

Stort tillykke med kvalifikationen til finalen i Hold DM

VIK gymnastik afdeling har hermed fornøjelsen af at kunne inviterer jer til Hold DM finalen i både kvindelig og mandlig idrætsgymnastik [lørdag den 4. november 2017](#) i Springcenter Aarhus.

Konkurrenceoplysninger:

Adresse: Springcenter Aarhus, Hvidkildevej 11, 8240 Risskov
Entre: 50 kr.
Der kan betales kontant eller med MobilePay ved indgangen
Kontaktperson: Mette Steffens: mette.steffens@stofanet.dk

Øvelseskrav: Konkurrencen i.h.t. Code of Point (CoP)

Dommeransvarlige: Ralf Petersen og Dorte Wiedenbein

Tidsplan:

12.30 – 13.30 Dommermøde og frokost

11.30 – 12.00 Mulighed for generel opvarmning

12.00 – 12.45 Opvarmning KIG (gulv og FB) MIG (Bensving, Hest, Barre)

12.50 – 13.35 Opvarmning KIG (hest og bom) MIG (gulv, ringe, reck)

13.45 – 17.15 Konkurrence

17.15 – 17.30 Opvisning

17.30 – 18.00 Præmieoverrækkelse

19.00 – 21.30 Banket

Opvarmningsplan og rotationsplan er vedhæftet

Redskaber: Fælles: Spieth Moskva gulv 2013 model, Gymnova hest 2012 model
KIG: Gymnova Bom 2014 model og forskudt barre 2010 model
MIG: Spieth bensving 2013, ringe 2000, reck 1997 og Gymnova barre 2006

Bod: Der vil under hele konkurrencen være mulighed for at købe sandwich og andet godt til ganen.

Banket

Tid og sted kl. 19.00 – 21.30 på 2.sal i springcentret
Pris kr. 200,-

Menu: *Lime-marineret pasta-salat med dampet fisk, melon og urter.
Lynstegt soua-marineret oksekød, grøntsager og nudler vendt med sur/sød chilisaucé.
Lun karry ret med kyllingebryst, æbler og rodgrønt.
Fyldig salat med forskellige slags ris, tørret frugt og grønsags-cruditè.
Bagt chokoladekage med hvid chokolade"skum" og bærpuré.*

Der kan købes drikkevarer til rimelige priser – kontant eller MobilePay

Deltagere: Gymnaster, dommere, trænere, ledere og forældre til de yngste gymnaster.

Tilmelding: Klubvis til mette.steffens@stofanet.dk senest den **24. oktober**

Betaling: Senest den **24. oktober** til VIK's konto i Nordea
Reg. nr. 2267 konto nr. 0381 388 395 eller via MobilPay 71 12 15 22
Husk at anføre klub og antal personer.

Overnatning

Hotel Scandic

Opnå besparelser ved at booke gennem GymDanmark

<http://www.gymdanmark.dk/gymdanmark/partnere/scandic/>

Der ligger et Scandic Hotel i Aarhus C, Østergade 10.

Det er 6 km fra hallen. Ca. 17 min i bil.

Der ligger også et Scandic Hotel i Aarhus V, Rytoften 3.

Det er 5.9 km fra hallen. Ca. 13 min i bil.

City Sleep in

<http://citysleep-in.dk/>

City Sleep in ligger i Havnegade 20 i midtbyen ca. 5 km fra hallen. 12 min i bil.

Klubberne sørger selv for overnatning

Vi henviser i øvrigt til vores hjemmeside <http://www.vik-gymnastik.dk/site.aspx?id=42>, der løbende vil blive ajourført med eventuelle ændringer og yderligere oplysninger.

Med venlig hilsen

VIK gymnastik afdeling

Mette Steffens