

## Invitation til DM individuelt, disciplinfinaler og Hold DM 1. runde for seniorer, mandlig idræts gymnastik

VIK gymnastik afdeling har hermed fornøjelsen af at kunne inviterer jer til Senior DM individuelt, disciplin finaler og Hold DM 1. runde i mandlig idræts gymnastik lørdag og søndag den 7.-8. november 2020 i Springcenter Aarhus.

### Konkurrenceoplysninger:

|                   |  |
|-------------------|--|
| Adresse:          | Springcenter Aarhus, Hvidkildevej 11, 8240 Risskov   |
| Entre:            | 50 kr. såfremt Covid-19 retningslinjerne ændres med hensyn til forsamlingsforbuddet. Ellers afvikles konkurrencen uden tilskuere. Det tilstræbes at skaffe live-streaming via Facebook gennem VIK Gymnastik's facebookside |
| Kontaktperson:    | Der kan betales kontant eller med MobilePay ved indgangen<br>Joao Marcus Fuglsig: jmfuglsig@hotmail.com  |
| Øvelseskrav:      | Konkurrencen i.h.t. Code of Point (MAG CoP 2017-2020)  |
| Dommeransvarlige: | Ralf Petersen  |

### Tidsplan:

#### Lørdag

11.30 – 13.00 Dommermøde og frokost

11.30 – 12.50 Mulighed for generel opvarmning og opvarmning i redskaber

12.50 – 13.00 Indmarch

13.00 – 17.00 Konkurrence

17.15 – 17.45 Præmieoverrækkelse

#### Søndag

9.00-10.00 Dommermøde og morgenkaffe

9.00-10.00 Opvarmning

10.00-12.00 Disciplin finaler

12.00-12.30 Præmieoverrækkelse

12.30-12.45 Fælles hjælp til oprydning og afspritning

Redskaber: Spieth Moskva gulv 2013, Spieth Rio hest 2016, Spieth bensving 2013, Spieth ringe 2000, Spieth reck 1997 og Gymnova barre 2006

Bod/forplejning: Der vil af covid-19 årsager ikke stilles forplejning til rådighed under konkurrencen. Gymnaster og trænere anbefales selv at medbringe mad/drikke.

## Overnatning

### Hotel Scandic

Opnå besparelser ved at booke gennem GymDanmark <http://www.gymdanmark.dk/gymdanmark/partnere/scandic/>  
Der ligger et Scandic Hotel i Aarhus C, Østergade 10.  
Det er 6 km fra hallen. Ca. 17 min i bil.  
Der ligger også et Scandic Hotel i Aarhus V, Rytoften 3.  
Det er 5.9 km fra hallen. Ca. 13 min i bil.

### City Sleep in

<http://citysleep-in.dk/>  
City Sleep in ligger i Havnegade 20 i midtbyen ca. 5 km fra hallen. 12 min i bil.  
Gymnaster/klubber/dommere sørger selv for overnatning

Vi henviser i øvrigt til vores hjemmeside, [www.vik-gymnastik.dk](http://www.vik-gymnastik.dk), hvor eventuelle ændringer vil blive ajourført med yderligere oplysninger.

### COVID-19:

Vi anbefaler at man er opmærksom på selv at være ajourført med eventuelle meldinger for Sundhedsministeriet og Sundhedsstyrelsen, der kan have indflydelse på konkurrencens afvikling. Desuden opfordres alle til at opvarme, sidde og konkurrere med sit hold, medbringe håndsprit til brug mellem redskabsrotationer og i videst muligt omfang at holde afstand

**Vigtigt: Udviser man symptomer på covid-19 forventes det at man bliver væk fra konkurrencen.**

<https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer-er-syg-eller-smittet/Hvis-du-bliver-syg>

Med venlig hilsen  
VIK gymnastik afdeling

Joao Marcus Fuglsig