



**Danmarksmesterskabet for seniorer i  
Kvindelig og Mandlig Idrætsgymnastik**

**Grøndal MultiCenter**  
Hvidkildevej 64  
2400 København NV.

Gymnastikforeningen Gefion byder velkommen til  
Danmarksmesterskabet for seniorer 2019

**Lørdag den 2. og 3. marts 2019**

**Lørdag den 2. marts 2019**

<b>AA Kvinder og Mænd</b>	Kl. 11.30	Adgang til hallen
	Kl. 12.00 - 13.00	Dommermøde
	Kl. 12.00 - 12.25	Kropsopvarmning
	Kl. 12.25 - 13.25	Redskabsopvarmning
	Kl. 13.30	Indmarch og konkurrence start

**Søndag den 3. marts 2019**

<b>Disciplinfinaler Kvinder og Mænd</b>	Kl. 10.30	Adgang til hallen
	Kl. 11.00 - 11.25	Kropsopvarmning
	Kl. 11.00 - 12.00	Dommermøde
	Kl. 11.25 - 12.25	Redskabsopvarmning
	Kl. 12.30	Indmarch og konkurrence start

<b>Program / entré:</b>	1 dag: Voksen kr. 50,- Børn under 15 år kr. 20,-
	2 dage: Voksen kr. 70,- Børn under 15 år kr. 30,-

Gulv musik skal sendes til: [Gulvmusik@gmail.com](mailto:Gulvmusik@gmail.com) - **senest den 1. marts 2019**

- Øvelses krav:** Krav i henhold til reglementer:  
Code of Point samt Håndbog for Kvindelig Idrætsgymnastik MIG Code of Point og Håndbog for Mandlig Idrætsgymnastik
- Dommeransvarlige:** Dorthe Steen Wiedenbein og Ralf Petersen
- Forplejning:** Der vil være frugt og vand til gymnasterne under hele konkurrencen.
- Café:** Der vil være salg af kaffe mm. i hallen. Vi tager imod kontanter og Mobilepay.

### **Praktiske oplysninger**

- Overnatning:** Vi anbefaler overnatning på:  
Danhostel Bellahøj, Herbergvejen 8, 2700 Bellahøj

Bestil på følgende link <https://www.copenhagenhostel.dk/>

- Banket:** Buffet på Danhostel Bellahøj lørdag i forlængelse af konkurrencen. Her vil de sørge for en buffet for enhver smag og en lille dessert.

Brug følgende link for tilmelding til banket - **senest mandag den 25. februar 2019.**

<https://gymgefion.nemtilmeld.dk/19/>

Eventuelle spørgsmål til ovenstående kan rettes til [info@gymgefion.dk](mailto:info@gymgefion.dk)

Vel mødt.

Med sportslige hilsner

Gymnastikforeningen Gefion

