

# Udtagelseskrav EM 2021

Sotji - Rusland

## Europamesterskaberne

Afholdes d. 29. apr. – d. 2. maj 2021 i Sotji, Rusland. Hertil skal der påregnes rejsedage. Forventet afgang d. 25. apr. 2021. Forventet hjemkomst d. 3. maj 2021.

Der kan maksimalt udtages 4 herre, 4 damer, 4 junior drenge & 4 junior piger.

Tilmelding foregår fra klubtræneren til ansvarlig landstræner Oliver Bay på: [oba@gymdanmark.dk](mailto:oba@gymdanmark.dk) senest d. 1. februar 2021. Spørgsmål rettes ligeledes til Oliver Bay.

For at kunne deltage i udtagelserne, skal gymnasten have kvalificeret sig til TEU.

### EM-udtagelses-regler

- Der bliver sprunget efter FIG CoP 2017-2020 regler og vanskeligheder.
- Endelig udtagelse er en vurdering af din samlede EM-point sum + din opfyldelse af landsholdets værdier (se nedenfor).
- Tiebreak:
  - o I tilfælde af at to gymnaster har lige mange EM-point (kæmper om 4. pladsen) vil gymnasten med den højeste samlede score set på begge konkurrencer blive udtaget – hvis vedkommende lever op til af landsholdets værdier (se nedenfor).
- Udtagelseskonkurrencerne vil blive afholdt på Skakoun eller Spieth fiberbane og til normal konkurrencelanding.
- Der skal udføres fire øvelser til den enkelte testkonkurrence, hvor af det højst scorende sæt er tællende (se Tabel 1).
  - o Der skal udføres 2 straight passes & 2 twist passes.
  - o Disse skal udføres i følgende rækkefølge: straight, twist, straight, twist.

Eksempel – udført for en senior dame:

Sæt 1	Samlet score: 61.000	Tællende: Nej.
Sæt 2	Samlet score: 61.500	Tællende: Ja.
<b>Tællende score fra denne test</b>		
Samlet score	61.500	6 EM-point
Samlet vanskelighed	7,9	4 EM-point
<b>Samlet EM-point score</b>		10 EM-point

Tabel 1

### Værdier for landsholdet

- Som gymnast på landsholdet skal du være opmærksom på dig selv som rollemodel i: træning, opførsel & SoMe aktiviteter.
- Forventning om at, du er i god fysisk form, samt har en plan for at opretholde denne.
- Har en god balance mellem træning & skole/uddannelse eller arbejde.
- Det anbefales, at du træner (mindst) 6 træningspas i ugen (f.eks. 3 x Tumbling & 3 x styrketræning).
- Forventning om, at du har en træningsplan, som indeholder teknisk- og fysisk-fokus.
- Forventning om, at du har en konkurrenceplan for hvordan du går i konkurrence.
- Være skadesfri på udtagelsestidspunktet.

# Udtagelseskrav EM 2021

Sotji - Rusland

## Udtagelse senior

### Mænd

Samlede scorepoint for to samlede øvelser	Vanskelighedspoint for to samlede øvelser
Over 72 point..... 10 VM-point	Over 20 point .....10 VM-point
Over 71 point..... 9 VM-point	Over 19 point .....9 VM-point
Over 70 point..... 8 VM-point	Over 18 point .....8 VM-point
Over 69 point..... 6 VM-point	Over 17 point .....6 VM-point
Over 68 point..... 4 VM-point	Over 16 point .....4 VM-point

### Damer

Samlede scorepoint for to samlede øvelser*	Vanskelighedspoint for to samlede øvelser*
Over 64 point..... 10 VM-point	Over 10 point .....10 VM-point
Over 63 point..... 9 VM-point	Over 9,0 point .....9 VM-point
Over 62 point..... 8 VM-point	Over 8,2 point .....8 VM-point
Over 61 point..... 6 VM-point	Over 8,0 point .....6 VM-point
Over 60 point..... 4 VM-point	Over 7,8 point .....4 VM-point

\*Der skal udføres twist pass m. dobbeltroterende slutspring, før den samlede score er tællende. Dette gælder også for vanskelighedsscoren.

Eksempel:

Øvelse 1	( ^^f--/ ^f-o
Øvelse 2	( 2 ^^^^f 2
Samlet score	61.000
Opfyldt dobbelt krav i twist pass	Nej
Tællende score	0

### Udtagelseskonkurrencer

14. marts 2021

20. marts 2021

# Udtagelseskrav EM 2021

Sotji - Rusland

## Udtagelse junior

### Drenge

Samlede scorepoint for to samlede øvelser*	Vanskelighedspoint for to samlede øvelser
Over 66 point ..... 10 EM-point	Over 13 point ..... 10 EM-point
Over 65 point ..... 9 EM-point	Over 12 point ..... 9 EM-point
Over 64 point ..... 8 EM-point	Over 11 point ..... 8 EM-point
Over 63 point ..... 6 EM-point	Over 10 point ..... 6 EM-point
Over 62 point ..... 4 EM-point	Over 9 point ..... 4 EM-point

\*Der skal udføres en vanskelighed på over 5,0 i twist pass, før den samlede score er tællende.

Eksempel:

Øvelse 1	( ^- / ^^^f --<
Øvelse 2	( 2 ^^^^f 2-o
Samlet score	63.000
Opfyldt vanskelighedskrav i twist pass	Nej
Tællende score	0

### Piger

Samlede scorepoint for to samlede øvelser *	Vanskelighedspoint for to samlede øvelser
Over 61 point ..... 10 EM-point	Over 8,0 point ..... 10 EM-point
Over 60 point ..... 9 EM-point	Over 7,5 point ..... 9 EM-point
Over 59 point ..... 8 EM-point	Over 7,0 point ..... 8 EM-point
Over 58 point ..... 6 EM-point	Over 6,7 point ..... 6 EM-point
Over 57 point ..... 4 EM-point	Over 6,4 point ..... 4 EM-point

\*Der skal scores over 5,9 i samlet vanskelighed, før den samlede score er tællende.

Eksempel:

	Score	Vanskelighed
Øvelse 1	28.500	1,8
Øvelse 2	29.000	2,8
Samlet score	57.500	4,6
Opfyldt krav til vanskelighed over 5,9		Nej
Tællende score		0

### Udtagelseskurrencer

14. marts 2021

20. marts 2021