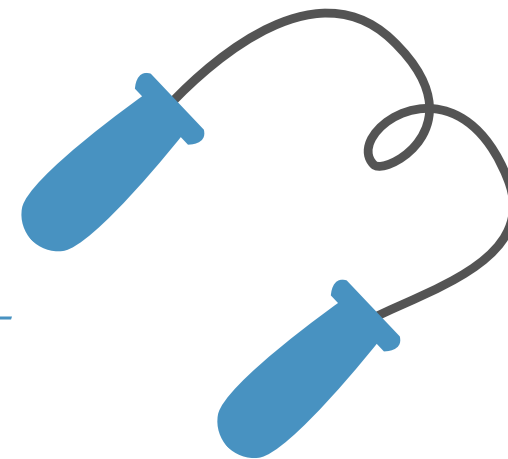




# SEIZOEN 2021-2022

HIPE SKIP MERKSEM VZW



# Visie

Hipe Skip is de ropeskiipping club waar elke springer telt! Met veel aandacht voor het individu zetten gemotiveerde en opgeleide coaches zich in om elke recreant of competitiespringer naar een hoger niveau te tillen en zo hun eigen grenzen te ontdekken.

Hipe Skip is de club waar amusement samen met inzet centraal staat wat resulteert in (top)prestaties.

Het familiale karakter van Hipe Skip zorgt ervoor dat iedereen zich betrokken voelt en zich wil en kan engageren om de club te ondersteunen, ieder binnen zijn of haar mogelijkheden. Hiervoor wordt een goede interne communicatie gevoerd tussen alle geledingen van de club.

Hipe Skip is trots op zijn springers en draagt dit via een systematische communicatie uit naar de buitenwereld.



# Voorstelling bestuur

## Voorzitter en opvolgen lesgevers

Hilde Dumon

## Ondervoorzitter, subsidies, en sociale media

Christiaan Mertens

## Penningmeester

Inge Mertens

## PR communicatie, kledij

Nathalie Bortels

## Creatieve vormgeving sociale media en website

Nomi Moris

## Verantwoordelijke ledenbeheer, inschrijvingen, verantwoordelijke juryleden

Pieter Gibens

## Overige bestuursleden

Inès Rooms

Jolien Dingemans

Tina Hackethal

Filip Philips



# Voorstelling Lesgevers

- Hoofdcoach: Pieter Gibens & Hilde Dumon
- 19+A:
- 16+A & 16+/19+BC: Seppe Schepers & Pieter Gibens
- Beloften A: Seppe Schepers & Pieter Gibens
- Beloften B/C: Janah Scheunis & Norah Kegels
- Mini's: Carline Van Heck
- Recrea -11 & +12: Nomi Moris, Lore Platteau, Elise Stuer, Axel Philips, Lise Van Heck, Lore Geysmans
- Volwassenen: Hilde Dumon
- Demo: Carline Van Heck & Seppe Schepers
- Conditie & Turnen: Mirte Schepers (i.s.m. Chloë Bogaert)



# Trainingslocatie

- Sporthalgroenendaalcollege (hoofdlocatie)
  - Ullenshofstraat 2 2170 Merksem
- Sporthal Het Laerhof
  - Laarsebaan 100 2170 Merksem



# Opdeling van de club

## Recreatie

- 1 of 2 uur training per week voor alle leeftijden vanaf het 1<sup>e</sup> leerjaar.
- Inzetten op plezierbeleving
- Geyarieerde trainingen gegeven door gediplomeerde lesgevers
- Behalen van brevetten “Gymbo & Gymba”
- Deelname aan Recreacups & Challenge Day (zie verder)
- Eventuele selectie naar competitiegroepen naar seizoen 2021-2022 of later

## Competitie

- Minimaal 4u training per week
- Deelname aan officiële wedstrijden georganiseerd door Gymfed (A, B, C of I-niveau)
- Prestatiegerichte trainingen, maar uiteraard met een gezonde dosis plezier.
- Trainingen gegeven door gediplomeerde lesgevers die zelf jaren ervaring hebben als wedstrijdskipper op (inter)nationaal niveau.
- Eventueel deelname aan Belgische & internationale kampioenschappen (op A-niveau)

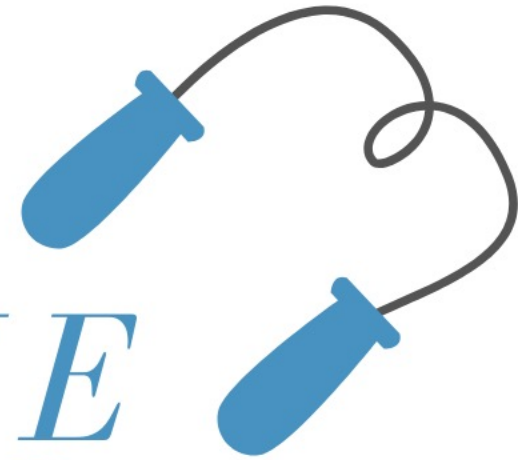


# Coronamaatregelen

- Kleurcodes volgen opgesteld door Sport Vlaanderen (Groen, Geel, Oranje & Rood)
- Starten in code groen
- Terug te vinden op onze website [www.hipeskip.com](http://www.hipeskip.com)
- Zeker lezen voor je naar de eerste training komt



# RECREATIE 2021-2022



HIPE SKIP MERKSEM VZW





# RECREATIE groepen

## Recrea -11 jaar (201(5)(6)-2011)

- Woensdag 16u tot 17u
- Zaterdag 9u tot 10u
- Locatie: Sporthal Groenendaalcollege

## Recrea +12 jaar (2010-2004)

- Woensdag 17u tot 18u
- Zaterdag 9u tot 10u
- Locatie: Sporthal Groenendaalcollege

## Volwassenen (vanaf 2003-...)

- Donderdag 20u tot 21u
- Locatie: Sporthal Groenendaalcollege



# RECREATIEVE wedstrijden

## Recreacup

- Voor alle recreanten vanaf geboortjaar 2013
- Verschillende leeftijdscategorieën
- Individueel
- 8 verschillende SR proeven die inge oefend worden tijdens de trainingen
- Plezier gegarandeerd
- Apart inschrijven via formulier lesgevers (meer info begin oktober)
- 3 verschillende data (zie verder)

## Challengeday

- Voor recreanten uit de groep recrea +12
- Uitdagendere wedstrijd met 10 verschillende proeven tegen de tijd
- Verschillende challenges te verdienen
- Proeven in alle vormen van Rope Skipping
- Teams van 3-4 springers
- Apart inschrijven via formulier lesgevers (meer info volgt later)
- 14/3/2021 (locatie nog niet bekend)



# RECREATIEVE trainingen vakantie

## Herfst- & krokusvakantie

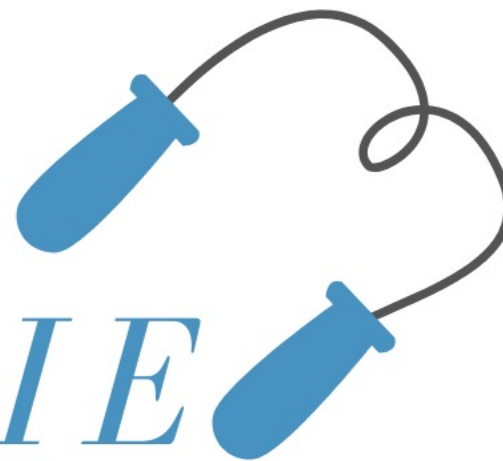
- Trainingen gaan heel de week door

## Kerst- & paasvakantie

- Enkel de eerste zaterdag van de paasvakantie
  - Kerstvakantie: woensdag 22/12/2021!!
  - Paasvakantie: zaterdag 2/4/2022



# COMPETITIE 2021-2022



HIPE SKIP MERKSEM VZW



# Wedstrijdstromen A/B/C/I Stromen

(bepaald door coaches)

## A stroom

- Hoogste niveau = meer vereisten
- Selectie mogelijk voor internationale wedstrijden
- Medisch attest dokter zelf uploaden via gymfed account
  - Indien vorig jaar in orde = OK
- 100% aanwezigheid op trainingen (feestje = geen reden van afwezigheid)
- Indien je door je coach A stroom toegewezen krijgt en je kan niet voldoen aan de vereisten, gelieve dit meteen te melden.

## B en C stroom

- Zijn provinciaal gericht
- Bedoelt om ieder op zijn niveau te kunnen laten springen
- Steeds belangrijk om als team voltallig te kunnen trainen



# COMPETITIE wedstrijden

## Individueel (masters)

- Eerste wedstrijden van het seizoen
- Elke skipper wordt ingeschreven in het correcte niveau
- Verplicht voor Mini's & Beloften

## Demoteam

- Na selectie en opgave via online formulier
- Trainingen vanaf 8 september
- Skippers zijn reeds op de hoogte

## Team

- I-Niveau: 2-3 skippers
- C-Niveau: 3-4 skippers
- A- en B-Niveau: 4-6 skippers
- Single Rope & Double Dutch proeven



# COMPETITIE groepen

## Mini's (I-Niveau)

- Trainingsuren
  - Woensdag 16u tot 18u
  - Zaterdag 9u tot 11u
  - Locatie
    - Sporthal Groenendaalcollege
- Opgedeeld in 3 leeftijdsgroepen
  - 9 jaar (2013)
  - 10 jaar (2012)
  - 11 jaar (2011)
- Selectie van Recreatieven in de loop van de maanden september-november steeds mogelijk.  
(Meer informatie krijgen jullie van de lesgevers)



# COMPETITIE groepen

## Beloften B/C

- Woensdag 16u tot 18u
- Zaterdag 9u tot 11u
- Locatie: Sporthal Groenendaalcollege

## 16+ABC & 19+BC

- Dinsdag 18u tot 20u
- Donderdag 18u tot 20u
- Zaterdag 10u tot 12u
- Locatie: Sporthal Groenendaalcollege

## Beloften A

- Dinsdag 18u tot 20u
- Donderdag 18u tot 20u
- Zaterdag 10u tot 12u
- Locatie: Sporthal Groenendaalcollege

## 19+A

- Maandag 20u tot 22u (Sporthal Het Laerhof)
- Dinsdag 20u tot 22u OF Woensdag 20u tot 22u
- Zaterdag 12u tot 14u
- Locatie: Sporthal Groenendaalcollege





# COMPETITIE groepen

## Demo

- Woensdag 18u tot 20u
- Locatie: Sporthal Groenendaalcollege

## Conditie & turntraining

- Maandag 19u tot 20u
- Locatie: Sporthal Het Laerhof



# COMPETITIE trainingen vakantie

## Herfst- & krokusvakantie

- Trainingen gaan heel de week door
  - Met uitzondering van trainingen op maandag in Het Laerhof
- Aanwezigheid in krokusvakantie is **VERPLICHT VOOR 16+A!**

## EXTRA TRAININGEN EN UREN IN DE VAKANTIE

- Worden besproken met lesgevers tijdens de eerste training

## Kerst- & paasvakantie

- Enkel de eerste zaterdag van de vakantie
  - Kerstvakantie: woensdag 22 of donderdag 23/12/2022!!
  - Paasvakantie: zaterdag 2/4/2022
- 2<sup>de</sup> week van de vakantie terug training
  - Paasvakantie: vanaf dinsdag 12/04/2022



# Algemene afspraken

## Huishoudelijk reglement

- Iedere springer en ouder neemt het huishoudelijk reglement door en geeft akkoord bij **ONLINE** inschrijving via website [www.hipeskip.com](http://www.hipeskip.com)

## Clubactiviteiten en trainingsweekend

- Aanwezigheid vereist



# Kledij

## Verplichte aankoop

- Iedereen nieuwe trainingsvest aankopen
- Wedstrijdshort
  - Meisjes: aanspannende
  - Jongens: loszittende
- Trainingsbroek: Zelf zwarte trainingsbroek voorzien

## Bruikleen van club

- Wedstrijd T-shirt voor de jongens
- Wedstrijd topje voor de meisjes
- Wordt nog een jaar uitgesteld vanwege einde lijn bij leverancier
  - T-shirts & topjes mogen dit jaar dus nog verder gebruikt worden.
  - Bij te kleine maten, graag contact met ons opnemen.



# Benodigdheden

- Zwarte sportschoenen , sportkledij, water en eventueel sportdrink
- Single rope touw 2 stuks
- Speedtouw 2 tot 4 stuks
- Blokjestouw 1 stuk



# CLUBKALENDER (nakijken schoolreizen + coaches verwittigen)

- Trainingsweekend Mini's & Beloften
  - 26/11/2021-28/11/2021 (Sporta Tongerlo)
- Trainingsweekend Juniors & Seniors
  - 11/02/2022-13/02/2022 (Sporta Tongerlo)
- Hipe Skip Show “30 jaar Hipe Skip”
  - Zaterdag 1/5/2022 (TBA)



# GYMFED Kalender (nakijken schoolreizen + coaches verwittigen)

## Recrea

- Recreacup 1 : zondag 21/11/2021 (Gent)
- Recreacup 2 : zondag 30/01/2022 (Zemst)
- Challenge Day : zondag 20/02/2022 (Kortenberg)
- Recreacup 3 : zondag 02/05/2022 (Aalter)

## Mini's

- Minimasters : zaterdag 05/02/2022 (Dendermonde)
- Minitams : zaterdag 23/04/2022 (Deinze)



# GYMFED Kalender (nakijken schoolreizen + coaches verwittigen)

## Beloften

- C-Masters : zaterdag 23/10/2021 (Gent)
- PV A-Masters : zondag 24/10/2021 (Oudegem)
- PK B-Masters: zaterdag 13/11/2021 (Epepegem)
- BK Masters A-Niveau : zaterdag 20/11/2021 (Mariakerke – Gent )
- PV A-Teams : zaterdag 19/02/2022 (Kortenberg)
- PK B- & C-Teams : zaterdag 26/03/2022 (Aartselaar)
- Groot BK A-Teams: Donderdag 26/05/2022 – Zondag 29/05/2022 (Gent)





# GYMFED Kalender (nakijken schoolreizen + coaches verwittigen)

## 16+ & 19+

- PV A-Masters : zondag 31/10/2021 (Wuustwezel)
- PK B/C-Masters : zondag 07/11/2021 (Nazareth)
- BK Masters A-Niveau : zaterdag 20/11/2021 (Mariakerke – Gent)
- PV A-Teams meisjes: zaterdag 13/03/2022 (Bierbeek)
- PV A-Teams mixed & jongens : zondag 14/03/2022 (Bierbeek)
- PK B/C-Teams : zaterdag 19/03/2022 OF zondag 20/03/2022 (Deinze)
- Groot BK Teams A-Niveau : Donderdag 26/05/2022 – Zondag 29/05/2022 (Gent)



# GYMFED Kalender (nakijken schoolreizen + coaches verwittigen)

## Demo

- Demo A- & B- Niveau: zondag 08/05/2022 (Zelee)



# CHECK ONS OP SOCIALE MEDIA

 @hipeskipmerksem

 Hipe Skip

 @hipeskip

## NOG VRAGEN?

Stuur een mail naar [HIPESKIP.INFO@GMAIL.COM](mailto:HIPESKIP.INFO@GMAIL.COM)

