



Info-bulletin

Uitgave seizoen 2023 - 2024



DUTCH ATHLETICS ELITE

De Dutch Athletics Elite is het innovatieve cheerprogramma in Heerenveen, Friesland, voor iedereen van vijf jaar en ouder die met de groeiende sport Cheerleading bezig wil zijn.

INHOUDSOPGAVE

Bestuur en commissies	4
Cheerleading Dutch Athletics Elite	5
Trainingen	6
Trainingslocatie	6
Kledingvoorschrift trainingen	6
Gedragsregels binnen de training	7
Aanwezigheid trainingen	7
Communicatie richting de coaches	8
Telefoonlijst trainers	9
Wedstrijden	10
Teamassistenten	11
Wedstrijdkleding	11
Wedstrijdpresentatie	12
Merchandise Dutch Athletics Elite	12
Communicatie binnen DAE	13
Verwachtingen bijdrage ouders	13
Verwachtingen sporters	13
Verwachtingen bijdrage coaches	13
Contactmomenten coaches	14
Publiciteit en social media	14
Mediabeleid	14
Aanmelden/Afmelden	15
Aansprakelijkheid	15
Jeugdfonds Sport en Cultuur	16





BESTUUR EN COMMISSIES

Bestuur

Voorzitter:	Annemiek Kremer
Penningmeester:	Vacant
Secretaris:	Mirella van der Schaaf
Bestuurslid algemene zaken:	Monique Zandstra
Ledenadministratie:	Patrick Mol

Contactgegevens

E-mail:	info@dutchathleticselite.nl
Ledenadministratie:	ledenadministratie@dutchathleticselite.nl

Activiteitencommissie

Trynke Bijlsma

CHEERLEADING | DUTCH ATHLETICS ELITE

Cheerleading is een combinatie van acrobatiek, tumbling en dans. Een explosieve teamsport voor jongens en meiden; stoer, snel, sterk en spannend.

Een routine bestaat uit een yell, stunts, piramides, basket tosses, tumbling en dans. In de yell wordt het publiek meegenomen in de routine van de atleten. Waarna de routine uitgevoerd wordt met flikflakken, salto's, schroeven en prachtige stunts.

In cheerleading komen heel veel vaardigheden samen: behendigheid, kracht, lenigheid, expressie en dans, maar ook psychologische en sociale vaardigheden. Zo is er vertrouwen in de ander nodig.

De sporters leren samen te werken, communiceren en letterlijk en figuurlijk op elkaar bouwen. Dutch Athletics Elite heeft teams in alle leeftijdsgroepen.

Peewee: tot en met 13 jaar (2009 of later)

Junior: 12 - 18 jaar (2004 - 2010)

Senior: 16+ (2006 of eerder)





TRAININGEN

Dag:	Tijdstip:	Categorie:	Coach:
Dinsdag	16.30 - 18.30 uur	Peewee / Junioren	Iris
	19.00 - 21.00 uur	All-Girl	
Woensdag	18.30 - 20.30 uur	Coed	Margreet
Vrijdag	18.30 - 21.00 uur	All-Girl	
Zaterdag	9.00 - 11.00 uur	Peewee / Junioren	Iris

Trainingstijden onder voorbehoud beschikbaarheid in het nieuwe seizoen. In de vakanties wordt er aangepast getraind. Dit wordt per aanvang seizoen gedeeld in de jaarplanning.

Trainingslocatie

Businesspark West 35A - Heerenveen

Kledingvoorschrift trainingen

Het is verplicht om te trainen in een broekje/legging en een top/shirt. De jongens dragen een t-shirt en een korte broek. Dit om te voorkomen dat een sporter of coach onbedoeld in de kleding blijft hangen tijdens het vangen/hulpverlening, wat gevaarlijke situaties kan opleveren. Uiteraard wordt op cheer schoenen getraind. Het haar van de sporters moet tijdens trainingen vastgebonden zijn. Alle sporters moeten alle sieraden verwijderen voordat de training begint (niet tijdens). Dit voor de eigen veiligheid.

Gedragsregels binnen de training

- Sporters dienen 10 minuten voorafgaand van de training aanwezig te zijn.
- Alle sporters dienen blessures die getapet moet worden voor de trainingstijd begint te tappen (niet wanneer de warming-up of kracht/ conditie wordt gestart).
- Alle mobiele telefoons en tablets etc. moeten worden uitgeschakeld zodra de training begint, tenzij een coach om het gebruik vraagt (d.w.z. voor het filmen van vaardigheden). Gebruik van de mobiele telefoon tijdens de training is niet toegestaan. Tenzij van te voren aangegeven bij de coach dat er een belangrijk berichttelefoontje wordt verwacht.
- Respectloos gedrag wordt niet getolereerd. Coaches kunnen sporters op elk moment vragen om de training te verlaten vanwege respectloos gedrag.

Aanwezigheid trainingen

- Teamleden wordt aangeraden om niet meer dan 3 trainingen per seizoen te missen (met uitzondering van speciale gelegenheden en spoedgevallen). Als een sporter te veel trainingen mist waardoor het team stil komt te staan en de voortgang wordt belemmerd, kan de keus door de coaches worden gemaakt om de sporter op een reserve positie te zetten of op een andere positie binnen het team. De voortgang van het team staat hierin te allen tijde altijd voorop.
- Als een sporter een training moet missen door vooraf bekende omstandigheden wordt de coach hier minimaal een week van te voren over geïnformeerd. Dit kan direct in een training worden medegedeeld, via de app of telefonisch. De sporter dient zelf met het stuntgroepje een vervangende training te plannen.
- Als een sporter ziek is wordt dit direct telefonisch doorgegeven aan de coach
- Als een sporter geblesseerd is wordt er geacht dat de sporter wel aanwezig is op de trainingen dit om gelijke tred te houden met veranderingen in choreografie en positionering.



- In de vakanties wordt er middels een aangepast rooster getraind. Dit wordt per aanvang van het seizoen met sporters en ouders gedeeld. We vragen de ouders en sporters dan ook om tijdens de vakantieperiodes rekening met het rooster te houden wanneer er uitjes worden gepland.

Communicatie richting de coaches

Op sommige momenten in de trainingen zijn de coaches te druk om vragen te kunnen beantwoorden. Daarom is het handig dat er voorafgaand aan de training, indien er bijzonderheden zijn, de vragen/opmerkingen worden gedeeld met de coach.

Onderwerp:	Kanaal:
Vragen, opmerkingen, plannen gesprek	Privé-app coach
Algemene informatie vanuit trainers	Informatie-app team
Afmelden training	Privé-app coach
Mededelingen trainingen, wedstrijden en optredens	Informatie-app team
Extra informatie vanuit de coaches	Informeel-app team
Informeel berichten (foto's en video's trainingen vanuit de coaches	Informeel-app team

Telefoonlijst trainers

Coach:	Telefoonnummer:
Iris Bosman	06 - 10 53 33 14
Margreet Steg	06 - 23 98 10 50





WEDSTRIJDEN

Elke sporters (met uitzondering van nieuwe leden, die instromen gedurende het cheerseizoen) neemt deel aan wedstrijden. Andere hobby's, activiteiten en eventuele bijbaantjes gaan niet voor op het deelnemen aan wedstrijden. Indien een lid wegens speciale omstandigheden niet bij een wedstrijd aanwezig kan zijn, neemt een ouder zo spoedig mogelijk contact op met de coaches om te overleggen betreft de situatie.

De coaches bekijken per seizoen welke teams aan welke wedstrijden mee zullen doen. Geschatte kosten zijn alleen de kosten voor deelname aan de wedstrijd.

Datum:	Competitie:	Teams:	Geschatte kosten:
4 - 5 november	UCA Camp Leuven	Peewee/Juniors All Girl COED	+/- € 107,50
9 maart	SALC Dusseldorf	Peewee/Juniors All Girl COED	+/- € 35,=
11 mei	Future Cheer Amsterdam	Peewee/Juniors	+/- € 50,=
19 - 20 mei	ECC Bottrop	Peewee/Juniors All Girl COED	+/- € 60,=
1 juni	Future Cheer Barcelona	All Girl	+/- € 50,=
8 juni	NK (plaats tbc)	Peewee/Juniors All Girl COED	tbc
15 juni	SALC Hamburg	All Girl	+/- € 35,=
21-23 juni	JAMfest Liverpool	All Girl	tbc
23 juni	SALC Dusseldorf	Peewee/Juniors	+/- € 35,=
5-7 juli	Future Cheer Bornemouth	All Girl	+/- € 50,=

Teamassistenten

Per team zijn er twee teamassistenten. Zij regelen facilitaire zaken omtrent wedstrijden en teamuitjes.

Wedstrijdkleding

Op gezette tijden informeren wij jullie over een pasmoment voor het wedstrijduniform.

Een wedstrijduniform bestaat voor de dames uit:

- Top, rok en strik Ongeveer € 100,=
- Trainingspak Ongeveer € 75,=
- Schoenen tussen de € 75,= en € 100,=

Een wedstrijduniform bestaat voor de heren uit:

- Top en broek Ongeveer € 100,=
- Trainingspak Ongeveer € 75,=
- Schoenen tussen de € 75,= en € 100,=





Wedstrijdpresentatie

- Alle sporters van een team hebben dezelfde haardracht. Dit wordt aan ieder team per aanvang seizoen medegedeeld.
- Make-up moet passen bij de leeftijd van de sporter. Wij kiezen er voor om 'zware' make-up niet toe te staan bij Mini's en Peewees. Wel mag er een doorzichtige gloss op de lippen worden aangebracht en mascara. Alle sporters van het Senioren en Junioren team hebben op dezelfde wijze de make-up aangebracht dit wordt per aanvang seizoen medegedeeld.
- Het dragen van sieraden is niet toegestaan. Ook kleine oorknopjes moeten tijdens de wedstrijd uitgedaan worden.
- Zichtbare tatoeages moeten worden afgeplakt met huidkleurige tape.
- Blessures moeten worden getapet met huidkleurige tape. Ook wanneer er braces worden gedragen dienen deze op de wedstrijd middels een huidkleurige kous te worden bedekt.
- Nagellak moet voor aanwezigheid op de wedstrijden worden verwijderd

COMMUNICATIE BINNEN DAE

Verwachtingen bijdrage ouders

- Betrokkenheid bij de club. Denk bijvoorbeeld aan het deelnemen in een van de commissies of bestuur, het helpen bij evenementen, het schoonhouden van de trainingsmaterialen etc.
- Goede communicatie richting trainers.
- Stuk voorbereiding voor en naar wedstrijden.
- Wanneer een sporter astma, bronchitis, epilepsie, blessures of een ziekte heeft worden de coaches hiervan op de hoogte gebracht. Als mede welke acties door de coaches in het geval van calamiteiten genomen moeten worden.

Verwachtingen bijdrage sporters

- Inzet, motivatie, concentratie en doorzettingsvermogen in de trainingen.
- Respect naar de trainers.
- Het beste uit jezelf willen halen.
- Feedback willen ontvangen en hiermee aan het werk gaan.
- Goede voorbereiding op trainingen en wedstrijden. Uitgerust zijn, goede voeding etc.

Verwachtingen bijdrage coaches

- Een prettig leerklimaat voor de sporters.
- Een fijne sfeer in de zaal en in de teams.
- Een goede samenwerking w.b.t. ouders – sporters – coach.
- Een adequate communicatie richting ouders.
- Hoogst haalbare uit sporters willen halen en talenten laten ontwikkelen.



Contactmomenten coaches

- Vóór of ná een training.
- In het weekend mailen i.p.v. appen of bellen
- Vragen/opmerkingen mogen ook gesteld worden door een mail te sturen naar: info@dutchathleticselite.nl

Publiciteit en social media

- De Dutch Athletics Elite is blij met positieve publiciteit voor de sport en de vereniging!
- Wees ervan bewust dat wat je online zet, voor altijd terug te vinden is. Denk na voordat je iets post.
- Vraag toestemming als je bijvoorbeeld een account aanmaakt met je team en/of stuntgroep.
- Vraag tijdens de training om toestemming voor het maken van filmpjes of foto's. En of deze op social media mogen worden geplaatst.
- Aardig zijn loont, ook online. Wees je bewust van jouw voorbeeldfunctie

Mediabeleid

- Dutch Athletics Elite deelt en gebruikt media van professionele fotografen en medewerkers van evenementen op sociale media, de website en in communicatie uitingen. Foto's en video's van onze sporters kunnen op sociale media worden gebruikt om de sport en de vereniging te promoten. Door het lidmaatschap wordt ingestemd met het gebruik van beeldmateriaal van de sporter op sociale-media, website en in communicatie uitingen. Wil je om welke reden dan ook hiervan uitgesloten worden, stuur dan voorafgaand het seizoen een e-mail naar: ledenadministratie@dutchathleticselite.nl

AANMELDEN / AFMELDEN

Potentiële leden mogen twee proeflessen meedoen. Bij voldoende enthousiasme en in overleg met de coaches, wordt bekeken wanneer te beginnen en in welk team. Aanmelden kan d.m.v. het inleveren het inschrijfformulier bij de trainer of deze te mailen naar: ledenadministratie@dutchathleticselite.nl. Afmelden dient voor 1 juli ,1 oktober of 1 december plaats te vinden door een mail te sturen naar hetzelfde e-mailadres. Wanneer er wordt opgezegd na deze data is tot het volgende opzeg-moment contributie verschuldigd. Na de opzegdatum van 1 december confirmeer je je aan de wedstrijden en de bijbehorende kosten.

Team:	Trainingsuren per week:	Contributie p/m
Team Peewees / Junior	4 uur	€ 59,50
Team Coed	2 uur	€ 37,50
Team Coed + Junior	2 + 4 uur	€ 72,50
Team Coed + All girl	2 + 4 uur	€ 59,50
Team All girl	4 uur	€ 30,00

Aansprakelijkheid

Cheerleading bestaat uit het maken van piramides, stunts en het gooien van basket tosses. Dit gebeurt altijd op veilige wijze, maar een ongeluk zit in een klein hoekje en kan altijd gebeuren. De vereniging, haar bestuur en/of de coaches kunnen hier niet verantwoordelijk voor gehouden worden, dit is de verantwoording van het lid. Leden dienen een zorgverzekering te hebben, alsmede eventuele extra dekking voor sportevenementen in het buitenland.

Jeugdfonds Sport en Cultuur

Is het lastig om de contributie te betalen? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt! Het Jeugdfonds Sport & Cultuur betaalt de contributie en/of benodigdheden voor kinderen en jongeren uit gezinnen waar thuis te weinig geld is. Kijk voor meer info op www.jeugdfondssportencultuur.nl



DUTCH ATHLETICS ELITE
www.dutchathleticselite.nl
info@dutchathleticselite.nl

