

Udtagelse til Bellinge Gymnasternes *Performance Elite Team*



Bellinge Gymnasterne afholder udtagelse til *Performance Elite Team*

Vi starter sæsonen op med åben træning i uge 35 og 36:

Tirsdag d. 26/8 og 2/9 2025 kl. 19.15-21.15 i multihallen på Ådalskolen i Bellinge.

Torsdag d. 28/8 og 4/9 2025 kl. 17.30-20.00 i springcenteret på Ringe Efterskole.

Til åben træning kan gymnasten danne sig et indtryk af holdet, øvelser,

Selve udtagelsen finder sted:

7/9-2025

Tid og sted kommer senere

For at kunne deltage i udtagelsen skal du være fyldt 11 år.

OM HOLDET

"Performance Elite Team" er Bellinge Gymnasternes "flagskib" i både ind- og udland. Holdet er et udtaget spring-rytme hold bestående af ca. 36 piger i alderen 11+, hvoraf en større gruppe er spring- og rytmegymnaster, samt en mindre gruppe af udelukkende rytmepiger. Opvisningsprogrammet sammensættes af et mix af spring, rytme, akrobatiske elementer og wow-effekter.

Holdet deltager i ca. 15 opvisninger i løbet af foråret, samt deltager i den nationale konkurrence "Gym for Life" som er en konkurrence indenfor opvisningsgymnastik. I sommerferien rejser holdet til udlandet for at deltage i stævner som "Gymnaestrada", "Eurogym", "European Gym for Life" og "World Gym for Life".

HVAD KRÆVER DET AT BLIVE GYMNAST PÅ ELITEHOLDET:

Du skal minimum være 11 år og have gået til gymnastik/spring i flere år. Du skal brænde for opvisningsgymnastikken og det at stå foran et publikum, hvor der skal leveres på højt niveau. Vi har mødepligt til alle træninger og opvisninger og har en klar forventning om, at du prioriterer dette højt og altid møder forberedt op.

Du vil gerne udfordres, du vil gerne dygtiggøres og du trives med, at der stilles krav til dig og det at være på holdet.

Du kan li' at springe, stå på hænder, kan gå i spagat og vil gerne dygtiggøre dig i både bevægelser, balancer og spring over gulv.

Så skal du ville lave din hjemmetræning og du skal være en rigtig god kammerat.

Til dig som stiller op som spring- og rytme pige:

Du elsker at springe og vi springer altid både på bane og i trampet til opvisningerne. Du er klar til at kaste dig ud i nye udfordringer og vil gerne lære mere. Derfor kommer du, uanset niveau, til at lave en masse god grund- og tekniktræning, så vi kan løfte dit springniveau og du kan fyre nogle flotte spring af til opvisningerne.

Til dig som stiller op som Rytme pige:

Du skal som minimum gå i 8. klasse. Have musikforståelse og lyst til at "nørde" med detaljerne. Du skal have lyst til at kaste dig ud nye akrobatiske elementer og momenter som flash salto, mølle flik ol. da vi bruger dette i vores opvisningsprogram.

Turde være "på" og kaste dig ud i nye og anderledes bevægelser, også selvom I er få gymnaster på gulvet.

Vi håber du nu har mod på at komme til vores prøvetræninger og til udtagelsen, lave en masse spring og bevægelse og få sved på panden. Du skal bare komme og gøre dit bedste, give den gas og vise alt hvad du kan.

Det er vigtigt at huske på, at man *ikke* skal sammenligne sig med de dygtigste eller de ældste piger der er på holdet i dag. De har gået på holdet i flere år og har derfor også haft mange timer til at dygtiggøre sig i 😊

TILMELDING TIL UDTAGELSEN

Tilmelding er nødvendigt for at kunne deltage i udtagelsen så vi kan planlægge dagen.

Tilmelding sker på [Bellingegymnasterne.dk](https://bellingegymnasterne.dk) via fanen Elite senest 4. september 2025

Ved tilmeldingen skal du vælge om du tilmelder dig som enten som Spring-rytme pige eller Rytme pige. Dette fordi vi ifm. Udtagelse og træningerne deler pigerne op.

ØVRIGE OPLYSNINGER OM HOLDET *Performance Elite Team*

Træning

Tirsdage kl. 19.15 - 21.15 multihallen på Ådalskolen i Bellinge

Torsdage kl. 17.30 - 20.00 Ringe Fri- og Efterskole springcenter

Der vil tillige være ca. 3 træningsweekender samt ekstra træninger fordelt over sæsonen.

Økonomi

Kontingent 2025/26: kr. 1650,- halvårligt (sept., jan.)

Hertil kommer udgifter til opvisningsdragt, træningsdragt, rejser og weekendtræninger mv.

Der er tillige skal-arbejdsopgaver som alle gymnaster og forældre SKAL deltage i.

Er der spørgsmål vedr. dagen skal henvendelsen ske til Lykke Moesgaard tlf. 29 36 91 71

Vi glæder os til at se dig

Med venlig hilsen

Instruktørteamet

og

Bestyrelsen i Bellinge Gymnasterne
v/ Formand Lykke Moesgaard