

# KIG - DM DMC Youth / Junior / Senior – Individuel MIG - DM U11 / U13 / U15 – Hold d. 5. november 2022

Greve gymnastik og Trampolin

Lillevangsvej 88

2680 Greve

Greve Gymnastik og Trampolin bekalger ændringer af tiderne, men der har ekstremt mange eftertilmeldinger

Musik sendes til kkaadtmann@gmail.com senest 31. oktober 2022.

Program/Tidsplan Lørdag d. 5 November 2022

## 1. Sub DMC Youth og Senior

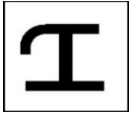
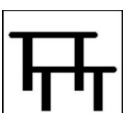
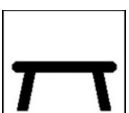
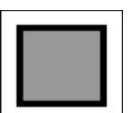
Kl. 8.50 Hal åbner

Kl. 9.00 – 9.15 Kropsopvarmning

Kl. 9.15 – 9.55 Redskabsopvarmning

Kl. 10.20 Indmarch, Konkurrencestart

Ca. kl. 12.40 Præmieoverrækkelse

			
09.00 — 09.15 Kropsopvarmning			
09.15 — 10.15 Redskabsopvarmning ( 15 min / redskab )			
Nivå / HGF / AIG / KG66 Senior	Nivå / VGF / VIK / AIG / Gefion Youth	Hermes / KG66 / SGF Youth	Gefion / Greve Senior
Gefion / Greve Senior	Nivå / HGF / AIG / KG66 Senior	Nivå / VGF / VIK / AIG / Gefion Youth	Hermes / KG66 / SGF Youth
Hermes / KG66 / SGF Youth	Gefion / Greve Senior	Nivå / HGF / AIG / KG66 Senior	Nivå / VGF / VIK / AIG / Gefion Youth

Nivå / VGF / VIK / AIG / Gefion Youth	Hermes / KG66 / SGF Youth	Gefion / Greve Senior	Nivå / HGF / AIG / KG66 Senior
<b>10.20 Indmarch, konkurrence</b>			
Nivå / VGF / VIK / AIG / Gefion Youth	Hermes / KG66 / SGF Youth	Gefion / Greve Senior	Nivå / HGF / AIG / KG66 Senior
Hermes / KG66 / SGF Youth	Nivå / VGF / VIK / AIG / Gefion Youth	Nivå / HGF / AIG / KG66 Senior	Gefion / Greve Senior
Gefion / Greve Senior	Nivå / HGF / AIG / KG66 Senior	Nivå / VGF / VIK / AIG / Gefion Youth	Hermes / KG66 / SGF Youth
Nivå / HGF / AIG / KG66 Senior	Gefion / Greve Senior	Hermes / KG66 / SGF Youth	Nivå / VGF / VIK / AIG / Gefion Youth

## Der springes til semi hårdmåtte på alm. Hest

**Subdivision 2 begynder lige så snart subdivision 1 er færdig, så kom i god tid.**

**Det betyder at subdivision 2 kan betyde lidt tidligere eller senere ift tidsplanen. (max 30 minutter)**



### 2. Sub KIG DMC Junior og MIG hold U11, U13 og U15

Stævnet kører som 2 separat stævner der kan slutte på 2 forskellige tidspunkter

Kl. 13.00 – 13.15 Kropsopvarmning

Kl. 13.15-14.15 Redskabsopvarmning

Kl. 14.20 Indmarch, Konkurrencestart

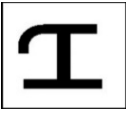
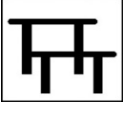
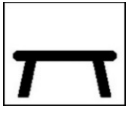
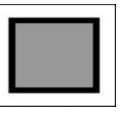

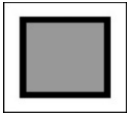
Ca. kl. 17.20 Præmieoverrækkelse KIG i hal 3

Ca. Kl. 18.30 Præmieoverrækkelse MIG i hal 4

**Der vil være fælles opvarmning på hest og gulv ml. KIG og MIG**

**KIG opvarmningsplan**

**MIG opvarmningsplan, fri opvarmning på  
de andre redskaber**

					
13.00 — 13.15 Kropsopvarmning				13.00 — 13.15 Kropsopvarmning	
13.15 — 14.15 Redskabsopvarmning ( 15 min / redskab )				13.15 — 14.15 Redskabsopvarmning ( 10 min / redskab )	
Hermes	VGF / AIG / Greve	Nivå / KG66 / VIK	Gefion / HGF	Gefion / Hermes	AIG U 13
Gefion / HGF	Hermes	VGF / AIG / Greve	Nivå / KG66 / VIK	VIK	Greve U11 / U15
Nivå / KG66 / VIK	Gefion / HGF	Hermes	VGF / AIG / Greve	AIG U 13	AIG U11 / U15
VGF / AIG / Greve	Nivå / KG66 / VIK	Gefion / HGF	Hermes	Greve U11 / U15	GymAalborg / Nivå
				AIG U11 / U15	Gefion / Hermes
				GymAalborg / Nivå	VIK
14.20 Indmarch, konkurrence				14.20 Indmarch, konkurrence	
AIG/ KG66 / Greve	HGF / VIK / VGF	Gefion	Hermes	plan hænges op i hallen	
Hermes	AIG/ KG66 / Greve	HGF / VIK / VGF	Gefion	der køres 5 redskaber	bensving til reck
Gefion	Hermes	AIG/ KG66 / Greve	HGF / VIK / VGF	der afsluttes med gulv	2 dommerteams
HGF / VIK / VGF	Gefion	Hermes	AIG/ KG66 / Greve		

**Der springes til semi hårdmåtte på alm. Hest**