

GymDanmark

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Udtagelse til TeamGym-landsholdene

Drømmer du om at repræsentere Danmark ved EM i TeamGym i Luxembourg i september 2022? Så er det nu, du skal gøre dig klar til landsholdsudtagelse.

Der afholdes udtagelser til TeamGym-landsholdene

i weekenden den 26. - 28. november 2021.

Udtagelserne holdes på følgende tidspunkter:

- Juniorpiger (årgang 2005 - 2008): fredag, den 26. november kl. 18.30 – lørdag den 27. november kl. 16.00 på BGI Akademiet, Gramvej 3, 8783 Hornsyld
- Juniordrenge (årgang 2005 - 2008): lørdag, den 27. november kl. 14.30 – søndag den 28. november kl. 15.00 på BGI Akademiet, Gramvej 3, 8783 Hornsyld.
- Seniordamer og seniorherrer (årgang 2004 eller tidligere): lørdag, den 27. november kl. 10.00 – 17.30 på Sorø Gymnastikefterskole, Topshøjvej 50, 4180 Sorø.

Tilmelding

Tilmelding sker via dette tilmeldingsmodul: <https://forms.gle/r1jBwiVUpJ1yHx9LA>

Deadline for tilmelding til landsholdsudtagelse: 12. november 2021

Forventninger til det gymnastiske niveau

Vi forventer følgende minimumsniveau:

Juniorpiger

Rytme:

- Stem med spredte ben til håndstand (holdes i min. 2 sek.)
- Stående splitspring med skrue
- Sissone
- Schmetterling til blød landing
- Generel smidighed, herunder særligt spagat med valgfrit ben

Spring på TeamGym fiberbane:

- Forlæns: Forlæns kombination indeholdende 1½ skrue (f.eks. hofte-kraft-rudy eller full-kraft-barani)
- Baglæns: Rondat-flik-dobbelt hofte

Spring i trampet m. 36 fjedre og 75 cm i hældning:

- Trampet: Strakt out
- Pegasus: Overslag strakt out

Juniordrenge

Rytme:

- Stem med spredte ben til håndstand (holdes i min. 2 sek.)
- Stående splitspring med skrue
- Schmetterling til blød landing
- Generel smidighed, herunder særligt hasestræk

Spring på TeamGym fiberbane:

- Forlæns: Hofte-kraft-rudy
- Baglæns: Rondat-flik-dobbelt strakt

Spring i trampet m. 36 fjedre og 75 cm i hældning:

- Trampet: Strakt full half
- Pegasus: Overslag strakt out

Seniordamer

Rytme:

- Stem med spredte ben til håndstand (holdes i min. 2 sek.)
- Stående splitspring med skrue
- Sissone
- Vekselspagat
- Schmetterling til blød landing
- Generel smidighed, herunder særligt spagat med valgfrit ben

Spring på TeamGym fiberbane:

- Forlæns: Forlæns kombination indeholdende 1½ skrue (f.eks. hofte-kraft-rudy eller full-kraft-barani)
- Baglæns: Rondat-flik-dobbelt hofte

Spring i trampet m. 36 fjedre og 75 cm i hældning:

- Trampet: Strakt out
- Pegasus: Overslag strakt out

Seniorherrer

Rytme:

- Stem med spredte ben til håndstand (holdes i min. 2 sek.)
- Stående splitspring med skrue
- Schmetterling til blød landing
- Generel smidighed, herunder særligt hasestræk

Spring på TeamGym fiberbane:

- Forlæns: Hofte-kraft-lukket full half
- Baglæns: Rondat-flik-strakt full full

Spring i trampet m. 36 fjedre og 80 cm i hældning:

- Trampet: Trippel lukket out
- Pegasus: Overslag randy

Øvrige forventninger ved tilmelding

Hvis du tilmelder dig udtagelsen, forventer vi, at du er indforstået med

- Vejen mod EM 2022 – [LÆS MERE HER](#)
- Landsholdskalenderen – [LÆS MERE HER](#)

Vær særligt opmærksom på at du forventes at deltage i samtlige landsholdssamlinger, og at du skal være aktiv TeamGym-konkurrencegymnast for at indgå på et TeamGym-landshold.

Der optages kun i særlige tilfælde nye gymnaster på landsholdene efter udtagelsen.

Du modtager det endelige program for udtagelsen ca. 10 dage før selve udtagelsen.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte ledende landstræner Lars Nørregaard pr. e-mail: lars_noerregaard@hotmail.com eller disciplinkaptajn Ole Holmskov Hansen pr. e-mail: ohh@gymdanmark.dk inden udtagelsen.

Du kan også høre nærmere om det kommende landsholdsforløb ved [TeamGym Kick-off den 20. september 2021 kl. 19.00.](#)

Klubbesøg ifm. landsholdsudtagelse

Landstrænerne vil fra uge 43 og indtil udtagelsesweekenden besøge de TeamGym-klubber, som har potentielle landsholdsgymnaster. Formålet med klubbesøgene er at møde gymnasterne i deres daglige træning og sikre dialog mellem klubtrænere og landstrænere.

Landstrænerne vil tage kontakt til relevante klubber for at planlægge klubbesøgene. Hvis du har en eller flere potentielle landsholdsgymnaster i din klub, og du ønsker besøg fra landstrænerne, er du også velkommen til at kontakte ledende landstræner Christina Egevang (Sjælland) pr. e-mail: christina.jakobsen@gmail.com eller ledende landstræner Lars Nørregaard (Fyn og Jylland) pr. e-mail: lars_noerregaard@hotmail.com.