

Dannebrog til Tops

National landsholdsstruktur

Kvindelig Idrætsgymnastik

Revideret marts 2018

1. Formål

Dannebrog til Tops beskriver den nationale landsholdsstruktur i kvindelige idrætsgymnastik (KIG). Det overordnede formål med nærværende beskrivelse er, sammen med GymDanmarks Talent- og elitestruktur, 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).

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 i tråd med GymDanmarks Talent- og elitestruktur. I DtT tages der udgangspunkt i eliten, men hvor det ikke kun er eliten der er i fokus, men i høj grad også udbredelse af sporten samt fastholdelse af gymnasterne.

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. bruttogruppe størrelser:

Eliteoptimering:

- Seniorlandshold 16+ ca. 5 - 10 nationale gymnaster
- Juniorlandshold U15 (13-15 år) ca. 10 - 20 nationale gymnaster

Talentudvikling:

- Talentgruppe 12 år og yngre ca. 8 - 15 nationale talent gymnaster
- Regional O12 (over 12 år) ca. 8 - 15 regionale gymnaster
- Regional U12 & 12 (12 år og yngre) 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. 7. 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. Se også Bilag 3.

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- og Juniorlandshold eller talentgruppe (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 træningsomfang 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 timer

Storspecialisering (1 - 2 discipliner)

Alder	16+
Træningsomfang	20 timer

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

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 årgangene 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 bruttogrupper træning foregår jf. 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:

Seniorlandshold:	3 weekendsamlinger 1 sommerlejr
Juniorlandshold:	3 weekendsamlinger 1 sommerlejr
Talentgruppe:	2 weekendsamlinger 1 sommerlejr
DtT Regionalt O12:	3 samlinger
DtT Regionalt U12 & 12:	3 samlinger

Fællestræninger

I forbindelse med at GymDanmark i 2017 lancerede en ny talent- og elitestruktur, som skal implementeres i alle grene af forbundet, er der sket nogle ændringer i DtT. Der er i år færre gymnaster udtaget til bruttogrupper, men som noget nyt tilbydes der en åben fællestræning i både Øst og Vest.

Meningen med disse åbne fællestræninger er, at kunne tilbyde alle gymnaster uanset alder og niveau muligheden for at komme ud og træne med andre gymnaster og trænere. Det er altså ikke nødvendigvis de dygtigste gymnaster, som måske allerede er udtaget til bruttogrupper, men det henvender sig lige så meget til alle de andre gymnaster, som har lyst til at møde ligesindede fra andre klubber.

Da det er en åben fællestræning med et begrænset antal pladser, tilmelder man på GymDanmarks hjemmeside efter **først til mølle** princippet.

Hver forening kan maksimalt tilmelde 15 gymnaster og der SKAL sendes trænere med svarende til antal gymnaster (som minimum).

Trænernormeringen er 1-7 gymnaster 1 træner, 8-15 gymnaster 2 trænere.

Prisen for at deltage i arrangementet er 75 kr. pr. gymnast (også for DtT gymnaster, da Fællestræningerne ikke indgår i betalingen til bruttogrupperne).

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.

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.

Som noget nyt indgår testen ikke i betalingen for DtT. Dette er af administrative grunde, da alle skal tilmeldes testen uanset om man er DtT gymnast eller ej, og prisen for deltagelse er den samme - 50 kr./gymnast.

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 forældrebreve 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 af et program senest 1 uge før aktiviteten.