Välkommen till Nationell testhelg 5–6 december i Malmö

MTK (Tävlingskommittén för manlig artistisk gymnastik) tillsammans med SvGF (Svenska Gymnastikförbundet), GK Motus-Salto och manlig artistisk gymnastiks juniorlandslag inbjuder pojkar födda 2007 – 2017 till Nationell testhelg 2026. 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 långsiktiga 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 LUG-grupper 2027, exakta utformningen av dessa grupperingar kommer informeras om senare.

Juniorlandslaget

Ålder 14-18år (födda 2007-2012) Resultat från COP – J tävlingar under 2026 tillsammans med resultat från testhelg utgör grund för uttagning till juniorlandslaget. För att vara aktuell för juniorlandslaget 2027 krävs att nationellt test genomförs.

Information Nationell testhelg

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

Åldrar

2007–2012(2013) – Juniorlandslaget

2014–2017 – LUG 2

Plats

Malmö, Sofielunds Idrottshus 2:a våningen (portkod #1141)

Testprogram

Tekniskt Atletiskt Testprogram 2019 version 2 (bifogat)

Schema

Lördag 5/12

09:00	Hallen öppnar
10:00 – 11:00	Fri uppvärmning inför tekniktest
11:00 – 14:00	Tekniktest
14:00 – 15:30	Lunch Sofielundshallen
15:30 – 16:00	Fri uppvärmning inför Rörlighetstest
16:00 – 17:30	Rörlighetstest

Söndag 6/12

08:30	Hallen öppnar
09:00 – 09:30	Fri uppvärmning inför styrketest
09:30 – 11:30	Styrketest
11:30 – 13:30	Lunch
13:30 – 14:00	Annonsering av resultat

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.

Luncher

Alla anmälda gymnaster och tränare bokas för lunch lördag och söndag (125kr/lunch) fakturering via GK Motus-Salto. Anmäl om special kost till eddie.olsson@gymnastik.se eller om ni inte vill ha lunch för era deltagare.

Anmälan

Anmälan gör du här. Sista anmälan är **söndagen den 30 november.**

Ansvarig för nationella testerna

MTK – Tävlingskommittén för MAG & Förbundskapten för MAG. Av MTK utsedd testledare under testhegen är Eddie Olsson. Arrangerande förening GK Motus-Salto.