



GymDanmark

gymnastik & fitness

Arrangerer

Forbundsmesterskab og Hold DM

D. 26. april 2026

I Arena Randers

I samarbejde med



RgF Gymnastik

Randers gymnastiske Forening

Velkomst:

Kære gymnaster, instruktører og dommere

Randers gymnastiske Forening (RgF) og RgF Tumbling er meget glade for at kunne invitere til Forbundsmesterskaber og Hold DM 2026

Vi vil gøre vores bedste for at lave en rigtig god konkurrence, hvor alle får mulighed for at præsentere deres gymnastik på bedste vis.

Tidsplan:

Tidsplan kan findes på www.gymdanmark.dk. Cirka 2 uger før konkurrencen. Startlister vil være at finde cirka 1 uge før konkurrencen.

Entrepriser:

0-4 år	Gratis
5-12 år	60 kr.
13 - år	100 kr.

Praktiske oplysninger

Adresse: Arena Randers, Fyensgade 1, 8900 Randers C

Konkurrencestart: Kl. 10.00

Dørene åbner: Kl. 08.00

Cafeteria:

Der vil være salg af mad og drikke fra cafeteriet i Arena Randers.

Trænerbriefing:

20 min. før konkurrencen starter, vil der være en kort trænerbriefing, hvor GymDanmark og den arrangerende klub informere om konkurrencens forløb.

Indmarch:

10 min. før konkurrencen starter vil der være fælles indmarch og velkomst til konkurrencen.

CHOPAR®



Reglement og øvelseskrav:

Gældende reglement og øvelseskrav kan findes her: <https://gymdanmark.dk/tumbling/>

Opvarmning:

Under konkurrencen vil der være mulighed for opvarmning på bane i opvarmningshallen. Se nærmere info i tidsplanen for konkurrencen. I konkurrencehallen vil der være 2-touch for 1. division og 1-touch for 2., 3., 4., og 5. division.

Dresscode:

Husk at gymnasterne på et hold skal bære ens påklædning, ellers tildeles en straf på 0,2 pr. øvelse.

Forbundsmesterskabet - Finale:

Alle går videre til finale. Der kan både være A-finale, B-finale og C-finale osv. I hver division.

Der udføres 2 øvelser i finalen.

Hold DM:

Der udføres 2 øvelser til holdkonkurrencen pr. gymnast. Det er de 3 højeste individuelle karakterer på holdet, der udgør holdets samlet karakter.

Redskaber:

Konkurrencehal:

I konkurrencehallen ligger følgende redskaber:

- Skakunbane 25 m. fra Flemming Efterskole med 10 m. tilløb bestående af tilløbskasser.

- ProTrack 26 m. fra Eurogym med 10 m. tilløb bestående af tilløbskasser.

Der vil være crashmåtte til både fiberbanen og pro-Track.

Opvarmningshal:

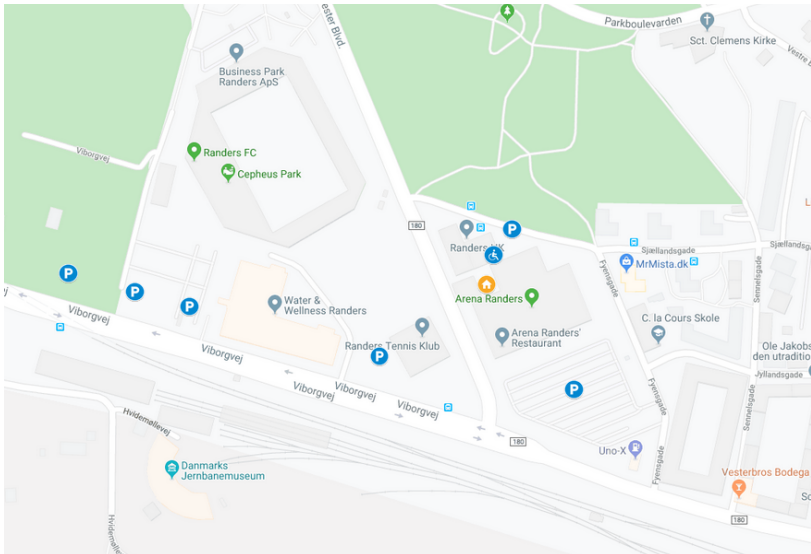
I opvarmningshallen ligger følgende redskaber:

- Spiethbane 25 m. fra Silkeborg P / D med 10 m. tilløb bestående af tilløbskasser.

- ProTrack 26 m. fra Eurogym med 10 m. tilløb bestående af tilløbskasser.

Der vil være crashmåtte til både fiberbanen og pro-Track.

Parkering:



Link til kort over parkering:

<https://www.arenaranders.dk/side/44/PARKERING-OVERSIGTSKORT>

Kontakter:

Stævneleder

Malthe Hvid

Mob: 5114 9172

Mail: Malthe@rgf.dk

Hvis der fremkommer yderligere spørgsmål på dagen, er I altid velkommen til at henvende jer på stævnekontoret.

Vi glæder os rigtig meget til at se jer alle i Arena Randers.

Med venlig hilsen

Randers gymnastiske Forening

CHOPAR®

