

TeamNL is op zoek naar jou...

januari 2024

Gezocht:

Deelnemers senioren dames team EK Teamgym-traject 2024 (Dutch Gymnastics)

Teamgym is een gave, jonge discipline met veel sfeer binnen het Groepsspringen (wil je een impressie... Kijk op www.ekteamgym.nl).

TeamNL is op zoek naar enthousiaste sporters die graag alles opzij zetten om met het nationale senior damesteam Nederland wederom positief op de kaart te kunnen zetten tijdens het EK Teamgym in oktober 2024 in Baku, Azerbeidzjan.

Ben jij:

- lichamelijk topfit
- mentaal sterk
- in voor bijzondere uitdagingen
- werk jij graag hard
- en kun jij alles opzij zetten voor dit super gave traject ?

Dan zoeken wij jou !!

Wat mag je verwachten?

Het traject begint met een gezamenlijke trainingsperiode van februari 2024 tot aan de meivakantie 2024. Deze eerste periode trainen alle deelnemers gezamenlijk en worden de trainingen samen door de begeleidingsteam(s) verzorgd. Denk aan 1x per 3 weken ongeveer. Daarna volgt de teamindeling en teambuilding. Hoe verder het traject vordert, hoe meer er getraind gaat worden. Gedurende het traject zullen er ook deelnemers (moeten) afvallen. Het uiteindelijke team bestaat uit maximaal 12 personen.

Voorafgaande trajecten werd vaak gebruik gemaakt van trainingsweekenden om de 2-3 weken. En het laatste halfjaar werd dan wekelijks getraind.

Wat belangrijk om te weten is, is dat dit traject veel vrije tijd kost en de kosten richting en tijdens het EK voor eigen rekening zijn (ongeveer €2000 euro voor deelnemers). Daarentegen krijg je er een super gave ervaring voor terug!

Richtlijnen / minimale eisen

Deze vind je op de volgende pagina

Het kan interessant zijn je aan te melden óók als je (nog) niet op alle toestellen de minimale eis haalt. We gaan immers voor de teamprestatie en de mate waarin je hierin kunt/zult bijdragen is belangrijk.

Ben jij gemotiveerd en durf jij de uitdaging aan?

Geef je dan voor **4 februari 2024** op door je gegevens en motivatie [hier](#) in de vullen.

Richtlijn / minimale instroom eisen van sprongen per toestel

MT	Pegasus	Airtrack v.o.	Airtrack a.o.	Vloer
Senioren dames				
Dubbelsalto ½ draai Streksalto 3/2	Tsuka gehurkt	Salto Overslag Streksalto	Arabier flikflak dubbel salto (kuil)	Pirouette Zweefhouding Stabiele handstand Arabier salto (op langemat) Vrije radslag Spagaat Hurksprong hele draai Kattesprong hele draai

Richtlijn sprongen per toestel in oktober 2024

MT	Pegasus	tumbling v.o.	tumbling a.o.	Vloer
Senioren dames				
Dubbelsalto gehoekt ½ draai Streksalto 3/2 Dubbelsalto 1½ draai	Tsukahara gestrekt	Hoeksalto Overslag Streksalto 1/1 draai	Arabier flikflak dubbel salto	Pirouette Zweefhouding Handstand (2sec) Arabier salto Vrije radslag Spagaat Hurksprong hele draai Kattesprong hele draai

Leeftijdseisen senior dames:

Geboortjaar 2008 of eerder (in het jaar van de wedstrijd ben je minimaal 16 jaar oud)