



24 april 2017

Trupplandslaget, information om uttagning till bruttotrupp

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 att bidra till processen inför och prestationen under EM i Odivelas, Portugal 15-21 oktober 2018. Intentionen är även att redan nu förbereda inför en god prestation vid EM 2020.

Uttagning till trupplandslaget

Första steget på vägen kommer vara uttagningen till bruttotruppen och lägret den 7-10 augusti 2017 på Lingvallen, Ängelholm. De gymnaster som blir uttagna hit kommer automatiskt bli inbjudna även till bruttoläger nummer två som kommer äga rum 4-7 januari 2018 på Bosön, Lidingö (OBS! Preliminärt!). Tanken är att upp till 60 seniorgymnaster och 90 juniorgymnaster kommer att väljas ut utifrån inskickade filmer och tävlingsresultat/prestationer under våren 2017. 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 en 1 minut lång fristående koreografi som kommer skickas ut till uttagna bruttotrupps-gymnaster. Denna skickas ut i samband med uttagningsbeskedet som kommer den 4/7 (preliminärt). Vid första samlingen ligger även fokus på samsyn mellan landslagen och föreningarna. Planen är att arrangera workshops och andra aktiviteter mellan landslagsorganisation och föreningstränare och vi hoppas se så stor representation från berörda föreningar som möjligt. Bruttotruppsläger kommer innebära en kostnad för gymnasterna på ca 2 500 kr per gymnast och läger, reskostnader tillkommer.

Uttagning till respektive landslag sker sommaren 2018. Mer information om och diskussion kring resterande uttagningsprocess kommer på första bruttotruppslägret.

Juniorlandslag

Till juniorlandslaget kan du söka om du är född mellan 2003-2001. För gymnaster födda 2001 kan det finnas undantagsfall där medverkan i ett seniorlag kan anses mer gynnsamt än medverkan i juniorlag. Detta skall däremot ses som undantag och kommer beslutas enbart av våra High Performance Coaches (HPC) tillsammans med respektive ledarteam och i samråd med föreningstränare. Juniorlandslaget kommer ha en regional fördelning där mixlagets bas kommer ligga i regionerna Syd/Väst/Sydost och tjejlaget och killaget kommer ha sin bas i regionerna Öst/Mellansvenska/Uppsvenska/Mitt/Norr. Däremot kommer det finnas valmöjligheten att i sin ansökan ta ställning till om man söker enbart till det "regionala landslaget" eller om man är beredd på att tillhöra ett landslag på annan ort om man skulle tas ut till detta sen. Ett sådant val kommer innebära mer resande och deltagande i ett träningsupplägg som är optimerat för lokala samträningar samt medföra vissa res- och boendekostnader som gymnasten/föreningen själva står för. Det primära syftet med juniorlandslag är att vi skall stötta gymnasterna och förbereda dem inför 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 2000 eller före. Till skillnad från juniorlandslag så är seniorlandslaget inte geografiskt indelat utan genomförs som tidigare års satsningar med intag från hela landet. Gymnaster som var med på EM 2016 + "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 2018. Nya gymnaster söker sig till bruttotruppen på samma sätt som juniorgymnaster. Även här kommer tävlingsresultat/prestationer under våren 2017 användas som hjälp vid uttagning.

Uttagningskriterier allmänt

Friståendesvårigheter samt uttagningsvarv skall samlas på ÉN och max 3 minuter lång film som skickas in som youtubelänk senast 28 maj 2017. Var vänlig lägg friståendesvårigheter först i filmen, följt av redskap. 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 som lever upp till formalia för att underlätta arbetet med uttagningen. Filmar som inte är redigerade så de tydligt visar enbart den aktuella gymnasten i klippet inkluderas inte i bedömningen. Anmälan med personuppgifter och videolänk görs via denna länk: www.gymnastik.se/brutto2017.

Vid skador eller andra undantag

Om en gymnast är skadad under uttagningsprocessen önskas en film ihopklippad från tidigare tillfällen. Viktigt är att i så fall 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 med på något av bruttotruppslägerna skickas ingen ansökan vid detta tillfälle. Om en gymnast uppfyller kraven under våren 2018 tas en ny dialog mellan föreningstränare och HPC. De slutgiltiga landslagen kommer inte vara uttagna förrän sommaren 2018.

Vid frågor eller oklarheter

Vi har valt att starta tidigt med landslagssatsningen för att optimera utvecklingsprocessen och för att kunna skapa så bra framförhållning som möjligt i nästa steg. Därför kan det finnas oklarheter här och nu som först klargörs helt under processen. Träffen i samband med första bruttotruppslägret kommer vara en viktig avstämningsspunkt för detta. Frågor som rör just processen kring uttagning till bruttotruppen ställs via mail till sakarias.lindell@insaco.se och kave322@hotmail.com (skicka till båda). Vi ser fram emot mängder med inskickade videos och önskar stort lycka till med träningen på hemmaplan under våren!

Landslagsledningen genom

Sakarias Lindell, High Performance Coach (HPC)
Kasper Frederiksen, High Performance Coach (HPC)
Jonas Juhl Christiansen, Landslagschef

Uttagningskriterier, bruttotruppen 2017

Friståendesvårigheter, juniortjejer/juniorkillar och seniordamer/seniorherrar (samma)

Övning	Förväntningsnivå	Förtydligande	Filmanvisning
P1001 (framåt 2 1/2)	Obligatoriskt	Vänster ben (Vänsterrotation)	Front rakt fram mot kameran
P1002 (bakåt 2 1/2)	Obligatoriskt	Höger ben (Vänsterrotation)	Front rakt fram mot kameran
P1007 (framåt 1 ½, ben över 90)	Visa ditt bästa försök	Vänster ben (Vänsterrotation)	Front rakt fram mot kameran
J1208 (pik hel)	Obligatoriskt	Vänsterskruv	Sidan mot kameran
J1001 (ljushopp 720)	Obligatoriskt	Valfri rotationsriktning	Front rakt fram mot kameran
J1215 (sax 180)	Visa ditt bästa försök	Vänster avstampsben (Höger spagat)	Sidan mot kameran
B1014 (spetspik 90 grader)	Visa ditt bästa försök över 45 grader.	Sitt i 2 sek.	Snett fram mot kameran - 45 grader
B1013 (spetspik delad 90 grader)	Visa ditt bästa försök över 45 grader.	Sitt i 2 sek.	Snett fram mot kameran - 45 grader
Po801 (brytning)	Obligatoriskt	Valfri start	Sidan mot kameran
B1010 (handstående)	Obligatoriskt	Stå stilla i 2 sek.	Sidan mot kameran
B1009 (sidobalans utan armstöd ben över 120 grader)	Visa ditt bästa försök	Visa hur högt du för tillfället får upp benet	Front rakt fram mot kameran
A802 (delad frivolt)	Obligatoriskt	Valfritt avstampsben	Sidan mot kameran
A1002 (delad pikfrivolt)	Visa ditt bästa försök	Valfritt avstampsben	Sidan mot kameran
A203 + A1003 (sträckt salto)	Obligatoriskt	Max. 3 steg ansats	Sidan mot kameran
A203 + A1006 (grp. 360)	A203 + A1003 (sträckt salto) för att ansöka som junior	Max. 3 steg ansats	Sidan mot kameran
A1206 (str. 360)	A203 + A1003 (sträckt salto) för att ansöka som junior	Max. 3 steg ansats	Sidan mot kameran

Redskap, juniortjejer och juniorkillar

Tumbling

- Hel-start - Framåtvarv (Minst 180⁰) (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)
- Dubbel pik salto (Minimum)

Trampett

- Överslag str 180⁰
- Dubbel str 180⁰
- Str Full Half (Minimum)

Redskap, seniordamer

Tumbling

- Hel-start - Framåtvarv (Minst 540⁰)
- Hel-start - Valfritt bakåtvarv (Om man är ny på hel-start så räcker en film på en hel-start utifrån läget just nu).
- Dubbel str salto (Minimum)

Trampett

- Överslag str 540⁰
- Str Full Half
- Dubbel str 900⁰

Redskap, seniorherrar

Tumbling

- Hel-start - Framåtvarv (Minst Dubbel 180⁰) (Om man kör enklare startvolt men svårare slutvolt går detta också bra)
- Hel start - Valfritt bakåtvarv
- Dubbel str salto 720⁰ (Minimum)

Trampett

- Överslag str 900⁰
- Överslag med dubbel rotation (Om detta är något man har fokuserat på)
- Trippel 180⁰
- Valfritt varv