

Udtagelses krav 2021

At en gymnast er udtagelses-klar, betyder ikke, at gymnasten er klar til deltagelse. Det er et spørgsmål, som træner og gymnast altid skal have for øje uanset retningslinjerne. Det er vigtigt, at konkurrence altid har relevans og betragtes som givende for deltagerne i menneskeligt og sportsligt perspektiv, hvorfor konkurrence på det rigtige niveau og med det rette fokus er vigtigt.

En springer, der ønsker udtagelse til landshold i 2021 skal opfylde følgende krav:

- være opmærksom på sig selv som **rollemodel** i træning, opførsel og SoMe aktiviteter
- skal opfylde specifikke **styrke- og smidighedsmæssige krav**
- forventning om **fysisk god form**, samt have en plan for at opretholde dette
- have en **hverdag i balance** med skole/uddannelse eller arbejde
- **anbefaling** om at træne min 4 x (junior) / 5 x (senior) om ugen i trampolinen
- have en **træningsplan**, der omfatter både teknisk (i trampolinen) og fysisk træning
- have en **konkurrenceplan** samt forståelse for deltagelsens formål i de enkelte konkurrencer
- opfylde **sværheds- og pointkrav**
- forventning om deltagelse i **nationale konkurrencer** (Dan Cup og DM)
- **være skadesfri** på udtagelsestidspunktet og frem mod konkurrencen, hvortil man er udtaget
- god **kommunikation og samarbejde** mellem klubtrænere og landstrænere

En **seniorspringer**, der ønsker udtagelse til landsholdsaktiviteter i 2021 skal opfylde følgende krav:

- **Damer:**
95 point: Samlet vanskelighed over 2 øvelser på 16,0 point
 - Start på 2. øvelse skal være minimum 8-3< eller 821< + et db spring
 - ToF på 1. øvelse: 15,5 ToF på 2. øvelse: 14,5
- **Herrer:**
102 point: Samlet vanskelighed over 2 øvelser på 20,0 point
 - 2. øvelse skal minimum have 2 triffer og starte med 12- -1<
 - ToF på 1. øvelse: 16,5 ToF på 2. øvelse: 15,5

En **juniorspringer**, der ønsker udtagelse til landsholdsaktiviteter i 2021 skal opfylde følgende krav:

- **Piger:**
87 point
 - Start på 2. øvelse skal være 8-3 eller 821, vanskelighed minimum 9,2
 - ToF på 1. øvelse: 14,5 ToF på 2. øvelse: 14,0
- **Drenge:**
90 point
 - Start på 2. øvelse skal være minimum 8-3< eller 821< + et db spring, vanskelighed minimum 11,2
 - ToF på 1. øvelse: 15,5 ToF på 2. øvelse: 14,5