

SM og SM åben i Rope Skipping for hold - Internationale rækker

Lørdag d. 2. februar 2019

Lillerød Hallerne, Banevang 7, 3450 Allerød

Der kan tilmeldes i følgende **rækker**:

International 12-14	12 – 14 år (min. en sjipper skal fylde 12 år i 2019, resten må gerne være yngre; sjippere må ikke fylde 15 år i 2019)
International 15+	15 år og ældre (min. en sjipper skal fylde 15 år i 2019, resten må gerne være yngre)

Sjippere må ikke deltage i begynderrækken i samme sæson, som de deltager i de internationale rækker og omvendt.

Discipliner

Internationale rækker 12-14 og 15+ 4 x 30 sek. Single Rope Speed Relay 4 x 45 sek. Double Dutch Speed Relay Single Rope Pairs Freestyle (60 – 75 sek.) Single Rope Team Freestyle (60 – 75 sek.) Double Dutch Single Freestyle (60 – 75 sek.) Double Dutch Pairs Freestyle (60 – 75 sek.)
--

Det er i alle rækker tilladt at deltage i enkelte discipliner og der uddeles følgende medaljesæt:

Internationale rækker SM	Medaljer i hver disciplin* + ét sæt samlet.
Internationale rækker SM åben	Et sæt medaljer samlet

* Dette kræver, at der er tilmeldt min. 3 hold i rækken.

Konkurrencen afvikles efter regler for GymDanmark Rope Skipping 2019, som kan findes på www.gymdanmark.dk

Program

Opvarmning fra kl. 12.30. Dommermøde kl. 13.00. Konkurrencen starter kl. 13.30.

Præmieoverrækkelse umiddelbart efter konkurrencens afslutning.

Tilmelding, licens og startgebyr:

Tilmelding via www.gymdanmark.dk senest den **17. januar 2019**. Tilmelding efter denne dato er **ikke mulig**.

BEMÆRK - Alle deltagere skal have tegnet konkurrencelicens hos GymDanmark senest 3 uger før konkurrencen. Licens kan løses via www.gymdanmark.dk, hvor du også kan læse mere om konkurrencelicens.

Startgebyr: **Internationale rækker:** 200 kr. pr. deltager.

Kvalifikation til EC2019:

Hold i de **Internationale rækker** kan kvalificere sig til European Championships, Youth Team Tournament og Open Team Tournament i Østrig i 2019. Det er foreningens ansvar at sørge for at holdene overholde de internationale krav ifm. en evt. kvalifikation. Bemærk, at hold der ønsker at kvalificere sig skal deltage i JM, SM og DM i 2019. Kvalifikation foretages på baggrund af resultater ved JM og SM.

Dommere

Foreninger der har deltaget før, skal tilmelde dommere efter antal tilmeldte deltagere. Overholdes dette ikke vil foreningen blive pålagt ekstra gebyr jf. reglement for 2019.

Med venlig hilsen

Lillerød Gymnastik og RSU (Rope Skipping udvalget)