

PROGRAM

Danske Mesterskaber for juniorer og seniorer Kvindelig og mandlig idrætsgymnastik

Dato: 25.-26. juni 2022

Sted & adresse: AIG Aalborg, Annebergvej 48, 9000 Aalborg, stadionhal 1.

Program:

Fredag den 24. juni

Mulighed for træning i konkurrencehal efter forespørgsel til Chris Gregersen på cg@aig-aalborg.dk.

Lørdag den 25. juni

Mulighed for træning/opvarmning i konkurrencehal klokken 8.00-10.30 efter forespørgsel (cg@aig-aalborg.dk).

SUBDIVISION 1 - Indmarch klokken 11.00

- Mangekampfinale for KIG juniorer samt mangekampfinale og disciplinfinaler for MIG juniorer.
- Dommermøder KIG og MIG klokken 10.00.

Forventet udmarch og præmieoverrækkelse klokken 14.15.

SUBDIVISION 2 - Indmarch klokken 14.45

Mangekampfinale for KIG senior og MIG senior

Forventet udmarch og præmieoverrækkelse klokken 17.30.

Konkurrence-og opvarmningsformat lørdag:

- Kropsopvarmning foregår i hal 3 (opvarmningshal) 30 minutter før indmarch.
- Redskabsopvarmning foregår umiddelbart inden konkurrence - hver gruppe af maksimalt seks konkurrerende gymnaster har følgende opvarmning:

Hest:

2 x konkurrencespring = Max 8 opvarmningsspring

1 x konkurrencespring = Max 4 opvarmningsspring

Alle andre redskaber: 10 minutters opvarmning pr. gruppe.
Der opvarmes og konkurreres på redskab 1, inden der roteres til redskab 2.

Lørdag den 25. juni aften: Banket (se mere info nederst)

Søndag den 26. juni

Klokken 9.00-11.00: Krops- og redskabsopvarmning i hal 1 (konkurrencehal)
Disciplinfinaler for seniorer KIG og MIG samt juniorer KIG med indmarch klokken 11.05

Dommermøde KIG og MIG klokken 10.00.

Konkurrence- og opvarmningsformat søndag

- Krops- og redskabsopvarmning foregår i hal 1 (konkurrencehal)
- "One-touch" på alle redskaber umiddelbart inden konkurrence.

Startlists

Endelige startlists skal sendes til lbj@aig-aalborg.dk **senest** fredag den 24. juni klokken 16.00.

Eksempel:

Eksempel MIG	Klub	Alder	Gulv	Bensving	Ring	Hest	Springnummer 1. spring	Springnummer 2. spring	Parallele barre	Reck
Mads Madsen	FCK	U17	X	X	X	X	207.	410.	X	X

Eksempel KIG	Klub	Alder	Hest	Springnummer 1. spring	Springnummer 2. spring	Forskudt barre	Bom	Gulv
Bodil Hansen	Frederikshavn	Junior	X	2.11	÷		X	X

Gulvmusik

Gulvmusik sendes i MP3-format senest 20/6
Angiv KLUB_EFTERNAVN_FORNAVN.MP3
Fx AIG_JENSEN_PETER.MP3
Sendes til lbj@aig-aalborg.dk

Redskaber:

Landingsmætter: SPIETH
14x14: SPIETH
Hest: SPIETH
Springbrædder: SPIETH
Parallele Barre: SPIETH
Reck: SPIETH
Bensving: SPIETH
Bom: SPIETH
Ringe: GYMNOVA
Forskudte barre: GYMNOVA

Sociale medier:

Du kan følge "DM-ugen" og "DM-ugen idrætsgymnastik" på Facebook, hvor der løbende vil blive langt info op.

Tilskuere: Der er gratis adgang til alle DM-ugens konkurrencer og stævner.

Transport & parkering: Der kan parkeres ved Haraldslund svømmehal eller på Annebergvej 48 ved hallen.

Omklædning: Der vil være adgang til omklædningsrum.

Fællesspisning/banket lørdag aften: Se nederst side for invitation.

Kontaktperson: Chris Gejl Gregersen, cg@aig-aalborg.dk

Med venlig hilsen
AIG Aalborg

Invitation til banket lørdag den 25. juni klokken 19.00

Der inviteres til banket lørdag aften.

Festlighederne kommer til at foregå i AaB-cafeen, som ligger lige ved siden af konkurrencehallen.

Der serveres buffet og dessert - drikkevarer kan købes.

Pris: 200 kr. pr. person

Tilmelding foregår ved at overføre 200 kr. til Mobilepay 100411 (butik; AIG konkurrenceboden) senest fredag den 17/6 klokken 12.00.

Vi glæder os til at se jer alle til en festlig aften 🎉🎊🎈