



Technisch Beleidsplan Turnselectie

versie juni 2026

Samenvatting

Dit technisch beleidsplan beschrijft de beleidskaders voor de turnselectie van Gymnastiekvereniging Mobilee. Het vormt een verdieping op het algemene beleidsplan van de vereniging. De turnselectie richt zich primair op de 3^e en 4^e divisie. Daarnaast biedt Mobilee ook wedstrijd mogelijkheden aan voor turnsters in de 5^e divisie, voor zover dit past binnen de beschikbare trainerscapaciteit en technische kaders.

Mobilee is een ambitieuze vereniging waar plezier, veiligheid, kwaliteit en duurzame ontwikkeling centraal staan. Topsport is geen doel; turnsters ontwikkelen zich op hun eigen tempo binnen een veilige en pedagogisch verantwoorde omgeving. De selectie vormt het sportieve visitekaartje van de vereniging en biedt gemotiveerde turnsters de mogelijkheid zich verder te ontwikkelen.

Het beleidsplan beschrijft **wat** Mobilee wil bereiken en **welke kaders** daarvoor gelden. Het document gaat nadrukkelijk niet in op **hoe** trainers trainingen uitvoeren; de methodische en didactische uitvoering ligt bij het trainersteam.

De belangrijkste beleidslijnen zijn:

- **Missie & Visie:** turnsters begeleiden in een veilige, plezierige en gestructureerde omgeving, gericht op kwalitatief goed turnen op regionaal niveau.
- **Uitgangspunten:** LTGD als ontwikkelkader, lage prestatiedruk in de onderbouw, uniforme technische leerlijnen, samenwerking binnen het trainersteam en actieve ouderbetrokkenheid.
- **Opleidingsstructuur:** ontwikkeling in fasen volgens leeftijdscategorieën, passend bij de 3^e en 4^e divisie.
- **Selectiebeleid:** duidelijke instroom- en doorstroomcriteria, gebaseerd op technische ontwikkeling, belastbaarheid en motivatie.
- **Begeleidingskaders:** aandacht voor technische, fysieke, mentale en pedagogische ontwikkeling binnen veilige randvoorwaarden.
- **Rollen & verantwoordelijkheden:** heldere taakverdeling tussen bestuur, trainers, ouders en turnsters.
- **Randvoorwaarden:** financiële haalbaarheid, organisatorische stabiliteit en een veilige turnomgeving.

Het plan wordt periodiek geëvalueerd en waar nodig aangepast aan nieuwe inzichten, ontwikkelingen binnen de KNGU en de behoeften van turnsters en trainers.

Inhoudsopgave

1	Inleiding & Verantwoording.....	5
2	Missie, Visie & Doelstellingen.....	6
2.1	Missie.....	6
2.2	Visie.....	6
2.3	Doelstellingen.....	6
3	Uitgangspunten & Verenigingskader.....	7
3.1	Mobilee als vereniging.....	7
3.2	Kernwaarden.....	7
3.3	Ontwikkeldkader.....	7
3.4	Samenwerking en communicatie.....	7
3.5	Toegankelijkheid.....	7
4	Opleidingsstructuur.....	8
4.1	Ontwikkelfasen.....	8
4.2	Divisies en supplementen (KNGU-structuur).....	8
5	Technische leerlijnen.....	10
5.1	Doel van de leerlijnen.....	10
5.2	Structuur van de leerlijnen.....	10
6	Selectiebeleid doorstroomcriteria.....	11
6.1	Instroom in de selectie.....	11
6.2	Doorstroom binnen de selectie.....	11
6.3	Richtlijnen voor doorstroom.....	11
6.4	Terugstroom.....	12
6.5	Turnsters die het niveau van Mobilee overstijgen.....	12
7	Begeleidingskaders.....	13
7.1	Technische begeleiding.....	13
7.2	Fysieke begeleiding.....	13
7.3	Mentale begeleiding.....	13
7.4	Pedagogisch klimaat.....	13
7.5	Communicatie met ouders.....	13
7.6	Evaluatie en monitoring.....	13
8	Rollen en Verantwoordelijkheden.....	14
8.1	Bestuur.....	14
8.2	Trainersteam.....	14
8.3	Assistenten.....	14
8.4	Ouders.....	14
8.5	Turnsters.....	14
9	Wedstrijd- en trainingskaders.....	15
9.1	Trainingsaanbod.....	15
9.2	Trainingsindeling.....	15
9.3	Wedstrijden.....	15
9.4	Wedstrijdkosten.....	16
10	Trainersteam: Werving, Ontwikkeling & Kwaliteitsborging.....	17
10.1	Werving en instroom: intern opleiden als uitgangspunt.....	17
10.2	Opleiding en professionele ontwikkeling.....	17
10.3	Samenwerking en afstemming binnen het trainersteam.....	17
10.4	Kwaliteitsborging en evaluatie.....	18
10.5	Rol en ontwikkeling van assistenten.....	18
10.6	Professionele cultuur en voorbeeldgedrag.....	18
10.7	Groepsgrootte, veiligheid en financiële haalbaarheid.....	18
11	Medische kaders en Veiligheidsbeleid.....	19
11.1	Fysieke veiligheid.....	19
11.2	Blessurepreventie.....	19

Technisch Beleidsplan Turnselectie

11.3	Medische bijzonderheden.....	19
11.4	Reanimatie en EHBO	19
11.5	Veilig sportklimaat	20
12	Randvoorwaarden	21
12.1	Organisatorische randvoorwaarden	21
12.2	Financiële randvoorwaarden	21
12.3	Jurycapaciteit.....	21
12.4	Vrijwilligers.....	21
12.5	Evaluatie en actualisatie van het beleid	22
Bijlage A	Doorstroomcriteria	23
A.1	Instap naar middenbouw	23
A.2	Doorstroom naar bovenbouw	24
Bijlage B	Begrippenlijst.....	25

1 Inleiding & Verantwoording

Dit technisch beleidsplan beschrijft de beleidskaders voor de turnselectie van Gymnastiekvereniging Mobilee. Het vormt een verdieping op het algemene beleidsplan van de vereniging. De turnselectie richt zich primair op de 3^e en 4^e divisie. Daarnaast biedt Mobilee ook wedstrijd mogelijkheden aan voor turnsters in de 5^e divisie, voor zover dit past binnen de beschikbare trainerscapaciteit en technische kaders.

Het doel van dit plan is het bieden van richting, duidelijkheid en consistentie in de manier waarop Mobilee turnsters opleidt en begeleidt. Het document beschrijft wat de vereniging wil bereiken en welke uitgangspunten daarbij gelden. De methodische en didactische uitvoering van trainingen valt buiten de scope van dit beleidsplan en is de verantwoordelijkheid van het trainersteam.

Het plan is opgesteld door het bestuur en het trainersteam en wordt periodiek geëvalueerd. Aanpassingen worden doorgevoerd wanneer ontwikkelingen binnen de KNGU, nieuwe inzichten of de behoeften van turnsters en trainers daarom vragen. Het bestuur draagt de eindverantwoordelijkheid voor het beleid; het trainersteam is verantwoordelijk voor de uitvoering binnen de gestelde kaders.

Mobilee is een ambitieuze vereniging. De selectie speelt hierin een belangrijke rol als sportief visitekaartje en als plek waar gemotiveerde turnsters zich verder kunnen ontwikkelen binnen een veilige, plezierige en pedagogisch verantwoorde omgeving.

2 Missie, Visie & Doelstellingen

2.1 Missie

De turnselectie van Mobilee biedt turnsters een veilige, plezierige en gestructureerde omgeving waarin zij zich technisch, fysiek en mentaal kunnen ontwikkelen en met vertrouwen kunnen deelnemen aan regionale wedstrijden.

2.2 Visie

Mobilee streeft naar kwalitatief goed turnen binnen de mogelijkheden van de vereniging. Turnsters ontwikkelen zich op hun eigen tempo, met aandacht voor basisvaardigheden, motoriek, zelfvertrouwen en sportplezier. De selectie werkt volgens de principes van Long Term Gymnastics Development (LTGD), waarbij ontwikkeling in fasen centraal staat en prestatiedruk in de onderbouw bewust laag wordt gehouden. Ook in de oudere leeftijdscategoriën wordt de prestatiedruk nadrukkelijk beperkt tot wat passend is bij de wensen en ambitie van de turnster.

Mobilee kiest bewust voor plaatsing op een niveau waar een turnster kan groeien en succeservaringen kan opdoen. Het is daarbij belangrijker dat een turnster op een passend niveau goed presteert dan dat zij op een hoger niveau structureel onderaan eindigt.

De selectie is geen topsportprogramma. Het doel is duurzame sportdeelname, waarbij turnsters turnen kunnen combineren met school, sociale activiteiten en rust.

2.3 Doelstellingen

2.3.1 Verenigingsdoelstellingen

- het bieden van een veilige, plezierige en gestructureerde turnomgeving;
- het bevorderen van samenwerking binnen het trainersteam;
- het stimuleren van ouderbetrokkenheid;
- het creëren van een stabiele selectie met gezonde doorstroom vanuit recreatie;
- het waarborgen van duurzame sportdeelname.

2.3.2 Individuele doelstellingen

- het ontwikkelen van sterke basisvaardigheden en een uniforme technische leerlijn;
- het begeleiden van turnsters in hun motorische, technische en mentale ontwikkeling;
- het ondersteunen van turnsters in het behalen van realistische, persoonlijke doelen;
- het plaatsen van turnsters op een niveau dat past bij hun ontwikkeling, zodat zij succeservaringen kunnen opdoen.

3 Uitgangspunten & Verenigingskader

3.1 Mobilee als vereniging

Gymnastiekvereniging Mobilee is een middelgrote, laagdrempelige vereniging in Woerden met circa 550 leden. De selectie bestaat uit ongeveer 60–70 turnsters verdeeld over onderbouw, middenbouw en bovenbouw. De trainingen vinden plaats in de turnhal van Sportcentrum Snellerpoort, waar een permanente toestellenopstelling beschikbaar is.

De vereniging werkt met een bestuur, commissies, gediplomeerde trainers en assistenten. Vrijwilligers, waaronder juryleden en ouders, spelen een belangrijke rol in de organisatie van wedstrijden en activiteiten.

3.2 Kernwaarden

De turnselectie werkt volgens de kernwaarden van Mobilee:

- Plezier: turnsters ervaren plezier in trainen en wedstrijden.
- Veiligheid: fysieke en pedagogische veiligheid staan centraal.
- Kwaliteit: er wordt gewerkt aan technisch goed turnen binnen realistische kaders.
- Betrokkenheid: samenwerking tussen trainers, ouders en bestuur is essentieel.

3.3 Ontwikkelkader

Mobilee werkt met LTGD als leidraad voor leeftijdsadequate ontwikkeling. Dit betekent:

- focus op basisvaardigheden in de onderbouw;
- geleidelijke opbouw van technische moeilijkheid;
- aandacht voor motorische, fysieke en mentale ontwikkeling;
- lage prestatiedruk in de jongere leeftijdsgroepen.

3.4 Samenwerking en communicatie

Trainers werken volgens één technische lijn en stemmen leerlijnen, doorstroom en wedstrijdvoorbereiding op elkaar af. Ouders worden actief betrokken bij communicatie, ondersteuning en jurytaken. Een open en transparante samenwerking draagt bij aan een stabiele en veilige sportomgeving.

3.5 Toegankelijkheid

De selectie is toegankelijk voor turnsters met voldoende talent (zie hoofdstuk 6), en die gemotiveerd zijn om meerdere keren per week te trainen en deel te nemen aan wedstrijden. De selectie is geen verplichting maar een keuze; de ontwikkeling van het kind staat altijd centraal.

4 Opleidingsstructuur

De turnselectie van Mobilee werkt volgens een opleidingsstructuur die is gebaseerd op de principes van Long Term Gymnastics Development (LTGD) en de leeftijdscategorieën van de KNGU. Deze structuur beschrijft wat turnsters per ontwikkelfase nodig hebben om veilig, plezierig en duurzaam te kunnen turnen op regionaal niveau.

De opleidingsstructuur vormt de basis voor de technische leerlijnen, de selectie-indeling en de doorstroomcriteria.

4.1 Ontwikkelfasen

4.1.1 Instap (6-9 jaar)

Dit is de FUNdamentele fase. Deze fase richt zich op brede motorische ontwikkeling, basisvormen van bewegen en plezier in de sport. Turnsters maken kennis met de grondvormen van turnen en ontwikkelen de basis voor latere technische vaardigheden.

4.1.2 Pupil (9-12 jaar)

In deze fase leren turnsters gericht trainen en ontwikkelen zij de basisvaardigheden die nodig zijn voor middenbouwwedstrijden. De nadruk ligt op het leren leren, technische uitbreiding en het opbouwen van zelfvertrouwen.

4.1.3 Jeugd (12-14 jaar)

De nadruk ligt op verfijning van techniek, uitvoering en stabiliteit. Turnsters ontwikkelen een individueel programma dat past bij hun niveau en belastbaarheid. Prestatiedruk neemt iets toe, maar plezier blijft leidend.

4.1.4 Junioren (14-17 jaar)

Turnsters werken aan technische verdieping, stabiliteit en wedstrijdroutine. De moeilijkheidsgraad neemt toe. Individuele kwaliteiten en belastbaarheid bepalen de samenstelling van het programma.

In deze fase wordt de basis verder ontwikkeld tot een programma 'op maat' voor de individuele turnster. De specifieke kwaliteiten en tekortkomingen bepalen met welk arsenaal aan elementen ze naar een wedstrijd gaat en een wedstrijdprogramma eigen maakt. Ook periodisering wordt steeds belangrijker; het leren een seizoen zo in te richten dat op het moment van de belangrijke wedstrijden ook technisch, fysiek en mentaal gepiekt kan worden.

4.1.5 Senioren (17+)

Senioren turnen een programma dat aansluit bij hun technische mogelijkheden en fysieke belastbaarheid. De nadruk ligt op wedstrijdhardheid, uitvoering en duurzame sportdeelname. Hier wordt het presteren in combinatie met presenteren tot een 'art' doorontwikkeld. Dit is een combinatie van pieken en presenteren op de momenten in de wedstrijdcyclus waar het er echt om gaat.

4.2 Divisies en supplementen (KNGU-structuur)

Mobilee volgt de landelijke KNGU-structuur voor divisies en supplementen. Binnen de selectie wordt uitgekomen in:

Technisch Beleidsplan Turnselectie

- Pupil: niveau 4 en niveau 5
- Jeugd: 3^e divisie (E) en 4^e divisie (F)
- Junioren: 3^e divisie (D), 4^e divisie (E) en 5^e divisie (F)
- Senioren: 3^e divisie (C), 4^e divisie (D) en 5^e divisie (E)

Doorstroom naar een hoger supplement is niet automatisch en wordt jaarlijks bepaald op basis van technische ontwikkeling, belastbaarheid en stabiliteit. Het behoort eveneens tot de mogelijkheden dat een turnster een niveau lager uitkomt wanneer dit beter aansluit bij haar ontwikkeling, belastbaarheid of behoefte aan succeservaringen.

5 Technische leerlijnen

De technische leerlijnen vormen het inhoudelijke fundament van de turnopleiding binnen Mobilee. Ze beschrijven wat turnsters per leeftijdscategorie en per toestel moeten beheersen om veilig en met vertrouwen deel te nemen aan wedstrijden.

De leerlijnen zijn gebaseerd op:

- de KNGU-eisen voor de specifieke divisies;
- de LTGD-principes voor leeftijdsadequate ontwikkeling;
- de visie van Mobilee op veilig en kwalitatief turnen.

In het beleidsplan zelf wordt alleen het kader beschreven; de uitvoering en methodiek vallen onder de verantwoordelijkheid van het trainersteam. De uitgewerkte technische leerlijnen zijn op te vragen bij het trainersteam.

5.1 Doel van de leerlijnen

De leerlijnen zorgen voor:

- een uniforme technische lijn binnen het trainersteam;
- duidelijke verwachtingen voor turnsters en ouders;
- een veilige en logische opbouw van vaardigheden;
- een objectieve basis voor selectie- en doorstroombeslissingen.

5.2 Structuur van de leerlijnen

De leerlijnen zijn opgebouwd:

- per leeftijdscategorie (instap t/m senior);
- per toestel (sprong, brug, balk, vloer);
- per vaardigheidstype (basis, acrobatiek, sprongen, draaien, combinaties).

6 Selectiebeleid doorstroomcriteria

Het selectiebeleid van Mobilee beschrijft **wat** de voorwaarden zijn voor instroom, doorstroom en deelname aan de turnselectie. Het doel is een veilige, plezierige en haalbare turnomgeving waarin turnsters trainen op een niveau dat past bij hun technische ontwikkeling en belastbaarheid.

6.1 Instroom in de selectie

Instroom vindt plaats wanneer een turnster:

- voldoende basisvaardigheden beheerst om veilig deel te nemen aan de selectie;
- gemotiveerd is om meerdere keren per week te trainen;
- belastbaar is voor de trainingsomvang;
- past binnen de groepsindeling van het betreffende seizoen.

De beoordeling wordt uitgevoerd door het trainersteam.

Mobilee gebruikt een laagdrempelige vorm van talentherkenning:

- observatie tijdens recreatielessen
- aandacht voor motoriek, motivatie en leerbaarheid
- testmomenten waar iedereen op kan inschrijven (ook als je nog geen lid bent van Mobilee)
- doorstroom naar de selectie gebeurt in overleg met trainers, turnster en ouders

Voor deelname aan de selectie is het uitvoeren van minimaal één vrijwilligerstaak per seizoen door de turnster of ouder/verzorger een voorwaarde. Deze vrijwillige inzet is noodzakelijk voor het organiseren van wedstrijden, activiteiten en het ondersteunen van de vereniging.

6.2 Doorstroom binnen de selectie

Doorstroom vindt jaarlijks plaats in augustus/september en wordt bepaald op basis van:

- technische ontwikkeling;
- stabiliteit van uitvoering;
- fysieke en mentale belastbaarheid;
- motivatie en inzet;
- aansluiting bij de leeftijdsgroep.

Doorstroom naar een hoger supplement is geen automatisme. Wanneer een turnster (nog) niet voldoet aan de richtlijnen van een hoger niveau, blijft zij uitkomen in het supplement dat het beste aansluit bij haar ontwikkeling.

6.3 Richtlijnen voor doorstroom

Mobilee hanteert richtlijnen voor:

- **Instroom naar middenbouw (9 jaar):** streven naar niveau 5
- **Doorstroom naar bovenbouw (12 jaar):** streven naar supplement F

De volledige richtlijnen per toestel zijn opgenomen in **Bijlage A**.

6.4 Terugstroom

Wanneer een turnster structureel onvoldoende aansluit bij het niveau van haar leeftijdsgroep, kan terugstroom naar recreatie worden overwogen. Dit gebeurt altijd in overleg met ouders en met aandacht voor het welzijn van de turnster.

6.5 Turnsters die het niveau van Mobilee overstijgen

Mobilee is een regionale subtoppersvereniging en biedt turnen aan tot en met middenbouw niveau 4 en 5 en bovenbouw divisie 3, 4 en 5. Binnen de trainingen kunnen turnsters zich verder ontwikkelen dan deze niveaus; het trainersteam stimuleert technische groei binnen veilige en haalbare kaders.

Vanwege praktische randvoorwaarden, waaronder beschikbare faciliteiten, toestellen en trainerscapaciteit, kan Mobilee turnsters echter niet inschrijven voor KNGU-wedstrijden op middenbouw niveau 3 of hoger of bovenbouw divisie 2 of hoger.

In sommige gevallen kan een turnster door de KNGU-reglementen verplicht promoveren naar een niveau dat Mobilee niet aanbiedt. Wanneer dit gebeurt, kan de turnster niet langer binnen de selectie van Mobilee aan wedstrijden deelnemen. Het trainersteam bespreekt dit tijdig met ouders en kan, indien gewenst, een oriënterend advies geven over vervolgmogelijkheden bij verenigingen die hogere divisies aanbieden.

Wanneer ouders en turnster ervoor kiezen om bij Mobilee te blijven, traint de turnster binnen de beschikbare faciliteiten en wordt zij ingeschreven op de niveaus die Mobilee aanbiedt. Veiligheid, haalbaarheid en duurzame sportdeelname blijven daarbij leidend.

7 Begeleidingskaders

De begeleiding binnen de turnselectie van Mobilee richt zich op een veilige, plezierige en gestructureerde ontwikkeling van turnsters. Deze kaders beschrijven wat Mobilee belangrijk vindt in de begeleiding van turnsters; de praktische uitvoering hiervan ligt bij het trainersteam.

7.1 Technische begeleiding

De technische begeleiding is gebaseerd op de leerlijnen van de 3^e en 4^e divisie en sluit aan bij de ontwikkelingsfasen van LTGD. Turnsters worden begeleid binnen veilige en leeftijdsadequate progressies, met aandacht voor basisvaardigheden, uitvoering en stabiliteit. De technische ontwikkeling wordt afgestemd op het niveau dat Mobilee aanbiedt en op de individuele belastbaarheid van de turnster.

7.2 Fysieke begeleiding

Fysieke ontwikkeling ondersteunt de technische vooruitgang. Binnen de trainingen wordt gewerkt aan kracht, lenigheid, stabiliteit en lichaamscontrole, passend bij de leeftijd en belastbaarheid van de turnster. Bij signalen van groei, vermoeidheid of tijdelijke beperkingen wordt de belasting aangepast binnen de beschikbare mogelijkheden.

7.3 Mentale begeleiding

Mobilee streeft naar een positief en veilig leerklimaat waarin turnsters zich kunnen ontwikkelen op hun eigen tempo. Binnen de begeleiding is aandacht voor zelfvertrouwen, omgaan met spanning en realistische doelstelling. Fouten worden gezien als onderdeel van het leerproces en turnsters worden gestimuleerd om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen ontwikkeling.

7.4 Pedagogisch klimaat

De selectie werkt binnen een pedagogisch verantwoord klimaat waarin respect, veiligheid en plezier centraal staan. Turnsters worden gestimuleerd om elkaar te ondersteunen en positief met elkaar om te gaan. Grensoverschrijdend gedrag, uitsluiting of pesten wordt niet getolereerd. Trainers geven duidelijke, respectvolle feedback en houden rekening met verschillen in karakter en ontwikkelingsfase.

7.5 Communicatie met ouders

Ouders worden actief betrokken bij de sportbeleving van hun kind. Mobilee hecht waarde aan open, tijdige en transparante communicatie over voortgang, bijzonderheden, roosterwijzigingen en wedstrijden. Wanneer er zorgen zijn over belastbaarheid of aansluiting bij het niveau, wordt dit tijdig besproken zodat gezamenlijk naar passende oplossingen kunnen worden gezocht.

7.6 Evaluatie en monitoring

De ontwikkeling van turnsters wordt periodiek besproken binnen het trainersteam. Hierbij wordt gekeken naar technische voortgang, fysieke belastbaarheid, mentale ontwikkeling en groepsdynamiek. Voor bovenbouwturnsters wordt gewerkt met een persoonlijk ontwikkelplan (POP) om doelen en voortgang te monitoren. Evaluaties worden gebruikt om begeleiding en groepsindeling waar nodig bij te sturen.

8 Rollen en Verantwoordelijkheden

Binnen de turnselectie van Mobilee zijn de rollen en verantwoordelijkheden duidelijk verdeeld. Dit zorgt voor een veilige, gestructureerde en professionele omgeving waarin turnsters optimaal kunnen ontwikkelen.

8.1 Bestuur

Het bestuur is verantwoordelijk voor:

- het vaststellen en bewaken van het technisch beleidsplan;
- het creëren van organisatorische en financiële randvoorwaarden;
- het aanstellen en ondersteunen van trainers;
- het borgen van veiligheid en kwaliteit binnen de vereniging.

8.2 Trainersteam

Het trainersteam is verantwoordelijk voor:

- de uitvoering van het beleid binnen de gestelde kaders;
- de technische, fysieke en pedagogische begeleiding van turnsters;
- het opstellen van groepsindelingen en doorstroomadviezen;
- het signaleren van belastbaarheid, blessures en bijzonderheden;
- het onderhouden van open communicatie met ouders en bestuur.

8.3 Assistenten

Assistenten ondersteunen het trainersteam binnen hun bevoegdheden. Zij dragen bij aan een veilige en gestructureerde lesomgeving en ontwikkelen zich binnen de kaders van de vereniging richting een zelfstandige rol.

8.4 Ouders

Ouders spelen een belangrijke rol in de sportbeleving van hun kind. Van ouders wordt verwacht dat zij:

- constructief communiceren met trainers en bestuur;
- hun kind ondersteunen in aanwezigheid, rust en motivatie;
- bijdragen aan vrijwilligerstaken (zie ook sectie 12.4);
- het beleid van Mobilee respecteren, inclusief selectie- en doorstroombeslissingen.

8.5 Turnsters

Turnsters zijn verantwoordelijk voor:

- een positieve en respectvolle houding tijdens trainingen en wedstrijden;
- inzet, motivatie en aanwezigheid;
- het naleven van veiligheidsafspraken;
- het open communiceren over blessures of bijzonderheden;
- bijdragen aan vrijwilligerstaken (zie ook sectie 12.4).

9 Wedstrijd- en trainingskaders

De wedstrijd- en trainingskaders beschrijven **wat** Mobilee aanbiedt op het gebied van trainingen en wedstrijden. De praktische invulling hiervan ligt bij het trainersteam.

9.1 Trainingsaanbod

Turnsters trainen meerdere keren per week, afhankelijk van leeftijd en niveau. De trainingsomvang sluit aan bij de ontwikkelfase en de mogelijkheden van de vereniging. De selectie traint in de turnhal van Sportcentrum Snellerpoort, waar een permanente toestellenopstelling beschikbaar is.

9.2 Trainingsindeling

De trainingsindeling binnen de selectie is afgestemd op leeftijd, ontwikkelfase en divisie. De onderstaande kaders beschrijven wat Mobilee aanbiedt aan trainingsmomenten en trainingsomvang. De praktische invulling en groepsindeling worden jaarlijks bepaald door het trainersteam.

9.2.1 Onderbouw (6-9 jaar)

In de onderbouw wordt de trainingsindeling gebaseerd op **niveau**, zodat turnsters zich optimaal kunnen voorbereiden op de bovenbouw. Vanaf een leeftijd van **7 jaar** trainen turnsters minimaal **twee keer per week**, wat neerkomt op ongeveer **4,5 uur per week**.

9.2.2 Middenbouw (9-12 jaar)

Voor turnsters vanaf **9 jaar** die meer willen en kunnen trainen, bestaat de mogelijkheid om de trainingsomvang uit te breiden naar **drie trainingen per week (ca. 7,5 uur per week)**. Deze uitbreiding wordt aangeboden wanneer dit past bij de belastbaarheid, motivatie en technische ontwikkeling van de turnster.

9.2.3 Bovenbouw (vanaf Jeugd)

In de bovenbouw wordt de trainingsfrequentie afgestemd op de divisie waarin de turnster uitkomt. Mobilee volgt hierbij de KNGU-structuur voor divisies en supplementen.

De volgende richtlijnen worden gehanteerd:

- **3^e divisie:** turnsters trainen **3 keer per week**, vanwege de hogere technische en fysieke eisen.
- **4^e divisie:** turnsters trainen **minimaal 2 keer per week** (5-6 uur per week) en maximaal 3 keer per week (8-9 uur per week).
- **5^e divisie:** turnsters trainen **2 keer per week**. Senioren 5^e divisie kunnen, als dit beter aansluit bij hun belastbaarheid of persoonlijke situatie, kiezen voor 1 training per week.

Deze indeling zorgt ervoor dat turnsters op een **veilig, haalbaar en passend niveau** kunnen trainen, met voldoende ruimte voor groei en individuele ontwikkeling.

9.3 Wedstrijden

Turnsters nemen deel aan KNGU-wedstrijden binnen de niveaus die Mobilee aanbiedt:

- middenbouw niveau 4 en 5;
- bovenbouw divisie 3, 4 en 5.

Technisch Beleidsplan Turnselectie

Turnsters kunnen binnen de trainingen wel vaardigheden ontwikkelen die boven deze niveaus liggen, maar kunnen **niet** worden ingeschreven voor wedstrijden op middenbouw niveau 3 of hoger of bovenbouw divisie 2 of hoger. In uitzonderlijke gevallen kan een turnster verplicht promoveren; zie paragraaf 6.7.

Naast de KNGU-wedstrijden doen de turnsters mee met clubkampioenschappen, als deelnemer of bij een gezamenlijke demonstratie van oefeningen bij verschillende toestellen. Ook kunnen de turnsters, wanneer dit past in de KNGU-wedstrijdkalender, onder begeleiding van de trainers deelnemen aan verschillende toernooien (bijvoorbeeld de Donar Cup). Bij deze laatste wedstrijden is het soms wel mogelijk om uit te komen in een hoger niveau.

9.4 Wedstrijdkosten

Voor deelname aan KNGU-wedstrijden worden wedstrijdskosten in rekening gebracht. Mobilee hanteert een vast bedrag per wedstrijd, gebaseerd op de totale kosten voor inschrijfgelden, juryverplichtingen, reiskosten en begeleiding.

De wedstrijd bijdrage wordt jaarlijks vastgesteld en in oktober gefactureerd, omdat de inschrijvingen bij de KNGU in deze periode plaatsvinden.

Voor finales en halve finales worden uitsluitend de aanvullende KNGU-inschrijfkosten doorberekend zoals deze staan gepubliceerd op de website van de KNGU.

Bij blessures kan 50% van de kosten van gemiste wedstrijden worden teruggestort.

10 Trainersteam: Werving, Ontwikkeling & Kwaliteitsborging

De kwaliteit van de selectielessen binnen Mobilee staat of valt met de deskundigheid, stabiliteit en betrokkenheid van het trainersteam. Mobilee kiest daarom bewust voor een beleid waarin trainers zoveel mogelijk van binnenuit worden opgeleid. Door eigen leden en oud-turnsters te begeleiden richting een trainersrol, ontstaat een duurzaam en herkenbaar team dat de cultuur van de vereniging begrijpt en uitdraagt. Externe werving vindt alleen plaats wanneer dit noodzakelijk is om continuïteit te waarborgen.

10.1 Werving en instroom: intern opleiden als uitgangspunt

Mobilee hecht waarde aan een trainersteam dat geworteld is in de vereniging. Daarom worden potentiële trainers en assistenten bij voorkeur geworven uit:

- eigen leden die interesse tonen in lesgeven,
- oud-turnsters die betrokken willen blijven bij de sport,
- assistenten die doorgroeien naar een KNGU-licentie.

Deze interne route zorgt voor continuïteit, herkenbaarheid en een pedagogisch klimaat dat past bij de cultuur van Mobilee. Externe werving wordt alleen ingezet wanneer er onvoldoende interne kandidaten beschikbaar zijn of wanneer specifieke expertise ontbreekt.

Nieuwe trainers en assistenten worden zorgvuldig ingewerkt door ervaren collega's. Hierbij ligt de nadruk op pedagogische aanpak, veiligheid, omgang met groepen en de technische lijn van Mobilee.

Binnen iedere selectietraining is minimaal één trainer aanwezig met een geldige KNGU-licentie niveau 3 of 4. Dit waarborgt de technische en pedagogische kwaliteit en voldoet aan de veiligheidsnormen van de vereniging.

10.2 Opleiding en professionele ontwikkeling

Mobilee stimuleert trainers en assistenten om zich te blijven ontwikkelen. De vereniging ondersteunt hen bij het behalen van KNGU-licenties en vergoedt opleidingen wanneer deze bijdragen aan de kwaliteit van het lesaanbod. Trainers beschikken over een KNGU-licentie niveau 2, 3 of 4.

Assistenten worden stap voor stap begeleid richting zelfstandigheid en leren lesopbouw, veilig hulpverlenen, pedagogisch handelen en technische basisvaardigheden per toestel.

Trainers zijn zelf verantwoordelijk voor het tijdig verlengen en geldig houden van hun KNGU-licentie. De vereniging vergoedt de kosten voor verplichte bijscholingen en licentieverlenging, mits deze bijdragen aan de kwaliteit van het selectielesaanbod.

10.3 Samenwerking en afstemming binnen het trainersteam

Een goede samenwerking binnen het trainersteam is essentieel voor een kwalitatieve en veilige turnopleiding. Trainers stemmen lesinhoud, leerlijnen en pedagogische aanpak op elkaar af en bespreken regelmatig de voortgang van groepen en individuele sporters.

Binnen de selectie is structureel overleg tussen trainers noodzakelijk om doorstroom, wedstrijdvoorbereiding en technische keuzes op elkaar af te stemmen. Door open

communicatie, collegiale feedback en gezamenlijke verantwoordelijkheid ontstaat een stabiel team dat elkaar ondersteunt en versterkt.

10.4 Kwaliteitsborging en evaluatie

De kwaliteit van het lesgeven wordt structureel bewaakt door middel van observaties, jaargesprekken en informele afstemming. Het bestuurslid met de portefeuille 'technische leiding' onderhoudt regelmatig contact met trainers en fungeert als schakel tussen bestuur en lespraktijk.

Aan het einde van elk seizoen vindt een evaluatie plaats waarin wordt gesproken over functioneren, ontwikkelbehoeften, groepsgrootte, veiligheid en pedagogisch handelen. Deze evaluaties worden vastgelegd en vormen de basis voor verdere ontwikkeling van trainers en voor eventuele aanpassingen in het lesaanbod of de organisatie.

10.5 Rol en ontwikkeling van assistenten

Assistenten vormen een belangrijk onderdeel van het lesgevend team. Zij ondersteunen trainers bij het begeleiden van groepen, helpen bij toestellen en dragen bij aan een veilige en plezierige lesomgeving. Mobilee investeert in hun ontwikkeling door interne begeleiding, opleidingsmogelijkheden en duidelijke verantwoordelijkheden passend bij hun niveau. Door assistenten actief te betrekken bij de technische en pedagogische lijn ontstaat een hecht team waarin iedereen werkt vanuit dezelfde uitgangspunten.

10.6 Professionele cultuur en voorbeeldgedrag

Trainers en assistenten vervullen een voorbeeldrol binnen de vereniging. Van hen wordt verwacht dat zij professioneel communiceren, respectvol omgaan met sporters en ouders, en bijdragen aan een veilig en positief sportklimaat. Mobilee hecht waarde aan een cultuur waarin trainers openstaan voor feedback, elkaar ondersteunen en verantwoordelijkheid nemen voor hun lessen. Deze professionele houding vormt een belangrijk onderdeel van de kwaliteitsborging en draagt bij aan een stabiele en toekomstbestendige organisatie.

10.7 Groepsgrootte, veiligheid en financiële haalbaarheid

Voor het waarborgen van veiligheid en kwaliteit streeft Mobilee naar kleine groepen per toestel. Idealiter begeleidt een trainer maximaal zeven turnsters per toestel; voor bovenbouwturnsters in de 3^e divisie wordt een maximum van zes gehanteerd. Deze aantallen bieden ruimte voor individuele aandacht, technische correcties en veilige hulpverlening.

Tegelijkertijd erkent Mobilee dat deze groepsgroottes financieel niet haalbaar zijn wanneer uitsluitend met volledig betaalde trainers op niveau 4 wordt gewerkt. Daarom wordt bewust gekozen voor een combinatie van gediplomeerde trainers en intern opgeleide assistenten. Door deze samenwerking kan de gewenste kwaliteit worden geborgd zonder dat de kosten voor de vereniging of de contributie voor leden onevenredig stijgen. Deze werkwijze sluit aan bij de visie van Mobilee om zoveel mogelijk eigen leden en oud-turnsters op te leiden tot assistent of trainer, waardoor de kwaliteit van het lesgeven duurzaam wordt geborgd.

11 Medische kaders en Veiligheidsbeleid

Mobilee hecht grote waarde aan een veilige sportomgeving waarin turnsters verantwoord kunnen trainen en deelnemen aan wedstrijden. Het medische en veiligheidsbeleid beschrijft **wat** de vereniging belangrijk vindt op het gebied van fysieke veiligheid, blessurepreventie en verantwoord sporten.

11.1 Fysieke veiligheid

De trainingen vinden plaats in een veilige turnhal met een permanente toestellenopstelling. De vereniging zorgt voor:

- goed onderhouden toestellen en materialen;
- veilige opstellingen passend bij de leeftijd en het niveau;
- voldoende valmatten en beschermingsmaterialen;
- een veilige looproute en overzichtelijke zaalindeling.

Trainers zijn verantwoordelijk voor het signaleren van onveilige situaties en het aanpassen van opstellingen wanneer dat nodig is.

11.2 Blessurepreventie

Blessurepreventie is een integraal onderdeel van verantwoord sporten. Binnen de trainingen is aandacht voor:

- leeftijdsadequate belasting;
- opbouw van kracht, lenigheid en stabiliteit;
- signalering van vermoeidheid, groeipijn of overbelasting;
- het tijdig aanpassen van belasting bij klachten.

Bij twijfel over belastbaarheid wordt in overleg met ouders besloten om tijdelijk rust te nemen of de training aan te passen.

11.3 Medische bijzonderheden

Ouders zijn verantwoordelijk voor het doorgeven van medische bijzonderheden, zoals:

- blessures;
- chronische aandoeningen;
- medicatie;
- allergieën.

Trainers houden rekening met deze informatie binnen de kaders van veiligheid en haalbaarheid.

11.4 Reanimatie en EHBO

Tijdens trainingen is er altijd een trainer of assistent aanwezig met basiskennis van EHBO. In de turnhal is een EHBO-koffer aanwezig en in het sportcentrum bevindt zich een AED. Bij ernstige blessures wordt altijd contact opgenomen met ouders en indien nodig met professionele hulpdiensten.

11.5 Veilig sportklimaat

Mobilee werkt volgens de richtlijnen van NOC*NSF voor een veilig sportklimaat. Dit betekent:

- respectvolle omgangsvormen;
- duidelijke grenzen;
- aandacht voor sociale veiligheid;
- een vertrouwenscontactpersoon binnen de vereniging.

Grensoverschrijdend gedrag wordt niet getolereerd en altijd gemeld bij het bestuur.

12 Randvoorwaarden

De randvoorwaarden beschrijven de organisatorische en financiële basis die nodig is om de turnselectie op een veilige en kwalitatieve manier te laten functioneren.

12.1 Organisatorische randvoorwaarden

Voor een stabiele selectie zijn de volgende organisatorische voorwaarden noodzakelijk:

- voldoende gekwalificeerde trainers en assistenten;
- een vaste trainingslocatie met permanente toestellenopstelling;
- een duidelijke jaarplanning voor trainingen, wedstrijden en activiteiten;
- een goede samenwerking tussen bestuur, trainers en ouders.

12.2 Financiële randvoorwaarden

De selectie vraagt om extra middelen voor:

- trainerskosten;
- zaalhuur;
- wedstrijdinschrijvingen;
- materialen en toestellen;
- opleidingen en bijscholing.

De turnselectie van Mobilee vraagt om een zorgvuldige financiële organisatie. De kosten voor zaalhuur en trainersinzet zijn de afgelopen jaren gestegen, waardoor het belangrijk is om te blijven sturen op een gezonde balans tussen inkomsten en uitgaven. Mobilee investeert bewust in kwalitatief goed turnonderwijs, maar doet dit binnen realistische en verantwoorde financiële kaders.

Voor de komende beleidsperiode streeft de vereniging naar een evenwicht tussen de contributie-inkomsten van de selectieleden en de directe variabele kosten van de selectie. Dit betekent dat Mobilee periodiek de contributiestructuur, groepsgrootte, trainingsuren en inzet van assistenten zal evalueren. Eventuele aanpassingen worden zorgvuldig afgewogen, met behoud van kwaliteit, veiligheid en pedagogische uitgangspunten.

De selectie is en blijft een belangrijk onderdeel van de vereniging en moet financieel verantwoord georganiseerd worden. Het bestuur bewaakt deze balans en neemt hierover jaarlijks besluiten in overleg met trainers en de ALV.

12.3 Jurycapaciteit

Voor deelname aan KNGU-wedstrijden is voldoende jurycapaciteit noodzakelijk. Ouders van selectieturnsters worden geacht bij te dragen aan jurytaken. Wanneer er onvoldoende juryleden beschikbaar zijn, kan dit gevolgen hebben voor deelname aan wedstrijden.

12.4 Vrijwilligers

De selectie kan alleen functioneren wanneer ouders en/of turnsters actief bijdragen aan vrijwilligerstaken, zoals jureren, ondersteuning bij wedstrijden, onderhoud van de turnhal, of assisteren bij lessen en activiteiten.

Technisch Beleidsplan Turnselectie

Van (ouders van) selectieleden wordt verwacht dat zij jaarlijks minimaal één vrijwilligerstaak uitvoeren. Deze inzet is een voorwaarde voor deelname aan de selectie (zie paragraaf 6.1). Wanneer (ouders van) selectieleden geen enkele vrijwilligerstaak vervullen, wordt een aanvullende bijdrage van €50,- per seizoen in rekening gebracht ter compensatie van de extra organisatorische lasten.

Deze bijdrage is geen vervanging van vrijwillige inzet, maar een prikkel om de gezamenlijke verantwoordelijkheid eerlijk te verdelen.

12.5 Evaluatie en actualisatie van het beleid

Het technisch beleidsplan wordt minimaal eens per twee jaar geëvalueerd door bestuur en trainersteam. Aanpassingen worden doorgevoerd wanneer:

- KNGU-regels wijzigen;
- nieuwe inzichten ontstaan;
- de behoeften van turnsters of trainers veranderen;
- organisatorische omstandigheden veranderen.

Randvoorwaarden zijn beschreven in het beleidsplan: accommodatie, inventaris, kosten, vrijwilligers, juryleden, communicatie en kledingvoorschriften.

De uitvoering van het technisch beleidsplan is afhankelijk van voldoende trainers, assistenten en ouderbetrokkenheid.

Bijlage A Doorstroomcriteria

A.1 Instap naar middenbouw

Op het moment dat een turnster naar de middenbouw gaat (in het jaar dat ze 9 wordt) is het bij Mobilee de bedoeling dat ze tenminste kan meekomen in middenbouw niveau 5. Dit houdt in dat de turnster vóór de zomervakantie **tenminste** het volgende zou moeten beheersen:

Toestel	Richtlijnen middenbouw niveau 5
Sprong	Handstandoverslag over de Pegasus op 1.05m
Brug ongelijk	Tenminste 4 van de 5 onderdelen: • Borstwaartsom • Gesloten opzwaai minimaal 15° onder horizontaal direct gevolgd door heupdraai achterover • Ophurken • Serie van 2 strekhangzwaaien minimaal 30° onder horizontaal • Afsprong met TA-waarde vanaf de lage ligger
Balk	Tenminste 4 van de 5 onderdelen: • Kattensprong en een sprong met minimaal 90° beenspreiding • Radslag • Handstand • ½ pirouette (180°) in passé • Overslag of arabier van de balk af
Vloer	Tenminste 4 van de 5 onderdelen: • Kattensprong en sprong met minimaal 90° beenspreiding • Een radslag en een arabier • Overslag • Boogje achterover en een stutrol • Hele pirouette (360°) in passé

A.2 Doorstroom naar bovenbouw

Op het moment dat een turnster naar de bovenbouw gaat (in het jaar dat ze 12 wordt) is het bij Mobilee de bedoeling dat ze tenminste kan meekomen in supplement F. Dit houdt in dat de turnster vóór de zomervakantie **tenminste** het volgende zou moeten beheersen:

Toestel	Richtlijnen bovenbouw supplement F
Sprong	Handstandoverslag over de Pegasus op 1.25m
Brug ongelijk	• Kip • Gesloten opzwaai minimaal 15° onder horizontaal direct gevolgd door heupdraai achterover • Ophurken overspringen • Afsprong vanaf de hoge ligger
Balk	• Kattensprong en een sprong met minimaal 90° beenspreiding • Radslag • Hele pirouette (360°) in passé • Salto van de balk af
Vloer	• Kattensprong en sprong met minimaal 135° beenspreiding • Salto • Twee acro elementen met vlucht in één lijn (bijvoorbeeld arabier-flik-flak, oversalg-salto of arabier-salto) • Salto achterwaarts of flik-flak

Bijlage B Begrippenlijst

Begrip	Betekenis
ao	achterover
3 ^e / 4 ^e / 5 ^e divisie	Wedstrijdniveaus binnen de KNGU-structuur voor bovenbouwturnsters. Mobilee biedt divisie 3, 4 en 5 aan.
Aanleren via progressies	Stapsgewijze opbouw van een vaardigheid, van eenvoudig naar complex, om veiligheid en beheersing te waarborgen.
Assistent	Turnster of oud-turnster die trainers ondersteunt. Wordt intern opgeleid en werkt onder verantwoordelijkheid van een gediplomeerde trainer.
Bovenbouw	Leeftijdscategorie vanaf Jeugd (12+), waarin turnsters uitkomen in divisie 3, 4 of 5.
Doorstroom	Jaarlijkse bepaling van wedstrijd niveau en groepsindeling op basis van ontwikkeling, belastbaarheid en motivatie.
Instroom	Toetreden tot de selectie vanuit recreatie of via testmomenten.
Instap / Onderbouw	Leeftijdscategorie 6–9 jaar, gericht op basisvormen van bewegen en motorische ontwikkeling.
KNGU	Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie, landelijke sportbond voor gymnastiek en turnen.
LTGD	Long Term Gymnastics Development: ontwikkelkader voor leeftijdsadequate motorische, technische, fysieke en mentale groei.
Middenbouw	Leeftijdscategorie 9–12 jaar waarin turnsters uitkomen op niveau 4 of 5.
Niveau 4 / Niveau 5	Wedstrijdniveaus voor middenbouwturnsters. Mobilee biedt beide niveaus aan.
Pedagogisch klimaat	Veilige, respectvolle en stimulerende leeromgeving waarin plezier en ontwikkeling centraal staan.
POP	Persoonlijk Ontwikkelplan voor bovenbouwturnsters om doelen en voortgang te monitoren.
Progressies	Veilige, stapsgewijze opbouw van een vaardigheid, van basis naar complex.
Selectie	Groep turnsters die meerdere keren per week traint en deelneemt aan wedstrijden in de 4e divisie en aanverwante niveaus.
Supplement	Wedstrijdprogramma's binnen de KNGU-structuur, gekoppeld aan divisies (bovenbouw) of niveaus (middenbouw).
TA-waarde element	Toegevoegde A elementen, officieel erkende (makkelijke) elementen uit de KNGU-elemententabel
Talenterkenning	Laagdrempelige manier waarop Mobilee potentieel voor de selectie signaleert via observatie, testmomenten en doorstroom vanuit recreatie.
Terugstroom	Terugplaatsing naar recreatie wanneer dit beter aansluit bij de ontwikkeling en het welzijn van de turnster.
Veilig sportklimaat	Fysiek en sociaal veilige omgeving volgens de richtlijnen van NOC*NSF.
vo	voorover
Wedstrijdhardheid	Het vermogen om oefeningen stabiel en gecontroleerd uit te voeren onder wedstrijddruk.