

# VÄLKOMMEN TILL EN NY TERMIN I NORRKÖPINGS GF

Vi startar terminen vecka 4. Vi har ingen träning under sportlov och påsklov vecka 8 och 15 (familjegymnastiken kan göra undantag, huvudtränare kommer informera er inför terminstart). Övriga veckor är det träning. Totalt är det 10 träningar under terminen. Om vi skulle behöva ställa in någon träning p.g.a. sjukdom eller liknande, kommer avslutningen att bli framflyttad.

## FÖLJANDE RIKTLINJER GÄLLER

- Föräldrar eller andra anhöriga är inte med i gymnastikhallen under träningen. Detta för att gymnasten/utövaren ska kunna träna utan att bli distraherade och söka uppmärksamhet från föräldrar/anhöriga under träningens gång. Detta gäller inte för familjegymnastiken där föräldrarna är den del av träningen
- Tränarna släpper in gymnasterna/utövarna 5 minuter innan träningen börjar. Kommer ni innan dess vill vi att ni väntar utanför hallen. Gymnasten/utövaren går in själva i hallen och övriga väntar utanför.
- Gymnasten/utövaren ska bli hämtad i tid, föräldrar eller anhöriga som hämtar ska vara på plats minst 5 minuter innan träningen slutar. Nu under pandemin är det extra viktigt att vänta utanför, för att undvika trängsel. Tränarna följer med gymnasterna/utövarna ut till parkeringen och möter upp föräldrar/anhöriga vid träningens slut.
- Har er gymnast/utövare svårt att vara ensam utan föräldrar under träningen kan man ställa upp som hjälpförälder och vara med och hjälpa till under träningen. Då ska man hjälpa alla barn och inte enbart sitt egna. Är ni intresserade av att bli hjälpförälder [kan du anmäla dig på denna sida](#).
- Gymnasten/utövaren ska vara ombytt och ha gått på toaletten innan träningen startar. Gymnasten/utövaren ska ha på sig tigha träningskläder eller gymnastikdräkt, då lösa kläder lätt åker över huvudet när de är upp och ner, vilket de kommer vara under träningen. Vi tränar barfota eller i tossor/inneskor. Uppsatt hår, inga smycken. De bör även ha med sig en vattenflaska.
- Ändrar ni kontaktuppgifter, telefonnummer och adress behöver ni själva gå in i "SportAdmin MedlemsApp" (laddas ner på Appstore eller liknande) och ändra era uppgifter. Byter ni mejl behöver ni kontakta barnungdom@ngf.se, då vi behöver gå in manuellt för att ändra er mejladress. Detta är viktigt så ni får information som skickas ut samt att vi kan nå er om det skulle behövas under träningen.
- All kommunikation och info sker via mail, vi använder inte "Sportadmin MedlemsApp" som kommunikationsplattform. Det kan hända att det står i appen att det är träning, även om det inte är det. Följ alltid den info som står i våra mailutskick.

- Meddela huvudtränaren om det är något viktigt vi behöver veta om ert barn som kan påverka träningen eller dess hälsa (allergi, sjukdom m.m.). På så vis kan vi vara mer förberedda eller eventuellt anpassa träningen vid behov. Kontaktuppgifter till er huvudtränare skickas ut strax innan terminsstart.

**Det är VIKTIGT att stanna hemma om man känner sig sjuk och man ska vara hemma 48h symptomfri innan man får dyka upp på träningen. Viktigt att ni respekterar detta!**

## ÅTERANMÄLAN

Under terminen kommer vi att gå ut med information på [www.ngf.se](http://www.ngf.se) med datum när vi öppnar upp återanmälan för kommande termin. Som medlem i föreningen har ni förtur och kommer kunna logga in på anmälningssidan och göra er återanmälan, innan anmälan öppnar för allmänheten och nya medlemmar.

## AVBOKNING & FAKTURAFRÅGOR

Om ni skulle önska att avboka er plats finns mer information i vår [avbokningspolicy](#). Observera att om ni har rätt till pengar tillbaka är det till [avbokning@ngf.se](mailto:avbokning@ngf.se) som avbokningen görs. Har ni en fråga gällande er faktura kontaktar ni [info@billmate.se](mailto:info@billmate.se)

## SVAR PÅ VANLIGA FRÅGOR

- **Vad gör ni med kvarglömnda saker?**

Har er gymnast/utövare glömt något i träningshallen ska ni kontakta er huvudtränare. Vi har inte som policy att tränarna ska ta med kvarglömnda saker hem efter en träning. Om något har kommit bort och ingen av tränarna har tagit hand om det kan ni kontakta skolan ni tränar på och höra vart de förvarar kvarglömnda saker. Vi hyr hallarna av kommunen och har därmed inte tillgång till dem förutom under bokade tider.

- **Min gymnast vill ha mer träning, kan ni erbjuda det?**

Våra grupper har endast 1 tillfälle i veckan. Träningsmängden är mellan 40-120 minuter beroende på grupp. Vill er gymnast/utövare ha mer träning kan ni anmäla er till fler grupper. Det finns ingen gräns på hur många grupper en gymnast får träna i på breddsidan. En gymnast som är 9 år kan exempelvis anmäla er till Hopp&volt nivå 1, Cheerleading och Barr&Bom = 3 dagar i veckan.

- **Fler svar på vanliga frågor hittar ni via denna [länk](#).**

Har ni frågor gällande er träning och er gymnast ska ni kontakta huvudtränaren. Har ni allmänna frågor om föreningen, maila: [barnungdom@ngf.se](mailto:barnungdom@ngf.se) så hjälper de er.

## NY INRIKTNING ELLER MER UTMANING

Om er gymnast/utövare vill byta inriktning och testa på någon av våra andra grupper till kommande termin är det fritt fram att anmäla er till någon annan än den grupp ni tidigare gått i. Är ni inte nöjda under terminens gång är ni varmt välkomna att önska ett byte till [barnungdom@ngf.se](mailto:barnungdom@ngf.se)

Vill ni gå kvar med samma inriktning är detta vår progression:

### - REDSKAPSGRUPPER

Om er gymnast vill ha mer utmaning till kommande termin kan ni anmäla er till en grupp för äldre barn. Vissa grupper har låsta åldrar men i våra redskapsgrupper är åldern endast en rekommendation och ni kan anmäla er till vilken grupp som helst, oavsett ålder. Ni kan också anmäla er till rekommendationsdagen, mer information om det finns längre ner.

### - HOPP&VOLT

Efter minst en termin i Hopp&volt nivå 1 har alla gymnaster möjlighet att anmäla sig till Hopp&volt nivå 2 som är en av våra fortsättningsgrupper. Efter en termin i nivå 2 kan gymnasterna anmäla sig till nivå 3. Från nivå 3 är det sedan tränarna som rekommenderar vilka gymnaster som är redo för att gå vidare till nivå 4.

### - PARKOUR & TRICKING

Parkour nivå 1 10+, Parkour 6-7 år, Parkour 8-9 år och tricking nivå 1 10+ är grupper som alla kan anmäla sig till. Från nivå 1 är det tränarna som rekommenderar vilka utövare som är redo att gå vidare till nivå 2. Vår mest avancerade nivå är en sammanslagen grupp som heter Parkour & Tricking nivå 3. Vill er utövare ha mer utmaning ska ni prata med era tränare.

### - TÄVLINGSGRUPPER

Norrköpings GF har verksamhet inom truppgymnastik och artistisk gymnastik. Till dessa grupper har vi i dagsläget ingen öppen anmälan då vi har begränsade platser. För att börja i någon av våra tävlingsgrupper krävs det en rekommendation från rekommendationsdagen.

## REKOMMENDATIONSDAGEN

Rekommendationsdagen riktar sig till de som önskar att gå vidare till våra tävlingsgrupper inom gymnastik. Vi har tävlingsgrupper inom trupp för både killar och tjejer och för tjejer inom artistisk gymnastik. För att kunna börja i någon av våra tävlingsgrupper behöver gymnasten ha bemästrat de grundläggande övningar som tränas i våra breddgrupper.

Vill er gymnast ha mer utmaning i sin träning (utan att tävla) kan ni själva välja att anmäla er till någon av våra öppna grupper, beskrivning av progressionen inom våra breddgrupper hittar ni längre upp i detta dokument under rubriken "ny inriktning eller mer utmaning".

Om er gymnast är intresserad av att börja i en av våra tävlingsgrupper ska ni anmäla er till vår rekommendationsdag som arrangeras i början av varje termin. Innan ni anmäler er till rekommendationsdagen är det viktigt att ni återanmäler er till någon av våra breddgrupper, för att säkra en plats. Detta då vi har ett begränsat antal platser i våra tävlingsgrupper och det krävs att någon gymnast slutar för att vi ska kunna ta in fler. Om det är så att vi kan erbjuda er gymnast en plats i en tävlingsgrupp, kommer vi bara att flytta gymnasten till den nya gruppen. Finns det inte plats i någon tävlingsgrupp har ni säkrat en plats genom att ni har gjort en återanmälan till någon av våra breddgrupper och sedan kan ni delta igen på rekommendationsdagen för nästa termin. Denna dag är endast för våra befintliga medlemmar och information samt datum skickas ut via e-post.

## PROFILKLÄDER

I samarbete med Stadium erbjuder vi ett fint sortiment av profilkläder som alla våra medlemmar kan köpa! Logga in med ditt stadiumkonto och lägg din beställning direkt i webbshoppet och få dina kläder levererat till närmaste postombud eller butik inom några dagar. [Klicka här för att komma till vår profilsida på stadium.se](#)

När du är inloggad på stadium kan du passa på att stötta oss genom att lägga till oss under "stöd din förening". Stödet går till hela föreningen och är värdefullt för oss. Din egna bonus fungerar och utbetalas som vanligt, föreningsbonusen sker i bakgrunden och är inget du märker av. [Exakt beskrivning hur du gör detta kan du läsa här.](#)

**Med vänliga hälsningar**  
**Norrköpings Gymnastikförening**