## 

## Rytmisk Gymnastik

**Sjællandsmesterskaberne 2024**

**- Grand Prix Rytme**

**Dato:** Lørdag den 2. marts 2024  
**Sted:** Køge Hallerne, Stadion 2 B, DK 4600 Køge

**Værtsforening:** Fiktiv Forening

**Kontakt:** Frederik Fiktiv, [testmail@live.dk](mailto:testmail@live.dk), tlf. 12345678

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

Lørdag 07:00 Hallen Åbner

10:00 Indmarch (faneinstruktion kl. 9:15 i Hal 3)

10:15 – 12:36 Mikro & Mini Mono

12:40 – 15:06 Mini 8-10 år & Mini 10-12 år

15:10 – 15:40 Pause

15:40 – 17:25 Pige

Søndag 07:00 Hallen Åbner

10:00 Indmarch (faneinstruktion kl. 9:15 i Hal 3)

10:15 – 12:06 Tweens & Senior 3. division

12:14 – 13.34 Junior

13:34 – 14:05 Pause

14:05 – 15:30 Senior

15:45 Præmieoverrækkelse

Infostand: Ved ankomsten bedes I gå til infostaden. I forhallen vil der være en infostand, hvor man kan henvende sig med spørgsmål. Alle hold, som overnatter, skal hente en konvolut på standen.

Prøvegulv/opvarmningszoner: Der vil være mulighed for at køre på fuldt tæppe inden konkurrencegulv. Oversigt over opvarmningszoner kan findes ved infostanden.

Indmarch/udmarch: Husk faner; der er indmarch begge dage. Faneinstruks finder sted kl. 9:50 i hal 2. Der vil være indmarch for alle hold. Holdene går frem på en række, vinker og går ud. Der vil være udmarch og præmieoverrækkelse for alle hold. Der vil i infostanden være en oversigt over indmarch/udmarch.

Overnatning og forplejning: Se venligst vedhæftede bestillingsseddel. Deadline er den 28. januar 2024 (men gerne hurtigst muligt, af hensyn til planlægning) send bestilling til: [testmail@live.dk](mailto:testmail@live.dk).

## Overnatning

Det er muligt at overnatte på Sportscenter Fiktiv, Fiktiv Gade 32, 5097 Fiktiv By. Vi forventer, at I forlader lokalerne lige så pænt ryddet, som I modtog dem ved ankomsten. Medbring selv soveudstyr.

* Fredag indkvartering fra kl. 18.00 – 23:00
* Lørdag indkvartering indtil kl. 11.00 herefter aflåses skolen. Der åbnes igen kl. 17.15 – 20:00.
* Lokalerne skal forlades senest søndag kl. 10.00
* Tag billede ved ankomst og aflever lokalet på samme måde.

Der må ikke ryges eller nydes alkohol på skolen og der må ikke spises medbragt mad i klasselokalerne.

## Forplejning

* Morgenmad spises på skolen fra kl. 6:30 – 9:00
* Frokost udleveres i infostanden kl. 11:00 – 12:00
  + Frokostpakken: Sandwich m/kylling, frugt og juice
* Aftensmad voksen/barn spises på skolen kl. 17:30 - 19:30
  + Fredag: Lasagne, salat og flute
  + Lørdag: Kylling, pasta, salat og flute

For spørgsmål om indkvartering eller forplejning, kontakt Frederik Fiktiv på: [testmail@live.dk](mailto:testmail@live.dk).

**Cafeteria/kiosk:** Der er mulighed for at købe mad, drikkevarer, kaffe, kage, frugt, slik mv. Der tages kun imod MobilePay.

Omklædning: Der vil i infostanden være en oversigt over fordeling af omklædningsrum. Glemte sager vil ikke blive eftersendt. Vær påpasselig med sminke. Der må ikke anvendes hårlak i omklædningsrum og Ingen hårsætning i Hal A og caféen.

**Parkering:** Der kan parkeres gratis ved hallen.

**KSIS:** Der skal uploades deltagerliste, musik og baggrundsinformation (AGG) i KSIS: [[Indsæt](https://rgform.eu/event.php?id_prop=5866) link til KSIS]

Fristen er torsdag den 22. marts 2024, efter denne dato opkræves et gebyr på 500 kr. pr. hold/forening (GPR og AGG: pr. hold / RSG: pr. forening).

Musik: Musik til prøvegulv vil blive afspillet af stævnemedhjælper. Musikfilen skal navngives logisk. Fx: “Serie1\_ Pige\_TeamMelia”. Medbring jeres musik på pc eller telefon som backup.

Baggrundsinformation: Udfyld baggrundsinformation og upload dokumentet til KSIS.

[Fjern eventuelle irrelevante afsnit og tilføj evt. yderligere oplysninger, der måtte være relevante for jer]

Vi glæder os til at se jer!

Med venlig hilsen

[indsæt navn på jeres forening]

[Indsæt værtsforeningens logo herunder i det blå felt og slet denne tekst]

Et billede, der indeholder hvid, design

Automatisk genereret beskrivelse

[Konverter dokumentet til en PDF, inden det sendes til deltagerne og GymDanmarks administration: [sport@gymdanmark.dk](mailto:sport@gymdanmark.dk) (deadline senest 3. uger før konkurrencen)]

Generel praktisk information

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

* **Reglementer:** Både de nationale og internationale reglementer findes på GymDanmarks hjemmeside.
* **KSIS:** Deltagerliste, musik og evt. baggrundsinformation 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.

* **Konkurrencelicens:** Alle gymnaster skal have en gyldig konkurrencelicens for at deltage. Læs mere om licenskøb på: <https://gymdanmark.dk/licens/>.
* Licenskontrol: Ved licenskontrol til konkurrencen skal alle gymnaster kunne forevise sygesikringsbevis.
* **Tidsplan og startrækkefølge:** Findes på GymDanmarks hjemmeside under konkurrencen ca. 14 dage inden konkurrencen.
* **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.