

Till: Föreningar med gymnaster födda 2007 t o m 2011 som tävlar på nationell nivå.

KRITERIER FÖR UTTAGNING TILL JUNIORLANDSLAGET 2024

9 oktober 2023

Hej!

Vi hälsar dig välkommen att ansöka till juniorlandslaget. Här kommer information om uttagningen för perioden 1/1-31/12 2024.

Skicka din anmälan så snart du kan:

Då vi detta år beslutat ha uttagningar i december skulle vi behöva din **anmälan senast den 20 november**. När du skickat anmälan får du ett svarsmejl. Med hjälp av det kan du komma åt din ansökan igen och kan då modifiera.

Kriterier för uttagning till juniorlandslaget

Det ultimata målet med vår landslagsverksamhet är att nå internationella framgångar på seniornivå. För att möjliggöra detta behöver vi en bred trupp av gymnaster som håller landslagsnivå under så lång tid som möjligt.

Sedan juli 2017 gör vi därför en bredare intagning till juniorlandslaget som bättre tar hänsyn till fler parametrar än tidigare och som påvisar gymnasters **potential** att utvecklas långsiktigt.

Vi skall därför ta hänsyn till bl a följande: Tävlingsresultat och seriegenomgång, Grundteknik, Övningsförråd (inkl förövningar), Fysik (rörlighet och styrka), Stil och Motivation

Möjlighet till uttagning på DMT-meriter:

Landslagsledningen kan ta ut ett par gymnaster på DMT-meriter (istället för bara trampolinmeriter) men i övrigt samma krav och tester som tidigare. Det gäller då att man uppvisar potential som DMT gymnast. Man kommer kunna ange sina två bästa DMT-resultat i årets ansökan. För eventuella frågor kontakta Jonas

Ansökan och testdag

Vi kommer bjuda in alla juniorer (födda 2007 t o m 2011) som tävlar i Svenska Cupen att ansöka till denna uttagning. Uttagningen sker genom följande steg:

1. Skicka in en ansökan där gymnasten och gymnastens tränare intygar vissa grundläggande kunskaper, redovisar sina tävlingsresultat senaste perioden
2. Gymnasten och gymnastens tränare filmar och skickar in vissa färdigheter/övningar på trampolin.
3. De som i ansökan visar att de uppfyller grundkraven blir kallade till en testdag där de får visa upp sin grundteknik, stil, fysik och smidighet.

Vi kommer ha en testdag söndag den **3 december i Lidköping (kl 09.30-15.30)** för alla.

Kostnaden för ansökan samt deltagande på testdagen är 400kr per gymnast inklusive lunch. Detta faktureras respektive klubb i efterhand.

Absoluta krav och viktad bedömning

För att bli antagen till juniorlandslaget är utförande av följande övningar ett absolut krav.

- Fliffis
- Dubbelbak
- Rudolf
- Helskrub
- En övning med 720 graders voltrotation samt minst 360 graders voltrotation
Gäller pojkar från 16 år samt flickor 17 år (antagningsåret)

För övriga tester, övningar och resultat görs en viktad bedömning enligt en gemensam bedömningsskala. Samma bedömningsskala kommer att gälla för alla åldersklasser (även senior) men det kommer finnas en skala för flickor och en för pojkar. Skalan är mellan 1 och 10. Olika nivåer för landslagsuttagning kommer sedan gälla för respektive åldersklass.

Intagning

Intagningen gäller för perioden 1 jan 2024 till 31 dec 2024.

Första läger efter denna uttagning är på Bosön prel den 11-14 januari 2024.

Uttagningstester

Följande filmas och skickas in med ansökan

- Lazy back Cody (bedömning av teknik)
- ½ vändning flying (bedömning av teknik)
- Barany ball out (bedömning av teknik)
- 1 ¾ (bedömning av teknik)

Följande visas under testdagen

- Rudolf (bedömning av teknik)
- Helskrub (bedömning av teknik)
- Fliffis (visas upp i kombination med annan övning, före eller efter, med landning i duk)
- Dubbelbak (visas upp i kombination med annan övning, före eller efter, med landning i duk)

För pojkar som under antagningsperioden fyller 16 år och för flickor som under antagningsperioden fyller 17 år gäller även följande:

- En övning med 720 graders voltrotation samt minst 360 graders voltrotation (bedömning av teknik och utförande) Tex Rudiout, Full-half eller Half-half

Under testdagen skall man även vara beredd på att visa upp ett stickprov ur sitt övningsförråd på den nivå man angivit i ansökan.

Följande intygas/anges i ansökan

Gymnastens övningsförråd

Förövningar till dubbla volter med mer än ½ skrub

Resultat från tävlingar 2022-2023

Följande testas under testdagen

Grundövningar

- Tre salto C (grupperade) i rad på krysset (bedömning av teknik och stil)
- Tre barany C (grupperade) på rad på krysset (bedömning av teknik och stil)
- Barany till mage, pik, inskjut får användas (bedömning av teknik och stil)
- Salto till mage (lazy back), pik, inskjut får användas (bedömning av teknik och stil)

Ljushopp

- 10 höga, från stillastående med 5 inhopp (bedömning av tid mellan landning 6 och 15)
- 10 höga med armar upp i botten av duk ("övningsmarkering" får göras), från stillastående med 5 inhopp (bedömning av tid mellan landning 6 och 15). Armar måste hållas rakt upp till dess att gymnasten tydligt lämnat duken.
- 30 höga från stillastående (inga inhopp), (bedömning av tid mellan landning 1 och 30 samt vandringsavdrag enligt bedömningsreglementet)
Vandringsavdraget ges en multipel och sedan läggs alla avdrag x multipel samma och dras av från totaltiden.
- DMT gymnaster gör även 3 samt 5 höga ljushopp på DMT (inkl upphopp och avhopp)

Fysik

- Styrka (Armhävningar, Benfällningar, Brutalbänk, Rygglyft, Chins, Enbensknäböj)
- Flexibilitet (Axlar, vrister, piksittande, grenpiksittande)
- Enklare gymnastiska övningar (handstående, stående salto)

Dessa övningar kan ev bytas ut eller modifieras.

Seriegenomgång (eller kombinationsgenomgång) under tävling

- Landslagsledningen kommer även bedöma gymnastens seriegenomgång under det senaste årets nationella tävlingar.

Länk till formuläret för ansökan: <https://forms.gle/nDBwvAsyG89oiKsV8>

Skicka senast 20 november. Komplettera i efterhand vid behov.

Hälsningar

Jonas Heiman
Förbundskapten Trampolin
jonas.heiman@gymnastik.se
076-543 08 25

Pernilla Nyberg
Junioransvarig Trampolin
pernilla.nyberg@gymnastik.se
070-8791233

....
Gymnastikförbundet