

INVITATION

Viborg Gymnastik Forening byder velkommen til:

KIG og MIG – Vest Challenge Trin 4-6 indv. + hold

den 25.-26. oktober 2025

Tidsplan

Lørdag:

11.00	Dommermøde KIG
11.05	Hallen åbner for gymnaster og trænere kropsoptvarmning
	KIG trin 5
11:25	Indmarch og konkurrencestart
13:15	Præmieoverrækkelse trin 5 KIG
Ca. 13:30	KIG trin 6 og MIG trin 4-6 kropsoptvarmning og redskabsopvarmning + dommermøde
Ca. 14:30	Indmarch og konkurrencestart
Ca. 17:00	Præmieoverrækkelse trin 6 KIG og 4-6 MIG

Søndag:

09:00	Dommermøde + opvarmning KIG trin 4
09:20	Indmarch og konkurrencestart 1 sub.
Ca. 12:00	Opvarmning 2. sub.
Ca. 15:30	Præmieoverrækkelse

OBS. Kom i god tid, da tiderne er vejledende.

Tilmelding og betaling: Via [GymDanmark.dk](https://gymdanmark.dk)

Sted: Viborg Gymnastik Forening
Sct. Laurentii vej 22a, 8800 Viborg

Entre: Voksne 50 kr. og børn under 15 år 20kr. betales ved døren

INVITATION

- 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
- Kontaktperson:** Pia Jakobsen, hypermaster@hotmail.com, tlf. 42 68 25 78

Konkurrenceplan:

Lørdag: 1. sub. KIG trin 5

1105-11.25 Kropsopvarmning
11.25 Indmarch

Redskabsopvarmning + konkurrence

Trin 5 KIG				
Max 5 pr redskab pr rotation Opvarmningstid pr. rotation 1 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

KIG Trin 5 grupper:

Gr. 1 VGF
Gr. 2 AIG Glimmer
Gr. 3 GK Århus
Gr. 4 Svendborg + Skive

INVITATION

2. sub. KIG trin 6 + MIG

15 min Kropsopvarmning.
 12 min Redskabsopvarmning

Trin 6 KIG				
	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

Konkurrenceplan:

	Hest	Barre	Bom	Gulv
1. Rotation	Gr.2	Gr. 3	Gr. 4	Gr. 1
2. Rotation	Gr. 1	Gr.2	Gr. 3	Gr. 4
3. Rotation	Gr. 4	Gr. 1	Gr.2	Gr. 3
4. Rotation	Gr. 3	Gr. 4	Gr. 1	Gr.2

KIG Trin 6 grupper:

- Gr. 1 VGF
- Gr. 2 AIG løver + Tiger
- Gr. 3 AIG Fantastic four + Svendborg
- Gr. 4 GK Århus + Skive

Trin 4 MIG							
	Hest	Special ø.	Bensving	P.Barre	Reck	Gulv	Ringe
1. Rotation	Gr.1	Gr. 2					
2. Rotation	Gr. 2	Gr. 1					
3. Rotation			Gr. 1	Gr. 2			
4. Rotation			Gr. 2	Gr. 1			
5. Rotation					Gr. 1	Gr. 2	
6. Rotation					Gr. 2	Gr. 1	
7. Rotation							Gr. 1+Gr. 2

MIG Trin 4-6 grupper:

- Gr. 1 Trin 4
- Gr. 2 Trin 5 + 6

Ændringer kan forekomme.

INVITATION

Søndag:

09.00-09.20 Kropsopvarmning
09.20 Indmarch

Redskabsopvarmning + konkurrence

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

Sub. 1 grupper:

Gr. 1 VGF blå + Svendborg
Gr. 2 AIG Pink
Gr. 3 GymAalborg
Gr. 4 AIG Stjerner
Gr. 5 GK Århus 1

Sub. 2 grupper:

Gr. 1 VGF Rød
Gr. 2 AIG Dimonds
Gr. 3 Skive 4
Gr. 4 Gk Århus 2
Gr. 5 AIG Superstars