

## Invitation

### Hold DM Finale

### Kvindelig og Mandlig Idrætsgymnastik

**Gymnastikforeningen Gefion** byder velkommen til DM Finale

Grøndal MultiCenter - Hvidkildevej 64, 2400 København NV

Grundet Corona situationen så bliver afviklingen ikke, som vi plejer. Vi skal overholde myndighedernes, kommunens og klubbens retningslinjer. Stævnet afvikles uden fælles indmarch og traditionel præmieoverrækkelse. Klubtrænerne modtager et dokument, som beskriver hvordan dagen vil forløbe, (rotationsplan) og hvordan hal/omklædningsområder fordeles, så retningslinjer bliver overholdt.

### Program for lørdag den 21. november 2020

#### **KIG - Holdfinale**

Kl. 09.30	Adgang til hallen
Kl. 10.00	Dommermøde
Kl. 10.00 - 13.30	Redskabsopvarmning og konkurrence

#### **MIG - Holdfinale**

Kl. 13.45	Adgang til hallen
Kl. 14.00-15.30	Opvarmning
Kl. 15.30-18.30	Konkurrence

- Øvelseskrav: Krav i henhold til reglementer: FIG Senior. Code of Point og Håndbog for Kvindelig og Mandlig Idrætsgymnastik.
- Gulvmusik: Sendes til [gulvmusik@gmail.com](mailto:gulvmusik@gmail.com)  
MP3 format / KLUB\_ efternavn\_ fornavn.mp3  
gerne senest den 19. november 2020
- Hold/navnlister: Sendes til [gulvmusik@gmail.com](mailto:gulvmusik@gmail.com) senest den 19. november 2020  
På vedhæftede.
- Spring nummer til hest: Sendes til [gulvmusik@gmail.com](mailto:gulvmusik@gmail.com) på vedhæftede.
- Redskabsforhold for KIG: **Hest:** Spring til semihård landing. **Gulv:** Ved D - momenter eller over må der benyttes en 10 cm. blød landingsmåtte. Det er valgfrit om måtten flyttes eller bliver på gulvet i resten af øvelsen.
- Dommere: Hver klub stiller med dommer jf. GymDanmarks regler.
- Dommeransvarlig: KIG: Dorthe Steen Wiedenbein  
MIG: Ralf Petersen
- Parkering: Fri parkering.
- Forplejning: Grundet hensyn til de særlige restriktioner for afvikling af konkurrencer må gymnasterne selv medbringe madpakke og drikkedunk til konkurrencen, der vil være vand og kaffe til trænerene.
- Tilskuere m.fl.: Tilskuere er ikke muligt i hallen, jfr. regler om forsamlingsforbud.  
Det er muligt at opholde sig i Cafeen i Grøndal MultiCenter.  
Hos Andersens Madhus, kan købes lette retter, kolde og varme drikke og snacks.
- Omklædning: Foregår i pigernes og drengenes omklædningsrum, se skiltning.
- Overnatning: Vi anbefaler overnatning som ligger i gåafstand til hallen.  
  
Danhostel Bellahøj, Herbergvejen 8, 2700 Brønshøj
- Eventuelle spørgsmål til ovenstående kan rettes til Gitte Weien: [gwa@gymgefion.dk](mailto:gwa@gymgefion.dk)
- Vi glæder os til at se jer til DM Finale 2020 i Gefion

