



Turn kvinner

# Uno-X utviklingsgruppe 2024

## Hva er Uno-X utviklingsgruppe?

Uno-X utviklingsgruppe er et nytt satsingsprosjekt som turn kvinner skal teste ut i 2024, i samarbeid med vår hovedsponsor, Uno-X. Utviklingsgruppen for 2024 vil bestå av fem utvalgte gymnaster på landslaget, og fokus vil i all hovedsak være på utvikling i et langsiktig perspektiv.

## Målsetting

Ved oppstart av dette prosjektet er målet at gymnastene skal få en positiv utvikling over tid slik at de kan nå sitt fulle potensial inn mot OL i 2028. Det er viktig å presisere at Uno-X utviklingsgruppe er et prosjekt som i første omgang testes ut i 2024. Det langsiktige målet med prosjektet er å kontinuerlig utvikle nye generasjon over en fireårig syklus for å øke gymnastenes mulighet til å være på OL-nivå.

Ved å opprette en utviklingsgruppe ønsker vi å legge til rette for at gymnastene får mulighet til å utvikle nivået sitt til en høyere internasjonal standard. I år vil vi legge til rette for at de utvalgte gymnastene får trene med andre gymnaster som også er på et høyt nivå. I løpet av året vil det bli gjennomført samlinger i utlandet hvor gymnastene trener sammen med gymnaster fra andre nasjoner. Utøverne som er med i utviklingsgruppen vil også bli prioritert når det gjelder deltakelse i World Challenges Cup

## Oppfølging

Resultatene og utviklingen til gymnastene vil evalueres kontinuerlig. Utviklingsgruppen blir fulgt opp av minst en landslagstrener. På hver samling blir det invitert minst en klubbtrener, og det er viktig å understreke at prosjektet også skal fungere som en utviklingsarena for trenerne. Trenerne vil bli oppfordret til å delta på trenerseminarer, workshops o.l.

## Økonomi

NGTF turn kvinner venter på endelige budsjetttrammer før vi med sikkerhet kan si at planene for 2024 vil gjennomføres. Det vil derfor kunne komme endringer i opplegget i henhold til status på økonomien.

## Uttakskriterier

Landslagsledelsen velger ut gymnaster etter en grundig vurdering av:




- Solid basis i alle apparater.
- Fysikk (styrke, kondisjon, fleksibilitet, utholdenhet osv.).
- Korrekt teknikk.
- Treningskapasitet og holdninger på trening.
- God prioritering mellom trening og restitusjon.
- En langsiktig plan (minimum 4 år frem i tid)




Uttaket til Uno-X utviklingsgruppe gjelder i ett år. Innen sesongstart i 2025 vil det bli gjort en vurdering på om satsingen på Uno-X utviklingsgruppe skal fortsette etter 2024.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



 Sognsveien 73, 0840 Oslo  
 [gymogturn@gymogturn.no](mailto:gymogturn@gymogturn.no)  
 Org.nr.: 9702322796

 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)  
 [@norgesgymnastikkogturnforbund](https://www.facebook.com/norgesgymnastikkogturnforbund)  
 [@gymogturn](https://www.instagram.com/gymogturn)

**For 2024 er følgende gymnaster tatt ut:**

1. Amalie Dalene Norvang (Nedre Glomma Turnforening)
2. Christine Kubon (Laksevåg Turn- og Idrettslag)
3. Hannah Ifeanyi (Oslo Turnforening)
4. Keisha Abdullah Lockert (Oslo Turnforening)
5. Marie Nilsen Rønbeck (Oslo Turnforening)

Med vennlig hilsen  
**Norges Gymnastikk- og Turnforbund**

*Antonio Egri*  
Landslagssjef turn kvinner  
(sign.)

Henrik Alvær  
Konkurranssekonsulent turn kvinner