

Till: Föreningar med gymnaster födda 2008 t o m 2011 som tävlar på nationell nivå.

KRITERIER FÖR UTTAGNING TILL JUNIORLANDSLAGET 2025

26 oktober 2024

Hej!

Vi hälsar dig välkommen att ansöka till juniorlandslaget. Här kommer information om uttagningen för perioden 1/1-31/12 2025.

Skicka din anmälan så snart du kan:

Då vi detta år kommer att ha uttagningarna 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 ev uppdatera resultat efter Svenska cupen 4.

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

Vi ser gärna att de sökande tränar och tävlar i både trampolin och dmt och tester görs i båda redskapen under testdagen. Den slutgiltiga poängen för varje enskild gymnast är en total av båda redskapen.

Ansökan och testdag

Vi kommer bjuda in alla juniorer (födda 2008 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 och redovisar sina tävlingsresultat senaste perioden
2. Gymnasten och gymnastens tränare filmar och skickar in vissa färdigheter/övningar på trampolin.

Vi kommer ha en testdag söndag den **1 december i Herrljunga kl 09.30-15.30** för alla.

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

Absoluta krav och viktad bedömning

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

- Fliffis
- Dubbelbak
- Rudolf
- Helskruv
- En övning med 720 graders voltrotation samt minst 360 graders skruvrotation
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 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 2025 till 31 dec 2025.

Första lägret efter denna uttagning är på Bosön den 8-10 januari 2025.

Uttagningstester

Följande filmas och skickas in med ansökan

- Lazy back Cody (bedömning av teknik, får utföras med inskjut)
- ½ vändning volt (bedömning av teknik, får utföras med inskjut)
- 1 ¾ (bedömning av teknik, får utföras med inskjut)
- Fliffis grupperad (bedömning av teknik och utförande)
- Dubbelbak grupperad (bedömning av teknik och utförande)
- Rudolf (bedömning av teknik och utförande)
- Helskruv (bedömning av teknik och utförande)
- En övning med 720 graders voltrotation samt minst 360 graders skruvrotation
Gäller pojkar från 16 år samt flickor 17 år (antagningsåret)

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 skruv

Resultat från tävlingar 2023-2024

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, Knäböj, Rygglyft, Chins, Enbensknäböj)
- Flexibilitet (Armar, vrister, piksittande, grenpiksittande)
- Enklare gymnastiska övningar (handstående, stående salto)

DMT

- Två fasta kombinationer kommer att visas upp där vi tittar på löpteknik, höjd, teknik, stabilitet och landning. Dessa kombinationer:
Upphopp – upphopp – upphopp
Barany (valfri) – salto (grupperad)

Länk till formuläret för ansökan: <https://forms.gle/K5bdsEvFHYqDILpQ9>

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