



# PROGRAM

## Jyske Mesterskaber 2024

### Kvindelig idrætsgymnastik, trin 4-6

#### **SUBDIVISION 1 - TRIN 5 & 6**

Adgang til hallen kl. 10.15

Kropsopvarmning kl. 10.30-10.50

Indmarch kl. 10.55

Konkurrencestart kl. 11.00

Konkurrence trin 5 & 6 kl. 11.00-13.00

Udmarch og præmieoverrækkelse kl. 13.15

OPVARMNING PÅ REDSKABER FOREGÅR UMIDDELBART INDEN  
KONKURRENCEN.

#### **OPVARMNINGSTIDER TRIN 5 & 6**

Hest: 4 opvarmningspring

Barre: 1 min. pr. gymnast x antal gymnaster i gruppen, der konkurrerer i pågældende redskab

Bom: 1 min. pr. gymnast. Tiden er personlig.

Gulv: 1 min. pr. gymnast x antal gymnaster i gruppen, der konkurrerer i pågældende redskab

Dommerne kan inddele gymnasterne i mindre grupper, såfremt de finder det nødvendigt.

#### **GRUPPER**

##### **Gr. A: Trin 5**

Dea Ragner (AIG), Ea Bech (AIG), Emilie Kjølholt (AIG), Mille Sigvartsen (AIG), My Isbak (AIG), Saga Juul (AIG)

##### **Gr. B: Trin 5**

Amanda Bech (VGF), Clara Dolberg (VGF), Estelle Bering (VGF), Lilla Racz (VGF), Mette Dahlgaard (VGF), Dicte Højland (SGF), Sofie Mortensen (SGF), Tiffany Vangsgaard (SGF),



**Gr. C: Trin 6**

Ella Fox (AIG), Filippa Lyhne (AIG), Hannah Carlsen (AIG), Olivia Vakili (AIG), Solveig Fog (AIG)

**Gr. D: Trin 5 & 6**

Ea Strøm (VIK, 5), Klara Skov (SG, 5), Josefine Munkholm (VIK), Elisabeth Lorenz (VIK), Ava Klintrup (VIK), Filippa Lilje (VGF), Sofie Nysted (SG), Agnete Dueholm (SG)

**ROTATIONSPLAN**

Konkurrence trin 5 & 6	Hest	Barre	Bom	Gulv
11.00-11.30	A	B	C	D
11.30-12.00	D	A	B	C
12.00-12.30	C	D	A	B
12.30-13.00	B	C	D	A

**SUBDIVISON 2 - TRIN 4**

Kropsopvarmning kl. 13.30-13.50

Indmarch kl. 13.55

Konkurrencestart kl. 14.00

Konkurrence trin 4 kl. 14.00-16.00.

Udmarch og præmieoverrækkelse kl. 16.15

**OPVARMNINGSTIDER TRIN 4**

Hest: 3 opvarmningspring

Barre: 1 min. pr. gymnast x antal gymnaster i gruppen, der konkurrerer i pågældende redskab

Bom: 1 min. pr. gymnast. Tiden er personlig.

Gulv: 1 min. pr. gymnast x antal gymnaster i gruppen, der konkurrerer i pågældende redskab

Dommerne kan inddele gymnasterne i mindre grupper, såfremt de finder det nødvendigt.



## GRUPPER

### A. AIG

Aya Pi, Victoria, Hollie, Ida, Palma, Alberte, Ema, Hannah R., Carla R., Ella Marie, Sally

### B. AIG

Frida, Kristiane, Malou, Mille, Nelle, Nellie, Nora, Rosa, Sara, Signe, Sofia

### C. VIK

Søs, Rosa, Pola, Naomi, Merle, Lena, Johanne, Freja, Ella, Astrid

### D. GymAalborg, VGF & VIK

Asta, Anna, Alberte, Sofia, Signe, Luna, Emilie, Pixie, Nina, Isabell

## ROTATIONSPLAN

Konkurrence trin 4	Hest	Barre	Bom	Gulv
14.00-14.30	A	B	C	D
14.30-15.00	D	A	B	C
15.00-15.30	C	D	A	B
15.30-16.00	B	C	D	A

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