

Trampolin – Bruttoholdstrup 2025

Bruttoholdstruppen har til formål at understøtte klubbernes arbejde, skabe et fælles træningsmiljø og et stærkt fællesskab blandt talent og eliten af dansk trampolin fra 17 år og opefter (årgang 2008 og ældre).

Deltagelse i bruttoholdstruppen vil, udover teknisk trampolintræning på højt niveau og hygge i styrke- og smidighedstræningen, byde på spændende oplæg til diskussion i forhold til træningsmetoder, life skills og trampolinrelevante emner specielt knyttet til det nye internationale reglement, der træder i kraft 1. januar 2025.

Indhold

- 3 årlige træningssamlinger
- Trampolintræninger med forskellige fokusområder
- Input til fysisk træning
- Teoretiske oplæg omkring nyt reglement, styrketræning og mental træning, træningsplanlægning og life skills
- Mulighed for træningslejr med det svenske landshold i påsken (selvstændig betaling for denne)
- Internationale invitationskonkurrencer (i samarbejde mellem klubberne)
 - Der er GymCity Open, Friendship Cup m. fl.
- Sociale aktiviteter

Landstræner

Anette Dalsten

+45 60 95 65 57

Udtagelse

Bruttoholdstruppen er for alle trampolinspringere, der har som mål at komme til at repræsentere Danmark ved mesterskaber som EM og VM samt World Cups. Klubberne indstiller til landstræner og følgende kriterier tages i betragtning:

- Langsigtet planlægning i forhold til nye spring og øvelser
- Fokus på de fire parametre for trampolinspring; ToF, HD, stil og vanskelighed
- Træningsseriøsitet
- Fokus på den supplerende træning, der er essentiel for at blive en dygtig trampolinspringer
- Deltagelse i bruttoholdssamlingerne
- Deltagelse i relevante konkurrencer i forhold til terminsplanen

Økonomi

- Deltagergebyr: 2.000 kr. - hele beløbet betales ved tilmelding til 1. samling

Kalender 2025

Dato	Aktivitet
26. januar	Dan Camp 1
8.-9. februar	Bruttoholdssamling
8. marts	Dan Cup 1 – udtagelse til VM/WAGC
xx. marts	Bruttoholdssamling
4. - 5. april	Forbundsmesterskab – udtagelse til WAGC (for årgangene 2009-2011)
16.-18. april	Træningssamling med det svenske landshold
19. april	Scandinavian Open – udtagelse til VM/WAGC
27. april	Dan Cup 2 – udtagelse til VM/WAGC
18. maj	DM senior – udtagelse til VM/WAGC
30.-31. maj	Udtagelseskonkurrence – udtagelse til VM/WAGC
xx. september	Bruttoholdssamling