

2026 junior og senior udtagelseskrav til internationale konkurrencer

Internationale konkurrencer 2026:

- Senior EM (årgang 2008 og ældre) / Junior EM (årgang 2011-2008) | Zagreb, CRO | 10-23 august
- Senior NM (årgang 2008 og ældre) / Junior NM (årgang 2011-2008) | Mariehamn, FIN | 24 - 26 juli
- Senior VM (kvalifikation fra EM) | Rotterdam, NED | 17-25. oktober
- Senior (med Junior) Nordeuropæiske Mesterskaber "NE" | Aalborg, DEN | 12 – 15 november

Man skal være en del af det nationale bruttohold for at deltage i udtagelsestest frem mod EM, NM og NE.

Det anbefales at alle gymnaster deltager i alle nationale samlinger og konkurrencer tilbudt i 2026, så landstrænerne har de bedste forudsætninger for at invitere til bruttoholdet.

Udtagelseskrav:

Juniorforudsætninger til EM					
GULV 06 - 08 momenter 4 SR Double salto	BENSVING 06 - 08 momenter 4 SR B eller C afspring	RINGE 06 - 08 momenter 4 SR C afspring	HEST 1 spring eller 2	BARRE 06 - 08 momenter 4 SR C afspring	RECK 06 - 08 momenter 4 SR C afspring
Hold 2/3: 210 points			AA 70,0 points		

Juniorforudsætninger til NM					
GULV 06 - 08 momenter 4 SR Double salto	BENSVING 06 - 08 momenter 4 SR B eller C afspring	RINGE 06 - 08 momenter 4 SR C afspring	HEST 1 spring	BARRE 06 - 08 momenter 4 SR C afspring	RECK 06 - 08 momenter 4 SR C afspring
Hold: 206 points			AA 67,0 points		

Seniorforudsætninger til EM

GULV 06 - 08 momenter 4 SR <i>1/3 gulv</i> <i>13,4</i>	BENSVING 06 - 08 momenter 4 SR <i>1/3 bensing</i> <i>13,4</i>	RINGE 06 - 08 momenter 4 SR <i>1/3 ringe</i> <i>13</i>	HEST 1 spring eller 2 <i>1/3 Hest</i> <i>13,9</i>	BARRE 06 - 08 momenter 4 SR <i>1/3 Barre</i> <i>13,2</i>	RECK 06 - 08 momenter 4 SR <i>1/3 Reck</i> <i>12,9</i>
AA 75,0 points					

Seniorforudsætninger til NM

GULV 06 - 08 momenter 4 SR	BENSVING 06 - 08 momenter 4 SR	RINGE 06 - 08 momenter 4 SR	HEST 1 spring eller 2	BARRE 06 - 08 momenter 4 SR	RECK 06 - 08 momenter 4 SR
-------------------------------------	---	--------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

Senior-/juniorforudsætninger til NE

GULV 06 - 08 momenter 4 SR	BENSVING 06 - 08 momenter 4 SR	RINGE 06 - 08 momenter 4 SR	HEST 1 spring	BARRE 06 - 08 momenter 4 SR	RECK 06 - 08 momenter 4 SR
Forventning: Hold konkurrence med 4 gymnaster hver redskab / AA top 10 / Specialister 3 finaler og evt. podium.					

NM og NE

Udtages af landstrænerteamet på baggrund af helhedsvurdering fra samlinger, test og konkurrencer i løbet af året.

Yderligere krav til udtagelsen:

Landsholds Team Evaluering*: GymDanmark forbeholder sig retten til at lave den endelige udtagelse på baggrund af en helhedsvurdering, som giver mening for både GymDanmark og gymnasten:

- Internationale konkurrenceresultater
- Nationale konkurrenceresultater
- Udtagelsestestresultater
- Helhedsperspektiv (*rollemodel, skole-/arbejdssituation, work-life balance, osv.*)
- Sundhedssituation

Sr. Landsholdsudtagelsesprocedure (EM-Holdudtagelse): i prioriteret rækkefølge

1. *All-Around*: Se ovenstående tabel
2. *Redskabsspecialister*: Se ovenstående tabel
3. *Hold medlem*: Gymnasten skal nå pointkrav i de forskellige testkonkurrencer, for at blive udtaget til at hjælpe holdet på de redskaber, hvor der er mangler. Desuden skal man have alle SR på de redskaber, man konkurrerer på, samt nå minimum 2/3 af alle deltagere i konkurrencen på disse redskaber.

Jr. Landsholdsudtagelsesprocedure (EM- Holdudtagelse): i prioriteret rækkefølge

1. *All-Around*: Se ovenstående tabel
2. *Hold medlem*: Gymnasten skal nå pointkrav i de forskellige testkonkurrencer for at blive udtaget til at hjælpe holdet på de redskaber, hvor der er mangler. Desuden skal man have alle SR på de redskaber, man konkurrerer på, samt nå minimum 2/3 af alle deltagere i konkurrencen på disse redskaber.

Resultater fra NM, NE, EM samt øvrige World Gymnastics (FIG) – officielle regler i 2025/2026 frem til udtagelsesbeslutningen indgår i vurderingsgrundlaget

**MIG Landshold Team: Helge Fisker, Espen Larsen, Michele Blomsterberg Hansen, Marian Rizan, Anderson Teixeira, og Milan Udvaracz*

Der sendes kun et hold, hvis alle deltagere har det sportslige niveau, i henhold til GymDanmarks krav.

Test program

Tilmelding til test: senest 3 uger før test på GymDanmarks hjemmeside

Test 1 NE

- Test af alle momenter / kombinationer
- 1/2 øvelser på hvert redskab
- 1-2 spring til springgrav - blød/soft... med eller uden måtter ovenpå lukket grav

Test EM, NM og Test 2 NE

- AA-konkurrence med fuld øvelse på hvert redskab
- Gymnasterne bedømmes i henhold til World Gymnastics' (FIG) junior- eller seniorregler
- Videoer samles fra dommerne til evaluering af øvelserne og momenterne
- Semi-bløde landinger på hest

Hvis der er spørgsmål eller information vedrørende test og landsholdsaktiviteter, er klubberne altid velkomne til at kontakte landstrænerne.

Bruttogruppe, samlinger og landsholds aktiviteter

Juniors nationale bruttogruppe forår

Seniors nationale bruttogruppe forår

14.feb	Samling Junior	GymAalborg
25.apr	Samling / Test NM 1 + EM	GK Aarhus
20.jun	Samling / Test NM 2	Gefion

25. apr	Samling / Test NM 1 + EM	
23.maj	Samling / Test EM 2	AIG
20.jun	Samling / Test NM	Gefion

Senior- + Juniorlandsholdssamling mod NM

04.jul	Landsholdssamling	Gefion	04.jul	Landsholdssamling	Gefion
24. 26. jul		Nordisk Mesterskab Mariehamn, FIN - Junior og Senior			

Efterår

Efterår

10. 23. Aug		Europæiskemesterskaber Zagreb CRO - Junior og Senior			
12.sep	Samling / Test NE 1	GK Aarhus	12.sep	Samling / Test NE 1	GK Aarhus
10.okt	Samling / Test NE 2	Gefion	10.okt	Samling / Test NE 2	Gefion

Senior- + Juniorlandsholdssamling mod NE

24.okt	Landsholdssamling	AIG	24.okt	Landsholdssamling	AIG
12. 15.nov		Northern Europeans Aalborg			

Forventet økonomi / egenbetaling:

• Junior, Senior NM	Fuld egenbetaling (~7.000-8.500 kr.)	+ tøjpakke
• Junior EM	Fuld egenbetaling (~11.000-14.000 kr.)	+ tøjpakke
• Senior EM	6500 kr.	+ tøjpakke
• Senior VM	0 kr. (kvalifikation fra Sr. EM)	+ tøjpakke
• Senior (Junior) NE	Fuld egenbetaling (~2.500 kr.)	+ tøjpakke