Forventninger til Team-Gym gymnaster i Viking Gymnastik– & Trampolin 2026/27

Det grundlæggende fundament for at dyrke Team-Gym i Viking er at være motiveret og have ambitioner for at udvikle sig selv bedst muligt både gymnastisk og personligt.

Udtagelse

• TeamGym er en konkurrenceidræt under Gym-Danmark. Derfor udtages gymnasterne til alle vores TeamGym-hold konkurrencehold.
• Udvælgelsen af gymnasterne til sæsonens hold sker efter vores udtagelse.
• Holdfordelingen vil blive meldt ud en uges tid efter på mail. For nogle aldersgruppers vedkommende kan der udvælges en trup, som dækker over flere hold. Den trup vil senere deles i hold.
• Udtagelse af gymnasterne sker på baggrund af en vurdering af den enkelte gymnasts potentiale samt udvikling og præstationer i den forgangne sæson både gymnastisk og socialt set. Nye gymnaster bliver vurderet i forhold til vores sommer træninger, prøvetræninger og ved udtagelsen.
• Det er vigtigt at understrege, at gymnasten også vurderes i forhold til de øvrige gymnaster i rækken. Det er derfor ikke på forhånd givet, at en udtaget gymnast i den nye sæson forbliver på samme hold eller rykker op på et højere hold.
• Gymnastgrundlaget og udvikling kan medføre, at det kan forekomme, at en gymnast rykkes til et lavere rangerende hold.
• Det er udelukkende en træner-beslutning, hvem der udtages til de enkelte hold.
• Hvis det viser sig, at en udtaget gymnast alligevel ikke har det forventede potentiale eller krævede mentalitet og træningsmoral, så forbeholder vi os også retten til, at henvise den pågældende gymnast til gymnastik på et andet hold, som er mere passende.

Reserver

• På alle hold optimeres bestræbelserne på at opnå de bedste resultater, selvfølgelig under hensyntagen til det pågældende holds aldersgruppe og placering i konkurrencen. Trænere kan derfor f.eks. vælge at have reserver i trupperne eller at stille op i konkurrence med færre antal gymnaster end 12. Det er derfor vigtigt at understrege, at udtagelse til et hold ikke automatisk giver adgang til deltagelse i konkurrencerne. Det er udelukkende en træner-beslutning, hvem der udtages til de enkelte konkurrencer.
• Vi bestræber os på at give feedback til forældre og gymnaster gennem sæsonen, evt. ved samtaler eller mails.

Fremmøde & afbud

• På Vikings TeamGym-hold er der mødepligt. Det forventes, at træninger mm. bliver højt prioriteret af såvel gymnasten som forældrene.
• Ferier skal planlægges under hensyntagen til konkurrencesæsonen.
• Planlagte afbud bedes af hensyn til træningsplanlægning ske senest to uger i forvejen.
• Afbud skal ved sygdom ske senest 2 timer før træning.
• Der skal altid meldes afbud til en træner.

Før & efter træning

• Gymnasten skal møde klar til træning - dvs. man skal have spist og drukket hjemmefra, så energidepoterne er fyldt op.
• Man skal være omklædt og klar ved træningsstart – toiletbesøg er klaret, og drikkedunken er fyldt op med vand.
• Man hjælper ligeligt til med redskaber før, under og efter træning. Dette betyder især, at man ikke begynder at springe på banerne, førend alle redskaber er lagt ud

Træningsmoral & engagement

• Der deltages fuldt ud i opvarmningen.
• Under opvarmning, grundtræning og styrketræning er der ro, og indsatsen er fokuseret.
• Der skal altid være koncentration og fokus på egne præstationer under hele træningsforløbet.
• Moderat og ikke-forstyrrende snak er tilladt under springtræning i grupperne.

Respektfuld optræden

• Trænerne er vejledere og er der for at hjælpe gymnasten til et bedre resultat. Hjælp og instruktioner gives konstruktivt, så gymnasten kan udvikle sig i en positiv retning.
• Gymnasten skal kunne modtage en besked - dvs. gymnasten skal kunne forstå, at man skal tie stille og lytte, når træneren giver instrukser.
• Trænernes anvisninger følges, uanset hvilken træner der underviser. Lad være med at stille kritiske spørgsmål til trænernes anvisninger, og undlad at modtage en besked/instruktion med et modspørgsmål. Det medvirker kun til dårlig stemning.

”Holdspiller”

• Gymnasten skal opfatte sig selv som en del af et hold og sørge for altid at yde sit for holdet.
• Træningen bliver bedre, hvis man går foran og viser de andre vejen. Jo stærkere hver enkel holddeltager er, desto stærkere er holdet.
• Gymnasterne skal indbyrdes rose hinanden, når der f.eks. udføres nye eller gode spring, eller bakke hinanden op, når det går mindre godt. Det bidrager til en god stemning i træningssalen.
• TeamGym er en holdsport, og det forventes, at man er en rar og omgængelig holdkammerat, der respekterer alle andre gymnaster på holdet og i foreningen.

Medansvar egen udvikling

• Gymnasten skal være motiveret til at blive bedre med alt, hvad det indebærer.
• Gymnastisk udvikling forudsætter en god portion mod. Selvom et nyt spring kan virke uoverskueligt og lidt utrygt, er gymnasten nødt til at overvinde frygten og prøve.
• Trænerne beder ingen om at lave noget, de ikke har forudsætningerne for.
• Man gør sit bedste for at udføre kvalificerede forsøg.
• Hvis ikke tilløbet passer, så er der et minimum for, hvad der skal udføres f.eks. lukket/strakt salto.
• Gennemløb er ikke acceptable. Dette hænger tæt sammen med koncentration forud for springet.
• Hjemmetræning er en nødvendighed, og øvelser/challenges og indsatsområder aftales med trænergruppen.
• Vi forventer gymnasten øver sit kate samt smidigheds program der kan findes på https://www.youtube.com/@VikingTeamGymBornholm-wo1sp

Særligt vedrørende konkurrencer

• Det er en træner beslutning hvilke konkurrencer vi deltager i og i hvilken række.
• Afbud til konkurrencer, som ikke skyldes sygdom eller andet pludseligt opstået, skal meddeles trænerne i løbet af efteråret.
• Hvilke gymnaster, der er på hold til konkurrencerne vil blive meldt ud, når trænerne har besluttet sig for den endelige sammensætning.
• Der kan ikke sættes frist på, hvornår det meldes ud, idet sammensætningen afhænger af mange omstændigheder.
• Alle gymnaster på holdet tager med til holdkonkurrencerne, også reserverne. Teamgym er en holdsport, og ALLE er en del af holdet, om de er med i konkurrence eller ej.
• Det bestræbes så vidt muligt, at gymnasterne i samme række rejser samlet til holdkonkurrencerne, enten ved aftalt fælles kørsel eller bus/tog. Hvis der arrangeres fælles transport, forventes det, at alle deltager.
• Såfremt der skal overnattes til en konkurrence, forventes det, at alle gymnaster på holdet overnatter.

Redskaber & forældreinvolvering

• Forældre må påregne at skulle hjælpe aktivt med at lægge redskaber frem/pakke ned efter hver træning (5-10 min på skift). Trænerteamet vil aktivt guide forældre og gymnaster.
• For at have ro og koncentration i undervisningen er det ikke muligt for forældre at hverken deltage eller være i hallen under træningen.
• Der vil i løbet af sæsonen forvente at man som forældre hjælper til med det praktiske til vores overnatninger og rejser. Så vi trænere kan fokusere på gymnasterne.
• Viking Teamgym Bornholm har en fælles forældre facebook gruppe der hedder: Viking TeamGym Bornholm. Her vil der løbende komme info.

Mobil

• For at have ro og koncentration i undervisningen har Viking bestyrrelse valgt, at gymnaster ikke må bruge mobiltelefoner inde i hallen- (vi vil evt. samle dem sammen i en kasse). Engang imellem vil de have mulighed for at filme dem selv. Dette er en træner beslutning.

Priser

• Micro: 2500 kr
• Mini: 3000 kr
• Junior: 3000 kr

OBS : + egenudgifter til rejser + kost og logi , stævnegebyr,
konkurrence licencer.

• Henvendelser vedrørende kontingent bedes ske til

Kassereren via mail: viking.kasserer@gmail.com
(fx. Ønske om indbetaling i rater)

Dragt

• Dragten er inkluderet i kontingent (ca 900 kr) Der er internationale regler til en teamgym dragt. Vi køber dem i starten af sæsonen. I Teamgym er det acceptabelt at have den samme dragt flere år i træk. Det vil altid være en træner beslutning om vi beholder dragten eller skifter til ny.

Alder

• Nano: Gymnasten skal være i alderen 5-7 år for at tilmelde sig.

• Micro: Gymnasten skal være i alderen 8-11 år for at tilmelde sig.

• Mini : Gymnasten skal være i alderen 11 – 14 år for at tilmelde sig.

• Junior : Gymnasten skal være i alderen 14 – 17 år for at tilmelde sig.

Træning konkurrencehold

Micro
• Mandag kl.16.30-18.00
• Onsdag kl. 16.30-18.00 (På basis holdet)

Mini/Junior
• Mandag: kl18.00-20.00
• Onsdag kl.18.00-20.00
• Fredag fra kl.16.30-18.00 (Vi træner -spring, styrke og moment i spring hallen - ikke et krav, men en god mulighed for at udvikle sig. Besked til træner om deltagelse er nødvendigt)

Vigtige datoer

Udtagelse
• Micro: 7 September
• Mini: 26 August
• Junior: 26 August

Overnatning (Mini/junior konkurrencehold):
• 24-25 oktober
• 27-28 februar

Konkurrencer:

Julecup:
• 14-15 eller 21-22 November.

Sjællandsmesterskaberne (Danmarksserien):
• 23-24 januar (Mini / Junior)

Aspirant Øst:
• 10-11 April 2027

Regionsrækken Øst:
• Runde 1.: 6-7 Marts eller 13-14 Marts (backup)
• Runde 2. : 17-18 April eller 10-11 April (backup)

Danmarkserien Mini /U14:
• Runde 1. 03-04 April
• Runde 2. : 8-9 Maj.

Danmarkserien Junior:
• Runde 1. 03-04 April
• Runde 2. : 22-23 Maj.

Viking gymnastik opvisning
• 20 Marts 2027

DGI forårsopvisning
• 03 April 2027 +04 April 2027

Tilmelding

Tilmelding på www.vikinggymnastik.dk (Via conventus)

Spørgsmål vedrørende konkurrencehold, træninger mm kan rettes til holdets instruktører eller på mail: anders@andersbeier.com

I kan læse meget mere om teamgym under GymDanmarks hjemmeside: gymdanmark.dk

Instruktører på konkurrencehold

• Micro: Juliane Sommer Beier, Frida Brandt-Andersson, Katrine W Schwarz Nielsen

• Mini/Junior: Anders Beier, Malene Sommer

Telefon oplysninger

• Anders Beier: 25380095

• Malene Sommer: 28608311

•Katrine W Schwarz Nielsen : 21456975

Vi glæder os til en fantastisk sæson med masser af fællesskab, udvikling, smil og ikke mindst teamgym power:)