

Välkommen till Nationell testhelg 2023 8/12 – 10/12 i Malmö

MTK (Tävlingskommittén för manlig artistisk gymnastik) tillsammans med SvGF (Svenska Gymnastikförbundet) och manlig artistisk gymnastiks juniorlandslag inbjuder pojkar födda 2006 – 2014 till Nationell testhelg 2023. Syftet med helgen är att ge gymnasterna en möjlighet att testa sina kunskaper inom Atletik (styrka och smidighet) och Teknik.

Det Nationella Testsystemet är ett komplement till manlig artistisk gymnastiks (MAG) Tävlingsprogram. I Tävlingsprogrammet ryms inte alla moment (övningar, styrka, smidighet) som krävs för att säkerställa den bästa och mest långsiktigt hållbara utvecklingen för gymnasten. Därför är det Nationella Testet ett bra komplement för tränare och gymnaster att säkerställa gymnastens utveckling inom alla de viktiga övningar som MAG behöver.

Liksom tidigare år kommer det genomföras olika grupperingar 2024, exakta utformningen av dessa grupperingar kommer informeras om senare.

Juniorlandslaget

Ålder 13-18år (födda 2006-2010, 2010:or kan tävla JEM 2024 så de kan ansöka om plats i juniorlandslaget 2024 men resultat från COP J ska finnas från 2023). Resultat från COP – J tävlingar under 2023 tillsammans med resultat från testhelg utgör grund för uttagning till juniorlandslaget. För att vara aktuell för juniorlandslaget 2024 krävs att nationellt test genomförs. Maximalt 12 gymnaster kommer att plockas ut till juniorlandslaget.

Information Nationell testhelg

Nationella testet bygger på att ledarna dömer under hela testet (förmiddag/eftermiddag, ej fredag). Domarlistor skickas ut efter att anmälningarna skett.

Åldrar

2006-2010 – Uttagning till Juniorlandslaget

2011-2013 – Uttagning till Ungdoms- och Utvecklingsgruppen

2014 – Deltar för att testa sina kunskaper

Plats

Malmö, Sofielunds Idrottshus 2:a våningen (portkod #2021)

Testprogram

Tekniskt Atletiskt Testprogram 2019 version 2 (bifogat)

Schema

Fredag 8/12

14:00 – 14:30 Fri uppvärmning inför rörlighetstest (2011-2014)

14:00 – 14:15 Genomgång för testledare (rörlighet)

14:30 – 16:30 Rörlighetstest (2011-2014)

16:30 – 17:00 Fri uppvärmning inför rörlighetstest (2006-2010)

17:00 – 18:30 Rörlighetstest (2006-2010)

Lördag 9/12

09:00 – 10:00 Fri uppvärmning inför tekniktest (2011-2014)

10:00 – 13:30 Tekniktest (2011-2014)

12:30 – 14:30 Lunch Sofielundshallen

14:00 – 15:00 Fri uppvärmning inför tekniktestet (2006-2010)

15:00 – 18:00 Tekniktest (2006-2010)

Söndag 10/12

08:00 – 08:30 Fri uppvärmning inför styrketest (2011-2014)

08:30 – 10:30 Styrketest (2011-2014)

10:30 – 11:00 Fri uppvärmning inför styrketest (2006-2010)

11:30 – 13:30 Styrketest (2006-2010)

12:30 – 13:30 Lunch

14:30 – 15:00 Resultat & prisutdelning

Tävlingskläder

Alla tester kommer att genomföras i form av en riktig tävling. Gymnaster och tränare förväntas ha föreningsoverall vid defilering samt ordinarie tävlingskläder under samtliga tester samt vid annonsering av resultat.

Anmälan

Anmälan görs senast 28 oktober via <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se/>

Anmälningsavgift

Faktureras i efterhand av Gymnastikförbundet i enlighet med Tekniskt reglemente, dvs 300+100kr (anmälnings- samt administrativ avgift).

Luncher

Alla anmälda gymnaster och tränare bokas för lunch lördag och söndag (125kr/lunch) fakturering sker i efterhand. Anmäl om specialkost till eddie.olsson@gymnastik.se eller om ni inte vill ha lunch för era deltagare.

Ansvarig för nationella testerna

MTK – Tävlingskommittén för MAG & Förbundskapten för juniorlandslaget MAG. Av MTK utsedd testledare under testhelgen är Eddie Olsson.