



# SPELREGLER

## FÖR ESTETISK TRUPPGYMNASTIK

### TRUPPGYMNASTERNAS SPELREGLER

- Kom i tid till lektionen och var ändamålsenligt klädd
- Ta hand om dina egna och andras saker
- Använd inget tuggummi under lektionen
- Ha alltid med dina redskap och vattenflaska
- Hälsa på andra
- Tilltala andra artigt och med respekt
- Var positiv och uppmuntrande gentemot dina lagkamrater
- Gör alltid ditt bästa
- Respektera tränaren och lagkamraterna

### TRUPPFÖRÄLDRARNAS SPELREGLER

- Se till att barnet kommer i tid till träningen, är ändamålsenligt klädd och har med nödvändiga redskap.
- Barnet är på föräldrarnas ansvar tills lektionen börjar
- Var positiv och uppmuntrande
- Stöd tränaren och bidra till arbetsro
- Meddela tränaren om frånvaro i god tid (senast morgonen samma dag) via överenskommen informationskanal
- Möjliggör en hälsosam livsstil för barnet. Se till att barnet äter och sover tillräckligt
- Om det är något man funderar över skall man i första hand kontakta tränaren
- Eftersträva att delta jämlikt i talkoverksamhet ordnat av föreningen

Gymnasternas och föräldrarnas spelregler kan modifieras och kompletteras så att de på bästa möjliga vis lämpar sig för målgruppen.