Landslaget i Trampolin och DMT

Innehåll

1. Landslaget 2025
2. Aktiviteter 2025-2028
3. Utveckling
4. Mål och fokusområden

SVENSK GYMNASTIK

Landslagsledning 2025

- Jonas Heiman: Förbundskapten
- Pernilla Nyberg: Förbundskapten stf - junior övergripande
- Albin Ekenberg: Sportsligt ansvarig senior
- Ola Sund: Sportsligt ansvarig junior
- Anna Hjern: Fysio – skadehantering, fys rörlighet

Landslaget – gymnaster 2025

Senior 10st (7+3 st)

- Trampolin 6 st (3+3)
- DMT 7 st (6+1)

Antagning genom föregående års tävlingsresultat

Junior 10st (4+6 st)

- Både trampolin och DMT
- Gymnaster med potential att utvecklas till seniornivå
- Internationell erfarenhet (lära) genom WAGC + ytterligare en tävling
- 14-17 år

Antagning efter uttagningsseter

Gymnastrepresentanter

- Alva Lemoine
- Oscar Smith

Val av alla landslagsgymnaster

Aktiviteter



SVENSK GYMNASTIK

Återkommande aktiviteter

Läger (2 längre + 1-2 helg)

- Individuella samtal / Säkerställa planering
- Teknik vs teori
- Teknik på olika nivåer
- Gruppdynamik

Tävlingar

- Senior : WC, Mästerskap, ev annan
- Junior : WAGC, Mästerskap + 1

Tester

- Screening
- Kondition
- Spänst
- Styrka
- Teknik
- Junioruttagning

Mental träning

Nutrition

Externa experter bjuds in på större läger i syfte att inspirera, lära och utbilda gymnaster och ledare.

Planering 2025

8-10 jan	Landslagsläger	Bosön	Alla
14-16 mar	Landslagsläger	*Göteborgsområdet*	Seniorer
14-16 mar	Landslagsläger	Finland	Juniorer
29-30 mar	Svenska cupen 1	Upplands Väsby	
4-6 apr	World Cup	Riccione, Italien	Uttagna
16-18 apr	Ev Landslagsläger (ej DMT)	Haslev, Danmark	TRA seniorer
19 apr	Scandinavian open (ej DMT)	Haslev, Danmark	TRA seniorer
19 apr	Scandinavian open (ej DMT)	Haslev, Danmark	Alla, egen bekostnad
18-20 apr	Landslagsläger (DMT)	Uppsala	DMT Seniorer
17-18 maj	Svenska cupen 2	Lidköping	
30-31 maj	SM/USM/JSM		
4-6 jul	World Cup	Coimbra, Portugal	Uttagna
6-10 aug	Sommarläger	*Beslutas senare*	Alla
7-17 aug	World Games	Kina	Uttagna
27-28 sep	Svenska cupen 3		
10-12 okt	World Cup	Stuttgart, Tyskland	Uttagna
17-19 okt	Landslagsläger	*Beslutas senare*	Juniorer
6-9 nov	VM	Pamplona, Spanien	Uttagna
13-16 nov	JVM/WAGC	Pamplona, Spanien	Uttagna
29-30 nov	Svenska cupen 4		
6-7 dec	Uttagningar till juniorlandslaget		Juniorer

Planering 2026-2028

Mästerskap 2026-2028

2026, april/maj	European Championships	Bulgaria / Turkey	TRA, DMT
2026, höst	NM	Sverige	TRA, DMT
2026, nov	39th FIG World Championships	?	TRA, DMT
2026, nov	32nd FIG WAGC	?	TRA, DMT
2027, 10-13/11	40th FIG World Championships	SOFIA (BUL)	TRA, DMT
2027, 17-20/11	33rd FIG WAGC	SOFIA (BUL)	TRA, DMT
2028, april/maj	European Championships	Bulgaria / Turkey	TRA, DMT
2028, jul	OS	Los Angeles	TRA
2028, höst	NM	Finland	TRA, DMT

Processutveckling

SVENSK GYMNASTIK

Utvecklingssteg 2021-2024

1. Utvecklat process / rutin för genomförande och uppföljning av uppladdning och formtoppning inför mästerskap
2. Infört U21 trupp för överbryggning mellan junior och seniorlandslag (Även inför 2024 tagit bort denna grupp)
3. Ledarutveckling genom
   - inbjudna världsledande tränare (Paul Greaves och Radostin Rajev)
   - Sam-coachning där erfaren och mindre erfaren tränare tillsammas coachar gymnaster.
   - Ledarmöten under läger
4. Lägerplanering och genomförande med återkommande agenda (tex mentalta parametrar och rörlighet)
5. Återkommande fokus på mentala parametrar
6. Nya riktlinjer för uttagning till seniorlandslag. Fokus är att ge mer resurser till en smalare grupp med potential att prestera på mästerskap.

Lärdomar 2021-2024

1. **Kommuniktation av förändringar** bör ske med god framförhållning och tydlig info. Bättre att fördröja en förändring för att tillgodose rätt process för införande.
2. **Förbättra hur träning och resultat på hemmaplan överförs till prestation på mästerskap**. Uppföljning, krav på uppladdning, mental uppladdning mm
3. **Mer fokus på gruppdynamik under träningsläger**.
4. Gymnasters hemmamiljö och tränarrelation är avgörande för prestation.
5. **Samarbeta med övriga GF** för ledarutveckling och överbryggning mellan junior och senior.

Fokusområden 2025-2028 - gymnaster

1. Planering, genomförande och uppföljning för att säkerställa seriesäkerhet inför tävling.
2. Fortsatt utveckling av mental träning med sikte mot individuell profil
3. Förbättra eller bibehålla kondition och styrka
4. Teknik för ökat lugn och höjd (Uppgångar, timing)
5. Ökad förståelse för sitt ansvar som elitgymnast samt sin roll i landslaget
6. Internationell utbyte i syfte all inspirera, se o lära, träna på att tävla mm

KPI - gymnasterna

Det viktigaste gymnasterna utvecklar under perioden för att nå målen.

KPI - landslaget

De viktigaste insatserna för att nå målen inom landslagsverksamheten, fokus ledare, insats, genomförande m.m.

Fokusområden 2025-2028 - landslag

- Kontinuerligt arbete med gruppdynamik och värderingar
- Tydligare krav på gymnaster vad landslagsrollen innebär.
- Vidareutveckla process inför prioriterade tävlingar.
- Vidareutveckla gymnastrepresentanters påverkan på verkamheten samt deras arbete med laget.
- Utveckling genom återkommande viktiga aktiviteter
- Utbyten med gymnaster och ledare från andra nationer
- Fortsatt utbyte med externa experter

KPI - gymnasterna

Det viktigaste gymnasterna utvecklar under perioden för att nå målen.

KPI - landslaget

De viktigaste insatserna för att nå målen inom landslagsverksamheten, fokus ledare, insats, genomförande m.m.

Resultatmål + Nuläge

SVENSK GYMNASTIK

Nuläge

1. **Trampolin Herr:**
   - I dagsläget ligger vi jämnt med Danmark men strax efter, men före övriga länder I Norden,
   - I Europa ligger vi en bit efter toppnationerna
2. **Trampolin Dam:**
   - Topp I norden.
   - I Europa ligger vi likt herrsidan på under halvan av deltagande nationer.
3. **DMT Herr:**
   - Vi tillhör topp 10
4. **DMT Dam:**
   - I dagsläget en gymnast som gör resultat. Hon är en av de bästa I Europa

VISION

Svenska gymnaster ligger kontinuerligt på semifinalnivå och konkurrerar i alla discipliner om finalplatser på mästerskap



Målsättningar

- Första prioritet är uppnådda poäng,
- Därefter bör placering vara möjlig
- Ev justering för nya COP

2025	2026	2027	2028
	NM: Vinna medaljliga		NM: fler medaljer än 2026
Världscup: semi/final	Världscup: ?	Världscup: ?	Världscup: ?
Siffror baserade på EM22, EM24 & VM23	EM: DMT dam : 1 final, 49,5 DMT herr : 1 semi, 53,0 SYN : 1 final, 45,5/49,5 IND: 2 semi, 51,6/55,5		EM: DMT : 2 final 50,0/55,0 SYN : 1 final 46,0/49,5 IND: 2 semi 52,0/56,0
VM: DMT dam, final 49,5 i Q1, 25,0 i Q2 IND dam/herr, semi, 53,5/58,0 SYN dam/herr, semi, 46,0/48,5	VM: DMT dam : 1 final, 50,0 Q1, 25,5 Q2 DMT herr : 1 semi, 54,0 SYN : 1 final, 46,5/49,9 IND: 2 semi, 58,2, 53,6	VM: DMT dam : 1 final 50,0 Q1, 25,7 Q2 DMT herr : 1 final 54,5 Q1, 27,5 Q2 SYN : 1 final 46,5/50,0 IND: 2 semi 53,5/58,0	
WAGC: Deltagande	WAGC: Deltagande	WAGC: Deltagande	
World Games DMT: Topp 6/51,0 SYN: 49,5			OS: Gymnast med seriös ambition att ta poäng på kvaltävlingar