

2026 junior og senior udtagelseskrav til internationale konkurrencer

Internationale konkurrencer 2026:

- | | | |
|---|-----------|-------------|
| • Senior NM (årgang 2010 og ældre) | Åland | 22-26. juli |
| • Senior EM (årgang 2010 og ældre) | Zagreb | 10-16. aug. |
| • Senior VM (årgang 2010 og ældre) | Rotterdam | 15-23. okt. |
| • Junior NM (årgang 2011, 2012) | Åland | 22-26. juli |
| • Junior EM (årgang 2011, 2012) | Zagreb | 10-16. aug. |
| • Senior/Junior NE (årgang 2012 og ældre) | Aalborg | 12-15. nov. |

Man skal være en del af det nationale bruttohold for at deltage i udtagelsestest frem mod:

Junior EM, VM, EYOF, NM og NE

Det kan være mulighed for invitations konkurrencer med landshold

Senior EM, VM, EG, NM og NE

Det kan være mulighed for invitations konkurrencer med landshold

Gymnaster fra regionale bruttohold inviteres individuelt til udtagelsestest mod junior NM og senior/junior

Det er højt anbefalet at alle gymnaster deltager i alle samlinger og konkurrencer tilbudt i 2025, så landstrænerne har bedste forudsætninger for at invitere til bruttoholdet.

Kvalifikationsaktiviteter, forberedelsesaktiviteter og konkurrenceaktiviteter til bruttogruppe

- | | | |
|---|----------|--------------|
| • Evaluering samling til 2026 Brutto gruppe øst/vest | KG66/AIG | 20. december |
| • Senior, Junior 1. Brutto Gruppe test til EM, JEM, NM, JNM | AIG | 7. marts |
| • Senior (Junior) EG online events | | |
| • Senior, Junior 2. Brutto Gruppe test til EM, JEM, NM, JNM | KG66 | 18. april |
| • Senior, Junior DM | Gefion | 2-3. maj |
| • Senior, Junior forberedelses brutto samling | | juli |
| • Senior, Junior 3. Brutto Gruppe test til NE | KG66 | 19. sept |
| • Senior, Junior 4. Brutto Gruppe samling | AIG | 10. okt. |
| • Senior Hold DM | AIG | 07. nov. |

2026 udtagelseskrav til nationale senior og junior bruttohold – KIG

Generel information for alle som vil være en del af national brutto hold

20. december 2025 (regional evaluering camp vest og øst samling)

Evaluering for gymnaster til at være en del af 2026 National senior og junior brutto hold.

20. december 2025 samling er også evaluering til Regional senior og junior brutto hold og Regionale ungdomshold men beskrivelser for regionale aktiviteter ses i separat dokument som udsendes i januar.

For 2026 kommer der nogle nye regionale og nationale grupper i forskellige kategorier som følgende:

- Senior: National gruppe og regional (vest/øst) gruppe
- Junior: National gruppe og regional (vest/øst) gruppe
- Ungdom: Regional (vest/øst) gruppe

Efter første halvår af sæsonen 2026 udtages yderligere gymnaster, til nationale brutto hold, på baggrund af konkurrenceresultater fra første halvdel af sæsonen 2026.

**Klubtrænere er altid velkomne til at kontakte landstrænerne vedrørende individuelle situationer for enkelte gymnaster.*

Nationale Brutto hold er ikke det endelige landshold. Landsholdet bliver først valgt efter udtagelsestest frem mod specifikke internationale konkurrencer.

Udtagelse til national bruttoholdet på baggrund af:

- Konkurrenceresultater fra 2025
- Udtagelse regional samling d. 20. december 2025

**Har I en ønske om at være spring over hest specialist som førsteårs senior, så skal man deltage i udtagelsestest og vise to spring fra forskellige grupper (såfremt man ikke har gjort det i junior konkurrencer i det nuværende år.*

EM og VM udtagelseskrav:

Kvindelig Idrætsgymnastik			
	Senior EM	Senior VM	Junior EM
Individuel (AA)	47,00	Minimum krav: top 2/3 fra EM + kvalifikation fra EM	43,50
Redskabsspecialister	Hest: 4,1 avg / 13,00 Barre: 4,6 / 12,60 Bom: 4,7 / 12,40 Gulv: 4,6 / 12,40		Hest: 3,6 avg / 12,50 Barre: 4,4 / 12,00 Bom: 4,2 / 11,80 Gulv: 4,2 / 12,10
KIG hold medlem:	Hest: 13,0 (1. spring) Barre: 12,00 Bom: 12,0 Gulv: 12,2		Hest: 12,60 Barre: 11,2 Bom: 11,00 Gulv: 11,40
KIG hold total	144,00		134,00

E score : Fokus på teknik og kvalitet! Målet er meget mindre fradrag og stor fokus på artistry

Senior krav til udtagelse:

- AA gymnaster SKAL have både det obligatoriske pointkrav, **samt** alle CR
- Redskabsspecialist SKAL have redskab pointkrav på redskab med alle CR.
- Holdmedlem SKAL have redskab pointkrav på redskab med alle CR.

Minimum 1 international konkurrence (eller EG online events) resultat med point krav, test og Danske Mesterskab.

Junior krav til udtagelse:

AA gymnaster SKAL have både det obligatoriske pointkrav, **samt** alle CR, som er beskrevet her:

- 1. år junior (2012): minimum 8 ud af 12 CRs

- 2. år junior (2011): minimum 10 ud af 12 CRs
- Redskabsspecialist gymnaster SKAL have redskab pointkrav på redskab.

Minimum 1 international konkurrence (eller EG online events) resultat med point krav, test og Danske Mesterskab.



NM og NE udtagelseskrav:

Udtages af landstræner team på baggrund af helhedsvurdering af landstrænere teamet 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 konkurrence resultater
- Nationale konkurrence resultater
- Udtagelsestest resultater
- Helhedsperspektiv (rollemodel, skole/arbejde situation, work-life balance, osv.)
- Sundhedssituation

Senior Landshold udtagelsesprocedure (EM Hold Udtagelse): i prioriteret rækkefølge

1. All-Around og Redskabsspecialister / Se ovenstående tabel
2. Hold medlem: Gymnasten skal nå pointkrav i de forskellige test og konkurrencer, for at blive udtaget til at hjælpe holdet på de redskaber, hvor der er mangler. Desuden skal man have alle CR på de redskaber som man konkurrerer på, samt nå minimum 2/3 af alle deltagere i konkurrencen på disse redskaber.
3. Det er ikke sikkert at GymDanmark stiller med et hold, det er kun hvis der er en reel chance at nå minimum 2/3 i hold konkurrencen.

Junior Landsholds Hold udtagelsesprocedure (Junior EM Hold Udtagelse): i prioriteret rækkefølge

1. All-Around og Redskabsspecialist / Se ovenstående tabel
2. Hold medlem: Gymnasten skal nå pointkrav i de forskellige test og konkurrencer, for at blive udtaget til at hjælpe holdet på de redskaber, hvor der er mangler, samt nå minimum 2/3 på disse redskaber.
3. Det er ikke sikkert at GymDanmark stiller med et hold, det er kun hvis der er en reel chance at nå minimum 2/3 i hold konkurrencen.

*KIG Landshold Team: Helge Fisker, Espen Larsen, Michele Blomsterberg Hansen, Bernadett Balazs, Chris Gregersen og Milan Udvaracz

**GymDanmark vil kun sende et hold hvis alle deltager har det sportslige niveau, som GymDanmark kræver

*** Det er ikke sikkert at gymnasten vil blive udtaget til holdet selvom de opnår alle krav for at være et holdmedlem. Landsholds Teamet vælger i sidste ende holdets sammensætning.

Forventet økonomi / egen betaling:

- | | | |
|---------------------|------------------------------------|------------------------------|
| • Junior, Senior NM | Fuld egenbetaling (~9.000) | + tøjpakke / leotard |
| • Junior EM | Fuld egenbetaling (~11.000-14.000) | + leotard (hvis ikke til NM) |
| • Senior EM | 6500 kr | + leotard (hvis ikke til NM) |
| • Senior VM | "Udtagelse ved senior EM" 0 kr | + leotard |

- Senior (Junior) NE Fuld egenbetaling + leotard
- National brutto gruppe 600 kr / 4 x 150



Test program – Junior, Senior NM - EM

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

Test 1 - 7. marts - AiG (se hjemmeside tilmelding)

Hest: 1-2 spring til springgrav blød/soft - med eller uden måtter ovenpå lukket grav.

Barre: Øvelserne kan udføres over lukket grav

- 1-2 CR: Fulde øvelse.
- 3-4 CR: Øvelse må deles i to: sidste moment fra første del skal være først i anden del

Bom: Fuld øvelse

- Bommåtter må gerne bruges i øvelsen
- Afspring må udføres til lukket grav eller sendes på video

Gulv:

- Koreografi på 12x12 inklusiv gymnastiske momenter (leaps, jumps, piruetter)
- Akro øvelse på 12x12 eller til semi blød landing i højde med gulvet.

Test 2. 18. April – KG66 (se hjemmeside tilmelding)

Hest: 1-2 spring til springgrav blød/soft - med eller uden måtter ovenpå lukket grav.

Barre: Fuld øvelse. Øvelserne kan udføres over lukket grav. Afspring B og højere kan vises separat

Bom: Fuld øvelse

- Bommåtter må gerne bruges i øvelsen
- Afspring C og højere må udføres til lukket grav

Gulv: Fuld øvelse

- spring må gerne landes til blød måtte fra acrobane eller 12x12.

Test 3. 19. sept – KG66 (se hjemmeside tilmelding)

Hest: 1-2 spring til springgrav blød/soft - med eller uden måtter ovenpå lukket grav.

Barre: Øvelserne kan udføres over lukket grav

- 1-2 CR: Fulde øvelse.
- 3-4 CR: Øvelse må deles i to: sidste moment fra første del skal være først i anden del

Bom: Fuld øvelse

- Bommåtter må gerne bruges i øvelsen
- Afspring må udføres til lukket grav eller sendes på video

Gulv:

- Koreografi på 12x12 inklusiv gymnastiske momenter (leaps, jumps, piruetter)
- Akro øvelse på 12x12 eller til semi blød landing i højde med gulvet.

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