

HVAD VIL DET SIGE AT GÅ TIL TEAMGYM?



**Praktisk information omkring det, at gå til
TeamGym i Farum Gymnastikforening**

Sæson 2023/2024

Indhold

Det skal være sjovt at gå til gymnastik, men vi har også forventninger til dig!	2
TeamGym er en holdsport	2
Forældre spiller en aktiv rolle.....	2
Holdledere	3
Kontingent	3
Kontingentet inkluderer	3
Kontingentet inkluderer ikke.....	4
Tilmelding	4
Tøj	4
Konkurrencer	5
Kalender	2
Spørgsmål	6

Det skal være sjovt at gå til gymnastik, men vi har også forventninger til dig!

Vi har forventninger til vores konkurrencegymnaster, men også til deres forældre! For forældrenes vedkommende handler det især om, at vi behøver frivillige hænder til at drive vores forening. Derfor forventes det, at forældre deltager aktivt i alt fra redskabsopsætning i forbindelse med træningerne til salg af kaffe eller billetter ved konkurrencer. Af gymnasterne forventer vi især, at de er træningsparate og gode holdkammerater. Det forventes, at man deltager i alle træninger og prioriterer at lægge ferier i skoleferierne, hvor også gymnastiktræningen holder ferie.

Der bliver lagt stor vægt på det sociale fællesskab på holdet, og der skabes automatisk et fantastisk sammenhold gennem de ugentlige træninger og konkurrencerne rundt om i landet. Selv blandt forældrene skabes der nye relationer og vi oplever stor glæde ved sammen at heppe på vores børn. Vi har ofte en fælles træningstur i starten af sæsonen, hvor vi tager ud og prøver lækre træningsfaciliteter andre steder i landet. At tage på tur sammen er med til at skabe endnu større sammenhørighed. Derudover arrangeres der flere forskellige sociale arrangementer for de enkelte hold fx bowling, klatring, trampolinpark, fællesspisning osv.

TeamGym er en holdsport

Derfor er fællesskabet og den sociale trivsel på holdet utroligt vigtig. Vi bruger meget energi på at skabe holdånd bl.a. ved at hepper på hinanden til konkurrencer, selvom vi er på forskellige hold, og ved at motivere til at tale pænt til og om hinanden. Det er vigtigt, at ALLE på holdet trives.



Forældre spiller en aktiv rolle

Farum Gymnastikforening er ligesom alle andre foreninger fuldstændigt afhængige af frivillige, uden hvem, vi ikke kunne eksistere. Det er derfor nødvendigt, at også I forældre sætter jer grundigt ind i, hvilke forventninger vi har til jer.

Det er frivillige forældre, der varetager en lang række af de opgaver, der er forbundet med foreningens drift. Når vi afholder store events så som opvisninger og konkurrencer, varetages alle opgaverne lige fra planlægning til udførelse af frivillige forældre. Vi forventer at TeamGym-forældre bidrager med minimum 10 timer årligt (pr. barn) i forbindelse med afholdelse af events og konkurrencer. Vi får i denne sæson ekstra stort behov for hjælp, da vi er været for tre konkurrencer og to opvisninger. Så sæt allerede nu kryds i kalenderen – datoerne fremgår af kalenderen på næstsidste side. Det kræver rigtig mange hænder at stable en



opvisning på benene, men det er også rigtig sjovt og vi lærer hinanden bedre at kende samtidig med at vi tjener penge til foreningens fortsatte eksistens. Når vi er mange, der hjælpes ad, er indsatsen for den enkelte mindre.

Så når du melder dit barn til TeamGym, melder du også dig selv til at hjælpe med fx at bære redskaber inden træning, sælge kaffe i cafeen til en opvisning, være p-vagt til en konkurrence eller noget helt fjerde.

Udover at hjælpe med at løse de praktiske opgaver forventes det også, at forældre sikre, at gymnasten møder til tiden, er træningsparat og prioritere træningerne.

Holdledere

Alle TeamGym-konkurrencehold har en eller flere holdledere tilknyttet. Holdlederne er frivillige forældre, der har til opgave at hjælpe træner-teamet med opgaver, der ikke har med den egentlige træning at gøre. Det er bl.a. at tilmelde holdene til konkurrencer, planlægge sociale arrangementer for holdene, arrangere træningsture, fællesspisning osv. Holdlederne deltager også i udvalgsmøde sammen med instruktører og bestyrelsesrepræsentanter. Udvalgsmøder holdes ca. hver anden måned.

Kontingent

Kontingentet dækker hele sæsonen, der går fra august til juni. Kontingentet er fastlagt ud fra mængden af træninger, ekstratræninger, konkurrencer og instruktørtimer. Tilmelding er bindende og kontingent refunderes ikke, hvis gymnasten stopper i løbet af sæsonen. Kontingentet betales enten samlet eller kan deles i syv rater. Det betyder dog ikke, at betalingen af de resterende rater kan stoppe i tilfælde af at gymnasten stopper inden sæsonens afslutning. Gymnasten er stadig forpligtet til at betale de resterende raterne. Det kan måske undre nogen, at man fortsat skal betale kontingent, selvom man er stoppet, men årsagen hertil er, at vi ikke kan ændre på mængden af træninger, instruktørtimer, konkurrencer mv. når sæsonen er i gang.



Kontingentet inkluderer

Tre træning om ugen, ekstratræninger ca. hver sjette uge, konkurrencelicens, hold- og deltagergebyrer samt tilskud til sociale arrangementer.

Kontingentet inkluderer ikke

Træningsdragt og konkurrencedragt (ca. 1.500-2.000 kr. i alt), træningsture, kørsel, overnatning, mad etc. i forbindelse med konkurrencer og sociale arrangementer.

Den eneste måde TeamGym kan tjene penge på, er ved at holde cafeer og konkurrencer i løbet af sæsonen. Det er en potentielt stor indtægtskilde for os, som gør at det er muligt at indkøbe nye redskaber, airtracks mv. som desværre er meget dyrt. Vi er derfor afhængige af stor forældredeltagelse i forbindelse med disse arrangementer. De tjente penge administreres af TeamGym-udvalget (holdledere, instruktører og bestyrelsesrepræsentanter) og pengene bruges ud over redskaber også til sociale aktiviteter, tilskud til træningsture, dragter mv.

Tilmelding

Tilmelding til TeamGymholdene foregår efter udtagelsen på: www.farum-gymnastikforening.dk, hvor man først opretter en profil på gymnasten, og derefter trykker på holdtilmelding hvor man kan søge det rette TeamGym-hold frem.

Tøj

Konkurrencedragt og træningsdragt er obligatorisk. I august måned inviterer vi gymnasterne (sammen med en forælder) til en dragtprøvning i forbindelse med en træning. Ved dragtprøvningen kan både konkurrencedragt og de forskellige træningsdragtdele prøves med henblik på at finde den rigtige størrelse. Tøjet bestilles efterfølgende hos leverandøren. Træningsdragten består af et par sorte bukser, en blå t-shirt og en blå træningsjakke. Træningsdragten leveres efterfølgende med gymnastens navn påtrykt.



Konkurrencer

Vi opfordrer alle forældre til at tage del i konkurrencerne. Det giver både gymnasterne en stærkere følelse af fællesskab og holdånd, når de hepper på og støtter hinanden. Men det medvirker også til, at forældrene lærer hinanden bedre at kende, hvilket gør det frivillige arbejde så meget sjovere og mulighederne for at hjælpe hinanden med kørselsaftaler osv. lettere.



Kalender

Konkurrencer, opvisninger og andre events for sæsonen 2023/2024 er listet nedenfor. Det er værd at bemærke, at der er afsat to weekender til nogle af konkurrencerne. Det skyldes, at det endnu ikke ligger fast, hvilken af de pågældende dage de enkelte hold skal på gulvet, så derfor skal alle de nævnte weekender reserveres for nuværende.

Dato	Event	Sted
Oktober 2023	Træningstur - Mini	
November 2023	Træningstur - Micropige	
18.-19. nov. 2024	GIF Julecup	Gladsaxe Idrætshaller
25.-26. nov. 2024	GIF Julecup	Gladsaxe Idrætshaller
20.-21. jan. 2024	SM Danmarksserien Junior	Farum Arena
27.-28. jan. 2024	SM Danmarksserien Mini	Farum Arena
3.-4. feb. 2024	Jysk-Fynsk/Sjællandsmesterskaber LIGA	
23.24. feb. 2024	Talentrækken reg. Øst 1. runde A	
2.-3. mar. 2024	Talentrækken reg. Øst 1. runde B	
16.-17. mar. 2024	Danmarksserien Mini 1. runde	
24.-25. mar. 2024	Danmarksserien Junior 1. runde	
6.-7. apr. 2024	LIGA 1. runde	
13.-14. apr. 2024	Talentrækken reg. Øst 2. runde A	
20.-21. apr. 2024	Aspirantrække	
20.-21. apr. 2024	Talentrækken reg. Øst 2. runde B	
4. maj 2024	FGF Forårsopvisning	Farum Arena
4.-5. maj 2024	Danmarksserien Mini 2. runde	
18.-19. maj 2024	Danmarksserien Junior runde 2	
25.-26. maj 2024	LIGA 2. runde	
9. juni 2024	TG Sommeropvisning	Farum Arena

Spørgsmål

Er der spørgsmål, kan I altid hvide fat i instruktører, holdledere eller kontakte Lisbeth Blom på formand@fgf.dk eller 21 36 51 00.

