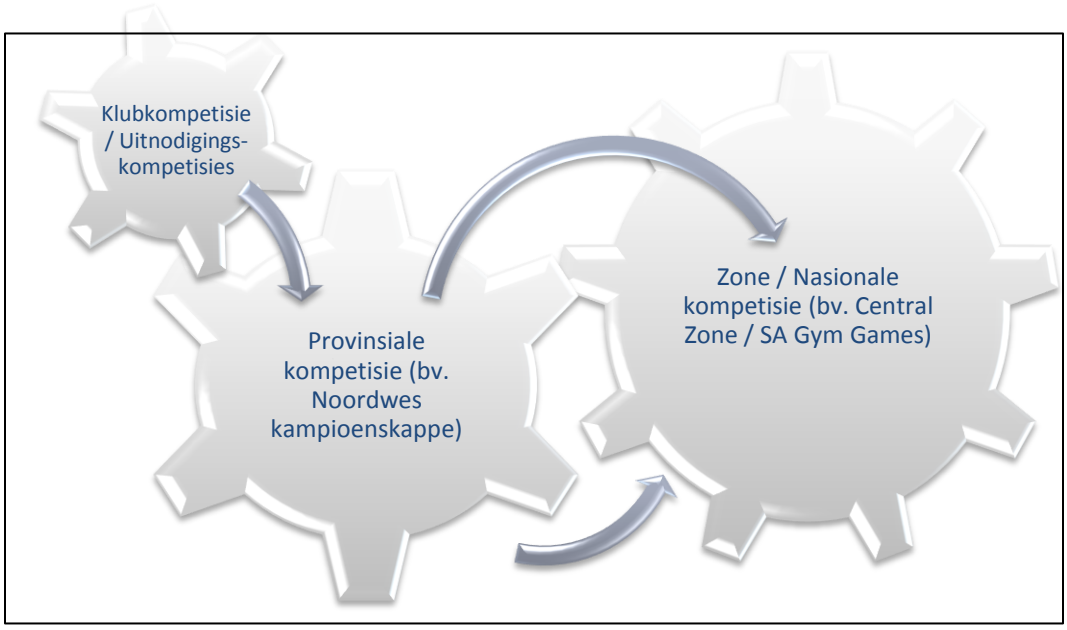
HOE WERK ‘N GIMNASTIEKKOMPETISIE?



1. INSKRYWINGSGELDE

Inskrywingsgelde moet voor of op die sluitingsdatum wat op die briewe aangedui word in die klub se rekening inbetaal word. Indien dit nie op side sluitingsdatum betaal is nie word die gimnas nie ingeskryf vir die betrokke kompetisie nie. Vir die organiseerders is dit moeilik om die finale reëlings te tref in terme van medaljes, sertifikate ens. indien die inskrywings en gelde nie betyds is nie. Gimnaste kry ongelukkig nie inskrywingsgelde terug wat reeds oorbetaal is indien hulle nie aan die kompetisie deelgeneem het nie.

2. KLEREDRAG

BUG Gimnastiek se kleredrag vir kompetisies is:

Dogters Artisties: langmou kompetisieleotard (geen broeke/ski-pants vir 13&u groepe nie)

Seuns Artisties: kortmou kompetisieleotard en swart kortbroek (wit langbroek vir Hoëvlak gimnaste)

Dogters en Seuns Artisties: klubsweetpakbaadjie met swart sweetpakbroek (verpligtend vir die Noordwes Kampioenskappe).

3. HOE WERK ‘N KOMPETISIE:

a. AANMELD & ALGEMENE OPWARMING

Gimnaste meld aan by ‘n sentrale opwarmingspunt, waar hulle name gekontroleer word, hulle gegroepeer word en hulle ‘n algemene opwarming saam met hulle afrigter doen. Gimnaste moet ten minste ‘n halfuur voor die tyd by die kompetisie wees vir ingeval die program vroeg klaar is met die vorige sessie. Gimnaste wat laat kom skep ‘n swak indruk van die betrokke klub/ provinsie – wees asb. betyds, of laat weet asb. die klubbestuurder/ hoofafrigter indien u baie laat gaan wees. Gimnaste moet die algemene opwarming ook self kan doen, vir die enkele gevalle waar die afrigter nog nie daar is nie of hulle by die nasionale kompetisie nie die provinsiale

afrigter ken nie. Ouers mag by die gimnaste bly totdat die afrigter teenwoordig is, en moet dan die opwarmingsarea verlaat. Gimnaste moet AL hulle klere, sakke, ens. by hulle hou wanneer hulle op die vloer gaan. Die kleiner gimnaste kan slegs hulle klere (bv. Sweetpak) by hulle hou – geen koeldrank/ eetgoed word in die kompetisiearea toegelaat nie.

b. APPARAATOPWARMING & KOMPETISIE

Gimnaste beweeg in hulle groepe na die kompetisiearea en doen ‘n opwarming op al die apparate. Direk na die opwarmingstyd vind die kompetisie plaas. Die kompetisie kan twee formate aanneem, nl.:

1. Volle opwarming & volle kompetisie: die gimnaste roteer na elke apparaat en warm daar op. Na die volledige rotasie plaasgevind het (al die gimnaste het op al die apparate opgewarm), gaan die groepe na die laaste / eerste apparaat om die kompetisie te begin.
2. Warm-up & Compete: die gimnaste begin by ‘n apparaat en doen die opwarming, waarna hulle direk kompetisie het voor hulle na die volgende apparaat beweeg.

Dit is die organiseerders se keuse hoe om die kompetisie te laat plaasvind, en gimnaste word gewoonlik op albei formate voorberei voor die provinsiale en nasionale kompetisies. Geen gimnas mag die kompetisiearea verlaat tydens die opwarming of kompetisie nie, en ouers mag nie die kompetisiearea betree tydens die opwarming of kompetisie nie. Dit sluit die prysuitdeling in. Indien ‘n gimnas toilet to moet gaan moet die afrigter die hoofbeoordelaar by die apparaat of die direkteur van beoordeling nader om toestemming te verkry. Die gimnas moet terug wees by die groep voor die groep na die volgende apparaat roteer.

c. NA DIE KOMPETISIE

Gimnaste mag na afloop van die kompetisie die kompetisiearea verlaat en na hulle ouers toe gaan. Hulle moet egter in die saal bly om te luister wanneer hulle geroep word vir die prysuitdeling vir hulle sessie. Dit vind gewoonlik plaas terwyl die volgende sessie se opwarming en/of kompetisie al begin het, dus moet gimnaste daarop let om slegs te gaan na die prysuitdelingsarea.

d. PRYSUITDELING & UITSLAE

Na die kompetisie verloop daar minstens ‘n halfuur voordat die punte verwerk en beskikbaar is. Gimnaste wat deelgeneem het word uitgeroep en moet op die aangewysde plek vir die prysuitdeling gaan sit (dit is nie altyd by die rostrum nie…). Gimnaste moet hulle leotards en volle sweetpak aanhê vir die prysuitdeling. Gimnaste wat afwesig is vir die prysuitdeling ontvang geen medaljes/ sertifikate nie (daar is by sommige kompetisies deelnemersmedaljes wat uitgedeel word, dus moet almal bly tot na die prysuitdeling). Uitslae van die gimnaste is by sommige kompetisies te koop, maar ‘n volledige stel uitslae word die opeenvolgende Maandag aan alle klubs gestuur. Dit sal ook op die klub se webblad verskyn.

e. KLAGTES / NAVRAE

Indien daar tydens ‘n kompetisie iets gebeur het wat ontevredenheid veroorsaak het kan u direk na die sessie die klubbestuurder nader om dit te bespreek. Indien sy nie beskikbaar is om mee te gesels nie, kan u ‘n afrigter van die klub nader en die situasie kort beskryf. Die afrigter sal dan aan die klubbestuurder die inligting deurgee om op te volg.