

## MIG Invitation til VM-udtagelse og information om NE og JNM 2021

### VM seniorer Kitakyushu, Japan

Konkurrence dato: 18-24 oktober 2021  
Afrejse DK: Tirsdag d. 12 oktober kl. 11:50 Københavns lufthavn (opdateret 6 sept)  
Hjemkomst DK: Fredag d. 22 oktober kl. 18:20 Københavns lufthavn (opdateret 6 sept)

Maksimalt: 3 gymnaster  
Alder: 2003 og ældre  
Konkurrence format: Individuel og redskabs-finale  
Økonomi: Ingen egenbetaling til VM

### VM-udtagelse:

#### Datoer:

**Test 1** - 4. september – Sted oplyses senere i GymDanmarks kalender

**Test 2** - 11. september - Sted oplyses senere i GymDanmarks kalender

**Hvem:** Senior, 2003 og ældre

**Tilmelding:** senest 3 uger før den 1. test på GymDanmarks hjemmeside

**Transport:** transport for egen regning og betaling

**Ansvar:** Marian Rizan og Anderson Teixeira-Holck

### Indhold:

Gymnasten kan enten vælge at deltage i begge test eller en af dem. Karakteren (-erne) fra den bedste test tages i betragtning for udtagelsen. For AA gymnaster gælder det at de ikke kan blande karaktererne fra forskellige redskaber fra den første test og den anden test, til at komponere en AA-score. Udtagelsen vil udelukkende betragte karaktererne fra alle redskaber enten fra den først test eller den anden.

### Forventninger til gymnasternes øvelser:

- Opfyld alle elementgruppekrav og afspringskrav.
- God fysisk form og at de kan udføre fulde øvelser.
- Øvelser med høj grad af æstetisk og teknisk udførelse.

### 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.

Udtagene gymnaster offentliggøres på GymDanmarks hjemmeside, samt Idrætsgymnastik Facebook side

**Test Program:**

**Gulv:**

- Øvelse udføres til 12x12 gulvet.
- Landingsmåtter er tilladt til enhver tid eller del af øvelsen.
- En pause på 10 sekunder for at hvile er tilladt inden afspringet udføres. Der pålægges et 0,30 fradrag, hvis gymnasten overskrider 10 sek. inden tilløb for afspringet.

**Bensving:**

AA-Gymnaster har mulighed for at gentage afspringet i de følgende tilfælde:

- Hvis gymnasten ikke tror at afspringet bliver godkendt.
- Et fald under afspringet.
- Afspringet udføres med store fradrag.

Der pålægges et fradrag på 0,30 for at gentage afspringet.

Et yderligere fradrag på 0,30 vil blive anvendt, hvis gymnasten ikke er startet på hesten igen indenfor 20 sek. Ved gentagelse af afspringet, tages fradragene for det forrige afspringsforsøg ikke i betragtning. F.eks i situationen hvor gymnasten laver en flot øvelse, men ikke får godkendt sit afspring, kan han få lov at gentage afspringet med kun 0,30 fradrag for at forsøge igen.

**Ring:**

Eventuelle yderligere måtter til landing er tilladt. Øvelsen kan udføres til en måtte over graven, men måtten skal være hård nok til at gymnasten kan vise en ordentlig landing. Herudover skal den officielle højde fra ringene til landingsmåtterne respekteres. (260cm)

**Hest:**

En måtte med de officielle landingsmærker skal bruges.

Landingsmåtterne skal have den officielle højde - For lave landingsmåtter er ikke tilladt og øvelser med sådanne godkendes ikke.

**Barre:**

Eventuelle yderligere måtter til landing er tilladt.

Beskyttelsesmåtter til stængerne må bruges, så længe det ikke afbryder øvelsen.

**Reck:**

Øvelsen kan udføres til en måtte over graven, men måtten skal være hård nok til at gymnasten kan vise en ordentlig landing. Herudover skal den officielle højde fra stangen til landingsmåtterne respekteres. (260cm)

En beskyttelsesmåde kan bruges af sikkerhedsmæssige årsager for grupper II momenter ("*release elements*") og afspringet, så længe den ikke afbryder øvelsen.

### Udtagelseskriterium

AA gymnaster:

D point: har alle CR

E point: Fokus på teknik og kvalitet.

Redskabsspecialist:

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

### Minimums resultatmål til VM:

AA:	74,459
Gulv:	13,522
Bensving:	12,578
Ringe:	13,265
Hest:	13,822
Barre:	13,689
Reck:	13,000

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

\* Udtagene gymnaster forventes som minimum at opfylde beskrevne resultatmål til VM.

## Fremtidige test datoer for NE og JNM 2021

**Formålet med deltagelse i NE og JNM er udvikling af gymnasterne.**

Junior-landsholdenes opgave er at udvikle "hele" gymnaster i et hensigtsmæssigt talent udviklingsperspektiv, og deltagelse i konkurrencer skal ses som hensigtsmæssig udvikling af gymnasten med målet om senere at lykkes i internationale senior-konkurrencer.

Senior-landsholdenes opgave er at skabe en international elite, der kontinuerligt deltager i og skaber gode resultater på højeste niveau ved internationale senior-mesterskaber.

**NE senior-fokus:** Til denne konkurrence vil fokus være på at stille med fuldt hold. All-around gymnaster har derfor en højere prioritet end specialister, fordi vi vil skabe størst mulig chance for at holdet på dagen får tre gyldige karaktere på hvert redskab.

**Northern Europeans (NE), Wales**

Konkurrence dato: 12-14 november 2021  
Afrejse DK: Fredag d. 12 november kl. 06:00 Københavns lufthavn  
Hjemkomst DK: Mandag d. 15 november kl. 16:35 ankomst Københavns lufthavn

Maksimalt: 6 gymnaster  
Alder: 2006 og ældre  
Konkurrence format: Hold, Individuel og redskabs-finale  
Økonomi: Egenbetaling ca. 6.000 kr. (fly, akkommodation og deltagergebyr)

- NE test senior – 02. oktober (DM Hold kvalifikation)

**Junior Nordisk Mesterskab (JNM), Online (Sjælland, sted oplyses senere)**

Konkurrence dato: 29 – 31 oktober 2021  
Maksimalt: 5 gymnaster  
Alder: 2006, 2005 og 2004  
Konkurrence format: Hold, Individuel og redskabs-finale  
Økonomi: Ca.500-800 kr. (deltagergebyr). Akkommodation er for egen regning

- JNM-udtagelses test: 02. oktober (DM Junior hold)

*OBS! Udtagelseskriteriet til disse test er ikke de samme som til VM-test, men meldes ud senere.*