

Landslaget Kvinnlig Artistisk Gymnastik



Landslagsorganisation

Årscykel

4 Cykel

Utvecklingsmiljön





Landslagsorganisation

Seniorlandslaget

Juniorlandslaget

Juniorgrupp

Förbundskapten

Helena Andersson Melander

Landslagsledning

Niklas Heckscher, Sebastian Melander

Fysio

Anna Stenholm

Landslagschef

Mats Mejdevi



Namn		Födelse		CHECKPOINT 2 MALL VT 2023			
KOD	NAMN	FÖD	KÖN	Kvalificering			
				1	2	3	4
KOD	NAMN	FÖD	KÖN	12-13			
				13-14			
				14-15			
				15-16			
				16-17			
				17-18			
				18-19			
				19-20			
				20-21			
				21-22			
				22-23			
				23-24			
REFERENS	NAMN	FÖD	KÖN	24-25			
				25-26			
				26-27			
				27-28			
				28-29			
				29-30			
				30-31			
				31-32			
				32-33			
				33-34			
				34-35			
				35-36			



Datum	Nr	Aktivitet	Plats	M/Grupp	Information/Syfte
12-15 jan	1	Compassant EL	Budapest/Aschov	Senior/Seniorlandslag	Svenskare tekniska övningar i KF (seniorlag, VM)
18-20 feb	2	Checkpoint 2 (senior)	Esbjerg	Senior/Seniorlandslag	Uppbyggnadsperiod
21-26 feb	3	FIG World Cup (senior)	Cottbus, Tyskland	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 mar	4	FIG World Cup (senior)	Doha, Qatar	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
18-20 apr	5	FIG Team Challenge	Budapest	Seniorlandslag	Förberedelse EM
11 mar-1 apr	6	FIG Seniors	Esbjerg	Seniorlandslag	Förberedelse EM
11-14 apr	7	FIG Camp EM	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Förberedelse EM
11-14 apr	8	FIG	Budapest, Tyskland	Utlagda Seniorer	Seniors VM 2023
21-24 jun	9	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
18-20 jun	10	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	11	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	12	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	13	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	14	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	15	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	16	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	17	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	18	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	19	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	20	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	21	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	22	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	23	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	24	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	25	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	26	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	27	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	28	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	29	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	30	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM
21-24 jun	31	Utlagda Seniorer	Esbjerg	Utlagda Seniorer	Uppbyggnad och förberedelse EM

Januari 2023

Uppbyggnadsperiod
Fystester
Fyskollen
Screening
Utvecklingssamtal (utvecklingsplan)
Kalender för 2023
Uttagningskriterier för 2023

December 2022

Ta ut landslaget till 2023
Prel. kalender plan för 2023
Budget (för 2023) nov
Återkoppling till gymnaster 2022
Skicka ut utvecklingsplaner för 2023
Uppbyggnadsperiod i form av styrkor

Feb – Mars

Checkpoints (1,2 och 3)
Internationella tävlingar
Landskamper
Världscuper
Genrep/förberedelser mot EM

December

Uppbyggnadsperiod för 2024
Återkoppling på 2023
Uttagning av landslag mot 2024
Utvecklingsplaner mot 2024
Prel. kalender plan för 2024
Återhämtning över jul

April

EM
Återhämtning efter EM

Årscykel

Oktober – November

Återhämtning för de som kört VM (höstlovet)
Nord-EM för övriga
Budget för 2024

Maj – Juni

Uppbyggnad mot VM, nya övningar
uppträdanden

September - Oktober

VM Antwerpen

Augusti - September

Checkpoints
Internationella tävlingar
Landskamper
Världscuper
Genrep / förberedelser mot VM

Juli – Augusti

SM + Gå in i maxstyrkor igen
Uppbyggnadsperiod

FYSKOLLEN 2022

- 25 stups brutalbänk**
Armbågar ska nudda knän där ej "svanka" kasta ner. Samtliga stups ska utföras i rad för godkänt. *Tidtagning
- 10 Framlanshöv**
Framlanshöv genom att böja och sträcka armbågar. Kroppen, höften måste hållas rak och bakken ska ovan höften för att övningen ska räknas.
- 10 vipp handstående i rad**
Vipparna utförs i rad där en vipp räknas som godkänd om den är inom 10" från handstående. Om gymnasten ex stannar i jämvägsande, ramlar över eller inte är inom 10" räknas vippen ej som godkänd. Om en gymnast ex klarar 8 vipp handstående i rad men ramlar över på den 9:e så räknas endast 8 godkända vippor.
- 10 Brytningar från sittande på ex lågbom/golv**
Brytningarna utförs i rad utan att "gå ner" mellan. Om en gymnast ex klarar 8 brytningar i rad och ramlar över på den 9:e så räknas endast 8 godkända brytningar. *Tidtagning
- 4 m rep med samlade ben i 90° pikerad position**
Start från sittande på golvet och lyft benen ovanför 90° i pik och klättra sedan 4 meter. Om gymnasten inte håller benen i pik allt inte kommer hela vägen upp är övningen inte godkänd. *Tidtagning
- 5 salto i rad golv**
5 grupperad salto i rad utan att ta extra steg, hopp, pausa mellan. Om en gymnast ex utför 3 salto i rad och bryter på ett steg innan sin 4:e salto så avbryts övningen och hon får 3 salto godkända.
- 15 pikerade benlyft (till 90°)**
15 pikerade benlyft i rad ribbstol. Samtliga benlyft ska genomföras genom att gymnasten nuddar fötterna på ribbstolen ovanför knäet klärra stax med benet i 90 graders vinkel. *Tidtagning. Om en gymnast ex klarar 15 benlyft i rad utan att sitta mellan (gå ner eller liknande) avbryts övningen. *Tidtagning

Stilla med samlade ben i ten tappar balans och
grodhopp
stämthopp
i grodhopp
ntmätthopp i rad
grodhopp
klantmätthopp i rad
grodhopp
ntmätthopp i rad
mot axelhöjd
ben på bommen som
löst mot bommen.
klät över 90°. Utför 1
nasten klarar av att uppträ
2 försök
i rad - 5 av en annan





4 Cykel

2021

Skapa internationell erfarenhet i gruppen
Öka svårigheter
Få ihop gruppen

2022

Lag år
Jobba som ett TEAM
Fortsatt internationell erfarenhet och höja D-poäng

2023

Kombination av lag och individuellt år
EM är mångkamp/gren och VM 2023 OS-kval

2024

2024 EM 2024 lag och gren ...

Övrigt under 4-årig cykel

- Inspirationsföreläsningar
- Internationella utbyten – utomlands olika träningsperioder
- Inspiration i form av koreografer, experttränare och världsgymnaster
- Jobbar med "Champion-mindset"



Utvecklingsmiljön

Gymnastikförbundet,

Tillsammans med Sveriges Olympiska Kommitteé (SOK), Eskilstuna kommun, Eskilstuna GF (EGF) och med stöd från Riksidrottsförbundet (RF) ingått ett samarbete med fokus fram mot 2028.

Mål	Skapa en bra utvecklingsmiljö med mål att kunna träna, tävla & konkurrera på en internationell nivå	
Syfte	Samla resurser på en och samma plats för att maximera stödet. Gymnasterna kan träna oftare tillsammans och sporrar varandra till utveckling	
Vem	För Landslagsaktiva	
Vad	Träning i miljön kortare eller längre perioder	Bra träningshall
	Sjukgymnast	Elitförsäkring
	Hälsoundersökning, DXA tester	Fystester
	Stöd i kost, idrottspsykologi	Mentorskap för tränare
	Boendelösningar	

Insatserna i utvecklingsmiljön är valfria att ta del av för gymnasterna i landslaget och är ett erbjudande som kompletterar den normala landslagsverksamheten.