

Vad innebär det att vara med i NGK-Artistica?

Uppdaterad 1.7 2016

Att vara med i NGK-Artistica innebär att man deltar i en gemenskap och deltar i en grupp på ens egen nivå och intresse. Redskapsgymnastik är en utmärkt aktivitet som bygger upp muskelstyrka, kroppskontroll, koordination, vighet samt uthållighet och därför lämpar sig redskapsgymnastiken också bra som ett komplement till andra sporter och aktiviteter.

Föreningen ordnar verksamhet både i Närpes och i Vasaområdet.

Föreningens värderingar bygger på respekt och lika behandling, att var och en ska få utvecklas just precis som de själva vill. Föreningens övergripande värdering är "Gymnastik för alla". I NGK-Artistica ska var och en känna att de har en plats, det viktigaste är att man har roligt och trivs på gymnastiken!

Föreningen erbjuder grupper för de allra minsta barnen, grupper på hobbynivå, intressenivå och även på tävlingsnivå.

Knattesprattel-grupperna är till för de allra minsta barnen, barn som ännu är i dagisåldern. En av grupperna är även en föräldra-barn grupp.

Våra hobbygrupper (Safir grön & blå, Ninjagym, Hobbygrupp Vasa) tränar 1 gång i veckan och fokus ligger främst på att ha roligt, lek är ett återkommande inslag på träningarna.

Våra intressegrupper (Småstjärnorna och Glitterstjärnorna) tränar 2 gånger i veckan och tränar flitigt på de fyra redskapen hopp, barr, bom och matta. Lek varvas med inläring av nya färdigheter som hjulningar på bom, volter och flickis på mattan.

I den tävlingsförberedande gruppen (Stjärnskotten och Korall) ligger fokus på att utvecklas inom redskapsgymnastiken. Systematiskt och stegvis lärs gymnastiken in och tanken är att småningom ge sig ut i tävlingsvärlden på de tävlingar som hålls i hemtrakterna. Grupperna tränar 2 dagar per vecka.

I tävlingsgrupperna (B, C-F) är det redan vana tävlingsgymnaster, men även nybörjare, som målmedvetet tränar nya färdigheter och siktar mot nya mål. Tävlingsgymnasterna tävlar ca. 4-5 gånger per termin beroende på intresse och möjlighet. Gymnasterna har 3-4 träningar i veckan.

Man får alltid testa på en grupp 2 gånger innan man bestämmer sig för att delta. Så ta chansen och testa!

För att delta i någon av våra grupper krävs ingen som helst speciell utrustning men föreningskläder säljs varje höst om man önskar köpa. På våra gymnastiktimmar är vi barfota, iklädda åtsittande kläder med håret uppsatt och smycken lämnar vi hemma. Åtsittande kläder gör att tröjan inte åker ner då man är upp och ner och bär man smycken på träning kan de fastna och orsaka skada för gymnasten.

Det finns också övrig utrustning som ibland önskas av mer erfarna gymnaster t.ex. barrhandskar men det finns inget tvång på att använda sådana. Om man är en tävlingsgymnast finns starka önskemål om att representera föreningen iklädd föreningens tävlingsdräkt.

Annat som hånder regelbundet i föreningen:

Märkestagningar

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 träningstid. 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.

Tävlingar

Varje år, vanligen i februari, ordnar föreningen klubbmästerskap som hålls i Närpes. Den här tävlingen är en inofficiell tävling som brukar vara rolig och varje deltagare belönas med medalj och en skriftlig bedömning. Detta är ett riktigt bra tillfälle att bekanta sig med tävlingssidan av redskapsgymnastiken. Föreningens samtliga gymnaster (inte knattsprattel-grupperna) förväntas delta i klubbmästerskapen. Detta är ett kravlöst tillfälle som ska vara roligt!

Före man kan delta i SVOLI-tävlingar (ordnade av finska gymnastikförbundet, Voimisteluliitto) behöver man genomgå en STARA (om man är yngre än 13 år), sådana ordnas med jämna mellanrum inom rimligt avstånd. Föreningen kan också ordna egen STARA om behovet är stort. En STARA är en uppvisning där alla belönas med medalj och diplom och man får också skriftlig feedback på sin prestation.

Man kan börja tävla på hösten det år man fyller 7 år. Innan man kan börja tävla i klass B behöver man ha silvermärket avklarat (och tidigare koppar- och bronsmärket) och för klass C behöver man ha avklarat guldmärke. Efter guldmärket kan man även utföra Smaragdmärket och/eller Diamantmärket.

Man kan hitta videon på de olika märkena på YouTube, sök bara på t.ex. ”Gymnastikmärke bronsmärke”. Märkena avläggs inom föreningen på vanliga träningstider så långt det bara är möjligt.

För att få delta i FSGs tävlingar krävs att bronsmärket är avlagt.

För att delta i ÖIDs tävlingar finns det inga krav på märken.

Föreningen bekostar varje termin en hemma-svoli-tävling (Voimisteluliittos tävling) samt ÖID och FSG tävlingar. *Vill man delta i fler tävlingar betalar man själv anmälningsavgiften å 40€ på Voimisteluliittos tävlingar, denna avgift faktureras i slutet av terminen.* Det som ni vårdnadshavare behöver ta ansvar över är eventuell licens (krävs för Voimisteluliittos

tävlingar, närmare instruktioner hittas längre fram i detta dokument) och skjutsar till och från tävlingarna om ingen gemensam transport arrangeras av föreningen. Man bör också vara beredd på att man någon gång behöver ställa upp och ta med sig föreningens tränare och domare till tävlingarna.

Vad innebär det som vårdnadshavare att barnet är med i NGK-Artistica?

Precis som barnen stiger du som vårdnadshavare in i en gemenskap där varje individ värdesätts.

NGK-Artistica är en ideell förening, föreningen är inte vinstdrivande och ekonomin ska lite förenklat sagt gå plus minus noll.

Artistica har som mål att så många som möjligt ska kunna delta i någon av våra grupper och därmed hålla terminsavgifterna så låga som bara möjligt. Terminsavgifterna och försäljningsintäkterna ska täcka tränarnas löner, salens hyra och driftskostnader, försäkringar, eventuella utbildningar för tränarna, förnyande av redskap mm. Terminsavgiften baseras också på antalet träningstimmar.

Eftersom föreningen är ideell behövs allas hjälp för att det ska gå runt. Det innebär en del talkon och försäljningar under året.

Under höstterminen brukar dessa talkon och försäljningar hållas

- Alla Närpesgymnaster (inte knattsprattel och knattsprattel tillsammans) tilldelas 1 städtur i salen. En städtur beräknas ta ca. 2 timmar. Vi strävar efter att syskon tilldelas gemensam städtur.
- Alla tävlingsgymnaster i Vasa tilldelas städturer, turerna publiceras i tävlingsgruppens whatsapp.
- Närpesgymnasterna får ett antal kalendrar att dela ut.
- Försäljning av hushålls- och toalettpapper.
Oftast ser försäljningen ut så här:
Knattsprattel 5 balar
Hobby- och intressegrupper 10 balar
Tävlingsförberedande och tävlingsgymnaster 15 balar
Har man syskon säljer man 5 balar till per syskon.
- En annan försäljning som kan variera. Antalet sålda produkter brukar likna antalet för hushålls- och toalettpappersförsäljningen.
- Vid behov delta i övrigt talkoarbete.

Under vårterminen brukar dessa talkon och försäljningar hållas

- Alla Närpesgymnaster (inte knattesprattel och knattesprattel tillsammans) tilldelas 1 städtur i salen. En städtur beräknas ta ca. 2 timmar. Vi strävar efter att syskon tilldelas gemesam städtur.
- Alla tävlingsgymnaster i Vasa tilldelas 1 städtur i Silveria.
- Försäljning av hushålls- och toalettpapper.
Oftast ser försäljningen ut så här:
Knattesprattel 5 balar
Hobby- och intressegrupper 10 balar
Tävlingsförberedande och tävlingsgymnaster 15 balar
Har man syskon säljer man 5 balar till per syskon.
- Talkouppdrag i samband med den årliga gymnastikfesten som ordnas i Närpes i april/maj.
- Tävlingsgymnasterna och tävlingsförberedande grupperna genomför en till försäljning på våren, vid behov.
- Vid behov delta i övrigt talkoarbete.

Föreningen arrangerar med jämna mellanrum tävlingar som ÖIDM, FSGM och Svoli-tävlingar. Då behövs alltid talkofolk och det är i första hand tävlingsgymnasterna som hamnar ut på talko då.

Föreningen sätter också ihop en årskalender där varje grupp representerar en egen månad. Till kalendern hör att grupperna tar en bild som sedan används i kalendern.

Kort om städturer i Närpes

Städinfo och info om städturer skickas ut via föreningens Community på Whatsapp. Är man inte med där kan man skanna koden i salen eller fråga gruppens tränare. Städinfo finns också i städsåpet i salen. Det är viktigt att man kommer överens med de andra när man städar. I städsåpet finns ett städprotokoll som man följer då man städar, där bekräftar man också sin städtur genom att skriva sitt namn på protokollet.

Kan man inte städa då det är ens tur byter man ihop det med någon annan eller hittar en ersättare. Samma princip tillämpas vid andra tilldelade talkoturer, kan man inte själv delta på talko hittar man ALLTID en ersättare!

Frågor?

Kontakta oss på info@ngkartistica.fi