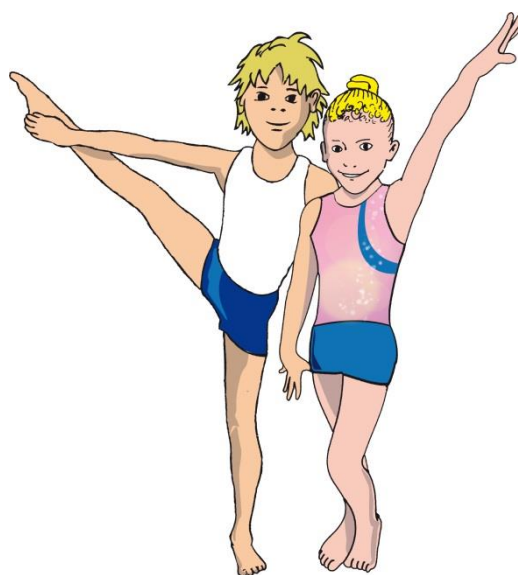




Draaiboek

Gymstars-Sterrendag





INHOUD

INHOUDSOPGAVE

1.	ALGEMENE INFO	3
2.	DOEL VAN EVALUATIE	3
3.	PRAKTISCHE ORGANISATIE	4
3.1.	VOORBEREIDING	4
3.2.	MEDEWERKERS	6
3.3.	OP DE GYMSTARS-STERRENDAG	7
4.	CHECKLIST	8
4.1.	VOORBEREIDING	8
4.2.	TIJDENS	8
4.3.	ACHTERAF	8
5.	SCENARIO'S	9
5.1.	TOESTELLEN – BREVETAFNEMERS - DOORSCHUIFSYSTEEM	9
5.2.	VOORBEELD DEELNEMERSLIJSTEN	13

1. ALGEMENE INFO

Met het Gymstars-project wil de GymnastiekFederatie bijdragen tot een kwaliteitsvolle en **éénvormige jeugdopleiding** in Vlaanderen.

Gymstars richt zich naar alle betrokken partijen: de gymnasten met 1 of 2 oefenmomenten per week, de ouders, de clubbestuurders en de clubtrainers.

Het programma is opgedeeld in verschillende niveaus met een stijgende moeilijkheidsgraad. Om naar een hoger niveau over te gaan, dient de gymnast een aantal bewegingsvaardigheden te halen. Aan elk niveau is een nummer/kleur toegekend. De opdeling in kleuren geeft zowel voor de trainer, de ouders als het kind zelf, eenvoudig en duidelijk weer in welk niveau het kind zich bevindt. De verschillende niveaus vormen een samenhangend geheel.

2. DOEL VAN EVALUATIE

‘Kinderen volgens de eigen mogelijkheden en wensen laten ‘schitteren’

Een evaluatie van de progressie van de gymnasten is niet alleen belangrijk voor de succesbeleving van de gymnasten, maar is ook voor de trainer een uitstekende manier om het niveau en de progressie van de gymnasten te evalueren en in kaart te brengen. Het resultaat van de evaluatie kan in de club een nuttige tool zijn om: een leergesprek aan te gaan met de gymnast, de gymnast in een andere trainingsgroep onder te brengen (niveaugroepen), de groepssamenstelling voor het komend seizoen te verantwoorden, ...

Het niet-slagen van een test werkt demotiverend voor de gymnasten. Het is de bedoeling dat de kinderen minimaal het diploma van niveau 1 halen. Elk kind gaat naar huis met een diploma.

Er kan gekozen worden voor een permanente evaluatie in de club of een evaluatie op 1 bepaald moment, vb. brevettendag. In dit draaiboek gaan we dieper in op de organisatie van dergelijke brevettendag.

Evaluatiemethode:

- Per niveau worden 10 bewegingsvaardigheden geëvalueerd. 1 oefening is verschillend voor jongens en meisjes (evenwichtsbalk en herenbrug).
- Elke geslaagde oefening levert 1 punt op. Om het diploma te behalen, scoort de gymnast minimum 7/10.
- Om in de bewegingsvaardigheid te slagen, behaalt de gymnast 3 van de 4 evaluatiepunten die vermeld zijn op de Gymkaart.
- De gymnast kan 1 joker inzetten die dubbele punten oplevert (uit de oefenstof van hetzelfde niveau).
- De gymnast mag 1 oefening wisselen met een oefening van een ander niveau (regressie/progressie). Deze oefening is ook goed voor 1 punt.
- Bij de Gymkaarten van niveau 6 is bij de moeilijkste oefeningen het evaluatiepunt **‘zonder hulp uitgevoerd’** opgenomen. Dit betekent dat de gymnast de beweging met hulp kan uitvoeren en toch kan slagen (als de overige 3 evaluatiepunten behaald zijn) voor de betreffende oefening.
- Het evaluatiesysteem kan met de Gymstars-app worden uitgevoerd. Deze app is speciaal ontwikkeld en is gelinkt aan de ledenapplicatie van de federatie. Via een handige tool worden de trainingsgroepen van de club toegevoegd, kan de evaluatie afgenomen worden, zijn er rapporten beschikbaar.

3. PRAKTISCHE ORGANISATIE

3.1. VOORBEREIDING

Infrastructuur – turnmateriaal

- Voor de sterrendag is het organisatorisch het best als al het materiaal voor de verschillende bewegingsvaardigheden die zullen worden uitgevoerd, gelijktijdig opgesteld kan staan. Op die manier gaat er geen tijd verloren tussen het uitvoeren van de verschillende oefeningen. Er kan hiervan best op voorhand een schets gemaakt worden van de zaalopstelling.
- Indien niet al het materiaal gelijktijdig opgesteld kan worden, moet er op voorhand grondig nagedacht worden op welk moment welke toestellen verplaatst/afgebroken/opgesteld moeten worden. In dit geval kan best van elke opstelling een schets gemaakt worden.
- Ander materiaal:
 - Muziekinstallatie
 - Verlengkabels
 - Kantoorbenodigdheden (papier, stylo's, plakband,...)
 - Eventueel vlaggen/spandoeken club/sponsors

Aankleding zaal - Logistiek

- Zorg voor een duidelijke scheiding van publiek en deelnemers (veiligheid!). Werk met tribunes, stoelen of banken.
- Stel de verschillende opstellingen/posten duidelijk gescheiden op.
- Gebruik leuke muziek voor het doorschuiven naar de volgende post en de prijsuitreiking.

Drukwerk

- Gymstars diploma's kan je steeds bestellen via de webshop op www.gymfed.be
- Indien evaluatie op papier wordt gedaan: formulieren voor evaluatie kunnen gedownload worden van de website www.gymstars.be – voor de clubtrainer – downloads.

Catering

- De club kan eventueel zorgen voor bijkomende inkomsten uit vb. drankverkoop, hotdogs, ...

Medisch

- Leden aangesloten bij de GymFed zijn verzekerd via ongevallenpolis van de federatie. Ook medewerkers tijdens de Sterrendag zijn verzekerd.
- Voorzie EHBO-materiaal.

Evaluatievoorbereiding

- Indien je weet welke gymnasten zullen deelnemen, gaat de voorbereiding van de evaluatie vlotter. Vraag dus aan je leden om zich in te schrijven voor de sterrendag. Dit kan door een lijst op te hangen in de turnzaal, via briefwisseling, online,... Zo kunnen de groepen op voorhand ingedeeld worden, naargelang niveau. De evaluatie per opstelling/toestel loopt dan veel vlotter.
- Per groep: max 12 deelnemers. Aantal trainers per opstelling: 1 tot 2 trainers.
- Werk met een duidelijk doorschuifstelsel voor de gymnasten.
- Op voorhand namen, datum en club invullen op diploma's. Zo hoef je op het moment enkel de punten in te vullen en de oefeningen aan te duiden.
- Er kan ook gewerkt worden met de Gymstars-evaluatieapp.
- 2 opties voor evaluatie:
 - Trainers schuiven mee door met de kinderen van opstelling naar opstelling en nemen evaluatiepapieren mee.
 - Trainers blijven bij de post. Evaluatieformulieren worden meegegeven met de groep.
- Voorzie extra niet-ingevulde formulieren en diploma's voor extra deelnemers.

3.2. MEDEWERKERS

Medewerkers zijn cruciaal voor een goed verloop van de Gymstars-Sterrendag. Om een zicht te krijgen op het aantal medewerkers geven we hier een overzicht van de verschillende taken voor, tijdens en na de Sterrendag.

Vooraf

- Klaarzetten materiaal: 5–7 medewerkers:
 - Klaarzetten toestellen
 - Klaarzetten onthaal en secretariaat

Gymstars-Sterrendag

- Nodige medewerkers: 6 à 8 personen (uitgezonderd brevetafnemers)
- Verantwoordelijke: 1 medewerker
 - Zorgt voor de algemene organisatie en coördinatie van het event. Houdt de timing in het oog.
 - Korte briefing geven aan de 'juryleden'.
 - Geeft startsein
- Onthaal: 2 medewerkers
 - Ontvangst gymnasten. Doorverwijzen naar de kleedkamers.
 - Kunnen tijdens de wedstrijd helpen met het secretariaat (rondlopen en resultaten al aanduiden op diploma).
- Secretariaat: 2 medewerkers
 - Noteren aanwezigen, diploma's klaarleggen en invullen
 - Stel 1 iemand verantwoordelijk voor het secretariaat
- Muziek: iemand die verantwoordelijk is voor de muziek. Kan eventueel in combinatie met het secretariaat.
- Trainers/brevetafnemers: 1 of 2 trainers aan opstelling (indien weinig deelnemers kan een trainer meerdere oefeningen afnemen)
- Bij catering: verantwoordelijke catering + medewerkers

Na de activiteit

- Gezamenlijke activiteit van alle medewerkers en aanwezige trainers.

3.3. OP DE GYMSTARS-STERRENDAG

Checklist voor de start van Sterrendag

- Zie punt 4

Aanmelden gymnasten

- Aanmelden van de gymnasten gebeurt op 1 plaats (=onthaal).
- Zorg dat de deelnemers weten waar de kleedkamers zijn.
- Verzamel alle gymnasten voor de start.

Verloop Gymstars-Sterrendag

- Deel de gymnasten per niveau in (eventueel met sticker op kledij)
- Gymnasten kunnen binnenkomen op muziek.
- Eerst wordt een gezamenlijke opwarming voorzien. Daarna worden ze door de trainers meegenomen naar het betreffende toestel. Bv niveau 1 naar de grond. Niveau 2 naar balk en brug. Zie scenario's.
- De wissel naar een ander toestel loopt via een herkenbaar deuntje.
- Jokersysteem: trainer kan dit op voorhand doorgeven of bij de oudere gymnasten kunnen ze dit voor de oefening zeggen. Wanneer ze oefening veranderen of niet meedoen wordt dit ook vooraf gemeld.

Diploma-uitreiking

- **Het niet-slagen van een test werkt demotiverend voor de gymnasten. Het is de bedoeling dat de kinderen minimaal het diploma van niveau 1 halen. Elk kind gaat naar huis met een diploma.**
- Alle gymnasten worden verzameld in de kleedkamers en opgesteld per groep/niveau (1 medewerker). Daarna marcheren ze op op muziek. Gymnasten worden afgeroepen en komen naar voor en krijgen hun diploma.
- Secretariaat is verantwoordelijk voor het schrijven van de diploma's. Eventueel kan er iemand rondgaan om de geslaagde oefeningen al aan te duiden. Zo hoeft je achteraf enkel de punten in te vullen.
- Laat moment voor groepsfoto toe.
- Club kan eventueel extra aandenken voorzien indien gewenst.

4. CHECKLIST

4.1. VOORBEREIDING

Algemeen

- ☐ Reservatie zaal
- ☐ Zaalplan
- ☐ Alle materiaal aanwezig?
- ☐ Is de zaal ingekleed?
- ☐ Hangen alle vlaggen/banners van club/sponsors op?
- ☐ Groepsindeling maken aan de hand van de inschrijvingslijsten
- ☐ Evaluatieformulieren/evaluatie-app en diploma's klaarleggen

Medewerkers

- ☐ Stel een verantwoordelijke aan voor de organisatie van de Sterrendag
- ☐ Ondersteuning aan het secretariaat (2 medewerkers)
- ☐ 2 medewerkers staan in voor het onthaal van de gymnasten
- ☐ Brief elke medewerker van zijn/haar taak
- ☐ Voldoende trainers om posten te bemannen

Materiaal

- ☐ Staat het materiaal op de juiste plaats?
- ☐ Is elke opstelling veilig opgesteld?
- ☐ Staat de muzikinstallatie klaar?
- ☐ Liggen alle evaluatieformulieren klaar?
- ☐ Is er voldoende schrijfmateriaal aanwezig?
- ☐ Is de naam-datum-club reeds ingevuld op de diploma's?

4.2. TIJDENS

Onthaal

- ☐ Bevestig aanwezigheid van elke gymnast
- ☐ Hou wijzigingen goed bij en geef ze door aan het secretariaat
- ☐ Begeleid de gymnasten naar hun kleedkamers
- ☐ Voorzien een gezamenlijk opwarming
- ☐ De gymnasten weten hoe ze moeten doorschuiven

Prijsuitreiking

- ☐ Er zijn geen verliezers, enkel winnaars
- ☐ Er is een diploma voor alle deelnemers
- ☐ De gymnasten komen op muziek op
- ☐ Bedanking aan alle medewerkers

4.3. ACHTERAF

Verwerking

- ☐ De resultaten worden aan de trainers meegegeven
- ☐ Er wordt een interne evaluatie georganiseerd over het verloop van de sterrendag



5. SCENARIO'S

5.1. TOESTELLEN – BREVETAFNEMERS - DOORSCHUIFSYSTEEM

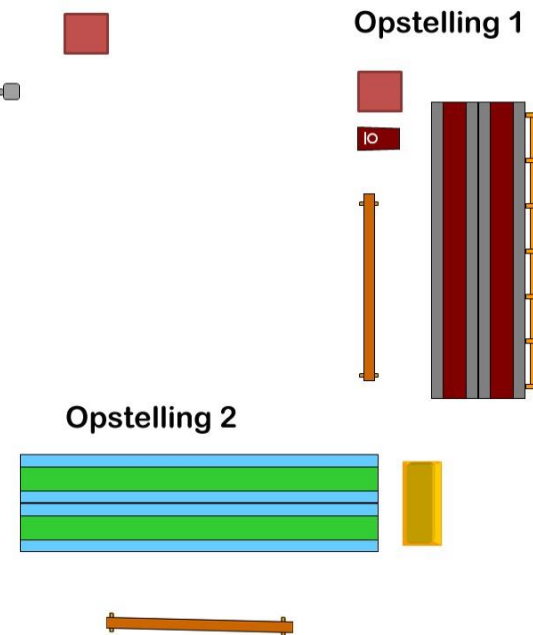
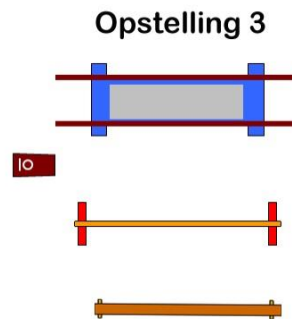
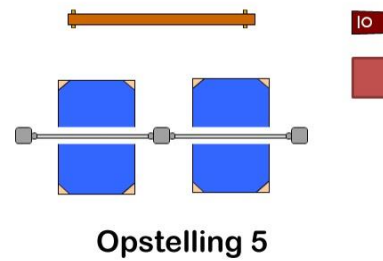
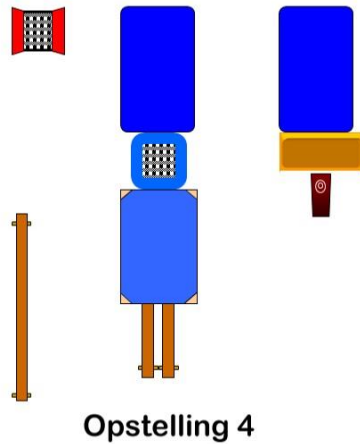
- Indien mogelijk: dubbele posten voorzien (2 rekstokken, 2 balken,...).
- Plaats hulptoestellen, gymblokken, plofmatjes in de buurt van de opstellingen.
- Werk met 2 vloeropstellingen. In elk niveau zijn er ongeveer 4 oefeningen aan de grond. Splits deze op door 2 vloeropstellingen te gebruiken (zie tabel).
- Voorzie zitplaatsen (banken) voor de gymnasten en publiek (tribunes, stoelen).
- Doorschuifstelsysteem:
 - Optie A: Brevetafnemers blijven bij hun opstelling staan, de gymnasten nemen hun evaluatieformulier mee
 - Optie B: Brevetafnemers roteren mee met hun groepje en houden de evaluatieformulieren bij van de gymnasten
- Er kan gekozen worden om nog per opstelling te gaan opdelen.
 - Bijvoorbeeld opstelling 1: Trainer 1: GK1 en Trainers 2: GK2

▪ Oefeningen per opstelling per niveau

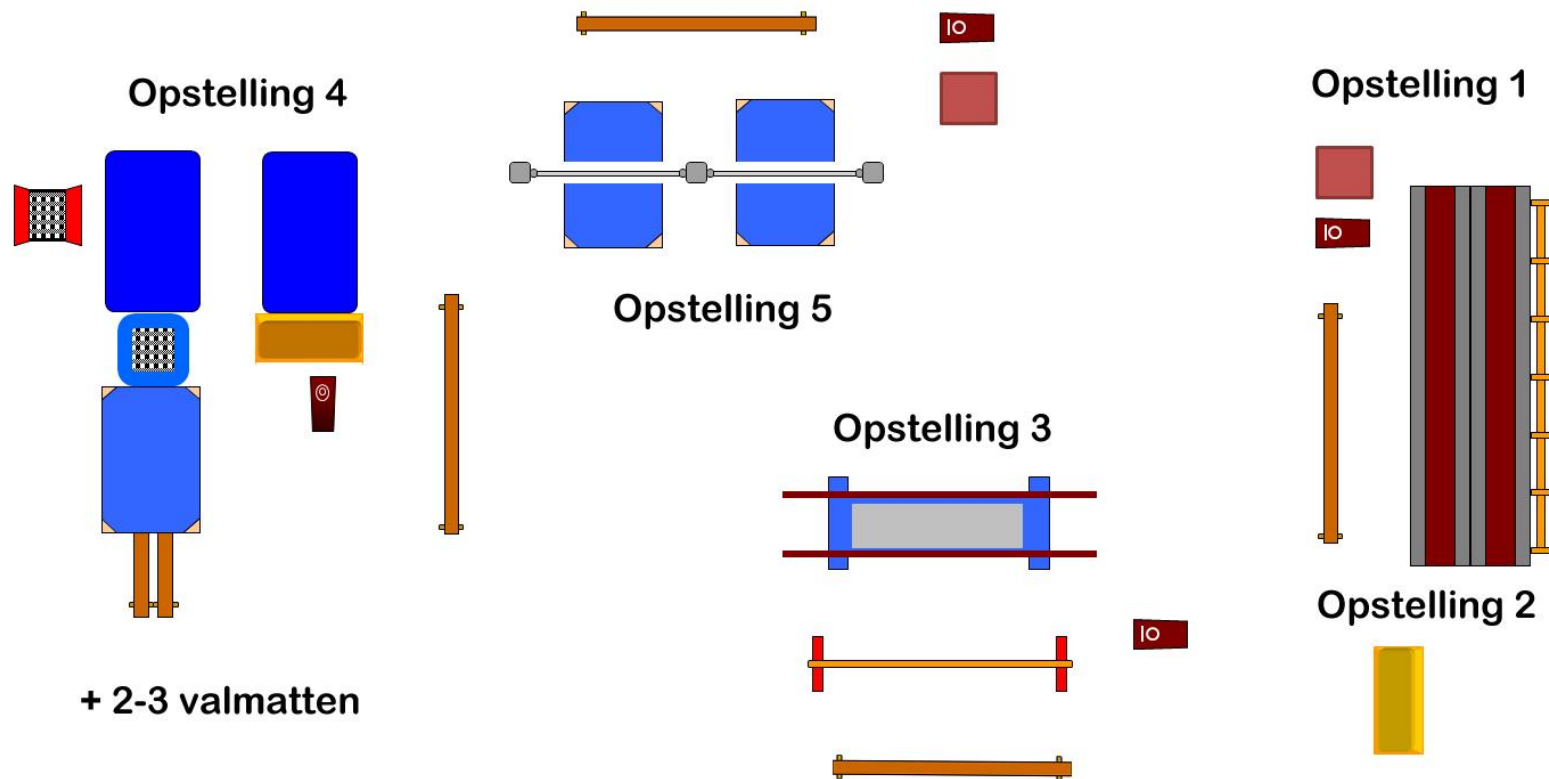
Opstelling	Gymkaarten		Extra materiaal
Opstelling 1 <i>Lange mat 1</i>	Niveau 1	GK1; GK2; GK5	Gymblok - springplank (+ matje) sportraam
	Niveau 2	GK12; GK13; GK 16	
	Niveau 3	GK23; GK24; GK 27	
	Niveau 4	GK34; GK35; GK 41	
	Niveau 5	GK45; GK46	
	Niveau 6	GK56; GK57	
Opstelling 2 <i>Lange mat 2</i>	Niveau 1	GK8; GK10	Valmat Plint + zachte mat
	Niveau 2	GK19; GK21	
	Niveau 3	GK30; GK32	
	Niveau 4	GK38; GK41	
	Niveau 5	GK49; GK52	
	Niveau 6	GK60; GK63	
Opstelling 3 <i>Rekstok/barre</i>	Niveau 1	GK 6; GK7	Springplank + plint (gymblok) 2 plinten/gymblokken
	Niveau 2	GK17; GK18	
	Niveau 3	GK28; GK29	
	Niveau 4	GK39; GK40	
	Niveau 5	GK50; GK51	
	Niveau 6	GK61; GK62	
Opstelling 4 <i>Balk//Herenbrug</i>	Niveau 1	GK3 en/of GK4	Springplank
	Niveau 2	GK14 en/of GK15	
	Niveau 3	GK25 en/of GK26	
	Niveau 4	GK36 en/of GK37	
	Niveau 5	GK47 en/of GK48	
	Niveau 6	GK58 en/of GK59	
Opstelling 5 - <i>Plintopstelling</i> - <i>Trampoline-opstelling</i>	Niveau 1	GK9; GK11	MT: aanloop met banken Mattenberg (MT) Mattenberg
	Niveau 2	GK20; GK22	
	Niveau 3	GK31; GK33	
	Niveau 4	GK42; GK44	
	Niveau 5	GK53; GK55; GK54	
	Niveau 6	GK64; GK65; GK66	

- Scenario 1: grote zaal, veel materiaal

+ 2-3 valmatten



- Scenario 2: kleine zaal, net voldoende materiaal



5.2. VOORBEELD DEELNEMERSLIJSTEN

Voorbeeld deelnemerslijst (Excel-bestand).

Naam	Voornaam	Niveau	Sessie
Driesens	Clarisse	Niveau 2	Sessie 1
Albers	Fiona	Niveau 3	Sessie 2
Achten	Emma	Niveau 2	Sessie 1
Wauters	Marjolein	Niveau 6	Sessie 2
De Kock	Lieselotte	Niveau 1	Sessie 1
Veeckman	Silke	Niveau 3	Sessie 2
...	...	...	

Op basis van Excel kunnen deze lijsten worden opgemaakt en kunnen groepen worden ingedeeld op basis van niveau en sessie (indien meerdere sessies worden georganiseerd).