



Ullevål, 25.08.2026

UTTAKSPROCESS LANDSLAG RG 2026-2027 – gymnaster født 2011 og eldre

Dette dokumentet beskriver prosessen for uttak til nye lag og grupper for sesongen 2027 for gymnaster født 2011 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 2011 og eldre: Del 3, Del 4

Det skal i løpet av 2026 tas ut et seniorlandslag og et juniorlandslag med tanke på internasjonal representasjon i 2027 samt forberedelser til OL-kvalifiseringen. Uttakskriterier kommer før påmeldingsfrist til test.

Seniorgymnaster født 2011 og eldre: Del 3, Del 4

Gymnastene skal kjøre to 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 (se oppdatert testbatteri publisert august 2026).

Tid og sted

Testen avholdes i Askerhallen.

Endelig tidsplan kommer etter at påmeldingsfristen har utløpt.

Dato: 16.-18. oktober 2026

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 2027 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: **15. september 2026.**

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

