

# JM FM RSG den 1 april 2023

## Start kl. 10,20 Indmarch

- Velkommen til Vores årlige regionsmesterskaber JM og FM i RSG for individuelle og grupper
- Igen i år er mesterskaberne på Hjerting if-gymnastiks hænder, henlagt til EGF-hallen, Haraldsgade 39, 6700 Esbjerg, vi har i sidste øjeblik overtaget arrangement, så vi må tage til takke med at få en Hal, have gymnaster, dommere og publikum og at vi har kunne få nogle hjælpere fra familie, venner og Hjerting if, Gratis parkering ved hallen.
- Musikken skal sendes som mp3 fil til [hellejensen1111@live.com](mailto:hellejensen1111@live.com) (husk at skrive pigens navn, række og håndredskab) senest Lørdag, den 25 marts 2023. Husk at overholde denne deadline©
- Der er prøvetid som følger, hallen åbner kl. 8,30
- Kl. 9,20 – 9,39 Silkeborg
- Kl. 9,40 –9,55 DHG
- Kl. 9,56 -10,12 FG 90
- I hallen vil være salg af kage, boller, snacks, kaffe, vand
  
- Hallen er opdelt i prøve/træningsgulv og konkurrence gulv i samme hal, skal man
- Så husk at tage hensyn, som altid, til hinanden, når konkurrencen kører med musik. Der er sat stole op til tilskuere
  
- Der vil være licenskontrol, stikprøvevis, så medtag sygesikringskortet. Som jo altid er rart at have med, hvis man skulle
- Komme til skade. Husk tillige Egne håndredskaber.
  
- Vi starter med indmarch i gymnastikdragter kl 10,20 og hernæst følger konkurrenceforløbet:
- Kl 10,30 går duo og trioer på, serierne gennemkøres 2 gange,
- ca. kl 11.00 Micro
- Ca 11,30 Mini og Prejunior 2 div
- Ca. 12.10-12,30 pause
- kl 12,30- 14,00 Rekrut, prejunior 1.div, junior 1+2 div og 2.div senior
- Ca. kr 14,10 klar til præmieoverrækkelse
- Programmet følger senere i næste uge
- Vi glæder os til en hyggelig stemning blandt alle gymnaster, instruktører og dommere, så det er en glæde at gå på gulvet at vise sin kunnen. Smil og venlighed smitter.
  
- Mvh
- Gymdanmark og Hjerting if
- Julie Seistrup og Helle Jensen, Hjerting iF – Gymnastik : mob 22387309