

# GymDanmark

## Idrætsgymnastik

Invitation til EM,

JEM - Test

<b>Hvem:</b>	<b>Senior</b> <b>Junior</b>	<b>2004 og ældre</b> <b>2005, 2006</b>	
<b>Hvornår:</b>	24. oktober 2020 test 2 5. December 2020 EM samling		KG66 Udtagelse KG66 Træningslejr for udtaget gruppe
<b>Indhold:</b>	<b>SENIOR og JUNIOR test til EM, JEM</b>		
<b>Tilmelding:</b>	Tilmelding af gymnaster til 2. test 12. oktober		
<b>Pris:</b>	100 kr.- / person / aktivitet ( EM samling i december 0 kr.- )		
<b>Transport:</b>	Transport for egen regning og initiativ.		
<b>Ansvar:</b>	Bernadett Balazs og Chris Gregersen		

### TEST Program

2. Test:

#### Hest:

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

#### Barre:

Senior ½ øvelser såfremt øvelsen indeholder alle krav, ellers fuld øvelse.

Hvis gymnasten laver halve øvelser skal det sidste store moment i første halvdel inkluderes i anden halvdel af øvelsen.

Junior ½ øvelser såfremt øvelsen indeholder 3 eller flere krav, ellers fuld øvelse.

Junior vil blive bedømt ud fra både CR liste og samlet score for barre.

#### Bom

Hel øvelse

Bommåtter må gerne bruges i øvelsen (eksempelvis grøn eller rød gymnova) men må ikke stoppe/forstyrre øvelsen.

Afspring: C værdi og højere kan laves til blød landing

#### Gulv:

Hel øvelse (akromomenter kan være på 12x12 eller på acro-bane måtte vil være, samme højde som normal landing)

Modtagning/støtte fra træner følger samme regler som FIG CoP

**Kvalifikationsaktiviteter til EM**

Dato:	Aktivitet:	Sted:	
12/9	Åben samling	AIG	Status på gymnastisk niveau
10/10	Test 1 (Senior + Junior)	AIG	Test til EM, CR + momenter
24/10	Test 2 (Senior + Junior)	KG66	Udtagelse til EM
7-8/11	DM Senior, Junior, Youth	KG66	Tjek til EM
5/12	Samling	KG66	Samling til EM

## Konkurrence aktiviteter i 2020

7-8/11	DM Senior, Junior, Youth	KG66	Hold Konkurrence Individuel Konkurrence	
21/11	DM Hold finale	Gefion	Hold Konkurrence	
13-21/12	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 1. test selekteres gymnasterne på baggrund af gymnastisk niveau og de værdimæssige krav til 2. test

Såfremt det vælges at sende et helt hold afsted udtages der efter følgende retningslinjer: Holdet vil bestå af AA gymnaster og/eller redskabsspecialister 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. (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 5 gymnaster  
 Alder: 2004 og ældre  
 Konkurrence format: Hold og individuel

Udtagelseskriterium

- AA gymnaster

D point: har alle CR på barre, bom, gulv

E point: Fokus på teknik og kvalitet.

Redskabsspecialist alle 4 CR

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

- Gulv 5,00

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

#### **EM / Junior**

Maksimalt 5 gymnaster  
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.

#### **GymDanmark mål er:**

EM	KIG Senior/junior
Individuelt	Udvikling
Hold	Udvikling