



## INVITATION

### National Beståelseskonkurrence for Trin 4-6

#### Kvindelig- Idrætsgymnastik

Gymnastikforeningen Hermes byder velkommen til Beståelseskonkurrence for Trin 4-6

Dato: 20. juni 2026

Sted & adresse: Gymnastikforeningen Hermes, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 41A,  
2000 Frederiksberg. 2 sal, oven på Flintholm svømmehal.

Kl. 12.00 Adgang til hallen.

Kl. 12.00 Dommermøde

Kl. 12.15 Opvarmning

Det endelige program bliver udsendt efter tilmeldingsfristen den 2. juni 2026 og det vil være tilgængeligt på GymDanmarks hjemmeside.

**Øvelseskrav:** Krav i henhold til reglement for Kvindelig Idrætsgymnastik  
Trin 4-6 og Håndbog for Idrætsgymnastik.

**Tilmelding:** Tilmelding af gymnaster og dommere via [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) med rettidig tilmelding den 2. juni 2026 og med eftertilmelding den 9. juni.

**Dommere:** Hver klub stiller med dommere jf. regler i Håndbogen for Kvindelig- og Idrætsgymnastik.  
Dommere skal tilmeldes på [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) ved tilmelding af gymnaster.

**Programsalg** Der er mulighed for at scanne dagens program i hallen, lige som det vil være tilgængeligt på GymDanmarks hjemmeside.  
Voksne 50,-  
Børn over 12år 20,-

**Parkering:** Der er mulighed for parkering på parkeringspladsen ved siden af Bernhard Bangs alle 43

**Gulvmusik:** Klubbens Trin 6 musik, sendes til [mikkel@hermesgf.dk](mailto:mikkel@hermesgf.dk) med klubnavn i mp3format.

**Dommeransvarlig:** KIG: Lucas Alexander Lindberg

**Kontaktperson:** Spørgsmål til konkurrencen kan stiles til Mikkel Rørlund.

Vi glæder os til at se jer.

Med venlig hilsen

Gymnastikforeningen Hermes