

GymDanmark

Ildrætsgymnastik

Invitation til EM - Test

- Hvem:** Senior 2005 og ældre
- Hvornår:** 13. Marts 2021
- Hvor:** Beslutes første uge i marts (evt. online)
- Indhold:** Senior test til EM
- Tilmelding:** Tilmelding af gymnaster 28 februar 2021
- Transport:** Transport for egen regning og initiativ.
- Ansvar:** Bernadett Balazs og Chris Gregersen

TEST Program

Hest:

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

Barre:

4 CR må øvelsen deles i to dele (HB-LB skal være med i begge halve øvelser). Skumgrav ok.
3 CR eller mindre skal der leves fuld øvelse. Skumgrav ok.

Bom

Fuld øvelse (Inkluderet med koreografi, akro momenter og gymnastiske momenter)

Bommåtter må gerne bruges i øvelsen (eksempelvis grøn eller rød gymnova) men må ikke stoppe/forstyrre øvelsen. Afspring C, eller svære må udføres til skumgrav.

Gulv:

Fuld øvelse.

C, eller svære må udføres på acrobane (måtte må være blød/soft, samme højde som normal landing)

Modtagning/støtte fra træner følger samme regler som FIG CoP

Kvalifikationsaktiviteter til EM

Dato:	Aktivitet:	Sted:	
13/2	Test	Uvist	Udtagelse til EM

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 test selekteres gymnasterne på baggrund af gymnastisk niveau og de værdimæssige krav.
Efter test vil landsholdstrænerne kontakte klubtrænere inden endelig udtagelse offentliggøres.

EM / Senior

Alder: 2005 og ældre
Konkurrence format: Individuel (maksimalt 4 gymnaster)

GymDanmarks resultatmål til EM 2021:

EM	KIG Senior
Individuelt	Top 2 / 3
Specialist	Top 1 / 3 (Hest Top ½)

Resultatmål til EM 2021

AA gymnaster (minimum 47.00)
D point: har alle CR på barre, bom, gulv
E point: Fokus på teknik og kvalitet.

Redskabsspecialist. Resultatmål til EM

Hest: 13.816
Barre: 12.716
Bom: 12.033
Gulv: 12.399

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