

Gym Danmark

Idrætsgymnastik

Invitation til EM Udtagelsestest 2021

Hvem: Senior 2003 og ældre
Hvornår: 13 Marts 2021
Hvor: Beslattes første uge i marts (evt. online)

Indhold: Senior test til EM

Tilmelding: Tilmelding af gymnaster: 28 februar 2021

Pris: Gratis

Transport: Transport for egen regning og initiativ.

Ansvar: Marian Rizan

TEST Program

Gulv

Øvelse udføres på 12x12 gulvet. Det er tilladt at bruge måtte.

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

Bensving

Øvelse.

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

Ringe

Øvelse udføres over skumgraven med måtte. (Måtten vil være samme højde som normal landing)

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

Hest

Spring til springgrav med måtte oven på. (Måtten vil være samme højde som normal landing)

Barre:

Øvelse.

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

Reck

Øvelse udføres over skumgraven med måtte. (Måtten vil være samme højde som normal landing)

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

Kvalifikationsaktiviteter til EM

Dato:	Aktivitet:	Sted:	
13/3	Test	???	Udtagelse EM 2021

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 testene udtages gymnasterne på baggrund af gymnastisk niveau og de værdimæssige krav.

Efter test vil landsholdstrænerne kontakte klubtrænere inden endelig udtagelse offentliggøres.

Europæiske Mesterskaber Sr.

Maksimalt 6 gymnaster
Alder: 2003 og ældre
Konkurrence format: Individuel og apparatus finale

GymDanmarks resultatmål til EM 2021:

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

Resultatmål til EM 2021:

For AA gymnaster

D point: har aller CR

E point: Fokus på teknik og kvalitet.

-AA gymnast pointkrav: **75.232**

Redskabsspecialist:

Alle krav ("Special requirements" defineret i COP) skal være udfyldt i alle øvelser

Redskabsspecialist resultatmål til EM 2021:

Gulv: **13.608**
Bensving: **13.183**
Ringe: **13.366**
Hest: **14.033**
Barre: **13.583**
Reck: **13.166**