

2026 junior og senior udtagelseskrav til internationale konkurrencer

Internationale konkurrencer 2026:

• Senior NM (årgang 2010 og ældre)	Åland	24-25. juli
• Senior EM (årgang 2010 og ældre)	Zagreb	10-16. aug.
• Senior VM (årgang 2010 og ældre)	Rotterdam	15-23. okt.
• Junior NM (årgang 2011, 2012)	Åland	24-26. juli
• Junior EM (årgang 2011, 2012)	Zagreb	10-16. aug.
• Senior/Junior NE (årgang 2012 og ældre)	Aalborg	12-15. nov.

Man skal være en del af det nationale bruttohold for at deltage i udtagelsestest frem mod:

Junior EM, NM og NE

Senior EM, VM, EG Online, NM og NE

Gymnaster fra regionale bruttohold inviteres individuelt til udtagelsestest mod junior / senior NM og NE.

Det anbefales at alle gymnaster deltager i alle nationale samlinger og konkurrencer tilbudt i 2026, så landstrænerne har de bedste forudsætninger for at invitere til bruttoholdet.

Kvalifikationsaktiviteter, forberedelsesaktiviteter og konkurrenceaktiviteter til bruttohold

• Evalueringssamling til 2026 Bruttohold øst/vest	KG66/AIG	20.december
• Senior, Junior 1. Bruttohold test til EM, JEM, NM, JNM	AIG	7. marts
• Senior (Junior) EG online events		
• Senior, Junior 2. Bruttohold test til EM, JEM, NM, JNM	KG66	18. april
• Senior, Junior DM	Gefion	2-3. maj
• Senior, Junior forberedelses bruttosamling		juli
• Senior, Junior 3. Bruttohold test til NE	KG66	19. sept
• Senior, Junior 4. Bruttoholdssamling	AIG	10. okt.
• Senior Hold DM	AIG	31. okt.

2026 udtagelseskrav til Nationale Junior / Senior Bruttohold – KIG

Generel information for alle som vil være en del af nationale bruttohold:

20. december 2025 (regionale evalueringssamlinger - vest og øst)

Evaluering for gymnaster, som ønsker at være en del af 2026 Nationale Junior / Senior Bruttohold.

20. december 2025 samling er også evaluering til Regionale Junior / Senior Bruttohold og Regionale Ungdomshold men beskrivelser for regionale aktiviteter ses i separat dokument som udsendes i januar.

For 2026 kommer der nye regionale og nationale hold i forskellige kategorier som følgende:

- Senior: Nationalt hold og regionale hold (vest/øst)
- Junior: Nationalt hold og regionale hold (vest/øst)

- Ungdom: Regionale hold (vest/øst)

Efter første halvår af sæsonen 2026 udtages yderligere gymnaster, til Nationalt Bruttohold, på baggrund af konkurrenceresultater fra første halvdel af sæsonen 2026.

**Klubtrænere er altid velkomne til at kontakte landstrænerne vedrørende individuelle situationer for enkelte gymnaster.*

Nationalt Bruttohold er ikke det endelige landshold. Landsholdet bliver først valgt efter udtagelsestest frem mod specifikke internationale konkurrencer.

Udtagelse til Nationalt Bruttoholdet på baggrund af:

- Konkurrenceresultater fra 2025
- Udtagelsestest ved regionale samlinger d. 20. december 2025 (øst / vest)

**Har I et ønske om at være spring over hest specialist som førsteårs senior, så skal man deltage i udtagelsestest og vise to spring fra forskellige grupper (såfremt man ikke har gjort det i junior konkurrencer i det nuværende år).*

EM og VM udtagelseskrav:

Kvindelig Idrætsgymnastik			
	Senior EM	Senior VM	Junior EM
Individuel (AA)	47,00	fra EM	43,50
Redskabsspecialister	Hest: 4,1 avg / 13,00 Barre: 4,6 / 12,60 Bom: 4,7 / 12,40 Gulv: 4,6 / 12,40		Hest: 3,6 gennemsnit / 12,50 Barre: 4,4 / 12,00 Bom: 4,2 / 11,80 Gulv: 4,2 / 12,10
KIG hold medlem:	Hest: 13.0 (1. spring) Barre: 12,00 Bom: 12,0 Gulv: 12,2		Hest: 12.60 Barre: 11,2 Bom: 11,00 Gulv: 11,40
KIG hold total	144.00		134,00

E score: Fokus på teknik og kvalitet! Målet: mindre fradrag og større fokus på artistry.

Senior krav til udtagelse:

- AA gymnaster SKAL have både de obligatoriske pointkrav, **samt** alle CR
- Redskabsspecialist SKAL have redskabspointkrav på redskabet med alle CR.
- Holdmedlem SKAL have redskabspointkrav på redskaber med alle CR.

Minimum 1 international konkurrence (og/eller EG online events) resultat med pointkrav, test og Danske Mesterskaber.

Junior krav til udtagelse:

AA gymnaster SKAL have både de obligatoriske pointkrav, **samt** alle CR, som er beskrevet her:

- 1. år junior (2012): minimum 8 ud af 12 CRs
- 2. år junior (2011): minimum 10 ud af 12 CRs
- Redskabsspecialist gymnaster SKAL have redskab pointkrav på redskabet og:

- på de tre øvrige redskaber skal der ikke fokuseres på de særlige krav, den samlede allround-pointscore skal dog opfyldes for at kunne udtages til holdet, **ELLER**
- på yderligere to redskaber skal minimum holdmedlemspointkravet opfyldes, **ELLER**
- på mindst ét redskab yderligere skal redskabsspecialist-pointkravet opfyldes

➔ Med disse muligheder kan vi give plads til **udvikling og resultater, fastholde gymnasten på lang sigt** og samtidig **undgå tidlig specialisering**.

Minimum 1 international konkurrence resultat med pointkrav, test og Danske Mesterskaber.

NM og NE udtagelseskrav:

Udtages af landstrænerteamet på baggrund af helhedsvurdering fra samlinger, test, og konkurrencer i løbet af året.

Yderligere krav til udtagelsen

Landsholdsteam Evaluering*: GymDanmark forbeholder sig retten til, at lave den endelige udtagelse på baggrund af en helhedsvurdering, som giver mening for både GymDanmark og gymnasten:

- Internationale konkurrence resultater
- Nationale konkurrence resultater
- Udtagelsestest resultater
- Helhedsperspektiv (rollemodel, skole/arbejde situation, work-life balance, osv.)
- Sundhedssituation

Senior Landshold udtagelsesprocedure (EM Hold Udtagelse): i prioriteret rækkefølge

1. All-Around (2/3) og Redskabsspecialister (hest = 1/2 / alle andre 1/3) / Se ovenstående tabel
2. Hold medlem: Gymnasten skal nå pointkrav i de forskellige test og konkurrencer, for at blive udtaget til at hjælpe holdet på de redskaber, hvor der er mangler. Desuden skal man have alle CR på de redskaber som man konkurrerer på, samt nå minimum 2/3 af alle deltagere i konkurrencen på disse redskaber.
3. Det er ikke sikkert at GymDanmark stiller med et hold, det er kun hvis der er en reel chance at nå minimum 2/3 i hold konkurrencen.

Junior Landsholds Hold udtagelsesprocedure (Junior EM Hold Udtagelse): i prioriteret rækkefølge

1. All-Around (2/3) og Redskabsspecialist (hest = 1/2 / alle andre 1/3) / Se ovenstående tabel
2. Hold medlem: Gymnasten skal nå pointkrav i de forskellige test og konkurrencer, for at blive udtaget til at hjælpe holdet på de redskaber, hvor der er mangler, samt nå minimum 2/3 på disse redskaber.
3. Det er ikke sikkert at GymDanmark stiller med et hold, det er kun hvis der er en reel chance at nå minimum 2/3 i hold konkurrencen.

*KIG Landsholdsteam: Helge Fisker, Espen Larsen, Michele Blomsterberg Hansen, Bernadett Balazs, Chris Gregersen og Milan Udvaracz

**GymDanmark vil kun sende et hold hvis alle deltager har det sportslige niveau, som GymDanmark kræver

*** Det er ikke sikkert at gymnasten vil blive udtaget til holdet selvom de opnår alle krav for at være et holdmedlem.

Landsholdsteamet vælger i sidste ende holdets sammensætning.

Forventet økonomi / egen betaling:

• Junior, Senior NM	Fuld egenbetaling (~7.000-8.500 kr.)	+ tøjpakke / leotard
• Junior EM	Fuld egenbetaling (~11.000-14.000 kr.)	+ tøjpakke / leotard
• Senior EM	6500 kr.	+ tøjpakke / leotard
• Senior VM	0 kr. (kvalifikation fra Sr. EM)	+ tøjpakke / leotard
• Senior (Junior) NE	Fuld egenbetaling (~2.500 kr.)	+ tøjpakke / leotard
• Nationale bruttoholdsamlinger	800 kr. (4 x 200 kr.)	

Test program – Junior/ Senior til NM / EM

Tilmelding til test: senest 4 uger før test på GymDanmarks hjemmeside.

Test 1: 7. marts - AIG (se hjemmeside tilmelding)

Hest: 1-2 spring til springgrav blød - med eller uden måtter ovenpå lukket grav.

Barre: Øvelserne kan udføres over lukket grav

- 1-2 CR: Fulde øvelser.
- 3-4 CR: Øvelsen må deles i to: sidste moment fra første del, skal være først i anden del

Bom: Fuld øvelse

- Bommåtter må gerne bruges i øvelsen
- Afspring må udføres til lukket grav eller sendes på video

Gulv:

- Koreografi på 12x12, inklusiv gymnastiske momenter (leaps, jumps, pirouettes)
- Acro øvelse på 12x12 eller til semiblød landing i højde med gulvet.

Test 2: 18. april – KG66 (se hjemmeside tilmelding)

Hest: 1-2 spring til springgrav blød - med eller uden måtter ovenpå lukket grav.

Barre: Fuld øvelse. Øvelsen kan udføres over lukket grav. Afspring B-moment eller højere kan vises separat

Bom: Fuld øvelse

- Bommåtter må gerne bruges i øvelsen
- Afspring C-moment eller højere må udføres til lukket grav

Gulv: Fuld øvelse

- spring må gerne landes til blød måtte fra acrobane eller 12x12.

Test program – Junior/ Senior til NE

Test 19. sept – KG66 (se hjemmeside tilmelding)

Hest: 1-2 spring til springgrav blød - med eller uden måtter ovenpå lukket grav.

Barre: Øvelsen kan udføres over lukket grav

- 1-2 CR: Fuld øvelse
- 3-4 CR: Øvelse må deles i to: sidste moment fra første del, skal være først i anden del

Bom: Fuld øvelse

- Bommåtter må gerne bruges i øvelsen
- Afspring må udføres til lukket grav eller sendes på video

Gulv:

- Koreografi på 12x12, inklusiv gymnastiske momenter (leaps, jumps, pirouettes)
- Akro øvelse på 12x12 eller til semiblød landing i højde med gulvet.

Hvis der er spørgsmål eller information vedrørende test og landsholdsaktiviteter, er klubberne altid velkomne til at kontakte landstrænerne.