

## **ACROTEAM tst ÅRHUS**

Vi byder dig velkommen til en ny sæson med mange aktiviteter i vente.  
Vi håber du er frisk til for alvor at få sved på panden, for det kræver det nemlig.

Denne folder er ment som en information til dig og dine forældre, så du kan få lidt at vide om, hvad sportsacro er, og hvad det vil sige at gå til det.

Sportacro er en gren af gymnastikken her i landet. Der findes på landsplan ca. 500 aktive, fordelt på 10-11 klubber.

I sportsacroen forenes spring, koreografi, behændighed og acrobatiske momenter.

### **Vores forventninger til dig:**

For at en opvisning kan lykkes, er det nødvendigt at du er der hver gang. Vi forventer at du møder til alle træninger og opvisninger. Afbud kun i sjældne tilfælde.

Bliver du forhindret til træning på opvisningsholdet **skal du melde afbud** på sms til en af trænerne. Numre er nedenfor.

På konkurrenceholdet skal du melde fra på sms til Martin (29462724) OG SELV melde fra til dine makkerer inden træningen. I aftaler selv hvordan.

Vi forventer du vil hjælpe til ved eventuelle aktiviteter, der kan tjene penge til holdet.

For at få oplysninger rundt til alle, sender vi info på mails til jer. I skal derfor have en mailadresse, som I læser jævnligt (mindst en gang ugentligt). Mange tilmelding og svar foregår også via mail.

### **Forskellige niveau:**

For at alle skal få mest muligt ud af træningen, har vi valgt at lave to hold:

- opvisningsholdet (onsdag)
- konkurrenceholdet (mandag)

Opvisningsholdet er et åbent hold for acrobater på alle niveauer, men i tilfælde af stor uligevægt ml. store og små, ser vi os nødsaget til at foretage en udtagelse.

Konkurrenceholdet er et udtaget hold, der udtages af trænerne. For at deltage på konkurrenceholdet, skal man også træne på opvisningsholdet.

### **Hvem kan deltage ved konkurrence ?**

For at kunne deltage ved konkurrence, skal man i løbet af året opnå færdigheder, der opfylder krav, der stilles af Danmarks Gymnastik Forbund. Dette vurderes af ledere med dommeruddannelse. Der konkurreres i kategorierne pigepar, herrepar, mixpar, pigetrio.

### **Dragt/træningsdragt :**

Holdet indkøber både opvisningsdragt samt træningsdragt, der **skal og kun må** benyttes til opvisninger og ture. Dragt og træningsdragt er holdets ejendom, og skal returneres, hvis man stopper på holdet. Ligeledes får hver enkelt acrobat en sportstaske til låns. Vaskes dragten forkert, eller bliver den væk, erstatter acrobaten selv dragten. Man betaler en årlig leje på ca 175 kr pr. person for dragter og taske. Pengene går til indkøb af ny dragt efter nogle år.

Dragten vaskes i hånden eller vaskemaskine skåneprogram med lav centrifugering ( 30 grader ) med special skånevaskemiddel uden blegemiddel og INGEN skyllemiddel. Må ikke ligge i blød. Må ikke tørretumbles. Vaskes med vrangen ud.

### Opvisninger mm.:

Forårsstævne: 20. Marts -2010. DGI- Østjylland, Atletion Århus

tst-opvisning: 17. April 2010

+ evt. div. opvisninger i foråret.

Støtteforeningens generalforsamling:( omkring nov 2010 ) **Forældre, kom og hjælp os !!**

Fællesweekend ( kun evt )

med vores venskabshold Hammel, Holstebro og Skanderborg. (nærmere besked senere )

### Konkurrencer:

JM : 18/4-2010 i Silkeborg

1. Runde DM : 8/5 -2010 i Greve

2. Runde DM: 29+30/5 -2010 i Hammel

24-25/10-2009 - Elitetræning i Tuse. Div. 1, 2 og de bedste fra div. 3.

Vi må ca være 10 stk

Indbydelse udleveres snarest

9-10/1-2010 - Elitetræning i Tilst. Div. 1, 2 og de bedste fra div. 3.

Vi må ca være 10 stk

Indbydelse kommer senere.

### ***Støtteforeningen Hånd-Hånd:***

[haand-haand.gym@tst-tilst.dk](mailto:haand-haand.gym@tst-tilst.dk)

Vi har på holdet en støtteforening, vi kan trække på, når vi skal lave aktiviteter udover træningen. Foreningen tjener penge til holdet ved bla. forældrearbejde, såsom pakning af reklamer, hjælp ved status osv. Alle tjente penge går direkte til holdet. Vi har i løbet af sæsonen også behov for hjælp til kørsel. **Vi håber og forventer også at dine forældre vil give en hånd med, da arbejdet ellers bliver meget stort for få personer.** ( Der er kun 5 personer i bestyrelsen ).

Støtteforeningen hjælper med opgaver på holdet, der ikke direkte vedrører træningen.

Vi har ikke tradition for at melde os til kæmpestore eller mange opgaver. Men omkring mesterskaber og opvisninger er der altid behov for hjælp fra jer forældre.

*Det koster 150 kr at være medlem af støtteforeningen. Støtteforeningen sørger også for diverse gaver o.lign. Af praktiske årsager forventer vi, at alle der melder sig til acro også melder sig ind i støtteforeningen. Ønsker man ikke medlemskab vil priser på leje af tøj blive 325 kr (for medlemmer 175 kr) og der vil komme ekstra udgifter til ex. indsamling og ved arrangementer hvor støtteforeningen giver noget til medlemmerne. Man behøver kun ET medlemskab pr. familie. Nærmere info og kontonummer følger.*

Støtteforeningen ( se nedenstående navne ) koordinerer denne hjælp:  
*Fungerende indtil generalforsamling i okt/nov 2010*

Marianne Taarnborg ( Camilla og Martin, trænerne )	<a href="mailto:haand-haand.gym@tst-tilst.dk">haand-haand.gym@tst-tilst.dk</a>	86241819
Anette Halvorsen ( Cecilie og Christine )		86242578
Colin Boyles ( Rebecca )		86244980
Tina Andersen ( Camilla O )	<i>udtræder af bestyrelsen til okt/nov.</i>	86246021
Rikke Krogh ( Sally )		86162464

#### HOLDETS HJEMMESIDE

[www.tst-tilst.dk](http://www.tst-tilst.dk)

Find os under Støtteforeninger eller gymnastik

#### Træner telefonnumre:

##### *Martin Taarnborg*

( 29 46 27 24 )

Mail:

[taarnborg@os.dk](mailto:taarnborg@os.dk) *Men helst sms besked.*

##### *Sofie Holm*

(86253054/28916153 )

Mail:

[sofie\\_holm71@hotmail.com](mailto:sofie_holm71@hotmail.com)

##### *Camilla Taarnborg*

( 86241819/ 61691804 )

Mail:

[ctaarnborg@hotmail.com](mailto:ctaarnborg@hotmail.com)

Der gives rabat, hvis man går på mere end et hold.

Spørg gymnastikbestyrelsen: [Gym.medlemmer@tst-tilst.dk](mailto:Gym.medlemmer@tst-tilst.dk)