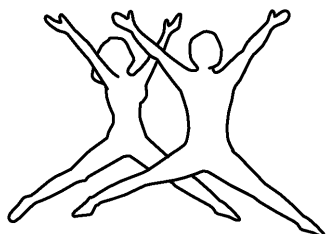




**DM FORBUNDSMESTERSKABER**  
**MINI - KVALIFIKATION**





## Velkommen til DM Forbundsmesterskaber Mini – kvalifikation 2010.

Kære gymnaster, instruktører og dommere.

Det er med største fornøjelse, at Ringsted Idrætsforening`s Gymnastikafdeling i samarbejde med DGF, indbyder til DM Forbundsmesterskaber Mini – kvalifikation den 1. og 2. maj 2010

Vi håber alle vil få nogle festlige og fornøjelige dage med masser af god gymnastik, godt kammeratskab og – alt sammen med godt humør!

På de følgende sider vil I finde programmet for dagene, diverse tilmeldingsblanketter m.v. Vi beder Jer indtrængende overholde de nævnte tidsfrister.

På forhånd tak

Med gymnastisk hilsen  
Ringsted Idrætsforening`s Gymnastikafdeling.



## Praktiske oplysninger.

Konkurrencested: Ringsted Idrætsanlæg  
Tværalle 8  
4100 Ringsted  
Tlf. 57 62 70 40

Stævneleder: Solvejg Hvidemose  
Mobil 2498 9758  
hvidemose@mail.tele.dk

### Ankomst:

Ved ankomsten bedes I henvende jer i stævnesekretariatet i hallen. Her vil I få udleveret den sidste information. Hallen er åben fra kl. 7.00

### Konkurrence- og opvarmningshal:

Musik: Der er CD-afspiller til rådighed, og musikken skal være indspillet på en cd og alle 3 stykker musik skal være på den samme cd i rækkefølgen: Rytme, Banespring, Trampet.

Redskaber: Begge haller: Opmærket rytme gulv  
1-MD fiberbane,  
1-MD springbord, 1-MD trampet,  
2-3x5m nedspringsmåtte  
2-2,40x4m. nedspringsmåtte,  
1 Pegasus

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 a 4 hold.

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

Hold 1	1	4	7
Hold 2	8	2	5
Hold 3	6	9	3

Hold 1	1	5	9
Hold 2	10	2	6
Hold 3	7	11	3
Hold 4	4	8	12

Hold 1	1	11	6
Hold 2	7	2	12
Hold 3	13	8	3
Hold 4	4	14	9
Hold 5	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](http://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](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 rytmeserier 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 udleveret 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)

*DM Forbundsmesterskaber  
Mini - kvalifikation*

Side 5 af 7



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)

Ændring/bytte af pulje:

Ønsker I at jeres hold bliver placeret anderledes i forhold til den nuværende pulje inddeling skal det ske efter følgende fremgangsmåde:

I skal selv kontakte det hold I ønsker at bytte plads med. Efterfølgende skal Anders Jacobsen [aja@dgf.dk](mailto:aja@dgf.dk) have en bekræftelse fra begge hold omkring skiftet. Først når I har modtaget en bekræftelse retur vil jeres bytte være registreret. Ændringen skal være godkendt af Anders Jacobsen senest 21 dage inden konkurrencen.

Mad og overnatning:

Der tilbydes overnatning med morgenmad på Valdemarskolen, Skolegade 9, 4100 Ringsted.

Lørdag aften afholdes fællesspisning med 2 retters menu og sodavandsdiskotek.

Der kan bestilles frokostpakker til begge dage.

Bestilte og betalte madbilletter udleveres i stævnekontoret

Mad og overnatningspriser er:

Overnatning fra fredag til lørdag med morgenmad lørdag	kr. 65,-
Frokostpakke lørdag	kr. 45,-
2 retters menu og sodavandsdiskotek lørdag	kr. 110,-
Overnatning fra lørdag til søndag med morgenmad søndag	kr. 65,-
Frokostpakke søndag	kr. 45,-



## Kørselsvejledning.

### Fra øst og vest:

Følg motorvej E20, ved afkørsel nr.35 køres mod Ringsted til man kommer til en rundkørsel. Der drejes fra af 2. afkørsel (Østre Ringvej), ca. 300m derfra en rundkørsel mere. Der drejes fra ved 1. afkørsel (Køgevej), der køres igennem et lyskryds og af første vej til højre (Øster Parkvej) umiddelbart efter lyskryds, 2. vej til venstre (Anlægsvej) og til højre af Tværalle.

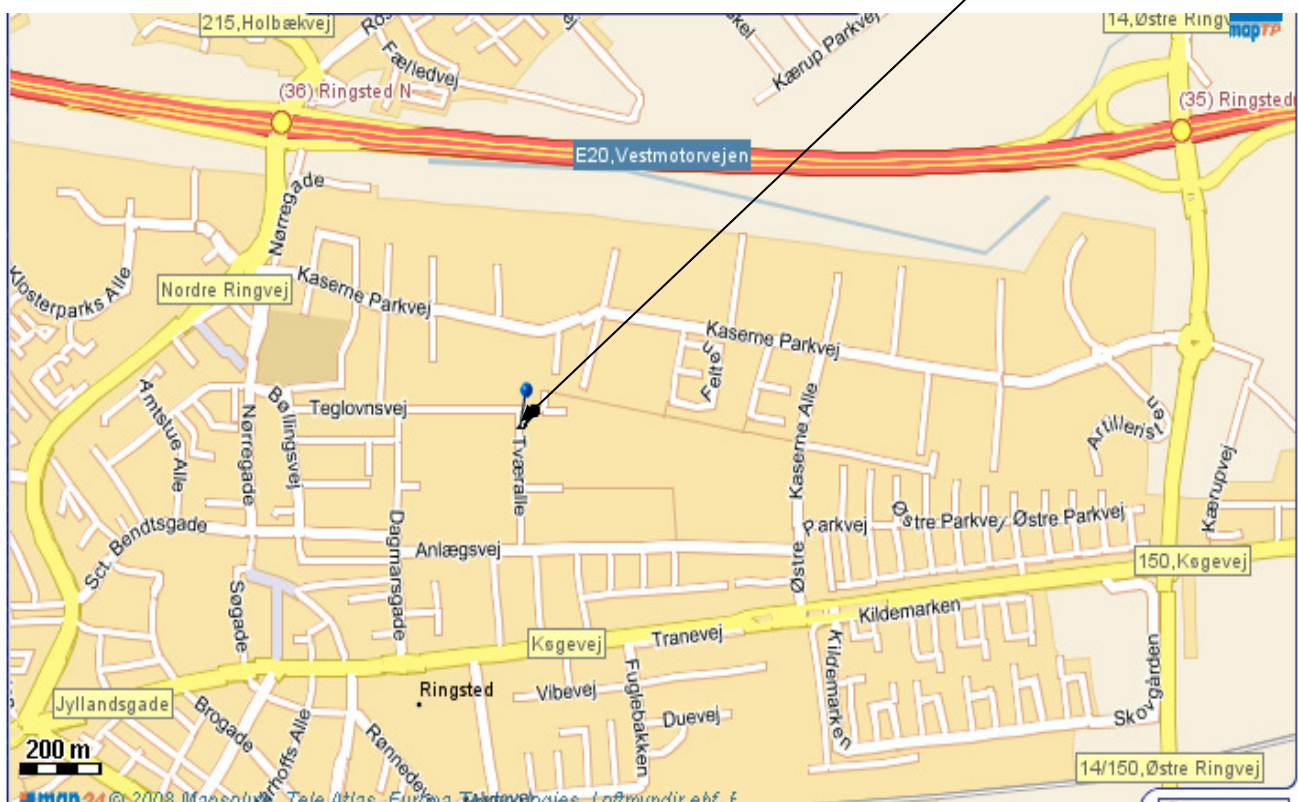
### Fra nord:

Følg rute 14, efter passage af motorvej følges som ovenfor.

### Fra syd:

Følg rute 14 til første rundkørsel, drej fra ved 1. afkørsel (Bragesvej), kør ad denne til næste rundkørsel, drej fra ved 2. afkørsel (Øster Ringvej), kør ad denne til næste rundkørsel, drej fra ved 3. afkørsel (Køgevej), der køres igennem et lyskryds og af første vej til højre (Øster Parkvej) umiddelbart efter lyskryds, 2. vej til venstre (Anlægsvej) og til højre af Tværalle.

### Ringsted Hallerne





## Deltager- og bestillingslister.

Bestillingsliste pr. hold. (Der tilmeldes ET hold pr. bestillingsliste.)  
 Der tilmeldes ET hold pr. bestillingsliste.

Forening: \_\_\_\_\_

Række: \_\_\_\_\_

Deltager	antal
Instruktører	
Piger	
Drenge	
Ialt	

Holdansvarlig:

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tlf. nr.: \_\_\_\_\_ evt. mobil: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Overnævnte hold bestiller og afregner følgende:

	Antal	Enhedspris Kr.	sum
Deltagergebyr (incl leder og instruktører)		60,-	
Overnatning fra fredag til lørdag incl morgenmad		65,-	
Frokostpakke lørdag		45,-	
2 retters menu og sodavandsdiskotek lørdag		110,-	
Overnatning fra lørdag til søndag incl morgenmad		65,-	
Frokostpakke søndag		45,-	
I alt at indbetale på <b>Reg: 5065 konto 5125123</b>		Sum	

Bestillingsliste sendes til stævneleder: Solvejg Hvidemose  
 Violvej 8  
 4690 Haslev  
 Mail: [hvidemose@mail.tele.dk](mailto:hvidemose@mail.tele.dk)

**Sidste tilmeldingsfrist er torsdag d. 15. april 2010.**

Betaling skal ske senest torsdag d. **15. april 2010**

Indbetaling skal foretages på konto: Reg. nr.: **5065** Konto nr.: **5125123**  
 reference: **hold navn og række** f.eks: Ringsted IF 1 minidrenge

Ved for sen betaling vil der blive opkrævet et administrationsgebyr på 200,00 kr. pr. hold.