

Praktiske oplysninger vedrørende JM & FM i Rytmisk Sportsgymnastik:

Søndag den 8. april 2017
I Jysk Arena, Hal A, Ansvej 114,8600 Silkeborg
Stævnet starter med indmarch kl. 11.00

Deltagende 4 Foreninger:

Silkeborg GF, Næsby IF & Hjerting IF – Gymnastik og FG 90, Frederikshavn. Program er lagt i samarbejde med Silkeborg Gymnastikforening & Gymdanmark.

Der er glædeligt, at der i år både kan afholdes JM og FM med deltagere fra 4 foreninger, hvilket også betyder at vi i år har deltagelse af 35 gymnaster.

Der er gulvtæppe i Hal A til konkurrence og i hal B er der delvis gulvtæppe til træning med musik.

Del 1 Mini

Del 2 Rekrut

Del 3 Pre-Junior+ Junior + Senior 1 + senior 2 div. Kører sammen

Der er udarbejdet følgende tidsplan for dagen, med ret til ændringer:

Hallen åbner	Kl. 8.00
Opvarmning på gulv Hjerting	Kl. 8.45
Opvarmning på gulv Næsby	Kl. 9.45
Opvarmning på Gulv FG 90	Kl. 10.05
Musik prøve dem der ikke nåede det	Kl. 10.25
Indmarch	Kl. 11.00
Mini rækken (12 gymnaster – 2 serier)	Kl. 11.10
Rekrutrækken (11 gymnaster – 3 serier)	Kl. 12,30
Pause	Kl. 14.10
Junior +Pre Junior rækken (6 gymnaster – 4 serier)	Kl.14.30
Senior 1 (1 gymnast 4 serier)	
Senior 2 (5 gymnaster – 2 serier)	
Udmarch	Kl. 17.00

Ind- og udmarch: Ind og Udmarch foregår i højderækkefølge.

Træningsområdet: Vi opfordrer alle til at tage hensyn til hinanden – så alle har mulighed for at få varmet op og ”prøve gulvet af”.

Musik: CD – Alle skal være forsynet med foreningsnavn og navn på gymnast, kun 1 serie på hver cd.

Startrækkefølge: se vedhæftede program.

Der forefindes cafeteria i hallen, medbragt mad må ikke nydes i hallen/cafeen.

Entre: kr. 75,00 fra 13 år

På gensyn til en god konkurrence ☺

Silkeborg Gymnastikforening

Inger K. Nielsen- post@sgf.dk

tlf: 51268154