

# Uttagningskriterier för Landskamp - Oslo

Plats:	Oslo, Norge
Datum:	15 – 16/3
Tävlingsformat:	Lagtävling 5 – 4 – 3 (Alla får köra mångkamp)
Ålder:	Gymnaster födda 2005 och tidigare
Uttagningsgruppen:	Förbundskapten, ass. FK, Landslagschef

## Kriterier och poäng

### Lag

Lagformatet: 5 – 4 – 3 bästa möjliga lag kommer att premieras för lagtävlingen. Alla gymnaster får köra mångkamp men lagkonstellationen (5-4-3) bestäms på förhand.

## Prestations och kvalifikationstillfällen

- LL 1 – Bosön 13/1
- LL 2 – Halmstad 8/2
- WC – Cairo
- WC – Cottbus
- Digital tävling 29/2 – 2/3

## **För att vara uttagningsbar ska gymnasten dessutom;**

- ✓ Vara en god förebild för Svensk Gymnastik och medveten om att representera inte bara sig själv men även Gymnastikförbundet och Sverige på bästa sätt och leva upp till Gymnastikförbundets uppförandekod.
- ✓ Ha visat sig kunna fokusera på den egna prestationen såväl som att bidra till en helhet som stärker och lyfter andra på ett bra sätt.
- ✓ Ha en fysisk status som anses vara god vid uttagningstidpunkten samt ha en tydlig plan för hur denna ska upprätthållas/förbättras fram mot mästerskapet.
- ✓ Vara medveten om och ha rimliga förväntningar på sin egen prestationsnivå, tekniskt som mentalt samt en tydlig plan fram mot mästerskapet för hur denna ska uppnås.
- ✓ Ha en vardag i balans där träning och tävling ingår i en välfungerande helhet med tillräckligt utrymme för återhämtning.
- ✓ Kraven ovan gäller fullt ut för seniorgymnaster. För juniorgymnaster anses det tillräckligt med viss insyn i planering och egen förväntan men övriga delar eftersträvas fullt ut.