

GymDanmark

Idrætsgymnastik

MIG Invitation til EM / JEM Samlinger + Test

Hvem: **Senior** **2002 og ældre**
 Junior **2002, 2003, 2004 og 2005**

Hvornår: 13. September 2020 (EM samling åben for alle*) (Status på gymnastisk niveau)
 27. September 2020 test 1 (CR + momenter test)
 10. Oktober 2020 test 2 (Udtagelse)
 28. November 2020 EM samling (Træningslejr for udtaget gruppe)

* alle der planlægger at stille op til udtagelsestest

Indhold: **SENIOR og JUNIOR test til EM**

Tilmelding: Tilmelding af gymnaster (3 uger før)

Pris: 100 kr.- / person / aktivitet

Transport: Transport for egen regning og initiativ

Ansvar: Marian Rizan og Anders Rydberg

TEST Program

Gulv

Øvelse udføres på 12x12 gulvet. Det er tilladt at bruge måtte.

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

Bensving

Øvelse.

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

Ringe

Øvelse udføres over skumgraven med måtte. (Måtten vil være samme højde som normal landing)

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

Hest

Spring til springgrav med måtte oven på. (Måtten vil være samme højde som normal landing)

Barre:

Øvelse.

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

Reck

Øvelse udføres over skumgraven med måtte. (Måtten vil være samme højde som normal landing)

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

Kvalifikationsaktiviteter til EM

Dato:	Aktivitet:	Sted:	
13/09	Åben samling	Oplyses senere	Status på gymnastiks niveau
27/09	Test 1 (Senior +Junior)	Oplyses senere	CR+ 1/2 Øvelse
10/10	Test 2	Gefion	Udtagelse til EM
7-8/11	Hold DM kv. Senior, Junior	Oplyses senere	Tjek til EM
28/11	Samling	Gefion	Samling til dem, der bliver udtaget til EM

Konkurrence aktiviteter i 2020

7-8/11	DM Senior, Junior, Youth	Oplyses senere	Hold kvalifikationer, Individuel AA, Redskabs finaler	
21/11	DM Hold Finale	Gefion	Hold Finale	
6-13.12	EM Senior, Junior	Baku	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: Holdet vil bestå af AA gymnaster, redskabsspecialister og/eller gymnaster, der kan bidrage på enkelte redskaber, alt efter hvad holdet har brug for.

Efter test vil landsholdstrænerne kontakte klubtrænere 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. (Marian Rizan - Gefion) (Anders Rydberg - VIK).

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

Trænerne/gymnaster skal informere Milan Udvaracz (GymDanmarks fysio), samt landstræneren om alle skader, så de får hjælp til behandling inden EM.

Europæiske Mesterskaber Sen

Maksimalt 5 gymnaster (+1 reserve, vil ikke rejse til EM, undtagen, der kommer en skade fra en af de 5 udtaget)
Alder: 2002 og ældre
Konkurrence format: Hold , individuel og aparatus finale

Udtagelseskriterium

- AA gymnaster

D point: har alle CR

E point: Fokus på teknik og kvalitet

Redskabsspecialist :

- For at kunne deltage i testen til EM, skal en gymnast have en D-score på minimum 5.0. På hest betyder det, at gennemsnittet af D-scoren for de to spring skal være minimum 5.0. Alle krav ("*Special requirements*" defineret i COP) skal være udfyldt i alle øvelser

Europæiske Mesterskaber Junior

Maksimalt 5 gymnaster (+1 reserve, vil ikke rejse til EM, undtagen, der kommer en skade fra en af de 5 udtaget)
Alder: **2002, 2003, 2004 og 2005**
Konkurrence format: Hold , individuel og aparatus finale

Udtagelseskriterium

-AA gymnaster

D point: Alle 4 CR krav på gulv,barre, reck samt minimum 3 krav i ringe og bingsving

E point: Fokus på teknik og kvalitet

GymDanmark mål er:

EM	KIG Senior/junior
Individuelt	Udvikling
Hold	Udvikling