

140 gymnasten op entreetest Artistieke Gymnastiek Dames



Op zondag 16 mei ging voor de 4de keer de 'Entreetest Artistieke Gymnastiek' door. Deze test is een eerste stap in de topsportpiramide en heeft tot doel een groep jonge gymnasten samen te stellen die het komende seizoen verder zal opgevolgd worden via vijf controletrainingen.

Op deze manier kan de trainingsprogressie van de gymnasten gevolgd en eventueel bijgestuurd worden.

De test bestaat uit een aantal fysieke, motorische en technische tests.

Er namen dit jaar een 140-tal jonge gymnasten deel, een recordaantal. In samenwerking met de Universiteit Gent werd een testbatterij van 20 testen afgenomen, waaronder:

- antropometrische testen: lichaamslengte, lichaamsgewicht, schouder- en bekkenbreedte, ...
- fysieke testen: touwklimmen, sit-ups, push-ups, lenigheid schouders, counter movement jump, ...
- motorische tests
- KTK-tests (sprong en motorische testen)

Dankzij de hulp van zo'n 25-tal testafnemers konden we deze entreetest opnieuw succesvol organiseren.

Gymnasten die via deze entreetest geselecteerd worden, zullen komend seizoen uitgenodigd worden voor deelname aan vijf controletrainingen. Meer info hierover in juni.

Alle gymnasten zetten hun beste beentje voor en gingen na afloop naar huis met een leuke herinnering.

Voor onze club namen Alexandra, Britt, Anke, Senne en Demy dit jaar deel aan de testen.