

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:

Arena Randers, Fyensgade 1, 8900 Randers C.

Tilmelding:

Tilmelding sker på 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: 2023 til 2013
- Mini: 2012 til 20010
- Junior: 2009 til 2007
- Senior: 2006 og ældre
- Master: 1989 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

