

# Power Series 4 HCA Cup 2019

## Infobrev for trænere

I dette infobrev finder du alle vigtige informationer omkring afviklingen af konkurrencen. Oplysninger om tid og sted samt tilmelding, finder du i indbydelsen til konkurrencen.

2 uger før konkurrencen udkommer et præcist program for konkurrencen.

### Træningstid

Konkurrencehallen:	På konkurrencedagen: 7:15-8:40	Dagen før: Ingen
Opvarmningshallen:	På konkurrencedagen: 7:15-8:20	Dagen før: Ingen

### Redskaber konkurrencehallen

25 m Skakun-fiberbane, 11 m tilløb

26 m Airtrack Pro, 10 m tilløb

20 m Airtrack Pro, 6 m tilløb

### Redskaber opvarmningshallen

25 m Skakun-fiberbane, 11 m tilløb, landing til nedspringsmætter

26 m Airtrack Pro, 10 m tilløb, landing til semi

18+7,5 m Airtrack Pro, 2 m tilløb, landing til semi

### Trænerbriefing

Kl. 8:30 vil der være en kort briefing for trænere, hvor GymDanmark og den arrangerende klub informerer om konkurrencens forløb.

### Indmarch

Der er fælles indmarch kl. 8:50.

## Opvarmning

Under konkurrencen vil der være mulighed for at opvarme på bane i opvarmningshallen. Tidsplanen for opvarmningshallen udkommer 2 uger før konkurrencen, sammen med programmet for konkurrencen.

I konkurrencehallen vil der være "2 touch"-opvarmning for Eliterækken, "1 touch"-opvarmning for C-, B-, A- og S-rækken. Begynderrækken har ikke opvarmning i konkurrencehallen.

## Finaler

Der er finaler i alle rækker uanset deltagerantallet. Der kan maksimalt være otte deltagere i finalen. Vinderen vil være den gymnast, der opnår flest point samlet i kvalifikationen og finalen.

Der udføres to frie øvelser i finalen for Eliterækken, og én øvelse for de øvrige.

Begynder- og C-rækken udfører en øvelse, der opfylder kravet for enten første eller anden øvelse fra kvalifikationen.

Hvis en gymnast trækker sig fra en finale, skal dette meddeles til stævnesekretariatet hurtigst muligt, så den næste kvalificerede gymnast kan overtage finalepladsen.

## Springlister

Der skal afleveres en springliste for alle gymnaster i A- og Eliterækken. Springlisten hentes på <http://gymtranet.dk/discipliner/tumbling/reglementer/>. Springlisten skal udfyldes med navn, række, spring m.m., hvorefter den sendes som PDF til [utu-ks@gymdanmark.dk](mailto:utu-ks@gymdanmark.dk).

Sidste frist for indsendelse af springlister er søndag den 10. marts 2019. Overskrides fristen, medfører det et fradrag på 0,9 point, jævnfør reglementet.

## Startlister

2 uger før konkurrencen, vil startlisterne være tilgængelige på [www.sporttech.io/explore](http://www.sporttech.io/explore). Disse er til vejledning, og mindre ændringer kan forekomme i forbindelse med afbud m.m.

## Ændringer i tilmelding

Du bedes tjekke at dine gymnaster er tilmeldt i den korrekte række. Du kan se listen over deltagere på <http://gymtranet.dk/discipliner/tumbling/deltagere>.

Ændringer i tilmeldingen skal indsendes til Espen Larsen, [esl@gymdanmark.dk](mailto:esl@gymdanmark.dk), senest fredag den 1. marts 2019. Efter denne dato laves der som udgangspunkt ingen ændringer i tilmeldingen.

Efter ovennævnte dato skal afbud indsendes til Konkurrencesektionen, [utu-ks@gymdanmark.dk](mailto:utu-ks@gymdanmark.dk). Vi opfordrer alle trænere til at gøre dette frem for at melde afbud på dagen.

## Power Series pokaler og -vindere

Dette er den sidste af de 4 Power Series konkurrencer. Alle gymnaster, der ligger inde med en vandrepokal fra sidste års Power Series, bedes medbringe og aflevere denne på konkurrencedagen.

Kåringen af Power Series vinderne sker i år i forbindelse med Danmarks mesterskabet i tumbling den 11. maj 2019. Alle vindere af Power Series får 4 fribilletter til Danmarks mesterskabet.

## Bod

Det vil være muligt at købe mad, frugt, slik, vand og kaffe i caféen i hallen.

## Kontaktoplysninger

Sportskoordinator GymDanmark  
Espen Larsen – 51 71 29 12  
[esl@gymdanmark.dk](mailto:esl@gymdanmark.dk)

Stævneansvarlig arrangerende klub  
Thomas Juul Hansen – 26 86 06 04  
[gymnastik@ogf.dk](mailto:gymnastik@ogf.dk)