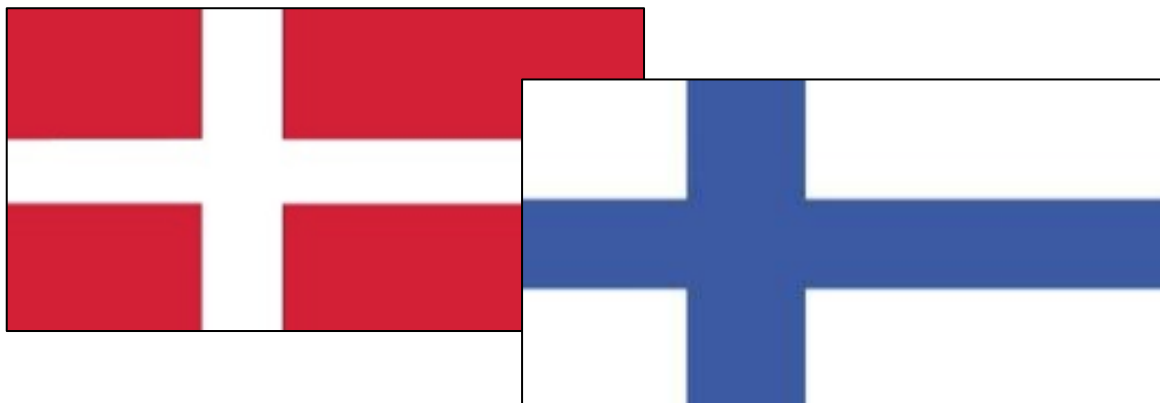


Vejen til EM 2026

SENIOR

**Rammer og retningslinjer for
TeamGym-seniorlandsholdenes vej til
EM 2026 i Finland**



Indhold

Formål	3
Vision	3
Definitioner	3
Organisationen bag TeamGym-landsholdene.....	4
GymDanmark	4
Landstrænerstab.....	5
Landsholdene	6
Behandlerteam	7
Målsætning.....	7
Fortræning og udtagelse	8
Efterudtagelse	9
Træningsplan	10
Forventninger til gymnasten	10
Aktive som TeamGym-gymnaster	10
Fysisk kapacitet og skader.....	11
Aktiv deltagelse på landsholdene	12
Landsholdsgymnasten som forbillede for TeamGym og for Danmark	12
Dokumenter og E-læring.....	13
Dialog og samarbejde	14
Samarbejdspartnere	14
Partnerskoler	14
Økonomi.....	14
Egenbetaling og udgifter	14
Personlige sponsorater	15

Formål

Formålet med dette dokument er at beskrive rammerne og retningslinjerne for TeamGym-seniorlandsholdene frem mod EM i Finland i 2026.

Dokumentet er udarbejdet af GymDanmarks sportschef og sportskonsulent for TeamGym i sparring med de ledende landstrænere samt komiteen for TeamGym og vil blive afstemt med alle øvrige landstrænere, som forpligtes til at arbejde loyalt i henhold til retningslinjerne.

Vision

Visionen for seniorlandsholdene er at sikre topplaceringer for vores seniorelite. Dette ved at udtage og samle landets bedste elitegymnaster med det overordnede mål at fastholde og udvikle Danmarks position i international TeamGym.

Definitioner

Følgende definitioner anvendes i dette dokument:

- **Seniorlandsholdene**
 - Der oprettes et seniordamelandshold, et seniorherrelandshold og et seniormixlandshold.
- **Seniorlandsholdsgymnast – årgang 2008 eller tidligere**
 - Gymnast som deltager på et landshold, som er dansk statsborger, og som er født i år 2008 eller tidligere. Det er ikke et krav at være bosat i Danmark.

Afvigelse fra ovenstående aldersgrænser kan alene ske med sportschefens og sportskonsulentens godkendelse. Hvis det ønskes at afvige fra aldersgrænserne, skal de relevante seniorlandstrænere sammen anmode om sportschef's og sportskonsulentens godkendelse heraf.

Organisationen bag TeamGym-landsholdene

GymDanmark

Forbundets ansatte omkring landsholdene sætter den strategiske retning for landsholdene med mål om at sikre så professionelt et set-up som muligt i samarbejde med vores Partnerskab for TeamGym.

Forbundets ansatte omkring landsholdene består her af følgende personer med deres primære rolle beskrevet:

- **Sportschef**
 - Overordnet ansvar for fælles retning for landshold og foreningsrepræsentation på tværs af GymDanmarks discipliner i henhold til GymDanmarks talent- og elitestrategi. På landsholdene også ansvaret for ansættelse af alle landstrænere og sundhedspersonale tilknyttet landsholdene i GymDanmark.
- **Sportskonsulent (koordinerende med Komiteen for TeamGym)**
 - Implementering af GymDanmarks værdier og kulturel ledelse ifm. landsholdscyklussen. Her særligt med fokus på omsætning af DIF og Team Danmarks anbefalinger ind i et TeamGym perspektiv på internationalt niveau.
Sportskonsulenten fungerer som Head of Delegation ved EM.
- **Landsholdskoordinator**
 - Administration af GymDanmarks delegation til EM vedrørende transport, akkomodation mm.
- **Behandlerteam**
 - Vejleder og behandler Junior EM Hold ved udvalgte samlinger, testkonkurrence og under selve EM. Det er valgfrit at benytte sig af tilbuddet
 - Behandlerteamet står kun til rådighed for gymnasterne ved de samlinger, hvor behandlerteamet er til stede samt under EM. Al anden sundhedsfaglig behandling i denne sammenhæng er et privat anliggende for gymnasten og dermed for egen regning.
 - Gymnaster sørger selv for eget forbrug af sportstape, kinesiotape og kompresbind.

- Det kræver forudgående samtykke fra gymnasten at kunne benytte behandlerteamet.
- **Internationale dommere**
 - Løbende vejledning for landstrænere og landsholdsgymnaster før EM ved udvalgte samlinger, testkonkurrence og under EM.
- **Kommunikationskonsulent**
 - Udarbejdelse af nyheder og opslag via GymDanmark.dk og SoMe samt samarbejde med udvalgte landstrænere om kommunikation af nyheder omkring de enkelte landshold.

Landstrænerstab

Et landstrænerteam består af 3 personer, heraf 1 rytmetræner, 1 springtræner og 1 assisterende landstræner. Internt i teamet fordeles der følgende ansvar:

- Én bliver udpeget som Team-ansvarlig med ansvar for intern koordinering samt kontakt til både Forbundet og gymnaster på holdet.
- Én bliver udpeget som kommunikationsansvarlig med ansvar for at styre landsholdets Instagram-profil samt kontakt til Forbundets kommunikationskonsulent.
- Trænerteamet aftaler internt hvem der har ansvar for at kontakte og koordinere landsholdssamlinger med partnerskabet, forud for landsholdssamlingerne

Den samlede landstrænerstab består af følgende roller med deres primære opgaver beskrevet:

- **2 ledende landstrænere for hhv. rytme og spring**
 - De ledende landstrænere har, i kraft af deres rolle og ansvar, mandat til at foretage justeringer eller træffe endelige beslutninger om specifikke detaljer for spring og rytme, hvis de skønner at dette er til holdets fordel og i tråd med GymDanmarks [værdier for Talent- og Elitearbejde](#).
 - Disse justeringer vil kun ske i særlige tilfælde og altid i dialog med landstrænerne for det pågældende hold.
 - Implementering af de strategiske beslutninger vedr. det sportslige set-up og forventninger til landstrænerteams samt landsholdsgymnaster.

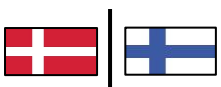
- De ledende landstrænere har mulighed for at tage generelle og specifikke sportslige beslutninger på de enkelte hold, hvis de skønner dette som en hjælp til de øvrige landstræneres beslutninger eller som det mest hensigtsmæssige for det enkelte hold. Herunder:
 - Råd og sparring omkring tilpasning af rytmeserien samt valg af momenter
 - Råd og sparring omkring valg af spring og holdomgange
 - Råd og sparring omkring holdsætning
- De ledende landstrænere kan indgå i kombination med en af nedenstående landstrænerroller.
- **3 rytmetrænere**
 - Ansvar for udvikling og indlæring af den rytmiske serie på deres respektive hold.
- **3 springtrænere**
 - Ansvar for planlægning og gennemførelse af springtræning i samarbejde med den assisterende landstræner. Springtræneren har ansvar for, at sammensætte og udvælge de endelige springomgange.
- **3 assisterende landstrænere**
 - Assisterer hovedsageligt springtræneren i planlægningen og gennemførelsen af springtræning på samlingerne samt bidrager til at sammensætte og udvælge de endelige springomgange. Den assisterende træner skal også assistere rytmetræneren under gymnasternes indlæring og træning af serien.

Landsholdene

Der sættes 3 landshold, hvor der for seniorherrer og seniordamer udtages 22 gymnaster pr. gruppe. Gymnasterne fordeles som følger:

- **Seniorherrer: 14 gymnaster**
- **Seniordamer: 14 gymnaster**
- **Seniormix: 8 herrer og 8 damer**

Til EM sættes et hold på 12 gymnaster for hhv. seniorherrer, seniordamer og seniormix.



Behandlerteam

I forbindelse med EM vil der være et behandlerteam tilknyttet til landsholdene, som vil være holdene behjælpelige ved deres fremmøde ved fortræning, udvalgte landsholdssamlinger og under selve Europamesterskabet i Finland.

Behandlerteamet står kun til rådighed for landsholdsgymnasterne ved de samlinger, hvor behandlerteamet er til stede samt under EM. Al anden sundhedsfaglig behandling i denne sammenhæng er et privat anliggende for gymnasten og dermed for egen regning.

Gymnaster på landsholdene sørger selv for eget forbrug af sportstape, kinesiotape og kompresbind, som bør medbringes til samtlige landsholdssamlinger i tilfælde af skader osv.

Målsætning

Målsætningen for TeamGym-landsholdene er samlet:

- At fastholde vores elitegymnaster i TeamGym gennem oplevelser, som er med til at motivere til yderligere udvikling – såvel gymnastisk som personligt.
- At skabe fokus på hensigtsmæssig træning med målet om dels at udvikle talentet hos den enkelte gymnast og dels at forebygge skader. Dette skal ske gennem en helhedsorienteret tilgang med fokus på en hensigtsmæssig træningsplanlægning for gymnasterne.
- At have et godt samarbejde mellem TeamGym-landsholdene og de danske gymnastikforeninger, efterskoler og højskoler til gavn for såvel gymnaster som øvrige involverede.

Seniorlandstrænerens opgave er at sammensætte de hold, der udgør den internationale elite, og som deltager i og skaber gode resultater på højeste niveau ved internationale seniormesterskaber.

Med vores seniortrupper er vi ambitiøse og sætter resultatmål for det enkelte hold. Resultatmålene må aldrig være på bekostning af gymnasterne mentale og fysiske helbred, og generel trivsel for den individuelle gymnast skal altid vægtes højere end holdets præstationer og resultat.

For seniorlandsholdene er den resultatmæssige målsætning at kæmpe om medaljer i alle rækker, hvor holdene sammensættes strategisk med mål om at opnå højeste medaljekategori.

Ved oprettelsen af seniorlandsholdene tilstræbes så vidt muligt udtagelse af sportslige alsidige gymnaster, forstået som gymnaster der udviser højt sportsligt niveau inden for både rytme, banespring og trampetspring. Ved oprettelse af de tre hold, tages der højde for både det mentale, sociale og fysiske, og hvor sammensætningen ikke kun er baseret på individuelle gymnastiske færdigheder men også at se gymnasten i relation til holdet og den sportslige ambition.

Fortræning og udtagelse

I februar 2026 afholdes fortræning for gymnaster, som efter landstrænerens vurdering kan have niveauet til at indgå på et af de tre endelige EM-hold.

Som gymnast skal man ansøge om deltagelse i fortræningen. Samtidig med indgivelse af ansøgning skal gymnasten indsende video af udvalgte momenter og spring samt en rytmisk sekvens. Ansøgningen indgives til GymDanmark inden for en nærmere fastsat deadline. Landstrænerne vil herefter vurdere, hvilke gymnaster der har niveau til at kunne indgå på et af de tre endelige landshold og dermed kan deltage i fortræningen.

Skulle en gymnast af ekstraordinære årsager være forhindret i at deltage i fortræningen, kan denne gymnast søge tilladelse til at komme i betragtning på anden vis forud for den planlagte fortræning. Denne tilladelse søges hos de ledende landstrænere, som indstiller dette til GymDanmark. Udtagelse på anden vis sker kun efter godkendelse af sportschef og sportskonsulent for TeamGym.

Godkendes gymnaster til deltagelse på anden vis, skal landstrænerne informere de øvrige gymnaster om dette ved fortræningen.

For fortræningen forventes følgende:

- Landstrænerne vil forud for fortræningen koordinere besøg hos foreninger og indgå i dialog med gymnaster og trænere.
- Der skal udtages gymnaster i fysisk god form og uden væsentlige skader, som ellers ville hindre fuld deltagelse i landsholdsforløbet efter udtagelse.

De udtagede gymnaster vil efter fortræningen blive orienteret mere detaljeret om den kommende proces frem mod EM af deres respektive landstrænere. Denne proces fastsættes af sportschef og sportskonsulent i sparring med de ledende landstrænere.

Gymnasterne informeres om de er udtaget til landsholdet inden for én uge efter endt fortræning.

Efterudtagelse

Efterudtagelse efter den officielle fortræning sker kun i særlige tilfælde, hvor et hold oplever frafald af to eller flere gymnaster grundet skade, eller på anden vis oplever at to eller flere gymnaster ikke er i stand til at deltage fyldestgørende i samlingerne. Frafald eller manglende deltagelse kan skyldes skader, manglende motivation eller andre personlige årsager. Derfor forventes det også, at man ikke udtager gymnaster med større skader, som langsigtet vil være præstationsnedsættende for det enkelte hold under træning og ved EM. Det forventes også, at landstrænerne udtager gymnaster, som de vurderer mentalt er klar til rollen som landsholdsgymnast.

For at blive efterudtaget stilles det ikke som krav, at man deltog ved den officielle fortræning.

Efterudtagelse sker kun efter godkendelse af sportschef og sportskonsulent i TeamGym.

Inddeling på de tre landshold

Efter fortræningen vurderer landstrænerne, hvilke gymnaster der skal indgå på de tre landshold. Der lægges vægt på, at de udtagede gymnaster besidder de ønskede kvaliteter inden for spring og rytme, der gør det muligt for den enkelte at komme i konkurrence ved EM.

Efter fortræningen afholdes én samling for alle seniorlandsholdsgymnaster.

Efter DM-finalen og forud for anden samling fordeles gymnasterne på de tre landshold. Nedenstående oversigt angiver, hvor mange gymnaster der indgår i hver trup på det givne tidspunkt:

Fordeling af gymnaster				
Tidspunkt				
Selektion efter fortræning: Der udtages i alt 44 gymnaster	22 seniordamer		22 seniorherrer	
Fordeling af gymnaster på hold efter DM-finale og forud for anden samling i juni 2026	14 seniordamer	8 seniormixdamer	14 seniorherrer	8 seniormixherrer
Træningssamlinger frem til EM	Der sker ikke yderligere selekteringer inden indgivelse af nominativ liste. Nominativ liste forventes indgivet til <i>European Gymnastics</i> inden testkonkurrencen. Der kan ikke komme nye gymnaster udefra ind på holdet andet end ved undtagelse ifm. opstået skader. Dispensation fra sportskonsulent.			
Efter testkonkurrencen udgår 8 gymnaster af landsholdene og rejser ikke med til EM. De 8 gymnaster står standby som reserve i tilfælde af skader i den udtagede trup.	12 seniordamer	6 seniormixdamer	12 seniorherrer	6 seniormixherrer

Træningsplan

Træningssamlingerne er placeret således, at der i videst muligt omfang tages højde for spidsbelastninger i forenings- og klubregi, så der tages højde for træningsindhold og træningsmængde samt fysisk træning. Datoer for samlingerne vil blive offentliggjort på GymDanmarks hjemmeside.

Forventninger til gymnasten

Alle involverede, herunder landsholdsgymnaster, landstrænere og klubtrænere, forventes at bidrage aktivt og positivt til udviklingen af den enkelte gymnast, som indgår på landsholdene.

Der er følgende forventninger til landsholdsgymnasterne:

Aktive som TeamGym-gymnaster

GymDanmark forventer i landsholdsperioden fra fortræningen og frem til oktober 2026, at landsholdsgymnaster er aktive TeamGym-gymnaster i klub, forening, højskole

(mm.) og deltager både til træning og konkurrence som gymnaster for klubberne/foreninger/skolerne, medmindre særlige omstændigheder taler imod dette. Baggrunden for kravet er, at gymnasten løbende skal have den nødvendige træning med input fra en TeamGym-træner med henblik på at gøre gymnasten bedst muligt klar til at deltage i konkurrence med landsholdet. Derudover ønsker vi, at gymnasterne bidrager til det danske TeamGym-miljø ved deltagelse i vores nationale konkurrenceaktiviteter.

Indøvelsen og finpudsning af momenter og spring kræver en engageret indsats fra landsholdsgymnasterne, ikke mindst udenfor landsholdssamlingerne, idet udviklingen og stabilitet kræver en kontinuerlig og prioriteret indsats, som hovedsageligt foregår i gymnastens daglige træning. Den enkelte gymnast har, med sparring fra klub- og landstrænere, selv ansvaret for træningen mellem landsholdssamlingerne.

Fysisk kapacitet og skader

Gymnaster som er skadet i for stort et omfang forud for fortræningen, uden udsigt til at blive væsentligt skadesfri inden første landsholdssamling, vil blive vurderet som ikke egnet til landsholdstruppen og vil derfor ikke blive inviteret til fortræning.

I forhold til skader hos gymnasterne samt deres fysiske kapacitet er det landstrænerne i samarbejde med sundhedsteamet, der vurderer, om gymnasten er fysisk klar og væsentligt skadesfri til at kunne blive udtaget til landsholdet.

GymDanmark forventer, at alle gymnaster møder op til fortræning i god form og har prioriteret den nødvendige spring- og rytmetræning såvel som den fysiske supplerende træning.

Gymnasterne bør også individuelt vurdere forud for fortræningen, om det er relevant for dem at opsøge egen behandler/læge for at gøre status på gymnastens fysiske kapacitet. Er gymnasten i et behandlingsforløb ved udtagelsestidspunktet, opfordres gymnasten til at medbringe en form for dokumentation/udtalelse/ status fra egen behandler/læge, som kan fremvises til sundhedsteamet.

Sundhedsteamet vil være til stede ved fortræningen. De vil bistå ifm. eventuelle skader som kan opstå på dagen samt fungere som sparringspartner for landstrænerne (forudsat gymnasternes forudgående skriftlige samtykke). Det forventes ikke, at der er tid til, at alle gymnaster kan tilses af sundhedsteamet, hvorfor gymnasterne selv bør have styr på egen behandling forud for fortræningen. De vil ikke have fokus på generel behandling af gymnasterne under fortræningen.

Aktiv deltagelse på landsholdene

I tillæg til ovenstående forventes det, at de gymnaster der udtages til landsholdene, deltager i samtlige landsholdssamlinger.

I særlige tilfælde¹ kan gymnasten blive fritaget fra en samling, men dette skal godkendes først ved landstrænerne ved det respektive hold og herefter (via landstræneren) af sportskonsulent.

Ved akut fravær (sygdom, familiære situationer, mm.) kontaktes landstrænerne og der indgås her specifikke aftaler om opfølgning på træningen.

Udover det gymnastiske forventes det også at gymnasterne deltager i de sociale landsholdsaktiviteter i forbindelse med samlingerne samt evalueringer af landsholdsforløbet.

Som landsholdsgymnast forventer GymDanmark, at gymnasten særligt prioriterer TeamGym, hvorfor man som udgangspunkt ikke kan udtages til mere end ét landshold. Det er for eksempel ikke muligt at blive udtaget til både TeamGym- og Tumblinglandsholdet. Desuden forventes det, at landsholdet har førsteprioritet, og der kan derfor blive fremlagt krav om fravalg af andre gymnastik- og/eller konkurrenceaktiviteter, som ikke er en del af TeamGym-landsholdsforløbet.

Landsholdsgymnasten som forbillede for TeamGym og for Danmark

Det forventes, at alle de udtagne landsholdsgymnaster fremstår som forbilleder for kommende gymnastikgenerationer og derfor også agerer som landsholdsgymnaster ud fra GymDanmarks værdisæt for talent- og elitegymnastik ([jf. GymDanmarks Talent- og Elitestrategi](#)).

Her er det særligt vigtigt at være et forbillede for de yngste TeamGym-gymnaster – også i forenings-/klubregi. Særligt forventes det, at seniorgymnasterne som rollemodeller udviser god adfærd på de sociale medier.

Er der eksempler, hvor gymnasten er i direkte strid med GymDanmarks forventning om at være et forbillede, kan det resultere i, at samarbejdet mellem gymnast og landshold ophører. Dette kan for eksempel være dårlig repræsentation for GymDanmark/landsholdene, manglende deltagelse ved samling eller manglende hjemmetræning samt tobaksforbrug (herunder også snus) på upassende

¹ større familiearrangementer planlagt før ny landsholdscyklus, begravelser, eksamener og lignende særlige tilfælde.

tidspunkter/placeringer, alkohol-/stofmisbrug, doping mm. Det forventes til hver en tid, at alle landsholdsgymnaster efterlever:

- [GymDanmarks Etiske kodeks](#)
- [Adfærdskodeks ved International Repræsentation](#)

Dokumenter og E-læring

GymDanmark forventer, at gymnaster og klubtrænere forholder sig til nedenstående ifm. gymnasternes deltagelse i udtagelse og mulige videre forløb på landsholdene.

Gymnaster forventes at læse og gennemføre følgende

Dokumenter

- [GymDanmarks Etiske Kodeks](#)
- [Adfærdskodeks ved International Repræsentation](#)
- [Team Danmark og DIF's i fællesskab udarbejdede etiske kodeks for dansk konkurrenceidræt](#)

E-læring

- [Anti Doping Danmark – Idræt: Antidoping 1 - konkurrenceidræt](#)

Klubtrænere opfordres til at læse og gennemføre følgende

Dokumenter

- [GymDanmarks Etiske Kodeks](#)
- [Adfærdskodeks ved International Repræsentation](#)
- [Team Danmark og DIF's i fællesskab udarbejdede etiske kodeks for dansk konkurrenceidræt](#)

E-læring

- [Anti Doping Danmark – Dopingvejledning for trænere og ledere til eliteidrætsudøvere](#)
- [Anti Doping Danmark – Unge, krop og trivsel](#)
- [Trænerløftet](#)

Dialog og samarbejde

Arbejdet på landsholdene har fokus på at skabe udvikling gennem samarbejde og vidensdeling.

Det er vores opfattelse, at udvikling af dansk TeamGym på landsholds- og klubplan kræver en god dialog og godt samarbejde mellem gymnaster, klubtrænere og landstrænere.

Det tilstræbes, at der skal være en løbende dialog mellem klubtrænere- og landstrænere omkring den enkelte gymnasts udvikling og fokuspunkter. Det er vigtigt at understrege, at dialogen skal være gensidig.

Samarbejdspartnere

Partnerskoler

GymDanmark har et unikt partnerskab i TeamGym med seks efterskoler og en ungdomsuddannelse, med mål om at sikre gode træningsfaciliteter, forplejning og overnatning til landsholdsaktiviteter. Dette er et værdifuldt samarbejde for landsholdsgymnasterne, da dette er med til at sikre kvaliteten af vores landsholdsaktiviteter.

Økonomi

Egenbetaling og udgifter

Udgifter for den enkelte gymnast er pr. 1. januar 2026 som følger:

- Delvis egenbetaling ved deltagelse ved Europamesterskaberne
 - Beløb oplyses senere
 - GymDanmark sender faktura til seniorgymnasterne umiddelbart efter testkonkurrence i ultimo september 2026, som skal betales inden afgang til Finland i oktober 2026.
- Al transport i Danmark, herunder til og fra træningssamlinger samt til og fra lufthavn/afrejse destination
- Eventuel sundhedsbehandling uden for landsholdsregi
- Eventuel ekstra tilkøb af træningstøj

Personlige sponsorater

Der er mulighed for, at man som landsholdsgymnast kan skaffe sig et eller flere personlige sponsorater og/eller partnerskaber til yderligere personlig nedbringelse af egenbetaling. Disse sponsorater og partnerskaber skal ses som en mulighed for at dække de udgifter den enkelte gymnast, træner og foreninger har i forbindelse med forberedelse og deltagelse ved EM.

Det er landsholdsgymnastens eget ansvar at finde personlige sponsorer, men dette skal altid være i overensstemmelse med øvrige sponsorer og partnerskaber indgået i GymDanmark.

- En gymnast kan profilere sin personlige sponsor(er) på vedkommendes personlige medier.
- Gymnasten må bære sin personlige sponsor(er)s logo på alle tidspunkter under internationale konkurrencer med følgende undtagelser:
 - Under rejsen til/fra EM
 - I opvarmningsarealer, træningsarealer og konkurrencearealer.
- En personlig sponsor kan ikke blive profileret via GymDanmarks medier og kan ikke få sit logo på GymDanmarks officielle delegationstøj.

Nedenfor er listet, hvilke typer af partnere og sponsorer som det ikke er muligt at indgå aftale med:

- Producenter af alkohol, tobak, energidrik og kosttilskud
- Producenter af sportstøj
- Efterskoler

Kontakt

Øvrige spørgsmål omkring Vejen til EM 2026 kan sendes til Ole Holmskov på ohh@gymdanmark.dk.