

INVITATION

Viborg Gymnastik Forening byder velkommen til:

KIG - Jysk Mesterskab Trin 4-6 indv. + hold

Lørdag den 5. april 2025

Tidsplan

09.00	Dommermøde KIG
09.00	Hallen åbner, kropsovarmning SUB 1
Ca. 12.30	Kropsovarmning SUB 2
Ca. 16.00	Præmieoverrækkelse trin 4+6
Ca. 16.00	kropsovarmning SUB 3
Ca. 19.00	Præmieoverrækkelse trin 5

(Obs kom i god tid, tidsplanen kan rykke)

Sted:	Viborg Gymnastik Forening Sct. Laurentii vej 22a, 8800 Viborg
Entre:	Voksne 50 kr. og børn under 15 år 20kr. betales ved døren
Forplejning:	Der vil være frugt og vand til gymnasterne under hele konkurrencen. Derudover vil der være mulighed for at købe toast, kage, slik, frugt, kaffe/the/drikkevarer mv. under konkurrencen.
Dommere:	Hver klub stiller med dommere jf. GymDanmarks regler.
Øvelseskrav:	Krav i henhold til aktuel Håndbog for Kvindelig og Mandlig Idrætsgymnastik og reglement for det danske trinsystem.
Musik:	Trin 6 musik sendes til Hypermaster@hotmail.com senest 1/4
Kontaktperson:	Pia Jakobsen, hypermaster@hotmail.com , tlf. 42 68 25 78

INVITATION

1. sub

Trin 4

Gr. 1 VGF Gul (4) + SGF (3)

Gr. 2 VIK 1 (6) + VGF Indv. (2)

Gr. 3 VIK 2 (6)

Gr. 4 AIG A (5) + GymÅlborg (4)

9.00-9.20 Kropsopvarmning
 9.20 Indmarch
 9.25-10.10 Opv.+ Konkurrence

Trin 4				
Max 9 pr redskab pr rotation Opvarmningstid pr. rotation 2 min. Pr. gymnast Hest 5/3 Spring				
	Hest	Barre	Bom	Gulv
1. Rotation	Gr. 1	Gr. 2	Gr. 3	Gr. 4
2. Rotation	Gr. 4	Gr. 1	Gr. 2	Gr. 3
3. Rotation	Gr. 3	Gr. 4	Gr. 1	Gr. 2
4. Rotation	Gr. 2	Gr. 3	Gr. 4	Gr. 1

2. sub

Gr. 1 Trin 6 AIG (6)

Gr. 2 Trin 6 SGF (3) + Svendborg (2) + VGF (2)

Gr. 3 Trin 4 VGF Rød (5) + Svendborg (2)

Gr. 4 Trin 4 AIG C (6) + AIG B (4)

Ca. 12.30-12.50 Kropsopvarmning
 Evt hal 3

12.50 Indmarch

Trin 4+6				
Max 10 pr redskab pr rotation Opvarmningstid pr. rotation 2 min. Pr. gymnast Hest 5/3 Spring				
	Hest	Barre	Bom	Gulv
1. Rotation	Gr. 1	Gr. 2	Gr. 3	Gr. 4
2. Rotation	Gr. 4	Gr. 1	Gr. 2	Gr. 3
3. Rotation	Gr. 3	Gr. 4	Gr. 1	Gr. 2
4. Rotation	Gr. 2	Gr. 3	Gr. 4	Gr. 1

Ca. 16.00 Præmieoverraskelse trin 4 og 6

INVITATION

3. Sub

- Gr. 1 VGF Blå (6) + indv (1)
- Gr. 2 AIG Øvet (6)
- Gr. 3 AIG Talent (5) + SGF (3)
- Gr. 4 VIK (6) + indv. (1)

Ca. 16.00-16.20 Kropsopvarmning
16.20 Indmarch

16.25 Opv. + konkurrence

Trin 5				
Max 8 pr redskab pr rotation Opvarmningstid pr. rotation 2 min. Pr. gymnast Hest 5/3 Spring				
	Hest	Barre	Bom	Gulv
1. Rotation	gr. 1	Gr. 2	Gr. 3	Gr. 4
2. Rotation	Gr. 4	gr. 1	Gr. 2	Gr. 3
3. Rotation	Gr. 3	Gr. 4	gr. 1	Gr. 2
4. Rotation	Gr. 2	Gr. 3	Gr. 4	gr. 1

Ca. 19.00 Præmieoverrækkelse
trin 5