

# Kallelse till landslagsläger KvAG

Seniorlandslag + Juniorgruppen

DATUM: 10:e-11:e februari  
PLATS: Vilstahallen, Eskilstuna  
STARTTID /SAMLING: 8.30 fredagen den 10:e februari  
SLUTTID: 14.00 lördagen den 11:e februari

KLÄDSEL: Landslagsoverall för Landslagsgymnaster och Föreningsoverall för Juniorgruppen  
Valfri träningsdräkt fredag och "Checkpointdräkt" lördag för seniorer samt Juniorgruppen.

MEDVERKAN:

- *Endast medverkan om du är fullt frisk utan några symtom på förkylning/sjukdom*
- **Landslagsgymnaster:** Medverkan fredag och lördag om du deltar fullt ut i minst 1 gren på Checkpoint 3. **OBS!** Då jag önskar samla hela landslaget denna gång så önskar jag att samtliga landslagsgymnaster medverkar på lägret under fredagen (om du ej medverkar på Checkpoint 3 så avslutar du lägret efter middagen på fredagen)
- **Juniorgrupp:** Medverkan för uttagna gymnaster som kan delta fullt ut i träning och på Fystester samt Checkpoint på moment för gymnaster födda 2010 och halva serier för gymnaster födda 2008 och 2009 som vill tävla för plats mot JNM.

SYFTE/FOKUS PÅ LÄGRET:

SENIORER: Checkpoint 3 och första uttagningstävling mot EM samt komplettering av Fyskollen för de som ej har uppnått maxpoäng.

JUNIORER: Fyskollen för samtliga.  
Gymnaster födda -09 och -08 som siktar mot JNM  
Checkpoint 2 (halva serier)  
Gymnaster födda -10 och gymnaster födda -09 och -08 som inte siktar mot ett JNM kör Checkpoint 1 (moment)

ÖVRIGT\*

**Föreläsning med Sebastian Melander:**

Omvärldsanalys/kravanalys "Vad krävs för att nå världseliten"- med bland annat spännande intervjuer med framgångsrika världsgymnaster.

**Genomgång av kalender för Juniorgruppen** och vad som krävs för uttagning till juniorlandslaget/JNM etcetera.

Bifogat i utskickat mail hittar du dokument och beskrivning för Checkpoint 1, 2 och 3

- **SENIORLANDSLAG:** FIG CoP
- **JUNIORGRUPP** – som tävlar för kval mot JNM: FIG Cop – Juniorkrav
- **JUNIORGRUPP**- som inte tävlar för kval mot JNM: Steg 9 alt FIG Cop \*Gymnasterna visar upp övningar från de steg de behärskar kraven fullt ut. Om gymnasten ex behärskar fulla krav i en gren på FIG Cop så visar hon upp moment i detta och annars från steg 9. Gymnasten väljer alltså den nivå hon är i respektive gren.

ANMÄLAN: Senast 30 januari 2023 [Anmälan sker här](#)

LOGI/KOST: Juniorgruppsgymnaster och tränare till juniorgruppsgymnaster bekostar egen resa, boende och kost under lägret. Respektive förening faktureras efter genomfört läger. Ni tränare som både har landslagsgymnaster och juniorgruppsgymnaster går under landslagstränares budget (se nedan).

Landslagsgymnaster och landslagstränares medverkan, boende, kost och resa till och från lägret bekostas av landslagsbudgeten. Har du frågor kring reseutlägg kontaktar du [kvag@gymnastik.se](mailto:kvag@gymnastik.se)

FYSIO: Anna Stenholm – KvAG landslagsfysio finns på plats under fredagen 10:e februari

## SCHEMA

FREDAG 10 FEBRUARI

8.30-8.55	Samling/Stretch/Information
9.00-9.30	Uppvärmning (Gemensam)
9.30-10.10	<b>SENIORER UB / JUNIORER FX</b>
10.10-10.50	<b>SENIORER BB/ JUNIORER UB</b>
10.50-11.30	<b>SENIORER VT/ JUNIORER *FYSKOLLEN</b>
11.30-11.45	Avslut Stretch (Smoothie under förmiddagspasset)
11.45-15.00	LUNCH + ÅTERHÄMTNING
13.30-14.30	GENOMGÅNG AV KALENDER/INFORMATION –
Juniorer+Tränare	
14.30	Smoothie/mellanmål
14.45-15.00	Stretch/förbereda för uppvärmning
15.00-15.25	Uppvärmning (Seniorer / Juniorer uppdelat)
15.30-16.10	<b>SENIORER FX /JUNIORER VT</b>
16.10-16.50	<b>SENIORER</b> Individuellt Avslut <b>JUNIORER BB</b>
16.50-17.15	<b>JUNIORER</b> Avslut
17.30	Middag
18.30-19.30	Föreläsning/ Inspiration Sebastian Melander
20.00	Kvällsmat
21.00	Släcka på rummen

LÖRDAG 12 FEBRUARI

9.00-9.10	Stretch
9.10-9.30	Tävlingsuppvärmning Seniorer/Juniorer separat
9.30-12.30	Seniorer VT,UB,BB,FX Juniorer FX,VT,UB,BB (Smoothie under passet/testet)
12.30	Återkoppling av landslagsledning/domare
13.15	Lunch
13.45	Avslut

Ser fram emot att träffa er alla!

*Helena Andersson Melander FK Kvinnlig AG*