

## UTTAGNINGSKRITERIER FÖR SENIORLANDSLAGET RG 2022

*Att tas ut till seniorlandslaget innebär att gymnasten vid ett antal tillfällen kallas till träningsinsamlingar, men innebär ingen garanti för internationellt tävlande och att representera Sverige. Primär träning och stöttning sker oförändrat i föreningsmiljön.*

### Kriterier

Antal:	Upp till 8 gymnaster
Ålder:	Gymnaster födda 2006 eller tidigare
Svårighetskrav*:	Gymnasten bör hålla de internationella kraven enligt FIG Code of Points, samt ha programkapacitet med utgångsvärde 9,0 i D i snitt eller högre (CoP 2021). Gymnasten ska vara kapabel att klara av denna programkapacitet med säkerhet i utförande.
Tävlingspoäng*:	Snitt på 13,0 poäng i en tävling, där gymnasten tävlat med minst tre grenar. För uttagning i enskild gren 14,5 poäng. (CoP 2021)
Test-resultat:	Komplement till tävlingspoäng. Se mer nedan.
Wildcard:	Landslagsledningen kan i enstaka undantagsfall bortse från svårighetskrav, tävlingspoäng eller testresultat om det anses finnas lämpliga skäl för gymnastens eller lagets bästa.

*\* Kombinationen av svårighetskrav + tävlingspoäng ligger till grund för uttagningen. Att uppnå kvalpoäng vid ett tillfälle innebär inte per automatik att man är uttagen. Landslagsledningen är medvetna om att förberedelsemöjligheter och tävlingstillfällen är kraftigt förändrade 2021 pga Covid-restriktionerna. Det innebär att kriterierna ses som riktlinje och inte ett strikt krav för uttagning. Poängkravet indikerar en miniminivå för att kunna anses aktuell för internationellt tävlande.*

### Uttagningstest

Som komplement till tävlingsprestation kommer prövning av grundläggande förutsättningar och färdigheter att erbjudas. Testerna kommer huvudsakligen från internationella gymnastikförbundet FIG och omfattar övningsförråd samt fysiska färdigheter som spänst, flexibilitet, styrka och balett. Till skillnad från tävlingspoäng, som oftast visar en formtoppning här och nu, fokuserar detta på gymnastens förutsättningar att utvecklas på längre sikt. En gymnast med mångsidig kapacitet förväntas kunna utvecklas och prestera under längre tid, vara mindre skadebenägen och bättre kunna anpassa sig till förändringar i reglementet. Information om testtillfällen meddelas i separat informationsbrev.

### Uttagningstillfällen och uttagningsgrupp

Riksserierna, Svenska Cupen, SM, NM, EM, VM samt andra internationella tävlingar som är sanktionerade av landslagsledningen och är FIG-rankade. Uttagning görs i slutet av varje år men gymnaster kan tas ut löpande ifall landslagsledningen anser det gynnsamt. Uttagningsgruppen består av landslagschef, förbundskapten samt landslagscoach. Förbundskaptenen är föredragande.

### Säsongspanering

Landslagets årscykel följer kalenderåret vilket innebär att samtliga gymnaster som tas ut till landslaget inför 2022 som utgångspunkt kvarstår i landslaget året ut. Syftet med seniorverksamheten är att bidra till gymnasternas möjlighet att nå sin fulla potential och prestera på topp på mästerskap. Förutsättningarna för medverkan på eventuella landskamper eller andra internationella tävlingar kan vara olika från gymnast till gymnast inom landslaget beroende på individuella målsättningar, planer och prestationsnivå. Landslaget arbetar efter mästerskapscyklerna vilket innebär huvudsaklig fokus på NM jämna år. Medverkan på EM/VM kan bli aktuellt om gymnaster uppnår uppsatta kriterier.

### Förväntningar på en landslagsgymnast

En landslagsgymnast är och ska vara en förebild på alla sätt och vis. Det är inte bara den nuvarande nivån som är i fokus inom landslaget, det är i lika stor grad insatsen och viljan att utvecklas ytterligare. Det är viktigt att vara medveten om att andra ser upp till en och att förstå att man inte själv kan välja mellan rollen som landslagsgymnast eller privatperson i andras ögon. En landslagsgymnast bidrar positivt till andra och agerar föredömligt i linje med vad en förebild kan förväntas stå för. En landslagsgymnast förstår samtidigt värdet av och skillnaden mellan förening och förbund och agerar som en bra företrädare för båda.

Grunden för att tas ut till landslaget är att gymnasten har nivå och målsättning att tävla på de internationella mästerskapen NM, EM och VM. Landslagsgymnaster kallas till och förväntas medverka på samtliga landslagsträffar. Grundprincipen är att gymnasten ska vara i form för att kunna delta på träningen och ingå i gemenskapen. Gymnast som är skadad eller på annat sätt inte kan delta på en samling förväntas ha dialog med landslagsledningen direkt. Att vara landslagsgymnast är mer än att vara teknisk kunnig. För att kunna träna, tävla och prestera enligt sin fulla potential behöver man utveckla fysiska, mentala, sociala och taktiska färdigheter. Det är genom detta, genom att träffa rätt val i vardagen och genom insatsen under många år på hemmaplan som de absolut viktigaste förutsättningarna skapas. Tränare, fysios, idrottspsykologiska rådgivare, föräldrar m.m. utgör alla ovärderliga resurser, men är alla enbart stödfunktioner. Det finns i slutändan bara en enda person som kan säkerställa att man faktiskt når sin fulla potential – det är gymnasten själv och det är hon som äger sin egen utveckling.

### Förväntningar på landslagsledningen

Landslaget har som målsättning att präglas av transparens, tydlighet och god framförhållning. Dialog mellan landslagsledning, gymnast och föreningstränare är oerhört viktig och ska alltid ha gymnastens bästa för ögonen. Bästa möjliga upplevelse kommer genom säkerhet och trygghet, varför ambitioner och förväntningar ska stämmas av. Landslagsverksamheten ska präglas av hög kvalitet och genomföras med en positiv och tillåtande atmosfär där alla behandlas lika. Grundläggande fokus är på att lyfta och bygga vidare på gymnasternas styrkor.

Gymnasterna inom landslaget utser själva "Aktives Representant" som har möjligheten att agera språkrör för övriga gymnaster direkt till landslagsledning eller landslagschef. Aktives representant framför därmed inte bara sin egen åsikt, men agerar bollplank för och till alla

gymnaster om det behövs. I övrigt ska aktives representant kunna fokusera på att vara en gymnast i gruppen på helt lika villkor som övriga.

### **Förväntningar på föreningstränare och hemmaförening**

Det är viktigt att hemmaföreningen stöttar landslagsgymnasten i satsningen att nå sin fulla potential genom att agera proaktivt och bidra till förutsättningarna för en bra landslagsverksamhet. Medverkan i landslaget kan medföra vissa kostnader för gymnastens medverkan på träningsinsamlingar och eventuella internationella tävlingar. Föreningstränaren utgör en stor del av den aktivas liv under en mycket viktig period och ska därför vara välmedveten om och villig till att stötta den aktivas satsning utifrån dennas behov och att ha en öppen dialog med landslagsledningen. Hemmaföreningen förväntas arbeta för att säkerställa ett så bra stöd som möjligt runt gymnastens vardag i enlighet med [Gymnastikförbundets anvisningar för prestationsinriktade föreningsmiljöer](#). Det är viktigt att föreningen säkerställer att gymnasten har tävlingsprogram som är välanpassade till gymnasten och det nya CoP 2022-2024. Landslagsledningen agerar stöd i denna fråga.