Informatiebrochure Proeflessen

2025-2026

JUMPXTREME VZW

@jumpxtremeberlaar

Dag toekomstige skipper,

Fijn dat je ons gevonden hebt en geïnteresseerd bent in onze club.
Bij JumpXtreme kan je vanaf 6 jaar terecht voor rope-skippinglessen. Onze gediplomeerde trainers zorgen ervoor dat zowel op recreatief als competitief niveau plezier gecombineerd wordt met nieuwe skills, kracht, conditie, ...
Via deze informatiebrochure informeren we jullie graag over onze club en de proeflessen.

Sportieve groetjes,
Esmeralda, Jari, Julie, Tine - en het trainersteam

INHOUD

1. Proeflessen 3
2. Overzicht groepen 4
3. Trainingsuren 5
4. Inschrijven 7
5. Lidgeld 8
6. Intern reglement 10
7. Kalender 12

Proeflessen

ONTDEK ROPE SKIPPING AAN DE HAND VAN 3 GRATIS PROEFLESSEN!

In september nemen we deel aan de **maand van de sportclub**. Je bent dan welkom om drie gratis proeflessen te volgen. Zo ontdek je jouw trainingsgroep, rope skipping, de trainers, ...

Tijdens de proeflessen spring je mee in de groep waarin je terecht zou komen. Of je nu al ervaring hebt of niet, onze trainers zorgen voor een gevarieerde training waardoor iedereen meekan. Tijdens een training leer je de verschillende vormen van rope skipping kennen, waarbij techniek, nieuwe skills, dansjes en spelletjes worden afgewisseld.

Wil je graag drie gratis proeflessen volgen?
Schrijf je dan in via onderstaand formulier!

INSCHRIJVINGSFORMULIER PROEFLESSEN

Ingeschreven voor een proefles? We sturen nadien een bevestigingsmail, waarna je welkom bent op training. Doe je sportieve kleren en schoenen aan, een flesje water mee en klaar om te springen! Touwen moet je niet meenemen, die hebben we ter beschikking in onze club.

Ook na september staan we klaar voor proeflessen. Je sluit dan aan bij de groep waarin je terecht zou komen. Schrijf je even in via bovenstaand inschrijvings-formulier, dan brengen wij de trainers hiervan op de hoogte.

Tot snel?

Overzicht groepen

In onze club kan je zowel trainingen op recreatief als competitief niveau volgen. Onderstaand geven we een kort overzicht van de groepen.

RECREAGROEPEN

Mini's, Juniors, Jeugd, Volwassenen

SELECTIEGROEPEN

Beloften, Demo B, Demo A

COMPETITIEGROEPEN

Competitie Rood, Competitie Wit

MEER INFORMATIE PER GROEP OP WWW.JUMPXTREME.BE!

RECREAGROEPEN

Bij de Mini's, Juniors, Jeugd en Volwassenen ligt de **focus op plezier** bij het aanleren van alle vormen van rope skipping. Deze groepen worden ingedeeld op basis van leeftijd. Onze trainers voorzien voldoende **differentiatie** zodat het niveauverschil tussen skippers geen probleem is. Recreaskippers kunnen **één of twee keer per week** trainen. Kom je één keer per week, dan kies je een vaste trainingsdag.

SELECTIEGROEPEN

Skippers die een echt **rope-skippingtalent** hebben, kunnen geselecteerd worden voor de Beloften, Demo B of Demo A. Hier wordt rope skipping op een **hoger niveau** aangeleerd. Er wordt gewerkt naar **recreawedstrijden** of **Minidemo en Democup**. Verplichte aanwezigheid is hierdoor noodzakelijk. Opsplitsing wordt hierbij gemaakt volgens leeftijd én niveau.

COMPETITIEGROEPEN

Zit er een competitiebeest in jou en krijg je niet genoeg van rope skipping? Dan zijn onze competitiegroepen misschien wel iets voor jou. Hierbij trainen onze skippers meermaals per week om deel te nemen aan één of meerdere wedstrijden. Verplichte aanwezigheid is hierdoor noodzakelijk. Hier ligt de focus op **Single Rope** en **Double Dutch**. Omdat wij plezier hoog in het vaandel dragen, springt elke competitieskipper daarnaast ook minstens één keer per week in een recrea- of selectiegroep. Competitie rood zijn de jongste skippers (16-/16+), competitie wit zijn de oudste skippers (16+/19+).

Trainingsuren

CHECK ALLE TRAINERS VIA WWW.JUMPXTREME.BE!

Hieronder kan je de trainingsuren voor seizoen 2025-2026 raadplegen. Deze uren zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen. We geven nog volgende **aandachtspunten** mee:

- Recrea
  - Groepen worden ingedeeld op basis van geboortejaar. Uitzonderingen hierop zijn mogelijk, mits beschikbaarheid en toestemming van trainer/bestuur. Skippers met het correcte geboortejaar behouden voorrang.
  - Recreaskippers hebben de keuze om één of twee keer per week te trainen. Kies je één training, dan schrijf je in voor een vaste trainingsdag.
- Selectiegroepen
  - Jaarlijks worden enkele skippers geselecteerd voor Beloften, Demo B of Demo A.

RECREA

MINI'S *2019-2017*	**Maandag - 18u-19u** **Woensdag - 17u30-18u30**	**Sportschuur**
JUNIORS *2016-2014*	**Maandag - 19u-20u** **Woensdag - 18u30-19u30**	**Sportschuur**
JEUGD *2013-2008*	**Woensdag - 19u30-20u30** **Zaterdag - 10u-11u**	**Sportschuur** **Turnzaal Berlaar**
VOLWASSENEN GEVORDERDEN *2007-...*	**Dinsdag - 21u-22u** **Zaterdag - 11u-12u**	**Turnzaal Berlaar**
VOLWASSENEN (BEGINNERS) *2007-...*	**Zondag - 10u-11u**	**Sportschuur**

Trainingsuren

Opgelet: Proeflessen zijn enkel mogelijk bij recreatieve groepen, tenzij de skipper een aanzienlijke rope-skippingervaring heeft. Mail hiervoor dan naar info@jumpxtreme.be.

SELECTIEGROEPEN

BELOFTEN ***NA SELECTIE***	**Vrijdag - 18u-19u**	**Turnzaal Berlaar**
DEMO B ***NA SELECTIE***	**Dinsdag - 18u30-20u / 19u30-21u** **Vrijdag - 19u-20u30**	**Turnzaal Berlaar**
DEMO A ***NA SELECTIE***	**Zondag - 9u-11u**	**Sporthal Putte**

COMPETITIE

COMPETITIE ROOD ***I-NIVEAU***	**Maandag - 18u30-20u** **Donderdag - 18u30-20u**	**Sporthal Putte** **Turnzaal Berlaar**
COMPETITIE ROOD ***B/C- NIVEAU***	**Maandag - 18u30-20u** **Donderdag - 19u30-21u**	**Sporthal Putte** **Turnzaal Berlaar**
COMPETITIE WIT	**Woensdag - 20u-21u30** **Vrijdag - 20u30-22u** **Zondag - 11u-12u30**	**Turnzaal Berlaar** **Turnzaal Berlaar** **Sporthal Putte**

TRAININGSLOCATIES

Turnzaal Berlaar - Sollevelden 5, 2590 Berlaar
Sportschuur Berlaar-Heikant - Heistsebaan 81, 2590 Berlaar-Heikant
Turnzaal Heikant - Aarschotsebaan 60, 2590 Berlaar-Heikant
Sporthal Putte - Mechelbaan 604, 2580 Putte

Wat na de proeflessen? - Inschrijven

Helemaal overtuigd na jouw proeflessen? Dan rest er jou nog maar één taak om deel uit te maken van onze toffe club: inschrijven. Onze inschrijvingen vinden volledig online plaats. Neem goed onderstaand stappenplan en de informatie uit deze brochure door. Alsnog vragen of ondervind je problemen? Aarzel dan niet om ons te contacteren.

Opgelet: Niet ingeschreven/betaald = niet verzekerd. We vragen dan ook om onmiddellijk in te schrijven na de drie proeflessen.

STAPPENPLAN INSCHRIJVINGEN

1. Log hier in met je Gymfed-account, of maak een nieuw account aan.

foutmelding? Probeer de link te openen via jouw computer i.p.v. smartphone.

2. Klik op 'nieuwe inschrijving'.
3. Vul de gevraagde gegevens van de skipper zo correct mogelijk in.
4. Selecteer de gewenste trainingsuren door op het groene plusje te klikken.

Weet jij niet welke groep(en) te selecteren? Herbekijk deze informatiebrochure. Recreagroepen is volgens leeftijd, selectiegroepen mogen enkel aangeduid worden na ontvangst van een mail hierover.

OPGELET: COMPETITIE/DEMO B/DEMO A DUIDEN VERPLICHT DE TRAININGSGROEP 'LICENTIE' AAN.

5. Klik op 'volgende' om de inschrijving af te ronden of klik op 'nog een lid inschrijven'.
6. Controleer het overzicht van de inschrijving en klik vervolgens op 'inschrijving afronden zonder betaling'.
7. Schrijf het lidgeld over. Kijk in de bevestigingsmail voor de gedetailleerde info.

De inschrijving is pas definitief vanaf de betaling van het lidgeld. Heb je financiële moeilijkheden? Graag bekijken we samen de mogelijkheden.

8. Neem de welkomstbrochure uit de bevestigingsmail door.

Lidgeld - Bedragen

Elke skipper betaalt een basisbedrag van €55 (inclusief verzekering).
Voor elk trainingsuur wordt een bedrag van €50 aangerekend.
Demo- en competitieskippers betalen een competitielicentie van € 45.

# UREN	RECREA/BELOFTEN	DEMO/COMPETITIE
1 UUR	€ 105	
2 UUR	€ 155	€ 200
3 UUR		€ 250
4 UUR		€ 300
4,5 UUR		€ 325
5 UUR		€ 350
5,5 UUR		€ 375
6 UUR		€ 400
6,5 UUR		€ 425

Lidgeld - Kortingen

Volgende kortingen kunnen toegepast worden.

2DE GEZINSLID	3DE GEZINDSLID	4DE GEZINDSLID
- 10 EURO	- 20 EURO	- 30 EURO

	AANSLUITING KERST	AANSLUITING PASEN
1 training/week	- 45 EURO	- 65 EURO
*2 trainingen/week**	- 70 EURO	- 100 EURO

** Sluit je aan met Kerstmis of Pasen voor 2 trainingen/week? Mail dan naar info@jumpxtreme.be voor de lidgeldberekening.*

Lidgeld - Inhoud

In het lidgeld zit het volgende inbegrepen:

- Gedurende +/- 30 weken training onder begeleiding van gemotiveerde en gekwalificeerde trainers.
- Gebruik van touwen.
- Aansluiting bij GymnastiekFederatie Vlaanderen (€ 16).
- Verzekering voor lichamelijke ongevallen op training, tijdens verplaatsing van en naar de training en voor alle andere clubactiviteiten.
- Voor competitie- en demoskippers: wedstrijdlicentie (€ 45).
- Voor activiteiten, buiten de normale trainingen, vragen wij een kleine bijdrage.

Intern reglement

Laatste wijziging: 10 juni 2025

Bij inschrijving ga je akkoord met het intern reglement van onze club.

KLEDIJ EN MATERIAAL

- Kom steeds in sportieve kledij, d.w.z. stevige sportschoenen, sportieve outfit en lange haren in een staart.
- Alleen water is toegelaten op training, geen eten of frisdrank. We moedigen het gebruik van een herbruikbare drinkbus sterk aan!
- Zorg ervoor dat alle kledij en materiaal voorzien is van een naam. De club kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor verloren of gestolen voorwerpen.
- Het gebruik van GSM, smartphone en tablet is niet toegestaan tijdens de trainingen, tenzij na toestemming van de trainer en in functie van de training.

TRAININGEN

- Kom tijdig naar de training. Ben je te vroeg en is er al een training bezig, dan wacht je in stilte totdat jouw training begint.
- Ouders, familieleden of vrienden kunnen om organisatorische redenen de training niet bijwonen. Alleen tijdens de eerste 2 trainingen van het seizoen wordt hierop een uitzondering gemaakt.
- Skippers worden na de training in de zaal opgehaald, tenzij bij de online inschrijving specifiek toestemming werd gegeven.
- Aangezien de lessen opbouwend werken, wordt er verwacht zo veel mogelijk aanwezig te zijn op training.
- Indien je niet kan komen naar de training, vragen we je om de trainer tijdig (minstens 24 uur op voorhand) in te lichten.
- Alle groepen worden ingericht onder voorbehoud van voldoende leden. De club behoudt het recht om een groep te annuleren bij minder dan 6 inschrijvingen op 1 oktober 2025. Skippers kunnen dan aansluiten bij een andere groep of een terugbetaling krijgen.
- Lidgeld kan niet worden terugbetaald, tenzij omwille van uitzonderlijke omstandigheden zoals medische problemen (m.u.v. verzekerings- en administratiekosten). Een geldig medisch attest moet in dat geval voorgelegd kunnen worden aan het bestuur.

Intern reglement

COMPETITIE

- Aanwezigheid op elke training is een vereiste, afwezigheid vormt een uitzondering. Bij een aanwezigheid van minder dan 90% kan dit gevolgen hebben op de verdeling van proeven en toegang tot competitie in het daaropvolgend seizoen.
- Elke competitieskipper is zelf verantwoordelijk voor de aankoop en zorg van competitiekledij (broek, vest, short en t-shirt).
- Skippers en ouders gaan akkoord met de stroombepaling zoals opgelegd door de trainers.
- Elke competitieskipper die volgens leeftijd in aanmerking komt om een jurycursus te volgen, volgt deze cursus en legt hiervoor examen af. Van zodra een skipper geslaagd is, toont deze het engagement om minstens 2 wedstrijden op te geven om te jureren.

SELECTIEGROEPEN

- Aanwezigheid op elke training is een vereiste, afwezigheid vormt een uitzondering. Bij een aanwezigheid van minder dan 90% kan dit gevolgen hebben op de indeling van demo's en toegang tot de selectiegroep in het daaropvolgend seizoen.

RESPECT

- Elke skipper toont steeds respect voor de trainer, de medeskippers en het materiaal.
- Skippers, ouders, familieleden en vrienden gedragen zich steeds sportief op trainingen, clubevenementen en wedstrijden.
- Skippers mogen alleen trainen als ze voldoende fit zijn. Blessures worden steeds gecommuniceerd aan de trainer.

PUBLICATIE MEDIA

- Tenzij geen toestemming gegeven bij de inschrijving, gaat iedereen akkoord met het online zetten van beeldmateriaal van trainingen en activiteiten op website, nieuwsbrieven, Facebook, Instagram, Youtube, TikTok, flyers, ... In geval van foutieve toestemming wordt dit schriftelijk kenbaar gemaakt via info@jumpxtreme.be.

Kalender

TIJDENS DE VAKANTIES VINDEN ER GEEN TRAININGEN PLAATS.

Datum	Activiteit
01 september 2025	Start clubjaar
20 oktober - 26 oktober 2025	Vriendjesweek
27 oktober - 02 november 2025	Herfstvakantie - GEEN training
23 november 2025	Brevettendag
23 november 2025	**Spaghettidag**
22 december - 04 januari 2026	Kerstvakantie - GEEN training
24 januari 2026	Recreacup
26 januari - 01 februari 2026	Familieweek
16 februari - 22 februari 2026	Krokusvakantie - GEEN training
01 maart 2026	Challenge day
04 april 2026	**Clubshow**
06 april - 19 april 2026	Paasvakantie - GEEN training
18 april 2026	**Clubdag**
31 mei 2026	Einde seizoen

Trainingslocaties

Sportschuur
Heistsebaan 83
2590 Berlaar-Heikant

Turnzaal Berlaar
Sollevelden 5
2590 Berlaar

Turnzaal Berlaar-Heikant
Aarschotsebaan 60
2590 Berlaar-Heikant

Sporthal Putte
Mechelbaan 604
2580 Putte

Clubshop

Ben je op zoek naar een nieuw touw? Dat kan je aankopen op training via onze trainers!

Koop je graag clubkledij (t-shirt of pull)? Bestel jouw kledij eenvoudig online via de webshop.

Webshop

Contact

www.jumpxtreme.be

info@jumpxtreme.be

0467/00.95.75

@jumpxtremeberlaar

JumpXtreme vzw - 0751.489.088
Valkenhof 40, 2590 Berlaar

Sponsoring

Wens jij onze club te sponsoren? Dan willen wij jou alvast ontzettend hard bedanken! Je kan onze club op verschillende manieren steunen. Voor meer informatie kan je ons contacteren op info@jumpxtreme.be