



Ullevål, 30. mai 2025

UTTAKSPROCESS LANDSLAG RG 2025 – gymnaster født 2010 og eldre

Dette dokumentet beskriver prosessen for uttak til nye lag og grupper for sesongen 2026 for gymnaster født 2010 og eldre. Uttaksprosessen i sin helhet består av flere deler.

Del 1 = Oppvarming med koordinasjonsøvelser

Del 3 = Kroppsvansker

Del 4 = Programkjøring (to program – kan reduseres til ett program hvis stor pågang i påmelding)

Del 5 = Koreografi/artistiske forutsetninger

Del 6 = Fleksibilitetstest og styrkeøvelser

**Del 2 risikoelement er fjernet fra årets test.*

Prosessen for uttak av nye landslag og grupper vil foregå på følgende måte i år:

Gymnaster født 2010 og eldre: Del 3, Del 4

Det skal i løpet av 2025 tas ut et seniorlandslag og et juniorlandslag med tanke på internasjonal representasjon i 2026 samt forberedelser til den olympiske syklusen vi nå har startet. Uttakskriterier kommer etter sommeren og før påmeldingsfrist til test.

Seniorgymnaster født 2010 og eldre: Del 3, Del 4

Gymnastene skal kjøre ett selvvalgte seniorprogram i Del 4. Det vil gjøres helhetlige vurderinger av vanskegrad, artisteri og utførelse – ikke karakterer etter internasjonalt reglement.

For nærmere informasjon om hvordan tester vurderes, se dokumenter om uttakstester på nettsiden under landslag (oppdateringer av testbatteri kommer over sommeren).

Tid og sted

Testen avholdes på Østlandet. Endelig sted og tidsplan kommer over sommeren etter at påmeldingsfristen har utløpt.

Dato: 24.-26. oktober 2025

Gymnaster må regne med at man deltar på testen 1-2 dager (avhenger av antall påmeldte).

Deltakelse er på egen kostnad.

Påmelding

Gymnaster som skal stille i firkamp i 2026 og som er riktig alder, samt vurderes som aktuell i henhold til uttakskriteriene, kan meldes på til test. Påmelding gjøres digitalt av ansvarlig i klubb.

[PÅMELDINGSLENKE \(TRYKK HER\)](#)

Frist: **1. september 2025.**

Kontaktinformasjon

Ansvarlig for testen er landslagssjef, Stela Sultanova.

I tillegg bistår dommere og medisinsk støtteapparat i enkelte av delene.

Ved eventuelle spørsmål om testen eller annet, vennligst ta kontakt med

Stela.sultanova@gymogturn.no og marianne.halberg@gymogturn.no

(NB, av hensyn til sommerferie blir e-poster besvar i august).

