

Rytmisk Gymnastik

Sjællandsmesterskaberne 2026 – Grand Prix Rytme

Dato: Lørdag den 7. marts 2026

Sted: Køge Hallerne, Stadion 2 B, DK 4600 Køge

Værtsforening: Gymnastikforeningen Køge Bugt

Kontakt: Pernille Rask Melsen, praskmelsen@gmail.com, tlf. 60137016

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
	10:20	Indmarch (faneinstruktion kl. 10.00 i Hal 3)
	10:40 – 11:55	Mikro & Mini Mono
	11:56 – 13:28	Mini 8-10 år & Mini 10-12 år
	13:28 – 13:58	Pause
	13:58 – 15:14	Pige
	15:16 – 16:04	Senior 3. division & Tweens
	16:04 – 17:34	Junior & Senior
	17:35	Udmarch & præmieoverrækkelse

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

Prøvegulv/opvarmning: Opvarmning kan foregå i Hal 1 og Hal 2 med respekt for prøvegulv. Derfor beder vi om, at der kun trænes med redskaber i Hal 2, da prøvegulv foregår i Hal 1. Se haloverblik. Der er ikke inddelte zoner pr. hold, så det er vigtigt, at de angivne tider overholdes, så der er plads til alle.

Indmarch/udmarch: Husk fane. Faneinstruks finder sted kl. 10:00 i Hal 3. Der vil være indmarch for alle hold. Der vil være udmarch og præmieoverrækkelse for alle hold. Der stilles op til indmarch og udmarch i Hal 1. Se vedlagte plan for indmarch og udmarch.

Cafeteria/kiosk: Der er mulighed for at købe mad, drikkevarer, kaffe, kage, frugt, slik mv. i cafeen, Krohns Cafe.

Omkklædning: Der vil i infostanden være en oversigt over fordeling af omklædningsrum. Glemte sager vil ikke blive eftersendt. Ingen hårsætning i Hal 1 og cafeen.

Parkering: Der kan parkeres gratis ved hallen. Er der fyldt på hallens primære parkeringsplads, findes der alternativer tæt på. Se vedlagte oversigt for parkering.

KSIS: Der skal uploades deltagerliste og musik i KSIS:

https://rgform.eu/event.php?id_prop=9689

Fristen er lørdag den 21. februar 2026. Efter denne dato opkræves et gebyr på 500 kr. pr. hold.

Musik: Musik til prøvegulv vil blive afspillet af stævnedhjælper. Musikfilen skal navngives logisk. Fx: "Serie1_ Pige_TeamMelia". Medbring jeres musik på PC eller telefon som backup, og husk evt. relevante adapter stik.

Licenskontrol: Ved licenskontrol til konkurrencen skal alle gymnaster kunne forevise sygesikringsbevis. Licenskontrol og redskabskontrol foregår for udtrukne hold i infostanden kl. 09.45.

Entrébilletter: Voksen 75 kr. Børn 6-12 år 40 kr. Fri entré for instruktører og gymnaster. Betaling er kun muligt med MobilePay.

Vi glæder os til at se jer!

Med venlig hilsen
Gymnastikforeningen Køge Bugt

