

Invitation til TeamGym landsholdsudtagelse for junior piger

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 piger, som frem mod EM skal levere gymnaster til både juniorpige- 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 lørdag d. 25. 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 ang. udtagelsen rettes til Mads Trangbæk: trangbaek_dk@hotmail.com mobil 2028-7911

Med Venlig hilsen

Landstrænerteamet

Momenter og rytme vi gerne vil se til udtagelsen

Rytmemomenter

- Håndstand – gerne med stem op
- Dobbelt pivot forlæns over venstre skulder
- Pivot med ben i 90 grader – 360 grader eller mere
- Y eller I balance
- Katete med samlede ben – så højt som muligt
- Dobbelt hop over venstre skulder
- 180/360 splitspring
- Rondat hofte eller strakt
- Rondat baglænder med 360 - lukket eller strakt

Der vil desuden blive offentliggjort en rytmisk sekvens, som skal indlæres inden udtagelsen.

Spring

For at kunne deltage i juniorlandsholdsudtagelsen skal du kunne vise mindst 4 af følgende 6 omgange.

Trampet

Spring vælges i forbindelse med tilmeldingen:

- Overslag salto med 0,5 skrue eller mere (strakt/lukket).
- Dobbelt strakt salto med 0,5 skrue out / 1,5 skrue out
- Full half (strakt eller lukket) samt randy

Bane

Spring vælges i forbindelse med tilmeldingen:

- Full kraft strakt salto med 0,5 skrue eller mere
- Full rondat flik baglæns salto (enkeltroterende med skruer eller dobbeltroterende)
- Rondat flik dobbelt salto eller mere