



## INVITATION

### MIG – Trinmesterskab ØST – Individuelt

Nivå Gymnastikforening byder, i samarbejde med GymDanmark, velkommen til Sjællandsmesterskaber MIG i Trinsystemet. Vi er glade for at kunne byde drengene velkommen i det nye Gymnastikkens Hus i Kokkedal.

**Tilmelding & betaling:** Via [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) – tilmeldingsfrist 26. marts med mulig eftertilmelding 2. april.

**Dato for konkurrence:** Lørdag den 15. april 2023

**Sted og adresse:** Gymnastikkens Hus, Holmegårdsvej 102, 2980 Kokkedal

**Provisorisk program:**

Kl. 08.45	Adgang til hallen
Kl. 09.00 - 10.00	Krops og redskabsopvarmning
Kl. 09.30 - 10.00	Dommermøde
Kl. 10.05 - 13.00	Indmarch og konkurrencestart
Kl. 13.00 - 13.30	Præmieoverrækkelse og udmarch
Kl. 13.30	Slut ca.

**Redskaber:** Primært Gymnova redskaber. Øvelser på gulv udføres efter al sandsynlighed som frem-tilbage-frem på fiberbane.

**Regler:** Link: [Konkurrence: Idrætsgymnastik - GymDanmark](#)

**Øvelseskrav:** Krav jfr. aktuel Håndbog for Mandlig Idrætsgymnastik.

**Kontaktperson:** Henrik Bjørn Bertelsen, [henrik@ng-gymnastik.dk](mailto:henrik@ng-gymnastik.dk), 40763767

**Entre:** 50 kr. pr. voksen og børn under 15 år: 20 kr. (MobilePay).

**Forplejning:** Der vil være mulighed for at købe lidt kage og kaffe/the/drikelse på balkonen.

**OBS. Tidsplanen kan ændres afhængig af dommerteams og tilmeldinger i de respektive trin. Tjek derfor løbende nye opdateringer. Opvarmning og rotationsplaner vil blive uploadet, når alle detaljer er faldet på plads.**

Med venlig hilsen  
Nivå Gymnastikforening

