

Information om EM-udtagelse & EM 2024

Europamesterskabet 2024 – Guimaraes (POR)

Konkurrence dato: 3. – 7. April 2024
Afrejse DK: 31. marts 2024
Hjemkomst DK: 7. April 2024

Maksimalt antal gymnaster:

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

Konkurrence format: Individuel

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.

Samlinger

1.-3. Marts 2024 Samling 1
15.-16. Marts 2024 Samling 2

EM-udtagelse:

Datoer:

Test 1 – I forbindelse med Powerserie 3

Test 2 – 10. Februar 2024 – Sted oplyses senere i GymDanmarks kalender.

Tilmelding: senest 3 uger før den 1. test på GymDanmarks hjemmeside.

Transport: transport til testkonkurrencer, træningssamlinger og dansk lufthavn er for egen regning.

Ansvarlig Senior: Oliver Bay, +45 29 16 26 86

Ansvarlig Junior: Bjørk Gotthardsen, +45 40 96 56 60

EM-udtagelses-regler

- Der bliver sprunget efter FIG CoP 2022-2024 regler og vanskeligheder.
- Endelig udtagelse er en vurdering af din samlede EM-point sum + din opfyldelse af landsholdets værdier (se nedenfor).
- For at SUM-point kan anvendes, skal man minimum have 4 sværheds-point til en af udtagelserne
 - o Score man ikke sværheds-point til udtagelse 1 men score SUM-point, kan disse SUM-point "låses op" ved at score sværheds-point til udtagelse 2.
- Øvelserne skal udføres af gymnasterne uden nogen form for modtagning.
 - o Dette betyder også at man som træner IKKE må stå klar på tykmåtten
- Tiebreak:

- I tilfælde af at to gymnaster har lige mange EM-point (kæmper om 4. pladsen) vil gymnasten med den højeste (tællende) samlede score set på begge konkurrencer blive udtaget – hvis vedkommende lever op til af landsholdets værdier (se nedenfor).
- Wild card:
 - Vi forbeholder os ret til at benytte Wild card i særlige tilfælde. Ved benyttelse af Wild card godkendes dette af landsholdschefen.
- Udtagelseskonkurrencerne vil blive afholdt på Skakoun eller Spieth fiberbane og til normal konkurrencelanding.
- Der skal udføres fire øvelser til den enkelte testkonkurrence, hvor af det højst scorende sæt er tællende (se Tabel 1).

Eksempel – udført for en juniorpige:

Sæt 1	Samlet score: 41.100	Tællende: Nej.
Sæt 2	Samlet score: 41.600	Tællende: Ja.
Tællende score fra denne test		
Samlet score	41.600	4 EM-point
Samlet vanskelighed	7,1	4 EM-point
Samlet EM-point score		8 EM-point

Tabel 1

Værdimæssige gymnast krav (landsholds værdier og forventninger)

- 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 testene udtages gymnasterne på baggrund af gymnastisk niveau og de værdimæssige krav. Udtagene gymnaster offentliggøres på GymDanmarks hjemmeside, samt Tumbling DK Facebook side.

Udtagelseskriterium

Junior piger

Samlede scorepoint for to samlede øvelser	Vanskelighedspoint for to samlede øvelser
Over 43,0 point 10 EM-point	Over 9,0 point 10 EM-point
Over 42,5 point 9 EM-point	Over 8,5 point 9 EM-point
Over 42,0 point 8 EM-point	Over 8,0 point 8 EM-point
Over 41,5 point 6 EM-point	Over 7,5 point 6 EM-point
Over 41,0 point 4 EM-point	Over 7,0 point 4 EM-point

Junior drenge

Samlede scorepoint for to samlede øvelser	Vanskelighedspoint for to samlede øvelser*
Over 45,8 point 10 EM-point	Over 13,0 point 10 EM-point
Over 45,5 point 9 EM-point	Over 12,5 point 9 EM-point
Over 45,0 point 8 EM-point	Over 12,0 point 8 EM-point
Over 44,5 point 6 EM-point	Over 11,5 point 6 EM-point
Over 44,0 point 4 EM-point	Over 11,0 point 4 EM-point

* *Der skal som minimum udføres 1 dobbelt salto med skrue for at sværheden er gældende*

Senior Damer

Samlede scorepoint for to samlede øvelser	Vanskelighedspoint for to samlede øvelser*
Over 48,5 point 10 EM-point	Over 12,0 point 10 EM-point
Over 48,0 point 9 EM-point	Over 11,5 point 9 EM-point
Over 47,0 point 8 EM-point	Over 10,9 point 8 EM-point
Over 46,0 point 6 EM-point	Over 10,5 point 6 EM-point
Over 45,0 point 4 EM-point	Over 10,0 point 4 EM-point

* *Minimum 1 øvelse skal indeholde 2 dobbelt spring.*

Senior Herrer

Samlede scorepoint for to samlede øvelser	Vanskelighedspoint for to samlede øvelser*
Over 56,0 point 10 EM-point	Over 20,5 point 10 EM-point
Over 55,0 point 9 EM-point	Over 20,0 point 9 EM-point
Over 54,0 point 8 EM-point	Over 19,0 point 8 EM-point
Over 53,0 point 6 EM-point	Over 18,0 point 6 EM-point
Over 52,0 point 4 EM-point	Over 17,0 point 4 EM-point