

GymDanmark

Idrætsgymnastik

Udtagelse til bruttolandshold 2024 - KIG

Husk at læse udtagelsesbreve på GymDanmarks hjemmeside

Transport: Transport for egen regning og initiativ.

Ansvar: Bernadett Balazs og Chris Gregersen

Hvem: Junior: årgang 2010 og 2009 - som ikke har scoret minimum 43.00 AA i 2023 (se kriterier for at blive udtaget [her](#)) - Alle score er i CoP reglement
Senior: årgang 2008 og ældre - som ikke har scoret minimum 44.00 AA i 2023 (se kriterier for at blive udtaget [her](#)) - Alle score er i CoP reglement

Hvornår: 2. december 2023 kl. 11:00-14:00

Hvor: KG66 - Kamillevej 5, 2770 Kastrup

Ved spørgsmål kontakt Bernadett (Ditti.denmark@gmail.com) eller Chris (Chrisgregersem91@gmail.com)

Test program

Note: Har man nogle ekstra momenter og særligt CR som ikke er klar til øvelser men kan vises uden for øvelserne er man meget velkommen til det.

Hest:

1-2 spring til semi hård - landingsmætter oven på springgrav.

Barre:

Junior

0-1 CR: Fuld øvelse - over lukket grav er ok

2-4 CR: ½ øvelser - over lukket grav er ok

Senior

0-2 CR: Fuld øvelse - over lukket grav er ok

3-4 CR: ½ øvelser - over lukket grav er ok

Bom

Fuld øvelse (Inkluderet med koreografi, akro momenter og gymnastiske momenter).

Bommåtter må gerne bruges i øvelsen (eksempelvis grøn eller rød gymnova).

Afspring C, eller svære må udføres til skumgrav.

Gulv:

Koreografi inklusiv gymnastisk momenter

Acro øvelse til semi blød landing i højde med gulvet.

Modtagning/støtte fra træner følger samme regler som FIG CoP