

# TURNGIDS





## VOORWOORD

Voor u ligt de Turngids van RKDOS. Deze gids bevat een schat aan informatie over turnen voor heren bij RKDOS, maar ook over turnen voor heren in het algemeen.

Turnen Heren is een tak van sport binnen gymnastiekvereniging RKDOS Kampen die zo'n 850 leden heeft. De afdeling mag dan wel een van de kleinste zijn, het heren turnen is wel het vlaggenschip van RKDOS. Succes en plezier van turners, op welk niveau dan ook, straalt af op de gehele vereniging.

Deze gids gaat in op allerlei aspecten van turnen voor heren. Denk aan de niveaus, de regels voor trainingen en wedstrijden, het seizoen de trainingstijden, de accommodatie, kleding, materialen die nodig zijn voor trainingen en wedstrijden en nog veel meer, zoals algemene informatievoorziening. Loopt u al jaren mee in de wereld van het turnen? Dan zal een groot deel van de informatie gesneden koek zijn, maar u komt ongetwijfeld ook allerlei informatie tegen die u nog niet wist.

Met deze gids weet u waar u aan toe bent, beschouw het ook als een naslagwerk. Als u nog vragen heeft, kunt u altijd aankloppen bij de Commissie Turnen Heren en de turntrainers van RKDOS. Veel plezier en succes met turnen bij RKDOS!

Commissie Turnen Heren  
November 2017

## **INHOUDSOPGAVE**

TURNEN BIJ RKDOS: SUPER LEUK! .....	4
ORGANISATIE .....	5
INFORMATIEVOORZIENING EN SOCIAL MEDIA .....	6
TURNCENTRUM KAMPEN .....	7
SELECTIES .....	8
TRAININGEN .....	9
TRAINERS .....	10
BEGELEIDING .....	11
NATIONAAL TURN SYSTEEM .....	12
WEDSTRIJDEN .....	13
KLEDING EN MATERIALEN .....	15
ACTIVITEITEN .....	17
KOSTEN .....	18

## TURNEN BIJ RKDOS: SUPER LEUK!

Krachtig, snel, technisch perfect en een hoop plezier. Daar draait het om bij turnen voor heren bij RKDOS. Een turner steekt veel tijd en energie in zijn sport. Niets is leuker om dat voor elkaar te krijgen waarvan hij dacht dat hij dat niet kon.

Turnen is bij RKDOS een serieuze tak van sport. De vereniging heeft de beschikking over een moderne turnhal met onder meer een professionele valkuil om moeilijke oefeningen uit te proberen. De jongens en heren turnen zes toestellen: vloer, voltige, ringen, sprong, brug en rekstok.

RKDOS heeft turners in vijf selecties: de ere- en 1<sup>e</sup> divisie, 2<sup>e</sup>- en 3<sup>e</sup> divisie, 4<sup>e</sup>- en 5<sup>e</sup> divisie, de Turnkids en de Gymkids, ingedeeld naar niveau of leeftijd van een turner. Onder leiding van professionele trainers leert een turner bij RKDOS steeds weer nieuwe elementen op de zes toestellen. Al deze elementen samen maken een oefening waarmee ieder op zijn eigen niveau in wedstrijden laat zien wat hij kan. Voor elke turner is er een passend niveau, dat van een beginner tot het niveau waarbij alles draait om een topprestatie.

Tot het jaar waarin ze op 31 december twaalf jaar zijn, turnen jongens verplichte oefenstof, daarna is het tijd voor de keuze-oefenstof. Turnen voor heren heeft zeven niveaus, ingedeeld naar leeftijd: Benjamin, Instap, Pupil, Jeugd, Junior I, Junior II en Senior. Wedstrijden vinden plaats in het district (Overijssel, Gelderland en Flevoland). Maar voor turners in de ere- en 1<sup>e</sup> divisie en 2<sup>e</sup>- en 3<sup>e</sup> divisie geldt ook wedstrijdaanbod in heel Nederland.

Een turner maakt een hoop trainingsuren en werkt hard, maar krijgt daarvoor veel terug. Hij kan het beste uit zichzelf halen. Een nieuweling hoeft niet meteen een ster te zijn met sprong of een handstand op de brug, maar kan dat wel worden. Ontwikkeling kan op allerlei niveaus, zonder dat plezier in turnen uit het oog wordt verloren. Plezier in turnen, daar draait het om.





## ORGANISATIE

De afdeling Turnen Heren heeft een bestuurscommissie en een technische commissie. De commissie Turnen Heren houdt zich vooral bezig met beleid van de afdeling, stuurt activiteiten aan en ondersteunt trainers met praktische zaken.

Bij praktische zaken gaat het bij Turnen Heren bijvoorbeeld om activiteiten, kledingzaken en beheer van het onderdeel Turnen Heren op de website van RKDOS. De commissie zet de lijnen uit en formeert tijdelijke werkgroepen voor kortlopende projecten. Bij problemen of vragen: stap naar een commissielid.

De Technische Commissie gaat over het technische beleid van de afdeling en bestaat uit de trainers van Turnen Heren. Deze commissie rapporteert aan de Commissie Turnen Heren. Beide commissies vergaderen minimaal eens per twee maanden, afzonderlijk van elkaar. Gegevens van de Commissie Turnen Heren (CTH) zijn te vinden op de website van RKDOS: [www.rkdos.nl](http://www.rkdos.nl) (Turnen Heren, Commissie).

### **Onderdeel van RKDOS:**

Turnen Heren is een relatief kleine afdeling van RKDOS. Deze gymnastiekvereniging, opgericht in 1912, heeft zo'n 850 leden, verspreid over de afdelingen turnen heren, turnen dames, springen, freerunning, jazz, aerobics, volleybal, gymnastiek, ouder & kindgym en gymnastiek voor vijftigplussers. Het ledental van Turnen Heren schommelt rond de 75.

## INFORMATIEVOORZIENING EN SOCIAL MEDIA

De informatievoorziening van Turnen Heren bij RKDOS verloopt voor een groot deel via [www.rkdos.nl](http://www.rkdos.nl). Als u eens per week de site bezoekt, blijft u helemaal op de hoogte en staat uw kind niet voor een dichte deur.

Op [www.rkdos.nl](http://www.rkdos.nl) kunt u alles vinden over turnen voor heren bij RKDOS. Denk bijvoorbeeld aan tijdelijke wijzigingen van trainingstijden, of het schema voor wedstrijden zodat duidelijk is wanneer welke turner op welke tijd wordt verwacht.

De website bevat allerlei algemene informatie over turnen heren en RKDOS. Met berichten en foto's besteedt de site aandacht aan wedstrijden, activiteiten en opvallende zaken binnen de afdeling. Het nieuws staat in het hart van de homepage van Turnen Heren. Het rechtermenu van de website is voor algemene en praktische informatie, zoals de agenda met alle wedstrijden en activiteiten, wedstrijd informatie met details per wedstrijd, de lestijden, kleding en materialen, regels en contactgegevens. De leiding van RKDOS geeft tijdig wijzigingen door zodat de site actueel is.

### Turngids

Turnen Heren van RKDOS heeft ook een turngids. Deze online gids geeft allerlei informatie over turnen voor heren in het algemeen en turnen voor heren bij RKDOS.

### Social media

RKDOS is al enkele jaren actief op Twitter maar heeft sinds oktober 2017 ook een eigen Facebookpagina en een Instagram profiel. Op Twitter worden voornamelijk nieuwsberichten gedeeld, leuk voor de lokale media en potentiële sponsors, maar ook voor andere geïnteresseerden.

Op Facebook en Instagram worden trainingsfoto's- en video's gedeeld, wedstrijdresultaten gepost en andere relevante zaken rondom turners gedeeld. Voor direct betrokkenen een mooie manier om een inkijkje te krijgen, leuk voor de turners om te delen en een trendy manier om de achterban te informeren over de verrichtingen bij de afdeling Turnen Heren van RKDOS.

Uiteraard vragen wij ouders/verzorgers eerst om toestemming voor het plaatsen van foto's en video's. Mochten er bezwaren zijn, dan kan dit altijd bij het commissielid PR en communicatie gemeld worden. Het bericht wordt dan verwijderd.



<https://www.facebook.com/RKDOSTurnenHeren/>



<https://www.instagram.com/rkdosturnenheren/>



[https://twitter.com/RKDOS\\_TH](https://twitter.com/RKDOS_TH)



<https://www.rkdos.nl>

## TURNCENTRUM KAMPEN

De turners van RKDOS trainen in het Turn Centrum Kampen. Dit is een turnhal, dus helemaal ingericht op turnen. Deze hal (2007) is een ideale trainingslocatie voor turnen op allerlei niveaus en heeft onder meer twee valkuilen, ideaal om sprongen te oefenen.

Het Turn Centrum Kampen (TCK) is een trainingshal en niet geschikt voor wedstrijden. Wedstrijden zullen er dus ook niet worden gehouden. Clubkampioenschappen van RKDOS zijn bijvoorbeeld in sporthal De Reeve, onderdeel van hetzelfde sportcomplex als de turnhal.

RKDOS exploiteert het TCK. Ook andere verenigingen maken gebruik van deze turnhal. De heren van RKDOS hebben bij de turnhal de beschikking over één kleedkamer. Als de oudere turners trainen, mogen ouders niet in de kleedkamer komen. De kleedruimte is van en voor de turners. Daar kunnen ze zich omkleden, hun gezonde tussendoor nuttigen en veilig hun kleding en sportspullen bewaren. Waardevolle spullen wordt aangeraden zoveel mogelijk thuis te laten of anders in de turnzaal te leggen.

### Kantine

De kantine van het TCK is niet continu geopend. Jolly Kitchen, een groep enthousiaste ouders streven er, samen met de trainers na om de kantine op vaste momenten open te stellen. Het panoramavenster biedt een mooi uitzicht op de trainingshal. Vanuit de kantine kan iedereen zien wat de turners zoal tijdens een training doen.

Onder het genot van een kop koffie of thee kunt u met andere ouders praten over turnen en alles wat daarbij komt kijken. Voor de actuele openingstijden van de kantine: kijk op het bord met openingstijden van de kantine in de wachtruimte beneden en op de deur van de kantine.

### Wachtruimte

Een andere ruimte beschikbaar voor ouders tijdens de trainingen is de wachtruimte. Deze ruimte, direct als u de trap op gaat rechts is bedoeld voor ouders die tijdens de training in Kampen blijven. Deze ruimte is ingericht met twee bankstellen en een grote tafel om aan te zitten. Er kan gewerkt worden, een (turn)tijdschrift gelezen worden of gewoon gezellig gekletst worden.

Het is niet de bedoeling dat ouders de gehele training vanuit de wachtruimte observerend bij de raampartijen staan toe te kijken. Ook het maken van video-opnames vanuit deze ruimte wordt niet op prijs gesteld. Op de momenten dat de kantine open gesteld is, bent u uiteraard van harte welkom om de training te bekijken, ook vanuit de wachtruimte.



## SELECTIES

RKDOS werkt met vijf selecties. Niveau in combinatie met leeftijd bepaalt de indeling van de turners. De ere- en eerste divisie turners turnen op het hoogste nationale niveau, de tweede- en derde divisie zijn de landelijke wedstrijdporters in de gelijknamige divisies. De vierde en vijfde divisie turners komen in actie op regionale wedstrijden en districtswedstrijden. Aanstormend jong talent traint bij de Turnkids en de Gymkids is de breedtesportgroep en tevens de grootste kweekvijver met jongens die plezier beleven aan gymmen en turnen in de leeftijd van vier tot en met zeven jaar.

**Eredivisie en eerste divisie:** In de ere- en eerste divisie turnen turners vanaf 8 jaar die door aanleg en/of talent op (inter)nationaal niveau meedoen aan wedstrijden in de hoogste turnniveaus. De turners komen uit in de Eredivisie, Talentendivisie Instap of pupil en de eerste divisie. De turners trainen vijf dagen per week en steken wekelijks minimaal 12 uur in trainingen. Turners in de ere- en eerste divisie doen geregeld trainingsstages en volgen in de meeste gevallen het schoolprogramma bij het Centre for Sports & Education in Zwolle.

**Tweede- en derde divisie:** Turners vanaf 7 jaar in de tweede en derde divisie turnen ook wedstrijden op nationaal niveau. Het aantal trainingsuren varieert van 7,5 tot 12 uur per week, verdeeld over drie tot vier dagen. De turners kunnen in vakanties mee doen aan clinics die RKDOS organiseert met andere clubs in de regio.

**Vierde- en vijfde divisie:** Turners vanaf 7 jaar in deze groep turnen op regionaal- en op districtsniveau in de 4e en 5e divisie. Het aantal trainingsuren is maximaal vijf uur per week. Turners in de vierde divisie kunnen zich tevens plaatsen voor de bondskampioenschappen vierde divisie. Voor turners in deze selectiegroep worden jaarlijks ook tal van activiteiten georganiseerd.

**Turnkids:** Jongens met bovengemiddeld talent kunnen instromen (via Gymkids) bij de Turnkids. Deze selectiegroep is bedoeld voor jongens die al aardig motorisch ontwikkeld zijn en volgens de trainers de mogelijkheden hebben om door te stromen naar één van de bovengenoemde groepen. Ze maken op een speelse manier kennis met turnen. Draaien, springen, zwaaien, rollen en steunen spelen een grote rol. Kracht, lenigheid, snelheid en coördinatie staan centraal. De Turnkids trainen vijf tot acht uur per week. De belevingswereld van een jong kind speelt een grote rol in de trainingen. Spelvormen en oefeningen in de valkuil met grote schuimblokken zijn wat RKDOS betreft vanzelfsprekend.

**Gymkids:** Voor kinderen tussen 4 en 7 jaar die graag willen gymmen of turnen is er op vrijdagmiddag in de turnhal Gymkids. De eerste aanraking met de turnsport wordt hier gelegd. Niet alleen turnen, maar de gehele motorische ontwikkeling staat centraal tijdens de trainingen. Veelzijdig bewegen, het prikkelen van alle zintuigen en met veel plezier sport beleven staan centraal. Blijkt uw kind uit, dan kan het via de trainer(s) een uitnodiging krijgen voor de Turnkids. Maar ook advies voor andere (wedstrijd)sporten als trampolinespringen en freerunnen bij RKDOS of andere sporten binnen de gemeente kunnen worden gegeven door de trainers van RKDOS.

RKDOS probeert elke turner in te delen in een niveau dat bij hem past. Aan het begin van het seizoen maakt de leiding per turner een opzet voor het komende jaar. Als blijkt dat een turner meer of minder aankunnen dan de divisie waarin hij zou uitkomen, kan de indeling nog worden aangepast tot medio oktober/november. RKDOS doet er alles aan turners te brengen naar het hoogste niveau dat ze aankunnen. Dat gebeurt vooral tijdens trainingen van de vereniging, maar ook met regionale trainingen voor talenten uit het noorden van Nederland. RKDOS doet mee aan het KNGU topsportprogramma. Zeer talentvolle turners worden gestimuleerd in hun ontwikkeling. RKDOS staat open voor contacten met bijvoorbeeld Heerenveen, Den Bosch en Zwijndrecht, topclubs voor herenturnen in Nederland.



## TRAININGEN

Turnen is een sport die veel trainingsuren vraagt, zeker in vergelijking met andere sporten. Met een uur per week komt een turner echt niet aan de bak, op welk niveau dan ook. Bij elk niveau en divisie past een bepaald aantal trainingsuren.

De uren voor landelijke turners variëren bij RKDOS van 7 tot 12 uur voor de turners in de tweede en derde divisie, tot minimaal 12 uur voor de jongens in de eredivisie, 1<sup>e</sup> divisie en talentendivisie. Een turner op regionaal niveau staat bij RKDOS altijd nog zo'n vier tot vijf uur per week in de zaal. De Turnkids trainen minimaal vijf en maximaal acht uur per week.

(Ouders van) turners krijgen nogal eens de vraag waarom ze (hun kind) zo veel (laten) trainen. Mensen die niet bekend zijn met turnen beseffen niet hoeveel plezier en voldoening een turner uit zijn trainingen haalt. Vooral de jongere turners zien de turnhal als een speeltuin. Dat is de hal misschien ook wel, maar wel een speeltuin waar onder professionele begeleiding aan een prachtige sport wordt gedaan, op een leuke manier, met een hoop plezier.

Het trainingsseizoen bij RKDOS loopt van augustus tot en met juni. Er is een zomerstop van zes weken, parallel aan de schoolvakantie in de regio Noord waar Kampen onder valt. De afdeling probeert meestal wel twee weken voor de start van een nieuw schooljaar de draad weer op te pakken om een te grote terugval van turners te voorkomen.

In schoolvakanties vervallen de trainingen, net als op feestdagen vastgesteld door de overheid. Toch wordt er geregeld in vakanties getraind bij RKDOS. In dat geval heeft een trainer ervoor gekozen met zijn jongens in de zaal te staan, bijvoorbeeld ter voorbereiding op wedstrijden. In dat geval geldt vaak wel een aangepast schema voor lestijden.

Als een turner niet komt trainen, moet hij zich uiterlijk een kwartier voor de training afmelden bij zijn trainer. Dat kan telefonisch of via een sms of app-bericht en dus niet via een email. Wijzigingen in het vaste schema voor lestijden Turnen Heren staan tijdig op de website [www.rkdos.nl](http://www.rkdos.nl), Turnen Heren, Trainingsinformatie. Wijzigingen op korte termijn (minder dan een week) geeft de leiding per e-mail door.



## TRAINERS

RKDOS heeft een aantal gekwalificeerde trainers in dienst voor begeleiding van de turners. Elke trainer heeft een of meer groepen onder zijn hoede. De trainers krijgen geregeld hulp van stagiaires en assistenten. Alle trainers van RKDOS zijn bevoegd om les te geven.

Wie vragen heeft aan de trainers kan die altijd stellen. Korte vragen kunnen het beste voor of na de training worden gesteld. Voor gesprekken die meer tijd in beslag nemen, is het verstandig een afspraak te maken met de trainer die u wilt spreken. Een afspraak maken kan via email, telefonisch of voor- of na een training. Bij vragen of problemen kunt u ook terecht bij een lid van de commissie Turnen Heren.

Minimaal eens per jaar houdt Turnen Heren een informatiebijeenkomst voor ouders, meestal aan het begin van een nieuw seizoen. Deze bijeenkomst is vooral bedoeld om in het algemeen de lijnen voor het komende jaar aan te geven. Als daar aanleiding voor is, zijn er ook tussentijdse ouderbijeenkomsten. RKDOS houdt ook tien minuten-gesprekken, bijvoorbeeld voor ouders van turners die naar een andere leeftijdscategorie en niveau gaan. Wilt u weten wie de trainers zijn van RKDOS? Kijk dan op [www.rkdos.nl](http://www.rkdos.nl), bij Turnen Heren en dan Leiding.



## BEGELEIDING

De trainers van RKDOS zorgen voor de technische begeleiding van de turners, Turnen Heren is ook bezig de medische begeleiding beter op poten te zetten. Vooral turnen op hoog niveau vraagt veel trainingsarbeid. Turners balanceren fysiek en mentaal nogal eens op het randje van hun kunnen. Omdat de meeste turners van RKDOS jonge jongens zijn, volop in de groei, wil de vereniging ze goed in de gaten houden.

Onderdeel van deze medische begeleiding zijn metingen om de groeispuurt te bepalen, blessurepreventieve maatregelen en waar nodig blessurebehandelingen. Ook de samenwerking met fysiotherapeuten, podotherapeuten en sportgeneeskunde in het Isala moeten onderdeel uit gaan maken van dit geheel.

### Fysiotherapie

Bij blessures werkt RKDOS samen met de praktijk voor fysiotherapie van Patrick Mookus. Een turner kan bij een blessure binnen 72 uur terecht bij deze praktijk, spoedgevallen worden binnen 24 uur afgehandeld. Vergoeding van de rekening gaat via de ziektekostenverzekering van de turner. Wie niet is verzekerd voor fysiotherapie betaalt dus zelf de kosten van een consult.

Patrick Mookus is vanaf 8.00 uur 's morgens bereikbaar via 038-3323868. Niemand is verplicht gebruik te maken van de diensten van Mookus Fysiotherapie, maar behandeling via deze praktijk biedt wel voordelen.

De turners die hun schoolprogramma op het CSE in Zwolle volgen worden begeleid door FysioPlus in Zwolle. In enkele gevallen kan het voorkomen dat de hoofdtrainer van RKDOS adviseert om ook andere turners van RKDOS door een specialist van FysioPlus te laten behandelen.

[www.mookusfysiotherapie.nl](http://www.mookusfysiotherapie.nl)

[www.fysiopluszwolle.nl](http://www.fysiopluszwolle.nl)



## NATIONAAL TURN SYSTEEM

Bij turnen voor heren hanteert de KNGU het Nationaal Turn Systeem (NTS) voor heren. Dit systeem omvat éérentwintig niveaus, met divisies per leeftijdscategorie.

Niveau 1 is het hoogste niveau in Nederland, de eredivisie en talentendivisie de hoogste divisie per leeftijdscategorie. Het NTS geeft bij elk niveau in detail aan wat een turner daarvoor moet kunnen.

De niveaus zijn voor alle leeftijden, de divisie geeft de afstand aan tot de nationale top. Een turner van zeven jaar en een jongen van negen jaar kunnen beiden niveau 16 turnen. Het verschil is dat de zevenjarige uitkomt in de talentendivisie, het hoogste niveau in Nederland voor de leeftijdscategorie Benjamin. De negenjarige turnt tweede divisie: hij doet dezelfde oefenstof als de zevenjarige, maar - omdat hij ouder is - een paar divisies lager. Talentendivisie is het hoogst haalbare tot en met de leeftijdscategorie Pupil, daarna heet het hoogste niveau de eredivisie.

Vanaf het jaar waarin turners zeven worden, mogen turners meedoen aan wedstrijden. De KNGU hanteert zeven leeftijdscategorieën: Benjamin, Instap, Pupil, Jeugd, Junior I, Junior II en Senior. Bij elke turner staat achter de categorie een getal, verwijzend naar zijn niveau. Instap 16 bijvoorbeeld staat voor een turner van negen of tien jaar, die turnt op NTS-niveau 16 en uitkomt in de tweede divisie. Pupil 15 gaat over een turner van elf of twaalf jaar die NTS-niveau 15 doet, maar uitkomt in de derde divisie. Een turner zit twee jaar in dezelfde leeftijdscategorie. Wie naar een hogere leeftijdscategorie gaat, moet twee niveaus omhoog om in dezelfde divisie te blijven.

Turners tot en met twaalf jaar turnen alleen voorgeschreven oefenstof. In die jaren leren ze een basis aan waarmee ze verder kunnen. Voor oudere turners geldt oefenstof naar keuze, gebonden aan allerlei eisen. Bij de voorgeschreven oefenstof gebruikt de KNGU per leeftijdscategorie en divisie een NTS-lijst met elementen waaruit een oefening kan bestaan. In niveau 12-21 zijn dit vijf verplichte onderdelen per toestel, maar per onderdeel kan gekozen worden voor een makkelijk, gemiddeld en moeilijk element. Elk element heeft per niveau een waarde die de uitgangswaarde van een oefening bepaalt. De jury kijkt of de elementen zijn gelukt en hoe netjes ze zijn uitgevoerd.

Een turner kan twintig punten halen: Tien punten voor de inhoud en tien punten voor de uitvoering. Op nationaal niveau zijn er ook nog bonuspunten te verdienen bij de uitgangswaarde. De D-score (inhoud) bestaat uit de optelsom van de onderdelen. Op vloer, voltige, ringen, brug en rekstok zijn de min bijvoorbeeld 1.0 waard, de basis 1.5 en de plus 2.0. Vijf plusjes is dus een D-score van 10.0. Op sprong worden er twee elementen geturnd waardoor de scores per min, basis en plus hoger liggen, namelijk min 3.0, basis 4.0 en plus 5.0.

Sinds 2009 promoveert iedereen die een podiumplek haalt op het NK meerkamp verplicht naar een hoger niveau.

## WEDSTRIJDEN

Meedoen aan wedstrijden maakt een sport als turnen alleen maar leuker. Wekelijks een wedstrijd zit er niet in bij turnen. Wedstrijden zijn vaak op een hand te tellen.

RKDOS probeert zo veel mogelijk wedstrijden te regelen, maar wel binnen de grenzen van haalbaarheid. Leuke extraatjes mogen niet de voorbereiding verstoren van wedstrijden waar het echt om draait.

Een turnseizoen begint na de zomervakantie. De eerste maanden gaat het vooral om trainen, trainen, en nog eens trainen. De eerste wedstrijd is vaak pas in november of december. Het landelijke wedstrijdseizoen duurt van januari tot en met juni, afhankelijk van de individuele prestaties.

Er zijn districtswedstrijden en landelijke wedstrijden. Turners in de vierde divisie en lager komen alleen uit in districtswedstrijden. Hun seizoen bestaat minimaal uit twee, regionale plaatsingswedstrijden. Als ze daar goed presteren, mogen ze meedoen aan de finale van het district Oost. De wedstrijden zijn stevast in Overijssel, Gelderland of Flevoland. De beste turners van de vierde divisie mogen meedoen aan de bondsfinale. Dit zijn Nederlandse Kampioenschappen met tegenstanders uit heel Nederland in dezelfde divisie.

Turners in de Talentendivisie en eredivisie, eerste, tweede en derde divisie doen mee aan landelijke wedstrijden. Sommige niveaus en divisies starten met twee kwalificatiewedstrijden in het district om vervolgens in te stromen in de landelijke kwartfinale. Andere niveaus en divisies starten rechtstreeks aan de landelijke wedstrijden met kwalificaties met tegenstanders uit heel Nederland. Bij plaatsing stromen deze turners door naar de kwartfinale of halve finale om vervolgens een plek in de finale te proberen te bemachtigen. De beste 12 sporters per niveau in de halve finale plaatsen zich voor de meerkampfinale. In alle landelijke niveaus, met uitzondering van Benjamin, zijn er ook toestelfinales bij een NK. Tijdens de halve finale kunnen turners zich daarvoor plaatsen. Het gaat om de beste zes per toestel, voor elk landelijk niveau en leeftijdscategorie.

Landelijke wedstrijden zijn door heel Nederland, van Emmen tot Zierikzee of Sittard. Landelijke wedstrijden zijn geregeld op zondag. Leden van RKDOS zijn verplicht dan te turnen. Turners met geloofsovertuiging kunnen wel hun voorkeur aangeven om liever niet op zondag te sporten. Toch neemt de KNGU uiteindelijk de beslissing bij het maken van het programma om dit wel of niet te honoreren.

Wedstrijden brengen wel spanningen met zich mee. De eerste wedstrijd is spannend en vaak zonder resultaat. De entourage is zo indrukwekkend voor de nieuwkomers dat ze die wedstrijd meer met de omgeving bezig zijn dan met het turnen zelf. Dit gaat al snel over. Na enkele wedstrijden beseft de turner al dat het gaat 'om de knikkers', en dan begint het echte werk. Sneller dan wie dan ook hebben de turners door wie hun 'rivalen' zijn en plezier slaat om in gezonde strijd lust. Hun 'rivalen', de tegenstanders van andere verenigingen, worden vaak wedstrijdmaatjes en ze komen elkaar hun hele turncarrière tegen. Ze zijn net zo oud en net zo goed. De vriendschap tijdens wedstrijden wordt steeds groter. Een leuke bijkomstigheid... want naast het presteren is plezier toch wel het allerbelangrijkste.

Ouders en andere familieleden die kijken naar wedstrijden zijn ook ambitieus. Soms nog wel meer dan de kinderen die het 'werk' moeten doen. Met zweethanden op de tribune, niet durven kijken bij moeilijke onderdelen: het hoort allemaal bij de sport en dat maakt wedstrijd sport zo leuk.

Een meerkampwedstrijd duurt al snel twee tot tweeënhalf uur. De jongste turners staan geregeld vroeg op de wedstrijdvloer, vaak al om half negen 's morgens. Oudere jongens staan vaak later in de zaal, maar dat is ook weer niet altijd het geval.

Wedstrijden kosten geld. Turners betalen deelnemerskosten die kunnen oplopen van tien euro voor een regionale wedstrijden tot énéntwintig euro voor landelijke wedstrijden. Bij RKDOS is het gebruikelijk aan het einde van het seizoen af te rekenen. De vereniging schiet de kosten voor en rekt daarna af. Ook een wedstrijdpaspoort kost geld. Dit paspoort wordt eens in de drie jaar vernieuwd en kost ongeveer twintig euro. Kijken is ook niet gratis. Bij een districtswedstrijd bedraagt de entree een paar euro, maar bij landelijke wedstrijden loopt de entreprijs op, naarmate een turner verder in de wedstrijdcyclus komt. Bij een NK kost een kaartje al snel rond de tien euro per persoon per dag.

Denk ook aan vervoerskosten. Ouders regelen vervoer zelf, soms in overleg met andere ouders. Het is gebruikelijk trainers mee te nemen naar wedstrijden. Wilt u weten wanneer er wedstrijden zijn? Kijk dan op [www.rkdos.nl](http://www.rkdos.nl), Turnen Heren, Agenda. Wedstrijddetails per turner staan op deze website bij Wedstrijdinformatie.



## KLEDING EN MATERIALEN

Pakje, broekje, tas, sokken, trainingpak: allerlei spullen heeft een turner nodig om zijn sport te kunnen beoefenen. Een sportbroek en een t-shirt is een begin, maar om mee te doen aan wedstrijden, zijn meer kleding en materialen nodig.

Het is verstandig alle spullen te merken, zo weet iedereen wat van hem is en zijn verwisselde spullen eerder terug bij de eigenaar. Merken kan met een watervaste merkstift, ook met labels of ingenaaide etiketten. Zet er ook de naam van RKDOS in, stel dat spullen achterblijven in een sporthal in een andere stad of dorp.

### Wedstrijdkleding

Turners van RKDOS dragen bij wedstrijden het officiële tenue van de vereniging. Bij de heren bestaat dat uit een mouwloos pakje, een korte broek, een voltigebroek en witte sokken. Het tenue is voor elk lid hetzelfde; afwijkende kleding leidt tot puntenaftrek. Een pakje, korte broek en voltigebroek kost circa honderdtwintig euro en komt voor eigen rekening van de leden. Dit tenue is alleen bedoeld voor wedstrijden.

Eens in de paar jaar wisselt RKDOS van wedstrijdkleding. Het volledige tenue kan worden besteld via de Commissie Turnen Heren.

### Turnkleding trainingen

Bij trainingen is een turnpakje niet verplicht, maar wel aan te raden. Het turnt prettiger en de trainers kunnen de lichaamshouding van de turners beter beoordelen. Het is ook veiliger. Turnpakjes zijn onder andere via webwinkels te koop. Zelf maken kan, van dubbelzijdige stretchstof, zoals velours.

### Voltigebroek

Wedstrijdturners dragen een voltigebroek bij ringen, rek, brug en voltige. Het is wenselijk om voor die toestellen ook een voltigebroek te hebben voor de trainingen.

### Sokken

Turners dragen bij wedstrijden witte sokken in combinatie met een voltigebroek. De sokken moeten enkelsokken zijn (geen lage sneakersokken), wit van kleur, zonder enige aanduiding van merk. Merkløze sokken zijn onder meer verkrijgbaar bij een kousenkraam op de maandagmarkt van Kampen.

### Presentatiepak

Turners van RKDOS hebben een presentatiepak nodig voor wedstrijden en representatie. De huidige presentatiepakken zijn gesponsord door Bouwservice R. Fächten. Jaarlijks betalen de turners twintig euro voor de huur van een pak. Hiermee heeft de turner het recht om ieder jaar het pak om te ruilen voor een andere maat. Turners dragen het presentatiepak verplicht op woensdagmiddag en zaterdag naar de trainingen naar en van RKDOS. Deze representatieve afspraak geldt als voorwaarde in het sponsorcontract dat is afgesloten. Bij wedstrijden, demonstraties of andere representatieve uitingen hebben turners ook altijd hun presentatiepak aan, tenzij anders besloten door de trainers.

### Leertjes

Turners vanaf ongeveer acht jaar dragen vaak leertjes voor oefeningen aan rek en ringen. Dit zijn een soort handschoentjes om blaren te voorkomen. De trainers van RKDOS kunnen advies geven over de juiste maat, de leertjes zijn niet te koop via de vereniging. De trainers geven aan als aanschaf van rek- en ringleertjes nodig is. Een turner heeft uiteindelijk twee paar nodig: een paar voor rek én een paar voor ringen.

### **Polsbandjes of bandage**

Deze bandjes of bandage zitten onder de leertjes om de huid te beschermen. De lange versie van polsbandjes zijn het meest geschikt voor jonge turners. Op latere leeftijd kiezen turners er sneller voor om een bandage te dragen onder de turnleertjes.

### **Turnschoentjes**

Turners turnen meestal blootsvoets, voor de beste grip. Sommige turners dragen schoentjes uit hygiënische overwegingen, ter voorkoming van blessures of om gevoelige voetzolen te ontlasten. Wie kiest voor turnschoentjes moet zorgen dat ze goed passen en niet te groot zijn. De schoentjes moeten flexibel zijn, goed meebewegen en wegglijden voorkomen. Bij intensief gebruik gaan betere merken langer mee. De trainers van RKDOS kunnen advies geven over dit schoeisel. Dit schoeisel is niet te koop via RKDOS.

### **Tape**

Elke turner van RKDOS heeft een rol brede tape bij zich. Deze sporttape wordt gebruikt om blaren af te plakken of om te voorkomen dat scheurtjes in de huid groter worden. Hansaplast Sporttape is te koop bij de betere drogist. Turners verbruiken tape in overvloed. Uitleen wordt niet op prijs gesteld. Zorg dus dat jezelf de spullen voor elkaar hebt.

### **Checklist turntas:**

- Wedstrijdtenue of trainingstenue (singlet, korte broek, voltigebroek)
- Witte sokken
- Presentatiepak
- Leertjes voor ringen en rekstok
- Polsbandjes of bandage
- Rol sporttape
- Gezond eten
- Drinken



### **Sponsor presentatiepakken:**

Bouwservice R. Fuchten

<http://www.bouwservicerfuchten.nl>





## ACTIVITEITEN

Turnen Heren is een actieve afdeling bij RKDOS. Er zijn allerlei activiteiten voor turners. Die zijn niet alleen leuk, maar versterken ook de onderlinge band. Turnen is een individuele sport, maar als groep is er een teamsport van te maken.

### Kamp

Elk jaar gaat Turnen Heren op kamp, meestal bij een scoutingterrein. Het kamp duurt van vrijdagavond tot en met zondag, het is van begin tot eind leuk. Er is tijd voor vrij spel, maar ook allerlei activiteiten. Ouders zijn hier niet bij, met uitzondering van de vrijwilligers die als begeleider helpen van het kamp een geslaagd feest te maken (juni, juli of september).

### Trainingsstage

Soms belegt RKDOS een trainingsstage, ter voorbereiding op wedstrijden. In het huidige seizoen zal het kamp gecombineerd worden met een trainingsstage.

### Apenweekend

Start van het seizoen. In het eerste weekeinde van het seizoen zijn er extra trainingen om een vliegende start te maken na een lange zomervakantie. Ouders zijn hier niet bij (laatste weekeinde schoolvakantie).

### Barbecue

Einde van het seizoen bij RKDOS (juni).

### Open training, inloop voor ouders en verzorgers

RKDOS houdt soms een open training. Ouders worden dan gevraagd te komen kijken tijdens de zaterdagtraining en ook met andere ouders in contact te komen.

### Avondvierdaagse

Turnen Heren loopt met RKDOS mee in vierdaagse van Kampen (eerste volle week juni), mits deelname de voorbereiding op wedstrijden niet verstoort.

### Sinterklaas

De Turnkids en Gymkids worden getraakteerd op een Sinterklaasfeest.

### Uitvoering

Eens in de twee jaar houdt RKDOS een uitvoering voor alle afdelingen van de vereniging. Turnen Heren doet daar ook aan mee. Alle turners presenteren zich in een gezamenlijk optreden.



## KOSTEN

Trainingen, wedstrijden, activiteiten, kleding: dat kost allemaal geld. RKDOS probeert de kosten binnen de perken te houden, maar een sport als turnen kan niet voor niets.

### Lidmaatschap RKDOS

Nieuwe leden melden zich in eerste instantie aan bij één van de hoofdtrainer Turnen Heren van RKDOS. Elke turner betaalt contributie voor lidmaatschap van RKDOS. Deze contributie is afhankelijk van het aantal trainingsuren.

De contributie wordt maandelijks bij vooruitbetaling geïnd via automatische incasso. Lidmaatschap duurt minimaal drie maanden. Opzegging kan maandelijks voor de 23- ste van de maand via de ledenadministratie van RKDOS. Wijzigingen in adresgegevens gaan ook via de ledenadministratie, [ledenadministratie@rkdos.nl](mailto:ledenadministratie@rkdos.nl).

### Wedstrijden

Elke turner krijgt jaarlijks een afrekening van wedstrijden. Bij de jaarafrekening betaalt de turner ook een voorschot voor het nieuwe seizoen. De afrekening varieert per turner en is afhankelijk van prestaties.

- Inschrijfkosten:  
Variëren per wedstrijd. Een regionale wedstrijd kost bijvoorbeeld minder dan een landelijke wedstrijd. In 2017-2018 kosten de inschrijvingen voor regionaal tien euro, landelijk 21.50 euro.
- Wedstrijdpaspoort  
Om mee te kunnen doen aan landelijke wedstrijden heeft elke turner dit nodig. Eens in de drie jaar wordt dit document vervangen, het paspoort kost ongeveer vijftig euro.
- Entreekosten  
Meedoen kost geld, maar ook bezoekers betalen entreegeld. Ouders moeten er dus rekening mee houden dat entreekosten bovenop het wedstrijdgeld komen. Een districtswedstrijd kost een paar euro, maar de toegangsprijs voor een NK is zo 12,50 euro per persoon per dag.
- Vervoerskosten  
Deze komen voor eigen rekening van de turners. Carpoolen kan onderling zelf geregeld worden.

### Activiteiten

RKDOS houdt de kosten voor activiteiten zo laag mogelijk. Een paar voorbeelden van kosten waarmee u ook rekening kunt houden bij activiteiten via RKDOS:

- Kamp (circa 40 euro per persoon)
- Avondvierdaagse (inschrijfkosten)
- Regionale trainingen of deelname aan instuif (circa 7,50 euro per keer).

### Kleding (zie ook het hoofdstuk kleding en materialen)

- Wedstrijdtenu, ongeveer 150 euro
- Presentatiepak, 20 euro per jaar
- Leertjes voor ringen en rek, ongeveer 40 euro per paar.