

INVITATION

Viborg Gymnastik Forening byder velkommen til:

KIG - Jysk Mesterskab Trin 4-6 indv. + hold

KIG – Jysk Challenge I

Den 14.-15. marts 2026

Lørdag:

09.00 Dommermøde og kropsoptvarmning **Trin 1 og 2**
Ca. 11:30 Kropsoptvarmning **trin 3**
Ca. 14.00 Kropsoptvarmning **trin 5**
Ca. 16:00 Kropsoptvarmning **trin 6**
Efter hvert trin vil der være medaljeoverrækkelse.

Søndag:

10:00 Dommermøde og kropsoptvarmning for **trin 4 Årgang 2015 og yngre**
Ca. 12.30 Trin 4 Årgang 2014 og ældre
Ca. 14.30 Præmieoverrækkelse

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

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

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 vgfkig212@gmail.com **senest 7/3**

Kontaktperson: Pia Jakobsen, tlf. 42 68 25 78

INVITATION

Konkurrenceplan: lørdag

Trin 1 og 2: Der er 15 min. kropsovarmning og 10 min. på hvert redskab i forbindelse med konkurrence.

Grupper:	Start redskab:
1 GymAalborg trin 1	Hest
2 Viborg trin 1 og 2	Barre
3 GymAalborg trin 2 (trænere dele selv i 2 grupper)	Bom
4 GymAalborg trin 2	Gulv

Trin 3 Der er 15 min. kropsovarmning og 10 min. på hvert redskab i forbindelse med konkurrence.

Grupper:	Start redskab
1 GymAalborg	Hest
2 GymAalborg	Barre
3 Skive	Bom
4 Viborg	Gulv

Trin 5 Der er 15 min. kropsovarmning og 12 min. på hvert redskab i forbindelse med konkurrence.

Grupper:	Start redskab
1 AIG Diamonds	Hest
2 AIG superstars + GymAalborg	Barre
3 Viborg	Bom
4 GK Aarhus + Skive	Gulv

Trin 6 Der er 15 min. kropsovarmning og 12 min. på hvert redskab i forbindelse med konkurrence.

Grupper:	Start redskab
1 AIG Flamingo	Hest
2 AIG Tigerne + skive	Barre
3 Viborg	Bom
4 GK Aarhus	Gulv

INVITATION

Konkurrenceplan: søndag

Trin 4, 2015 og yngre: Der er 15 min. kropsovarmning og 12 min. på hvert redskab i forbindelse med konkurrence.

Grupper:	Start redskab
1 Viborg	Hest
2 AIG Stjernerne	Barre
3 AIG Planeterne + GK Aarhus	Bom
4 AIG Stjernesud	Gulv

Trin 4, 2014 og ældre: Der er 15 min. kropsovarmning og 10 min. på hvert redskab i forbindelse med konkurrence.

Grupper:	Start redskab:
1 AIG Kometerne	Hest
2 GymAalborg	Barre
3 GK Aarhus	Bom
4 Viborg	Gulv