

Invitation til TeamGym landsholdsudtagelse for junior drenge

Kære gymnaster, trænere og forældre

Udtagelsen er det først skridt på vejen mod at repræsentere Danmark til EM i Portugal i oktober 2018.

Formålet med udtagelsen er at vælge en bruttotrup på 30-40 drenge, som frem mod EM skal levere gymnaster til både juniordrenge- og juniormixholdet.

Vi håber på at se mange dygtige gymnaster og deres trænere til udtagelsen.

Hvem kan stille op?

Man kan komme i betragtning til juniorlandsholdene, hvis man er dansk statsborger og født i 2001-2004 samt har et gymnastisk niveau som beskrevet på næste side.

Udtagelsesrammen for hvem der kan stille op, er beskrevet i "TeamGym-landshold 2017 – 2018".

[Link til TeamGym-landshold 2017 - 2018](#)

Momenter og spring

På næste side i denne invitation er der en oversigt over hvilke momenter og spring vi gerne vil se til udtagelsen. Til udtagelsen er alle spring til fast grav og alle momenter er på rytmegulv.

Vi vil gerne se sikre spring med god stil og flot teknik, som kan udføres uden hjælp. Det er en god ide, at du som gymnast tager en snak med din klubtræner om hvilke spring du skriver på i forbindelse med tilmelding til udtagelsen.

Tidspunkt og sted

Udtagelsen finder sted søndag d. 26. november. Der udsendes program for dagen når vi har overblik over antallet af tilmeldte gymnaster. Udtagelsen kommer til at foregå i SG Huset, Ryttervej 70, 5700 Svendborg.

Tilmelding

For at deltage i udtagelsen skal du tilmelde dig via dette [link](#)

Tilmelding skal ske senest den 10. november 2017. Spørgsmål angående udtagelsen rettes til Helge Kappel på hk@vejstrup.dk mobil 4111-7848.

Med Venlig hilsen

Landstrænerteamet

Momenter og rytme vi gerne vil se til udtagelsen

For at deltage i udtagelsen skal du kunne udføre minimum 5 ud af de 7 omgange på trampet og bane samt de fleste af de nævnte rytmemomenter.

Momenter/Rytme

Der vil til inden udtagelsen blive sendt et videolink ud til en sekvens, som skal indlæres inden udtagelsen. Sekvensen vil blive gennemgået kort på dagen.

Sekvensen kommer til at indeholde følgende momenter:

- Håndstand
- Katete med samlede ben i 45°
- Strakt hop med 720° drejning over venstre skulder

Derudover vil gymnasterne blive testet i følgende momenter:

- Stem til håndstand med strakte, spredte ben (splitstem). Arme valgfri bøjet/strakte.
- Smidighedmoment - siddende med samlede, strakte ben, brystkassen føres til knæene (eller så tæt på som muligt). Holdes et øjeblik (ikke 2 sekunder).
- Pivot med 720° drejning omkring venstre skulder. Både forlæns og baglæns.
- Vendesplit - splithop med 180° drejning over venstre skulder
- Pika - Hoftebøjet hop med 360° drejning over venstre skulder til håndliggende (udføres på PE-felt el.lign.)
- Rondat - strakt baglænder (udføres på PE-felt el.lign.)
- Rondat - strakt full evt lukket full (udføres på PE-felt el.lign.)

Trampet

Spring vælges i forbindelse med tilmeldingen

Minimumskrav:

Overslag strakt out

Strakt full half

Bane

Spring vælges i forbindelse med tilmeldingen

Minimumskrav:

Strakt full – kraft – (strakt halv) - Ikke et krav

Rondat flik dobbelt back