

# GymDanmark – Tumbling – Bruttotrup

2022 – 2023

## Formål

Bruttotrupperen har til formål at understøtte klubbernes arbejde, skabe et fælles træningsmiljø og et stærkt fællesskab blandt eliten af dansk Tumbling fra 16 år og opefter. Ydermere har Bruttotrupperen til formål at sætte rammen for, at gymnasterne præsenteres for spændende og udviklende indhold både praksis og teoretisk.

## Indhold

- 6 årlige træningssamlinger.
- Tumbling træning.
- Styrketræning.
- Teoretiske oplæg fra eksperter inden for blandt andet styrketræning, kost, mental træning og meget mere.
- Besøg af gæstetrænere fra ind- og udland.
- Adgang til fysioterapeut ved samlinger og løbende online opfølgning.
- Sociale aktiviteter.

## Trænerteam

Oliver Høgfeldt Bay  
Bjørk Gotthardsen

### **Kontaktperson ved spørgsmål:**

Oliver Bay  
+45 29 16 26 86

## Udtagelse

Bruttotrupperen er en udtaget trup.

Udtagelsesdato for sæsonen 2022/2023 er d. 1. oktober 2022 & 2. oktober 2022 (denne dag bruges på online samtaler).

Nærmere info om tidsplan mv. offentliggøres på GymDanmark's hjemmeside.

Gymnaster udtaget til VM & WAGC 2022 er automatisk udtaget til deltagelse i Bruttotrupperen.

Der er følgende antal pladser i truppen:

16-18 år:     max 25 gymnaster  
Senior:       max 7 herre og 7 damer

### Udtagelsesindhold:

- Testkonkurrence.
- Springtræning m. fokus på grundteknik, både ned ad banen og i slutningen af banen.
- Styrketest bestående af følgende øvelser:
  - Plyometrisk forlæns hop på to ben. Afstand: 8 meter, opdelt af 8 kasser.
  - Side to side step. 1 minut pr. ben. 30 cm mellem stregerne.
  - Ét bens squat til 90 grader i knæleddet. 1 minut, max reps.
  - Toes to bar. 8 reps på tid.
- Online Individuel samtale om målsætning, ambition m.m.

### Minimumskrav for at deltage ved udtagelsen:

Aldersgruppe	Damer/piger	Herre/drenge
16 år	Elite-række øvelse.	Dobbelt på begge elite-række øvelser.
17 år	Elite-række øvelse inkl. whip-hel.	Øvelse med lukket full full.
18 år	Elite-række øvelse inkl. DB lukket.	Elite-række øvelse med 2 dobbelt spring.
Senior	Elite-række øvelse inkl. whip-hel + dobbelt.	2 x øvelse med trans.

### Dato for samlinger i 2022/2023

- 5. – 6. november 2022.
- 16. – 18. december 2022.
- 13. – 15. januar 2023.
- 24. – 26. februar 2023.
- 6. – 9. april 2023.
- 2. – 4. juni 2023.

*Det forventes at man deltager til alle samlinger.*

### Pris for at gå på bruttotruppen

3.000 DKK

*Betales før første samling.*