

Välkommen till Nationell testhelg 2022 9/12 – 11/12 i Malmö

MTK (Tävlingskommittén för manlig artistisk gymnastik) tillsammans med SvGF (Svenska Gymnastikförbundet) och manlig artistisk gymnastiks juniorlandslag inbjuder pojkar födda 2005 – 2013 till Nationell testhelg 2022. Syftet med helgen är att ge gymnasterna en möjlighet att testa sina kunskaper inom Atletik (styrka och smidighet) och Teknik.

Det Nationella Testsystemet är ett komplement till manlig artistisk gymnastiks (MAG) Tävlingsprogram. I Tävlingsprogrammet ryms inte alla moment (övningar, styrka, smidighet) som krävs för att säkerställa den bästa och mest långsiktiga gymnasten. Därför är det Nationella Testet ett bra komplement för tränare och gymnaster att säkerställa gymnastens utveckling inom alla de viktiga övningar som MAG behöver.

Liksom tidigare år kommer det genomföras LUG-grupper 2023, exakta utformningen av dessa grupperingar kommer informeras om senare.

Juniorlandslaget

Ålder 13-18år (födda 2005-2009, 2010:or kan tävla JEM 2024 så de kan ansöka om plats i juniorlandslaget 2023 men resultat från COP J ska finnas från 2022) Resultat från COP – J tävlingar under 2022 tillsammans med resultat från testhelg utgör grund för uttagning till juniorlandslaget. För att vara aktuell för juniorlandslaget 2023 krävs att nationellt test genomförs. Maximalt 12 gymnaster kommer att plockas ut till juniorlandslaget.

Information Nationell testhelg

Nationella testet bygger på att ledarna dömer under hela testet (förmiddag/eftermiddag, ej fredag). Domarlistor skickas ut efter att anmälningarna skett.

Åldrar

2005-2009(2010) – Juniorlandslaget

2010-2013 – LUG 2

Plats

Malmö, Sofielunds Idrottshus 2:a våningen (portkod #2021)

Testprogram

Tekniskt Atletiskt Testprogram 2019 version 2 (bifogat)

Schema

Fredag 9/12

14:00 – 14:30 Fri uppvärmning inför rörlighetstest (2010-2013)

14:00 – 14:15 Genomgång för testledare (rörlighet)

14:30 – 16:30 Rörlighetstest (2010-2013)

16:30 – 17:00 Fri uppvärmning inför rörlighetstest (2005-2009)

17:00 – 18:30 Rörlighetstest (2005-2009)

Lördag 10/12

09:00 – 10:00 Fri uppvärmning inför tekniktest (20010-2013)

10:00 – 13:30 Tekniktest (2010-2013)

12:30 – 14:30 Lunch Sofielundshallen

14:00 – 15:00 Fri uppvärmning inför tekniktestet (2005-2009)

15:00 – 18:00 Tekniktest (2005-2009)

Söndag 11/12

08:00 – 08:30 Fri uppvärmning inför styrketest (2010-2013)

08:30 – 10:30 Styrketest (2010-2013)

10:30 – 11:00 Fri uppvärmning inför styrketest (2005-2009)

11:30 – 13:30 Styrketest (2005-2009)

12:30 – 13:30 Lunch

14:30 – 15:00 Resultat & prisutdelning

Tävlingskläder

Alla tester kommer att genomföras i form av en riktig tävling. Gymnaster och tränare förväntas ha föreningsoverall vid defilering samt ordinarie tävlingskläder under samtliga tester samt vid annonsering av resultat.

Luncher

Alla anmälda gymnaster och tränare bokas för lunch lördag och söndag (125kr/lunch) fakturering via Gymnastikförbundet. Anmäl om special kost till mag@gymnastik.se eller om ni inte vill ha lunch för era deltagare.

Ansvarig för nationella testerna

MTK – Tävlingskommittén för MAG & Förbundskapten för juniorlandslaget MAG. Av MTK utsedd testledare under testhegen är Eddie Olsson.