

Information om VM-udtagelse og VM 2021

VM-seniorer Baku, Aserbajdsjan

Konkurrence dato: 18-21 november 2021
Afrejse DK: 14. november kl 10:00 (Lufthansa LH 825)
Hjemkomst DK: 22. november kl 12:20 (Lufthansa LH 826)

Max. antal gymnaster: 4 herrer og 4 damer
Alder: 2004 og ældre
Konkurrenceformat: Individuel og synkron
Økonomi: Ingen egenbetaling til VM

VM-udtagelseskurrencer

Senior DM: 18.-19. september
Online konkurrence: uge 38
Friendship Cup: 1.-2. oktober

Tilmelding: skal ske gennem klubberne

Transport: transport til konkurrencer, træningssamlinger og dansk lufthavn er for egen regning.

Ansvarlig: Anette Dalsten, +45 60 95 65 57

VM-udtagelsesregler

- Man skal have minimum 5 trampolintræninger pr. uge
- Man skal have minimum 18 ture pr. træning
- Man skal dokumentere sin træning efter faste retningslinjer med landstræneren
- Der bliver sprunget efter FIG CoP 2017-2020 regler.
- Den endelige udtagelse er en samlet vurdering af din styrke- og smidighedstest, din samlede trænings- og konkurrenceindsats samt opfyldelse af landsholdets værdier (se nedenfor).

VM udtagelseskrav

En seniorspringer, der ønsker udtagelse til VM skal opfylde følgende krav i konkurrence:

- Damer: 95 point i den indledende runde. Samlet sværhed over 2 øvelser på 16,0 point
- Start på 2. øvelse skal være minimum 8-3< eller 821< + et efterfølgende dobbeltspring
- ToF på 1. øvelse: 15.5
- ToF på 2. øvelse: 14,5

- Herrer: 102 point i den indledende runde. Samlet sværhed over 2 øvelser på 20,0 point
- 2. øvelse skal minimum have 2 triffer og starte med 12- -1<
- ToF på 1. øvelse: 17.0
- ToF på 2. øvelse: 15,5

Værdimæssige krav til gymnasterne (landsholdsværdier og forventninger)

- 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

Ved deadline for udtagelse vil landstræneren kontakte klubtrænere inden den endelige udtagelse offentliggøres.

Udtagne gymnaster offentliggøres på GymDanmarks hjemmeside og på trampolins Facebookside.