

HCE

VÄLKOMMEN TILL HANINGE CHEER ELITE

LITE ALLMÄNT OM HCE

Föreningen bildades 2003 och vår verksamhet omfattar nybörjare från 6 år upp till seniorklass. Säsongen 18/19 har vi 6 tävlingslag, 3 tävlingsförberedande lag och 7 träningsgrupper (som inkluderar lag för funktionsnedsatta, för föräldrar och bamsegympa). Mer information om varje lag, tränare och avgifter finns att läsa på föreningens hemsida: www.cheerelite.nu och i Facebookgruppen Haninge Cheer Elite.

INFORMATION TILL AKTIVA OCH FÖRÄLDRAR

HCE använder sig mestadels av Facebook-grupper, en för varje lag, för att snabbt och enkelt komma ut med information om t.ex inställd träning, ändrade tider m.m så önskemålet är att minst en förälder/aktiv anmäler sig.

Mail skickas vid kallelser till möten, extraträningar, tävlingar och annan viktig information, därför är det viktigt att uppdatera registret/kontaktuppgifterna i SportAdmin vid förändringar, information hur man gör det finns på vår hemsida under fliken Dokument, det är även här tränarna snabbt kan hitta kontaktinformation vid sjukdom eller annat tillbud.

Fyll också gärna i allergier eller annan viktig info om tex mediciner så som astmasprayer m.m.

ÅRSMÖTE

Föreningens årsmöte hålls under augusti månad. Kallelse sker genom meddelande på vår hemsida.

TÄVLINGAR

- Distriktsmästerskap DM arrangeras årligen under perioden januari-mars.
- Svenska mästerskapen SM och RM arrangeras årligen maj/juni
- Europamästerskap EM arrangeras årligen i juni/juli

HCE

LICENS, FÖRSÄKRING OCH AVGIFTER

Det är obligatoriskt att ha en försäkring för att få träna och tävla i cheerleading. Försäkringen tecknas av Pensum och detta sköts automatiskt genom registreringen av den aktiva i föreningen.

Inför säsongen 2018-2019 har nya licenstyper införts i Pensum

Träningslicens grupp upp till 11 år	50kr
Träningslicens från 12 år och upp	50 kr
Tävlingslicens upp till 11 år för Pom & level 1-3	235 kr
Tävlingslicens från 12 år för Förberedande Pom & level 1 och 2	235 kr
Tävlingslicens från 12 år för Pom Freestyle & level 3, 5 & 6	235 kr
Tävlingslicens utökad upp till 11 år för Pom & level 1-3	275 kr
Tävlingslicens utökad från 12 år för Förberedande Pom & level 1 och 2	275 kr
Tävlingslicens utökad från 12 år för Pom Freestyle level 3, 5 & 6	275 kr

På Svenska Cheerleadingförbundet hemsida, under fliken "för medlemmar" kan man läsa mer om vad försäkring/licens innebär. I samband med att du lämnar in medlemsunderlaget har du även accepterat föreningens regler samt förbundit dig att betala medlemsavgift och träningsavgift för den kommande säsongen.

HCE

TRÄNINGSGREGLER ALLMÄNT

- För att få delta i träning och tävling är man skyldig att inneha en giltig licens utfärdad av Svenska Cheerleaderförbundet (SCF) via Pensum.
- För att få delta i träning och tävling ska man ha fullgjort sina ekonomiska skyldigheter gentemot föreningen (betalat medlems- och terminsavgift samt sålt bingoletter och liknande). Medlem som inte fullföljer sina ekonomiska åtaganden mot föreningen stängs av från träning och tävling.
- Alkohol, tobak och droger är helt förbjudet i alla cheerleading sammanhang.
- Det är förbjudet att bygga utan tränare. Detta betyder att man INTE får bygga utanför träning, tävling eller uppvisning.

KLÄDER OCH UTRUSTNING

- Varje tävlande är skyldig att hyra den tävlingsdräkt som föreningen tar fram. Kostnaden är 300 :- per termin.
- Använd skor ämnade för cheerleading. Skon skall ha stabilt stöd kring vristerna och bra stötdämpning. Cheerleading innehåller mycket hopp varför det finns risk att bl. a knän kan ta stryk om skorna är dåliga. Skon bör även vara utan räfflade sulor och ha mjuka kanter och smalare hålfot för att man skall klara av att genomföra byggsekvenserna.
- Ur säkerhetssynpunkt skall strumporna vara korta och kläderna kroppsnära. Naglarna skall vara kortklippta för att undvika rivsår och håret skall vara uppsatt i hästsvans.
- Smycken, piercing m.m. är förbjudna vid träning, tävling och uppvisning. Piercing tas ut inför varje träning/tävling. Stiftörhängen ska tas ut eller tejpas.
- Föreningskläder och skor finns att beställa via föreningens hemsida.

UPPFÖRANDE

- I alla sammanhang där man representerar HCE och cheerleadingsporten ska man uppträda vårdat och sportsligt. Detta gäller på träning, tävling, uppvisning och på webben.
- Visa hänsyn och respekt gentemot dina tränare och lagkamrater genom att alltid komma i rätt tid. Det finns få sporter där lagen är så beroende av att alla medlemmar är närvarande som just cheerleading.
- Cheerleaders ska arbeta som ett lag. Individuella medlemmars vänskap/ickevänskap får inte ha negativ inverkan på laget.
- DISCIPLIN! Lyssna på din tränare. Man bör hålla en låg ljudnivå när man bygger för att kunna ha full koncentration på det man gör.
- ANSVAR! Kom ihåg att du kan vara det enda som står emellan en frisk cheerleader och en skadad. Var uppmärksam på vad som sker.
- ATTITYD! Ha alltid en glad och positiv inställning till cheerleadingen, tränaren och alla i laget.

HCE

REGLER FÖR MEDLEMSKAP REGLER SOM GÄLLER ALLA AKTIVA

- Som ny i vår förening får du träna gratis 2 gånger.
- Från 3:e träningen räknas du som medlem i HCE och skall betala full träningsavgift, licens samt medlemsavgift. Avgiften kommer att faktureras dig och du är skyldig att betala full avgift även om du slutar under en säsong. Vid påminnelse tillkommer en avgift på 50: -
- SENAST VID 3:E TRÄNINGSTILLFÄLLET SKALL BLANKETTEN OM REGLER, LICENS & PUBLICERING LÄMNAS IN, UNDERTECKNAD, TILL DIN TRÄNARE, ANNARS KAN DU INTE DELTA I TRÄNING.
- Pengar som tjänats in till föreningen tillhör föreningen och återbetalas inte om du slutar
- Vid utebliven betalning stängs du av från träningen och ärendet lämnas till inkasso.
- Som deltagare i tävlingslag är du skyldig att delta på samtliga träningar och aktiviteter, jul- och sommaruppvisning. Giltig frånvaro kan endast beviljas av tränaren. Ogiltig frånvaro kan ligga till grund för att man inte får fortsätta sitt engagemang i laget. Exempel på ogiltig frånvaro är: födelsedagar, både egen eller anhörigs/väns, semesterresa, lättare förkylning, huvudvärk, trötthet, party, familjefester mm.
- Som medlem i ett tränings/tävlingslag är du skyldig att delta i alla de aktiviteter såsom uppvisningar och säljaktiviteter, inventeringar osv. som ditt lag genomför. Avkastningen går oavkortat till att täcka föreningens kostnader.
- Vid försäljning (t ex. Newbody, adventskalendrar, mm) fastställs ett minsta antal som varje medlem skall sälja, uppnås inte detta är medlemmen skyldig att betala föreningens vinst upp till minimiantalet.
- Du ska själv ha med dig elastiskbinda, plåster, coach-tape, huvudvärkstabletter mm på träningar och tävlingar
- Föreningens policy är att de som har tillräckliga kunskaper ska erbjudas att träna med ett lag på högre nivå, tränarna är skyldiga att uppmuntra de aktiva att träna på rätt nivå enl. deras färdigheter. Önskar den aktiva att inte byta lag så finns möjligheten att stanna kvar i sitt gamla lag med en träningsplats inte en tävlingsplats.
- När någon av åldersskäl är tvungen att byta lag skall detta ske i samråd mellan tränarna så att den aktiva kan fortsätta träna med ett lag på rätt svårighetsnivå.

REGLER SOM GÄLLER FÖR TÄVLINGSLAG

- De som inte respekterar närvarokraven kommer att förlora sin plats i tävlingslaget
- För att få delta i ett tävlingslag ska man ha en grundläggande färdighetsnivå. Dessutom krävs rätt attityd och motivation.
- Tävlingslag har en ambitionsnivå och den enskilde lagmedlemmen är skyldig att hjälpa till att nå dessa. Detta leder till ökade krav på individen. Så länge som deltagaren inte är myndig gäller detta även målsman/ föräldrar