

## UTTAGNINGSKRITERIER FÖR JUNIORLANDSLAGET RG 2022

*Att tas ut till juniorlandslaget 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 2007-2009
Svårighetskrav*:	Gymnasten bör hålla de internationella kraven enligt FIG Code of Points, samt ha programkapacitet med utgångsvärde 7,0 i D i snitt eller högre (CoP 2021). Gymnasten ska vara kapabel att klara av denna programkapacitet med säkerhet i utförande.
Tävlingspoäng*:	Snitt på 10,0 poäng i en tävling, där gymnasten tävlat med minst tre grenar, alltså ej enstaka grenresultat.
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, JSM, JNM, JEM, JVM 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 juniorverksamheten är att medverka till gymnasternas förberedelse inför seniorkarriär bland annat genom medverkan på juniormästerskap utifrån uppsatt målsättning. 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 JNM jämna år. Medverkan på JEM/JVM kan bli aktuellt vartannat år om gymnaster uppnår uppsatta kriterier.

### **Förväntningar på en landslagsgymnast**

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. Juniorlandslagsmedverkan har ett stort värde och fokus i sig men ska samtidigt även bidra till att gymnasten stärks i övergången från junior till senior där ett långsiktigt perspektiv är viktigare än kortsiktiga resultatframgångar. 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.

### **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 juniorlandslaget kan medföra vissa kostnader för gymnastens medverkan på träningssamlingar 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.