

# Uttagningsbesked Nordiska mästerskapen i Rytmisk gymnastik 2024

Följande gymnaster har tagits ut för att representera Sverige på NM i Finland

8-10 mars 2024.

## Seniorer individuellt

Anastasiia Nechitaylo GCF Uppsala (Tunnband, Boll, Käglor, Band)

Elina Sheremey GCF Uppsala (Tunnband, Boll, Käglor, Band)

Josefine Engstrand GCF Uppsala (Tunnband, Boll, Käglor, Band)

Linnea Magdeburg GCF Uppsala (Tunnband, Boll, Band)

Nova Nyqvist GF Energo (Käglor)

Reserv på plats i Finland

Melanie Christov Nevis RG

## Juniorer individuellt

Sofia Constantinidou Stockholms RG (Tunnband, Boll, Käglor, Band)

Alexandra Eisfeld Jönköpings gymnastikförening (Tunnband, Boll, Käglor, Band)

Alua Aimakova Nevis RG (Tunnband, Boll, Käglor, Band)

Alina Kremen (Tunnband, Käglor)

Ellie Osbäck (Boll, Band)

Ingen reserv.

## Senior DT

Ida von Knorring/ Kazandra Wallenberg Nevis RG

Lowia Andersson/Hanna Alered Stråssa GF

## Junior DT

Lamulie Drexel/Natalie Dawood Södertälje Gymnastik o Sportförening

Ebba Rosberg/Lilly Hendar Nevis RG

## Seniortrupp

Lela Laveklint, Emmalisa Olofsson, Tilde Olofsson, Evelina Svensjö, Engla Pettersson

C4 gymnasterna

## Juniortrupp

Isabelle Lei Schulze, Eleonora Breska, Emilia Lei Schulze, Elsa Wolving, Saga Eklöf, Fetera Smailova

GF Nikegymnasterna

**OBS!** Uttagningsbeskedet är officiellt endast efter att det har publicerats på gymnastikförbundets hemsida. Fram till dess får inte informationen på något sätt spridas.

## Förberedelser inför mästerskapet

Vi vill påminna kring de grundläggande kraven för att vara uttagningsbar och som förväntas av de uttagna gymnasterna fram till och under mästerskapet:

- Vara en god förebild för Svensk Gymnastik och vara medveten om att du inte bara representerar dig själv utan även Gymnastikförbundet och Sverige på bästa sätt.
- Ha visat sig kunna fokusera på den egna prestationen såväl som att bidra till en helhet som stärker och lyfter andra lagmedlemmar på ett bra sätt.
- Ha en fysisk status som anses vara god vid uttagningstidpunkten samt ha en tydlig plan för hur denna ska upprätthållas/förbättras fram mot mästerskapet.
- Vara medveten om och ha rimliga förväntningar på sin egen prestationsnivå, tekniskt, mentalt, samt en tydlig plan fram mot mästerskapet för hur denna ska uppnås.
- Ha en vardag i balans där träning och tävling ingår i en välfungerande helhet med tillräckligt utrymme för återhämtning.

Om förutsättningarna för de uttagna gymnasterna förändras och de inte har möjlighet att förbereda sig som planerat inför mästerskapet behöver det omedelbart meddelas till landslagsledningen.

## NM läger

NM uttagna gymnaster individuellt, DT samt trupp kommer kallas till ett läger i Uppsala den 9-11/2. Mer info om detta kommer i ett senare mailutskick.

Lycka till med alla förberedelser inför NM!

Hälsningar  
Emma Sandell  
Katarina Jönsson Söderberg  
Jimmy Ekstedt