

GymDanmark – Tumbling – Bruttotrup

2023 – 2024

Formål

Bruttotrupperen har til formål at understøtte klubbernes arbejde, skabe et fælles træningsmiljø og et stærkt fællesskab blandt talent og 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.
- 1 International Udviklingskonkurrence
 - Invitationskonkurrence i Frankrig 26. - 1. sep. *eller* Loulé Cup 10. - 15. okt. (*ekstra betaling på ca. 7500 kr.*)
- Tumbling træning.
- Styrketræning.
- Teoretiske oplæg fra eksperter inden for blandt andet styrketræning, kost, mental træning og meget mere.
- Besøg af gæstetrænere.
- Adgang til fysioterapeut ved samlinger og løbende online opfølgning.
- Sociale aktiviteter.

Trænerteam

Oliver Høgfeldt Bay
+45 29 16 26 86

Bjørk Gotthardsen
+45 40 96 56 60

Udtagelse

Bruttotrupperen er en udtaget trup, der udtages på følgende kriterier:

- Sværhed og udførsel på konkurrenceøvelser
- Styrke
- Spring teknik
- Trænings seriøsitet

Udtagelsesdato for sæsonen 2023/2024 er d. 18. August 2023 i forbindelse med samling 1. Nærmere info om tidsplan mv. offentliggøres på GymDanmark's hjemmeside. Gymnaster udtaget til VM & WAGC 2023 er automatisk udtaget til deltagelse i Bruttotrupperen.

Der er følgende antal pladser i truppen:

16-18 år: max 20 gymnaster

Senior: max 15 gymnaster

Minimumskrav for at deltage ved udtagelsen:

<i>Alder</i> <i>på udtagelsesdag</i>	<i>Damer/piger</i>	<i>Herre/drenge</i>
<i>16 år</i>	Elite-række øvelse.	Dobbelt på begge elite-række øvelser.
<i>17 år</i>	Elite-række øvelse inkl. whip-hel.	Øvelse med lukket full-full.
<i>18 år</i>	Elite-række øvelse inkl. DB-lukket.	Elite-række øvelse med 2 dobbelt spring.
<i>Senior</i> <i>(19+)</i>	Elite-række øvelse med en sværhed på minimum 3,9	2 x øvelse med trans.

Dato for samlinger i 2023/2024

- 18. – 20. august 2023.
- 8. – 10. september 2023.
- 15. – 17. december 2023.
- 1. - 3. marts 2024
- 3. - 5. maj 2024
- 31. maj – 2. juni 2024.

Det forventes at man deltager til alle samlinger.

Pris for at gå på bruttotruppen

3.000 DKK