

INVITATION OG PROGRAM





KG66 og GEFION byder i samarbejde med GymDanmark velkommen til

Perfect 10 Challenge Cup – Individuel konkurrence for KIG Youth mod. COP KIG Junior/Senior COP MIG Trin 7-8 & Junior/Senior COP





- Dato:** Lørdag, den 5. oktober 2024
- Sted & adresse:** Grøndals Multicenter hal F/G, Hvidkildevej 64, 2400 København NV
- Program/Tidsplan:**
- | | |
|-------------------|------------------------------|
| Kl. 12:00 | Adgang til hallen |
| Kl. 12.05 – 13.00 | Opvarmning & Dommermøde |
| Kl. 13.05 | Indmarch og konkurrencestart |
| ca.Kl. 16.00 | Præmieoverrækkelse |
- Se rotationsplan og konkurrencegrupper nedenfor
- Øvelseskrav:** Krav i henhold til Håndbog for Kvindelig Idrætsgymnastik, Håndbog for Mandelig Idrætsgymnastik og reglement for Perfect 10 Challenge.
- Forplejning:** Der vil være frugt og vand til gymnasterne under konkurrencen
- Café:** Der vil være mulighed for at købe bagværk, kaffe/the mm.
- Musik:** Gulvmusik sendes til mail inden 1. oktober
Gymcompetition.music@gmail.com
- Dommeransvarlig:** Dorthe Steen Wiedenbein for KIG og Ralf Petersen for MIG
- Entré:** For voksne 50 kr. og børn under 15 år 20 kr. mobilepay
- Parkering:** Gratis parkering i 4 timer på parkeringspladserne i Grøndals Multicenter
- Fællesspisning:** Vi slutter af med fælles pizza & sodavand for alle gymnaster, trænere og dommere efter konkurrencen.
Tilmelding senest 1. oktober ved betaling kr. 50 på **mobilepay 521000**
- Kontaktperson:** Spørgsmål kan rettes til Bernadett Balazs ditti@kg66.dk
eller Marian Rizan marianrizan@yahoo.com, tlf. 29724607.

GRUPPER OG ROTATIONSPLAN







Perfect 10 KIG & MIG Opvarmning

				
12.05 – 12.20 Kropsovarmning				
MIG	KIG 1	KIG 2	KIG 3	12.20 – 12.30
KIG 3		KIG 1	KIG 2	12.30 – 12.40
KIG 2	KIG 3		KIG 1	12.40 – 12.50
KIG 1	KIG 2	KIG 3	MIG	12.50 – 13.00

13.05 Indmarch og Konkurrence start

		Pause			Pause
KIG 1	KIG 2	KIG 3			
KIG 3	KIG 1	KIG 2			
KIG 2	KIG 3	KIG 1			
			KIG 1	KIG 2	KIG 3
			KIG 3	KIG 1	KIG 2
			KIG 2	KIG 3	KIG 1

MIG

					
---	---	---	---	---	---

KIG 1 Youth	KIG 2 Youth	KIG 3 Senior / Junior
Louise Ortikova KG66	Ella Karakis Gefion	Emily Agersborg Gefion
Carla Lund Rasmussen KG66	Siri Gram Gefion	Hedvig Solvang Gefion
Aya Overgaard Pedersen KG66	Astrid Bager Nivå	Ella Wissing KG66
Ellen-Marie Rasmussen KG66	Smila Thestrup Nivå	Olivia Pedersen KG66
Ella Autrup Helgstrand KG66	Vida Ishøy Nivå	Vigga Syberg Kjær KG66
Enja Lundberg Lykkegaard KG66	Josefine Munkholm VIK	Mathilde Fischer Nivå
Lillian Dahl KG66	Lilia Klintrup VIK	Iben Toft Skive

MIG	
Erik Ingimarsson	Gefion
Felix Catalan	Greve
Oliver Kabel	Gefion
Jamil Senhaji Dyre	Gefion
Mads Lawson-Smith	Gefion
Sebastian Loebb	Gefion

Med venlig hilsen

KG66 & Gymnastikforeningen Gefion