

Välkommen med i Närpes Gymnastikklubb-Artistica

Redskapsgymnastik riktar sig till alla som vill röra på sig och som tycker om att hjula, stå på händer, göra volter, balansera på bommen och använda andra spännande redskap. Inom redskapsgymnastik använder man kroppens alla delar och utvecklar en mycket bra muskelstyrka, koordination och vighet. Grenen passar därför utmärkt som grund för de flesta andra idrottsgrenar. Det allra viktigaste är att man har roligt tillsammans och tycker om att röra på sig!

Inom kvinnlig artistisk gymnastik tränar och tävlar man på fyra olika redskap: hopp, barr, bom och matta, i olika klasser. Föreningen har både grupper riktade för hobby- och tävlingsgymnastik, både i Närpes och i Vasa. Den som inte vill behöver inte tävla, men om intresset finns behöver man se till att ha koppar- och bronsmärket avklarat (se nedan under *prestationsmärken*). Tävlingsgymnasterna förväntas delta i åtminstone ÖID- och FSG-tävlingar men målet är att man även tävlar i Svolis tävlingar. Gymnaster från Safir blå & grön, Småstjärnorna och Glitterstjärnorna samt tävlingsgymnasterna (även förberedande tävlingsgymnasterna) förväntas delta i föreningens egna lokala tävling: *Klubbmästerskapen* som ordnas varje vår. Övriga intresserade gymnaster får också gärna delta. I denna tävling deltar enbart gymnaster från NGK-Artistica. Inga poäng ges på denna tävling utan gymnasterna får en skriftlig bedömning.

Inom de olika grupperna tränar och övar man också in program inför olika uppträdanden, t.ex. föreningens gymnastikfest och olika evenemang som ordnas i Närpes under året. Det brukar bland annat höra till att vi uppträder på Tomatkarnevalen (Närpesgymnasterna).

I Vasa sköts det praktiska så som t.ex. bokning av träningsutrymmen av styrelsen i Artistica Wasa.

Försäkring

Redskapsgymnasterna är försäkrade om något händer under träningarna. Föreningens försäkringsbolag är LokalTapiola och uppges vid ambulansfärd eller vid uppsökning av vård för skada. Ta alltid kontakt med föreningen (info@ngkartistica.fi) i dessa fall för att få nödvändig information för en skadeanmälan. Gymnasterna är på föräldrarnas ansvar fram till den utsatta tiden för träningen. Man bör dock se till att man har egen privat olycksfallsförsäkring för eventuella uppträdanden och resan till och från tävlingar! Inom FSG är alla gymnaster försäkrade på tävlingarna. En gymnast som tävlar inom de finska nationella tävlingarna bör ha licens och en skild försäkring.

Prestationsmärken

Det finns sex olika märken: koppar, brons, silver, guld, smaragd och diamant som man kan avlägga. Efter att man påbörjat ett märke får man fortsätta på det tills märket är avklarat. Under terminen tränar grupperna på dessa och avlägger märkena då tillfällen ordnas. Tillfällena ordnas i mån av möjlighet på ordinarie träningsid. För att kunna börja tävla (inget tvång) krävs ett avklarat silvermärke.

Gymnasternas häften och avklarade prestationer förvaras och sparas i ett register tills att märket är avklarat. Tränarna har koll på vilka övningar gymnasterna ska öva på.

En ideell förening

Eftersom NGK-Artistica är en ideell förening behövs allas hjälp för att det ska gå runt. Detta innebär talkoarbeten och försäljningar samt 1-2 städturer/år. Terminsavgiften bestäms enligt hur många timmar träning gruppen har per vecka. För att täcka kostnader som inte terminsavgiften räcker till (salshyra, uppvärmningskostnader, försäkringar, ledarutbildningar och dylikt) säljer gymnasterna wc-papper (höst och vår) samt en annan försäljning på hösten. Tävlingsgymnasterna har ytterligare en försäljning på våren.

Ta gärna kontakt om det är något ni undrar över.



E-mail: info@ngkartistica.fi

Hemsida: www.ngkartistica.fi

Instagram: följ oss gärna *ngkartistica*

Facebook: gilla gärna NGK – Artistica

WhatsApp: gå med i vårt Community

Föreningens spelregler

Gymnaster

- Lämplig klädsel till träningarna och uppsatt hår.
- Gymnasten får inte använda redskapen utan tränarens lov.
- Respektera andra gymnaster och ge dem möjlighet att koncentrera sig på sin träning.
- Respektera tränarna och följ instruktioner.
- Efter träningen hjälps alla åt att städa undan.
- Försök alltid ditt bästa och koncentrera dig på träningen.
- Håll en positiv inställning till gymnastiken.
- Gymnasten är en god kamrat och ser till så att alla får vara med i gruppen.
- Gymnasten använder ett vårdat språk.
- Telefonförbud råder under träningen! Håll telefonen på ljudlöst i väskan. Tränarna har kontaktuppgifter till hemmet om det behövs.
- Filmning och fotografering under träningstid är absolut förbjudet med hänvisning till gymnasternas integritet. Om någon vill filma något i salen kommer man överens med tränaren före.

Vårdnadshavare

Som vårdnadshavare till en gymnast i NGK-Artistica är din uppgift att stödja gymnasten i idrotten.

Nedan kan du som vårdnadshavare ta del av de spelregler som gäller dig:

- **Föräldrar och övriga anhöriga ombeds lämna salen eller sitta i föräldrautrymmet (gäller träningssalen i Närpes) medan träningen pågår. Ge tränare och samtliga av gruppens gymnaster träningsro genom att respektera detta.**
- Du som vårdnadshavare ansvarar för att gymnastens och dina egna uppgifter är korrekta i föreningens register.
- Gymnasterna är på föräldrarnas ansvar fram till den utsatta tiden för träningen.
- Kom i tid! Det stör när gymnasterna kommer sent eller går tidigare. Hämta även gymnasterna i tid! Barn under 10 år bör lämnas och hämtas inne i salen.
- Vi räknar med att barnen vill träna gymnastik och förutsätter att de kommer alla gånger, men visst kan det ibland hända att man får förhinder. Meddela minst 2 timmar på förhand åt tränaren om gymnasten har fått förhinder eller blivit sjuk.
- Stöd ditt barn i dess idrott. Skicka gymnasten klädd i träningskläder och uppsatt hår till träningen. Vi erbjuder alla medlemmar möjligheten att köpa våra föreningskläder. En beställning av dessa görs alltid under hösten. Av säkerhetsskäl bör träningskläderna inte ha dragkedja eller andra utstickande detaljer. Kläderna får gärna vara åtsittande annars riskerar de att åka av vid till exempel handstående.
- Meddela till tränarna om ditt barn har eventuella specialbehov eller allergier.
- Om gymnasten haft feber bör man för att undvika smittorisk frånvara från träning i minst 24 timmar efter att man varit symptomfri.
- Om gymnasten har varit magsjuk bör man vara frånvarande minst 48 timmar efter att man varit symptomfri.
- Om gymnasten har eventuella skador ber vi vårdnadshavaren diskutera detta med tränaren före träningen börjar.
- Det råder nolltolerans mot film och fotografering i salen med hänvisning till gymnasternas integritet.
- Se gärna till att barnen varit på toaletten innan träningen så undviker vi en massa onödigt spring.
- Om du som förälder upplever problem med gymnasternas träning är det viktigt att diskutera detta med tränarna. Är du osäker på något eller har frågor om föreningen kan du fråga tränaren eller mejla frågan till info@ngkartistica.fi och i Vasa kan du kontakta styrelsen på mail_artisticawasa@gmail.com.
- Vi förväntar oss att föreningen representeras med respekt.