

INVITATION

Det Danske Mesterskab for seniorer Mandlig idrætsgymnastik

- Dato:** 19. og 20. juni 2021
- Sted & adresse:** Grøndals Multicenter, Hvidkildevej 64, hal F/G, 2400 København NV
- Program:**
- Mangekamp (AA):*
- | | |
|----------------|-----------------------------|
| 11:30 – 12:45: | Opvarmning |
| 12:00 - 12:45: | Dommer møde |
| 12:50 – 13:00: | Indmarch |
| 13:00 – 16:00: | Konkurrence |
| 16:00 – 16:45: | Medalje ceremoni og udmarch |
- Disciplin finaler:*
- | | |
|----------------|-----------------------------|
| 11:00 – 11:45: | Opvarmning |
| 11:00 - 11:45: | Dommer møde |
| 11:50 – 12:00: | Indmarch |
| 12:00 – 14:30: | Konkurrence |
| 14.30 – 15:15: | Medalje ceremoni og udmarch |
- Frugt og vand:** Der vil blive serveret frugt, snack og vand til udøverne under konkurrencen.
- Tilmelding:** Tilmelding af gymnaster og dommere via www.gymdanmark.dk senest den 30. maj 2021 og eftertilmelding senest den 6. juni 2021.
- Transport & parkering:** Det er muligt at parkere på området.
- Overnatning:** Danhostel Bellahøj
Herbergvejen 8
2700 København
+45 38 23 97 15
bellahoej@danhostel.dk
<https://www.danhostelbellahoej.dk/>
- Fællesspisning/banket:** Grundet høje Corona smittetal i København NV har vi valgt ikke at arrangere banket.
- Corona pas:** For at færdes i Grøndals Multicenter, skal man have gyldigt Coronapas, samt bærer mundbind indtil man kommer til hal F/G.

Redskaber:

Hest: Spieth. Der springes til semihård landing (hårde måtter i grav med den officielle højde)

Reck og Ringe: Semihård landning (måtterne er placeret i den officielle højde (2,60 cm afstand fra redskaberne)

Kontaktperson:

Lone Riisberg, LR@gymgefion.dk

Med venlig hilsen

Gymnastikforeningen Gefion