

## Information om EM-udtagelse & EM 2024

### Europamesterskabet 2024 i Guimaraes (POR)

**Konkurrencedato:** 3.-7. april 2024  
**Afrejse DK:** 1. april 2024  
**Hjemkomst DK:** 8. april 2024

### Maksimalt antal gymnaster:

Senior Årgang 2007: 4 herrer & 4 damer  
Junior Årgang 2010-2008: 4 drenge & 4 piger

### Økonomi:

Senior: 7.000 kr. (delvis egenbetaling)

Junior: Fuld egenbetaling, minimum 12.000 kr. måske mere, da priserne ikke kendes endnu, men priserne vil være de faktiske udgifter for: fly, akkommodation pakke, transport til/fra lufthavn og hotel, shuttlebus mellem hal og hotel og deltagergebyr.

### Obligatoriske samlinger for junior og senior

29. oktober

2. december – teammøde efter hold-DM

16.-17. februar

## SENIOR

### EM-udtagelseskonkurrencer:

Datoer:

24. september Dan Cup

5.-9. oktober World Cup

13.-14. oktober Friendship Cup

6.-13. november VM

13.-20. november WAGC

2. december DM senior hold (hvis man ikke er på et hold springes udenfor konkurrence)

Konkurrenceresultater vurderes på baggrund af de bedste 2 konkurrencer.

### Optakt til EM:

Hvis man bliver udtaget til EM, forventes det, at man som springer deltager i alle danske konkurrencer, Dan Camps og samlinger. Afgivelse fra dette er efter aftale med landstræner.

Senior-EM gymnaster skal også deltage i World Cup 20. - 24. marts i Cottbus, GER (egenbetaling)

### Regler for EM-udtagelse for seniorer

Endelig udtagelse er en vurdering af konkurrenceresultater ift. GymDanmark resultatmæssige mål for EM deltagelse med minimum bedste 2/3 del placering og opfyldelse af GymDanmarks værdier.

## Værdimæssige gymnastkrav (landsholdsværdier og forventninger)

- Forbillede for dansk gymnastik
- Træningsseriøsitet
- Fokus på egen præstation og bidrage til helhed
- God fysisk status på udtagelsestidspunktet og frem mod mesterskabet (ikke skadet)
- Træningsplan mod mesterskab (fysisk, teknisk, mentalt, taktisk)
- Work Life balance

3. december udtages gymnasterne på baggrund af konkurrenceresultater, træningsindsats på samlinger og de ovenfor beskrevne værdimæssige krav.

Udtagne gymnaster offentliggøres på GymDanmarks hjemmeside og på facebook siden GymDanmark - Trampolin.

## Udtagelseskrav

Senior herrer: Min. 54,500. Øvelsen skal indeholde minimum 2 triffer. Min vanskelighed: 14,400

Senior damer: Min. 50,500. Øvelsen skal starte med 8-3< / 821<. Min. Vanskelighed: 11,200

## JUNIOR

### J-EM-udtagelseskurrencer:

24. september Dan Cup

13.-14. oktober Friendship Cup

2. december DM senior hold (hvis man er under 15 år springes udenfor konkurrence)

### Optakt til J-EM:

Hvis man bliver udtaget til EM, forventes det, at man som springer deltager i alle danske konkurrencer og samlinger. Afvigelse fra dette er efter aftale med landstræner.

## Regler for EM-udtagelse for juniorer

Endelig udtagelse er en vurdering af konkurrenceresultater ift. GymDanmarks resultatmæssige mål for EM deltagelsen med minimum bedste 2/3 del placering og opfyldelse af GymDanmarks værdier.

## Værdimæssige gymnastkrav (landsholdsværdier og forventninger)

- Forbillede for dansk gymnastik
- Træningsseriøsitet
- En rimelig forventning til eget præstationsniveau, teknisk såvel som mentalt
- Teknisk, fysisk og mental god status, som er god på udtagelsestidspunktet og frem mod konkurrencen, hvortil man er udtaget
- Skadesfri på udtagelsestidspunktet og frem mod konkurrencen, hvortil man er udtaget
- Træningsplan mod mesterskab (fysisk, teknisk, mentalt, taktisk)
- En hverdag i balance, hvor træning og konkurrence indgår i en velfungerende helhed med uddannelse og fritid

3. december udtages gymnasterne på baggrund af konkurrenceresultater, træningsindsats på samlinger og de ovenfor beskrevne værdimæssige krav.

Udtagne gymnaster offentliggøres på GymDanmarks hjemmeside og på facebookside GymDanmark - Trampolin.

Junior drenge: 88,300. Fri øvelse skal starte med minimum 8-3o/821o. Min. vanskelighed: 10,000  
Junior piger: 85,800. Fri øvelse skal starte med minimum 8-3o/821o. Min. vanskelighed: 9,000

**Eksempel på hvordan karaktererne kan opnås:**

Junior drenge, obl

EX: 15,2  
HD: 9,6  
ToF: 15,5

**40,3**

Junior drenge, fri

EX: 14,4  
HD: 9,3  
ToF : 14,3  
DD : 10,0

**48,0**

**88,300**

Junior piger, obl

EX: 15,2  
HD: 9,6  
ToF: 14,5

**39,3**

Junior piger, fri

EX: 14,4  
HD: 9,3  
ToF : 13,8  
DD : 9,0

**46,5**

**85,800**

**Ansvarlig for senior:** Anette Dalsten, 60 95 65 57

**Ansvarlig for junior:** Svitlana Pedersen, 28 73 33 03