











## BASISGROEPEN



	Basisgroepen 6 -10 jaar (1e - 4e leerjaar) Basisgroepen 11-15 jaar (5e leerjaar - 3e middelbaar) Basisgroep Volwassenen (18+)
	1 uur per week 2 uur per week (in 2 verschillende basisgroepen) is ook mogelijk Volwassenen 1,5 uur per week
	We verwachten dat je op regelmatige basis aanwezig bent.
	Brevettendag - oktober Show - mei Volwassenen: geen activiteiten
	Geen ervaring vereist. In deze groepen wordt een brede basis Rope Skipping gegeven voor elke skipper.

## GEVORDERDENGROEPEN



	Gevorderden lagere school (1e - 6e leerjaar) Gevorderden middelbare school (1e middelbaar - 6e middelbaar)
	1,5 uur per week
	We verwachten dat je op regelmatige basis aanwezig bent.
	Inter-recrea-toernooi - januari Show - mei
	Na selectie Een brede basis Rope Skipping d.m.v. 2 à 3 jaar basisgroep met voldoende aanwezigheid. In deze groepen wordt er verder gewerkt aan snelheid, lenigheid, uithouding en coördinatie.



## RECREA WEDSTRIJDGROEPEN








	RECREA WEDSTRIJDGROEP 8-11 (2e - 5e leerjaar)	RECREA WEDSTRIJDGROEP 12+ (vanaf 6e leerjaar)
	Je traint 2 keer per week een uur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 uur per week recreacup</li> <li>- 1 uur per week challenge day</li> </ul> <p>Bij inschrijving kan je voor recreacup + challenge day of één van beiden kiezen.</p>
	Aanwezigheid: min. 80% Deelname aan recreatoernooi GYMFED is verplicht.	Aanwezigheid: min. 80% Deelname aan recreatoernooien GYMFED is verplicht.
	Recreacup - januari Show - mei	Recreacup - januari Show - mei Challenge day - mei
	Na selectie  Je hebt een brede basis Rope Skipping. Ook heb je de snelheid, uithouding, lenigheid en coördinatie al goed onder de knie. In de lessen ben je gemotiveerd om alles te geven !	Na selectie  Je hebt een brede basis Rope Skipping. Ook heb je de snelheid, uithouding, lenigheid en coördinatie al goed onder de knie. In de lessen ben je gemotiveerd om alles te geven !







## COMPETITIEVE WEDSTRIJDGROEPEN



	MINI'S 8-11 2e - 5e leerjaar	BELOFTEN 12-14 6e leerjaar - 2e middelbaar	15 PLUS vanaf 3e middelbaar
	2 keer 2 u / week	BELOFTEN A - 6 u / week BELOFTEN B - 4 u / week	15 + A - 6 u / week 15 + B - 6 u / week 15 + C - 4 u / week
	Aanwezigheid: min. 90% Deelname aan wedstrijden verplicht	Aanwezigheid: min. 90% Deelname aan wedstrijden verplicht	Aanwezigheid: min. 90% Deelname aan wedstrijden verplicht
	GYMFED WEDSTRIJDEN: Miniteam wedstrijd Minimaster wedstrijd Mini double dutch wedstrijd	GYMFED WEDSTRIJDEN: Masters Teamwedstrijd	GYMFED WEDSTRIJDEN: Masters Teamwedstrijd
	CLUB INTERN Brevettendag Trainingsweekend Show	CLUB INTERN Trainingsweekend Show	CLUB INTERN Trainingsweekend Show
	Na selectie  Je bent héél gemotiveerd in de lessen. Je kan goed op muziek springen. Snelheid, uithouding, coördinatie en lenigheid zitten in je bloed.		

## DEMOGROEPEN



	MINIDEMO EX-COMPETITIE 18 +	DEMOTEAM 15 +	RECREATIEVE MINIDEMO 18+
	1,5 uur per week	1,5 uur per week	1u per week
	Je kan voldoende aanwezig zijn.	Je kan voldoende aanwezig zijn.	Je kan voldoende aanwezig zijn.
	MINIDEMO	MINIDEMO of DEMOCUP	RECREATIEVE MINIDEMO
	Na selectie Je hebt min. 5 jaar ervaring in onze wedstrijdgroepen.	Na selectie Je springt in onze 15 + A groep. Je hebt min. 4 jaar in onze 15 + A groep gesprongen.	Na selectie Je hebt min. 4 jaar in onze gevorderdengroepen gesprongen.