

**KIG – National Mesterskaber 2022****Hold - Trin 4 – 6**

Viborg Gymnastik Forening byder velkommen til Nationale Mesterskaber

**Lørdag og søndag den 26.-27. november 2022**

Mesterskabsafviklingen er lørdag inddelt i 2 subdivisioner og følgende tidsplan er lagt.

Trin 6 kropsovarmning starter umiddelbart efter 4. rotation i trin 5, så kom i god tid i forhold til tidsplan.

**Tidsplan**

<b>Lørdag</b>		<b>Søndag</b>	
<u>Trin 5</u>		<u>Trin 4</u>	
11.15	Hallen åbner	10.00	Hallen åbner
11.15	Kropsovarmning og dommermøde.	10.00	Kropsovarmning og dommermøde.
11.45	Indmarch og velkomst	10.30	Indmarch og velkomst
14.30	Medaljeoverrækkelse	15.00	Medaljeoverrækkelse
<u>Trin 6</u>			
14.30	Kropsovarmning med start i hal 2		
15.00	Indmarch og velkomst		
18.00	Medaljeoverrækkelse		

- Sted:** Viborg Gymnastik-Forening  
Sct. Laurentii vej 22a, 8800 Viborg
- Forplejning:** Der vil være frugt og vand til gymnasterne under hele konkurrencen. Derudover vil der være mulighed for at købe toast, kage, slik, frugt, kaffe/the/drikkevarer mv. under konkurrencen.
- Dommere:** Hver klub stiller med dommere jf. GymDanmarks regler.
- Øvelseskrav:** Krav i henhold til aktuel Håndbog for Kvindelig Idrætsgymnastik og reglement for det danske trinsystem.
- OBS:** Hestspring er til semi-hård.
- Kontaktperson:** Pia Jakobsen, [hypermaster@hotmail.com](mailto:hypermaster@hotmail.com), tlf. 42 68 25 78

Vi ses