



TeamGym-landsholdenes vej mod EM 2022

Formål

Formålet med dette dokument er at beskrive rammerne og retningslinjerne for TeamGym-landsholdene frem mod EM i Luxemburg i 202

Dokumentet er udarbejdet af landsholdschef og disciplinkaptajn for TeamGym og vil blive afstemt med alle landstrænere, som forpligtes til at arbejde loyalt i henhold til retningslinjerne.

Vision

Visionen for TeamGym-landsholdene er at bidrage til udviklingen af Danmarks største juniortalenter og sikre topplaceringer for vores seniorelite. Dette ved at samle landets bedste talent- og elitegymnaster i et professionelt set-up med det overordnede mål at fastholde og udvikle Danmarks position i international TeamGym-sammenhæng.

Definitioner

Følgende definitioner anvendes i dette dokument:

Landshold

- **Senior- og juniorlandshold**

Der oprettes et seniorherrelandshold, et seniordamelandshold, et seniormixlandshold, et juniordrenge landshold, et juniorpigelandshold og et juniormixlandshold

- **Seniorlandsholdsgymnast**

Gymnast som deltager på et landshold, som er dansk statsborger, og som er født i år 2004 eller tidligere.

- **Juniorlandsholdsgymnast**

Gymnast som deltager på et juniorlandshold, som er dansk statsborger, og som er årgang 2005 - 2008.

Afvigelse fra ovenstående aldersgrænser kan alene ske med landsholdschefens og disciplinkaptajns godkendelse. Såfremt det ønskes at afvige fra aldersgrænserne, skal de relevante junior- og seniorlandstrænere sammen anmode om landsholdschefs og disciplinkaptajns godkendelse heraf.

Organisationen bag TeamGym-landsholdene

Forbunds kontor

Strategisk retning for landsholdene med mål om at sikre så professionelt setup som muligt, jf. [Bedre Sportslig Udvikling](#) (BSU), i samarbejde med vores [Partnerskab for TeamGym](#).

Herunder:

- **Landsholdschef**
 - *Overordnet ansvar for fællesretning for landsholdene på tværs af discipliner, herunder også ansvaret for ansættelse af alle landstrænere i GymDanmark.*
- **Disciplinkaptajn (koordinerende med UTG)**
 - *Implementering af GymDanmarks værdier og kulturel ledelse ifm. med landsholdscyklussen. Her særligt med fokus på omsætning af DIF og Team Danmarks anbefalinger ind i et TeamGym perspektiv på internationalt niveau.*
- **Sportskoordinator**
 - *Administration af GymDanmarks delegation til EM vedrørende transport, akkomodation mm.*

Landstrænerstab

Et landstrænersteam består af 3 personer, heraf 1 rytmetræner, 1 springtræner og 1 assisterende landstræner. Ud af disse 3 landstrænere vil den ene blive udpeget som Team-ansvarlig, med ansvar for intern koordinering og kontakt til Forbunds kontoret.

Den samlede landstrænerstab består af følgende:

- 2 ledende landstrænere for hhv. rytme og spring
 - *Implementering af de strategiske beslutninger vedr. det sportslige setup og forventninger til landstrænerteams samt landsholdsgymnaster.*
- 6 rytmetrænere (hvoraf den ene er den ledende landstræner)
 - *Ansvar for udvikling og indlæring af den rytmiske serie på deres respektive hold.*

- 6 springtrænere (hvoraf den ene er den ledende landstræner)
 - Ansvar for planlægning af springtræning i samarbejde med den assisterende landstræner. Springtræneren har ansvar for at koordinere redskaber med den sportslige ansvarlige i partnerskabet forud for samling.

- 6 assisterende landstrænere
 - Assisterer både springtræneren i planlægning og afvikling af springtræning ved samlinger og evt. rytmetræneren ifm. momenttræning ol.

Ansatte landstrænere 2021-2022

Hold	Træner	Rolle
Jr. drenge	Line K. Knudsen	Rytmetræner og teamansvarlig
	Nicky Schumacher	Springtræner
	Kasper Veje	Assisterende træner
Jr. piger	Sofie Ny	Rytmetræner
	Mathias Bang	Springtræner og teamansvarlig
	Simon Hvid	Assisterende træner
Jr. mix	Julie Bjørnskov	Rytmetræner
	Alexander Pedersen	Springtræner og teamansvarlig
	Mads Haubjerg	Assisterende træner
Sr. herrer	Christian Skibsted	Rytmetræner
	Lars Nørregaard	Ledende landstræner, springtræner og teamansvarlig
	Anders Kibæk Nielsen	Assisterende træner
Sr. damer	Lisa Seeberg	Rytmetræner
	Mikkel Møller	Springtræner og teamansvarlig
	Alexander Andreassen	Assisterende træner
Sr. mix	Christina Egevang	Ledende landstræner, rytmetræner og teamansvarlig
	Peter Bollesen	Springtræner
	Henrik Jakobsen	Assisterende træner

Landsholdene

Der sættes 6 landshold ved udtagelse i november 2021, hvor der for juniordrenge, juniorpiger, seniorherrer og seniordamer udtages 16 gymnaster pr. hold og hvor der for juniormix og seniormix udtages hhv. 9 juniordrenge og 9 juniorpiger samt 9 seniorherrer og 9 seniordamer.

Truppen indskrænkes i løbet af cyklussen (se afsnittet "Inddeling på de seks landshold"), for at der til sidst sættes et hold på 12 gymnaster for hhv. juniordrenge, juniorpiger, juniormix, seniorherrer, seniordamer og seniormix.

Behandlerteam

I forbindelse med EM vil der være et behandlerteam tilknyttet til landsholdene.

Herudover har GymDanmark et ønske om, at der kan tilbydes gratis skadesforebyggelse og behandling under nogle af træningssamlingerne gennem samarbejde med landsholdenes behandlerteams. Dette afhænger dog af den samlede økonomi for landsholdene.

Gymnaster på landsholdene sørger selv for eget forbrug af sportstape, kinesiotape og kompresbind, som bør medbringes til samtlige landsholdssamlinger i tilfælde af skader osv.

Målsætning

Målsætningen for TeamGym-landsholdene er samlet:

- At fastholde vores talent- og elitegymnaster i TeamGym gennem oplevelser, som er med til at motivere til yderligere udvikling – såvel gymnastisk som personligt.
- At udvikle TeamGym-talenter i et tempo, som den enkelte gymnasts fysik og mentalitet kan følge med i.

- At skabe fokus på hensigtsmæssig træning med målet om dels at udvikle talentet hos den enkelte gymnast og dels forebygge skader. Dette skal ske gennem en helhedsorienteret tilgang med fokus på en hensigtsmæssig træningsplanlægning for gymnasterne.

- At have et godt samarbejde mellem TeamGym-landsholdene og nationale foreninger, efterskoler og højskoler til gavn for såvel gymnaster som øvrige involverede.

Målsætning for juniorlandsholdene

Juniorlandsholdenes opgave er at udvikle "hele" gymnaster i et hensigtsmæssigt talentudviklingsperspektiv. Udover de gymnastiske færdigheder skal landstrænerne også forholde sig til gymnastens mentale sundhed i landsholdsforløbet samt de sociale faktorer, der kommer i spil i forbindelse med holdsætning. Deltagelse i konkurrencer skal ses som hensigtsmæssig udvikling af gymnasten med målet om senere at lykkes i internationale seniorkonkurrencer.

For juniorlandsholdene lægges der særligt vægt på et godt landsholdsforløb, hvor gymnastisk og personlig udvikling er i højsædet. For så vidt angår den gymnastiske udvikling er formålet at arbejde med rytmisk træning, herunder momenter, bevægelser og udtryk, samt spring i et for gymnasten hensigtsmæssigt tempo og over en længere periode. For så vidt angår juniorgymnasternes personlige udvikling ønsker vi at lære gymnasterne eller styrke deres evne til at træne som elite-/landsholdsgymnaster. Juniorlandsholdene skal således fungere som forberedelse til seniorlandsholdene.

Ved oprettelsen af juniorlandsholdene tilstræbes udtagelse af "hele gymnaster" samt oprettelse af tre optimale hold, hvor der tages højde for både det mentale, sociale og fysiske og hvor sammensætningen ikke kun er baseret på gymnastiske færdigheder.

Målsætning for seniorlandsholdene

Seniorlandsholdenes opgave er at skabe en international elite, der kontinuerligt deltager i og skaber gode resultater på højeste niveau ved internationale seniormesterskaber.

Der arbejdes ikke alene frem mod medaljer i seniorrækkerne, men der er sat mål om konkrete placeringer og holdenes sammensætning prioriteres strategisk herefter.

For seniorlandsholdene er den resultatmæssige målsætning, at seniorherrelandsholdet og seniormixlandsholdet vinder EM-guld i deres respektive rækker, mens seniordamelandsholdet forventes at kæmpe om medaljerne i den stærke seniordamerække.

Ved oprettelsen af seniorlandsholdene tilstræbes så vidt muligt udtagelse af "hele gymnaster" samt oprettelse af tre optimale hold, hvor der tages højde for både det mentale, sociale og fysiske og hvor sammensætningen ikke kun er baseret på gymnastiske færdigheder.

Inddeling på de seks landshold

Ultimo november 2021 udtages de gymnaster, som alle vurderes at kunne indgå på de endelige EM-hold, på de seks landshold, der herefter fortsætter træningen frem mod EM 2022.

Ved fordelingen af gymnaster på de seks landshold lægges der vægt på, at de udtagede gymnaster alle besidder de ønskede kvaliteter inden for spring og rytme, der gør det muligt for den enkelte at komme i konkurrence ved EM.

Nedenstående oversigt angiver, hvor mange gymnaster der indgår i hver trup på det givne tidspunkt:

Fordeling af gymnaster								
Tidspunkt	Piger/damer				Drenge/herrer			
	Seniordamer		Juniorpiger		Seniorherrer		Juniordrenge	
Første selektion og oprettelse af hold ultimo november 2021 (der udtages samlet 100 gymnaster)	16 senior- damer	9 seniormix- damer	16 junior- piger	9 juniormix- piger	16 senior- herrer	9 seniormix- herrer	16 junior- drenge	9 juniormix - drenge
Anden selektion medio juli 2022 (12 gymnaster udgår af landsholdene)	14 senior- damer	8 seniormix- damer	14 junior- piger	8 juniormix- piger	14 senior- herrer	8 seniormix- herrer	14 junior- drenge	8 juniormix - drenge
Træningssamlinger frem til EM	Der sker ikke yderligere selekteringer frem mod sidste samling i DK. Der kan ikke komme nye udefra ind på holdet, andet end ved undtagelse ifm. opstået skader. Dispensation ved disciplinkaptajn							
Tredje selektion d. 11. september 2022 (16 gymnaster kan ikke rejse med til EM)	12 senior- damer	6 seniormix- damer	12 junior- piger	6 juniormix- piger	12 senior- herrer	6 seniormix- herrer	12 junior- drenge	6 juniormix - drenge

Selektion og efterudtagelse

For selektion forventes følgende:

- Landstrænerne vil forud for udtagelse besøge foreninger og indgå i dialog med gymnaster og trænere.
- Der skal udtages gymnaster i fysisk god form og uden væsentlige skader som ellers ville hindre fuld deltagelse i landsholdsforløbet

Efterudtagelse

Efterudtagelse efter oprettelse af hold sker kun i særlige tilfælde, hvor et hold har 2 eller flere skader, som er opstået efter udtagelse. Derfor forventes det også, at man ikke udtager gymnaster med større skader som langsigtet vil være præstationsnedsættende for det enkelte hold under træning og ved EM.

Efterudtagelse sker kun efter godkendelse af landsholdschef og disciplinkaptajn i TeamGym.

Træningsplan

Træningssamlingerne er placeret således, at der i videst muligt omfang tages højde for spidsbelastninger i klubregi, og således at der tages højde for træningsindhold og træningsmængde samt fysisk træning. Datoer for samlingerne vil blive offentliggjort på GymDanmarks hjemmeside.

Nedenstående generelle træningsplan gælder for alle landshold, og hvert landshold skal tilpasse planen til det individuelle hold.

Træningsplanen er inddelt i 3 perioder:

Periode 1: november 2021 – maj 2022

- Udtagelse
- Rytmeindlæring
- Momentindlæring
- Afklaring af holdomgange og øvrige spring omgange

Periode 2: juli 2022 – august 2022

- Første selektion (rene hold går fra 16 til 14 og mixhold går fra 18 til 16)
- Rytmeserien færdigindlært, tilpasning og finpudsning af serie og momenter
- Testkonkurrence

Periode 3: september 2022

- Sidste finpudsning af rytme og spring
- Sidste selektion (rene hold går fra 14 til 12 og mixhold går fra 16 til 14)
- EM i Luxemburg

Forventninger til gymnasten

Alle involverede, herunder landsholdsgymnaster, landstrænere, klubtrænere og forældre til landsholdsgymnaster, forventes at bidrage aktivt og positivt til udviklingen af den enkelte gymnast, som indgår på landsholdene

Der er følgende forventninger til landsholdsgymnasterne:

Aktive som TeamGym-gymnaster

GymDanmark forventer, at landsholdsgymnaster er aktive TeamGym-gymnaster i klub, forening, efterskole, højskole (mm.) og deltager både til træning og konkurrence som gymnaster for klubberne/skolerne, medmindre særlige omstændigheder taler imod dette. Baggrunden for kravet er, at gymnasten løbende skal have den fornødne træning med input fra en TeamGym-træner med henblik på at gøre gymnasten bedst muligt klar til at deltage i konkurrence med landsholdet. Derudover ønsker vi naturligvis, at gymnasterne bidrager til det danske TeamGym-miljø ved deltagelse i vores nationale konkurrenceaktiviteter.

Indøvelsen og finpudsning af nye momenter og spring kræver en engageret indsats fra landsholdsgymnasterne, ikke mindst udenfor landsholdssamlingerne, idet udviklingen og stabilitet kræver en kontinuerlig og prioriteret indsats, som hovedsageligt foregår i klubben. Den enkelte gymnast har, med sparring fra klub- og landstrænere, selv ansvaret for træningen mellem landsholdssamlingerne.

Fysisk kapacitet og skader ved udtagelse

Er gymnasten skadet i for stort et omfang ved udtagelse uden udsigt til at blive væsentligt skadesfri inden første landsholdssamling, vil gymnasten blive vurderet som ikke egnet til landsholdstruppen og vil derfor ikke blive udtaget.

I forhold til skader hos gymnasterne samt deres fysiske kapacitet er det landstrænerne i samarbejde med sundhedsteamet, der vurderer, om gymnasten er fysisk klar og væsentligt skadesfri til at kunne blive udtaget til landsholdet.

Derfor anbefaler GymDanmark, at alle gymnaster møder op ved udtagelse i god form og har prioriteret den nødvendige spring- og rytmetræning såvel som den fysiske supplerende træning.

Gymnasterne bør også individuelt vurdere forud for udtagelse, om det er relevant for dem at opsøge egen behandler/læge. Sundhedsteamet vil være til stede ved udtagelse, men vil ikke have fokus på behandling. Det forventes ikke at der er tid til, at alle gymnaster kan tilses af sundhedsteamet, hvorfor gymnasterne selv bør have styr på egen behandling forud for samlingen.

Aktiv deltagelse på landsholdene

I tillæg til ovenstående forventes det, at de gymnaster der udtages til landsholdene, deltager i samtlige landsholdssamlinger.

I særlige tilfælde¹, kan gymnasten blive fritaget fra en enkelt samling, men dette skal godkendes først ved landstrænerne ved det respektive hold og herefter (via landstræneren) af disciplinkaptajn.

Ved akut fravær (sygdom, familiære situationer, mm.) kontaktes landstrænerne og der indgås her specifikke aftaler om opfølgning på træningen.

Udover det gymnastiske forventes det også at gymnasterne deltager i de sociale landsholdsaktiviteter samt evalueringer af landsholdsforløbet.

Landsholdsgymnasten som forbillede for TeamGym og for Danmark

Det forventes at alle de udtagne landsholdsgymnaster fremstår som forbilleder for kommende gymnastikgenerationer og derfor også ager som landsholdsgymnaster ud fra GymDanmarks værdisæt for talent- og elitegymnastik ([jf. GymDanmarks Talent- og Elitestrategi](#)).

¹ større familiearrangementer planlagt før ny landsholdscyklus, begravelser, eksamener og lignende særlige tilfælde.

Her er det særligt vigtigt at være et forbillede for de yngste TeamGym-gymnaster – også i klubregi. Særligt for seniorgymnasterne på landsholdene forventes det, at de som rollemodeller udviser god adfærd på de sociale medier.

Er der eksempler, hvor gymnasten træder ved siden af GymDanmarks værdisæt, kan det resultere i, at samarbejdet mellem gymnast og landshold ophører. Dette kan eksempelvis være dårlig repræsentation for GymDanmark/landsholdene, manglende deltagelse ved samling eller manglende hjemmetræning, tobaksforbrug (herunder også snus) på upassende tidspunkter/placeringer, alkohol-/stofmisbrug, doping mm.

Dialog og samarbejde

Arbejdet på landsholdene har fokus på at skabe udvikling gennem samarbejde og vidensdeling.

Det er vores opfattelse, at udvikling af dansk TeamGym på landsholds- og klubplan kræver en god dialog og godt samarbejde mellem gymnaster, klubtrænere og landstrænere.

Det tilstræbes, at der skal være en løbende dialog mellem klub- og landstræner omkring den enkelte gymnasts udvikling og fokuspunkter. Det er vigtigt at understrege, at dialogen skal være gensidig.

Udtages gymnaster, der går på efterskole i efteråret 2021 eller skal på efterskole i efteråret 2022, tages der så tidligt i forløbet som muligt kontakt til den pågældende efterskole med henblik på at aftale en for gymnasten hensigtsmæssig træningsplan. Kontakten tages af den relevante landstræner.

Samarbejdspartnere

Efterskoler og foreninger

GymDanmark har et partnerskab i TeamGym med 8 efterskoler og 2 gymnastikforeninger, med mål om at sikre træningsfaciliteter og træningsforhold samt øvrige lokaler til breddeudviklingssamlings, talent- & eliteudviklingssamlings, trænersymposier og landsholdsaktiviteter. Hensigten er at fremme og udvikle TeamGym i Danmark for bredde-, talent- og elitegymnaster samt at eksponere partnerne.

Dette er et værdifuldt samarbejde for landsholdsgymnasterne, da dette er med til at sikre en facilitering af TeamGym aktiviteter og nedbringe egenbetalingen for den enkelte gymnast ifm. landsholdsaktiviteter.

Chopar

Udover efterskolerne og foreningerne, er GymDanmark også samarbejdspartner med Chopar, som leverer træningstøj og konkurrencedragter til de danske landshold.

Dette medfører følgende retningslinjer for påklædning for landsholdsgymnaster og landstrænere

Der må ikke bæres tøj fra andre mærker end Chopar, når der optrædes officielt som landshold – dette gælder træningshaller, opvarmingshaller og konkurrencehaller ifm. testkonkurrence og ved selve Europamesterskabet eller andre officielle arrangementer/aktiviteter som landshold. Hvis der ønskes mere tøj end i tøjpakken, skal dette tilkøbes gennem Chopar.

Økonomi

Egenbetaling og udgifter

Udgifter for den enkelte gymnast er pr. 1. januar 2021 som følger:

1. Junior:

- a. Fuld egenbetaling ved deltagelse ved Europamesterskaberne
 - Estimeret til ca. 8.000 – 10.000kr.
- b. Al transport i Danmark, herunder til og fra træningssamlinger samt til og fra lufthavn/afrejse destination
- c. Eventuel sundhedsbehandling uden for landsholdsregi

2. Senior:

- a. Transport til og fra træningssamlinger
- b. Al transport i Danmark, herunder til og fra træningssamlinger samt til og fra lufthavn/afrejse destination
- c. Eventuel sundhedsbehandling uden for landsholdsregi

Personlige sponsorater

Der er mulighed for, at man som gymnast på GymDanmarks landshold kan skaffe sig et eller flere personlige sponsorater til yderligere personlig nedbringelse af egenbetaling. Disse sponsorater skal ses som en mulighed for at dække de udgifter den enkelte gymnast har i forbindelse med deltagelse på landsholdet.

Det er landsholdsgymnastens eget ansvar at finde personlige sponsorer, men dette skal altid være i overensstemmelse med øvrige sponsorer og partnerskaber indgået i GymDanmark.

- En landsholdsgymnast kan profilere sin personlige sponsor(er) på vedkommendes personlige medier.
- Gymnasten må bære sin personlige sponsor(er)s logo i forbindelse med internationale konkurrencer, dog IKKE under rejsen til/fra EM, i opvarmningsarealer, træningsarealer og konkurrencearealer.
- En personlig sponsor kan ikke blive profileret via GymDanmarks medier og kan ikke få sit logo på GymDanmarks officielle landsholdstøj.

Gymnasten kan ikke indgå sponsoraftale med de enkelte partnere fra GymDanmarks

Partnerskabsaftale, bestående af efterskoler og foreninger. Der må ikke hentes personlige sponsorer fra andre efterskoler, da dette er i strid med den eksisterende partnerskabsaftale med udvalgte efterskoler og foreninger.

Øvrige spørgsmål med hensyn til sponsorer kan rettes til Ole Holmskov på ohh@gymdanmark.dk.

Profilering

Der ønskes en tydelig og markant profilering af landsholdene.

Dette vil ske i tæt samarbejde med GymDanmarks kommunikationsansatte, og der vil ske løbende branding i perioden op til og under selve EM.