

GymDanmark

Idrætsgymnastik

Information om Senior NM- og EM udtagelse 2024

NM 2024 – Oslo, Norge

Konkurrence dato: 5. – 7. april 2024
Afrejse DK: Fredag 5. april – Kl. 09:20 fra København
Hjemkomst DK: Søndag 7. april – Kl 21:40 i København

Maksimalt antal gymnaster:

Senior 5
Konkurrence format: Individuel og hold
Økonomi:
Senior: 4.200 kr.
Konkurrencedragt: 1400 kr (samme vil blive brugt til EM)

Europamesterskabet 2024 – Rimini, Italien

Konkurrence dato: 2. – 5. maj 2024
Afrejse DK: Søndag 28. april – Kl. 14:15 fra København
Hjemkomst DK: Søndag 5. maj – Kl 19:00 i København

Maksimalt antal gymnaster:

Senior 5
Konkurrence format: Individuel og hold
Økonomi:
Senior: 7.000 kr. (delvis egenbetaling)
Konkurrencedragt: 1400 kr (samme vil blive brugt til NM)

Uge	Dato	Aktiviteter	Hvem Senior
6.	10.februar	1. EM test + NM tjek	Brutto gruppe
12.	23. marts	2. EM test / Hold DM	Brutto gruppe
14.	5-7 april	NM Oslo	NM National team
18.	28.april - 4.maj	EM Rimini	EM National Team

Ansvar: Bernadett Balazs og Chris Gregersen
Transport: Transport for egen regning og initiativ.

Udvælgelsesprincip:

Værdimæssige gymnast krav (forudsætninger)

- 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

Efter test selekteres gymnasterne på baggrund af gymnastisk niveau og de værdimæssige krav.
Efter test vil landsholdstrænerne kontakte klubtrænere inden endelig udtagelse offentliggøres.

Landsholds Team 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

KIG Individuel:

Gymnasten SKAL have både det obligatoriske pointkrav, samt CR krav, som er beskrevet her:

All-Around (AA) 47.20

KIG Sr. CR Krav: Alle CR

KIG hold:

Hold score: 141.531

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 specialist: skal have alle CR på redskab samt opnå $\frac{2}{3}$ på specifikke redskab.

Hest: 12.8 (gennemsnit af de to spring)

Forskudte Barre: 12.8

Bom: 12.3

Gulv: 12.4

KIG hold medlem:

Hest: 13.0 (Første spring)

Forskudte Barre: 11.5

Bom: 11.5

Gulv: 12.0

Hold medlem***: Gymnasten skal nå pointkrav fra Udtagelsestest 1 eller Selektion 1, 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 på disse redskaber.

*** *Det er ikke sikkert at gymnasten vil blive udtaget til holdet selvom de opnår alle krav for at være et holdmedlem. Landsholds Teamet vælger i sidste ende holdets sammensætning.*

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

Test program

Hvem: Brutto gruppe

Hvor: KG66

Hvornår: kl. 10:00-14:30 (kl. 10:15 Line-up)

Hest:

1-2 spring til springgrav blød/soft - med eller uden måtter ovenpå lukket grav.

Barre:

1-2 CR: fulde øvelser. Skumgrav er ok.

3-4 CR: $\frac{1}{2}$ øvelser. Skumgrav er ok. (sidste moment fra første del skal være første moment i anden del - eks. første halvdel slutter med undersving + kip → anden halvdel starter med kip.)

Bom

Fuld øvelse (Inkluderet med koreografi, akro momenter og gymnastiske momenter). Bommåtter må gerne bruges i øvelsen (eksempelvis grøn eller rød Gymnova). Afspring må udføres til lukket grav.

Gulv:

Koreografi på 12x12 inklusiv gymnastiske momenter (leeps, jumps, piruetter)

Acro øvelse på 12x12 eller til semi blød landing i højde med gulvet.

Modtagning/støtte fra træner følger samme regler som FIG CoP