

Till: Föreningar med gymnaster födda 2002 t o m 2006 som tävlar på nationell nivå.

# KRITERIER FÖR UTTAGNING TILL JUNIORLANDSLAGET

20 oktober 2018

Hej!

Vi hälsar dig välkommen till uttagningen till juniorlandslaget. Här kommer information om uttagningen för perioden 1/1-31/12 2019.

För din information så visar **tulmarkerad text** de ändringar som är beslutade från tidigare uttagningsnormer.

## 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

## Ansökan och testdag

Vi kommer bjuda in alla juniorer (födda 2002 t o m 2006) 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, redovisar sina tävlingsresultat senaste perioden
2. Gymnasten och gymnastens tränare filmar och skickar in vissa färdigheter/övningar på trampolin.
3. De som i ansökan visar att de uppfyller grundkraven blir kallade till en testdag där de får visa upp sin grundteknik, stil, fysik och smidighet.

Vi kommer ha en testdag den **24 november i Uppsala (kl 10-16)** för klubbarna i Öst/Nord och en testdag den **24 november i Lidköping (kl 10-16)** för klubbarna i Väst/Syd.

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

### 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 voltrotation  
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 (även senior) 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 2019 till 31 dec 2019.

Första läger efter denna uttagning är på Bosön den 2-5 januari.

### Uttagningstester

Följande filmas och skickas in med ansökan

- Lazy back Cody (bedömning av teknik)
- ½ vändning flying (bedömning av teknik)
- Barany ball out (bedömning av teknik)
- 1 ¾ (bedömning av teknik)

Följande visas under testdagen

- Rudolf (bedömning av teknik)
- Helskruv (bedömning av teknik)
- Fliffis (visas upp i kombination med annan övning, före eller efter, med landning i duk)
- Dubbelbak (visas upp i kombination med annan övning, före eller efter, med landning i duk)

För pojkar som under antagningsperioden fyller 16 år och för flickor som under antagningsperioden fyller 17 år gäller även följande:

- En övning med 720 graders voltrotation samt minst 360 graders voltrotation (bedömning av teknik och utförande) Tex Rudiout, Full-half eller Half-half

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 2018

## Följande testas under testdagen

### Grundövningar

- Tre salto C i rad på krysset (bedömning av teknik och stil)
- Tre barany C 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 in hopp (bedömning av tid mellan landning 6 och 15)
- 10 höga med armar upp i botten av duk ("övningsmarkering" får göras), från stillastående med 5 in hopp (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 in hopp), (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.

### Fysik

- Styrka (Armdrag med stång, pikfällknivar **(utan rullning)**, brutalbänk, rygglyft, chins, **enbensknäböj**) *Det kan bli mindre ändringar i dessa fystester!*
- Flexibilitet (Axlar, vristar, piksittande, grenpiksittande)
- Enklare gymnastiska övningar (handstående, stående salto)

### Seriegenomgång under tävling

- Landslagsledningen kommer även bedöma gymnastens seriegenomgång under det senaste årets nationella tävlingar.

Länk till formuläret för ansökan: <https://goo.gl/forms/7NnhIp97hVckryqi1>

### Hälsningar

Jenny Söderlund  
Förbundskapten Trampolin  
jenny.soderlund@gymnastik.se  
070-585 25 60

Jonas Heiman  
Junioransvarig Trampolin  
jonas.heiman@gymnastik.se  
076-543 08 25

....

[www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se)