

Ansøgning til TeamGym landsholdene 2026

**Forventninger til indsendelse af video af rytme
og spring**

Indhold

Introduktion	2
Minimumsniveau	3
Indsendelse af video	3
SENIORDAMER	4
Rytme	4
Rytmask sekvens	4
Momenter	5
Spring udføres til landing i grav	8
SENIORHERRER	9
Rytme	9
Rytmask sekvens	9
Momenter	10
Udførsel af momenter	10
Spring udføres til landing i grav	12

Introduktion

Tak fordi du ansøger om at komme på TeamGym-landsholdene 2026. Denne guide er udarbejdet for at give dig et tydeligt overblik over krav og forventninger i forbindelse med ansøgningen. Vi ønsker at skabe de bedst mulige rammer for, at du kan vise dit niveau, både i rytme, momenter og spring.

I dokumentet finder du en detaljeret gennemgang af, hvad der skal indsendes, hvordan videoerne skal optages, samt hvilke tekniske elementer der indgår i vurderingsgrundlaget for både seniordamer og seniorherrer. Vi anbefaler, at du læser hele guiden grundigt igennem, så du føler dig godt klædt på til at gå i gang med at filme.

Vi glæder os til at modtage videoerne fra dig.

Minimumsniveau

Der er minimumsniveau i forhold til spring og det forventes man kan tre ud af de fire skrevne spring (findes længere nede i dokumentet). Springene udføres til landing i grav på video.

Er man ikke i stand til at kunne springe på nuværende tidspunkt grundet skade og dermed ikke lave video af springene, skal man indsende video hvor springene er af nyest mulig dato. Dato for springene skal anføres på videoen.

Der er ikke krav om et egentligt minimumsniveau i forhold til en gymnasts rytmiske kompetencer, men vi forventer, at gymnaster, som ansøger, kan udføre de momenter, som er angivet ovenfor.

Indsendelse af video

I forbindelse med ansøgningen skal alle ansøgere indsende video af

- 1) En rytmisk sekvens**
- 2) Udvalgte momenter**
- 3) Udvalgte spring**

Nedenfor finder du oplysninger om den rytmiske sekvens, momenter og spring. Oplysningerne er opdelt i henholdsvis seniordamer og seniorherrer.

Der skal indsendes én video af den rytmiske sekvens, én video af momenterne nævnt under pkt. 2 og én video af springene nævnt under pkt. 3.

Videoerne skal sendes pr. e-mail til ledende landstræner Christina Egevang:

christina.jakobsen@gmail.com - **senest den 11. januar 2026.**

Vi anbefaler at sende videoerne ved at benytte **WeTransfer**: <https://wetransfer.com/>

Ansøgerne får ikke feedback på videoerne men alene en bekræftelse på, at videoerne er modtaget.

Indsender en gymnast ikke video, kan vedkommende ikke komme i betragtning til landsholdene.

SENIORDAMER

Rytme

Følgende momenter indgår i den samlede ansøgningsproces:

1. **Håndstand**
2. **Y-balance med benet i 135°**
3. **Forlæns pivo med 720° drejning**
4. **Splitspring med 180° drejning**
5. **Strakt hink med 540° drejning**
6. **Schmetterling**
7. **Lukket flash salto til stående landing**
8. **Spagat**
9. **Pike fold**

Momenterne indgår enten i den rytmiske sekvens eller skal vises i én samlet momentvideo.

Se krav til udførsel af momenterne nedenfor.

Rytmisk sekvens

Som ansøger skal du indøve og indsende video af denne rytmiske sekvens:

[Link: Rytmiske sekvens](#)

Sekvensen indeholder følgende to momenter:

1. **Håndstand**
2. **Strakt hink med 540° drejning**

Sekvensen udføres til sangen "Vil du noget?" af Guldimund, Saveus.

Sekvensen er filmet bagfra for at gøre det lettere for dig at indlære fra videoen. Når du filmer, skal du filme lige forfra.

Den rytmiske sekvens er sammensat af sving, floorwork og enkelte afsæt.

Gør dig umage for at lære sekvensen, så du følger de samme takter som gymnasterne på videoen. Vis os sving med tyngde, gør bevægelsesudsalgene store og vær grundig med fodleddene.

Brug ikke tid på at nørde præcis hvilken vej håndfladerne vender, eller præcis hvor øjnene kigger hen.

I det strakte hink skal afsættet ske på venstre ben. Vi ønsker at se strakte ben (intet kip ved afsæt). Armenes placering er op til dig.

Der er to steder i sekvensen, hvor du kan sætte dit eget præg:

1. Lige efter fejesving og inden de to skridt til håndstand er det op til dig, hvordan du falder sammen. Gør som én af de tre gymnaster på videoen eller find en fjerde måde.
2. Afslutningen er også fri. Bevæg dine arme som på videoen, når der synges "Vil du noget med", men vælg selv hvordan du gør det hele færdigt, når der synges "mig".

Momenter

Som led i ansøgningsprocessen skal du indsende én samlet video af følgende momenter:

1. ***Y-balance med benet i 135°***
2. ***Forlæns pivo med 720° drejning***
3. ***Splitspring med 180° drejning***
4. ***Schmetterling***
5. ***Lukket flash salto til stående landing***
6. ***Spagat***
7. ***Pike fold***

Momenterne skal udføres i rækkefølgen ovenfor og skal filmes i én samlet video.

Y-balancen skal udføres med front mod kameraet, mens de øvrige momenter skal udføres med siden til kameraet.

Udførsel af momenter

Nedenfor er en specifikation af de ni momenter, som indgår i den samlede ansøgningsproces:

1. Håndstand (indgår i den rytmiske sekvens)

- Armene og hoften skal være strakte (lodret linje fra hænder til fødder)
- Samlede strakte knæ og fodled

2. Y-balance med benet i 135°

(se billede til højre)

- Valgfrit ben løftes op i 135° målt fra foden på standbenet
- Hånden skal være på ydersiden af foden på det løftede ben
- Fri arm i samme vinkel som det løftede ben
- Overkrop og hofte holdes ret/udstrakt
- Y-balancen skal holdes stille i minimum to sekunder



3. Forlæns pivo med 720° drejning

[Link: Forlæns pivo](#)

- Udføres på venstre ben
- Armene og det frie ben placeres som på videoen ved igangsætning, under pivoen og ved landing

4. Splitspring med 180° drejning

[Link: Splitspring](#)

- Udføres med sidelæns chassé før og efter splitspringet
- Afsæt på venstre ben og landing på højre ben
- Drejning over venstre skulder
- Strakte ben (ikke spark på vej op i split)
- Benspredning på 135° i splitfiguren
- Armene placeres som på videoen

5. Strakt hink med 540° drejning (indgår i den rytmiske sekvens)

- Afsæt og landing på venstre ben
- Drejning over venstre skulder
- Strakt hofte - ikke kipe i afsæt
- Valgfri placering af arme

6. Schmetterling

- Afsæt på valgfrit ben
- Udføres med ét skridt og ophop inden Schmetterling og baglæns chassé efter Schmetterling
- Armene strakte langs siden i luften

7. Lukket flash salto til stående landing

[Link: Lukket Flashsalto](#)

- Afsæt på valgfrit ben
- Udføres med forlæns chassé før og efter saltoen
- Armene placeres som på videoen

8. Spagat

- Valgfrit ben
- Begge lår i gulvet - der må ikke ses luft mellem gulv og ben
- Lige hofter
- Overkroppen holdes ret og med armene presset let bag hoften
- Spagaten skal holdes stille i minimum to sekunder

9. Pike fold (siddende)

- Samlede strakte ben
- Arme langs siden, hænder ved fødder
- Bryst og/eller skuldre skal røre de strakte ben

Spring udføres til landing i grav

Gymnasten skal som minimum udføre tre ud af nedenstående fire spring til grav

Gymnasten må gerne vise spring med højere sværhed på video

Nedenfor er en specifikation af de fire spring, som indgår i den samlede ansøgningsproces:

1) Rondat – flik – DB strakt

- Fokus på strakt position i dobbelt strakt og armene holdes helt ind til kroppen i springet. Stræk hofte, knæ og fodled.

2) Full – kraft – rudy

- Fokus på lang full-start, hvor knæ ikke bøjes for tidligt ud af full. Synligt løft på afsluttende rudy og den 1½ skrue skal helt rundt inden landingen.

3) Strakt full half

- Fokus på helt strakt krop og skrueopdelingen ligger korrekt. Hovedet skal holdes lige på stammen og orientering skal være rettet mod jorden. Armene ligger helt ind til kroppen.

4) Overslag strakt out

- Fokus på overslaget kommer helt op igennem strakte skulder og der er en strakt håndstands-position ind et visuelt løft fra pegasus. Strakt salto ½ skrue efter afvikling skal være med armene strakt og ind til kroppen. Begge hænder skal synligt bruge pegasus som afsætsredskab.

Der skal tilstræbes et indtryk af, at der er 100% styr på de spring der uploades på videoen og landingen er i kontrol og bliver på benene i graven.

SENIORHERRER

Rytme

Følgende momenter indgår i den samlede ansøgningsproces:

2. **Håndstand**
3. **Stem med samlede ben**
4. **Forlæns pivo med 720° drejning**
5. **Splitspring med 180° drejning**
6. **Strakt hink med 540° drejning**
7. **Gainer salto**
8. **Sidelæns salto**
9. **Lukket flash salto til stående landing**
10. **Pike fold**

Momenterne indgår enten i den rytmiske sekvens eller skal vises i én samlet momentvideo.

Se krav til udførsel af momenterne nedenfor.

Rytmisk sekvens

Som ansøger skal du indøve og indsende video af denne rytmiske sekvens:

[Link: Rytmiske sekvens](#)

Sekvensen indeholder følgende to momenter:

1. **Håndstand**
2. **Strakt hink med 540° drejning**

Sekvensen udføres til sangen "Vil du noget?" af Guldiamond, Saveus.

Sekvensen er filmet bagfra for at gøre det lettere for dig at indlære fra videoen. Når du filmer, skal du filme lige forfra.

Den rytmiske sekvens er sammensat af sving, floorwork og enkelte afsæt.

Gør dig umage for at lære sekvensen, så du følger de samme takter som gymnasterne på videoen. Vis os sving med tyngde, gør bevægelsesudsalgene store og vær grundig med fodleddene.

Brug ikke tid på at nørde præcis hvilken vej håndfladerne vender, eller præcis hvor øjnene kigger hen.

I det strakte hink skal afsættet ske på venstre ben. Vi ønsker at se strakte ben (intet kip ved afsæt). Armenes placering er op til dig.

Der er to steder i sekvensen, hvor du kan sætte dit eget præg:

1. Lige efter fejesving og inden de to skridt til håndstand er det op til dig, hvordan du falder sammen. Gør som én af de tre gymnaster på videoen eller find en fjerde måde.
2. Afslutningen er også fri. Bevæg dine arme som på videoen, når der synges "Vil du noget med", men vælg selv hvordan du gør det hele færdigt, når der synges "mig".

Momenter

Som led i ansøgningsprocessen skal du indsende én samlet video af følgende momenter:

1. **Stem med samlede ben**
2. **Forlæns pivo med 720° drejning**
3. **Splitspring med 180° drejning**
4. **Gainer salto**
5. **Sidelæns salto**
6. **Lukket flash salto til stående landing**
7. **Pike fold**

Momenterne skal udføres i rækkefølgen ovenfor og skal filmes i én samlet video.

Momenterne skal udføres med siden til kameraet.

Udførsel af momenter

Nedenfor er en specifikation af de ni momenter, som indgår i den samlede ansøgningsproces:

1. Håndstand (indgår i den rytmiske sekvens)

- Armene og hoften skal være strakte (lodret linje fra hænder til fødder)
- Samlede strakte knæ og fodled

2. Stem med samlede ben

- Stemmet skal foregå i samme flydende tempo hele vejen op og sluttes af i håndstand, hvor hoften er helt strakt ud
- Samlede strakte ben
- Strakte arme

3. Forlæns pivo med 720° drejning

[Link: Forlæns pivo](#)

- Udføres på venstre ben
- Armene og det frie ben placeres som på videoen ved igangsætning, under pivoen og ved landing

4. Splitspring med 180° drejning

[Link: Splitspring](#)

- Udføres med sidelæns chassé før og efter splitspringet
- Afsæt på venstre ben og landing på højre ben
- Drejning over venstre skulder
- Strakte ben (ikke spark på vej op i split)
- Benspredning på 135° i splitfiguren
- Armene placeres som på videoen

5. Strakt hink med 540° drejning (indgår i den rytmiske sekvens)

- Afsæt og landing på venstre ben
- Drejning over venstre skulder
- Strakt hofte - ikke kipe i afsæt
- Valgfri placering af arme

6. Gainer salto

[Link: Gainer salto](#)

- Afsæt på valgfrit ben
- Udføres med drejning inden saltoen og rulle på gulv efter saltoen
- Armene som på videoen

7. Sidelæns salto

- Valgfri side
- Afsæt på to ben
- Udføres med ét skridt og ophop inden sidelæns salto og sidelæns chassé efter den sidelæns salto
- Afsæt og landing med siden til
- I ophoppet ind til saltoen løftes begge arme
- Armene holdes under lårene i saltoen

8. Lukket flash salto til stående landing

[Link: Lukket Flashsalto](#)

- Afsæt på valgfrit ben
- Udføres med forlæns chassé før og efter saltoen
- Armene som på videoen

9. Pike fold (siddende)

- Samlede strakte ben
- Arme langs siden, hænder ved fødder
- Bryst og/eller skuldre skal røre de strakte ben

Spring udføres til landing i grav

Gymnasten skal som minimum udføre tre ud af nedenstående fire spring til grav

Gymnasten må gerne vise spring med højere sværhed på video

Nedenfor er en specifikation af de fire spring, som indgår i den samlede ansøgningsproces:

1) Rondat – flik – strakt miller

- Fokus på strakt position i miller-skruen og armene skal helt ind til kroppen i skrue. Fødder skal samles og ikke krydses rundt i luften og hovedet holdes inde i springet.

2) Hofte/strakt – kraft – strakt out (2,0)

- Fokus på lang start-salto, hvor benene holdes helt strakte. Det skal være meget tydeligt, om der laves en hoftebøjet start-salto eller en strakt start-salto. Synligt løft på afsluttende strakt out, den halve skrue er en out-bevægelse og kroppen skal være strakt i slutspringet.

3) Tripel hofte out

- Fokus på strakte ben hele vejen rundt i de tre hoftebøjede saltoer. Vigtigt benene forbliver strakte i out-bevægelsen. Der tilstræbes at lave de to første rotationer op i springbuen, så der er overskud til den sidste salto + ½ skrue

4) Overslag strakt randy

- Fokus på overslaget kommer helt op igennem strakte skulder og der er en strakt håndstands-position ind et visuelt løft fra pegasus. Kroppen skal forblive lang og strakt i de 2½ skrue. Skruen skal være tidligt færdig og ikke skrue ned i landingen. Begge hænder skal synligt bruge pegasus som afsætsredskab.

Der skal tilstræbes et indtryk af, at der er 100% styr på de spring der uploades på videoen og landingen er i kontrol og bliver på benene i graven.