

# INDBYDELSE

## SPRINGCUP NORD 2024

LØRDAG D. 20. JANUAR

# Springcup Nord

En individuel konkurrence i bane- og trampetspring

I samarbejde med GA CUP



## **Randers gymnastiske Forening og Springholdet inviterer til SpringCup Nord.**

SpringCup Nord er en individuel konkurrence i bane- og trampetspring.

### **Hvor:**

Dronningborg hallen, Udbyhøjvej 191, 8930 Randers.

### **Tilmelding:**

Tilmelding sker på [www.springcupnord.dk](http://www.springcupnord.dk)

Ved tilmelding skal oplyses:

- Discipliner: Trampet, Bane (Fiberbane eller Airtrack).
- Køn på gymnasterne.
- Aldersgruppe.
  
- Evt. frokost bestilling.

Pris pr. disciplin: 100 Kr.

Tilmeldingsfrist: 20. december 2023.

Gymnasterne skal være oprettet med navn og spring senest fredag d. 12. januar.

### **Aldersgrupper og inddeling:**

- Micro: 2022 til 2012
- Mini: 2011 til 2009
- Junior: 2008 til 2006
- Senior: 2005 og ældre
- Master: 1988 og ældre (Ikke aktive gymnaster)
- Efterskole elever

Efter indberetning af spring, rangeres gymnasterne i de enkelte aldersgrupper fra højeste til laveste sværhedsniveau og inddeles derefter i rækker. Række A, B og C osv.

### **Indledende og finale:**

I indledende runder udføres 2 springserier i alle rækker.

De 10 gymnaster i hver række, som opnår den højeste samlede score for begge springserier, kvalificerer sig til finalen.

Score fra indledende overføres til finalerne.

### **Indberetning af spring:**

Spring indberettes via tilsendt google sheets inden fredag d. 12. januar.

Ændringer af allerede indberettede øvelser kan ske frem til 2 timer før annonceret konkurrencestart. Ændringen skal ske ved stævnekontoret. Dette koster 75 kr. pr. springserie.

# Springcup Nord

En individuel konkurrence i bane- og trampetspring

I samarbejde med GA CUP



**Redskaber:**

Forskellige trampoliner:

- MD 36 fjedre
- MD 32 fjedre
- MD 28 fjedre

Baner:

- Fiberbane 15 meter
- Airtrack+ 15 meter (55 mbar)

**Tidspunkter:**

Hallen vil være åben for opvarmning kl. 07.00.

Hallen er åben for prøvespring fra kl. 08.00 til kl. 08.50.

Konkurrencen starter kl. 09.00

**Program:**

Udsendelse af program med tider og rækker sker d. 27/12-2023.

Udsendelse af program med deltagere sker d. 15/01-2024.

**Entré:**

Voksne(16+): 80 kr.

Unge (10-16 år): 40 kr.

Børn (0-9 år): Gratis.

**Bespisning:**

Der kan købes mad i Arena Randers eller forudbestilles ved tilmelding.

**GA Cup:**

GA Cuppen samler de individuelle SpringCups til en samlet turnering.

Læs mere på <https://gacup.dk>

# Springcup Nord

En individuel konkurrence i bane- og trampetspring

I samarbejde med GA CUP

