

Rytmask Gymnastik

Jysk-Fynske Mesterskaber 2026 - Grand Prix Rytme

Dato: Søndag den 8. marts 2026

Sted: Lystrup Idrætscenter, Lystrup Centervej 102, 8520 Lystrup

Værtsforening: Lystrup IF Gymnastik & Fitness

Kontakt: Helle Klüwer, grandprix@lystrupifgymfit.dk, tlf. 52409490

Kære forening

Tak for jeres tilmelding til konkurrencen. Vi glæder os til at byde jer velkommen.

I dette infobrev finder I alle nødvendige oplysninger om konkurrencen.

Program	08:30	Hallen åbner
	10:00	Faneinstruktion i hal 1
	10:10	Instruktørsamling i hal 1
	10:30	Indmarch
	10:50 – 11:39	Mikro og Mini Mono Stjerne Grand Prix
	11:39 – 13.15	Mini 8-10 og Mini 10-12
	13:15 – 13:50	Pause
	13:50 – 15:06	Pigerækken
	15:06 – 15:35	Tweens og Senior 3. division
	15:35 – 16:51	Junior- og Seniorrækken
	16:51	Præmieoverrækkelse

Ovenstående angivne tider er vejledende og kan ændre sig i løbet af dagen.

Tidsplan og startrækkefølge: Oversigt vedlagt

Infostand: I forhallen vil der være en infostand, hvor man kan henvende sig med spørgsmål.

Indmarch/udmarch: Husk foreningsfane. Faneinstruktion finder sted kl. 10:00 i hal 1. Sørg for at der både er fanebærer samt 1. gymnast/instruktør til stede. Der vil være indmarch for alle hold. Der vil være udmarch og præmieoverrækkelse for alle hold. Oversigt over indmarch/udmarch er vedlagt.

Instruktørsamling: Alle instruktører indkaldes til en kort samling kl. 10:10 i hal 1 hvor de vigtigste ting omkring konkurrencedagen vil blive skitseret og der er mulighed for spørgsmål.

Prøvegulv/opvarmningstider: Prøvegulv foregår på tæppe inden konkurrencegulv. Oversigt over opvarmningstider er vedlagt. Det er vigtigt at de angivne tider overholdes. Der er ikke zoner til opvarmning, så vi beder om at man tager hensyn til hinanden, så alle kan være der. Det er ikke tilladt at spille egen musik i opvarmningsarealet.

Licenskontrol/redskabskontrol: Alle gymnaster skal have gyldig konkurrencelicens. Licenskontrol og redskabskontrol foretages ved infostanden kl. 9.30. Der skal medbringes sygesikringsbevis eller pas. Liste over udtagne hold findes ved infostanden.

Café LIF: Der er mulighed for at købe mad, drikkevarer, kaffe, kage, frugt, slik mv.

Der er mulighed for at spise egen medbragt mad i **LIFFENS lokale** som findes for enden af lang gang i stue plan. Dette er det eneste sted at dette må spises. Husk at rydde op efter jer selv (-;

Omkklædning: Der vil i infostanden og vedlagt være en oversigt over fordeling af omklædningsrum. Sørg for at efterlade omklædningsrummene som I modtog dem. Glemte sager vil ikke blive eftersendt. Vær påpasselig med sminke. Der må ikke anvendes hårlak eller glimmerspray i omklædningsrum og hallerne. Her henviser vi til udendørsarealerne.

Parkering: Der kan parkeres gratis ved hallen, ved cirkuspladsen samt ved Lystrup skole. Vedlagt oversigtskort med muligheder. Undgå at parkere på SuperBrugsens område af hensyn til deres kunder.

KSIS deltagerlister & musik: Der skal uploades deltagerliste (inkl. licensnummer) og musik i KSIS: https://www.rgform.eu/event.php?id_prop=9688

- **Deadline** for deltagerliste og musik den 22. februar 2026

GymDanmark/komiteen for Rytmask Gymnastik vil efter denne dato opkræves et gebyr på 500 kr. pr. hold, pr. manglende upload.

Husk ved upload af musik i KSIS:

Add music for WA = Friserie - Add music for Choice = Redskabsserie

Musik: Medbring jeres musik på pc eller telefon som backup.

Entrébilletter: Voksen pr. dag 75 kr. Børn 6-12 år pr. dag 40 kr. Fri entré for instruktører og gymnaster. Betaling er kun muligt med MobilePay og kontant. For at undgå kø ved indgangen kan billetter forudbestilles [her](#).

Vi henstiller til, at man tager hensyn til hinanden i konkurrencehallen, både gymnaster og publikum, så alle har mulighed for at få en siddeplads hvis man har brug for det.

Vi glæder os til at se jer!

Med venlig hilsen

Lystrup IF Gymnastik & Fitness