

GymDanmark

Idrætsgymnastik

Test program 2022 KIG

Senior og Junior Nordisk Mesterskab (NM og JNM)
Senior og Junior Europa Mesterskapet (EM og JEM)
European Youth Olympic Festival (EYOF)

Husk at læse udtagelsesbreve på GymDanmarks hjemmeside

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.

Aktivitet/test

30/4 Forhåndsudtaget TEU junior camp

Tilmelding 9/4

Kandidater til JNM, EYOF og JEM - Landsholdstrænere kontakter klubber.
(årgang 2009-2007)

Sted: AIG

14/5 Test NM og JNM + EYOF test 1 + EM og JEM test 1

Tilmelding 24/4

Sted: KBH

11/6 EYOF test 2 + EM og JEM test 2

Tilmelding for dem som er udtaget fra test 1: 21/5

Sted: KBH

Transport: Transport for egen regning og initiativ.

Ansvar: Bernadett Balazs og Chris Gregersen

Hvem:	JNM: 2009 og 2007	(Individuel og hold)
	NM: 2006 og ældre	(Individuel og hold)
	EYOF: 2008 og 2007	(individuel og hold)
	JEM: 2008 og 2007	(individuel og hold)
	EM: 2006 og ældre	(individuel og hold)

Hvornår/hvor:	JNM og NM	Island	1.-3 Juli
	EYOF	Banská Bystrica - Slovakiet	23-30 Juli
	JEM og EM	München	11.-21. August

Test program

30/4 Forhåndsudtaget TEU junior camp

Dette er en træningslejr for dem som er udtaget af landstrænerne til denne udviklings camp.

14/5 Test NM og JNM + EYOF test 1 + EM og JEM test 1

Hest:

1-2 spring til springgrav blød/soft - med eller uden måtter ovenpå lukket grav.

Barre:

½ øvelser. Skumgrav er ok.

Bom

Fuld øvelse (Inkluderet med koreografi, akro momenter og gymnastiske momenter). Bommåtter må gerne bruges i øvelsen (eksempelvis grøn eller rød gymnova). Afspring C, eller svære må udføres til skumgrav.

Gulv:

Koreografi og acro øvelse til semi blød landing i højde med gulvet.

Modtagning/støtte fra træner følger samme regler som FIG CoP

11/6 EYOF test 2 + EM og JEM test 2 - Udtaget fra test 1

Hest:

1-2 spring til springgrav blød/soft - med eller uden måtter ovenpå lukket grav. (Måtten vil være samme højde som normal landing)

Barre:

Såfremt at øvelsen indeholder 4 CR, må øvelsen deles i to dele. Skumgrav ok.
3 CR eller mindre skal der udføres 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. D eller svære acro momenter må udføres på acrobane (måtte må være blød/soft, samme højde som normal landing)

Modtagning/støtte fra træner følger samme regler som FIG CoP.

Såfremt der er spørgsmål eller information vedrørende test og landsholdsaktiviteter er klubberne altid velkomne til at kontakte landstrænerne.