

## Rytmisk Gymnastik

# Sjællandsmesterskaberne 2025 - Rytmisk Sports Gymnastik (RSG)

**Dato:** Weekenden den 15.+16. marts 2025

**Sted:** Taastrup Idrætscenter 78, 2630 Taastrup

**Værtsforening:** TIK Gymnastik

**Kontakt:** Betina Koch Hansen, [betinabkh78@gmail.com](mailto:betinabkh78@gmail.com) (TIK), Louise Jørgensen, [louise\\_joergensen@msn.com](mailto:louise_joergensen@msn.com) (TIK), Sofie Jørgensen, [soj@gymdanmark.dk](mailto:soj@gymdanmark.dk) (RG-komite)

Kære forening

Tak for jeres tilmelding til konkurrencen. Vi ser frem til at byde jer velkommen.

I dette infobrev finder I alle nødvendige oplysninger om konkurrencen.

## Program

<b>Lørdag</b>	08.00	Hallen Åbner
	09.50 - 10.00	Indmarch
	10.00 - 11.00	Grupper (junior/senior)
	11.10 - 12.30	Mikro, mini B og Mini A
	12.30 - 13.00	FROKOST
	13.00 - 14.45	Rekrut
	15.00 - 16.40	Rekrut-Pre-junior (2. division) + Pre-junior (1. division)
	16.45	Udmarch og præmieoverrækkelse
<b>Søndag</b>	08.00	Hallen Åbner
	09.50 - 10.00	Indmarch
	10.00 - 11.00	Grupper (mini + rekrut)
	11.10 - 12.30	Junior 1. division
	12.30 - 13.00	FROKOST
	13.00 - 14.45	Senior 1 division
	15.00 - 16.40	Junior og Senior 2. division
	16.45	Udmarch og præmieoverrækkelse

**Prøvegulv/opvarmning:** Der vil være mulighed for at prøve konkurrencegulvet før indmarch og i pauserne mellem rækkerne, sammen med alle de andre gymnaster. Det er ikke muligt at prøve gulvet med musik. Vi henstiller til at forberedelsestæppet i konkurrencehallen kun er for de gymnaster der er i konkurrence i igangværende række. De grønne tæpper omkring forberedelsestæppet kan bruges til opvarmning.

**Indmarch/udmarch:** Der er indmarch kl. 09.50 begge dage. Udmarch og præmieoverrækkelse er ca. 16.45 begge dage. Ind- og udmarch foregår klubvis. I kan finde oversigt i hallen på dagen.

**KSIS:** Deltagere og musik skal tilføjes i KSIS:

[https://www.rgform.eu/event.php?id\\_prop=7461](https://www.rgform.eu/event.php?id_prop=7461)

Ved problemer med upload kontakt da: Sofie Jørgensen, [soj@gymdanmark.dk](mailto:soj@gymdanmark.dk)

**Musik:** Fristen for upload af musik er søndag den 3. marts 2025, efter denne dato opkræves et gebyr på 500 kr. pr. forening. Medbring alt musik på pc eller telefon som backup.

**Entrébilletter:** Voksen pr. dag 75 kr. og 2 dage 120 kr. Børn 6-12 år pr. dag 40 kr. og 2 dage 60 kr. Fri entré for instruktører og gymnaster. Betaling er kun muligt med MobilePay

**Cafeteria/kiosk:** Der er mulighed for at købe mad og drikkevarer i hallens café.

**Omklædning:** Spørg i entréen ved ankomst, hvor der er åbne omklædningsrum.

**Parkering:** Der er begrænset parkering på forreste del af parkeringspladsen. Hold øje med skiltningen.

Vi glæder os til at se jer!

Med venlig hilsen  
TIK Gymnastik

