

# UTTAGNING TILL BRUTTOTRUPPEN

Detta dokument syftar till att sammanfatta allt som rör uttagningen till bruttotruppen inför kommande trupplandslag.

Målet med uttagningen - och hela satsningen på landslag inom trupp - är att skapa så bra förutsättningar som möjligt för processen inför och prestationen under EM i Ballerup, Danmark 14-17 oktober 2020.

## Uttagning till trupplandslaget

Första steget på vägen kommer vara uttagningen till bruttotruppen och lägret den 10-12 januari 2020 på Lingvallen, Ängelholm.

De gymnaster som blir uttagna hit kommer automatiskt bli inbjudna även till bruttosamling nummer två som kommer äga rum regionalt (Stockholm/Skåne) under mars 2020. Tanken är att upp till 60 seniorgymnaster och 90 juniorgymnaster kommer att väljas ut utifrån inskickade filmer och tävlingsprestationer under hösten 2019.

Uttagningskriterierna till bruttotruppen kommer framförallt baseras på stil och teknik men på bruttotruppslägret kommer även följande tas i beaktning:

- Mental förmåga (Förmågan att prestera när det gäller, Högsta/Lägsta-nivå)
- Taktisk förmåga (Hushållning av resurser, formtoppning, upplägg av egen träning)
- Social förmåga (Lagspelare)
- Kulturell/professionell förmåga (Förebild, inställning + prioritering)
- Kontextuell förmåga (Förståelse för samspel mellan förening/förbund och olika roller)

Bruttotruppslägret kommer framförallt inriktas på svårigheter i fristående, grundträning, och friständekoreografi som kommer skickas ut till uttagna bruttotruppsgymnaster. Denna skickas ut i samband med uttagningsbeskedet som efter den 1 december 2019.

Bruttotruppslägret sker till självkostnadspris för gymnasterna (ca 2500 kr + resa).

Uttagning till respektive landslag sker sommaren 2020. Mer information om och diskussion kring resterande uttagningsprocess kommer på bruttotruppslägret.

## Juniorlandslag

Till juniorlandslaget kan du söka om du är född mellan 2005-2003.

Juniorgymnaster som var med på JEM 2018 + "first in lines" (som medverkade hela vägen fram till JEM) går rakt in i bruttotruppen för juniorer om de fortfarande tränar på nationell nivå och avser satsa mot JEM 2020.

Nya gymnaster söker sig till bruttotruppen via ansökan enligt anvisning.

För gymnaster födda 2003 kan det finnas undantagsfall där medverkan i ett seniorlag kan anses mer gynnsamt än medverkan i juniorlag. Detta är undantag och kommer beslutas enbart av våra High Performance Coaches (HPC) tillsammans med respektive ledarteam och i samråd med föreningstränare.

Det primära syftet med juniorlandslag är att förbereda gymnasterna för många fler prestationer på förenings- och landslagsnivå genom en lång aktiv karriär. Vår huvudfokus är på insatsen och lärdomarna under processen, inte på det direkta resultatet på mästerskapet i sig.

INSATS ➡ FÖRBEREDELSE ➡ PRESTATION ➡ RESULTAT

## Seniorlandslag

Till seniorlandslaget söker man om man är född 2002 eller före.

Gymnaster som var med på EM 2018 + "first in lines" (som medverkade hela vägen fram till EM) går rakt in i bruttotruppen om de fortfarande tränar på nationell nivå och avser satsa mot EM 2020.

Nya gymnaster, samt tidigare juniorlandslagsgymnaster, söker sig till bruttotruppen via ansökan enligt anvisning. Tävlingsprestationer under våren/hösten 2019 användas som hjälp vid uttagning.

## Uttagningskriterier allmänt

Friståendesvårigheter samt uttagningsvarv skall samlas på EN och max 5 minuter lång film som skickas in som youtubelänk senast **1 november 2019**.

Friståendesvårigheter läggs först i filmen, följt av redskap. Ordningen ska vara fristående, tumbling, trampett på den färdiga filmen. Friståendesvårigheterna ska filmas i en följd (ej hopklippt film).

Uttagningsvarven skall ses som minimum och om man klarar svårare varv får man gärna filma och skicka in dem. Vad gäller friståendesvårigheterna så kan man göra så gott försök man kan även på de svårigheter man inte riktigt klarar av än. Däremot ser vi gärna att man bara kör de akromoment man säkert klarar av nu.

Kom ihåg att dessa uttagningskriterier bara är till för att få en samlad bedömning, en specifik övning kommer inte stå mellan en gymnast och en plats i bruttotruppen. Finns det något enstaka varv eller svårighet man verkligen inte klarar av, så hoppa över den, men se det som ett undantag. Alla varv får utföras till valfritt underlag.

Vi ber om aktuella filmer av god kvalitet för att underlätta arbetet med uttagningen. Filmer som inte är redigerade så att de tydligt visar enbart den aktuella gymnasten i klippet inkluderas inte i bedömningen. Anmälan med personuppgifter och videolänk görs via denna länk:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=bi1b644CTUW4eAwFWtvrKkSXlChtxS9Aumsm5gd9rKVUMUc2TTZBVjROVEwzVfQ3SzNaUk9DQlFQNi4u>

## Vid skador eller andra undantag

Om en gymnast är skadad under uttagningsprocessen önskas en film ihopklippt från tidigare tillfällen. Viktigt är att då datummarkera de olika klippen så det framgår när de är från. Har man svårt att göra sig själv rättvisa via tidigare film önskas dialog mellan föreningstränare och HPC.

Om man är så pass skadad att man inte kommer kunna träna vid något av bruttotruppslägren skickas ingen ansökan vid detta tillfälle. Om en gymnast uppfyller

kraven under våren 2020 tas en ny dialog mellan föreningstränare och HPC. De slutgiltiga landslagen kommer inte vara uttagna förrän sommaren 2020.

### **Besked**

Svar om bruttotruppen kommer efter den 1 december 2019.

### **Vid frågor eller oklarheter**

Frågor som rör landslaget och bruttotruppen ställs till förbundskapten via e-post till: [tova.soren@gymnastik.se](mailto:tova.soren@gymnastik.se)

Frågor som rör just processen kring uttagning till bruttotruppen ställs via maila till: [sakarias.lindell@insaco.se](mailto:sakarias.lindell@insaco.se) och [kave322@hotmail.com](mailto:kave322@hotmail.com) (skicka till båda).

Vi ser fram emot mängder med inskickade videos och önskar stort lycka till med träningen på hemmaplan under hösten!

Tova Sörén  
Förbundskapten trupp

# UTTAGSKRITERIER, BRUTTOTRUPP 2020

## Fristående

Svårigheterna i fristående ska filmas i en följd (utan klippning). Du hittar listan med respektive friständesvårigheter i separata dokument.

## Redskap, juniortjejer och juniorkillar

### Tumbling

- Hel-start - Framåtvarv (Minst 180°) (Om man är ny på hel-start så går det bra med sträckt volt som start)
- Frivolt öppning - Valfritt bakåtvarv Hel-start – valfritt (Om man är ny på hel-start så räcker en film på en hel-start utifrån läget just nu)
- Hel-start – valfritt (Om man är ny på hel-start så räcker en film på en hel-start utifrån läget just nu)
- Dubbel pik salto (Minimum)

### Trampett

- Överslag str 180°
- Dubbel str 180°
- Str Full Half (Minimum)

## Redskap, seniordamer

### Tumbling

- Hel-start - Framåtvarv (Minst 540°)
- Hel-start - Valfritt bakåtvarv, alternativt Rondat whip – Valfritt bakåtvarv
- Dubbel str salto (Minimum)

### Trampett

- Överslag str 540°
- Str Full Half
- Dubbel str 900°

## Redskap, seniorherrar

### Tumbling

- Hel-start - Framåtvarv (Minst Dubbel 180°) (Om man kör enklare startvolt men svårare slutvolt går detta också bra)
- Hel start - Valfritt bakåtvarv, alternativt Rondat whip – Valfritt bakåtvarv
- Dubbel str salto 720° (Minimum)

### Trampett

- Överslag str 900°
- Överslag med dubbel rotation (Om detta är något man har fokuserat på)
- Trippel 180°
- Valfritt varv