

# GC Troops Handbok



#rising army

## Innehåll

### Innehållsförteckning

<b>Om GC Troops Cheerleading</b>	<b>3</b>
Viktiga moment	3
Vår förening	3
<b>Styrelsen</b>	<b>5</b>
<b>Tränarcoach</b>	<b>6</b>
<b>Tränare inom föreningen</b>	<b>8</b>
Förhållningsregler	8
Som tränare i föreningen bör dessa förhåll	8
Utbildning	9
Tränarmöten	10
Huvudtränare	10
Assisterande tränare	10
Hjälptränare	11
<b>Årshjul för tränare och styrelse</b>	<b>13</b>
<b>Aktiva cheerleaders</b>	<b>13</b>
Närvaro	13
Ordningsregler för dig som är aktiv	13
<b>Föräldrar</b>	<b>14</b>
Hjälp oss att hjälpa ditt barn	14
Cheerföräldrar	15
Föräldramöte	15
<b>Kläder under träning och tävling</b>	<b>16</b>
Träningskläder	16
Föreningskläder	16
Tävlingsdräkter för aktiva	16
Tävlingskläder för tränare	16
Hantering av dräkter	17

---

#### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

Tvätt	17	
Föreningens färger	17	
Miniordräkter	17	
Juniordräkter	85	
Seniordräkter	18	
Coed	18	
<b>Lagutformning före och under tränings-/tävlingsäsong</b>		<b>19</b>
<b>Riktlinjer för sammansättning av tävlingslag</b>		<b>20</b>
<b>Riktlinjer för sammansättning av träningslag</b>		<b>21</b>
<b>Try out</b>		<b>22</b>
Att som förälder tänka på efter en try out	22	
Övergångar från andra föreningar	23	
Kölista	23	
<b>Tävlingar</b>		<b>24</b>
Nationella mästerskap	24	
Utlandsresor	24	
Policy utlandsresor	25	
Internationell tävling	25	
<b>Säkerhet</b>		<b>27</b>
Spotters	27	
Vid olyckor/ skador	27	
Sjukvårdsväskor	27	
<b>Ekonomi</b>		<b>28</b>
Medlemsavgift och kostnader	28	
<b>Vid fakturering av företag</b>		<b>29</b>
Vid överföring av lagkassa	29	
Vid uttag av lagkassa	29	
Inkomster för föreningen	29	
<b>Sport Admin</b>		<b>30</b>

# Om GC Troops Cheerleading

---

## Vad är cheerleading?

Cheerleading förknippas ofta med "hejarklacksledning" vid matcher för andra sporter. GC Troops huvudintresse är inte att agera hejarklack till andra lag. För GC Troops är det viktigt att poängtera att cheerleading är en egen sport och föreningens grund är att lagen under säsongen ska träna för att kunna delta vid cheerleadingtävlingar. Ett tävlingsprogram är två och en halv minut långt och utförs på en speciell cheerleadingmatta framför domare. Varje lag har en egen specialgjord tävlingsmusik som ofta är en mix av olika låtar i högt tempo. Cheerleading är en blandning av bygg, gymnastik, hopp, dans och ramsor. Domarna bedömer svårighet, koreografi, säkerhet och samarbete inom laget.

## Viktiga moment är:

- Stunt- även kallat för bygg som är lyft som utförs av två-fem personer. En byggrupp består av baser, bakperson, flyer/topp och ev. saftey.
- Pyramider- består av två eller flera sammankopplade stunts och kan vara i flera våningar.
- Tumbling-gymnastik
- Dans- en del av programmet med skarpa och speciella armrörelser
- Hopp- till exempel spread eagle/T-jump och toe touch
- Ramsa- även kallat cheer eller chant, innehåller ofta lagets namn eller färger. Gör detta för att peppa publiken att jubla mer.

## Vår förening

GC Troops är en cheerleadingförening som verkar i Mölndal med omnejd. Vårt mål är att växa och ha en stor andel tjejer och killar som tränar i våra träningslag för att gå vidare in i våra tävlingslag. Under säsongen 2017/18 har vi ca 130 aktiva tjejer plus en kille, fördelade på sex tävlingslag; Warriors (Sr lvl 5), General (Jr lvl 3), Marines (Jr lvl 2) Sergeants (Jr lvl 1), Majors (Mr lvl 2) och Snipers (mr lvl 1). Vi har även två träningslag Recruits från 13 år och uppåt samt Rebels mellan 9-12 år. All träning sker på Pedagogen i Mölndal, där vi har tillgång till hallar med cheerleadingmattor, förråd och klubbrum. Vi har för närvarande 24 coacher som arbetar ideellt inom föreningen.

## Under säsongen 17/18 kommer vi att utöka med nya lag och tävlingslagen är:

Warriors Sr lvl 5 (nytt lag för säsongen): Coacher: Asta, Linda, Thea och Malin

Generals Jr lvl 2 (ny level för teamet): Coacher: Saga, Mina och Erika

Marines Jr lvl 2 (nytt lag för säsongen): Coacher: Smilla, Zana, Isabella och Becky.

---

### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

Sergeants Jr Ivl 1: Coacher: Linnea, Mia, Filippa

Majors Mr Ivl 2 (nytt lag för säsongen): Coacher: Klara, Alva, Lovisa och Isa

Snipers Mr Ivl 1: Coacher: Alva och Elin

Recruits- junior träningslag coachas av Olivia, Nova och Rebecka

Rebels- minior träningslag coachas Linnea, Filippa och Mia

Vi har även tillgång till gäst- coacherna Sofie, Ellinor och Beatrice

GC Troops startade år 2003 och våren år 2005 tävlade GC Troops för första gången på DM. Tävlingen resulterade i ett silver och efter detta har föreningen vuxit i medlemsantal och inte minst i erfarenhet. Genom åren har föreningen deltagit i både nationella samt internationella tävlingar och tagit flertalet guld och silvermedaljer.

Sommaren år 2010 på Cheerleading-EM, tog föreningens group stunt senior mixed hem brons och år 2012 deltog föreningens All-female avancerade lag på VM. År 2014 tävlade vårt Senior Coed lag i USA.

Nationellt deltar vi i DM samt RM /SM, samt öppna tävlingar som hålls under året och vi strävar efter att kunna delta på så många tävlingar som möjligt.

Under säsong 16/17 gjorde föreningen en nysatsning genom "re-loaded". Styrelsen var ny och många ledare likaså. Vi satsade på familjär stämning och samarbete mellan tränare och lagen, vilket gav resultat på mattan. Black ops (Sr Iv 3) fick silver på RM, Generals (Jr Ivl 2) fick brons på RM samt vann bästa koreografi på Jamfest och vann därmed ett bid till Summit, Orlando 2018. Sergeants placerade sig på fjärde plats på DM och Snipers fick silver på DM. Dessutom gjorde Recruits och Rebels debut med fullt program på Tiggetävlingen på Baltiska Hallen i Malmö.

GC Troops är en förening där alla ska känna sig välkomna och kunna träna på den nivå som passar den aktiva bäst.

Denna *Föreningshandbok* är framtagen i syfte att samla och förtydliga föreningens verksamhet. Handboken bör fungera som riktlinje för alla aktiva, coacher och föräldrar inom föreningen. Via handboken kan föräldrar, coacher och aktiva vända sig för att snabbt hitta svar på grundläggande frågor och göra sig förstådd kring föreningens arbetssätt. Det är viktigt att som både coach och aktiv ha kännedom om våra regler och riktlinjer. Förhoppningen är att handboken ska fungera som hjälp för detta och därmed öka trivseln inom föreningen.

---

**Adress**

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

# Styrelse

---

Styrelsen i föreningen GC Troops Cheerleading väljs varje år av föreningens högst beslutande organ, årsmötet. På årsmötet väljs en ordförande och därefter ledamöter och suppleanter. De specifika funktionerna inom styrelsen väljs sedan internt av styrelsen själva på det konstituerande mötet. Styrelsen träffas första tisdagen varje månad. Inför året 17/18 består styrelsen utav:

Johan Gynnerstedt	Ordförande	<a href="mailto:styrelsen@gctroops.com">styrelsen@gctroops.com</a>
Mia Hamnedalen	V. Ordförande/ HT	<a href="mailto:ht@gctroops.com">ht@gctroops.com</a> <a href="mailto:webmaster@gctroops.se">webmaster@gctroops.se</a>
Mikael Hamnedalen	Kassör/IT-ansvarig	<a href="mailto:ekonomi@gctroops.com">ekonomi@gctroops.com</a>
Gisela Sigfridsson	Sekreterare	
Johanna Moser	Ledamot	
Petra Wikén	Ledamot	
Sofie Persson	Suppleant	
Martina Parisa	Suppleant	
Saga Staaf	Suppleant	
Magnus Östlind	Valberedare	
Peter Holtringer	Valberedare	
Madeleine Nilsson	Revisor	

Styrelsen ser till att föreningens dagliga verksamhet fungerar. Vi arbetar med att boka lokaler, boka evenemang, prata med samarbetspartners, arbeta inåt i verksamheten med ledare och föräldrar, se till att budgeten hålls och köper in material för att lyfta verksamheten, införskaffa skor och tränarkläder, dokumentera, underhålla hemsida och hålla kontakt med cheermoms/dads och ser till att verksamhetsplanen för året följs. Styrelsens ambition är att GC Troops ska vara en välfungerande förening, där glädje, samarbete och tillit är de viktigaste ledorden.

Du är välkommen att visa ditt intresse för styrelsearbete till: [styrelse@gctroops.com](mailto:styrelse@gctroops.com) eller valberedarena.

---

#### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

# Tränarcoach

---

I GC Troops samarbetar tränarna över lagen och hjälps åt att utvecklas. För att kunna ha en stabil tränarkår har GC Troops en tränarcoach som samordnar, utbildar och stöttar tränarna i föreningen. Det är även tränarcoachen som ansvarar för att riktlinjer följs av aktiva och tränare.

Tränarcoachens huvudsakliga uppgifter är att säkerställa och utbilda föreningens tränare efter de riktlinjer som finns kring tränares utbildningskrav. Tränarcoachens ansvarar för att tränarmöten hålls flertalet gånger under terminen där aktuella utbildningar och frågor lyfts tillsammans med föreningens tränare. Tränarcoachen finns som stöd för tränarna I frågor gällande träning, tävling och samarbete tränare emellan. Tränarcoachen bör alltid kontaktas för godkännande eller rådgivning inför frågor kring följande:

- Byte av halltider eller extrainsatta träningstider
- Ansökan inför tävlings- eller träningsresor
- Lags deltagande I evenemang, uppvisningar och jobb
- Kommunikation mellan tränare
- Koreografi och svårighetsgrad av tävlingsprogram
- Beställning av lagkläder

## Tränarcoachens arbetsuppgifter

1. Hålla i tränarmötena
2. Kunna svara på tränarnas frågor ang. pedagogik och träningsupplägg samt kunna vidarebefordra till rätt person om det inte är hon som ansvarar för frågan och ge förslag till förbättringar
3. Se till att alla huvudtränare har rätt utbildning, alla tränare fortsätter gå utbildningar tills de nått rätt nivå samt att alla följer våra regler.
4. Ansvarar för att se till att tränarna har skadeväskor.
5. Om problem uppstår bland tränarna eller lagen och de inte kan lösa detta själva ska tränarcoachen kunna ge tydliga instruktioner för vad tränarna SKA göra. I dessa fall måste tränarna följa vad tränarcoachen säger då hen har en helhetssyn på föreningen och dess lag. Om de känner att de behöver stöttning i åtgärderna ska tränarcoachen kunna vara behjälplig.
6. Vara en länk mellan tränarna och styrelsen.
7. Ansvara för interna utbildningar. Håller koll på detta löpande!
8. Lägga upp ett hallschema för alla lag tillsammans med tränarna.
9. Besöka alla lag minst en gång per termin.
10. Kontrollera att alla lag har rätt svårighetsgrad på sina program för att undvika skador och ge förslag på förbättringar i koreografi om det behövs. Några veckor innan tävling bör TC kontrollera att svårigheten är på rätt nivå samt att de inte missat några regler inför tävlingen.
11. Det är tränarcoachens ansvar att söka efter en framtida ersättare som kan tränas upp av den nuvarande tränarcoachen innan hen slutar. Denna person får gå bredvid en tid och lära sig vad uppdraget innebär och ska därefter kunna ta över

---

### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

- uppdraget. Finns det ingen som vill eller anses lämplig får föreningen göra ett uppehåll med tränarcoach. Det ska inte hindra tränarcoachen från att kunna sluta.
12. Vid problem som tränarcoachen anser röra föreningens värdegrund eller om tränarcoachen behöver stöd kan styrelsen vara delaktig i beslutet.
  13. I så stor mån som möjligt kunna delta vid föreningens arrangemang och tävlingar för att synas utåt samt vara ett stöd för tränarna.

Vill du komma i kontakt med Tränarcoachen för att veta mer om bland annat förenings träningsvision, ledarnas utbildningar, informera och samtala i känsliga frågor, kontakta Mia Hamnedalen på [ht@gctroops.com](mailto:ht@gctroops.com).



# Tränare inom föreningen

---

Föreningen eftersträvar att ha en huvudtränare och en assisterande tränare samt obegränsat med hjälptränare på varje lag. Nedan beskrivs varje positions arbetsbeskrivning. Det är viktigt att alla tränare är införstådda i vad som förväntas i och med sitt åtagande och att man känner till sina arbetsområden. Tränarna bör tillsammans hålla sig uppdaterade kring de tävlingsregler (TR) och tävlingsbestämmelser (TB) som skapas av förbundet och som finns på förbundets hemsida. TR och TB ändras årligen och är viktiga att ha kännedom kring inför tävling. Tränarsammansättningarna ska hålla ett bra samarbete som utförs på ett professionellt sätt. Som tränare i föreningen ser man till de aktivas bästa och strävar efter att bidra till hela föreningens utveckling.

Om en aktiv inte uppfyller kraven för ett tävlingslag har tränaren rätt att flytta den aktive till ett träningslag i stället. Kraven för tävlingslagen ser olika ut beroende på vilket lag man tillhör.

Inför varje träning ska tränarna se till att ha planerat vad som ska göras. Träningens syfte är att lära ut cheerleading till den nivå laget är på i lämplig takt. Vi ska inte stressa fram utvecklingen men samtidigt ska det finnas en chans att fortsätta utvecklas i det lag de aktiva än går i.

## Förhållningsregler:

- Var på plats 15 min innan träningstid. Är detta ett problem på grund av skola eller arbete skall det godkännas av tränarcoachen.
- Var ombytt i träningskläder.
- Hälsa på alla och var trevlig, många ser upp till dig som tränare.
- Använd ett vårdat språk, inga svordomar. Detta gäller även val av musik under träningstid.
- Som ledare är tränaren ett föredöme för föreningens barn och ungdomar.
- Tränaren ska vara medveten om att man representerar föreningen och dess ansikte utåt.
- Tränaren ska uppträda respektfullt och seriöst på träning och tävling.
- Tränaren har ansvar för att informera föräldrar kontinuerligt. Informationen ska gå ut i god tid innan aktivitetens genomförande.
- Tränaren är tillsammans med laget delaktig i att skapa en trevlig atmosfär i hallen.
- Under träningen ska tränarna vara fokuserade på de aktiva.
- De som tränar minderåriga ska tänka på hur man uttrycker sig och vad man säger.
- Tränaren har ansvar att undvika att ställa in träningar. Tränaren ansvarar för att finna en vikarie eller annan läsning med övriga ledare.
- Respektera andra lag i hallen (gällande ljudvolym, mattor, tider, mm.)
- Släpp inte in obehöriga i hallen
- Inga smycken är tillåtna
- Inga energidrycker tillåtna
- Huvudtränaren lämnar träningen sist och ser till att hallen lämnas i gott skick.
- GC Troops tolererar inte att ledare agerar mot gällande etiska normer vid kommunikation via sociala medier.

---

## Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

### Som tränare i föreningen bör dessa förhållningssätt uppfyllas:

- Vi håller en god föreningsanda under träning och uppvisning gentemot våra lag.
- Alla tränare samarbetar och stöttar varandra. Vi hjälps åt för föreningens bästa.
- Vi håller en god tävlingsanda under tävlingar gentemot andra föreningar. Motståndare får aldrig hånas och vi accepterar alla placeringar vid förluster.
- Vi förebygger mobbning inom våra lag med en god laganda.
- Vi ger positiv feedback till alla aktiva och favoriserar ingen.
- Vi vårdar vårt språk under träning/ tävling.
- Vi lägger fokus på den glädje vi alla finner i sporten och ser till den aktives prestation lika mycket som kunnande.
- Vi tar avstånd från alkohol, tobak och droger i samband med vår sport.
- Vi tar ansvar över vårt och våra aktivas beteende under och kring tävlingar och ser till att vi alla upprättar de beteenderegler som gäller.

### Utbildning

GC Troops har som målsättning att samtliga verksamma tränare skall som lägst ha utbildning motsvarande det aktuella lagets level. Målsättningen är också att ligga ”steget före”, d.v.s. tränare skall genomgå utbildning i så pass god tid att när det är aktuellt att träna ett lag i högre klass är de redan redo ur ett utbildningsperspektiv. Nya tränare i föreningen utbildas inte under den första terminen de är verksamma som tränare, om det inte förekommer stor brist på tränare i föreningen. Syftet är att maximera utdelningen på de insatser som görs gällande utbildning. Istället för att lägga resurser på nya tränare som har en högre omsättning, d.v.s. de slutar efter första året, eller tidigare, fokuserar GC Troops resurserna på tränare där det ger större verkningsgrad.

Första terminen fungerar som en provotid, både för tränaren och GC Troops. Samtliga tränare ska vara utbildade enligt riktlinjerna nedan. Främst ska Svenska Cheerleading Förbundets (SCF) cheerleadingutbildningar och tränarutbildningar vara avklarade efter den klass och division man avser att tävla i.

Tränarcoachen säkerställer att alla tränare har rätt nivå på sina utbildningar. Utöver dessa utbildningar erbjuder även föreningen interna utbildningar för samtliga tränare. Utbildningarna ska avklaras för att fullfölja sitt uppdrag som tränare på rätt nivå. Uteblir tränare från utbildningar under året kan man flyttas till annat lag och eventuellt inte få fullfölja uppdraget som tränare inom föreningen.

När man visar intresse för att bli tränare får man gå GC Troops interna utbildning för hjälptränare samt spottingträning. Efter det får man gå bredvid erfarna tränare 8–10 pass för att testa på att vara tränare. När dessa pass är över sker en diskussion mellan hjälptränaren, de fasta tränarna och tränarcoachen om hur det har gått och beslut tas om hen kan fortsätta som hjälptränare.

### Tränarmöten

Föreningen försöker så gott det går att lägga tränarmöten så att alla tränare ska ha möjlighet att delta. Går inte detta på grund av fasta jobbtider varierar vi dagarna så att alla ska ha möjlighet att vara med så ofta som möjligt. Under varje möte måste minst en

---

#### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

(1) tränare från varje lag delta och ansvarar då för att delge informationen till övriga tränare.

### **Huvudtränare (lead coach)**

Huvudtränare utses av tränarcoachen och bedöms på följande punkter:

- Utbildningsnivå
- Erfarenhet som aktiv och som tränare
- Pålitlighet när det gäller ansvarsområden
- Närvaro
- Tid i föreningen

Det är huvudtränaren som ansvarar för att föreningens riktlinjer följs av aktiva och tränare. Som huvudtränare ska man ha bra insyn i föreningens riktlinjer, bedömningsregler och relevant information från förbundet. Man ansvarar för träningsplanering, uttagningar, föräldrakontakt samt huvudsaklig kontakt med tränarcoachen. Man ansvarar för att närvarorapporteringen i SportAdmin är uppdaterad och korrekt. Detta innebär att man bör var väl införstådd i att denna roll kräver mer tid även utanför avsatt träningstid i hallen.

Huvudtränaren förväntas ha bra koll på tränargruppen på social medier och svara på inläggen. Huvudtränaren förväntas ha 100 % närvaro på träningar, uppvisningar och tävlingar. Enstaka frånvarotillfällen godtas vid sjukdom eller annan frånvaro som anmälts i mycket god tid till tränarcoachen. Saknas huvudtränaren på en träning så måste det finnas en annan tränare med likvärdig utbildning samt att ersättaren har alla kontaktuppgifter till de aktivas föräldrar. Om man har fått föreningskläder bör man tänka på att man alltid representerar föreningen när man bär dessa kläder, även om det inte är på en träning.

### **Assisterande tränare (assistent coach)**

Denna position innebär att man står på tur att gå rätt utbildning för den level man tränar på alternativt att man redan har korrekt utbildning. Man ska ha minst en termins tränarefarenhet. Den assisterande tränaren ansvarar för sina tilldelade arbetsuppgifter från Huvudtränaren. Assisterande tränaren ansvarar också för att vägleda och utveckla hjälptränaren mot en framtida tränarroll.

Assisterande tränare förväntas ha bra koll på tränargruppen på social medier och svara på inläggen. Assisterande tränaren förväntas ha 100 % närvaro på alla träningar, uppvisningar och tävlingar. Enstaka frånvarotillfällen godtas vid sjukdom eller annan frånvaro som anmälts i mycket god tid till Huvudtränaren. Om man har fått föreningskläder bör man tänka på att man alltid representerar föreningen när man bär dessa kläder, även om det inte är på en träning.

---

#### **Adress**

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

## Hjälptränare (trainee coach)

Hjälptränare är en instegsposition, men kan även vara tränare som inte hinner ta ansvaret som huvudtränare eller assisterande tränare. Personen behöver inte ha formell utbildning från förbundet. Hjälptränaren ska vägledas och lära sig från sina två tränarkollegor med målet att utveckla sig inom tränarrollen. I denna position ingår att fullfölja de uppdrag man får av huvudtränaren under träning samt att aktivt delta på träningar, tävlingar och de tränarmöten där hjälptränare är inkallade.

Hjälptränare har inte samma förväntade närvarokrav som de övre tränarna men måste i god tid meddela om hen ska vara borta. Dock ska det tydliggöras att för att bli assisterande tränare bedöms närvaron och pålitligheten. Om man har fått föreningskläder bör man tänka på att man alltid representerar föreningen när man bär dessa kläder, även om det inte är på en träning.

---

**Adress**

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

# Årshjul för tränare och styrelse

<p><b>Juli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ EM</li> <li>✓ Övergångsavtal</li> <li>✓ Öppna träningar</li> <li>✓ Slottskogen (träningar)</li> </ul>	<p><b>Jan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tränar kickoff</li> <li>✓ Uppstartsmöte med styrelsen</li> <li>✓ Föräldramöten</li> <li>✓ Beställningsperiod 31/1</li> <li>✓ Rapportering av Bidrag</li> <li>✓ Uppdatering Idrottonline + Sportadmin</li> <li>✓ Halvårsutvärdering</li> </ul>
<p><b>Augusti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hallen öppnar, träningar för aktiva</li> <li>✓ Tränar kickoff</li> <li>✓ Styrelse work shop</li> <li>✓ Uppdatering Idrottonline + Sportadmin</li> <li>✓ Rapportering av Bidrag</li> <li>✓ Dela ut licenser till aktiva + registrering</li> <li>✓ Föreningsinformation, utskick</li> <li>✓ Boka hotell och flyg för ev koreograf</li> </ul>	<p><b>Februari</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Medlems- och träningsavgift faktureras och betalas senast 28/2</li> <li>✓ Föräldrautbildning</li> <li>✓ Förberedelser inför DM</li> <li>✓ Beställa DM t-shirtar</li> </ul>
<p><b>September</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Föräldramöten</li> <li>✓ Årsmöte</li> <li>✓ Klädprovardag</li> <li>✓ Beställningsperiod 30/9</li> <li>✓ Uppdatera medlemsregistret</li> <li>✓ Medlems- och träningsavgift faktureras och betalas senast 30/9</li> </ul>	<p><b>Mars</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Genrepl</li> <li>✓ DM</li> <li>✓ Förberedelser inför RM/SM</li> <li>✓ Förberedelser för Tiggetävlingen</li> </ul>
<p><b>Oktober</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Koreografläger</li> <li>✓ Dräktbeställning + komplettering</li> <li>✓ Föräldrautbildning</li> <li>✓ Planera Öppen tävling inför våren</li> </ul>	<p><b>April</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cheerleading Worlds / VM</li> <li>✓ Anmälan RM / SM</li> <li>✓ Kursvärd till hösten eller inte?</li> <li>✓ Tiggetävlingen</li> </ul>
<p><b>November</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bingolottos julkalender</li> <li>✓ November Cup</li> </ul>	<p><b>Maj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ JAM - Fest</li> <li>✓ SM/RM</li> <li>✓ Våruppvisning</li> <li>✓ Göteborgsvarvet</li> <li>✓ Boka ev koreograf</li> <li>✓ Inventera dräkter och föreningsartiklar</li> <li>✓ Höstplanering med lag och tränare</li> </ul>
<p><b>December</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ SiSU, idrottslyft</li> <li>✓ LOK-stöd in från tränarna</li> <li>✓ Juluppvisning</li> <li>✓ Christmas Cup</li> <li>✓ Inventering förråd</li> </ul>	<p><b>Juni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Summer Finals</li> <li>✓ Öppen träningstävling</li> <li>✓ Try-outs / Uttagningar</li> <li>✓ LOK-stöd in från tränarna</li> <li>✓ Förberedelser för årsmötet</li> <li>✓ Avsluta terminen</li> <li>✓ Få in alla nycklar!</li> </ul>

## Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

# Aktiva cheerleaders

---

## Närvaro

Om man inte kan komma till en träning ska man meddela ett giltigt skäl i god tid och senast två veckor innan aktuell träning. Vid akuta sjukdomsfall anmäls frånvaro så snabbt som möjligt. Cheerleading är en lagidrott där vi är beroende av att alla är med på samtliga träningar för att vi ska kunna träna fullt ut. Oanmäld frånvaro godtas därför inte. Ett lag kan inte vare sig träna effektivt eller tävla utan full uppslutning och upprepad frånvaro tas upp i enskilda samtal mellan tränare, medlem och ev. målsman. Tränaren har rätt att erbjuda den aktive plats i tränings lag.

Under träningen förväntas de aktiva lyssna på tränaren och delta i alla övningar som tränaren har planerat. Korrekt träningsklädsel är åtsittande kläder, tränings skor som är anpassade till sporten, uppsatt hår och inga smycken, all detta för säkerhetsskäl. Ha också med dig en vattenflaska märkt med ditt namn. När aktiva och tränare är klädda i föreningskläder representerar de föreningen. Bra träningskläder för nybörjare är svarta cykelbyxor och svart linne. Föreningen tar även fram träningskläder som de aktiva kan köpa. Information om tävlings skor, finns på hemsidan. Självklart bär den aktive inte konkurrerande aktuella föreningar eller nedlagda förenings klädsel inom vår förening. För övrigt hänvisar vi till ledare för teamet.

Under mitten av höstterminen infaller GC Troops koreografläger. Vid årsskiftet när det är vinterlov/jullov samt i juli månad är det normalt inte träning. Dock kan det vara träning om en tävling ligger i direkt anslutning till ett lov. För tävlingsgrupperna gäller speciella närvaroregler. Närmare information delges de respektive grupperna.

## Ordningsregler för dig som aktiv

På alla våra träningar gäller:

- Kom i tid till träningen i god tid. Du ska vara ombytt, ha satt upp håret, knutit skorna och rullat ut mattorna för att kunna starta prick.
- Håret ska vara uppsatt
- Smycken är inte tillåtna. Detta gäller: örhänge, ringar, halsband, piercing i ansiktet. Piercing i navel tas ur unde träning och tävling.
- Mobiltelefonen får inte användas under träningen
- Lyssna på din tränare som pratar och gör som din tränare säger, för din och andras säkerhet.
- Vår sport är en lagsport och vi ställer upp som lag. Vi plockar fram och ställer tillbaka redskap. Vi respekterar varandra och lämnar osämja vid dörren.
- Tränaren instruerar och informerar, såvida inte detta delegeras av tränarna.
- Meddela din tränare snarast, om du inte kan närvara. Tänk på att tränaren planerar träningen baserat på att alla ska vara på plats.

---

### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

## Föräldrar

På ett första gemensamt tränarmöte diskuteras säsongens resor, tävlingskostnader, träningsläger, lag kläder, föreningskläder, rosett, smink, musik och annat ett team behöver. Tillsammans gör en grovplanering med träningstillfällen, långträningar, koreografiläger etc. Detta för att alla inom föreningen ska känna till vår planering. Varje coach informerar sitt team i god tid.

### Hjälp oss att hjälpa ditt barn

- Hjälp ditt barn att komma i tid till träningarna och se till att de har rätt utrustning med sig.
- Följ gärna ditt barn på tävlingar och uppvisningar.
- Visa ditt barn positiv uppmärksamhet även om framstegen inte alltid så stora.
- Hjälp föreningen med de uppdrag/uppgifter de ber dig om. Det är bättre att fler kan göra mindre än att få gör mycket.
- Låt föreningens tränare ansvara för ditt barn under träningen och tävling. Din inblandning kan verka förvirrande för den aktive.
- Ta del av information som finns på hemsidan och på sociala medier samt fråga vid träningen eller skicka mejl. Undvik att ringa, då både tränare och styrelse arbetar helt ideellt.
- Seger och framgång inom idrotten får inte bli viktigare än ditt barn.
- Hjälp ditt barn så att det blir tid både för skolarbete och idrott.
- Det är föräldrarnas ansvar att barnet äter och sover ordentligt.
- Respektera tränarnas beslut angående lagindelning, positioner och koreografi, det är de som utbildning och kunskap inom sporten.
- Kontakta i första hand berörd tränare som rör laget. Det går också bra att kontakta föreningen tränaransvarige [ht@gctroops.com](mailto:ht@gctroops.com) om man har frågor angående träning eller tävling. Övriga frågor gällande föreningen kan skickas till styrelsens mejladress: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)
- Efter en olycka/skada uppstått är det föräldrars och aktivas ansvar att se till att den aktive får lämplig vård. Både när det gäller diagnos och eventuell rehabilitering.
- Föräldrar ansvarar för att planera semestrar och annan frånvaro så att det inte inkräktar på den viktiga förberedeltiden strax före en tävling, samt att den aktiva kan närvara under tävlingsdagen. Önskvärt är att inte planer in frånvaro (resor) inom en månad innan tävlingar.
- Vi ser gärna att föräldrar kommer med förslag och hjälper till att skaffa sponsorer.

Föreningen har ett föräldramöte per lag varje termin och minst en förälder förväntas närvara. Eftersom närvaron ibland har varit mycket blygsam har vi inom GC Troops menar att *frånvaro inte utesluter på något sätt att man som förälder kan tilldelas uppgifter* enligt nedan. Är man närvarande har man också en bättre möjlighet att anpassa sin insats både till tid och innehåll. Insatserna är inte omfattande men nödvändiga dels för att hålla kostnader nere och dels för att avlasta ledare och styrelse. Arbetsuppgifterna kan bestå i att hjälpa till med exempelvis informationsspridning, samordning av bussresor till tävlingar, att ordna det praktiska kring en uppvisning och att föra föräldrarnas talan i dialog med tränare och förening etc.

---

#### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)



Då detta är en sport som endast har en-två tävlingar per år kräver den inte att du som förälder ska ställa upp varje vecka och t.ex. stå i en kiosk och sälja fika. Men, vi behöver din hjälp åtminstone en-två gånger per år, t ex vid planering/genomförande av juluppvisning och sommaruppvisning; försäljning/ entré vid genrep, planering/genomförande av föreningsdag osv. En begränsad insats förväntas av alla föräldrar!

### **Cheerföräldrar**

Varje team har en cheermom och/eller en cheerdad som stöttar teamet lite extra. Din hjälp är viktigt och uppdraget extra roligt eftersom du på nära håll får följa ett team. Här är uppdraget:

- Vara en extra resurs till tränare, så att tränarna kan fokusera på att vara just tränare.
- Mailkontakt med föräldrar i det laget som man är Cheermom/ Cheerdad.
- Hjälpa tränare att prata med föräldrar om problem uppstår inom laget.
- Träffas en (1) gång/termin, samt vid behov - med alla Cheermoms/ Cheerdads i alla lagen.
- Engagera sig i föreningens utveckling och hjälpa till att bygga upp lagen.
- Organisera ev. försäljning av New Body, kakor m.m. inom respektive lag.
- Eventuellt söka sponsorer (allas jobb i föreningen).
- Hjälpa till vid olika arrangemang så som Genrep, DM eller andra tävlingar.
- Sommaruppvisning/Juluppvisning  
– Information tillhandahålls av styrelsen
- Dela ut ansvar till lagen
- Utnämna ansvariga för varje sektion. – Därtill utnämna X antal personer till varje position.

### **Föräldramöte**

Varje år ska ett föräldramöte hållas. Alla tränare för laget samt minst en (1) representant från styrelsen ska vara med. Här kommer en checklista för punkter att ta med på mötet.

1. Välkomna alla, presentation av tränare och styrelsemedlem
2. Närvaro, kolla att det finns en målsman för varje aktiv
3. Regler i föreningen och laget
4. Viktiga datum och träningstider som gäller under året
5. 1-2 st cheermoms/dads (de ordnar föräldragrupper inför olika event t.ex juluppvisning, DM, sommaruppvisning osv. samt fungerar som en länk mellan föräldrar och tränare/laget)
6. Informationsspridning
7. Intresse av att tjäna in pengar till laget?
8. Medlemslista
9. Egna punkter från tränaren
10. Frågor

---

#### **Adress**

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)



# Kläder under träning och tävling

---

## Träningskläder

Alla ska vara ombytta när träningen startar. Mjuka åtsittande kläder, såsom cykelbyxor/shorts och linne/t-shirt är bra. Stora, "fladdriga" kläder är inte lämpliga då dessa gör det svårt för tränare att passa de aktiva under övningar och olycksrisken ökar. Gymnastikskor (helst vita) med slät sula, avsedda för inomhusbruk är passande för våra träningar. Speciella cheerleadingskor finns att köpa men är inget krav i träningslagen. Tävlingslagen kan kräva att tävlande behöver ha specifika cheerleadingskor. Du beställer skor på hemsidan via ett formulär. Beställningen är bindande.

## Föreningskläder

Föreningskläder är för tillfället under konstruktion och information om försäljning av dessa kommer att finnas på hemsidan alternativt information via utskick till de aktiv så snart kläderna finns tillgängliga. Föreningskläderna ska bäras av föreningens aktiva vid tävlingar och under samtliga sammanhang då föreningen representeras. Det är alltså inte tillåtet att använda lagets egna träningskläder under tävling eller uppvisning. Tänk på att du representerar GC Troops när du har föreningskläderna på dig. Kläderna får inte användas i sammanhang med alkohol, tobak eller droger, inte heller med rasism eller sexism. Om en aktiv bryter mot ovanstående regler riskerar den aktiva disciplinpåföljd i form av varning eller avstängning från GC Troops.

## Tävlingsdräkter för aktiva

Alla tävlingsdräkter är GC Troops egendom och får inte användas om tillstånd inte ges av tränare i respektive lag, eller av föreningens styrelse. Dräkten får inte användas i privat syfte eller lånas ut om inte tillstånd ges. All fotografering i dräkt sker efter tillstånd från tränare eller styrelse. Om en aktiv bryter mot dessa regler riskerar hon/han disciplinpåföljd i form av varning eller avstängning från GC Troops. Varje tävlande aktiv ska ha en egen dräkt på tävling. Det finns även räknat att tre reserver per lag ska kunna ha egen dräkt. Har man fler reserver och vill att de också ska ha dräkter när laget tävlar lånar man dräkter från det lag man har samma dräkter som.

## Tävlingskläder för tränare

Under tävlingsdagen ska samtliga tränare använda kläder som på senaste tränarmötet är godkända av tränarcoachen. Tränarna ska ha bekväma skor backstage att kunna passa och coacha i. Under tiden laget går ut på mattan och vid invigning och prisutdelning skall du bära en professionell klädsel som går efter klädkoden "business casual". Färgerna skall vara vinröd svart och/eller vitt. Camouflage eller militärgrönt

---

### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

accepteras också som en variant. Mörka jeans kan accepteras. Det är inte tillåtet av tränare att under tävlingsdagen ha uringad överdel eller högklackade skor.

### **Hantering av dräkter**

Tränarna ansvarar för respektive lags dräkter. När dräkterna delas ut i samband med tävling eller uppvisning ska tränarna skriva upp vilken aktiv som får vilken dräkt. Dräkterna är märkta med bokstäver/nr (A-Ö, 1-25 osv). Efter tävling/uppvisning ska dräkterna samlas in direkt i samband med första träning. De aktiva ska förvara dräkten i en påse till och från träning/tävling för att den inte ska ta skada. Skulle en aktiv slarva bort eller förstöra en dräkt blir denne betalningsskyldig. Priset beror på dräktens årgång.

### **Tvätt**

Dräkten ska tvättas enligt tvättråden för att de ska behålla färg och kvalitet. Dräkten måste tvättas direkt efter användning för att inte den ska börja lukta.

1. Vänd dräkten ut och in.
2. Lägg dräkten i en tvättpåse!
3. Tvätta i maskin - handtvättsprogram eller motsvarande 30 grader. Dräkten ska tvättas separat från andra plagg.
4. Använd kulörtvättmedel, INGET sköljmedel!
5. Vänd tillbaka dräkten, när maskinen är klar.
6. Häng upp för att lufttorkas, dräkten får inte torkas i värme i torkskåp eller liknande (dräkten får INTE läggas ned för tork).

### **Föreningens färger**

GC Troops föreningsfärger är vinrött, svar och vitt. Allt som bärs av de aktiva på tävlingsmattan ska följa föreningens färger inklusive tävlingsrosetten. Dräkterna ska vara i vinrött, svart och vitt med majoriteten vinrött. Ifall annan färg t.ex vitt eller svart ska användas som majoritetsfärg, ska detta diskuteras på coachmöte inför inköp samt få godkännande av träningscoachen. Föreningens namn "Troops" ska användas på dräkten och inte lagnamnet. Föreningens bestämmelser kring dräkter:

### **Miniordräkter**

Dräktens design ska representera "Troops" på ett bra sätt. Det är inte tillåtet att visa magen. Det ska gå att ha en sporttopp under dräkten. Om kjol används, ska briefs/cykelbyxor användas under.

---

#### **Adress**

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

## **Juniordräkter**

Dräktens design ska representera "Troops" på ett bra sätt. Det är inte tillåtet att visa magen. Det ska gå att ha en sporttopp under dräkten. Om kjol används, ska briefs/cykelbyxor användas under.

## **Seniordräkter**

Dräktens design ska representera "Troops" på ett bra sätt. Det är tillåtet att visa magen. Det ska gå att ha en sporttopp under dräkten.

## **Coed (GC Troops har inget coed-lag under säsong 17/18)**

Dräktens design ska representera "Troops" på ett bra sätt. Dräktens design ska anpassas efter både tjej/killdräkt. Killdräkten ska ha mindre "sparkle" än tjejdräkten. Det är tillåtet att visa magen. Det ska gå att ha en sporttopp under dräkten. Briefs/cykelbyxa ska användas under en kjol. Föreningen har inget coedteam under säsong 2017/18.

## **Pojkläder**

Killdräkt ska gå i samma färger som tjejdräkten, men med mindre sparkle och långa byxor.

---

### **Adress**

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

# Lagutformning före och under tränings- och tävlingssäsongen

---

Den aktiva går på en try out under våren efter att alla teamen har tävlat klart. Coacherna plockar ut teammedlemmar för att få en så bra sammansättning som möjligt. Detta innebär att en aktiv ska vara stark fysiskt som psykiskt. Det är inte *en* skill som ligger till grund för att vara med i ett team t.ex flickis, utan överlag god all round där coacherna ser att den aktive också kan utveckla och förbättra skills.

Inom GC Troops, tillämpar vi reserver. Reserverna ska kunna placeras in i olika positioner under träningsssäsongen och vara beredd att hoppa in i ett program under en tävling. En reserv är en fullvärdig teammedlem som tränar lika mycket och deltar lika mycket som övriga teammedlemmar. Skillnaden är att reserven eventuellt inte tävlar på DM/RM/SM, men på övriga uppvisningar och öppna tävlingar. En reserv plockas ut strax innan en tävling, då coacherna toppar laget. En reserv kan tävla ifall den ordinarie insjuknar. Inga lag har under säsong 17/18 reserver i sina lag dvs. överintag i laget. Dock kan en aktiv bli reserv inför en tävling ifall den aktive mår under omständigheterna inte bra eller är skadad och äventyrar lagets säkerhet. Detta bestäms av coacherna för teamet och ska kommuniceras ut till den aktives föräldrar innan tävling. Den aktive tränar med laget och får tävla på annan tävling när den aktives mående är så pass god att coachen inte är orolig för den aktive eller lagets säkerhet.

Alla lag bör vara sammansatta i slutet av varje säsong, senast juni månad. Sammansättningen av lagen kan ske på olika sätt. Det är dock viktigt att alla följer de riktlinjer som gäller för laguttagningen under säsongen för att alla lags ska få samma rättvisa chans att bedriva träning på samma sätt. När sammansättningen är klar ska denna vara hållbar för hela säsongen, dvs. två terminer. Byte mellan lagen, bör därefter inte ske. Undantaget gäller ifall någon inom tävlingsslagen slutar. Då kan coacherna i samråd mellan teamen plocka ut en likvärdig eller potentiell likvärdig aktiv till tävlingsteamet. Det är coacherna som rekryterar internt eller externt, inte föräldrarnas önskan.

---

**Adress**

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

# Riktlinjer för sammansättning av tävlingslag

---

Det ska finnas minst ett uttagningstillfälle för tävlingslagen. Detta ska vara i samband med att alla team har genomfört sina tävlingar.

Vid uttagningens träningstillfälle ska den sökande få ta del av lagets årsplanering, lagbudget, generella regler. Dessa dokument ska finnas i pappersform för de sökande att ta hem, samt hänvisning till *Föreningshandboken*, som finns på föreningens hemsida. Denna information bör sedan godkännas av den sökande och vårdnadshavare innan den aktive antar platsen i laget.

Samtliga sökande ska ha fått svar på sin ansökan senast i slutet av juni oavsett om den aktive fått en plats eller inte.

En aktiv som inte erbjuds den sökta platsen ska alltid bli erbjuden en plats i föreningens andra lag.

En sökande (icke aktiv) erbjuds plats i träningslag beroende på den sökandes placering i föreningskö.

Är den sökande under 18 år kan den även vara nödvändigt att kontakta föräldrar beroende på lagets budget och träningsvillkor.

Ansvarig tränare är den som mottar den aktive och kommer att vara huvudtränare under kommande säsong. Vid byte av tränare för laget bör både den avgående och nytänkta tränare samarbeta vid uttagningsprocessen.

Aktiva tillåts att söka till vilka och hur många lag hen önskar. Coacherna erbjuder den plats som passar teamens sammansättning bäst. Därefter är det inte tillåtet för den aktive att byta lag inom föreningen. Undantag sker endast på begäran av coacherna i samråd mellan teamen. Detta ska kommuniceras ut till vårdnadshavare och godkännas av dem.

Namn, ålder och team ska skickas till tränarcoachen senast 20 augusti eller senast två veckor innan föreningsstarten. Önskar en aktiv eller coach byta team, ska tränaarcoachen besluta detta i samråd med coacher och vårdnadshavare senast 1 september.

---

## Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

# Riktlinjer för sammansättning av träningslag

---

Alla nya medlemmar erbjuds plats i ett träningslag där grunderna tränas in. Träningslagen fylls på ur kölistan som fås av styrelsen. Kallelse till de sökande sker två veckor innan föreningen startar.

Fokus i ett träningslag är att alla delar inom cheerleading ska finpoleras: gymnastik, bygg, armmotions, hopp, chants och dans. Under våren arrangerar GC Troops en try out som alla medlemmar får gå på. En try out meddelas av coacherna på träning och på sociala medier. Ifall en aktiv erbjuds inte erbjuds en plats i tävlingslaget, kan detta bero på olika saker:

- 1) Den aktive är inte mentalt redo trots att den är en duktig t.ex. gymnast.
- 2) Det finns inte plats i tävlingslaget eller tillräckligt med coacher för att starta fler team.
- 3) Den aktive kan inte närvara på alla träningar.

Att gå i ett träningslag i fler än två terminer, är inte ett nederlag. Den aktives mognad påverkar träningen. Ibland görs det snabba framsteg med bakslag. Ibland går det sakta men säkert framåt. Coacherna ser främst på den aktive som en del i en helhet av hela teamet. Coacherna kan välja att låta träningslagen tävla på Öppna träningstävlingar eller Öppna tävlingar på level 1 i samråd med tränarcoachen och/eller styrelse.

Saknar träningslagen aktiva efter genomarbetad kölista kan provträningar ges efter sommaruppehåll. Föreningen kan även ge en extra try out två veckor innan terminstart. De aktiva som vill göra try out för högre level än det som erbjudits innan sommaruppehållet, kan också göra en try out.

Aktiva cheerleaders från andra föreningar, kan göra provträning eller try out via inspelning. Try outhen görs i det teamet den sökande önskar. Coacher i det mottagande team bestämmer ifall kvalitén stämmer överens med teamet bästa, annars diskuteras den sökande med andratävlingsteam där inte lagen är fullsatta. Ett fullsatt team består av max 20 tävlande och tre reserver. Ett team kan också räknas som fullsatt med 16 tävlande och tre reserver ifall inte föreningen har fler cheerleaders som når önskad kunskap eller inte fungerar i teamets helhet. Coacherna i ett sådant team kan med andra ord plocka in en tävlingsvan cheerleader från annan förening när som under tävlingssäsongen, så länge övergångshandlingarna fungerar mellan föreningarna.

---

## Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

# Try- out

---

För att komma med i ett tävlingslag är det många saker som ska tas hänsyn till, bland annat:

- **Närvaro:** Närvaron i ett tävlingslag är a och o. Är inte alla på plats kan man inte köra sitt tävlingsprogram och laget kan inte träna sina bygg. Därför kollar alltid tränaren hur närvaron har varit i träningslagen och om man anmält i god tid när man varit borta. Har man inte bra närvaro kommer man inte in oavsett hur duktig man är. När man söker till laget kommer man få närmare information om exakt vilka krav som gäller ang. närvaron.
- **Attityd:** att man är en bra lagkamrat och alltid gör sitt bästa. Att man lyssnar på tränaren.

Om man uppfyller ovanstående krav tittar tränaren på följande:

- **Gymnastik:** Vad kan du eller ligger nära att sätta?
- **Motions:** de ska sitta perfekt, vara skarpa.
- **Hopp:** grundhopp, avancerade hopp, dubbelhopp och kombinationer
- **Bygg:** Hur säker är du i byggen och vilken position behärskar du?
- **Ramsa:** högt och tydligt
- **Spirit:** Man alltid ser glad och energifylld ut samt har bra hållning.

Tränaren diskuterar alltid med den tränaren som den aktive har haft tidigare för att kolla upp närvaro och attityd, men det är tävlingslagstränaren som tar det slutgiltiga beslutet om den aktiva kommer med i laget eller behöver gå lite längre i träningslag. Så fort datum för try-out är satta meddelas detta ut via sociala medier eller utav tränarna.

## Att som förälder att tänka på efter en try –out

- 1) Lita på ditt barns tränare! Tränarna vill att varje lag ska vara så framgångsrikt som möjligt – vilket kan innebära att ditt barn inte hamnar i det laget hen vill. Det kanske inte fanns tillräckligt med platser i laget, det kanske berodde på ålder eller så känner tränarna helt enkelt att ditt barn behöver skaffa sig mer erfarenhet innan hen är redo att gå upp till ett högre lag. Om du inte kan lita på tränarna i din förening är du inte i rätt förening eller så behöver du sluta ifrågasätta.
- 2) Som förälder överskattar du ofta ditt barns talanger och förmågor. Tänk på att din värdering av ditt barns förmågor inte alltid är samma som tränarnas värdering. Var realistisk för att inte ha för höga förhoppningar.

---

### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

- 3) Att jobba mot ett mål är nyttigt. Ditt barn kanske inte är redo för sitt drömlag i år, men det betyder inte att de inte kan vara det nästa år. "Redo" innebär inte bara att vara fysiskt redo, utan även mentalt redo. Och inte bara under sommaren vid tryouttider, utan hela året.
- 4) Kvalitet och säkerhet före allt! Man kan inte en skill förrän man utför den rätt. En flickis är inte med böjda armar och ben – då är inte ditt barn redo att utföra flickisen säkert i ett program. Allt handlar inte om vad ditt barn kan gymnastiskt, utan cheerleading innehåller fler moment såsom hopp, bygg, armmotions, dans och viktigaste är spirit dvs. att ha kämparglöd, kamratskap och att ständigt vilja utvecklas till perfektion för hela laget. Cheerleading är en teamsport. Oerhört mycket tid läggs på att placera in barnen i rätt lag. Coacherna har utbildning och erfarenhet av cheerleading- underskatta inte deras kompetens.
- 5) Cheerleading är en tävlingssport där barn väljs ut till olika lag. Det borde inte komma som en chock för dig att ditt barn inte varje år kommer hamna i det lag hen vill, med alla sina kompisar osv. Att placera ditt barn i för svår level, äventyrar allas säkerhet.

## Övergång från andra föreningar

En medlem är licensierad hos SCF under en hel aktuell tävlingssäsong. Om en medlem önskar byta förening så finns en övergångsperiod som sträcker sig från 10 juli till 10 september. En medlem som är licensierad hos SCF får inte representera någon annan förening under innehavande tävlingssäsong. Det är inte tillåtet att tävla för två olika föreningar på samma tävling. En förening och en medlem mellan två föreningar kan genom avtal träffa en överenskommelse för en längre tidsperiod.

## Kölista

För att få börja i GC Troops anmäler man sig på vår hemsida. Då hamnar man på en väntelista. Därifrån tar vi in medlemmar när vi startar nya lag. Vi prioriterar de med gymnastikbakgrund. Vi försöker också att få en bra sammansättning på åldrar och därför kan det hända att man inte blir intagen samtidigt som någon som anmält sig vid samma tidpunkt.

Vår väntelista är ofta lång och det kan därför dröja en-fyra terminer innan man kommer in. Den sökande betalar träningsavgiften innan första ordinarie träning. Om en sökande är osäker, kan hen träna under sommarträningarna som provtid och tacka nej vid terminstarten.

---

### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)



# Tävlingar

---

Som tränare är det viktigt att vara väl förberedd inför tävlingar. Det gäller att vara påläst vad gäller informationen från tävlingsarrangörerna såväl som förbundets TR och TB (regler och bestämmelser). Vid osäkerhet eller funderingar kring förberedelser inför tävling finns tränarcoachen som tillgänglig för råd. Här följer en checklista på vad som är bra att utgå ifrån när det är dags för tävling:

- **Licenser:** Se till att alla aktiva har rätt licens och licensnummer. Alla licenser ska bara godkända och finnas med på plats under tävling. Licensen ska kunna styrkas med giltig legitimationen och som därför ska medtas av ALLA på tävlingslagen.
- **Sanktioner:** Eventuella dispenser ska skickas till förbundet och tränarcoachen senast tre månader före tävling. Bifoga kopia till tränarcoachen.
- **Packlista:** Som tränare ska man ha med sig giltig legitimation, aktivas licenser, dubbla kopior av musiken på CD/USB, extra dräkt, extra bow, bra väska att bära värdesaker i, egen anpassad klädsel efter föreningens riktlinjer, mat och dryck. Glöm inte förbandslåda.
- **Domarprotokoll:** Protokoll hämtas från arrangören när tävlingsdagen är slut. En kopia på domarprotokollet ska skickas till tränarcoachen inom tre dagar efter avslutad tävling.

## Nationella mästerskap

Alla tävlingslag inom GC Tropps ska ställa upp på de nationella tävlingar som erbjuds av förbundet. Kvalar ett lag till en internationell tävling bör laget ställa upp med bidrag. Teamets insamlade kassa från försäljning av t. ex kakor, Bingolotter och Newbody mm. kan också användas till detta.

Utöver detta är det tillåtet för alla lag att tävla i tyckartävlingar och andra tävlingar i Sverige om detta är ekonomiskt möjligt för laget. Kostnaderna för alla tävlingar ska ingå i årsbudgeten. Bestämmer sig ett lags tränare att ställa upp i en tävling utanför förbundets tävlingar ska lagets tränare diskutera detta med tränarcoachen som även tar upp detta på styrelsemöte.

## Utlandsresor

Önskar ett lag att resa utanför Sverige för att träna eller tävla gäller föreningens Utöver detta måste fullständig information om resans syfte och dess upplägg inklusive förberedelser skickas in och diskuteras med tränarcoachen. Ansökan ska omfatta hur resan ska finansieras, vem som ska tävla, vilka som reser med utav ledare och ev.

---

### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

föräldrar. Planerar laget att tävla utomlands måste en sanktionsansökan göras till SCF:s Tävlingskommitté. Vid hemkomsten ska coacherna även redovisa den erfarenheten man som tränare tagit med sig hem. Reseberättelsen ska skickas till tränarcoachen senast 14 dagar efter hemkosten.

## Policydokument utlandsresor:

- Lvl 6 får genomföra resor i och utanför Europa.
- Lvl 5 får genomföra resor utanför Europa om laget kvalat vidare från SVF:s mästerskap till ett internationellt mästerskap. Detta kräver även ett separat godkännande av styrelsen.
- Lvl 5 får genomföra resor i Europa.
- Lvl 3 får åka på öppna tävlingar inom Europa och får genomföra resor utanför Europa om laget kvalat vidare från SVF:s mästerskap till ett internationellt mästerskap. Detta kräver även ett separat godkännande av styrelsen.
- Lvl 1/2 junior/senior och uppåt får åka på resor inom Norden.
- Lvl 1/2 minior får resa på tävlar inom Sverige men kan med separat godkännande av styrelsen även få åka inom Norden.
- Terminsplanering innehållandes fokusområden och lagutveckling för att uppnå internationella framgångar ska vara inlämnad till föreningens skriftligt innan höstterminens start.
- Resan får inte påverka lagets förutsättningar att prestera på svenska tävlingar.
- Vid utlandstävling ska mellan tre-fem myndiga följa med teamet och coacherna.

## Internationell tävling

En internationell tävling definieras av en tävling som arrangeras utomlands eller som är en annan övrig tävling i Sverige. Alltså kännetecknas en internationell tävling av att det inte är en ordinarie tävling som anordnas i Sverige av exempelvis SCF i egenskap av DM, RM samt SM. Om ett lag inom föreningen vill delta i en internationell tävling skall en ansökan om detta inkomma till styrelsen för godkännande. Denna ansökan skall innehålla önskemål om vilken/vilka tävlingar där man vill delta. Ansökan skall även innehålla en ekonomisk plan där en uppskattad kostnad för tävlingen framgår. Den ekonomiska planen skall tydligt beskriva prispåslag på diverse utgifter och omkostnader som kan tänkas ingå i tävlingen. Samtidigt skall det också framgå huruvida dessa kostnader som är associerade med den internationella tävlingen skall finansieras. Det måste således finnas en tydlig och verklighetsskildrande plan på vad laget skall göra för att tjäna ihop de medel som krävs alternativt hur stor del som skall bekostas av medlemmen själv.

Vidare kan man inte förvänta sig att föreningen kommer betala kostnader i samband med den internationella tävlingen på förhand och att man därefter samlar ihop medel för att täcka dessa kostnader, därav bör inbetalningar för att finansiera tävlingen inkomma i god tid innan föreningen ska betala för kostnaderna. I undantagsfall kan föreningen stå för vissa kostnader under en kortare period, men som regel gäller insamling av medel på förhand. Dessutom är det även ingen självklarhet att föreningen sponsrar vissa utgifter

---

### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

associerade med tävlingen. Däremot kan viss sponsring erhållas beroendes på hur mycket den totala tävlingskostnaden uppgår till. Bedömning av eventuell sponsring kommer att baseras utifrån respektive tävling samt lag. Föreningen kommer i möjlig utsträckning att sponsra varje aktiv till en liknande kostnad som för en ordinarie tävling i Sverige, dock med en gräns på 300kr/person för sponsring av tävlingsavgiften samt andra omkostnader.

Styrelsens uppgift är att se över det inkomna förslaget för att bedöma hur möjligheten ser ut för att den ekonomiska planen fullföljs. Det är viktigt att de uppskattade kostnaderna och prisförslagen, samt intäkterna för att finansiera tävlingen är beräknade i någorlunda realistisk nivå med ett tänkbart utfall. Styrelsens uppgift är således att bedöma rimligheten i utförandet samt fullgörandet av den ekonomiska planen. Syftet med en ansökan om att deltagande i en internationell tävling är att skapa en framförhållning, både gentemot föreningen men självklart även mot medlemmarna.

---

**Adress**

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

# Säkerhet

---

## Försäkring

Alla aktiva inom GC Troops måste vara licensierade inom förbundet för att träna i föreningen. SCF:S licens inklusive Svedeas idrottsförsäkring. <https://www.svedea.se/gruppforsakringar/cheerleading>. Licensierad blir man genom att fylla i "Licens- och försäkringsformulär" som finns på förbundets hemsida. Alla licenser registreras hos Pensum. Licensblanketten ska undertecknas av föräldrar/målsman eller av de aktiva som är över 18 år innan den lämnas till tränaren. Licensblanketten lämnas ut vid något av de allra första träningstillfällena. Om man inte fått någon sådan, finns de att skriva ut från förbundets hemsida: [www.cheerleading.se](http://www.cheerleading.se)

När licensblanketten är inlämnad är den aktive försäkrad hos Svedea/ Pensums idrottsförsäkring. Vid skada bör detta anmälas på Pensums hemsida <http://pensum.se/forsakringsformidling/sport/cheerleading> där finns även mer att läsa om vad som ingår i försäkringen. Vid anmälan behöver du uppge licensnummer samt försäkringsnumret. Kontakta den styrelsen för att få dessa.

## Spotters

All träning om föreningen ska ske på ett så säkert sätt som möjligt. Vid prövning av nya moment ska tränare ha väl kännedom till momentets teknik samt alla utfall kring momentet. Vid ny prövning av stunt eller pyramid krävs spotters (säkerhetspersoner) kring de byggande grupperna. Momenten genomförs steg för steg i så små grupper som möjligt. När momenten så småningom börjar användas i programmen ska säkerhetspersonerna användas enligt tävlingsreglerna (se uppdaterad TR på förbundets hemsida).

## Vid olyckor/skador

Om olyckan är framme och skada sker under träningen är det huvudtränarens ansvar att ringa den aktives föräldrar för att tala om vad som har hänt. Tränare ställer aldrig diagnos på skadan själv men kan ge rekommendationer om att skadan behöver kollas upp hos läkare eller annan specialistvård. Om så är fallet, är det föräldrars och aktivas ansvar att ta över ärendet kring skadan både vad gäller diagnos och eventuell rehabilitering.

## Sjukvårdsväskor

I GC Troops förråd finns medicinväskor för varje lag. Dessa produkter är för akuta skador. Ifall en aktiv är i ständigt behov av detta, ska den aktive själv beskosta detta. Väskorna fylls på av tränarcoachen och kompletteras vid behov. Kontakta tränarcoachen om något saknas.

---

### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

# Ekonomi

---

## Medlemsavgift och kostnader

Avgiften om terminsavgiftens storlek får du tillsammans med din kallelse. I början av terminen tas en avgift ut som täcker alla då kända avgifter för en medlem. Avgiften varierar mellan träningslag och tävlingslag och baseras på antal timmar. Avgiften täcker bland annat:

- Tränare
- Hyra av lokal
- Licensavgift, för alla i ett tävlingslag

Medlemsavgiften i GC Troops är 100 kr per tävlingsår. Detta betalas av alla aktiva, tränare och andra ansvariga i föreningen. Det krävs att man ska ha betalat medlemsavgiften för att få rösta på årsmötet. Höstterminsavgiften 2017 är följande:

- Warriors Sr lv 5 1500 kr/ termin-
- Generals Jr lv3 1200 kr/termin
- Marines Jr lv 2- 1200 kr
- Sergeants Jr lv1 1200 kr/termin
- Majors Mr lv 2 1200 kr
- Snipers Mr lv 1 1200 kr/termin
- Recruits Träningslag äldre 1000 kr/termin
- Rebels Träningslag yngre 1000 kr/termin.

En viss höjning kan ske mellan terminerna eller säsongerna.

Terminsavgiften återbetalas inte om du slutar mitt i terminen. Du får inte heller betala halv medlemsavgift ifall du börjar mitt i terminen. Licenskostnad ingår i träningsavgiften för tävlingslag. Försäkringsinformation, se [www.cheerleading.se](http://www.cheerleading.se), Svenska Cheerleading Förbundets hemsida. Vid försenad inbetalning av såväl medlems- och träningsavgift som övriga kostnader, tillkommer 50 kr i påminnelseavgift.

Under mitten av höstterminen infaller GC Troops koreografläger. Kostnaden för koreografin tillkommer och faktureras av de aktiva utöver träningsavgiften. Kostnader för resor till och från tävlingar samt logi och ev. fickpengar, betalas av den aktive. Föreningen står för startavgiften på tävlingar.

Varje team kan skapa egen teamkassa där pengar från kakförsäljning, Newbody, möhippor och andra aktiviteter kan läggas samman. Teamet kan använda pengarna för att få ner resekostnader till tävlingar på längre avstånd nationellt som internationellt. Pengarna som tjänas in lagvis kan inte följa den aktive från en säsong till en annan. Tjänas pengar in till lagkassan kontaktas kassören för antingen fakturering eller för att ge rätt underlag för rätt bokföring. Pengarna i lagkassan får användas till aktiviteter och köp relaterade till sporten förutsatt att detta finns med i årsbudgeten. Man får inte ha individuella lagkassar. Detta strider mot skatteverkets regler och straffar hela föreningen.

---

### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

## Vid fakturering till företag

Vid uppvisning, funktionärsjobb eller liknande underlättar det att ha rätt underlag redan innan jobbet är utfört. Det underlättar vid faktureringen och betyder att kontakt med kassören tas upp redan innan jobbet utförts.

- Maila kassören så snart det är bestämt att jobbet ska utföras. Skicka med uppgifter om företagets namn och summan som ska faktureras. Ange när fakturan kan skickas.
- När jobbet är utfört skickar kassören faktura till adressen som först angivits samt en bekräftelse till den tränare som har haft kontakt med kassören.

## Vi överföring av lagkassa

Efter en försäljning eller annan mottagen vinst ska pengarna sättas in på föreningens konto.

- Skicka ett mail till kassören med rubriken ” Överföring till lagkassa” samt lagnamn.
- I mailet ska det stå summan av överföringen samt var pengarna kommer ifrån.

## Vid uttag av lagkassa

Behöver en tränare använda pengar ur lagkassan behöver detta informeras kassören minst två veckor före uttaget.

- Maila kassören minst två veckor innan eventuellt uttag för att meddela vad uttaget gäller och vart pengarna ska någonsans.
- Sker utlägg från tränare krävs kvitto och samt ifylld utläggslapp för att ersättning ska kunna delas ut. Lämna till kassören.

## Inkomster för föreningen

Ett enkelt sätt att bidra till föreningen är att använda er av vår egen shoppinggalleria – [www.sponsorhuset.se/gctroops](http://www.sponsorhuset.se/gctroops). Genom denna sida kan ni handla från över 130 kända butiker på nätet samtidigt som en del av varje köp tillfaller föreningen. Ni betalar samma pris som vanligt och får även poäng för varje köp, som man sedan kan byta in mot varor och biobiljetter.

Vidare säljer vi lämpliga artiklar varje höst och vår. Detta kan variera mellan träningslag och tävlingslag.

Vi har i föreningen även ett sponsorpaket att erbjuda. Har ni själva möjlighet, eller kontakter som skulle vara intresserade av att sponsra oss, sker all kontakt angående detta via [styrelse@gctroops.com](mailto:styrelse@gctroops.com)

---

### Adress

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)

# SportAdmin

---

SportAdmin är föreningens navigerinsystem som kan registrera aktiva, skicka ut fakturor och ger möjlighet till en samlad närvarorapportering för hela föreningen. Närvarorapporteringen inom SportAdmin är en förutsättning för att få bidrag. Närvarorapporteringen sker efter varje varje träningstillfälle och bekräftas av huvudtränare. Sker detta kontinuerligt under terminens gång uppstår inga oklarheter kring aktiva som slutat och därmed inte ska nya fakturor och nyhetsbrev.

SportAdmin används vid utskick av fakturor till de aktiva och ger möjlighet både tränare och kassör att se vilka fakturor som är betalda eller inte. I SportAdmin registreras information kring de aktiva om fullständiga namn. Personnummer, hemadress, allergier, email och föräldrars kontaktuppgifter. Det är ett krav att huvudtränare för varje team håller dessa uppgifter ständigt uppdaterade. Uppgifterna i SportAdmin jämförs även kontinuerligt med förbundets licenssystem för att säkerställa att alla är rätt försäkrade och licensierade. Med Sportadmin finns även möjligheten att skicka ut kallelser, informationsbrev, fakturor och SMS.

---

**Adress**

Frölundagatan 18  
431 44 MÖLNDAL

Hemsida: [www.gctroops.com](http://www.gctroops.com)

Kontakt: [info@gctroops.com](mailto:info@gctroops.com)  
Styrelsen: [styrelsen@gctroops.com](mailto:styrelsen@gctroops.com)