

Dannebrog til Tops

National landsholdsstruktur

Kvindelig Idrætsgymnastik

Revideret marts 2017

1. Formål

Dannebrog til Tops beskriver den nationale landsholdsstruktur i kvindelige idrætsgymnastik (KIG). Det overordnede formål med nærværende beskrivelse er, sammen med Aldersrelateret Trænings Koncept (ATK), at beskrive vejen til at få **Dannebrog til Tops** (DtT) på de internationale gymnastikarenaer, samt at få forankret **en struktur** der fremmer talentudviklingen indenfor KIG.

2. Ansvar

Ansvar for beskrivelse af DtT og kompetence til at drive og gennemføre DtT aktiviteterne ligger i Kvindelig Elitesektion (KES). Et særligt projekt kaldet Talent 2020 er beskrevet i et andet projekt og er tænkt som et supplement til DtT.

3. Udgangspunkt

Nærværende beskrivelse tager udgangspunkt i behovet for at få en **klar og konkret beskrivelse** af mål og midler for talent - og elitearbejdet indenfor kvindelig idrætsgymnastik (KIG) i Danmark. En strategi for udviklingen af KIG med udgangspunkt i ATK (trænings- og klubstruktur). En lignende beskrivelse er udarbejdet for mandlig idrætsgymnastik.

4. Forudsætning

Dannebrog til Tops (DtT) henvender sig til de aktører indenfor KIG, som ønsker at deltage på højeste plan både nationalt og på sigt også internationalt.

Dannebrog skal til tops, det er forudsætningen. Der er tale om en struktur for dem der vil med på rejsen ind i en ny gymnastisk fremtid for Danmark. I GymDanmark er der naturligvis også plads til gymnaster, trænere og klubber der vil en anden vej.

5. Fokusområder

Arbejdet fokuserer på to selvstændige, men gensidigt afhængige områder - henholdsvis:

- Eliteoptimering
- Talentudvikling

Hvert område har sin **egen logik**, sine egne mål og midler. Der er tale om et struktureret og kontinuerligt arbejde, hvorfor der naturligvis vil være en gradvis overgang fra talentudvikling til eliteoptimering, ligesom der af økonomiske årsager vil være et vist aktivitets sammenfald.

6. Målsætninger

De overordnede sportslige **resultatmål** fremgår af DGF's Strategikatalog 2017 - 2020.

7. Gymnaster

Gymnasterne inddeles i grupper efter alder og niveau i nationale og regionale bruttogrupper.

Antallet af gymnaster i bruttogrupperne kan variere fra år til år, alt efter økonomi og potentiale. Som udgangspunkt vil der være tale om flg. bruttogrupper størrelser:

Eliteoptimering:

- | | | |
|-------------------|----------------|--------------------------------|
| • Seniorlandshold | 16+ | ca. 4 - 10 nationale gymnaster |
| • Juniorlandshold | U15 (13-15 år) | ca. 8 - 15 nationale gymnaster |

Talentudvikling:

- | | | |
|----------------------------|----------------|---------------------------------------|
| • Bruttolandshold (Talent) | U12 (11-12 år) | ca. 8 - 15 nationale talent gymnaster |
| • Bruttolandshold (Bobler) | U10 (8-10 år) | ca. 8 - 15 nationale bobler gymnaster |
| • Regionale juniorer | U15 (13-15 år) | ca. 8 - 15 regionale gymnaster |
| • Regionale talenter | U12 (11-12 år) | ca. 8 - 15 regionale gymnaster |
| • Regionale bobler | U10 (8-10 år) | ca. 8 - 15 regionale gymnaster |

Gymnasterne bliver udtaget til bruttogrupperne ud fra fastlagte kriterier, se pkt. 10. Grupperne annonceres i december inden overgangen til det nye år pr. mail og via opslag på GymDanmark.dk.

8. Trænere

KES udpeger og stiller ansvarlige trænere til rådighed for aktiviteterne i de nationale og regionale bruttogrupper.

9. Partnerskabsmodel

DtT bygger på en partnerskabsmodel hvor gymnast, klub og forbund bidrager med **lige dele** ressourcer. Gymnasten betaler for egen deltagelse, klubben bidrager med en træner pr. femte gymnast, faciliteter, klubtræning og Forbundet bidrager med landstræner/ansvarlig DtT træner til hver gruppe.

For at sikre koordinering og vidensdeling fra landstræner/ansvarlig DtT træner til klubtræner er alle DtT aktiviteter åbne for alle klubtrænere (for egen/klubbens bekostning).

10. Udtagelsesparametre

Det er landstræneren/de ansvarlige DtT trænere der har ansvaret for udtagelse af bruttogrupperne. For at blive udtaget til bruttogrupperne lægges flg. 5 parametre til grund; præstationsniveau, grundtræningsniveau, træningsomfang, alder og geografiske hensyn.

a) Præstationsniveau

Når gymnaster udtages til en bruttogruppe sker det bl.a. ud fra gymnasternes resultater i danske mesterskaber og regionale mesterskaber. For at kunne udtages til Senior, Junior eller talent bruttolandshold (nationale gymnaster) skal man være en del af elitesporet (CoP konkurrencer). Endelig udtagelse til de nationale og regionale bruttogrupper forudsætter desuden at gymnasten har alderssvarende grundtræningsniveau og træningsomfang, jfr. pkt. 10b og 10c.

b) Grundtræningsniveau

Der er tale om helt grundlæggende alderssvarende præstationsforudsætninger, som indgår i testsystemet, bl.a.: fitness, styrke, smidighed, luftsans og redskabsspecifikke nøgleteknikker.

Forudsætningerne er døråbnere til den gymnastiske udvikling og til de nationale og regionale bruttogrupper. Budskabet er ganske klart, præstationsforudsætningerne er at opfatte, som det vigtige hjemmearbejde der skal laves inden man kan komme videre - Lektierne der skal laves inden man bliver udtaget.

c) Træningsomfang

For at kunne begå sig internationalt er det nødvendigt med et relativt stort træningsomfang. Anbefalingen er, at gymnasten skal præstere et trænings-omfang svarende til nedenstående skema. Dette er ikke nødvendigvis træning i hallen (selv om dette klart bør tilstræbes), men kan udføres andre steder. Dog skal dette være struktureret i tæt samarbejde med den ansvarligt træner og understøtte den nødvendige gymnastiske udvikling både i intensitet og omfang.

Det betyder flg.:

Alder	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14	15+
Træningsomfang	10 – 14	14 – 17	17 – 19	20 – 22	22+

Træningsomfang er angivet i timer pr. uge, inkl. aftalt selvtræning. Omfanget er vejledende.

Selvom den overordnede strategi går ud på at udvikle mangekæmpere, så er det en **prioriteret del af strategien at satse på specialister**. Der findes principielt to slags specialister, nemlig:

- "tilvalgs-"specialist, tilvalg fordi nogle naturlige forcer gør at gymnasten har særlige evner og muligheder indenfor en eller flere discipliner
- "fravalgs-"specialist, fravalg fordi skade eller anden anatomisk/fysiologisk/mental udfordring gør at gymnasten er nødt til at fravælge en eller flere discipliner

Begrænset specialisering (3 discipliner)

Alder	16+
Træningsomfang	22

Stor specialisering (1 - 2 discipliner)

Alder	16+
Træningsomfang	20

d) Geografiske og aldershensyn

For at udvikle hele Danmark er det hensigtsmæssigt at tilstræbe så stor spredning og repræsentation af landsdele, klubber og alder som det jf. a, b og c er muligt. Aldershensynet imødekommes naturligt via inddelingen i aldersgrupper, men her skal det tilstræbes at de to årgange er nogenlunde ligeligt repræsenteret.

De nationale bruttogrupper udtages ikke på baggrund af geografiske hensyn, men her understøttes strukturen af de regionale bruttogrupper, som netop tager det geografiske hensyn. Dette er for bedst muligt at forankre og udvikle DtT i hele regionen, landet og i alle aldersgrupper.

For at imødegå ovenstående udtagelsesparametre er der udarbejdet nogle mere konkrete udtagelseskriterier, som er beskrevet i Bilag 3.

11. Aktiviteter

Der er i princippet tre slags aktiviteter: træning, test og konkurrence

a) Træning

Træningen varierer alt efter om der er tale om klubtræning eller regional-/national landsholdstræning.

Klubtræning foregår på klubbens præmisser. For klubber, trænere og gymnaster er der flg. forudsætninger for at være med i projekt DtT:

- evt. træningsprogrammer for gymnasterne gennemføres efter anvisningerne fra den ansvarlige DtT træner.
- test for gymnasterne gennemføres og formidles efter anvisningerne fra landstræneren.

National og regional bruttogruppetræning foregår jfr. terminsliste (ansvar KES) og efter trænerens nærmere anvisninger.

b) Test

Hvert år gennemføres en fælles test som udgør en del af udtagelseskriterierne (jf. Bilag 3)

c) Konkurrencer

Arbejdet i bruttogrupperne fører på sigt gymnasterne frem mod specifikke internationale mesterskaber og konkurrencer.

12. Aktivitetsomfang

Omfanget af nationale og regionale aktiviteter varierer alt efter aldersgruppe, periode og aktuelle behov.

Se aktivitetskalender og tjek GymDanmark's hjemmeside.

Nationale og regionale bruttogrupper:

Senior og Junior U15:	3 weekendsamlinger 1 lejr DK/udlandet
Bruttolandshold U12: (Talenter)	2 weekendsamlinger 1 lejr DK
Bruttolandshold U10: (Bobler)	2 weekendsamlinger 1 lejr (DK)
Regionale juniorer U15:	2 samlinger samt en test
Regionale talenter U12:	2 samlinger samt en test
Regionale bobler U10:	4 samlinger samt en test

13. Økonomi

Alle gymnaster udtaget til nationale og regionale grupper forudbetaler et årligt kontingent, som dækker udgifter til opretholdelse af DtT i form af nationale og regionale samlinger samt test. Kontingentet dækker både udgifter for gymnastens egen deltagelse i samlinger (forplejning når samlingen varer mere end 1 dag og halleje, men ikke transport), samt deltagelse for klubtrænere, DtT trænere og landstræner uden klubben betaler herfor. Mht. dækning af transportudgifter for trænere se Bilag 2.

Deltagerbetalingen bygger på partnerskabsmodellen mellem gymnast, klub og forbund. Der er forskellig deltagerbetaling alt efter hvilken bruttogruppe man indgår i. Se Bilag 1 for aktuelle deltagergebyr.

NB! Der er tilmeldingsfrist to uger før første samling, ønsker gymnasten ikke at deltage i en udtaget gruppe skal den ansvarlige træner orienteres af gymnasten eller klubtræneren. Den ansvarlige træner kan herefter efterudtage en anden gymnast, såfremt det skønnes relevant. Der refunderes ikke indbetalte beløb.

14. Formidling af årsplan, invitation og program.

Foreløbig årsplan for samlinger og test fremlægges i forbindelse med det årlige aktivitetsmøde eller umiddelbart herefter. Endelig plan udsendes primo januar sammen med forældrebrev og opkrævning til de udtagne gymnaster, ansvar KES. Invitationen til en given aktivitet formidles senest 1 måned før aktiviteten – DtT træneren er i samarbejde med den pågældende klub ansvarlig for dette. Ligeledes er DtT træneren ansvarlig for formidling program senest 1 uge før aktiviteten.