

Program for DM for seniorer i kvindelig idrætsgymnastik Lørdag den 5. juni og søndag den 6. juni 2021

Generel info

Tilskuere

Vi har fået grønt lys til at invitere tilskuere indenfor.

Af hensyn til Covid-19 samt pladsen i hallen, kan alle tilmeldte gymnaster have én tilskuer/pårørende med både ved lørdagens og søndagens konkurrence.

Ved søndagens konkurrence er alle tilmeldte gymnaster og trænere velkommen i hallen, såfremt de ikke selv er kvalificeret til en finale.

Omlædningsrum

Der vil være omlædningsrum til rådighed for alle gymnaster før, under og efter konkurrencen. Der vil maksimalt være 11 brugere af hver omlædningsrum.

Gymnaster skal desuden bruge toiletter i omlædningsrum, mens tilskuere benytter toilet i forgangen til hallen.

Forplejning

Der vil være forplejning til gymnaster under konkurrencen (coronavenlige snacks og frugt)

Der vil være forplejning til dommere.

Der vil være bod med salg af kaffe, vand & sandwich under konkurrencen.

Dommermøder

Dommermøde afholdes kl. 11.30 lørdag

Dommermøde afholdes kl. 10.30 søndag

Konkurrenceplan lørdag

Adgang til hal: 11.00

Gruppe 1: AIG

Gruppe 2: KG66

Gruppe 3: SG, Gefion, Helsingør, VIK, Hermes

| Opvarmning | | | | |
|-------------|-----------------|-------|------|------|
| | Hest | Barre | Bom | Gulv |
| 11.30-11.50 | Kropsopvarmning | | | |
| 11.50-12.05 | | AIG | KG66 | Mix |
| 12.05-12.20 | Mix | | AIG | KG66 |
| 12.20-12.35 | KG66 | Mix | | AIG |
| 12.35-12.50 | AIG | KG66 | Mix | |

| Konkurrence | | | | | |
|-------------|------|-------|------|------|-------|
| | Hest | Barre | Bom | Gulv | Pause |
| Rotation 1 | AIG | KG66 | | | Mix |
| Rotation 2 | Mix | AIG | | | KG66 |
| Rotation 3 | KG66 | Mix | | | AIG |
| Rotation 4 | | | AIG | KG66 | Mix |
| Rotation 5 | | | Mix | AIG | KG66 |
| Rotation 6 | | | KG66 | Mix | AIG |