



GymDanmark

gymnastik & fitness

Arrangerer

Regionsrækken Øst 1. runde

7.-8. marts 2026

Helsingør Hallerne

I samarbejde med



Indhold

Velkomst:	3
Anmeldelse af deltagere, spring og rytmeserier samt musikupload:	3
Musik:	3
Konkurrencelicens:	3
Sygesikringsbevis:	3
Pulje/divisionsinddeling og opvarmningstider:	3
Tilmelding:	4
Tilmeldingsfrist og betalingsfrist:	4
Entrepriser:	4
Entre inkl. Program i forsalg via www.event.it/gymdanmark	4
Entre inkl. Program på stævnedag i døren	4
Praktiske oplysninger	4
Cafeteria	4
Indkvartering	4
Ansvarlig for Indkvartering:	4
Ankomst:	5
Kontakter:	5

Velkomst:

Kære gymnaster, instruktører og dommere,

Hos GymHelsinge glæder vi os til at byde jer velkommen til Regionsrækken Øst 1. runde.

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 finde I praktiske oplysninger vedrørende tilmelding, bestilling, bespisning og parkeringsforhold.

Konkurrencerne afvikles i Helsinge Hallerne, Idrætsvej 21, 3200 Helsinge. Der er 5 haller i Helsinge Hallerne, hvor Hal 3 er konkurrencehallen, Hal 5 er opvarmningshal og Hal 1 eller caféen 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 GymHelsinge på mail: tina@gymhelsinge.dk

Vi ser frem til konkurrencen og håber, at I alle får nogle dejlige dage her i Helsinge.

De bedste hilsner
GymHelsinge

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, kildevand) á 85 kr/måltid

Aftensmad lørdag inkl. vand á 100 kr.

Tilmeldingsfrist og betalingsfrist:

Tilmeldingsfrist d. 21 februar 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, rikkevarer, kaffe, kage, frugt, slik mv. i cafe HH.

Indkvartering

Overnatning foregår på Norstjerneskolen, der ligger ca. 500m. 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. Det er instruktør/tilmelders opgave at få printet og udleveret billetter til egne trænere og gymnaster.

Kontakter:

Stævneansvarlig: Tina Nørgaard - tlf. 28436600 - e-mail: tina@gymhelsinge.dk

Med venlig hilsen
GymHelsinge