



**Afholder
Forbundsmesterskaber
Junior Spring/Rytme**

**24.-25. april 2010
I Vejlbj-Risskov Hallen**

 www.teamgymaarhus.dk/juniordm

Indholdsfortegnelse

Reglement	3
Konkurrenceafviklingen:	3
Hvad med skader?.....	3
Er vi sikre på vores starttrækkefølge?	3
Træningstider:.....	3
Anmeldelse af deltagere, spring og rytmeserier - <i>via internettet</i>	4
Konkurrencelicens:.....	4
Praktiske oplysninger	5
Nyheder	6
Musik.....	6
Dorado.....	6
Stævneprogram	7
Spisetider mv.	7
Puljeinddeling og opvarmningstider	7
Kort.....	8
Bestillingssiden	9

Reglement

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 a 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 startrækkefølge?

Hvis nogle hold i puljen trækker sig 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.

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

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 puljestart*. 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 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 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

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.

Praktiske oplysninger

Ankomst: Hold med ankomst fredag skal henvende sig på Jellebakkeskolen. Alle øvrige hold skal henvende sig på stævnekontoret i Vejlbj-Risskov Hallen. Ved ankomst udleveres deltagerkort, spisebilletter m.m.

Indkvartering: De enkelte foreninger forsøges indkvarteret i samme klasselokaler. Soveposer og liggeunderlag medbringes. Den foreningsansvarlige bedes oplyse gymnaster og instruktører om:

- Vi forventer, at I forlader lokalerne i samme stand, som I modtog dem, og at borde og stole placeres efter den plan, der er ophængt i lokalet.
- Der kun vil være åbent på skolen fredag aften, lørdag morgen, lørdag aften efter sidste konkurrence samt søndag morgen.
- Ellers vil der være låst på skolen, men efterlad ikke penge, smykker o. lign. værdigenstande i uaflåste lokaler.
- Hærværk og ødelæggelse vil medføre erstatningskrav. Hærværk vil desuden medføre øjeblikkelig hjemsendelse.
- I må ikke selv medbringe og lave mad på skolen, samt at der ikke må spises mad eller drikkes i klasselokalerne.
- Stævnet er røgfrit. Dvs. at der ikke må ryges på skolen, på gangene eller i hallerne.
- Der må under ingen omstændigheder medbringes eller nydes alkohol af nogen art.

Boder: Der vil være mulighed for at købe frugt, slik, sodavand m.m. på skolen

Cafeteria: Der kan købes mad og drikkevarer i cafeteriet i Vejlbj-Risskov Hallen (medbragt mad må ikke nydes i Vejlbj-Risskov Hallen).

Entre: 60 kr. for voksne, børn under 12 år har gratis adgang. Weekendbillet 90 kr.

Bestillingsliste og betaling: Skal være TGA i hænde senest den 13. april 2010.

Vejlbj-Risskov Hallen: Vejlbj Centervej 51
8240 Risskov

Jellebakkeskolen: Jellebakken 17
8240 Risskov

Stævne leder (Praktiske spørgsmål):

Kim Kløve Lassen
Holbergsgade 35, st. tv.
8000 Århus C.

Tlf.: 60 17 65 25

E-mail: kim@kimlassen.eu

Bespisnings- og overnatningsansvarlig

Birgitte Agersnap
Holbergsgade 16
8000 Århus C.

Tlf.: 26 24 38 06

E-mail: birgitte.agersnap@rosenvangskolen.dk

Nyheder

Musik

Vi vil igen i år gøre det muligt at få afspillet eget musik digitalt til konkurrencen.

For at gøre det nemmere for både jer og os, har vi valgt, at musikken ikke skal uploades, men bare sendes via mail.

Musikken sendes til:

musik@teamgymaarhus.dk

Husk at angive holdID samt at navngive musikken, så vi kan finde ud af hvilket stykke musik det drejer sig om.

Rent praktisk vil det fungere på denne måde. Vi har musikpassere i både opvarmingshal og konkurrencehal, som sidder ved en computer og styrer musikken. Cd'er kan selvfølgelig stadigvæk benyttes.

Vi vil opfordre alle de deltagende hold til at benytte denne service, da erfaringen fra tidligere stævner, var rigtig god, for både musikpassere og trænere.

Spørgsmål rettes til stævneleder Kim Kløve Lassen – mail: kim@kimlassen.eu eller tlf.: 60 17 65 25

!!! Vær opmærksom på, at I stadig skal medbringe musikken til konkurrencen i nødstilfælde !!!

Dorado

DER VIL IKKE VÆRE DORADO TIL STÆVNET ALLIGEVEL. MEDBRING DERFOR SELV.

Medicinske personale

Til stævnet vil vi kun benytte læger og fysioterapeuter, så der vil hele tiden være yderst kvalificeret hjælp af hente i tilfælde af skader.

Stævneprogram

Lørdag:

08.45 - 10.30	Pige pulje 1
10.30 - 10.45	Pause
10.45 - 12.30	Pige pulje 2
12.30 - 13.00	Pause
13.00 - 14.45	Pige pulje 3
14.45 - 14.55	Pause
14.55 - 16.30	Pige pulje 4
16.30 - 16.40	Pause
16.40 - 18.15	Pige pulje 5
18.15 - 18.30	Pause
18.30 - 20.00	Pige pulje 6

Søndag:

10.00 - 11.10	Mix pulje 1
11.10 - 11.25	Pause
11.25 - 13.25	Drenge pulje 1
13.25 - 14.00	Pause
14.00 - 15.50	Drenge pulje 2

Spisetider mv.

Fredag:

kl. 19.00 -	Aftensmad	Jellebakkeskolen
-------------	-----------	------------------

Lørdag:

kl. 07.00 - 09.00	Morgenmad	Vejlby-Risskov Hallen
kl. 11.30 - 14.00	Frokost	Vejlby-Risskov Hallen
kl. 19.00 - 21.00	Aftensmad	Vejlby-Risskov Hallen
kl. 21.00 - 24.00	Diskotek	Jellebakkeskolen
kl. 21.30 -	Lederhygge	Jellebakkeskolen

Søndag:

kl. 07.00 - 09.30	Morgenmad	Vejlby-Risskov Hallen
kl. 11.00 - 14.00	Frokost	Vejlby-Risskov Hallen

Puljeinddeling og opvarmningstider

Puljeinddelinger og opvarmningstider kan findes på www.danskgymnastik.dk.

Opvarmningstider vil være at finde ca. 14 dage inden konkurrencen.

Kort



Vejlby-Risskov Hallen:
Vejlby Centervej 51
8240 Risskov



Jellebakkeskolen:
Jellebakken 17
8240 Risskov



