

# PROGRAM

JM trin 4-6

Kvindelig idrætsgymnastik

**Dato:** 29. oktober 2022

**Sted & adresse:** AIG Aalborg, Annebergvej 48, 9000 Aalborg, stadionhal 3

**Program:**

Adgang til omklædningsrum kl. 11.00

Adgang til hal kl. 11.30

Opvarmning kl. 12.00

Indmarch og konkurrencestart kl. 13.20

Dommermøde kl. 12.00

Konkurrencen forventes færdig kl. 16.00.

Grupper i opvarmning og konkurrence

A. AIG trin 6, VGF trin 6

B. AIG trin 5, VGF trin 5, Svendborg/VIK trin 5

C. Svendborg trin 4, Skive trin 4, VGF trin 4

D. AIG trin 4 talent, AIG trin 4 øvet, VIK trin 4

Opvarmning

	Hest	Barre	Bom	Gulv
12.00-12.15	Kropsopvarmning			
12.15-12.30	A	B	C	D
12.30-12.45	D	A	B	C
12.45-13.00	C	D	A	B
13.00-13.15	B	C	D	A

*Indmarch kl. 13.20*

### Konkurrence

	Hest	Barre	Bom	Gulv
1. rotation	B	C	D	A
2. rotation	A	B	C	D
3. rotation	D	A	B	C
4. rotation	C	D	A	B

### **Startrækkefølge**

Hvert hold bedes udfylde et skema, hvor det fremgår hvilke gymnaster, der konkurrerer på følgende redskaber samt rækkefølge på gymnasterne.

Eksempel:

<b>AIG trin 4</b>				
	<b>Hest</b>	<b>Barre</b>	<b>Bom</b>	<b>Gulv</b>
<b>1</b>	Gudrun			
<b>2</b>	Anastasia			
<b>3</b>	Yvonne			
<b>4</b>	Bolette			

**Deadline:** Torsdag den 27/10 kl. 24.00, sendes til [lbj@aig-aalborg.dk](mailto:lbj@aig-aalborg.dk)  
- send venligst samlet for klubben

### **Gulvmusik**

Gulvmusik til trin 6 sendes i MP3-format senest 25/10

Angiv KLUB\_EFTERNAVN\_FORNAVN.MP3

Fx AIG\_JENSEN\_PETER.MP3

Sendes til [lbj@aig-aalborg.dk](mailto:lbj@aig-aalborg.dk)

### **Redskaber**

Hest: Spieth.

Gulv: Spieth

Barre: Gymnova, Spieth måtter

Bom: Spieth, Spieth måtter

**Kontaktperson:** Louise Brandenburg Jensen, [lbj@aig-aalborg.dk](mailto:lbj@aig-aalborg.dk)  
Vi ses i AIG!