

Gym Danmark

Idrætsgymnastik

Invitation til

2. test til NM, JNM, EM, JEM
7. Marts 2020, Kastrup

Hvem: Senior 2004 og ældre
Junior 2005, 2006, (2007)

Hvornår: 7. Marts 2020 Lørdag kl. 12.30 – ca.18.30

Hvor: Kastrup (Kamillevej 5)

Indhold: SENIOR og JUNIOR test til NM, JNM, EM, JEM

Tilmelding: Tilmelding af gymnaster **senest 1. Marts 2020**

Pris: 100 kr

Transport: Transport for egen regning og initiativ.

Ansvar: Bernadett Balazs og Chris Gregersen

TEST Program

Hest:

1-2 spring til springgrav med måtte oven på. (Måtten vil være samme højde som normal landing)

Barre:

Hel øvelse. (Øvelsen kan både være i normal barre eller over grøn grav)

Bom:

Hel øvelse.

Bommåtter må gerne bruges i øvelsen (eksempelvis grøn eller rød gymnova)

Gulv:

Hel øvelse (i øvelsen kan acro være på 12x12 med top måtte eller på acro-bane til måtte i graven. (måtte vil være samme højde som normal landing)

Ekstra info:

Modtagning/støtte fra træner følger samme regler som FIG CoP

Der vil fortsat være fokus på alle CR.

Kvalifikationsaktiviteter til NM, EM

Dato:	Aktivitet:	Sted:	
22.02	Senior, Junior Test	Gefion	Test til EM, NM
8.03	Senior, Junior Test	Kastrup	Test til EM, NM
21.-22.03	DM Senior, Junior, Youth	Gefion	Tjek til EM, NM

Konkurrence aktiviteter i 2020

21.-22.03	DM Senior, Junior, Youth	Gefion	Individuel Konkurrence / Klub	
18.-19.04	NM Senior, Junior	Iceland, Reykjavik	Hold og Individuel Konkurrence	3.000 kr. egenbetaling
26.04-3.05	EM Senior, Junior	Paris	Hold og Individuel Konkurrence	8.000 kr. egenbetaling

Udvælgelsesprincip:

Værdimæssige gymnast krav (forudsætninger)

- Forbillede for dansk gymnastik
- Træningsseriøsitet
- Fokus på egen præstation og bidrage til helhed
- God fysisk status på udtagelsestidspunktet (ikke skadet)
- Træningsplan mod mesterskab (fysisk, teknisk, mentalt, taktisk)
- Work Life balance

Efter testene udtages gymnasterne på baggrund af gymnastisk niveau og de værdimæssige krav.

Såfremt det vælges at sende et helt hold afsted udtages der efter følgende retningslinjer:

De første tre pladser på holdet går til de tre AA gymnaster som opfylder kriterier
Resterende pladser på holdet fordeles efter hvad holdet har mest brug for og/eller redskabsspecialister.

For de gymnaster som udvælges, vil landsholdstrænerne kontakte klubtræner inden endelig udtagelse offentliggøres.

For de gymnaster som udtages til en kommende international konkurrence, tilbydes at træne sammen med en af landstrænerne. Træningen vil foregå der hvor landstrænerne har deres daglige klubtræning. (Bernadett Balazs - KG66) (Chris Gregersen - AIG Aalborg).

Dette tilbud gælder både med og uden egen klubtræner og er ikke et krav men blot et ekstra tilbud.

EM / Senior

Maksimalt 4-5 gymnaster hvis hold og max 2 gymnaster hvis individuelt

Alder: 2004 og ældre

Konkurrence format: Hold og individuel

Udtagelseskriterium

- AA gymnaster

D point: har aller CR krav på barre, bom, gulv

E point: Fokus på teknik og kvalitet.

- Redskabsspecialist alle 4 krav

- | | D point |
|--------------------|---------|
| • Hest: gennemsnit | 5,00 |
| • Barre: | 4,80 |
| • Bom: 5.30 | |
| • Gulv | 5,00 |

AA mål til EM er 48.50 point / Placering som beste 2/3

Redskabsmål er top 24.

Hver gymnaster på hvert redskab skal have alle CR for at deltager i EM.

EM / Junior

Maksimalt 5 gymnaster hvis hold og max 2 gymnaster hvis individuel

Alder: 2005-2006

Konkurrence format: Hold og individuel

Udtagelseskriterium

AA gymnaster

D point: Alle CR krav på gulv og bom samt minimum 3 krav i barre.

E point: Fokus på teknik og kvalitet.

AA mål er i EM junior over 46.00 point. / Placering som 2/3.

Redskab mål er top 24.

GymDanmark mål er:

EM	Senior/Junior	KIG
Individuelt	Mesterskab	All-Round: Bedste 2/3 Disciplin: top 24
Hold		Bedste 2/3

NM Senior

Maksimalt 5 gymnaster

Alder: 2004 og ældre

Hold format: 5-4(5)-3

Udtagelseskriterium

- AA gymnaster

D point: Alle CR krav i barre, bom, gulv.

E point: Fokus på teknik og kvalitet.

- Redskabsspecialist alle 4 krav og højt niveau. / medal potentiale

Medal potential / start karakter

Hest: 4.6 – 4.6

Barre: 5.8 – 4.5

Bom: 4.8 – 4.7

Gulv: 4.6 – 4.4

Hver gymnaster på hvert redskab skal have alle CR for at deltager i NM

NM Junior

Maksimalt 5 gymnaster

Alder: 2005, 2006, 2007

Hold format: 5-5-3

Udtagelseskriterium

- AA gymnaster

D mål: Alle CR krav på gulv og bom samt minimum 3 krav i barre.

- Redskabsspecialist alle 4 krav og højt niveau. / medal potentiale

Medal potential: / start karakter

Hest: 4.6 – 4.0

Barre: 4.2 – 4.0

Bom: 4.6 – 4.4

Gulv: 4.5 – 4.3