

## Regionsmesterskaber ØST i Idrætsgymnastik for drenge og piger

Lørdag den 9. og søndag den 10. marts afvikles RM-ØST i trin 1-8 for drenge i trin 4-6 for piger.

Greve Gymnastik og Trampolin byder på en spændende weekend, hvor vi lørdag formiddag afvikler KIG Trin 5 og MIG trin 1-2-3-4 og om eftermiddagen KIG trin 6 og MIG Trin 5-8. Om søndagen afvikles KIG Trin 4.

Afhængig af tilmeldingerne kan der forekomme enkelte forskydninger i tiden. Den endelige tidsplan vil være tilgængelig 4 dage efter sidste tilmeldingsfrist inklusiv en opvarmningsplan for MIG og KIG.

KIG og MIG anvender fælles gulv og deler tiden.

### Lørdag den 9. marts

- Kl. 08.35 Adgang til hallen
- Kl. 08.45 Krops- og redskabsopvarmning
- Kl. 10.15 Indmarch
- Kl. 10.20 Konkurrencestart KIG Trin 5 og MIG Trin 1-2-3-4
- Kl. 13.00 Præmieoverrækkelse KIG Trin 5 og MIG Trin 1-2-3-4
  
- Kl. 13.15 Kropsopvarmning i aktivitetslokaler 1 og 2 for KIG 6 og MIG Trin 5-8
- Kl. 13.45 Redskabsopvarmning
- Kl. 14.45 Indmarch
- Kl. 14.50 Konkurrencestart
- Kl. 17.30 Præmieoverrækkelse KIG Trin 6 og MIG Trin 5-6-7-8
- Kl. 18.15 Slut

### Søndag den 10. marts

- Kl. 09.15 Adgang til hallen
- Kl. 09.25 Krops- og redskabsopvarmning
- Kl. 10.55 Indmarch KIG Trin 4
- Kl. 11.00 Konkurrencestart
- Kl. 13.30 Konkurrenceslut
- Kl. 13.40 Præmieoverrækkelse KIG Trin 4

Tilmelding til stævnet via GymDanmarks hjemmeside. Hvis tilmeldingen afviger væsentlig fra det planlagte, kan der komme justeringer.

Kontaktmail: MIG - [himmelstrup@dadlnet.dk](mailto:himmelstrup@dadlnet.dk)

KIG - [karinakaadtmann@hotmail.com](mailto:karinakaadtmann@hotmail.com)

Holger Himmelstrup, Cheftræner KIG & MIG Greve Gymnastik og Trampolin