



LG GYMSTAR KOMPENDIUM

FOR GYMNASTER 4. udgave, opdateret d. 9. september 2025

RESUME

Dette kompendium har samlet al vigtig information for alle nuværende og kommende GymStar-gymnaster i Lyngby og Gentofte gymnastik.

LG Gymnastik

LG GymStar-kompendium for gymnaster

Dette kompendium har samlet al vigtig information for alle nuværende og kommende GymStar-gymnaster i Lyngby og Gentofte gymnastik.

Intro til LG GymStar-kompendium

Kompendiet skal ses som et opslagsværk, som gymnaster og forældre kan benytte sig af gennem en gymnastiksæson – uanset om man er en ny eller mere erfaren GymStar-gymnast.

I kompendiet findes der en masse gode informationer om holdene, den daglige træning, audition, forventninger til gymnasterne, retningslinjer for holduniform, prøvetræninger, opvisninger mm.

Kompendiet er startet i 2021 og udvikles løbende fra sæson til sæson, således at GymStar-gymnasterne altid vil have den nyeste information lige ved hånden. Håndbogen er elektronisk tilgængelig på LG's hjemmeside.

Alle medlemmer i GymStar-konceptet omtales i dette kompendium som ”gymnast (-er, -en, -erne)” velvidende, at der i GymStar-konceptet findes både parkourudøvere, street-dansere, akrobater osv. Dette er for at have en samlet betegnelse.

Indholdsfortegnelse

HOLD	3
HVAD ER GYMSTARS?	3
OVERSIGT OVER HOLD OG KRITERIER	4
<i>Mini</i>	4
<i>Junior</i>	4
<i>Rep</i>	4
<i>Træning på flere hold</i>	5
<i>Lørdagstræning</i>	6
FORVENTNINGER TIL GYMNASTEN	7
<i>Forventningsafstemning & afbud</i>	8
SKADER OG SKADESFØREBYGGELSE	9
<i>Mindre skader</i>	9
<i>Større skader</i>	10
FORDELE VED AT VÆRE EN GYMSTAR	10
FRIVILLIGHED	11
OPTAGELSESVILKÅR	12
TILPASNINGSPERIODE FREM TIL EFTERÅRSFERIEN	13
AUDITION	13
TAG EN SNAK DERHJEMME	14
KORT GENNEMGANG AF SELVE AUDITION	15
<i>Fysisk audition</i>	15
<i>Online audition</i>	16
<i>Optagelse efter sæsonstart</i>	17
ELITEIDRÆTSORDNING	18
OPVISNINGER, REJSER OG TURE	18
FASTLAGTE OPVISNINGER	19
REJSER/TURE FOR REP-HOLDENE	19
<i>Gymnaestrada</i>	20
<i>Gym for Life</i>	20
FUNDRAISING	21
HOLDUNIFORM	21
KØB AF HOLDUNIFORM	22
DELE I HOLDUNIFORMEN	23
<i>Overblik over delene i holduniformen</i>	23
<i>Størrelsesguide</i>	24

Hold

Hvad er GymStars?



GymStars er den overordnede betegnelse for alle LG gymnastiks ekstra dedikerede, dygtige og udtagede hold og består i sæson 25-26 af:

- Mini
- Junior
- Rep

Holdene tager altid udgangspunkt i, hvem der stiller op til audition. Alle oplysninger er derfor vejledende og kan ændres undervejs. Det gælder dels aldersfordelinger og dels, hvilke hold der oprettes i en given sæson. Er der ikke nok deltagere til at udfylde et hold efter en audition, oprettes pågældende hold ikke.

Undtagelser:

Ligesom nogle gymnaster springer et trin over og måske starter som Juniorgymnaster, er der samtidig nogle gymnaster som aldrig bliver en Rep-gymnast. Nogle gymnaster bliver også den ene sæson optaget på Rep, og den følgende sæson passer de bedre ind på et Juniorhold, hvilket alt sammen afhænger af, hvem der den pågældende sæson søger optagelse. Niveauet kan derfor svinge fra sæson til sæson.

Trænerne går altid efter at finde det hold, der passer bedst muligt til den enkelte gymnast, så gymnasten har de mest optimale muligheder for at kunne udvikle sig og få god og sjov træning. Der er mange faktorer der spiller ind; det gymnastiske niveau, alder i forhold til holdet, de andre gymnaster der stiller op, sociale færdigheder og motivation.

Oversigt over hold og kriterier

På holdbeskrivelsen på LG's [hjemmeside](#) kan du læse om de specifikke kriterier for de enkelte hold. Her får du en oversigt over GymStar-holdene for sæson 25-26.

Mini

Mini-holdene er det første niveau inden for LG's udtagede hold. Det er for dig i alderen 8-15 år+, som er ekstra motiveret og har lyst til at træne to dage om ugen med det samme hold for at udfordre dig selv og måske træne op mod at blive Juniorgymnast en dag.

Mini består i sæson 25-26 af:

- Akro-Rytme (8–15 år – op til 26 pladser)
- Street (10–14 år – op til 22 pladser)
- Spring (9–15 år – op til 35 pladser)

Junior

Junior-holdene er det næste niveau i GymStar-konceptet og er for dig i alderen 8-18 år+, der elsker din træning, er topmotiveret, godt kan lide at optræde og måske træner op til at blive en Rep-gymnast en dag.

Juniorholdene består i sæson 25-26 af:

- Akro Junior (8-18 år+ – op til 24 pladser)
- Rytme Junior (12-18 år+ – op til 20 pladser)
- Spring Junior (12-18 år+ – op til 32 pladser)
- Street Junior (12-18 år+ – op til 22 pladser)

Rep

Rep er det højeste niveau, du kan komme på i LG, og er for dig i alderen 15 år+*, der er ambitiøs med din gymnastik og ønsker at træne målrettet og blive udfordret flere gange om ugen. Samtidig skal du have en lyst til at performe til shows i og uden for LG for både småt og stort publikum. Til

træningen vil der komme endnu større fokus på at udfordre og udvikle den enkelte gymnasts niveau samtidig med, at holdet som helhed er i fokus.

** Gældende for Akro Rep er alderen anderledes*

Rep-holdene består i sæson 25-26 af:

- Akro Rep (9-21 år+ - op til 24 pladser)
- Rytme Rep (15 år+ - op til 20 pladser)
- Spring Rep (15 år+ - op til 24 pladser)
- Street Rep (15 år+ - op til 20 pladser)

**Der er angivet et maksimalt antal pladser pr. hold. Det er dog ikke givet, at alle pladser bliver besat. Det afhænger af, hvem der stiller op, samt trænerens vurdering af holdets samlede sammensætning og kapacitet.*

Træning på flere hold

Særligt når man er lidt yngre, kan det være en fordel at træne flere forskellige stilarter, da man herigennem får udvidet sit bevægelsesmønster og sin gymnastiske udvikling. Samtidig kan man ved at træne forskellige stilarter blive sporet ind på, hvilke(n) stilart(er), der virkelig inspirerer og motiverer en som gymnast.

Ofte komplimenterer mange af stilarterne hinanden. Det kan fx være super godt, som springgymnast også at træne akro eller rytme, da det kan være med til at styrke kropsforståelsen, grundteknikken og rytmen, der alt sammen kan bruges i arbejdet med springgymnastikken. På samme måde kan man som akrobat få stor glæde af at træne fx rytme, spring eller parkour, da det bidrager til udviklingen af kropskontrollen, egenfærdighederne, balancen og styrken.

Det er muligt at blive optaget på flere GymStar-hold i den samme sæson – også på tværs af niveau (Mini, Junior, Rep). Nogle af holdene har dog træning samtidig, hvorfor man vil skulle vælge mellem holdene. Andre hold ligger i forlængelse af hinanden, og det er derfor muligt at gå på flere. Man har selv ansvar for at undersøge, om det er muligt at gå på begge hold, hvis man optages på

flere i en sæson. Hvis man har brug for hjælp til at vælge mellem to hold, så står både chefrænerne og den GymStar-ansvarlige¹ til rådighed.

Hvis man ønsker mere træning, er en anden mulighed at gå på ét GymStar-hold og et af foreningens ikke-udtagede hold, da man som gymnast helt sikkert også kan få en masse godt ud af træningen der.

For nogle gymnaster er det en perfekt træningsmængde at gå på ét GymStar-hold i en sæson, mens det for andre passer godt at gå på flere hold. Det hele afhænger af alder, motivation, hvor man er i sin gymnastiske udvikling mm. Det vigtigste er, at gymnasten har overskuddet til at dedikere sig til de(t) hold, der vælges.

Lørdagstræning

I sæson 25-26 har:

- Alle Rep-hold har to faste træninger om ugen. Derudover har Rep fem til syv fælles lørdagstræninger. Spring har yderligere tre lørdagstræninger.
- Alle Junior-hold har to faste træninger om ugen og lørdagstræning fem gange i løbet af hovedsæsonen, hvor akro og spring træner sammen, og rytme og street træner sammen.
- Alle Mini-holdene har to faste træninger om ugen og derudover vil de have tre lørdagstræninger i løbet af hovedsæsonen.

Lørdagstræningerne vil som udgangspunkt foregå sammen med andre GymStar-hold, hvor man udover at møde gymnaster fra de andre udtagede hold, arbejder sammen om at sammensætte årets fælles opvisning.

Lørdagstræningerne er obligatoriske og det forventes, at du som gymnast prioriterer at deltage i disse træninger. Deltagelsen er afgørende for, at du har forudsætningerne for at deltage i den endelige performance. Det er dermed ikke muligt at være en GymStar, hvis du konsekvent ikke kan deltage i lørdagstræningerne.

¹ Den GymStar-ansvarlige er en medarbejder fra LG's administration, der har det overordnede og koordinerende ansvar for samtlige GymStar-hold.

Kan du ikke deltage i en lørdagstræning, kan Cheftræneren i yderste tilfælde blive nødt til at tage dig ud af selve opvisningen. Dette er selvfølgelig en stor beslutning, som nøje overvejes, og som foregår i tæt dialog med den enkelte gymnast og med den GymStar-ansvarlige. Hvis du som gymnast ikke har mulighed for at deltage i en lørdagstræning, er det vigtigt at du giver din Cheftræner besked hurtigst muligt, så der kan lægges en plan for det.

Det er en god ide fra sæsonstart at skrive ind i kalenderen derhjemme, hvornår dit hold har lørdagstræning. Cheftrænerne planlægger, hvad de enkelte træninger i løbet af sæsonen skal bruges på, så det giver mening for dig som gymnast at møde op. Nogle gange vil lørdagstræningen være en ekstra træning, hvor der er mulighed for at gå i dybden med en serie. Nogle gange vil lørdagstræningen blive brugt på "ryste-sammen-aktiviteter" med de andre hold, du skal performe sammen med, så I lærer hinanden bedre at kende. Og andre gange vil lørdagstræningen udelukkende være opvisningstræning. Hvis du er i tvivl om noget kan du ALTID tage fat i din Cheftræner.

Forventninger til gymnasten

Som GymStar-gymnast er der nogle andre og flere forventninger til dig sammenlignet med, når du går på LG's øvrige hold.

Det forventes, at du som udgangspunkt kommer til alle træninger. Lige såvel som trænerne bruger tid på at planlægge en god træning til hver gang.

Det er vigtigt, at du prioriterer din træning, både så du kan følge med i serierne, får den optimale træning og af hensyn til dine holdkammerater, da det er frustrerende for både gymnaster og trænere at mangle nogle i opstillinger, løft, mv. – og så har det også stor betydning for sammenholdet, at alle gymnasterne vælger at prioritere træningen. Det antager vi også, at du gerne vil, eftersom du er stillet op til audition og har sagt ja til en plads på holdet.

Som gymnast forventes det, at du er motiveret for at træne og udvikle din gymnastik. Derudover indgår du som gymnast i et forpligtende fællesskab, hvor hele holdet og trænerne forpligter sig

til hinanden. På denne måde er du med til at styrke det interne sammenhold og fællesskab, hvilket gør det endnu sjovere og mere givende at gå på et GymStar-hold.

En måde at bidrage til fællesskabet på kan også være ved at hjælpe til med praktiske ting i forbindelse med opvisninger og arrangementer i foreningen.

Som en GymStar-gymnast forventes det, at du både har lyst til at lægge vægt på den daglige træning lige så vel som at indgå i de forskellige opvisninger, performances og andre sociale arrangementer, der måtte blive arrangeret i løbet af sæsonen.

Forventningsafstemning & afbud

Din Cheftræner vil ved sæsonstart forventningsafstemme med holdet i forhold til fremmøde, fravær, lovlige grunde til ikke at deltage, hvordan man giver besked om fravær mm.

Som medlem af foreningen og af GymStars indgår du i et forpligtende fællesskab, hvor der er gensidige forventninger til hinanden. Ved forventningsafstemningen vil din træner fortælle om baggrunden for forventningerne, og her er du som gymnast meget velkommen til at stille spørgsmål og byde ind med kommentarer, tanker og overvejelser.

Er der en træning, hvor du ikke har mulighed for at deltage grundet sygdom, skole eller lign. er det vigtigt, at du melder fra til din Cheftræner **i god tid** via. mail, en privatbesked på Facebook eller hvad der er blevet aftalt med den pågældende cheftræner.

Det kan måske virke lidt strengt eller unødvendigt, men LG har god erfaring med denne afbudspolitik. Det kan virke motiverende for gymnasterne at vide, at der faktisk er et hold og nogle trænere, der regner med at de møder op. Samtidig er det også rart for trænerne at vide, hvis en gymnast ikke kan deltage, så de kan planlægge den bedst mulige træning og ikke bliver bekymret for de gymnaster, der ikke møder op til træningen.

Skader og skadesforebyggelse

I LG er vi meget opmærksomme på skadeforebyggelse og skadebehandling, hvis det allerede er gået galt. Særligt på GymStar-holdene er det utrolig vigtigt at have øje for skadeforebyggelse, da gymnasterne træner rigtig meget.

Alle GymStar-holdene har træning flere gange om ugen, hvor der ofte indgår flere fysisk krævende elementer end til en normal LG-træning. Derudover er der flere af vores GymStar-gymnaster, der træner på flere hold og dermed har en endnu større træningsmængde.

Oven i den store træningsmængde er mange af gymnasterne i voksenalderen, og derfor kan deres knogler, led og ledbånd være mere udsatte. Derfor er det rigtig vigtigt, at vi får skabt nogle stærke og sunde gymnaster, der kan være med hele sæsonen.

Hvad kan du gøre for at minimere risikoen for skader?

- Deltag aktivt i din træning fra sæsonstart, så du får styr på grundteknikken og får opbygget en god grundstyrke. LG anbefaler, at du styrketræner tre gange om ugen – de fleste af gangene foregår til træningen på dit hold.
- Hvis der er en træning du ikke kan deltage i, så sørg for selv at lave et træningsprogram derhjemme. Din Cheftræner står til rådighed med råd og vejledning til, hvilken og hvor meget styrketræning, du bør lave.
- Hvis du er skadet, skal du sørge for at følge din læges/fysioterapeuts råd om type, mængde og hyppighed af træning.

Mindre skader

Hvis du får en mindre skade, forventes det som udgangspunkt, at du:

- Møder op til undervisningen og deltager i det omfang, du kan. Cheftræneren vil snakke med dig om, hvordan du kan deltage i hele undervisningen – også hvis der er elementer du ikke kan være med til grundet skaden.
- Er med til både opvarmning og grundtræning (i det omfang det er muligt), hvis du også deltager i serietræning. På den måde kan yderligere skader undgås og du kan samtidig vedligeholde dit træningsniveau og kommer ikke bagud med serien.

- Tænker over hvordan du som gymnast kan få det mest mulige ud af træningen, selvom du har en skade.
 - Hvordan kan du bidrage positivt til holdet, selvom du ikke kan være med?
 - Hvordan kan det give mening for dig at være til stede til træningen, hvis du ikke kan deltage aktivt?
- Holder din Cheftræner opdateret på, hvordan det går med din skade, således at træningen kan tilpasses bedst muligt.

Større skader

Hvis det er en mere omfattende skade, der betyder, at du i en længere periode ikke kan være aktivt deltagende i undervisningen, kan trænerne i samarbejde med dig, den GymStar-ansvarlige og dine forældre beslutte, at du skal holde orlov fra holdet og derved tages af for en periode.

Orlov kan være en god løsning fordi:

- Du får ro til at fokusere på at komme sig oven på din skade.
- Du undgår at have dårlig samvittighed over ikke at kunne deltage i undervisningen.

Efter endt orlov vil der blive vurderet, om du stadig er på niveau med resten af holdet og kan følge med, eller om det vil være bedre at starte op igen på et lidt lavere niveau for at sikre den rette træning. Det hele foregår i dialog med dig (og evt. forældre) og med tanke på, hvad der er bedst for din krop og din gymnastiske udvikling.

Fordele ved at være en GymStar

Der er mange forventninger til en GymStar, men samtidig er der også rigtig mange fordele:

- Du bliver en del af et fantastisk fællesskab og en gruppe i rivende udvikling, hvor der er mulighed for at skabe venner for livet.
- I takt med din udvikling bliver du præsenteret for mere udfordrende træning og flere opvisninger.
- Du får optimale træningsmuligheder for at udvikle dig og blive en rigtig dygtig og glad gymnast.

- Du får lov til at repræsentere LG gymnastik både internt og eksternt til en række opvisninger i løbet af sæsonen, hvor du også har mulighed for at opleve en masse lækker gymnastik fra andre hold.
- På Rep-niveau har du mulighed for at deltage i internationale events med mulighed for at møde gymnaster fra hele verden og få en masse fede oplevelser.
- LG gymnastik betaler for dine fede kostumer, som du låner i op til flere sæsoner. I mange andre foreninger skal gymnasterne normalt selv købe et nyt kostume hvert år.
- Dit kontingent er lavere end foreningens andre hold, da vi er rigtig glade for den tid og energi, du lægger i GymStar-holdene.
- Du får mulighed for at modtage økonomisk støtte fra LG til ture og rejser.

Frivillighed

Det forventes at man som en GymStar (og forælder til en GymStar) er aktivt deltagende i aktiviteter, hvor der er mulighed for at samle penge ind til GymStar-konceptet og foreningen, da foreningen også hjælper disse hold med økonomisk støtte i form af tilskud til kontingent, arrangementer/opvisninger, rejser mv.

Som en del af konceptet forventes det, at man er deltagende i følgende aktiviteter:

- Pasning af LG Shoppen ved sæsonstart, til GymnastikLand, til LG's Forårsopvisninger og i øvrige sammenhænge.
- Afholdelse af GymnastikJuleland i december og hjælp til afvikling af de dertilhørende workshops og Juleshow.
- Diverse arrangementer, holdtiltag, mv. i løbet af sæsonen.
- Yderligere/særligt for Rep-gymnaster:
 - Indlevering af gevinster og deltagelse i Tombola til GymnastikLand og LG's Forårsopvisninger for at indsamle penge til GymStars.
 - Salg af diverse ting (lodder, sokker, sponsorgaver) i forbindelse med indtjening til egen rejse.

Overskuddet fra ovenstående aktiviteter i LG samt tilskud fra sponsorer går udelukkende til LG GymStars. Såfremt man stopper midt i en sæson, kan man ikke forvente at få del af det tilskud, man har været med til at indtjene.

Det er vigtigt for LG, at man er deltagende i aktiviteterne for på den måde at indgå i fællesskabet, få del i foreningsånden, få gode oplevelser, lære de andre forældre og gymnaster at kende mv. Du vil som en del af GymStars få glæde af den indtjening, der har været i forbindelse med aktiviteterne året forinden.

Optagelsesvilkår

Som gymnast i LG er man optaget for én enkelt sæson ad gangen. I modsætning til på øvrige hold, er man som udtaget GymStar sikret plads på sit hold både i Hovedsæsonen og Forårssæsonen.

Man er optaget for en sæson ad gangen fordi:

- Vi ikke ved, hvem der stiller op den pågældende sæson, og det gymnastiske niveau kan derfor variere.
- GymStars er repræsentationshold, der optager de dygtigste gymnaster i foreningen til at repræsentere foreningen både internt og eksternt.
- Gymnasterne optages på baggrund af deres gymnastiske kunnen og samspil med de andre, og ikke på baggrund af, hvem der er venner. Vi er dog opmærksomme på det sociale aspekt og tager et vist hensyn til det.
- Antallet af pladser på et hold kan ændre sig fra sæson til sæson alt efter, hvilke træningsfaciliteter foreningen får stillet til rådighed.

Det betyder, at såfremt man optages for en sæson, kan det ikke forventes, at man vil blive optaget på holdet året efter.

Ligeledes betyder det, at har man gået i sæsonen før, har man selv ansvar for at tage fat i Cheftræneren, hvis man er i tvivl om, om der er noget man kan gøre for at forbedre chancerne for at

blive optaget på holdet sæsonen efter. Bemærk dog, at man stadig ikke kan vide sig sikker på at blive optaget, på trods af, at man evt. har forbedret sig på nogle punkter givet fra træneren.

Når man har modtaget besked om optagelse, vil man via hjemmesiden skulle tilmelde sig de hold, som man er optaget på. Det er først, når tilmeldingen og betalingen for holdet er gået igennem, at man endeligt er tilmeldt.

Tilpasningsperiode frem til efterårsferien

Perioden fra sæsonstart og frem til efterårsferien anses som en tilpasningsperiode for alle gymnaster på GymStars. Der vil kunne ske rokader på holdene, såfremt man ligger på et andet niveau end dét, man er vurderet til ved audition. Rokaderne kan både ske nedad (fra Rep til Junior eller fra Junior til Mini) eller opad (fra Mini til Junior eller fra Junior til Rep).

En rokade vil altid ske i dialog med gymnasten og evt. forældrene, og det vil altid være med udgangspunkt i, hvor trænerne vurderer, at gymnasten passer bedst ind og vil få størst mulighed for at kunne udvikle sig.

Det er derfor vigtigt, at man som gymnast er motiveret for at gå på et udtaget hold, bliver ved med at udvikle sig og øver sig på de ting, som trænerne under den almindelige træning påpeger.

Efter ovenstående periode vil der fortsat kunne ske rokader grundet eksempelvis for højt fravær, manglende deltagelse, ændring i motivation eller lignende.

Audition

Audition til GymStar-holdene afvikles normalt i løbet af maj måned. Vi har gennem årene prøvet forskellige typer af udtagelse, og vi arbejder hele tiden på at finde den mest optimale måde både at kunne vurdere gymnasterne på så retfærdigt som muligt og give dem den rette feedback, samtidig med at der er begrænsede mængder af tid og ressourcer til det.

Der vurderes hvert år, hvor mange gymnaster der er plads til på de enkelte GymStar-hold. Antallet afhænger af stilart, hallen der trænes i, antal trænere på holdet, efterspørgsel fra gymnaster, et økonomisk aspekt mm.

Tag en snak derhjemme

Som gymnast kan det være super fedt og lærerigt at deltage i en audition. Man får prøvet sig selv af i trygge omgivelser, og man kan måske blive sporet mere ind på, hvilke hold der virkelig motiverer en, og hvad man skal arbejde på for at blive endnu bedre. Administrationen, trænerne og udtagerne² gør deres allerbedste for at sikre, at det er en god oplevelse at gå til audition, uanset om man optages på et hold eller ej.

Samtidig er der mange følelser på spil, så man skal som gymnast (og forældre til en gymnast) være forberedt på, at når man stiller op til audition, kan man risikere at få et nej eller blive optaget på et andet hold, end det man lige havde drømt om.

Netop det med at risikere at få "nej" kan være rigtig godt at diskutere derhjemme på forhånd. Sæt ord på, hvad det måske kan betyde og få en snak om, hvordan man kan gribe det an, hvis man får et nej. Fordi man får et nej til audition det ene år, er det ikke ensbetydende med, at man aldrig kan komme på sit drømmehold. Det er måske snarere et udtryk for, at der er nogle ting, man kan arbejde på, og man derfor ikke lige nu er klar til det ønskede hold.

Hvis du som gymnast allerede går på et GymStar-hold og er meget nervøs omkring audition, er det en god ide at snakke med din Cheftræner om det. Måske kan Cheftræneren give nogle gode råd, nogle fokuspunkter og/eller hjælpe dig med at forventningsafstemme i forhold til, hvilke hold der er mere eller mindre realistiske at blive optaget på.

² Som regel er udtagerne nogle kendte trænere, der er tilknyttet GymStar-holdene i den nuværende sæson, men det kan også være andre erfarne trænere fra foreningen. Udtagerens rolle er at udtage gymnaster til de forskellige GymStar-hold. Det vil altid være en samlet vurdering fra alle udtagerne, der afgør, hvem der udtages til hvilke hold.

Kort gennemgang af selve audition

Fysisk audition

Som udgangspunkt afholdes audition over en weekend, hvor dagene er inddelt i stilartsblokke.

Her møder gymnasterne op til de(n) audition(s), de er tilmeldt.

En normal audition vil forløbe nogenlunde således:

1. Gymnasterne har på forhånd tilmeldt audition via hjemmesiden.
2. Gymnasterne møder op og får tildelt et nummer, der sættes på trøjen. Herefter tages der billeder af samtlige ansøgere med deres nummer på maven.
3. Når alle er klar, gennemgår den audition-ansvarlige³ programmet for audition. Der sidder x antal udtagere inde i hallen, der løbende går rundt og tager noter på alle ansøgere.
4. Fælles opvarmning, hvor gymnasterne kommer i gang og får rystet den værste nervøsitet af sig.
5. Gymnasterne kommer igennem diverse stilartsrelevante opvarmnings- og grundøvelser samt egenfærdigheder.
 - a. Ved de rytmiske stilarter laves en kort sekvens, som forevises i mindre grupper.
 - b. Ved redskabsholdene trænes der på redskaber, og der er mulighed for at vise springkombinationer, parkour lines mm.
6. Efter endt træning skal udtagerne votere. Her fordeler de samtlige ansøgere i grupperne: Mini, Junior, Rep, ikke udtaget. Der laves begrundelser til *alle* ansøgere, så det er muligt efterfølgende at få feedback, hvis man som gymnast ønsker det.
 - a. Hvis man ikke optages på et GymStar-hold, vil man få anbefalet et alternativt hold, der kan styrke den gymnastiske udvikling.

³ En person, der har det overordnede ansvar for afviklingen af den pågældende audition.

7. Svaret sendes skriftligt i den følgende uge, afhængig af hvordan årets audition er planlagt.
8. Man skal nu tilmelde sig det/de hold, man er tilbudt plads på via hjemmesiden. Først når tilmeldingen og betalingen er gået igennem er man officielt en del af det nye GymStar-hold.
 - a. Er man tilbudt plads på et hold, som man ikke ønsker at tage i mod skal man give administrationen besked, så en anden kan blive tilbudt pladsen.
 - b. Er man ked af det eller har man spørgsmål til de/det hold man har fået tilbudt, er man velkommen til at kontakte administrationen.

Online audition

Det kan være nødvendigt at afholde nogle eller alle auditions online. Det vil forløbe nogenlunde således:

1. Gymnasterne har på forhånd tilmeldt audition via hjemmesiden.
2. Ansøgerne modtager i god tid enten en video eller en skriftlig plan for, hvad I skal vise og filme til udtagerne.
3. Nu skal ansøgerne øve sig og filme sig selv lave de udvalgte stilartsspecifikke ting. Man vil som regel have 2-3 uger til det.
4. Den færdige film sendes ind til administrationen.
5. Udtagerne for hver stilart mødes nu og ser samtlige videoer og ansøgningsskemaer igennem. Her fordeler de ansøgere i grupperne: Mini, Junior, Rep, ikke udtaget. Der laves begrundelser til *alle* ansøgerne, så det er muligt efterfølgende at få feedback, hvis man som gymnast ønsker det.
 - a. Hvis man ikke optages på et GymStar-hold, vil man få anbefalet et alternativt hold, der kan styrke den gymnastiske udvikling.

6. Svaret sendes skriftligt hurtigst muligt herefter.
7. Man skal nu tilmelde sig det/de hold, man er tilbudt plads på via hjemmesiden. Først når tilmeldingen og betalingen er gået igennem er man officielt en del af det nye GymStar-hold.
 - a. Er man tilbudt plads på et hold, som man ikke ønsker at tage i mod skal man give administrationen besked, så en anden kan blive tilbudt pladsen.
 - b. Er man ked af det eller har man spørgsmål til de/det hold man har fået tilbudt, er man velkommen til at kontakte administrationen.

Optagelse efter sæsonstart

Er du ny i foreningen eller er du blevet interesseret i at blive en del af GymStar-konceptet efter afholdelsen af den årlige audition, så er du altid velkommen til at søge om en plads.

1. Send en mail til info@lg-gymnastik.dk med følgende informationer: navn, alder, hvilket hold du ønsker optagelse på og hvorfor, lidt om dig selv og din træningsbaggrund, samt hvor mange dage om ugen du ønsker at træne. Ansøgningen skal være modtaget INDEN jul for at komme i betragtning til den igangværende sæson af hensyn til opvisningsprogrammet mm.
2. Ansøgningen vil blive set på af holdets trænere og af den GymStar-ansvarlige. Hvis man på baggrund af ansøgningen bliver vurderet egnet og der er plads på holdet, vil vi invitere gymnasten til at deltage i en prøveperiode på holdet.
3. I løbet af prøveperioden vil trænerne vurdere gymnasten, og evt. vil den GymStar-ansvarlige også komme ud og se ansøgeren til en eller flere af træningerne. Derefter vil der i fællesskab blive taget en beslutning om, hvorvidt ansøgeren vil blive tilbudt plads på et eller flere hold.
Bemærk: Selvom man er kvalificeret til at gå på et af vores udtagede hold, kan man ikke forvente at få tilbudt en plads, da det ikke er sikkert, vi har en ledig plads på vores hold.

Eliteidrætsordning

Det kan være hårdt at dyrke idræt på højt plan flere gange om ugen og samtidig gå på gymnasiet og nå alle sine lektier mv. Team Danmark har lavet en ordning med en række gymnasier, hvor eleverne kan søge om at blive en del af ordningen og blandt andet få accepteret et højere fravær.

Gymnastik er som udgangspunkt ikke en del af ordningen, men alle gymnasiestuderende, der dyrker sport flere gange om ugen, kan søge om at komme med i ordningen. LG har både nuværende og tidligere GymStar-gymnaster, der har fået lavet en ordning på grundlag af deres træningsuge.

Hvis I har nogle spørgsmål er I som altid velkomne til at kontakte os i administrationen.

Læs mere om de ordninger der findes her:

- [Eliteidrætsordning i Gentofte Kommune](#)
- [EliteldrætsAkademiet](#)

Opvisninger, rejser og ture

Som udgangspunkt deltager GymStar-holdene i nedenstående opvisninger hver sæson. Alle GymStar-hold får mulighed for at deltage i minimum én ekstern opvisning i løbet af sæsonen. Opvisningerne afholdes som udgangspunkt på Sjælland en weekenddag. Al info omkring opvisningerne ligger på hjemmesiden.

Planen for opvisninger vil aldrig være 100 % fastlagt, da der hurtigt kan ske ændringer og tilføjelser, der kan berøre ét eller flere af GymStar-holdene. LG bliver ofte inviteret til at deltage med ét eller flere hold til forskellige arrangementer og happenings i løbet af en sæson. Det vil vi som udgangspunkt gerne sende relevante hold afsted til. Tilmeldingen til en ekstra opvisning vil altid ske i samarbejde med chefræneren for holdet og gymnasterne.

Opvisninger skal altid være en sjov oplevelse for gymnasterne, og derfor overvejes det også nøje, hvor mange opvisninger hvert hold skal lave og hvornår på sæsonen, de ligger. Hvis trænerne eller

gymnasterne får en god ide til et fedt sted at opvise, så er man altid velkommen til at kontakte den GymStar-ansvarlige.

Økonomien

Som en del af et GymStar-hold dækker kontingentet for tilmelding til sæsonens opvisninger. Det dækker som udgangspunkt de kendte opvisninger og gymnasten vil derfor ikke blive opkrævet yderligere betaling. Dog kan der ved større ture, ekstra opvisninger mm. opkræves ekstra betaling. Mere info sendes til de enkelte hold.

Fastlagte opvisninger

Hold	Oversigt over faste opvisninger (månederne kan variere)
Mini	- DGI Forårsstævne Børne-juniordag (marts) - LG Forårsopvisning (april)
Junior	- LG GymnastikJuleland (december) - GymDanmarks Gymnasternes Dag Sjælland (marts/april) - LG Forårsopvisninger (april) - LG GymnastikSommerland (juni)
Rep	- LG GymnastikJuleland (december) - DGI Forårsstævne (marts) - GymDanmarks Gymnasternes Dag Sjælland (marts/april) - LG Forårsopvisninger (april) - LG GymnastikSommerland (juni) - Evt. rejse/tur (juli)

Rejser/ture for Rep-holdene

Rep-holdene tager på en større rejse ca. hvert andet år. I den forbindelse er der ekstra udgifter til transport, kost & logi, deltagerpris til diverse opvisninger/arrangementer, rejseuniform mm. Vi bestræber os på at gøre det så billigt som muligt for den enkelte gymnast. Prisen afhænger af

destinationen, samt hvor mange penge gymnaster og forældre får indtjent (se afsnittet Fundraising længere nede).

Gymnaestrada

Afholdes hvert fjerde år forskellige steder i verden. Deltagerholdene udtages af GymDanmark. Tidligere har LG været med i Finland (2015), Østrig (2019) og Holland (2023).

Gymnaestrada er en kæmpe gymnastikfestival med over 20.000 deltagere fra hele verden, hvor Danmark deltager med omkring 1.000 gymnaster fra hele landet. Det er en kæmpe oplevelse at være med og en ære at få lov til at deltage. Holdene har normalt 2-3 opvisninger i løbet af en uge, og så står den ellers på en masse lækker gymnastik, workshops og sjove oplevelser. Man sover på skoler/i haller, og det plejer at være virkelig sjovt for gymnasterne og trænerne at være med.

Gym for Life

Gym for Life kan opdeles i den danske udgave, der afholdes hvert år og World Gym for Life, der ligesom Gymnaestrada afholdes hvert fjerde år – bare to år forskudt. Konceptet er, at man som hold skal deltage i den danske udgave for at måtte deltage i den internationale. Tidligere har LG været med i Oslo (2017), og så skulle vi have deltaget i Portugal (2021), men det blev desværre aflyst grundet corona.

World Gym for Life er en international konkurrence for opvisningshold fra hele verden. Alle slags hold kan deltage og gymnaster i alle aldre er velkomne. Der konkurreres i forskellige kategorier baseret på størrelse af hold og hvorvidt der bruges redskaber eller ej. Et show må maksimalt vare fem minutter og bliver bedømt ud fra kriterier, der samlet giver enten guld, sølv eller bronze. Kriterierne er:

- Underholdningsværdi
- Innovation, originalitet og variation
- Teknik, kvalitet og sikkerhed
- Overordnet indtryk

Det har været en stor oplevelse at være med, og det er en super fed måde for både trænere og gymnaster at få prøvet sig selv af på i en konkurrencesammenhæng, der passer godt til Rep-holdene.

Fundraising

De større ture er som nævnt ofte meget dyre – op til 10.000 kr. pr. gymnast for én uge. Det er rigtig mange penge for en familie. Derfor har LG et stort fokus på at gøre turen så billig som mulig gennem forskellige initiativer; anskaffelse af sponsorater, søgning af diverse puljer, salg af forskellige ting (sokker, lodder mm.), sponsor-T-shirt, afholdelse af GymnastikJuleland og dertilhørende Tombola osv.

Som udgangspunkt er det op til gymnasterne og forældrene, hvor meget tid og energi der lægges i indsamlingen til en tur, men mængden af tid og energi afspejler selvfølgelig størrelsen på det indsamlede beløb. LG og trænergruppen støtter op om de forskellige indtjeningsinitiativer så meget som muligt, da det fælles mål er at få indsamlet penge til at gøre turen så billig som mulig, så holdene kan komme afsted.

Det kan være, at man som gymnast eller forælder får en god ide til, hvordan man på alternative måder kan indsamle penge til turen. I det tilfælde skal man endelig hive fat i Cheftræneren eller den GymStar-ansvarlige, der kan hjælpe med at bygge videre på ideen og sætte den i værk.

De indsamlede penge går altid til GymStars.

Holduniform

GymStars betyder fællesskab, og fællesskab betyder god energi, glade gymnaster, skønne venner og HOLDUNIFORM. Som en del af GymStar-konceptet forventes det derfor, at man anskaffer sig den obligatoriske holduniform. Holduniformen betyder enormt meget for fællesskabet og følelsen af at være en del af et hold. Det gælder både, når I er på vej til træning, er til træning, til opvisninger samt på ture og rejser.

Optages du på et Mini-, Junior- eller Rep-hold, skal du sørge for at have købt din holduniform i løbet af de første par uger af sæsonen.

Man skal som minimum have én del fra holduniformen på til træning hver gang – på den måde kommer man i den rette træningsstemning og er en del af det fede fællesskab. Det er op til hver enkelt træner, om de har særlige ønsker til sine gymnasters påklædning. I det tilfælde vil man høre fra sin træner inden undervisningen starter. Holduniformen kan variere afhængigt af, hvilket hold du går på.

Man skal have den fulde holduniform på i forbindelse med opvisninger – både interne og eksterne.

GymStars holduniform sæson 25-26			
Obligatoriske dele			
Rep		Junior & Mini	
GymStar-jakke (grå med sort logo på bryst og ryg)	<i>Skal købes i LG Shoppen</i>	GymStar-jakke (grå med sort logo på bryst og ryg)	<i>Skal købes i LG Shoppen</i>
Sponsor-T-shirt	<i>Udleveres til træning i efteråret</i>	Sponsor-T-shirt	<i>Udleveres til træning i efteråret</i>
Sweatpants (sorte med hvidt logo)	<i>Skal købes i LG Shoppen</i>	Valgfri sort underdel	<i>Skal købes i LG Shoppen</i>
LG Sportstaske (duffelbag)	<i>Skal købes i LG Shoppen</i>	- Sweatpants, leggings eller shorts	
Valgfrie dele			
	Shorts	<i>Kan købes i LG Shoppen</i>	
	Catsuit	<i>Kan købes i LG Shoppen</i>	
	Leggings	<i>Kan købes i LG Shoppen</i>	
	Langærmet bluse	<i>Kan købes i LG Shoppen</i>	
	Top	<i>Kan købes i LG Shoppen</i>	
	Mulepose eller gymnastikpose	<i>Kan købes i LG Shoppen</i>	

Køb af holduniform

LG Shoppen ligger som webshop på hjemmesiden, hvor du inden sæsonstart har mulighed for at købe din holduniform.

I en normal sæson vil der ved sæsonstart også være en fysisk shop i Kildeskovshallen i de første par uger. Derudover holder den fysiske shop åbent i forbindelse med GymnastikJuleland og LGs Forårsopvisninger. Her er det også muligt at købe holduniformen.

Mangler du noget til din holduniform? Du kan enten købe det i LG Shoppen (Webshop eller fysisk) eller blive medlem af LG's Facebookgruppe: lg: køb salg og bytte [HER](#), hvor du har mulighed for at købe, sælge eller bytte dele af LG Uniformen.

Dele i holduniformen

Nedenfor kan du se, hvilke dele af holduniformen* der er obligatorisk for dig at anskaffe, baseret på stilart og køn. De øvrige dele er valgfrie. Hvis der er en eller flere af dele man særligt godt kan lide at træne i, kan man med fordel købe nogle flere af netop den del.

**Der kan i løbet af årene ske ændringer i holduniformen, da vi hele tiden prøver at holde den opdateret sådan så den passer bedst muligt til gymnasternes behov og præferencer. I tilfælde af ændringer betyder det ikke, at man ikke længere kan bruge den "gamle" holduniform. Det vil foregå som en glidende overgang, hvorfor man ikke vil ende med at stå i en situation hvor man skal købe en helt ny uniform, hvis man stadig har den gamle udgave.*

Overblik over delene i holduniformen



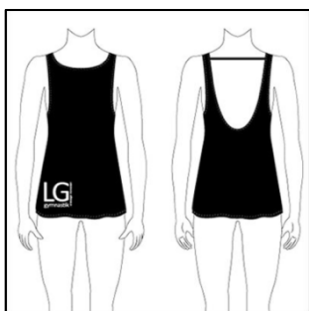
GymStar jakke



Catsuit



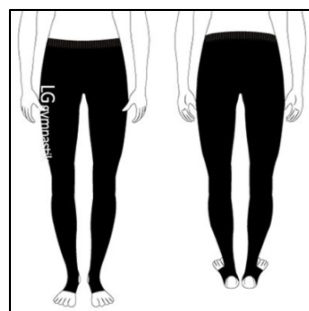
Top med lange ærmer



Top m. korte ærmer



Sort t-shirt



Sorte leggings



Nye sweatpants



Sorte sweat shorts



Duffelbag



Gymnastikpose



Mulepose

Størrelsesguide

Hvilken størrelse skal du bruge? Se størrelsesvejledningen [HER](#).