

## Udtagelse til TeamGym seniorbruttolandsholdstruppen – herrer

Kære gymnast

Du inviteres til åben udtagelse til seniorbruttolandsholdstruppen for herrer.

Udtagelsen er det første 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 herrer, som frem mod EM skal levere gymnaster til både seniorherre- og seniormixlandsholdet.

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

### Hvem kan stille op?

Man kan komme i betragtning til seniorlandsholdene, hvis man er dansk statsborger og født i år 2000 eller tidligere.

### Tid og sted

Udtagelsen finder sted søndag den 17. december 2017 fra kl. 13.00 – 17.30 på Flemming Efterskole, Skolesvinget 1, 8762 Flemming. Indskrivning starter kl. 12.30.

### Program for udtagelsen:

Kl. 12.30 - 13.00	Indskrivning, udlevering af numre og fotografering
Kl. 13.00 - 13.15	Velkomst, præsentation af trænere samt gennemgang af program
Kl. 13.15 - 14.00	Opvarmning
Kl. 14.00 - 15.00	Momenter (se oversigt på side 3)
Kl. 15.00 - 15.15	Pause
Kl. 15.15 - 15.30	Opvarmning
Kl. 15.30 - 16.20	Gruppe 1: Bane (Træning forlæns - vise 2 omgange, inkl. full-start om muligt) (Træning baglæns - vise 2 - 3 omgange: ren baglæns, fri baglæns, FRI)
	Gruppe 2: Trampet (Træning pegasus - vise 1-2 omgange: skrue og dobbelt) (Træning trampet - vise 2-3 omgange, db og tripler om muligt)
Kl. 16.20 - 17.10	Gruppe 1: Trampet Gruppe 2: Bane
Kl. 17.10 - 17.30	Fælles afslutning

**Generel information:**

Der vil være pauser undervejs i løbet af udtagelsen. Det vil derfor være godt at medbringe overtrækstøj, sko m.m., samt forplejning hvis du skal have noget at spise/drikke undervejs.

Der vil være modtagere, når der springes.

Vi ønsker at se spring, der kan udføres uden fysisk hjælp i afsæt og landing, men der vil naturligvis være sikkerhedsmodtagning ved landing. Alle spring bliver med landing i normal springgrav.

Der springes trampet i EuroGym Super Elite (40 fjedre).

**Tilmelding:**

Frist for tilmelding til udtagelsen er den 1. december 2017. Tilmelding skal ske til Anne Wium pr. mail: [awi@gymdanmark.dk](mailto:awi@gymdanmark.dk)

Ved tilmeldingen bedes du angive dit fulde navn, din fødselsdato, dit telefonnummer, din mail-adresse, din nuværende klub samt din klubtræners navn, telefonnummer og mail-adresse. Såfremt du tilmelder dig udtagelsen, forventer vi, at du er indforstået med:

TeamGym landshold 2017-2017

og

Gymnastikinfo

Herudover forventes du at kunne deltage i alle landsholdssamlinger. Du finder træningsdatoerne i "Gymnastinfo".

Resultatet af udtagelsen udsendes pr. mail få dage efter udtagelsen.

Du skal være opmærksom på, at hvis du bliver udtaget, skal du deltage i den første samling den 10.-11. marts 2018.

Har du spørgsmål eller lignende, er du velkommen til at kontakte Helge Fisker pr. mail: [hf@gymdanmark.dk](mailto:hf@gymdanmark.dk) inden udtagelsen. Vi vil naturligvis også følge op på eventuelle spørgsmål på udtagelsesdagen.

Vi glæder os til at se dig til en forrygende og hyggelig dag med god stemning.

Med venlig hilsen

Landstrænerteamet

## Momenter

### Balancer:

- Stem til håndstand
- Håndstand
- Håndstand stem til vandret
- Katete med samlede ben – 45 grader eller mere
- Sidelæns balance på valgfrit ben, overkrop og frie ben over vandret

### Piruetter:

- Forlæns pivot 720 og 900 grader på venstre ben
- Forlæns pivot 540 grader på venstre ben med højre ben over 90 grader (uden hånd på fod)
- Baglæns pivot 720 og 900 grader på højre ben

### Hop/spring:

- Lukket hop 540 grader over venstre skulder
- Popa - Splitspring med 360 grader over venstre skulder
- Strakt hop med 540 og 720 grader over venstre skulder

### Akrobatiske momenter:

- Rondat strakt salto
- Rondat lukket/strakt salto med 1/1 skrue

### Smidighed:

- Siddende med strakte samlede ben - pres overkrop ned mod knæ