

Sjællandsmesterskaberne 2020

Kære instruktører og gymnaster

Ringsted IF har fornøjelsen af, at indbyde jer alle til Sjællandsmesterskaberne i Grand Prix Rytme Gymnastik for Mikro, Mini Mono, Mini 8-10, Mini 10-12, Pige, Tweens, Junior, Senior Fri og Senior i

Ringsted Sportscenter lørdag d. 29. februar 2020.

Her følger lidt praktiske informationer:

Dato: 29. februar 2020

Adresse: Ringsted Sportscenter
Tværalle 5
4100 Ringsted

Priser: 75 kr. for voksen - 40 kr. for børn (8-12 år)
Der er mulighed for kontant betaling og MobilePay.
Fri entre for gymnaster der skal i konkurrence.

Program:	Kl. 07.00	Hallen åbner
	Kl. 09.30	Faneinstruktion i HAL A
	Kl. 09.45	Opstilling til indmarch i HAL B
	Kl. 10.00 - 10.30	Indmarch
	Kl. 10.30 - 11.45	Mikro / Mini Mono
	Kl. 11.45 - 11.55	Pause
	Kl. 11.55 - 12.50	Mini 8-10
	Kl. 12.50 - 14.05	Mini 10-12
	Kl. 14.05 - 14.35	Frokost
	Kl. 14.35 - 15.50	Pige
	Kl. 15.50 - 16.30	Tweens / Senior Fri
	Kl. 16.30 - 16.45	Pause
	Kl. 16.45 - 18.05	Junior / Senior
	Kl. 18.05	Udmarch og præmieoverrækkelse

Hvis vi kommer foran tidsplanen fremrykkes prøvegulv og konkurrencetider tilsvarende, så vær opmærksom på dagen. Det meldes ud via speaker.

Rækkefølge: Se program på www.gymdanmark.dk

Prøvegulv: Se prøvegulvsplan på www.gymdanmark.dk
Der er ikke tæppe til prøvegulv, så alle anvender gulv uden tæppe.

Infostand: Ved ankomst til Ringsted Sportscenter bedes I henvende jer i infostanden. Her skal afleveres koreografiskemaer og tjekke om I skal til licenskontrol.

Licenskontrol: I infostanden vil I få besked om I er udtrukket til licenskontrol. Alle hold skal medbringe sygesikringsbeviser på alle gymnaster. Kontrollen skal afvikles inden indmarch i infostanden.

Skemaer: I skal aflevere koreografiskemaer i 8 eksemplar i infostanden senest kl. 08:30. Koreografiskemaer kan downloades på www.gymdanmark.dk

Hallerne: **HAL A:** konkurrencehal
HAL B: opvarmningshal
HAL C: Prøvegulv

Cafeteria: Der er cafeteria ved HAL A. Der opfordres til at dette anvendes i stedet for at medbringe mad hjemmefra. Der må ikke spises i haller og forhal. Medbragt mad må ikke spises i cafeteriet.

Omklædning: Skilte med foreningernes navne er opsat i dørene til de enkelte rum. HUSK ikke at efterlade værdigenstande i omklædningsrummene. Alle efterlader omklædningsrummene som de modtog dem.

Musik: Uploades via Tariff. Samme login som tidligere udsendt fra URG. Musikken skal ligeledes sendes på mail til smringsted2020@gmail.com Begge dele senest den 17. februar 2020.

OBS: Medbring fane, da der naturligvis vil være faneindmarch og faneudmarch

Kontakt: Skulle I have yderligere spørgsmål, er I velkomne til at kontakte os.
Smringsted2020@gmail.com

Vi glæder os til at se jer alle.

Venlig hilsen Ringsted IF