

SM Hold Trin 4-6 4. November 2023

Lørdag

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Opvarmning og Konkurrence plan



1. sub Trin 6 SM Hold

	Hest	Barre	Bom	Gulv	Pause
10.00-10.15	Kropsopvarmning				
10.15-10.25	Hermes P	KG66 1-2	Nivå	Gefion 1	Gefion 2
10.25-10.35	Gefion 2	Hermes P	KG66 1-2	Nivå	Gefion 1
10.35-10.45	Gefion 1	Gefion 2	Hermes P	KG66 1-2	Nivå
10.45-10.55	Nivå	Gefion 1	Gefion 2	Hermes P	KG66 1-2
10.55-11.05	KG66 1-2	Nivå	Gefion 1	Gefion 2	Hermes P

11.10 Indmarch og Konkurrence start

Hest	Barre	Bom	Gulv	Pause
KG66 1-2	Nivå	Gefion 1	Gefion 2	Hermes P
Hermes P	KG66 1-2	Nivå	Gefion 1	Gefion 2
Gefion 2	Hermes P	KG66 1-2	Nivå	Gefion 1
Gefion 1	Gefion 2	Hermes P	KG66 1-2	Nivå
Nivå	Gefion 1	Gefion 2	Hermes P	KG66 1-2

ca. 12.45 Præmieoverrækkelse

2. sub Trin 5 SM Hold

	Hest	Barre	Bom	Gulv	Pause
13.00-13.15	Kropsopvarmning				
13.15-13.30	HGF/Nivå	Hermes 1/2	Gefion 1/2	KG66/Greve	Hermes T
13.30-13.45	Hermes T	HGF/Nivå	Hermes 1/2	Gefion 1/2	KG66/Greve
13.45-14.00	KG66/Greve	Hermes T	HGF/Nivå	Hermes 1/2	Gefion 1/2
14.00-14.15	Gefion 1/2	KG66/Greve	Hermes T	HGF/Nivå	Hermes 1/2
14.15-14.30	Hermes 1/2	Gefion 1/2	KG66/Greve	Hermes T	HGF/Nivå

14.30 Indmarch og Konkurrence start

Hest	Barre	Bom	Gulv	Pause
Hermes 1/2	Gefion 1/2	KG66/Greve	Hermes T	HGF/Nivå
HGF/Nivå	Hermes 1/2	Gefion 1/2	KG66/Greve	Hermes T
Hermes T	HGF/Nivå	Hermes 1/2	Gefion 1/2	KG66/Greve
KG66/Greve	Hermes T	HGF/Nivå	Hermes 1/2	Gefion 1/2
Gefion 1/2	KG66/Greve	Hermes T	HGF/Nivå	Hermes 1/2

ca. 17.00 Præmieoverrækkelse

SM Hold Trin 4-6 5. november 2023
Opvarmning og Konkurrence plan

Søndag



1. sub Trin 4 SM Hold

	Hest	Barre	Bom	Gulv	Pause
9.00 – 9.15	Kropsopvarmning				
9.15 – 9.30	KG66 2/ Greve	KG66 1	Nivå 3/4	Hermes/Nakskov	GHG/Gefion 3
9.30 – 9.45	GHG/Gefion 3	KG66 2/ Greve	KG66 1	Nivå 3/4	Hermes/Nakskov
9.45 – 10.00	Hermes/Nakskov	GHG/Gefion 3	KG66 2/ Greve	KG66 1	Nivå 3/4
10.00 – 10.15	Nivå 3/4	Hermes/Nakskov	GHG/Gefion 3	KG66 2/ Greve	KG66 1
10.15 – 10.30	KG66 1	Nivå 3/4	Hermes/Nakskov	GHG/Gefion 3	KG66 2/ Greve

10.30 Indmarch og Konkurrence start

Hest	Barre	Bom	Gulv	Pause
KG66 1	Nivå 3/4	Hermes/Nakskov	GHG/Gefion 3	KG66 2/ Greve
KG66 2/ Greve	KG66 1	Nivå 3/4	Hermes/Nakskov	GHG/Gefion 3
GHG/Gefion 3	KG66 2/ Greve	KG66 1	Nivå 3/4	Hermes/Nakskov
Hermes/Nakskov	GHG/Gefion 3	KG66 2/ Greve	KG66 1	Nivå 3/4
Nivå 3/4	Hermes/Nakskov	GHG/Gefion 3	KG66 2/ Greve	KG66 1

2. sub Trin 4 SM Hold

	Hest	Barre	Bom	Gulv
13.15 – 13.30	Kropsopvarmning			
13.30 – 13.45	Hermes T / 1	Nivå 1/2	Gefion 1/2	HGF 1/2
13.45 – 14.00	HGF 1/2	Hermes T / 1	Nivå 1/2	Gefion 1/2
14.00 – 14.15	Gefion 1/2	HGF 1/2	Hermes T / 1	Nivå 1/2
14.15 – 14.30	Nivå 1/2	Gefion 1/2	HGF 1/2	Hermes T / 1

14.30 Indmarch og Konkurrence start

Hest	Barre	Bom	Gulv
Nivå 1/2	Gefion 1/2	HGF 1/2	Hermes T / 1
Hermes T / 1	Nivå 1/2	Gefion 1/2	HGF 1/2
HGF 1/2	Hermes T / 1	Nivå 1/2	Gefion 1/2
Gefion 1/2	HGF 1/2	Hermes T / 1	Nivå 1/2

ca. 16.30 Præmieoverrækkelse