



Richtlijnen 'STE Status Classificatie'®

2012

In opdracht van het bestuur Stichting Topsport Elhatri.

AUTEUR

Nathan Goossens

Visserstraat 9
5612BS Eindhoven
info@stichting-topsport-elhatri.nl

Richtlijnen 'STE Status Classificatie (SSC)'.

Inleiding

Doelstelling.

Deze richtlijn brengt transparantie en duidelijkheid over de SSC. De term richtlijn wijst op de algemene procedure en de mogelijkheid tot het maken van uitzonderingen en/of aanpassing wanneer er sprake is van een afwijkende context.

Procedure.

Ieder half jaar zal het STE bestuur aan de hand van deze richtlijn de statussen herzien en opnieuw uitreiken. Er wordt gestreefd de fysieke testen binnen twee weken af te nemen. Vier selectietrainingen zullen worden ingepland voor het afnemen van de testen. De data van de testdagen zullen tijdig bekend worden gemaakt. Afwezigheid op deze dagen betekend dat de sporter niet voldoet aan deze eis en hierdoor wellicht zijn/haar status mis loopt.

Voorwaarden

Recht tot status verhoging.

1. Wanneer een sporter voldoet aan alle algemene en specifieke eisen heeft hij/zij automatisch recht op het dragen van deze status.
2. Een trainer kan in overleg met STE bestuur, collega's, coaches en begeleiders kiezen voor het toekennen van een hogere status aan de sporter indien hij aan maximaal 3 eisen niet voldoet.
3. Een trainer dient altijd overleg te hebben gehad met de sporter en indien betrokken ouders/verzorgers voor het verhogen of verlagen van de status.

Recht tot status verlaging.

1. Een trainer kan in overleg met aller eerst de sporter en vervolgens het STE bestuur, collega's, coaches en begeleiders voor het indienen van een degradatie in status.
2. Een sporter heeft recht op één officiële waarschuwingen, voordat hij/zij in status degradeert.
3. Een trainer moet aan de hand van praktijkvoorbeelden en/of objectieve bevindingen de status degradatie kunnen onderbouwen.
4. Een trainer moet minimaal 2 eisen of 1 grove overtreding van een eis te onderbouwen voor het indienen van een degradatie.
5. Het STE bestuur neemt de eindbeslissing waarin het verzoek van alle partijen zal mee worden genomen.

Bijzondere regeling.

STE is zich bewust van de drukke privé levens naast de 'sport carrière' en bijzondere omstandigheden als bijv. 'ziekte' of 'thuissituatie'.

1. Het is daarom altijd mogelijk in overleg te gaan voor een tijdsgebonden bijzondere regeling.
2. Alleen de trainer kan de regeling indienen bij het STE bestuur.
3. Het STE bestuur neemt de eindbeslissing gaande het wel/niet invoeren van de regeling.

Attentie!!

De inhoud van dit document is onder voorbehoud, het STE bestuur beschikt te allen tijde tot het recht de bovenstaande inhoud aan te passen!

Niveau N

Algemene eisen.

Ouders/verzorgers

Ouders staan achter de sporter en/of de sporter is volledig zelf voorziend.

Ouders tonen te allen tijde openheid en eerlijkheid naar de begeleiders/organisatie STE en Budosporten Elhatri.

Ouders tonen te allen tijde sportief gedrag en positieve coaching naar de sporters.

Voor ouders van sporters onder de 18 jaar:

Ouders zijn 2x per jaar inzetbaar als vrijwilliger voor STE.

Sporter

De sporter heeft geen betalingsachterstand bij Budosporten Elhatri en/of de STE

De sporter is lid van de KBN

De sporter toont over het algemeen 100% inzet tijdens trainingen en wedstrijden.

De sporter toont respect voor de leraren, coaches, begeleiders en trainingspartners.

De sporter toont te allen tijde sportief gedrag.

De sporter toont goede en open samenwerking tussen hem/haar en de leraren, coaches, begeleiders en trainingspartners.

De sporter meldt problemen bij de trainer die goede sportprestaties kunnen belemmeren.

De sporter is minstens 2x per jaar inzetbaar als vrijwilliger voor STE/Budosporten Elhatri.

De sporter is in bezit van degelijke en indien nodig 'WKF approved' sportmaterialen en heeft deze bij zich op alle wedstrijden en trainingen.

De sporter draagt te allen tijde het clublogo en STE logo wanneer hij/zij uit komt voor Budosporten Elhatri.

De sporter is redelijk op de hoogte van het recente wedstrijd reglement.

Sponsoring/media

Activiteiten betreffende media en sponsoring gaan altijd in overleg met het STE bestuur.

Specifieke eisen.

Trainingsindicatoren.

De sporter draait minstens 3 trainingstages per seizoen mee.

De sporter is op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden en is de gehele les aanwezig en meldt zich in alle andere gevallen zo spoedig mogelijk bij de trainer af.

De sporter traint 1x per week op de STE selectietrainingen (80% aanwezigheid).

De sporter traint 1x per week onder begeleiding van een trainer van Budosporten Elhatri (80% aanwezigheid).

Prestatie indicatoren.

De sporter heeft ieder half jaar de fysieke test niveau N met voldoende afgelegd.

De sporter voldoet aan de technische eisen niveau N.

De sporter voldoet aan de attitude eisen niveau N.

De sporter draait individueel minstens 5 wedstrijden per seizoen.

Niveau C

Algemene eisen.

Ouders/verzorgers

Ouders staan achter de sporter en/of de sporter is volledig zelf voorziend.

Ouders tonen te allen tijde openheid en eerlijkheid naar de begeleiders/organisatie STE en Budosporten Elhatri.

Ouder tonen te allen tijde sportief gedrag en positieve coaching naar de sporters.

Voor ouders van sporters onder de 18 jaar:

Ouders zijn 4x per jaar inzetbaar als vrijwilliger voor STE.

Sporter

De sporter heeft geen betalingsachterstand bij Budosporten Elhatri en/of de STE

De sporter is lid van de KBN

De sporter toont over het algemeen 100% inzet tijdens trainingen en wedstrijden.

De sporter toont respect voor de leraren, coaches, begeleiders en trainingspartners.

De sporter toont te allen tijde sportief gedrag.

De sporter toont goede en open samenwerking tussen hem/haar en de leraren, coaches, begeleiders en trainingspartners.

De sporter meldt problemen bij de trainer die goede sportprestaties kunnen belemmeren.

De sporter is minstens 4x per jaar inzetbaar als vrijwilliger voor STE/Budosporten Elhatri.

De sporter is in bezit van degelijke en indien nodig 'WKF approved' sportmaterialen en heeft deze bij zich op alle wedstrijden en trainingen.

De sporter draagt te allen tijde het clublogo en STE logo wanneer hij/zij uit komt voor Budosporten Elhatri.

De sporter is op de hoogte van het recente wedstrijd reglement.

Sponsoring/media

Activiteiten betreffende media en sponsoring gaan altijd in overleg met het STE bestuur.

Specifieke eisen.

Trainingsindicatoren.

De sporter draait minstens 4 trainingstages per seizoen mee.

De sporter is op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden en is de gehele les aanwezig en meldt zich in alle andere gevallen zo spoedig mogelijk bij de trainer af.

De sporter traint 1x per week op de STE selectietrainingen en 1x per week op de Elhatri Wedstrijdtrainingen (80% aanwezigheid).

De sporter traint 1x per week onder begeleiding van een trainer van Budosporten Elhatri (80% aanwezigheid).

De sporter is minstens 1 jaar ononderbroken lid van de STE selectie

Prestatie indicatoren.

De sporter heeft ieder half jaar de fysieke test niveau C met voldoende afgelegd.

De sporter voldoet aan de technische eisen niveau C.

De sporter voldoet aan de attitude eisen niveau C.

De sporter draait individueel minstens 8 wedstrijden per seizoen.

De sporter is in het seizoen individueel minstens 4x in de top 8 geëindigd.

Niveau B

Algemene eisen.

Ouders/verzorgers

Ouders staan achter de sporter en/of de sporter is volledig zelf voorziend.

Ouders tonen te allen tijde openheid en eerlijkheid naar de begeleiders/organisatie STE en Budosporten Elhatri.

Ouders tonen te allen tijde sportief gedrag en positieve coaching naar de sporters.

Voor ouders van sporters onder de 18 jaar:

Ouders zijn 5x per jaar inzetbaar als vrijwilliger voor STE.

Sporter

De sporter heeft geen betalingsachterstand bij Budosporten Elhatri en/of de STE

De sporter is lid van de KBN

De sporter toont over het algemeen 100% inzet tijdens trainingen en wedstrijden.

De sporter toont respect voor de leraren, coaches, begeleiders en trainingspartners.

De sporter toont te allen tijde sportief gedrag.

De sporter toont goede en open samenwerking tussen hem/haar en de leraren, coaches, begeleiders en trainingspartners.

De sporter meldt problemen bij de trainer die goede sportprestaties kunnen belemmeren.

De sporter is 5x per jaar inzetbaar als vrijwilliger voor STE/Budosporten Elhatri.

De sporter is in bezit van degelijke en indien nodig 'WKF approved' sportmaterialen en heeft deze bij zich op alle wedstrijden en trainingen.

De sporter draagt te allen tijde het clublogo en STE logo wanneer hij/zij uit komt voor Budosporten Elhatri.

De sporter is op de hoogte van het recente wedstrijd reglement.

Sponsoring/media

Activiteiten betreffende media en sponsoring gaan altijd in overleg met het STE bestuur.

Specifieke eisen.

Trainingsindicatoren.

De sporter draait minstens 5 trainingstages per seizoen mee.

De sporter is op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden en is de gehele les aanwezig en meldt zich in alle andere gevallen zo spoedig mogelijk bij de trainer af.

De sporter traint 1x per week op de STE selectietrainingen en 1x per week op de Elhatri Wedstrijdtrainingen (80% aanwezigheid).

De sporter traint 2x per week onder begeleiding van een trainer van Budosporten Elhatri (80% aanwezigheid).

De sporter is minstens 2 jaar ononderbroken lid van de STE selectie.

Prestatie indicatoren.

De sporter heeft ieder half jaar de fysieke test niveau B met voldoende afgelegd.

De sporter voldoet ieder half jaar aan de technische eisen niveau B.

De sporter voldoet ieder half jaar aan de attitude eisen niveau B.

De sporter draait individueel minstens 8 wedstrijden per seizoen.

De sporter is in het seizoen individueel minstens 4x in de top 3 geëindigd.

Niveau A

Algemene eisen.

Ouders/verzorgers

Ouders staan achter de sporter en/of de sporter is volledig zelf voorziend.

Ouders tonen te allen tijde openheid en eerlijkheid naar de begeleiders/organisatie STE en Budosporten Elhatri.

Ouder tonen te allen tijde sportief gedrag en positieve coaching naar de sporters.

Voor ouders van sporter onder de 18 jaar:

Ouders zijn 6x per jaar inzetbaar als vrijwilliger voor STE.

Sporter

De sporter heeft geen betalingsachterstand bij Budosporten Elhatri en/of de STE

De sporter is lid van de KBN

De sporter toont over het algemeen 100% inzet tijdens trainingen en wedstrijden.

De sporter toont respect voor de leraren, coaches, begeleiders en trainingspartners.

De sporter toont te allen tijde sportief gedrag.

De sporter toont goede en open samenwerking tussen hem/haar en de leraren, coaches, begeleiders en trainingspartners.

De sporter meldt problemen bij de trainer die goede sportprestaties kunnen belemmeren.

De sporter is 6x per jaar inzetbaar als vrijwilliger voor STE/Budosporten Elhatri.

De sporter is in bezit van degelijke en indien nodig 'WKF approved' sportmaterialen en heeft deze bij zich op alle wedstrijden en trainingen.

De sporter draagt te allen tijde het clublogo en STE logo wanneer hij/zij uit komt voor Budosporten Elhatri.

De sporter is op de hoogte van het recente wedstrijd reglement.

Sponsoring/media

Activiteiten betreffende media en sponsoring gaan altijd in overleg met het STE bestuur.

Specifieke eisen.

Trainingsindicatoren.

De sporter draait minstens 6 trainingstages per seizoen mee.

De sporter is op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden en is de gehele les aanwezig en meld zich in alle andere gevallen zo spoedig mogelijk bij de trainer af.

De sporter traint 1x per week op de STE selectietrainingen en 1x per week op de Elhatri Wedstrijdtrainingen (80% aanwezigheid).

De sporter traint 3x per week onder begeleiding van een trainer van Budosporten Elhatri (80% aanwezigheid).

De sporter is minstens 4 jaar ononderbroken lid van de STE selectie.

Prestatie indicatoren.

De sporter heeft ieder half jaar de fysieke test niveau A met voldoende afgelegd.

De sporter voldoet aan de technische eisen niveau A.

De sporter voldoet aan de attitude eisen niveau A.

De sporter draait individueel minstens 8 wedstrijden per seizoen.

De sporter is in het seizoen individueel minstens 6x in de top 3 geëindigd.

Fysieke test niveau N&C.

Deel I: Algemeen.

Selectie	N-Jeugd		N-Senioren		C-Jeugd		C-Senioren	
Geslacht	M	V	M	V	M	V	M	V
Dag 1								
Workout	Chipper	Chipper	Chipper	Chipper	Chipper	Chipper	Chipper	Chipper
Hardlopen **	5(1':2') 1:2*	5(1':2') 1:2*	5(1':2') 1:2*	5(1':2') 1:2*	5(1':2') 1:2*	5(1':2') 1:2*	5(1':2') 1:2*	5(1':2') 1:2*
Springtouw	X	X	X	X	5(20/1')	5(20/1')	5(20/1')	5(20/1')
Burpees	20 in 2'	15 in 2'	20 in 2'	15 in 2'	30 in 2'	20 in 2'	30 in 2'	20 in 2'
Roeien	X	X	X	X	X	X	X	X
Dag 2								
Workout	10'EMRAP	10'EMRAP	10'EMRAP	10'EMRAP	10'EMRAP	10'EMRAP	10'EMRAP	10'EMRAP
Push up	4	4	5	5	4	4	5	5
Thrusters	4 - 2x2 kg	4 - 2x2 kg	5 - 2x5 kg	5 - 2x4 kg	4 - 2x3 kg	4 - 2x3 kg	5 - 2x6 kg	5 - 2x5 kg
Ring row	4	4	5	5	4	4	5	5
Box jump	4	4	5	5	4	4	5	5
Sit up	4	4	5	5	4	4	5	5
Lunge jump	4	4	5	5	4	4	5	5

*= verhouding 'Inspanning/rust'.

**= Hardlopen op blote voeten, keerpunten na 10 en 20 m. (afwisselend).

Chipper = stap behaald → afstrepn → zo snel mogelijk door naar volgende stap.

EMRAP = 'As Many Rounds As Possible'.

Cijfer' = minuten.

Cijfer'' = seconden.

Ter illustratie worden oefeningen fotografisch uitgebeeld in de bijlage.

Attentie!!

De inhoud van de test is onder voorbehoud, het STE bestuur beschikt te allen tijde tot het recht de bovenstaande inhoud aan te passen!

Deel II: Karate specifiek.

Dag 3		
Selectie	Kata serie	Workout
N	Taikyoku shodan + heian kata's t/m nidan.	2x kata serie/ zonder rust.
C	Alle heian kata's.	2x kata serie/ 1' rust.
B	Alle heian kata's + basadai, kankudai, jion en empi.	1x kata serie/ 1'rust na twee kata's in deel 2.
A	Alle heian kata's + basadai, kankudai, jion en empi + gojo shio sho en kankusho.	1x kata serie/ 1'rust na twee kata's in deel 2 en 3.

Dag 3		
Selectie	Kumite	Workout
N	2 partijen.	2 partijen/ zonder rust.
C	3 partijen.	3 partijen/ 30" rust na iedere partij.
B	5 partijen.	5 partijen/ 45" rust na iedere partij.
A	7 partijen.	2 partijen/ 1,5' rust/ 2 partijen/ 1,5' rust/ 2 partijen/1' rust/ 1 partij.

Interval; 'Trapkussen'.

Dag 3		
Oefeningen	Tabatta (20":10")	Duurinterval (1':30")
Mea geri	L(20":10") - R(20":10")	L(1':30") - R(1':30")
Mawashi geri	L(20":10") - R(20":10")	L(1':30") - R(1':30")
Yoko geri	L(20":10") - R(20":10")	L(1':30") - R(1':30")
Oshiro geri	L(20":10") - R(20":10")	L(1':30") - R(1':30")
Kizami tsuki – geaku tsuki	L(20":10") - R(20":10")	L(1':30") - R(1':30")

Ter illustratie worden oefeningen fotografisch uitgebeeld in de bijlage.

Attentie!!

De inhoud van de test is onder voorbehoud, het STE bestuur beschikt te allen tijde tot het recht de bovenstaande inhoud aan te passen!

Fysieke test niveau B&A.

Deel I: Algemeen.

Selectie	B-Jeugd		B-Senioren		A-Jeugd		A-Senioren	
Geslacht	M	V	M	V	M	V	M	V
Dag 1								
Workout	Chipper	Chipper	Chipper	Chipper	Chipper	Chipper	Chipper	Chipper
Hardlopen	6(1':1') 1:1*	6(1':1') 1:1*	6(1':1') 1:1*	6(1':1') 1:1*	12(30":15") 2:1*	12(30":15") 2:1*	12(30":15") 2:1*	12(30":15") 2:1*
Springtouw	5(30/1')	5(30/1')	5(30/1')	5(40/1')	5(40/1')	5(40/1')	5(40/1')	5(40/1')
Burpees	40 in 2'-30"	30 in 2'-30"	40 in 2'-30"	40 in 2'-30"	50/7'	50/6'	50/5'	50/7'
Roeien	X	X	X	X	1000m	1000m	1000m	1000m
Dag 2								
Workout	5 rounds for time	5 rounds for time	6 rounds for time	6 rounds for time	4 rondes 'Tabatta'	4 rondes 'Tabatta'	5 rondes 'Tabatta'	5 rondes 'Tabatta'
Push up	8	8	8	8	4(20":10")	4(20":10")	5(20":10")	5(20":10")
Thrusters	8 - 2x4 kg	8 - 2x3 kg	8 - 2x7 kg	8 - 2x6 kg	4(20":10") 2x5 kg	4(20":10") 2x4 kg	5(20":10") 2x 8 kg	5(20":10") 2x 7 kg
Ring row	8	8	8	8	4(20":10")	4(20":10")	5(20":10")	5(20":10")
Box jump	8	8	8	8	4(20":10")	4(20":10")	5(20":10")	5(20":10")
Sit up	8	8	8	8	4(20":10")	4(20":10")	5(20":10")	5(20":10")
Lunge jump	8	8	8	8	4(20":10")	4(20":10")	5(20":10")	5(20":10")

Tabatta = Inspanning/rust verhouding 2:1 →(20":10")

Cijfer' = minuten.

Cijfer" = seconden.

Ter illustratie worden oefeningen fotografisch uitgebeeld in de bijlage.

Attentie!!

De inhoud van de test is onder voorbehoud, het STE bestuur beschikt te allen tijde tot het recht de bovenstaande inhoud aan te passen!

Deel II: Karate specifiek.

Dag 3		
Selectie	Kata serie	Workout
N	Taikyoku shodan + heian kata's t/m nidan.	2x kata serie/ zonder rust.
C	Alle heian kata's.	2x kata serie/ 1' rust.
B	Alle heian kata's + basadai, kankudai, jion en empi.	1x kata serie/ 1'rust na twee kata's in deel 2.
A	Alle heian kata's + basadai, kankudai, jion en empi + gojo shio sho en kankusho.	1x kata serie/ 1'rust na twee kata's in deel 2 en 3.

Dag 3		
Selectie	Kumite	Workout
N	2 partijen.	2 partijen/ zonder rust.
C	3 partijen.	3 partijen/ 30" rust na iedere partij.
B	5 partijen.	5 partijen/ 45" rust na iedere partij.
A	7 partijen.	2 partijen/ 1,5' rust/ 2 partijen/ 1,5' rust/ 2 partijen/1' rust/ 1 partij.

Interval; 'Trapkussen'.

Dag 3		
Oefeningen	Tabatta (20":10")	Duurinterval (1':30")
Mea geri	L(20":10") - R(20":10")	L(1':30") - R(1':30")
Mawashi geri	L(20":10") - R(20":10")	L(1':30") - R(1':30")
Yoko geri	L(20":10") - R(20":10")	L(1':30") - R(1':30")
Oshiro geri	L(20":10") - R(20":10")	L(1':30") - R(1':30")
Kizami tsuki – gyaku tsuki	L(20":10") - R(20":10")	L(1':30") - R(1':30")

Ter illustratie worden oefeningen fotografisch uitgebeeld in de bijlage.

Attentie!!

De inhoud van de test is onder voorbehoud, het STE bestuur beschikt te allen tijde tot het recht de bovenstaande inhoud aan te passen!