

Rytmisk Gymnastik

Efterskole DM - Grand Prix Rytme

Dato: Torsdag d.15 maj 2025

Sted: Gymnastikefterskolen Stevns, Boestoftevej 58, 4660 Store Heddinge

Værtsforening: Gymnastikefterskolen Stevns

Kontakt: Christina Cuni, christina.cuni@hotmail.com, tlf. 40890210

Kære efterskoler

Gymnastikefterskolen Stevns og skolens Projekt S klasse, glæder sig til at byde jer velkommen til efterskole DM i Grand Prix rytme.

I dette infobrev finder I alle nødvendige oplysninger om konkurrencen.

Program

Torsdag	10:00	Hallen åbner
	10:30 – 12:15	Prøvegulv i konkurrencehallen
	12:15 – 14:05	Pause/frokost/opvarmning
	14:05	Faneinstruktion og opstilling til indmarch i springcenteret
	14:20 – 14:30	Indmarch
	14:40	Konkurrencestart
	15:45	Præmieoverrækkelse
	16:15	Evaluering med trænere og repræsentanter for GymDanmark i foredragssalen
	16:45	Tak for i dag

Infostand: Ved ankomsten bedes I gå til infostanden. Ved indgangen vil der være en infostand, hvor man kan henvende sig med spørgsmål.

Prøvegulv: Der vil ligge fuldt rytme konkurrencegulv i konkurrencehallen samt i prøvehallen. Opvarmningen kan foregå på TeamGym rytmegulv.

Opvarmningstider og konkurrencetider er vedhæftet separat i mailen.

Indmarch/udmarch: Husk faner; Faneinstruks finder sted kl. 14.05 i springcenteret. Der vil være indmarch for alle hold.

Faneinstruktion er vedhæftet i mailen. I bedes forud for konkurrencedagen orientere jeres elever om dette.

Vi går ind og ud i følgende rækkefølge: Stevns, Flemming, Vejstrup, BGI

Indmarch til præmieoverrækkelse vil foregå på samme måde som til faneindmarch. Efter vi har takket af, henter fanebærerne fanerne og stiller sig foran sin skole og går først ud og danner faneborg, samme sted, som vi gik ud til faneindmarch

Forplejning: Alle deltagere skal selv medbringe mad og drikke til dagen. Gymnastikefterskolen Stevns vil sørge for: en kurv med frugt i jeres tildelte lokale og der vil derudover være To-Go sandwich til hjemturen. Lærerforplejning vil befinde sig i gennemgangsrummet indtil konkurrencehallen.

Bod: Der er mulighed for at købe lidt snacks i hallens indgang. Der tages kun imod MobilePay.

Omkklædning: Der vil i infostanden være en oversigt over fordeling af omklædningsrum. Vær påpasselig med sminke. Der må ikke anvendes hårlak i tildelte rum.

Parkering: Der kan parkeres gratis ved skolen. Se vedlagte oversigt til busparkering.

KSIS: Der skal uploades deltagerliste og musik i KSIS. Fristen for upload er fredag den 9. maj 2025.

Musik: Musik til prøvegulv vil blive afspillet af en repræsentant fra Stevns. Musikfilen skal navngives logisk. Fx: "Fri_Stevns_TeamNovia". Medbring jeres musik på pc eller telefon som backup. Opvarmningstid på tæppe, skal man selv styre sin musik. Der vil være et AUX stik tilgængeligt.

Livestream: Stevns vil sørge for at livestream konkurrencen. Link vil blive lagt ud på Gymnastikstevns kanaler.

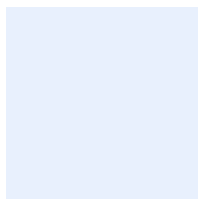
Forud for konkurrencen, skal alle hold, sende et holdbillede til Mathilde på mra@gymnastikstevns.dk. Billedet vil blive vist på storskærmen, når holdet er på gulvet. Billedet skal sendes senest den 9/5-2025

Hvis I har yderligere spørgsmål, er I velkomne til at henvende jer til Christina.cuni@hotmail.com (hvis det omhandler praktiske ting vedr. konkurrencen). Hvis det drejer sig om konkurrencetekniske spørgsmål, skal I rette henvendelse til bth@gymdanmark.dk.

Vi glæder os til at se jer!

Med venlig hilsen

Christina, Mathilde og eleverne fra Projekt S



GYMNASTIK
EFTERSKOLEN
STEVNS

Generel praktisk information

På GymDanmarks hjemmeside finder du alle nødvendige oplysninger om afviklingen af de rytmiske konkurrencer.: <https://gymdanmark.dk/konkurrence-rytmisk-gymnastik-2/>

- **KSIS:** Deltagerliste og musik skal uploades i KSIS. Er brugernavn og kodeord mistet, kan det rekvireres via soj@gymdanmark.dk.

Læs mere om brug af KSIS på GymDanmarks hjemmeside.

- **Tidsplan og startrækkefølge:** Findes på GymDanmarks hjemmeside under konkurrencen ca. 14 dage inden konkurrencen.
- **Entrébilletter:** Gratis entré