

Krav og forventninger til udøvere på Discovery sæson 11/12

1. Fremmøde

- Træning er obligatorisk - dette gælder både hverdags- og weekendtræning.
- Fra 1. oktober til efter Beach Cup må man misse 2 træninger! Dette er inkl weekendtræning
- Fra 1. januar 2012 til efter DM må man max misse 2 træninger! Dette er inkl weekendtræning
- Det forventes, at man KUN melder afbud til hverdagstræning hvis man er meget syg eller grundet skole. Har man lidt ondt i hovedet el lign, forventes det at man møder til træning og kigger på, eller er med i det omfang man kan. Har man lektier for, er man velkommen til at tage det med til træning, hvor man evt kan få hjælp. Afbud grundet "man lige skal noget andet" såsom biotur godtages ikke.
Evt afbud skal meldes senest kl 14. inden træningens start (kl. 9 i weekenden) med begrundelse for fravær. Møder en udøver ikke op, uden at have meldt afbud, forbeholder trænerne sig ret til at udelukke udøveren fra at deltage til næste træning, men hvis det er tæt på en konkurrencen forbeholder trænerne sig ret til at udelukke udøveren fra at deltage i konkurrencen.
- Oversigt over weekendtræning bliver udleveret inden sæsonstart. Vi forventer, man planlægger andre aktiviteter udenfor træning. Skulle der dog være en weekendtræning, man er forhindret i at komme til, skal dette meddeles skriftlig med begrundelse senest 1. oktober. Afbud efter 1. oktober godtages kun i tilfælde af sygdom, død, skole eller anden gyldig grund.
- Har man en skade, forventes det, man møder til træning og kigger på.
- Der er obligatorisk at melde ferie skriftligt i forummet senest 3 uger før man tager afsted, men vi ser gerne at det meddeles lige så snart man ved det, hvis man ved det før.
- Ingen ferie fra 1. januar til efter DM. Vinterferie uge 7 dog undtaget. Alternativt uge 8 SÅFREMT ens kommune holder vinterferie i uge 8 i stedet for uge 7.
Hvis man ved at man skal på ferie i et tidsrum udenfor vinterferien giver man besked senest d. 01/10-20. Melder man ferie udenfor vinterferien må man være indstillet på at blive sat at DM holdet og komme tilbage efter DM. Man kan dog søge dispensation hos trænerne – dette skal gøres senest 1. oktober.

2. Træning

- Det forventes, at man udviser engagement til træning, shows, konkurrencer oa. Dette indebærer også at man ikke har "en attitude" hverken overfor trænere eller holdkammerater. Det er ok at have en dårlig dag, men negativitet og dårlig stemning gang på gang tolereres ikke.
- Man skal møde til tiden til træning, og stå klar i træningstøj, håret sat op og sko på ved træningens start. Nogle har været rigtig dårlige til dette i den forgangende sæson og vi forventer at der strammes op på dette! Vi gør opmærksom på, at når træningen starter, lukkes døren til salen. Såfremt man kommer for sent, starter man selv opvarmning i omklædningsrummet og man bliver lukket ind, når træneren vurderer at det vil forstyrre mindst muligt.
- Til træning er der ikke noget der hedder "Det kan jeg ikke". Man skal have viljen til at lære, kaste sig ud i nye ting, være med på at prøve nye ting flere gange, ikke give op efter de første 10 gange og være "open-minded".
- Det er et krav, at man deltager i hele træningen, med mindre andet er aftalt. Er der dele af træningen man er forhindret i at deltage aktivt i, skal dette aftales med trænerne senest kl 14 på hverdage (kl 11 i weekenden).
- Man skal deltage aktivt i hele opvarmningen, med mindre andet er aftalt. Kan man ikke gennemføre opvarmningen, kan man heller ikke deltage i resten af træningen!
- INGEN MOBILER TIL TRÆNING
- Vandpauser er til at tage vand og lige få en puster. Ikke til at lave fis, sms'e eller spille

3. Shows

- Ved alle showtilmeldinger gives der en tilmeldingsfrist. Alle skal tilmelde/framelde sig en optræden inden tilmeldingsfristen udløber - ligegyldig om man kan komme eller ej. OBS! Når tilmeldingsfristen er overskrevet, er der lukket for tilmeldinger
- Har man tilmeldt sig et show, kan man framelde sig igen INDEN tidsfristen udløber. Har man tilmeldt sig, er tilmeldingen bindende, når tilmeldingsfristen er overskredet, og man er forpligtet til at deltage i showet.
- Skulle man gå hen og blive syg, og derfor være forhindret i at deltage i et show, er man forpligtet til at meddele trænerne dette senest kl. 8 om morgenen på dagen for showet.

OBS! Er man syg dagen inden et show, man har tilmeldt sig, og man ikke ved om man når at blive rask, meddeler man trænerne, at man muligvis ikke kan deltage. Så har trænerne mulighed for at lave en backup plan. På dagen for showet giver man endelig besked på om man kommer eller ej.

- Man skal deltage i sidste træning inden et show man har meldt sig til. (såfremt der IKKE bliver øvet til showet, kan der gives dispensation)

4. Andet

- Man skal øve derhjemme. Dette gælder koreografi, hop, smidighed og styrketræning.

- Har man misset en træning, er det ens eget ansvar at lære det, man er gået glip af inden næste træning. Det forventes at alle er med på hvad der blev gennemgået til sidste træning, så vi kan gå videre med det, i stedet for at tage det igennem forfra igen, mens alle andre står og venter!

- Det er en fordel hvis man tilmelder sig onsdagsspring, men ikke et krav. Vi ser meget positivt på at folk deltager i onsdagsspring, og det gavner uden tvivl hele holdet og vi opnår bedre resultater. Så derfor, ikke et krav, men et stort plus og en klar opfordring. Det forventes dog at man deltager i tumbling til alm cheertræning.

- Man skal holde sig opdateret i forum MINDST 2 gange om ugen. Tilmeldingsfrister skal overholdes.

- Man skal holde sig opdateret i den hemmelige gruppe på Facebook (samt evt kommentarer i forum) jævnligt og som minimum, når man bliver bedt om det.

- Bliver man bedt om at bekræfte noget, enten på sms, i den hemmelige gruppe eller i forum, bedes man gøre dette asap.

5. Sportsligt:

Man skal som minimum kunne lave følgende stunts som enten base, bagspot eller top (alt uden front) uden pauser i hangtime eller cradle position

- sikre mounts og dismounts med korrekt teknik

- base sponge base med 1 synk

- base regrab base med 1 synk

- splitløft

Man skal som minimum kunne lave følgende tumbling

- alm kolbøtte
- have viljen til at lære vejrmølle

Styrke

- Minimum 5 armbøjninger uden pause (på knæene, med hænderne frem og armene langs siden)
- Minimum 30 mavebøjninger uden pause
- Minimum 30 rygbøjninger uden pause
- 10 lunges på hvert ben, holde 10 sek pause ved hver 10.
- 10 dips

Smidighed

for toppe: heel stretch på mindst et ben

for alle: gerne spagat på indst 1 ben, men ikke et krav

Nul-tolerance-politik

Hos Rockets Cheerleaders har vi en "nul-tolerance-politik". Dvs. at vi ikke tolerer mobning overhovedet!

Det tolereres simpelthen ikke at der bliver talt ned til andre, talt grimt eller dårligt om andre, at der vendes øjne, at nogen fryses ude, eller lignende ting. Dette gælder både internt i foreningen men også eksternt om andre (det være sig andre foreninger, andre hold eller enkeltpersoner). Dette gælder også på messenger, facebook, arto og andre lign. sider.

Sådan opførsel er total uacceptabel og trænerne er forpligtet til at videregive disse sager til bestyrelsen. Det er her op til bestyrelsen at tage en beslutning om hvad der så skal ske. I værste tilfælde kan bestyrelsen suspendere et medlem i 3 mdr. eller helt ekskludere et medlem fra træningen og foreningen.

Vi tager det meget seriøst at alle har det godt med hinanden, at det er sjovt at komme til træning og at man ikke føler sig udenfor. Det bliver set meget strengt på mobning og upassende opførsel. Endnu engang - det tolereres simpelthen ikke! Hos Rockets behandler vi hinanden pænt.

Husk at du altid kan tale med din træner hvis du føler dig mobbet eller trådt på af andre. Vi er her for at hjælpe dig, da også du skal synes det er sjovt at komme til træning. Det er bedre at få talt

om tingene frem for at gå og holde det inde - dette gavner ingen. Så hvis du føler der er noget der går dig på, så beder vi dig om at tale med din træner/dine trænere. Vi er her for din skyld!