

# Efterskole DM i Grand Prix Rytme 2023

## Kære deltagende efterskoler.

Vi glæder os til at byde jer velkommen til Efterskole DM i Grand Prix Rytme 2023 på Vejstrup Efterskole. I dette infobrev vil vi præcisere en række væsentlige informationer om konkurrencen. Konkurrencen finder sted mandag den 15. maj på Vejstrup Efterskole, Højskolevej 49, 5882 Vejstrup.

## Dagsprogram

|             |  |
|-------------|--|
| 9:30        | Mulighed for opvarmning i springcenteret og spejlsalen samt at tilgå holdbaser i hallerne og omklædningsrum. |
| 10:00-12:20 | Prøvetider for indledende konkurrence på konkurrencegulvet i hallen  |
| 12:30       | Indmarch og velkomst   |
| 12:45       | Indledende konkurrence   |
| 14:15-14:25 | Lodtrækning til finalen  |
| 14:25-15:15 | Pause  |
| 15:15-16:45 | Finaler  |
| 16:45-17:15 | Præmieoverrækkelse og ud march   |
| 17:15-17:45 | Evaluering med trænere og repræsentanter fra GymDanmark i Sal 2  |

## Entré

Tilskuere er velkomne til konkurrencen. Der er gratis adgang.

## Holdbase

Alle efterskoler får et område i springcenteret til rådighed, hvor I kan have base hele dagen. Disse områder er tilgængelige fra kl. 09.30. I er ansvarlige for oprydning af egne områder 😊

## Prøvetider på konkurrencegulvet i hallen

| Efterskole                  | Prøvetid på konkurrencegulvet |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Vejstrup Efterskole         | 10.00-10.20                   |
| Sorø Gymnastikefterskole    | 10.20-10.30                   |
| BGI Akademiet               | 10.30-10.50                   |
| Vesterlund Efterskole       | 10.50-11.00                   |
| Flemming Efterskole         | 11.00-11.20                   |
| St. Andst Efterskole        | 11.20-11.40                   |
| Gymnastikefterskolen Stevns | 11.40-11.50                   |
| Brejninggaard Efterskole    | 11.50-12.20                   |

### Prøvetider og konkurrencetider for indledende runde

Bemærk venligst, at der er et 'spring' i prøvetiderne for indledende runde. Dette er for, at alle gymnaster kan deltage i indmarchen.

| Hold          | Efterskole                  | Fri/Redskab | Konkurrencetid | Prøvetid i Salen |
|---------------|-----------------------------|-------------|----------------|------------------|
| Team Valeria  | Vejstrup Efterskole         | Fri serie   | 12.45-12.51    | 12.05-12.11      |
| Team Zakura   | Sorø Gymnastikefterskole    | Fri serie   | 12.51-12.57    | 12.11-12.17      |
| Team Apollon  | Flemming Efterskole         | Fri serie   | 12.57-13.03    | 12.17-12.23      |
| Team Viridis  | St. Andst Efterskole        | Fri serie   | 13.03-13.09    | 12.23-12.29      |
| Team Raya     | Brejninggaard Efterskole    | Fri serie   | 13.09-13.15    | 12.50-12.56      |
| Team Zenshi   | Vesterlund Efterskole       | Fri serie   | 13.15-13.21    | 12.56-13.03      |
| Team Pluma    | BGI akademiet               | Fri serie   | 13.21-13.27    | 13.03-13.09      |
| Team Sapphire | Brejninggaard Efterskole    | Fri serie   | 13.27-13.33    | 13.09-13.15      |
| Team Rouge    | St. Andst Efterskole        | Fri serie   | 13.33-13.39    | 13.15-13.21      |
| Team Zeus     | Flemming Efterskole         | Fri serie   | 13.39-13.45    | 13.21-13.27      |
| Team Stevns   | Gymnastikefterskolen Stevns | Fri serie   | 13.45-13.51    | 13.27-13.33      |
| Team Zuza     | BGI akademiet               | Fri serie   | 13.51-13.57    | 13.33-13.39      |
| Team Xíngfú   | Brejninggaard Efterskole    | Fri serie   | 13.57-14.03    | 13.39-13.45      |
| Team Valeria  | Vejstrup Efterskole         | Redskab     | 14.03-14.09    | 13.45-13.51      |
| Team Zakura   | Sorø Gymnastikefterskole    | Redskab     | 14.09-14.15    | 13.51-13.57      |

### Prøvetider og konkurrencetider for finalerne

| Rækkefølge | Efterskole | Fri/Redskab | Konkurrencetid | Prøvetid    |
|------------|------------|-------------|----------------|-------------|
| 1          |            | Redskab     | 15.15-15.21    | 14.54-15.00 |
| 2          |            | Redskab     | 15.21-15.27    | 15.00-15.06 |
| 1          |            | Fri serie   | 15.27-15.33    | 15.06-15.12 |
| 2          |            | Fri serie   | 15.33-15.39    | 15.12-15.18 |
| 3          |            | Fri serie   | 15.39-15.45    | 15.18-15.24 |
| 4          |            | Fri serie   | 15.45-15.51    | 15.24-15.30 |
| 5          |            | Fri serie   | 15.51-15.57    | 15.30-15.36 |
| 6          |            | Fri serie   | 15.57-16.03    | 15.36-15.42 |
| 7 (1)      |            | Fri serie   | 16.03-16.09    | 15.42-15.48 |
| 2          |            | Fri serie   | 16.09-16.15    | 15.48-15.54 |
| 3          |            | Fri serie   | 16-15.16.21    | 15.54-16.00 |
| 4          |            | Fri serie   | 16.21-16.27    | 16.00-16.06 |
| 5          |            | Fri serie   | 16.27-16.33    | 16.06-16.12 |
| 6          |            | Fri serie   | 16.33-16.39    | 16.12-16.18 |
| (7)        |            | Fri serie   | 16.39-16.45    | 16.18-16.24 |

## Koreografiskemaer

GymDanmark ønsker ikke, at vi laver koreografiskemaer i år, men GymDanmark vil gerne have en tilbagemelding på, hvilket håndredskab skolerne stiller med. Giv en tilbagemelding til:

[ingerkluger@gmail.com](mailto:ingerkluger@gmail.com)

## Musik

I henhold til GymDanmarks retningslinjer skal musikken til holdene være uploadet i Tariff senest fem dage før konkurrencen. I skal bruge det samme login som sidste år. Hvis nogle skulle have forlagt det, kan I henvende jer til Sofie Jørgensen fra GymDanmark via denne mail:

[soj@gymdanmark.dk](mailto:soj@gymdanmark.dk)

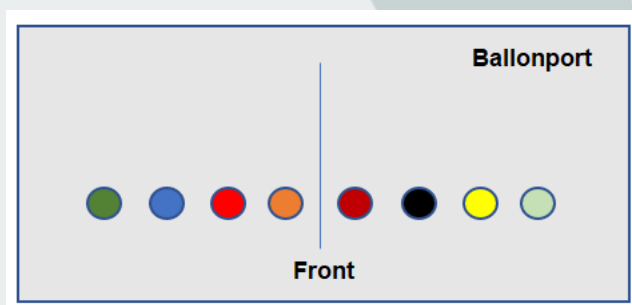
Til prøvetider er I selv ansvarlige for at styre musikken. Det er KUN muligt at tilslutte sig via et Mini Jack-stik. Bruger I iPhone, skal I selv medbringe en omformer!

## Gulvtæppe

Komitéen har besluttet at Efterskole DM afvikles på gulvtæppe, som ved normale konkurrencer. Der vil være et gulvtæppe i hallen som serierne udføres på. I salen vil der være mulighed for at køre prøvetid på et TeamGym-rytmegulv.

## Faneindmarch

Der vil være fælles indmarch kl. 12.30. Faneinstruktion kan tilgås via linket [Faneindmarch](#), hvilket betyder, at I forud for konkurrencedagen selv er ansvarlige for at sætte pigerne ind i det. Vi går ind, gennem en ballonport, i alfabetisk rækkefølge. Dvs. BGI – Brejninggaard – Flemming – Sorø – Stevns – Store Andst - Vejstrup – Vesterlund. BGI går lige over midten, og op mod front, Brejninggaard spejler BGI på den anden side af midten. Flemming går over midten og stiller sig op ved siden af BGI, Sorø spejler Flemming osv. Se evt. billedet nedenfor og videolinket.



## Forplejning

Alle deltagende elever skal medbringe mad og drikke til dagen. Vejstrup Efterskole vil sørge for en forfriskning, inden I kører hjem. I hallen vil elevernes bod være åben, hvor man kan købe diverse mad og drikke.

### **Livestreaming**

Vejstrup Efterskole vil sørge for at livestream hele konkurrencen gennem Vejstrups Youtube-kanal. Link til livestreaming vil blive sendt til jer senere.

I forbindelse med streamingen, vil vi rigtig gerne have jer til at sende jeres skolelogo (med transparent baggrund), så vi kan få det med på streamen. Logoet sendes på mail til Michael Moselund [mm@vejstrup.dk](mailto:mm@vejstrup.dk) senest onsdag den 10. maj kl. 10.00

### **Pokaler**

Pokalvinderne fra 2022 skal medbringe pokalerne indgraverede til konkurrencen.

Har I spørgsmål, er I velkomne til at henvende jer til:

Annika Klevang Kristensen, [akk@vejstrup.dk](mailto:akk@vejstrup.dk) (Hvis det drejer sig om praktiske ting vedr. konkurrencen)

Inger Nielsen, [ingerkluwer@gmail.com](mailto:ingerkluwer@gmail.com) (Hvis det drejer sig om konkurrence-tekniske spørgsmål)

### **Mange spændstige hilsner**

Inger Nielsen, GymDanmark

Katrine Dela Myrup og Annika Klevang Kristensen, Vejstrup Efterskole