



Arrangerer

**LIGA Junior og Senior + Danmarksserien
Senior – Øst og Vest**

24. – 25. januar 2026

Helsinge Hallerne

i samarbejde med



Indhold

Velkomst:	3
Anmeldelse af deltagere, spring og rytmeserier samt musikupload:	4
Musik:	4
Konkurrencelicens:	4
Sygesikringsbevis:	4
Pulje/divisionsinddeling og opvarmningstider:	4
Tilmelding:	5
Tilmeldingsfrist og betalingsfrist:	5
Entrepriser:	5
Praktiske oplysninger	5
Cafeteria	5
Indkvartering	5
Ansvarlig for Indkvartering:	5
Ankomst:	5
Kontakter:	6

Velkomst:

Kære Gymnaster, instruktører og dommere

Hos GymHelsinge glæder vi os til at byde jer velkommen til LIGA Junior og Senior + Danmarksserien Senior – Øst og Vest.

Vi ser frem til en fantastisk weekend sammen med jer gymnaster, trænere, dommere og tilskuere, og vi har gjort alt for at kunne tilbyde jer de bedste rammer for nogle fantastiske konkurrencer.

I denne indbydelse finder I praktiske oplysninger vedrørende tilmelding, bestilling, bespisning og parkeringsforhold.

Konkurrencerne afvikles i Helsing Hallerne, Idrætsvej 21, 3200 Helsing. Der er 5 haller i Helsing, hvor Hal 3 er konkurrencehallen, Hal 5 er opvarmningshal og Hal 1 bliver benyttet til bespisning.

Dagsprogram, træningstider og puljeinddeling findes på GymDanmarks hjemmeside (www.GymDanmark.dk).

Har du spørgsmål vedrørende stævnet, som du ikke kan finde svar på i denne indbydelse, er du meget velkommen til at kontakte stævneledelsen i GymHelsing på mail: tina@gymhelsing.dk.

Vi ser frem til konkurrencerne og håber, at I alle får en dejlig dag her i Helsing.

De bedste hilsner
GymHelsing

Anmeldelse af deltagere, spring og rytmeserier samt musikupload:

Holdene skal have anmeldt deltagere, rytme- og springlister, samt uploade musik på forhånd. Dette gøres via GymDanmarks hjemmeside på www.gymdanmark.dk hvor der også findes en vejledning. Anmeldelsen skal ske på forhånd via hjemmesiden inden deadline.

Rytme- og spring anmeldelser samt musik skal være uploadet online inden klokken 24.00 sidste torsdagen inden holdets konkurrence. Herefter låses Tariff forms.

Ønsker en forening at få åbnet op for Tariff forms for at uploade musik, deltager-, rytme- og/eller springlister, kan dette godt forekomme mod en bod pålydende 500 kr., som betales via følgende link: <https://event.it/gymdanmark/gebyr/token/UTG> inden holdet kan få lov at stille i konkurrence.

Ændringer i rytme og springlister bedes rettes til D dommerpanelet hurtigst muligt inden holdet går på gulvet.

Ændringer kan foretages lige indtil man skal på gulvet. Kontakt D dommerpanelet hurtigst muligt

Musik:

Der skal uploades musik i det system GymDanmark stiller til rådighed. I tilfælde af tekniske problemer vil der være mulighed for at afspille musik via elektronisk medie der kan tilsluttes jackstik.

Deadlines for upload af musik er torsdagen inden weekendens konkurrencer kl. 24.00.

OBS: Det er ikke muligt at benytte CD.

Tekniske spørgsmål bedes sendt til komiteen for TeamGyms StævneSektion på tgss@gymdanmark.dk

Konkurrencelicens:

Husk, at alle gymnaster skal have en gyldig konkurrencelicens for at deltage.

Licensen kan løses hele året, vær dog opmærksom på at licensen først er aktiv når GymDanmark har modtaget betaling.

Læs mere på: <https://gymdanmark.dk/licens/>

Sygesikringsbevis:

Alle gymnaster skal medbringe sygesikringsbevis.

Pulje/divisionsinddeling og opvarmningstider:

Pulje/divisionsinddelinger og opvarmningstider kan findes på www.gymdanmark.dk

Opvarmningstider vil være at finde ca. 14 dage inden konkurrencen.

Tilmelding:

Tilmelding til stævnet sker via GymDanmarks online formular, som kan findes her:

www.event.it/gymdanmark

Bemærk: Der skal betales med dankort ved tilmelding.

Husk at printe deltagerbevis/billetter ellers kan I ikke komme ind til stævnet.

Der skal tilmeldes:

Deltagergebyr - Gymnaster og trænere á 145,- kr.

Overnatning inkl. morgenmad (havregryn, boller, smør, marmelade, juice, kaffe, the) á 100,- kr.

Frokost lørdag / søndag To/Go (Kylling/bacon Sandwich, frugt og kildevand) á 85,- kr./måltid

Aftensmad lørdag (madpandekager med grøn salat og kildevand) á 100,- kr.

Tilmeldingsfrist og betalingsfrist:

Tilmeldingsfrist d. 10. januar 2026 som er 14 dage før konkurrencens første dag. Efter denne dato opkræves et gebyr på 500 kr.

Entrepriser:

0-4 år	gratis		
5-12 år	60 kr.	Lørdag + søndag	90 kr.
13 – år	100 kr.	Lørdag + søndag	170 kr.

Praktiske oplysninger

Cafeteria

Der er mulighed for at købe mad, drikkevarer, kaffe, kage, frugt, slik mv. i cafe HH

Indkvartering

Overnatning foregår på Nordstjerneskolen, der ligger 500 meter fra hallen.

Ansvarlig for Indkvartering:

Ved spørgsmål vedr. indkvartering, kontakt **Tina Nørgaard** (tina@gymhelsing.dk)

Ankomst:

Alle deltagere skal medbringe deres egen billet, som skal scannes i døren ved indgangen til hallen.

CHOPAR®



Det er instruktør/tilmelders opgave at få printet og udleveret billetter til egne trænere og gymnaster.

Kontakter:

Stævneansvarlig: Tina Nørgaard – Tlf. 2843 6600 – E-mail: tina@gymhelsing.dk

Spørgsmål vedr. tilmelding mv. kan rettes til tina@gymhelsing.dk

Vi glæder os til at se jer alle!

Med venlig hilsen
GymHelsing