






**Sommerseminar
2020**

Regler for mødet

- **Mødet bliver optaget mhp referatskrivning**
- Alle deltagere er muted undtagen speaker 
- Spørgsmål kan stilles i chatten, så besvarer vi dem enten under emnet eller under punktet indkomne spørgsmål 
- Sluk gerne videofunktion, da den kan udfordre vores forbindelse med så mange deltagere på 

Dagsorden

- Velkomst
- AGG status
- RSG status
- GPR status
- GPR reglement
- Uddannelse
- Valg til URG 2020
- Covid-19 opdatering
- Spørgsmål (indkomne /fra chatten)
- Tak for i dag



OBS mødet optages mhp referatskrivning

Dagsorden

- Velkomst
- **AGG status**
- RSG status
- GPR status
- GPR reglement
- Uddannelse
- Valg til URG 2020
- Covid-19 opdatering
- Spørgsmål (indkomne /fra chatten)
- Tak for i dag



OBS mødet optages mhp referatskrivning

AGG status

- DK konkurrencer ventes afholdt som vanligt
 - Konkurrencer:
 - 7.-8.11.2020 Greve
 - 29.-30.05.2021 Helsingør
 - Covid-19 udfordringer
 - Dommere fra andre lande
 - Publikumsantal
 - Forskellige idéer er i gang for at se på muligheder for at afvikle Udtagelseskonkurrencen 2020
- Dommerne er overført til Landsholdschef
 - Alle internationale dommere er flyttet dertil
 - Koordination af deres aktiviteter er under ansvar af Landsholdschefen
- Camp 2021
 - Datoer ikke planlagt



AGG status

- Bedre sportslig udvikling
 - Ingen udvælgelseskriterier for børnehold
 - Junior udtages pba udviklingspotentialer
 - Senior udtages pba resultater.
- Landshold (A hold junior/senior)
 - Dommer medsendes uden omkostning til A/B konkurrencer (Ikke til C konkurrencer)
- Resterende hold:
 - Dommerudgifter dækkes af holdene hvis der ikke allerede sendes en dommer med et A hold til konkurrencen
 - Koordineres af GymDK kontor (Landsholdchef/Espen Larsen)



Dagsorden

- Velkomst
- AGG status
- **RSG status**
- GPR status
- GPR reglement
- Uddannelse
- Valg til URG 2020
- Covid-19 opdatering
- Spørgsmål (indkomne /fra chatten)
- Tak for i dag



OBS mødet optages mhp referatskrivning

RSG Aktiviteter

- Træning/camp/kurser/dommere/dygtiggørelse/konkurrencer
- Camps: Landshold/bredden/alle skal blive bedre/øst-vest/national/international
- Læring undervisere: Dommere og trænere skal ajourføres for at resultatet bliver godt
- Generel oplysning: Internationale camps/konkurrencer
- Eliteskriv/håndbog samt FIG reglement (Eliteskriv/håndbog(gymdanmark)/FIG reglement – læs på de respektive hjemmesider





På camps gives følgende til instruktørerne ved undervisernes hjælp:

- Indblik i, hvorledes det udføres mest korrekt og man opnår bedst mulige point for sine gymnaster
- Læring mht reglementet sker vha undvisning af dommere
- Teoretiske teser og illustrering med praktiske eksempler samt bedømmelse på dagen

RSG - Div landsholdsaktiviteter



Landshold (årgang 2007 og ældre)

- Træning 1. 20. september 2020 kl 8.30-ca 17.00 Hjerting
- Træning 2 evt 17+18 oktober i Taastrup (kommer an på underviser)
- Træning 3 21 +22 november i enten Hjerting eller Taastrup (omvendt af december)
- Træning 4 december i enten Taastrup eller Hjerting
- Træning 5 formentlig 2+3 januar i Taastrup
 - Grundet covid-19 vælges skiftende instruktører.
 - For Junior årgang 2007 og ældre vil der være camps med landsholdstræninger

Ungdomslandshold (årg 2008 og yngre)

- Opstartes i september – konkrete datoer ej kendt endnu
- Undervisning af gæsteinstruktører, men også tilknyttet faste instruktører

Andre aktiviteter

- Dommerkurser – til landsholdstræning i Taastrup (en/to gange)
- Øst/Vest arrangere camps for gymnaster /trænere – for at alle dygtiggør sig
- Lokale Begynderkurser

Internationale konkurrencer: URG skal forhåndsorienteres inden afrejse, da der kan være begrænsning på deltagere, samt krav om sportsligt niveau.

Dagsorden

- Velkomst
- AGG status
- RSG status
- **GPR status**
- GPR reglement
- Uddannelse
- Valg til URG 2020
- Covid-19 opdatering
- Spørgsmål (indkomne /fra chatten)
- Tak for i dag



OBS mødet optages mhp referatskrivning

GPR Status

- Tablets
- Mikro rækken
- Ingen delte medaljer
- Konkurrencesæson:
 - DM 1 rd Silkeborg (Mindste årgange lørdag, ældste søndag) 6.-7. februar 2021
 - SM Køge 6. marts 2021
 - FM/JM Randers 13. marts 2021
 - DM 2 rd Farum (Ældste årgange lørdag, mindste søndag) 24.-25. april 2021
 - Efterskole DM (sted ukendt) 20. maj 2021



Dagsorden

- Velkomst
- AGG status
- RSG status
- GPR status
- **GPR reglement**
- Uddannelse
- Valg til URG 2020
- Covid-19 opdatering
- Spørgsmål (indkomne /fra chatten)
- Tak for i dag



OBS mødet optages mhp referatskrivning

GPR Reglement – Generelt reglement

- Fradrag 0,75 for første manglende gymnast (junior/senior)
 - Efterfølgende manglende gymnaster og øvrige rækker 0,5 pr. gymnast
- Frit valg gulv/tæppe i begge serier – vælges ved tilmelding
 - Gulv 15 x 15 meter – tæppe 14 x 14 meter

Mikro, Mini, Mini Mono, Pige, Tweens reglement:

Serie 1:

- Kombinationsserier
 - (2 kombinationsserier mikro, mini og 3 kombinationsserier til pige, tweens)
 - 6 kombinationsmuligheder
 - 2-3 kropsbevægelser + balance eller omvendt
 - Balance + spring eller omvendt
 - Spring + 2-3 kropsbevægelser eller omvendt

Mini reglement:

- Musikvarighed til serie 2
 - 1.30 min. – 2.15 min.

Alle reglementer:

- Kombiøvelser i redskabsserien
- Mikro, Mini Mono, Mini:
 - Ved at kombinere en redskabsøvelse (redskabet skal være aktivt/i funktion) med en af sværhederne fra serie 1, kan opnås 0,3 points pr. gang for kombi + 0,1 for redskabsøvelse, maksimum 2,0 point.
- Pige, Tweens, Junior, Senior:
 - Ved at kombinere en redskabsøvelse (redskabet skal være aktivt/i funktion) med en af sværhederne fra serie 1, kan opnås 0,1 points pr. gang for kombi + 0,1 for redskabsøvelse, maksimum 1,6 point.

Hvad er en redskabsøvelse?

- Man behøver **ikke** lave en af de grupperede redskabssværheder for at få en kombiøvelse godkendt
- Man kan således frit vælge imellem redskabsøvelser der er grupperet i redskabssværheder eller andre redskabsøvelser.
 - Redskabet skal altid være aktivt/i funktion/i bevægelse for godkendelse.
 - Eks:
 - Føre tøndebåndet rundt om benet/taljen/kroppen- ved skift i hænderne.
 - Ego kast med vimplen
 - Fri studs på krop og gulv • Bolden spinder på pegefinger
 - Dobbelt tov - føres rundt halsen • Tov på nakke i vejrmølle/frontover

- **Kropsøvelse i en kombi er det også akro og smidighed der må kombineres med redskab?**
 - Det må man gerne 😊

- **Hvad er en redskabsøvelse? – forklaring ønskes**
 - Man behøver **ikke** lave en af de grupperede redskabssværheder for at få en kombiøvelse godkendt
 - Man kan således frit vælge imellem redskabsøvelser der er grupperet i redskabssværheder eller andre redskabsøvelser.

- **Ensretning i hvad der skrives - kropsovelse eller kropssværhed**
 - Vi tager med kyshånd imod alle de rettelser som I måtte finde
 - Ring, skriv endelig hvis I falder over noget som I mener ikke er rigtigt eller I har spørgsmål
 - Gprreglement@gmail.com – så besvarer vi så hurtigt vi kan 😊

- **Må jeg gerne lave alle mine kombiøvelser som balance bare jeg variere redskabsøvelserne? Hvorfor står der jeg skal variere min redskabs eller kropsøvelse hvis jeg laver kombierne kun med balancer. Jeg forstår ikke hvordan man kan varier sin balance med en kropsøvelse?**
 - Der er mulighed for point for: 2 x balance - 2 x spring - 2 x Krop/acro/smidighed - 2 x frit valg(balance, spring eller krop)
 - Sværhed fra serie 1 SKAL være forskellige –dvs. f.eks kan man ikke bruge passé balance 2 gange
 - Eks. på godkendt kombi
 - balance: Passé + rotation – Pege balance + vending
 - Spring: Ajax + rotation – galob + vending
 - BEMÆRK: Redskabsøvelsen skal udføres samtidig med/i balancen-springet-kropsøvelsen.

- **Må man gerne lave den samme øvelse to gange i redskab? Det står der ikke under redskab, kun under fri serie**
- Point gives for: 2 x balance - 2 x spring - 2 x krop/acro/smidighed - 2 x frit valg (balancer, spring, eller krop) - SKAL være forskellige, varieres med redskabsøvelse eller kropsøvelse.

Dagsorden

- Velkomst
- AGG status
- RSG status
- GPR status
- GPR reglement
- **Uddannelse**
- Valg til URG 2020
- Covid-19 opdatering
- Spørgsmål (indkomne /fra chatten)
- Tak for i dag



OBS mødet optages mhp referatskrivning

GymDanmarks træneruddannelser

INDIVIDUEL TRÆNING
FUNKTIONEL TRÆNING
KOREOGRAFI
BODY & MIND
INDOOR CYCLING

Rope Skipping	Trampolin	Rytme
Spring	Idræts-gymnastik	Acrobatik
GYMTRÆNER 1 - SPECIALEDELE UDDANNELSER 23 timer Vælg minimum en specialedele		
GYMTRÆNER 1 - BASIS UDDANNELSEN 23 timer		
GYMTRÆNER HJÆLPETRÆNERUDDANNELSEN 8 timer		

SPRINGSIKKER TRAMPET 2 20 timer
SPRINGSIKKER MÅTTE 2 20 timer
SPRINGSIKKER MÅTTE - TRAMPET 1 20 timer
SPRINGSIKKER BASIS 20 timer

GYMTRÆNER – HJÆLPETRÆNER

Hjælpetræneruddannelsen er for dig, der er:

- Ny eller erfaren hjælpertræner
- Ansvarlig for at igangsætte og tilpasse enkelte elementer i en træning

Varighed

8 timer

Alderskrav

Minimum 12 år

Forudsætning

Ingen

GYMTRÆNER 1- BASIS

GymTræner 1 - Basis uddannelserne er for dig, der er:

- Ny træner med ansvar for den enkelte træning
- Hjælpetræner med skal igang som træner
- Erfaren træner med lyst til at få genopfrisket den basale viden
- Uddannet hjælpetræner, men er klar at lægge et lag på din viden

Varighed

23 timer.

Alderskrav

Minimum 15 år

Forudsætninger

Åben for alle

GYMTRÆNER 1 RYTME

Fundamentet – Basis niveau - **GymTræner 1 – Basis + GymTræner 1 Specialedel (Spring + Rytme)**

For den nye træner eller erfarne trænere der trænger til en "brush up"

Formålet er at kunne reflektere over egen praksis samt strukturere en enkelt træning med god grund/basis træning

Indhold på GymTræner 1 - Rytme

- Ansvarlig udvikling og aldersrelateret træning
- Den rytmiske trænerrolle
- Opvarmning og grundtræning i rytmetræningen
- Metodisk opbygning af rytmiske grundelementer
- Træningsplanlægning



GymTræner 2 - Basis



Præstation / udvidet niveau - **GymTræner 2 – Basis**

For den erfarne træner der er vant til at tilegne sig viden

Formålet er at kunne reflektere over egen praksis samt skabe et godt træningsmiljø

22.-23. august Ollerup

Hvad/Niveau: GymTræner 2 – Basis -
Sportspsykologi

18.-20. september BGI akademiet

Hvad: GymTræner Camp

Niveau: Hjælpetræner

GymTræner 1 -Basis

GymTræner 1 – Rytme

2.-4. oktober Svendborg

Hvad: GymTræner Camp

Niveau: Hjælpetræner

GymTræner 1 -Basis

GymTræner 2 – Basis –

Træningsmiljø og dig som leder

2.-4. oktober Greve

Hvad: GymTræner Camp

Niveau: Hjælpetræner

GymTræner 1 - Basis

(GymTræner 1 – Rytme)

GymTræner 2 – Basis

Træningsplanlægning og fysisk træning (udbyd
også 5.-6. dec. på BGI)

Forår 2021

Hvad/Niveau: Opstart af DIF diplomtræner

Ordinært hold (frist okt.) og turbo hold

Dagsorden

- Velkomst
- AGG status
- RSG status
- GPR status
- GPR reglement
- Uddannelse
- Valg til URG 2020
- Covid-19 opdatering
- Spørgsmål (indkomne /fra chatten)
- Tak for i dag



OBS mødet optages mhp referatskrivning

Valg til URG



- Vi har 2 ledige pladser
 - Prioriteret ønskeliste
 - AGG aktiv
 - RSG aktiv
- Der er indsendes CV og ansøgning inden 15.09.2020 til GymDK

[\(https://gymdanmark.dk/valg-og-kandidater/\)](https://gymdanmark.dk/valg-og-kandidater/)

Dagsorden

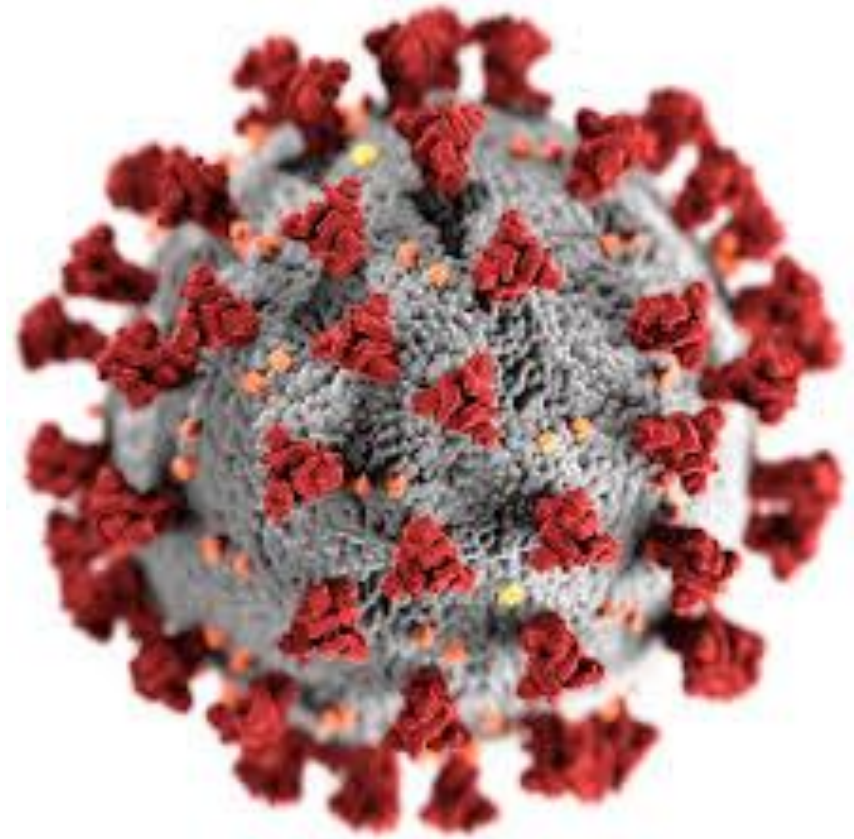
- Velkomst
- AGG status
- RSG status
- GPR status
- GPR reglement
- Uddannelse
- Valg til URG 2020
- Covid-19 opdatering
- Spørgsmål (indkomne /fra chatten)
- Tak for i dag



OBS mødet optages mhp referatskrivning

Covid-19 opdatering

- Vejen kurset ventes aflyst
Tilmeldingsfrist 23.08.20
 - Manglende deltagere
 - Grundet rejserestriktioner til DK er det svært at få udenlandst instruktør
- DIF ventes at melde noget ud i de kommende uger omkring afvikling af konkurrencer
- Vi følger retningslinjer fra GymDanmark
- Lige pt Region Sjælland og Region Midtjylland lukket for indrejse fra de nordiske lande



Dagsorden

- Velkomst
- AGG status
- RSG status
- GPR status
- GPR reglement
- Uddannelse
- Valg til URG 2020
- Covid-19 opdatering
- Spørgsmål (indkomne /fra chatten)
- Tak for i dag



OBS mødet optages mhp referatskrivning

Spørgsmål

- Indkomne – ingen modtaget
- Fra chatten



Tak for i dag



- Husk at følge med på GymDKs hjemmeside i forhold til
 - Møder åbne for alle foreninger (ligger normalt i januar)
 - Info om den planlagte nye udvalgsstruktur (vi kender ikke det endelige sæt-op)
 - Covid-19 restriktioner