

## MIG Udtagelsesbrev til internationale udviklingskonkurrencer i 2023

Udtagelseskriterier til Jr. NM og NE:

### Helhedskrav

- **Konkurrenceformål jf. gymnasternes niveau og Bedre sportslig udvikling**
  - **Junior**
    - NM/NE: Udviklingsfokus med det formål at skabe en bred base for udvikling af nationalt niveau
  - **Senior Elite**
    - NE: Udviklingsfokus med det formål at skabe en bred base for udvikling af national elite
- **Værdimæssige gymnastkrav og Bedre sportslig udvikling**
  - 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

### Sportsligt niveau for Junior og Senior gymnaster

- Gode træningspræstationer i klub regi og ved Talent- og Eliteudviklingsamlinger
  - Landstrænere kontakter klubtrænere om dette
- Relevante konkurrencepræstationer nationalt og internationalt
  - Højt sportsligt niveau med udviklingssigte om højeste seniorelite niveau
    - Jr. NM/NE/DM (hold og individuelt)

*Udtagelsestests understøtter vurderingen af gymnasten ift. konkurrenceformål samt forventet præstation*

### Forventninger efter udtagelse mod til konkurrencer

- Vi forventer at gymnasten træner seriøst op mod konkurrencen efter udtagelse. En nærmere træningsplan vil blive udarbejdet i samråd mellem gymnast, klubtræner og landstræner.
- Vi forventer at gymnasten **opretholder sit sportslige niveau** frem mod den internationale konkurrence og skulle gymnasten blive forhindret i dette grundet skade, formdyk eller andet, så **forbeholder vi os ret til ikke at deltage med den udtaget gymnast** til den internationale konkurrence
- **Al ferie skal koordineres med landstrænerne**

### Forventninger til gymnasternes øvelser (Både Junior og senior)

- Øvelser med høj grad af æstetisk og teknisk udførelse. (E-score der lægger helst på 8,5 eller højre)
- Opfylder alle CR-krav, hovedsageligt "dismount" krav (FIG regler).
- God fysisk form og at de kan udføre fulde øvelser.

### Særlige forventninger til hvert redskaber (*Kun Juniors*)

- **Gulv:**
  - "Non-acrobatic" krav udføres uden fradrag.
  - At have landinger der ikke fradrags mere end 0,3.
  - At have (eller under udvikling) dobbelt salto forlæns eller baglæns.
- **Bensving:**
  - Øvelser uden mellem sving eller pause.
  - Der opfordres gymnasterne at have mindst B afspring moment.
- **Ringe:**
  - Gymnaster skal have "swing to strength elements" krav.
  - At have (eller under udvikling) forlæns eller/og baglæns kæmpsving til håndstand (2 sek.)
- **Hest:**
  - Der opfordres gymnasterne at have (eller under udvikling) 2 forskellige grupper.
- **Barre:**
  - Øvelser uden mellem svinge.
- **Reck:**
  - Gymnaster skal have (eller under udvikling) en eller flere flyvende momenter.
  - Vendinger i håndstand der ikke fradrags mere end 0,3).

### Junior Nordisk Mesterskab (NM)

Konkurrence dato: 19 – 21. maj 2023

Maksimalt: 5 gymnaster (+ reserve, ikke rejsende)

Sted: Helsinki, Finland

Alder: 2005-2008

Konkurrence format: Individuel og hold

Økonomi: 5-7.000 kr

*Prisen vil være den faktiske udgift pr gymnast: Fly, Accommodation pakke, shuttle bus, deltagergebyr*

Tilmelding til test: Senest 3 uger før test på GymDanmarks hjemmeside

- Test – 22. april 2023 | Gefion

## Northern Europeans (NE)

Konkurrence dato:	24-26. november 2023
Maksimalt:	5 senior og evt. 3 junior gymnaster (+1 reserve, ikke rejsende)
Alder:	Senior: 2011 Junior: 2005-2008
Sted:	Halmstad, Sverige
Konkurrence format:	Individuel og hold
Økonomi:	4-6.000 kr. <i>Prisen vil være den faktiske udgift pr gymnast: Fly, Accommodation pakke, shuttle bus, deltagergebyr.</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Test – 28. oktober (DM-hold kval.)</li></ul>

*Der er mulighed for at sende 3 junior gymnaster til NE. Kun den højeste Junior karakter tæller til holdet*

Landstrænere foretager endelig udtagelse af gymnaster til internationale udviklingskonkurrencer på baggrund af helhedskrav og sportsligt niveau.

Efter test vil landsholdstrænerne kontakte klubtrænere inden endelig udtagelse offentliggøres.