

Dannebrog til Tops

National landsholdsstruktur

Kvindelig Idrætsgymnastik

Version 5, marts 2016

1. Formål

Dannebrog til Tops beskriver den nationale landsholdsstruktur i kvindelige idrætsgymnastik (KIG). Det overordnede formål med nærværende beskrivelse er, sammen med Aldersrelateret Trænings Koncept (ATK), at beskrive vejen til at få **Dannebrog til Tops** (DtT) på de internationale gymnastikarenaer, sekundært at få etableret, implementeret og forankret **en struktur** der fremmer den dynamiske proces frem mod bedre internationale resultater - en revitalisering af idrætsgymnastikken i Danmark i en global verden.

2. Ansvar

Ansvar for beskrivelse af DtT og kompetence til at drive og gennemføre DtT aktiviteterne ligger i Kvindelig Elitesektion (KES). Et særligt projekt kaldet Talent 2020 er et samarbejde mellem KES og DIF og er beskrevet i et andet projekt.

3. Udgangspunkt

Nærværende beskrivelse tager udgangspunkt i behovet for at få en **klar og konkret beskrivelse** af mål og midler for talent - og elitearbejdet indenfor kvindelig idrætsgymnastik (KIG) i Danmark. En strategi for udviklingen af KIG med udgangspunkt i ATK (trænings- og klubstruktur). En lignende beskrivelse er udarbejdet for mandlig idrætsgymnastik.

4. Forudsætning

Den videre beskrivelse af DtT har som forudsætning en enighed om, at resultatet af alle vores anstrengelser til dato og dermed de opnåede konkurrenceresultater, ikke lever op til forventningerne, målsætningerne samt ambitionerne. Dannebrog skal til tops, det er forudsætningen. Der er tale om en struktur for dem der vil med på rejsen ind i en ny gymnastisk fremtid for Danmark. I GymDanmark er der naturligvis plads til gymnaster, trænere og klubber der vil en anden vej.

5. Fokusområder

Arbejdet fokuserer på to selvstændige, men gensidigt afhængige områder - henholdsvis:

- Eliteoptimering
- Talentudvikling

Hvert område har sin **egen logik**, sine egne mål og midler. Der er tale om et struktureret og kontinuerligt arbejde, hvorfor der naturligvis vil være en gradvis overgang fra talentudvikling til eliteoptimering, ligesom der af økonomiske årsager vil være et vist aktivitets sammenfald.

6. Målsætninger

De overordnede sportslige **resultatmål** fremgår af GymDanmarks Strategikatalog 2012 – 2015 samt det nye strategikatalog 2017-2020.

7. Gymnaster

Gymnasterne inddeles i grupper efter alder og niveau i nationale og regionale bruttogrupper.

Antallet af gymnaster i bruttogrupperne kan variere fra år til år, alt efter økonomi og potentiale. For 2016 vil der som udgangspunkt være tale om flg. bruttogrupper størrelser:

Eliteoptimering:

- | | | |
|-------------------|----------------|--------------------------------|
| • Seniorlandshold | 16+ år | ca. 4 - 8 nationale gymnaster |
| • Juniorlandshold | U15 (13-15 år) | ca. 8 - 15 nationale gymnaster |

Talentudvikling:

- | | | |
|-----------------------------|----------------|---------------------------------------|
| • Bruttolandshold (Talent) | U12 (11-12 år) | ca. 8 - 15 nationale talent gymnaster |
| • Regionale juniorer | U15 (13-15 år) | ca. 8 -15 regionale junior gymnaster |
| • Regionale talenter | U12 (11-12 år) | ca. 8 - 15 regionale gymnaster |
| • Brutto landshold (Bobler) | U10 (8-10 år) | ca. 8 - 15 nationale bobler gymnaster |
| • Regionale bobler | U10 (8-10 år) | ca. 8 - 15 regionale gymnaster |

Det er op til den regionale træner, om nationale gymnaster skal deltage i regionale samlinger. Gymnasterne bliver udtaget til bruttogrupperne ud fra fastlagte kriterier, se pkt. 10. Det tilstræbes at begge regioner er repræsenteret på bruttolandsholdene. Grupperne annonceres ved overgangen til det nye år pr. mail og via opslag på GymDanmark.dk .

8. Trænere

KES udpeger og stiller ansvarlig træner til rådighed for aktiviteterne i de nationale og regionale bruttogrupper.

9. Partnerskabsmodel

DtT bygger på en partnerskabsmodel hvor gymnast, klub og forbund bidrager med **lige dele** ressourcer. Gymnasten betaler for egen deltagelse, klubben bidrager med en træner pr femte gymnast, faciliteter, klubtræning og forbundet bidrager med landstrænere.

For at sikre koordinering og vidensdeling fra landstræner til klubtræner er alle DtT aktiviteter åbne for alle klubtrænere (for egen/klubbens bekostning).

10. Udtagelsesparametre

Det er de nationale trænere, der har ansvaret for at udtage de nationale bruttogrupper. For at blive udtaget til bruttogrupperne lægges flg. 5 parametre til grund; præstationsniveau, grundtræningsniveau, træningsomfang, alder og geografiske hensyn.

Der er intet krav til om gymnasten er en del af elitesporet eller trinsystemet. Dog kan gymnaster i de nationale bruttogrupper, kun blive udtaget til internationale konkurrencer ved at deltage i konkurrencer, som er en del af elitesporet.

Endvidere skal testen for de forskellige aldersgrupper være ensrettet mellem øst og vest, hvilket kræver samarbejde mellem de ansvarlige DtT trænere fra de to landsdele.

a) Præstationsniveau

Når gymnaster udtages til en bruttogruppe sker det bl.a. ud fra gymnasternes resultater i danske mesterskaber, regionale mesterskaber og aldersgruppekonkurrencer. De bedste gymnaster udtages til de nationale bruttogrupper. Endelig udtagelse til de nationale og regionale bruttogrupper forudsætter dog at gymnasten har alderssvarende grundtræningsniveau og træningsomfang, jfr. pkt. 10b og 10c.

b) Grundtræningsniveau:

Der er tale om helt grundlæggende alderssvarende præstationsforudsætninger, som indgår i testsystemet, bl.a.: fitness, styrke, smidighed, luftsans og redskabsspecifikke nøgleteknikker.

Forudsætningerne er døråbnere til den gymnastiske udvikling og til de nationale og regionale bruttogrupper. Budskabet er ganske klart, præstationsforudsætningerne er at opfatte, som det vigtige hjemmearbejde der skal laves inden man kan komme videre - Lektierne der skal laves inden man bliver udtaget.

c) Træningsomfang:

For at kunne begå sig internationalt er det nødvendigt med et relativt stort træningsomfang. Anbefalingen er, at gymnasten skal præstere et trænings-omfang svarende til følgende skema. Dette er ikke nødvendigvis træning i hallen (selv om dette klart bør tilstræbes), men kan udføres andre steder. Dog skal dette for at tælle være struktureret og understøtte den nødvendige gymnastiske udvikling både i intensitet og omfang, samt være struktureret i tæt samarbejde med den ansvarlige træner.

Det betyder flg.:

Alder	8	9	10	11	12	13	14	15	16+
Træningsomfang	8	10	12	14	16	18	20	24	26

Træningsomfang er angivet i timer pr. uge, inkl. aftalt selvtræning. Omfanget er vejledende.

Selvom den overordnede strategi går ud på at udvikle mangedækkede, så er det en **prioriteret del af strategien at satse på specialister**. Der findes principielt to slags specialister, nemlig:

- "tilvalgs-"specialist, tilvalg fordi nogle naturlige forcer gør at gymnasten har særlige evner og muligheder indenfor en eller flere discipliner

- "fravalgs-"specialist, fravalg fordi skade eller anden anatomisk/fysiologisk/mental udfordring gør at gymnasten er nødt til at fravælge en eller flere discipliner

Begrænset specialisering (3 discipliner)

Alder	16+
Træningsomfang	22

Stor specialisering (1 - 2 discipliner)

Alder	16+
Træningsomfang	20

d) Geografiske og aldershensyn:

For at udvikle hele Danmark er det hensigtsmæssigt at tilstræbe mod så stor spredning og repræsentation af landsdele, klubber og alder som det jf. a, b og c er muligt. Det tilstræbes derfor indenfor de muligheder a, b og c giver, at der minimum er en tredjedel (gerne halvdelen) af gymnasterne fra samme region (øst/vest) og at der er så bredt et udsnit af klubber samt aldersspredning som muligt repræsenteret. Dette er for bedst muligt at forankre og udvikle DtT i hele regionen, landet og i alle aldersgrupper.

11. Aktiviteter

Der er i princippet tre slags aktiviteter: træning, test og konkurrence

a) Træning

Træningen varierer alt efter om der er tale om klubtræning eller regional-/national landsholdstræning.

Klubtræning foregår på klubbens præmisser. For klubber, trænere og gymnaster er der flg. forudsætninger for at være med i projekt DtT:

- træningsprogrammer for gymnaster gennemføres efter evt. anvisninger fra den ansvarlige DtT træner.
- tests for gymnaster gennemføres og formidles efter anvisningerne fra den ansvarlige DtT træner.

National og regional bruttogruppetræning foregår jfr. terminsliste (ansvar KES) og efter trænerens nærmere anvisninger. Der afholdes flg. aktiviteter: KIG weekendsamlinger og lejre samt IG samlinger, når det i forhold til konkrete internationale mesterskaber er hensigtsmæssigt at samle både KIG eller MIG bruttogrupperne

b) Test

Hvert år gennemføres nationale tests som indgår i udtagelsesparametrene. Endvidere kan der gennemføres klubtests, som opfølgning på den nationale test.

c) Konkurrencer

Arbejdet i bruttogrupperne fører på sigt gymnasterne frem mod specifikke internationale mesterskaber og konkurrencer.

12. Aktivitetsomfang

Omfanget af nationale og regionale aktiviteter varierer alt efter aldersgruppe, periode og aktuelle behov.

Se aktivitetskalender og tjek GymDanmark's hjemmeside.

Nationale og regionale bruttogrupper:

Senior og Junior U15:	3 weekendsamlinger 1 lejr DK/udlandet
Bruttolandshold U12: (Talenter)	2 weekendsamlinger 1 lejr DK
Brutto landshold U10: (Bobler)	2 weekendsamlinger 1 lejr DK
Regionale juniorer U15:	2 samlinger samt en test
Regionale talenter U12: Øst/vest	2 samlinger samt en test
Regionale bobler U10: Øst/vest	4 samlinger samt en test

13. Økonomi

Alle gymnaster udtaget til nationale og regionale grupper forudbetaler et årligt kontingent, som dækker udgifter til opretholdelse af DtT i form af nationale og regionale samlinger samt test. Kontingentet dækker både udgifter for gymnastens egen deltagelse i samlinger (forplejning når samlingen varer mere end 1 dag og halleje, men ikke transport), samt deltagelse for klubtrænere, regionale trænere og nationale trænere (landstræner). Mht. dækning af transportudgifter for trænere se Bilag 2.

Deltagerbetalingen bygger på partnerskabsmodellen mellem gymnast, klub og forbund. Der er forskellig deltagerbetaling alt efter hvilken bruttogruppe man indgår i. Se bilag 1 for aktuelle deltagergebyr.

NB! Der er tilmeldingsfrist to uger før første samling, ønsker gymnasten ikke at deltage i en udtaget gruppe skal den ansvarlige træner orienteres af gymnasten eller klubtræneren. Den ansvarlige træner kan herefter efterudtage en anden gymnast, såfremt det skønnes relevant. Der refunderes ikke indbetalte beløb.

14. Formidling af årsplan, invitation og program.

Årsplan for samlinger og tests fremlægges i forbindelse med det årlige aktivitetsmøde eller umiddelbart herefter, ansvar KES. Invitationen til en given aktivitet formidles senest 1 måned før aktivitet – DtT træneren er i samarbejde med den pågældende klub ansvarlig for dette. Ligeledes er DtT træneren ansvarlig for at formidle et program senest 1 uge før aktiviteten.