



DANMARKS  
GYMNASTIK  
FORBUND



Vejen Gymnastikforening

[www.vejengymnastikforening.dk](http://www.vejengymnastikforening.dk)

# Danmarks Gymnastik Forbund og Vejen Gymnastikforening

Afholder  
kvalifikationskonkurrence for senior hold

i

# Spring rytme

Lørdag den 10. april 2010

i

Vejen Idrætscenter  
Petersmindevej 1, 6600 Vejen

Gymnastik på alle niveauer



DANMARKS  
GYMNASTIK  
FORBUND



[www.vejengymnastikforening.dk](http://www.vejengymnastikforening.dk)

## Kære gymnaster, instruktører, ledere, dommere og andre deltagere i kvalifikationen til senior DM i Spring Rytme i Vejen den 10. april 2010.

Vejen Gymnastikforening vil sammen med Danmarks Gymnastik Forbund's Spring/Rytme Udvalg forsøge at skabe de bedste rammer for stævnet.

Konkurrencerne afvikles i **Vejen Idrætscenter, Petersmindevej 1, 6600 Vejen.**

Vejen Idrætscenter består af en opvisningshal, en dobbelt hal, en springhal samt svømmehal, så I får god plads til såvel opvarmning som konkurrence.

Indkvartering vil foregå på Grønvangskolen, Jaob Gades Alle 16, 6600 Vejen som ligger 10 min. gang fra Idrætscentret.

Bespisning vil foregå på Vejen Handelsskole, som ligger i nærheden af Grønvangskolen.

I denne indbydelse finder du praktiske oplysninger, stævneplan, bestillingsseddel til overnatning og bespisning.

### **Bespisning og overnatning**

Tilmelding og betaling skal være modtaget senest den 24. marts 2010 med morgenposten af  
Grete Graversen, Neptunvej 4, 6600 Vejen  
eller via E-mail: [grete-graversen@post.tele.dk](mailto:grete-graversen@post.tele.dk)

Vær opmærksom på, at tilmeldinng/betaling efter ovennævnte dato medfører et administrationsgebyr på kr. 200,00, som skal betales før deltagelse i konkurrencen.

### **Deltager-, spring og rytmeserier**

Deltager-, spring og rytmeserier skal indtastes via Internettet til DGF i henhold til gældende regler.

Vi håber I alle må få nogle spændende og hyggelige oplevelser i Vejen.

Med venlig hilsen  
Vejen Gymnastikforening

Grete Graversen  
tlf. 75363073, mobil 60480253.

Spørgsmål omkring konkurrenceafviklingen rettes til Anders Jacobsen, Galgebakken 10C, 8680 Ry  
tlf. 28 34 90 66, E-mail: [aja@dgf.dk](mailto:aja@dgf.dk)



**Spring  
rytme**



## Praktiske oplysninger

### Ankomst

Alle hold skal ved ankomst henvende sig på stævnekontoret i Vejen Idrætscenter, hvor der vil blive udleveret spisebilletter samt deltagerkort. Dog skal hold med ankomst fredag tage direkte til Grønvangskolen, som er åben fredag fra kl. 20.00.

### Indkvartering

Foregår som nævnet på Grønvangskolen.

- Alle skal medbringe liste med navn og Cpr. nr. på dem som skal overnatte - afleveres ved ankomsten til skolen.
- Lokalerne skal forlades i den stand, de forefindes ved ankomsten og borde og stole placeres efter den plan, der er ophængt i lokalerne. Holdlederen skal kvittere for såvel modtagelsen som afleveringen.
- Hærværk vil medføre bortvisning samt krav om erstatning.
- Der må ikke medbringes og laves mad på skolen.
- Der må ikke ryges på skolens område og der må under ingen omstændigheder nydes alkohol af nogen art.
- Der er vagter på skolen i åbningsstiden, men lad aldrig penge eller andre værdigenstande ligge. Skolen skal forlades ryddet senest kl. 10.00 søndag.

### Skolen vil være lukket lørdag i tidsrummet kl. 10.00 - 17.00

### Parkering

Der er mulighed for parkering på p-pladsen ved Idrætscentret og på p-pladserne på Jacob Gades Alle.

### Cafeteria

Der vil være mulighed for at købe slik, sodavand og mad i Cafeteriet i Idrætscentret til deres priser. (medbragt mad må ikke nydes i cafeteriet).

### Entre

Voksne kr. 60,00, børn under 12 år gratis adgang.

### Bespisning

Der serveres morgenmad på Vejen Handelsskole i tidsrummet kl. 6.30-9.00 lørdag og kl. 7.30-9.00 søndag.

Frokostpakken vil blive udleveret i Idrætscentret kl. 11.30-12.30.

Aftensmad og aftenfest vil blive afholdt på Vejen Handelsskole fra kl. 19.00-02.00.

## Stævneplan for kvalifikation til senior DM 2010

### Fredag d. 9. april 2010

20.00 Skolen åbnes for indkvartering

### Lørdag d. 10. april 2010

06.30 - 09.00 Morgenmad på Handelsskolen  
07.00 Vejen Idrætscenter åbner  
07.30 Stævnekontoret åbner  
09.00 – 09.45 dommermøde  
10.00 – 11.20 seniordame pulje 1  
11.20 – 11.35 pause  
11.35 – 12.50 seniordame pulje 2  
12.50 – 13.30 pause  
13.30 – 14.15 eniormix pulje 1  
14.15 – 14.30 ause  
14.30 – 15.45 eniorherre pulje 1  
15.45 – 16.00 pause  
16.00 – 17.15 seniorherre pulje 2  
19.00 - 02.00 Aftensmad og fest på Handelsskolen

### Søndag d. 11. april 2010

07.30 - 09.00 Morgenmad på Handelsskolen

## Musik:

Musikken skal være indspillet på en cd og alle 3 stykker musik skal være på den samme cd i rækkefølgen: Rytme, Banespring, Trampet. Der stilles standard trampetter til rådighed så holdene ikke behøver at medbringe egne trampetter.

## Konkurrenceafviklingen:

Set udefra afvikles hele tiden en cyklus af: rytme, bane og trampet.

Opvarmningen afvikles inden holdet begiver sig ind i konkurrencehallen.

Puljerne underinddeles i mindre grupper á 3, 4 eller 5 hold. Derefter afvikler man de næste 3,4 eller 5 hold.

Hvis divisionen f.eks. består af 8 hold vil den blive afviklet i 2 undergrupper á 4 hold

Hvis divisionen f.eks. består af 7 hold kan den blive afviklet som 3+4 og så videre...

Hold1	1	4	7
Hold2	8	2	5
Hold3	6	9	3

Hold1	1	5	9
Hold2	10	2	6
Hold3	7	11	3
Hold4	4	8	12

Hold1	1	11	6
Hold2	7	2	12
Hold3	13	8	3
Hold4	4	14	9
Hold5	10	5	15

## Hvad med skader?

Ved skader opstået inden holdet har lavet rytme, skal skaden meldes til stævnespeakeren, og det medicinske personale skal godkende skaden.

Hvis skaden godkendes kan holdet lave rytme uden at have den skadede gymnast med. Holdet kan vælge at indsætte en af de reserver der er anført på deltagerlisten. Selvom skaden godkendes kan holdet stadig få fradrag hvis de har for få gymnaster på gulvet, eller mixreglerne ikke opfyldes. Godkendelsen sikre alene at holdet ikke diskvalificeres for at have brugt en gymnast i spring der ikke laver rytme.

## Er vi sikre på vores starttrækkefølge?

Hvis nogle hold i puljen trækker vil vi lave små pauser, hvor de skulle have været på. Dermed sikres at jeres hold ikke vil komme ud for at rækkefølgen af rytme, bane og tramp ikke laves om i forhold til det der er meldt ud i denne indbydelse



[www.vejengymnastikforening.dk](http://www.vejengymnastikforening.dk)

## Træningstider:

Holdets træningstid vil begynde ca. 1 time inden i skal være klar til konkurrence. Det betyder at der vil være 15-20 min fra endt træningstid til holdet skal være klar i konkurrencehallen. Dette kan dog godt ændre sig og det er holdets eget ansvar at være klar rettidigt til konkurrencen.

Træningstider samt dagsprogrammet vil kunne findes på DGF's hjemmeside [www.danskgymnastik.dk](http://www.danskgymnastik.dk) konkurrence/Spring-Rytme/kalender

## Foto:

I forbindelse med konkurrencen vil Martin Guld fotografi tage billeder af gymnasterne i aktion. Desuden vil det være muligt at få taget holdfoto samt portrætfoto.

I bedes gå til holdfoto efter I har været på gulvet.

Billederne kan ses og købes via [gymnastikfotos.dk](http://gymnastikfotos.dk), hvor man kan få tilsendt bruger ID og adgangskode. Hvert hold får tildelt sin egen kode.



**Spring  
rytme**





[www.vejengymnastikforening.dk](http://www.vejengymnastikforening.dk)

## **Anmeldelse af deltagere, spring og rytmeserier - via internettet**

Som bekendt skal alle hold anmelde navn og fødselsdato på alle deltagerne, samt spring og rytmeserier. Dette *skal* foregå via internettet hjemmefra. I forbindelse med denne konkurrenceweekend vil systemet være tilgængeligt fra internettet hele weekenden.

Der kan også foretages ændringer på stævnekontorets computer. Fristen er *2 timer før puljестart*. Denne computer skal også bruges til udprintning, så sørg for at have *indtastet alt hjemmefra*. På den måde er der rigeligt med tid til ændringer.

Anmeldelse via internettet af spring og rytmeserier gøres sådan: Klik ind på [www.danskgymnastik.dk](http://www.danskgymnastik.dk) klik på konkurrence i den vandrette menu og vælg Spring-Rytme, herefter vælger du "anmeld spring" og du er fremme. Der er også en hjælpetekst, som bl.a. beskriver genvejs-taster så indtastningen af spring kan gå meget hurtigt.

Husk at afprøve/indtaste specielt rytmeserien i god tid i forvejen. Specielt hvis man først skal lære systemet. Man kan efterfølgende gå ind og foretage ændringer. Indtastningerne bliver gemt fra konkurrence til konkurrence. Samme hold id og indtastninger kan således genbruges til DM 1.runde, DM 2.runde, SM, Åbent Jysk Mesterskab, mm.

For at benytte systemet skal I have en computer med internet adgang og en adgangskode til systemet. Hvis I har tilmeldt jer konkurrence via nettet har I allerede fået udlevet adgangskoden, men ellers kan Anne hos DGF (tlf. 43 26 26 06) [awi@dgf.dk](mailto:awi@dgf.dk) være behjælpelig.

Hvis I ikke har mulighed for internet adgang, bedes I hurtigst muligt give besked til Anne hos DGF.

Tekniske spørgsmål bedes sendt til Casper Boemann [cbo@dgf.dk](mailto:cbo@dgf.dk)

## **Konkurrencelicens:**

Husk at alle gymnaster skal have gyldig konkurrencelicens for at deltage. Licensen skal være løst senest 3 uger før konkurrencen. Læs mere på [www.danskgymnastik.dk](http://www.danskgymnastik.dk)



**Spring  
rytme**

