterdag van 9.00u tot 11.00u of 11.00u tot 13.00u (afhankelijk van het team) EN donderdag van 19.00u tot 21.00u

Juniores kunnen op maandagavond van 18.30u tot 20.00u bijkomend deelnemen aan specifieke speedtraining en mastertraining, van 20.00u tot 21.00u is er conditietraining.

Ben je geboren in 1992 of vroeger?

Deze groep noemen we **seniores**. Er wordt twee maal per week getraind in teams van 4 of 5 skippers

Oudenaarde: zaterdag van 9.00u tot 11.00u of van 11.00u tot 13.00u (afhankelijk van het team) EN donderdag van 19.00u tot 21.00u

Indien nodig en haalbaar voorzien we voor sommige teams trainingsmogelijkheid in Gent

Seniores kunnen op maandagavond van 18.30u tot 20.00u deelnemen aan specifieke speedtraining en mastertraining, van 20.00u tot 21.00u is er conditietraining.

Afspraken voor competitieskippers

Wie kiest voor competitie moet op elke training aanwezig zijn. Er wordt in teams getraind en alleen als iedereen er is kan er optimaal getraind worden.

Opgelet: bij competitie wordt er in leeftijdscategorieën gesprongen. Sommige skippers kunnen omwille van een optimale teamsamenstelling in een hogere categorie terecht komen. Zij worden hiervan in de loop van de maand augustus/september op de hoogte gebracht.

DEMO

Alleen skippers die competitie doen kunnen deelnemen aan DEMO

Skippers die voor het eerste jaar demo willen doen, schrijven zich in en komen op een wachtlijst. Zij moeten wel competitie doen en al 3 jaar springervaring hebben (of geboren in '97 of vroeger).

Elk jaar worden de verschillende demogroepen opnieuw samengesteld. De nieuwe demogroepen worden tijdens de maand augustus/september bekend gemaakt. Iedereen schrijft dus in voor demo, zonder aan te geven voor welke demogroep.

De demogroepen trainen op volgende momenten: demo A op zondagavond van 17.30u tot 19.30u, demo B1 op woensdagavond 20.30u tot 22.00u, demo B2 op zaterdag van 13.00u tot 15.00u, demo C op zaterdag van 17.00u tot 19.00u. De trainingen starten van zodra de groepen bekend zijn.

Inschrijven voor demo betekent dat je een volledig jaar meetraint en steeds naar de training komt. (max. 5 afwezigheden).

TURNEN

Alleen skippers die competitie doen kunnen inschrijven voor turnen

Door de nieuwe zaal kunnen we als club bijkomende trainingsuren plannen en kunnen we opnieuw turnen organiseren.

Oudenaarde – nieuwe zaal: groep 1 van 14.00u tot 15.30u – groep 2 van 15.30u tot 17.00u.

Binnen elke groep zullen alle niveaus aan bod komen. Je kan dus kiezen bij welke groep je turnt. We streven wel naar twee gelijkwaardige groepen. Wie kiest voor turnen betaalt 20 € extra.

2. INFO INSCHRIJVEN

BEN JE NOG GEEN LID VAN DE CLUB?

Nieuwe leden schrijven in tijdens de maand SEPTEMBER. We voorzien **twee**

inschrijvingsmomenten: zaterdagvoormiddag 5/09 en 12/09 telkens van 9.00u tot 11.00u in de sporthal te Oudenaarde. Nieuwe leden die hun naam aan een bestuurslid of via info@recreanskippers.be hebben doorgegeven krijgen tijdens de vakantie een brief met informatie.

BEN JE REEDS LID VAN DE CLUB OF WAS JE VROEGER LID VAN DE CLUB?

Alle leden schrijven opnieuw in tijdens de maand AUGUSTUS

Deze aanpak heeft te maken met volgende aspecten:

- Alleen skippers die verzekerd zijn, kunnen deelnemen aan de lessen. Vermits we heel snel in september willen starten, moeten we vóór 1 september de inschrijving van deze skippers volledig kunnen verwerken.
- **Specifiek voor competitie junioren en senioren:** Om zo snel mogelijk doelgericht te kunnen trainen moeten we vrij snel (eind augustus) de teams kunnen samenstellen. Alleen skippers die ingeschreven zijn met het inschrijvingsformulier én betaald hebben, kunnen in aanmerking komen voor de indeling in teams voor competitie!

Ben je belofte, junior, senior?

Dan schrijf je als volgt in:

- Inschrijvingsformulier invullen, handtekenen én **vóór 15 augustus opsturen naar: Philippe Tack**, Bruul 2, 9700 Oudenaarde.
- **Betalen via overschrijving vóór 15 augustus op het nummer: 777-5921639-59, Recrean skippers vzw, Lindestraat 19, 9000 Oudenaarde, met vermelding naam skippers + aantal uur (per skipper een afzonderlijke betaling)**
- Opgelet: langs komen op één van de twee inschrijvingsmomenten voor leden in **AUGUSTUS op zaterdag 22/08 of 29/08 van 9.00u tot 11.00u in de sporthal:** papieren mutualiteiten laten invullen en afstempelen, foto laten maken, mogelijkheid tot aankoop van nieuwe kledij of touwen

Ben je opvolging -11, opvolging +11 of volwassene?

Dan schrijf je als volgt in:

Je komt langs op één van onze **inschrijvingsmomenten in AUGUSTUS op zaterdag 22/08 of 29/08 van 9.00u tot 11.00u in de sporthal.**

Tijdens dit inschrijvingsmoment kan je met al je vragen terecht bij iemand van het bestuur

- **Inschrijvingsformulier** invullen, handtekenen én afgeven
- **Betalen via overschrijving vóór 1 september op het nummer: 777-5921639-59, Recrean skippers vzw, Lindestraat 19, 9000 Oudenaarde, met vermelding naam skippers + aantal uur (per skipper een afzonderlijke betaling)**
- papieren mutualiteiten laten invullen en afstempelen, foto laten maken, mogelijkheid tot aankoop van nieuwe kledij of touwen

3. INFO KOSTPRIJS

Het inschrijvingsgeld omvat:

- rope skippinglessen van september tot eind mei (behalve tijdens de schoolvakanties)
- verzekering + wedstrijdlicentie voor competitie- en demonstratieskippers

De inschrijvingsprijzen zijn afhankelijk van het aantal uur training per week.

uren training	kostprijs	uren training	kostprijs
1 uur training	85 euro	3 uur training	205 euro
1 ½ uur training	115 euro	3 ½ uur training	225 euro
2 uur training	150 euro	4 uur training	250 euro
2 ½ uur training	180 euro	> 4 uur training	260 euro
		Turnen	+ 20 €

OPGELET:

- gezinsvriendelijke prijs: het tweede kind en alle volgende kinderen uit het gezin krijgen 10% vermindering op de inschrijvingsprijs.
- Sommige mutualiteiten betalen per kalenderjaar een deel van het inschrijvingsgeld van een sportclub terug. Vraag info bij uw mutualiteit.

4. INFO START NIEUWE SEIZOEN

DE LESSEN STARTEN VANAF DINSDAG 1 SEPTEMBER
Conditietraining junioren en senioren start vanaf 17/08/09 (zie website)
BEGINNELINGEN STARTEN NA 5 SEPTEMBER

Je kan ook info vinden op onze website: www.recreanskippers.be