GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Seniordamer

Rytme

Følgende momenter indgår i udtagelsesprocessen:

1. Splitstem til håndstand
2. Spagat
3. Sissone
4. Stående lukket hop med halvanden skrue
5. Sidelæns salto (afsæt på ét ben)
6. Forlæns dobbelt pivot
7. Popa
8. Håndstand
9. Pike fold/hasestræk
10. I balance
11. Sidelæns ligevægt
12. Schmetterling
13. Rondat strakt

Se krav til udførsel af momenterne nedenfor og find alle videoer samlet her:
Link til seniordamemomenter

Forud for udtagelsen skal seniordamerne indsende video af udvalgte momenter. Hver gymnast skal optage og sende én samlet video af følgende momenter:

1. Splitstem til håndstand
2. Spagat
3. Sissone
4. Stående lukket hop med halvanden skrue
5. Sidelæns salto (afsæt på ét ben) (må gerne udføres med landing til blødt underlag)

Momenterne skal udføres i rækkefølgen ovenfor og skal filmes i én samlet video. Momenterne udføres med siden til kameraet (dog ikke stående lukket hop med halvanden skrue som startes med ryggen mod kameraet).

Video skal sendes pr. e-mail til Lisa Seeberg Vehl: seebergvehl@gmail.com senest den 12. november 2023. Videoen skal navngives med gymnastens fornavn og efternavn. Vi anbefaler at sende videoen via WeTransfer.

Gymnasterne får ikke feedback på videoen, men alene en bekræftelse på at videoen er modtaget.

Sekvens som indlæres under udtagelsen

Under udtagelsen vil gymnasterne lære en sekvens, hvor følgende momenter indgår:

1. Forlæns dobbelt pivot
2. Popa
3. Håndstand
4. Pike fold/hasestræk

Sekvensen skal vises for landstrænerne under udtagelsen.

Der vil ikke blive lagt video op af sekvensen inden udtagelsen.

Øvrige momenter som skal vises under udtagelsen

1. I balance
2. Sidelæns ligevægt
3. Schmetterling
4. Rondat strakt

Forventninger til niveau

Vi forventer, at gymnaster, som stiller op til udtagelsen, kan eller er tæt på at kunne udføre de momenter, som er angivet ovenfor. Følgende momenter skal gymnasten som minimum kunne udføre, også uden væsentlige udførselsfradrag:

1. Håndstand (holdes i minimum to sek.)
2. Splithop med skrue
3. Schmetterling til blød landing
4. Generel smidighed, herunder særligt spagat med valgfrit ben

Specifikation af momenter for seniordamer

1. Splitstem til håndstand

Splitstem

- Armene skal være strakte (45 grader tolerance), og knæene skal være strakte.
- Stemmet skal foregå i samme flydende tempo hele vejen op og sluttes af i håndstand med samlede ben, hvor hoften er helt strakt ud.

Håndstand

- Skal holdes stille i minimum to sekunder
- Armene og hoften skal være strakte (lodret linje fra hænder til fødder).
- Samlede strakte knæ og fodled.

2. Spagat

- Valgfrit ben
- Kroppen er i total kontakt med gulvet, der må ikke ses luft mellem gulv og krop.
- Hoften skal holdes lige. Bagerste knæ peger direkte ned i gulvet, og forreste knæ peger lige op.
- Overkroppen holdes ret og med armene presset let bag hoften.

3. Sissone

- Afsæt: På to fødder
- I luften: Forreste ben skal være strakt og pege fremad 45 grader eller mere. Bagerste ben skal være bøjet, og foden skal være i hovedhøjde (hele foden). Armene strakte over hovedet.
- Landing: På forreste fod

4. Stående lukket hop med halvanden skrue

- Afsæt: På to fødder
- Skrue over venstre skulder
- I luften: Overkrop lodret, 90 grader vinkel i knæ- og hofteled. 540 grader skrue i luften. Ben skal være samlede med strakte fodled.
- Landing: På to fødder

5. Sidelæns salto (afsæt på ét ben)

- Valgfri side
- To skridt og ophop ind til saltoen
- Étbens afsæt
- I ophoppet ind til saltoen løftes begge arme.
- Rundt i saltoen holder armene under lårene, og knæene holdes samlet.
- Landing med siden til

6. Forlæns dobbelt pivot

- Forlæns pivot på venstre ben.
- Drejning på 720 grader
- Højre ben placeres ved venstre knæ og bliver oppe under hele drejningen – må først sænkes når man er hele vejen rundt.

- Valgfri placering af arme ifm. udtagelsen

7. Popa (splithop med hel skrue)

- Afsæt: På to fødder
- Skrue over venstre skulder
- I luften: Bendeling på 135 grader (tolerance på 15 grader) og hoftebøjning på 90 grader (tolerance på 15 grader)
- Valgfri placering af arme ifm. udtagelsen
- Landing: På to fødder

8. Håndstand

- Skal holdes stille i minimum to sekunder
- Armene og hoften skal være strakte (lodret linje fra hænder til fødder).
- Samlede strakte knæ og fodled.

9. Pike fold/hasestræk

- Overkroppen lægges frem over samlede strakte ben.
- Der skal være fuld kontakt mellem overkrop og lår, der må ikke ses luft.

10. I balance

- Balancen skal holdes stille i minimum to sekunder
- Der skal være 180 grader bendeling (15 grader tolerance), og begge ben skal være strakte.
- Overkrop skal være lodret (30 grader tolerance).

11. Sidelæns ligevægt

- Valgfrit ben
- Balancen skal holdes stille i minimum to sekunder
- Overkroppen skal være horisontal og må ikke drejes
- Det løftede ben skal være i vandret (måles ud fra hælen)
- Hoften skal være udstrakt
- Øverste arm placeres langs kroppen, og nederste arm peger lodret nedad

12. Schmetterling

- To skridt og ophop inden Schmetterling
- Afsæt på én fod og landing på én fod
- I luften: Strakte knæ, hofte og fodled. Overkrop lodret.

13. Rondat strakt

- To skridt og ophop inden rondat
- Afsæt og landing på to fødder
- I luften: Hofte, knæ og fodled skal være strakte i den strakte baglæns salto.

Spring

Minimumskrav for seniordamer ved landsholdsudtagelse 2023

Forlæns	Strakt/full-kraft-rudy
Baglæns	Rondat-flik-DB hofte
Trampet	Strakt full half
Pegasus	Overslag strakt out

Redskabssetup:

Pegasushøjde 160 cm
Trampet højde 75 cm og 36 fjedre