

# Välkommen till Nationell testhelg

## 7-8 december i Malmö

MTK (Tävlingskommittén för manlig artistisk gymnastik) tillsammans med SvGF (Svenska Gymnastikförbundet) och manlig artistisk gymnastiks juniorlandslag inbjuder pojkar födda 2007 – 2015 till Nationell testhelg 2024. 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 Utveckling- och ungdomsgrupper 2025, exakta utformningen av dessa grupperingar kommer informeras om senare.

## Juniorlandslaget

Ålder 14-18år (födda 2007–2010) Resultat från COP – J tävlingar under 2024 tillsammans med resultat från testhelg utgör grund för uttagning till juniorlandslaget. **För att vara aktuell för juniorlandslaget 2025 krävs att nationellt test genomförs i Malmö.**

## Information Nationell testhelg

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

## Åldrar

2007–2010(2010) – Juniorlandslaget  
2012–2015 – Utveckling- och ungdomsgruppen

## Plats

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

# Testprogram

Tekniskt Atletiskt Testprogram 2019 version 2 (bifogat) Inför helgen behöver ni fylla i ett dokument per gymnast, samt namnge dokumentet "Förnamn Efternamn - Tekniktest"  
Tillsammans med det ifyllda dokumentet skickar ni in resultat som är relevanta till [mag@gymnastik.se](mailto:mag@gymnastik.se) senast 1 december.

## Schema

### Lördag 7/12

10:00 – 11:00 Fri uppvärmning inför tekniktest  
11:00 – 14:30 Tekniktest  
14:30 – 16:00 Lunch Sofielundshallen  
16:00 – 16:30 Fri uppvärmning inför Rörlighetstest  
16:30 – 18:00 Rörlighetstest

### Söndag 8/12

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

## Anmälan

Anmälan görs på <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se> . Sista anmälan är den 1 december.

## 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)  
Faktureras efter genomförd testhelg. Anmäl specialkost till [eddie.olsson@gymnastik.se](mailto:eddie.olsson@gymnastik.se) eller om ni inte vill ha lunch för era deltagare.

# Ansvarig för nationella testerna

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