

## JSM 2022 – Information om deltagande i VGF:s JSM-lag

Västerås Gymnastikförening och vi ledare tycker det är dags att försöka få ihop ett lag för att kunna vara med och delta på JSM den 10-11 dec i Eskilstuna i år. Eftersom det ställs högre krav svårighetsmässigt, utifrån reglementet Code of Points, är vår ambition att ställa upp med ett föreningslag.

För att delta i detta lag kommer i vår en bruttotrupp att tas ut med intresserade gymnaster. Där kommer alla gymnaster som har åldern inne (födda år 07 - 04) och tränar på en ungefärlig jämlik nivå ges möjlighet att delta. V 14 kommer truppen starta sin träning tillsammans där man kommer visa upp och filma de färdigheter man kör i respektive redskap. Det kommer genomföras tio träningstillfällen för fristående och fem träningstillfällen för tumbling och trampett from april fram till tävlingen. Info om datum återkommer vi med. Friståendet kommer behöva mest tid, övriga redskap tränar man på som vanligt under sina ordinarie träningar.

Tävlingslaget kommer i slutändan bestå av tio gymnaster och två reserver. Samtliga gymnaster (10 st) som tävlar tumbling och trampett behöver tävla i fristående. Det är endast 6 gymnaster som tävlar varje varv i matta och hopp.

**Denna satsning görs parallellt med övrig träning och tävling som planeras i det ordinarie gruppen man är med i. Totalt blir det alltså 12 träningar och en tävling extra utöver den ordinarie träningen.**

På JSM nivå finns som på alla tävlingar ett antal övningskrav som måste uppfyllas. Vid intresseanmälan v 14 gör vi ledare bedömningen att gymnasten behöver kunna klara minst tre av övningarna gällande tumbling och trampett samt vara på god väg att klara friståendesvårigheterna (se önskad nivå utifrån övningar beskrivna nedan). De 12 och ytterligare 2 gymnaster (14) som kommer att bli uttagna till laget kommer att utses under vecka 36 och vara gymnaster med en god kunskap i alla tre redskap samt har en hög närvaro.

Vi ledare kommer kontinuerligt under våren att föra samtal med gymnasterna kring deras kunskapsnivå och rimlig utveckling för att hjälpa tjejerna att ha realistiska förväntningar på sin träning och utveckling.

**För övriga gymnaster som inte deltar i JSM laget önskar vi såklart att alla åker med och hejar fram vårt lag under tävlingen i Eskilstuna.**

Vi hoppas på ett aktivt deltagande och engagemang från alla gymnaster i föreningen oavsett om man deltar i laget eller ej.

// Malin, Lotta, Micke, Therese, Tomas H och Tomas E

## Praktisk information

### **Sista anmälningdag till 1:a träningstillfället 5/4:**

31 mars kl 22.00. Skicka whats app meddelande till Malin.

### **1:a träningstillfället**

Tisdag 5 april i Nya VGF-Hallen och ABB-Hallen 18:30-21. Vid detta tillfälle kommer vi presentera planen för denna satsning, meddela övriga träningstillfällen & gymnasterna kommer få filma sina varv samt friståendesvårigheter för att få koll på vart man ligger i kunskapsnivå i dagsläget.

### **Ansvariga ledare är:**

Fristående: Malin Sevelin o Lotta Hedqvist

Trampett/Tumbling: Mikael Hedqvist, Therece Strindberg, Tomas Heikillä o Tomas Elvhage

**Gymnastikförbundets övningskrav tumbling:** minst ett varv med minst 360° skruv eller minst dubbel grupperad 180°.

Alla varv på tumbling kommer att bestå av tre övningar i följd där ett varv ska vara framåt, ett bakåt och ett valfritt/ blandat varv.

### **VGF svårighetsmål/krav tumbling:**

1. Rondat flickis sträkt salto 360°
2. Rondat flickis dubbelsalto/ 720°
3. Voltstart handvolt sträckt 180°

**Gymnastikförbundets övningskrav trampett:** minst ett varv med minst 540° skruv eller minst dubbel grupperad 180°.

Två varv på trampetten kommer att vara fria hopp och ett varv kommer att vara med hoppredskap.

Minst ett av tre varv ska vara med dubbel rotation.

### **VGF svårighetsmål/krav trampett:**

1. Dubbel grupperad 180°
2. Dubbel pik 180°
3. Tsuka/ överslag-volt

### **VGF svårighetsmål/krav fristående:**

- **Hopp:** Saxlant 180° + saxlant 135° vändning 180°, ringhopp
- **Balanser:** Handstående stilla 2 sek, piruett 540° ben 90° utan handstöd, våghalvstående 120°, stödvåg,
- **Akrobatiska moment:** Grupperad salto, volt till stå

**Kombination:** Våghalvstående 120° + ringhopp.

**Flexmoment:** Spogat, valfritt ben.