

Acroteam Hammel Efterår 2016

NYT!

For næste sæson kommer der en ændring i Acroteam Hammels Opvisningshold og Konkurrencehold.

1. Opvisningsholdet og konkurrenceholdet bliver samlet til 1 hold, og bliver KUN konkurrencehold med omkring 45 acrobater MED udtagelse FOR ALLE NY SOM GAMMEL, som bliver Acroteam Hammels Konkurrencehold – det vil være dette hold som tager samlet ud og laver opvisninger, som opvisningsholdet gør i dag.
2. Derfor nyt ACROHOLD FOR ALLE uden udtagelse, dog maks. antal gymnaster som bliver med tilmelding efter først til mølle princippet.

Acroteam Hammels Konkurrencehold kommer til at bestå af 2 konkurrencehold.

1. B-holdet

- Holdet består af omkring 20-30 acrobater
- Træner 2 gange om ugen, hver mandag (18-19.30) og fredag (16-18)
- B-holdet bliver trænet af Cirkeline Bendixen, Line Tonsberg og Maja Tonsberg.
- B-holdet trænes derudover af A-holdets bønder og nogle toppe.
- Alle deltager til Jyske Mesterskab i Acrobatik.
- Derudover vil nogle på B-holdet blive udtaget til at deltage til Danmarks Mesterskaberne i Acrobatik også.

2. A-holdet

- Holdet består af omkring 15-20 acrobater
- Træner 3 gange om ugen, hver mandag (19.30-21.00), hver onsdag (tidspunktet er ikke fastlagt endnu) og hver fredag (16-18)
- A-holdet bliver trænet af Kiss Tonsberg, Mirosław Wawrzynski, Mia Dam, Louise Balslev, Claus Grøn-Nielsen, Cirkeline Bendixen.
- A-holdets bønder og nogle toppe vil være forpligtet til at træne B-holdet hver mandag fra 18.00-19.30.
- Alle deltager til Jyske Mesterskab i Acrobatik
- Alle deltager til Danmarks Mesterskab i Acrobatik

3. A- og B-holdet

- Træningsdagen er endnu ikke fastlagt, men vi har en forespørgsel på mandag.
- Aldersgrænse 7 år (Årgang 2010, dvs. man godt kan være 6 år, når man melder sig til, man SKAL blot fylde 7 år i 2017), da dette er et krav for at komme til konkurrence.
- Træner sammen hver fredag fra 16-18
- Laver opvisninger sammen, når Acroteam Hammel skal give opvisninger.
- Opvisningen vil blive trænet om fredagen til fælles træning.
- Der er mødepligt til træningerne og til konkurrencerne. Kan man ikke deltage i konkurrencerne, kan man ikke deltage på Acroteam Hammels Konkurrencehold.

4. Udtagelse

- Man går til udtagelse på Acroteam Hammels Konkurrence og ikke specifikt på A- eller B-holdet, dette bliver bestemt, når rutinerne er sat sammen, hvilket hold man hører til.
 - Der skal dog siges, at man kan blive rykket fra A- til B-holdet og omvendt i løbet af sæsonen, hvis dette bliver aktuelt.
- Ca. 1 - 4 udtagelsesgange.
 - 1. gang – udtages man på individuel træning.
 - Se nederst i dokumentet*
 - 2. gang – rutinesammensætning
 - Par, trio eller mix par
 - 3. gang – ny rutinesammensætning
 - Par, trio eller mix par
 - 4. gang – ny rutinesammensætning igen.
 - Par, trio eller mix par
- Hvis man ikke opfylder nok krav i forhold til GymDanmarks regler kan man allerede efter første træning blive fravalgt.
- Hvis man er usikker på om man kommer på Acroteam Hammels Konkurrencehold, så skal man tilmelde sig Acro For Alle med det samme, da man IKKE er sikret en plads på Acro For Alle, hvis man ikke bliver udtaget.

Acro for alle

- Måltrettet træning til at blive klar til udtagelse på Acroteam Hammels Konkurrencehold
- Holdet vil kun have 1 opvisning, som er til HGF's egen forårsopvisning.
- Aldersgrænse 6 år og opefter.
- ACRO FOR ALLE bliver trænet af Laura Glinjui, samt 3 hjælpetrænere Inez Emilie Vestergaard og 2 personer mere, herunder en forældre.

HGF HAMMEL GYMNASTIK FORENING

* Individuel udtagelse bliver blandet andet på følgende ting:

- Spagat
- Split
- Japaner
- Bro
- Vandret
- Krokodille (Vandret på en arm)
- Katete
- Baglæns walkover
- Forlæns walkover
- Tiger
- Sitting bull
- Russian (Halv baglæns walkover 180 grader på hænder og forlæns walkover ned)
- Håndstand
- Stem til håndstand eller katete
- Møller
- Rondat
- Flik
- Kraftspring
- Baglæns salto

