



## Invitation

# Nationale Mesterskaber for Hold Trin 7-9 og Individuelt Mesterskab for Trin 7-9

## Kvindelig Idrætsgymnastik

Gymnastikforeningen Gefion byder velkommen

Hvidkildevej 64, 2400 København NV

Grundet Corona situationen bliver afviklingen ikke som vi plejer. Vi skal overholde myndighedernes, kommunens og klubbens retningslinjer. Stævnet afvikles uden fælles indmarch og traditionel præmie overrækkelse.

## Program

Lørdag den 28. november 2020

### 1. subdivision

Viborg GF, Kronborggymnasterne, Gefion og Hermes

Kl. 8.45	Adgang til hallen
Kl. 9.00	Dommermøde
Kl. 9.00	Opvarmning
Kl. 9.20-12.40	Redskabsopvarmning og konkurrence

### 2. subdivision

KG 66, Svendborg/Greve

Kl. 13.00	Adgang til hallen
Kl. 13.00	Frokost til dommerne

Kl. 13.20	Generel opvarmning
Kl. 13.20-16.30	Redskabsopvarmning og konkurrence
Øvelseskrav:	Krav i henhold til Håndbog for Kvindelig Idrætsgymnastik og reglement for trin 7-9 konkurrencer.
Dommere:	Hver klub stiller med dommer jf. GymDanmarks regler.
Dommeransvarlig:	Dorthe Steen Wiedenbein
Parkering:	Fri parkering.
Forplejning:	Grundet Corona situationen må gymnaster selv medbringe madpakke og drikkedunk til konkurrencen, der vil være vand og kaffe til trænerene.
Gulvmusik:	Sendes til <a href="mailto:gulvmusik@gmail.com">gulvmusik@gmail.com</a> MP3 format / KLUB_efternavn_fornavn.mp3 gerne senest den 26. november 2020
Holdliste:	Se vedhæftede – som bedes returneret senest den 26. november på <a href="mailto:gulvmusik@gmail.com">gulvmusik@gmail.com</a>
Hest springnummer:	Se vedhæftede – som bedes returneret senest den 26. november på <a href="mailto:gulvmusik@gmail.com">gulvmusik@gmail.com</a>
Tilskuere m.fl.:	Grundet de skærpede Corona-restriktioner er tilskuere ikke muligt i hallen. Men det er muligt at opholde sig i cafeen i Grøndal MultiCenter. Andersens Madhus, har lette retter, kolde og varme drikke.  Vi arbejder på livestreaming.
Omklædning:	Foregår i pigernes 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 Nationale Mesterskaber for Hold Trin 7-9 i Gefion

