

## PROGRAM

Jyske Mesterskaber 2023

Youth, Junior & Senior DMC, Junior & Senior CoP

Kvindelig idrætsgymnastik

**Dato:** 23. september 2023

**Sted & adresse:** AIG Aalborg, Annebergvej 48, 9000 Aalborg, stadionhal 3.

**Program:**

**SUBDIVISION 1: Youth, Junior & Senior DMC**

Adgang til omklædningsrum og hal kl. 11.30

Kropsopvarmning 12.00

Indmarch og konkurrencestart 12.30.

Udmarch og præmieoverrækkelse forventet kl. 15.00.

**SUBDIVISION 2: Junior & Senior CoP**

Forventet kropsopvarmning kl. 15.00.

Indmarch og konkurrencestart kl. 15.30.

Se opvarmning-og rotationsplan på næste side.

**Entré:**

50 kr. for voksne

20 kr. for børn under 12 år.

Gymnaster, der deltager ved konkurrencen, trænere og dommere deltager gratis.

**Transport & parkering:** Der kan parkeres gratis ved hallen.

**Omkledning:** Der vil være adgang til omklædningsrum fra kl. 11.00.

**Gulvmusik:** Gulvmusik sendes i MP3-format senest onsdag den 20. september.

Angiv KLUB\_EFTERNAVN\_FORNAVN.MP3

Fx AIG\_JENSEN\_PETER.MP3

Sendes til [lbj@aig-aalborg.dk](mailto:lbj@aig-aalborg.dk)

**Redskaber:**

Hest: Spieth, semihård landing.

Gulv: Spieth

Barre: Gymnova over semihård grav

Bom: Spieth, Spieth måtter

**Kontaktperson:** Louise Brandenborg Jensen, [lbj@aig-aalborg.dk](mailto:lbj@aig-aalborg.dk)

**Vi ses i AIG!**

**Med venlig hilsen AIG Aalborg**

## SUBDIVISION 1

### Grupper subdivision 1:

A. Iben Toft, Isabella Wipe-Injaroen, Lilia Klintrup, Laura Iversen, Sarah Andersen

B. Gabriella Sørensen, Linnea Pless, Louise Holst, Emma Tønnesen, Abeline Dadadottir, Alberte Pedersen, Lea Freundlich

| Redskabs-opvarmning og konkurrenceplan | Hest   | Barre  | Bom  | Gulv   |
|--|--|--|--|--|
| 12.00-12.30                            | Kropsopvarmning                                  |  |  |  |
| Rotation 1                             | Gruppe A:<br>10 min. opvarmning<br>+ konkurrence |  |  |  |
| Rotation 2                             | Gruppe B: 10 min.<br>opvarmning +<br>konkurrence |  |  |  |
| Rotation 3                             |  | Gruppe A:<br>8 min. opvarmning<br>+ konkurrence  |  |  |
| Rotation 4                             |  | Gruppe B: 10 min.<br>opvarmning +<br>konkurrence |  |  |
| Rotation 5                             |  |  | Gruppe A:<br>8 min. opvarmning<br>+ konkurrence  |  |
| Rotation 6                             |  |  | Gruppe B: 10 min.<br>opvarmning +<br>konkurrence |  |
| Rotation 7                             |  |  |  | Gruppe A:<br>8 min.<br>opvarmning +<br>konkurrence |
| Rotation 8                             |  |  |  | Gruppe B: 10<br>min. opvarmning<br>+ konkurrence   |

## SUBDIVISION 2

### Grupper subdivision 2:

- A. Sille Kjørup, Andrea Sørensen, Josefine Aagaard, Maria Hebbelstrup
- B. Lærke Richter-Mikkelsen, Sofia Eliasson, Cecilie Bergholt, Camille Normann, Ida Norre, Katrine Christensen

| Redskabs-opvarmning og konkurrenceplan | Hest   | Barre   | Bom   | Gulv   |
|--|--|---|---|--|
| 12.00-12.30                            | Kropsopvarmning                                  |   |   |  |
| Rotation 1                             | Gruppe A:<br>10 min. opvarmning<br>+ konkurrence |   |   |  |
| Rotation 2                             | Gruppe B: 10 min.<br>opvarmning +<br>konkurrence |   |   |  |
| Rotation 3                             |  | Gruppe A:<br>8 min. opvarmning<br>+ konkurrence |   |  |
| Rotation 4                             |  | Gruppe B: 8 min.<br>opvarmning +<br>konkurrence |   |  |
| Rotation 5                             |  |   | Gruppe A:<br>8 min. opvarmning<br>+ konkurrence |  |
| Rotation 6                             |  |   | Gruppe B: 8 min.<br>opvarmning +<br>konkurrence |  |
| Rotation 7                             |  |   |   | Gruppe A:<br>8 min.<br>opvarmning +<br>konkurrence |
| Rotation 8                             |  |   |   | Gruppe B: 8 min.<br>opvarmning +<br>konkurrence    |