



Indbydelse

SpringCup Silkeborg 2019

Lørdag d. 23/11-2019 i Silkeborghallerne.

Traditionen tro deltager vi i SpringCup Silkeborg.

SpringCup Silkeborg er en individuel konkurrence i bane- og/eller trampetspring med deltagelse af gymnaster fra hele Danmark.

Vi har i år valgt at lave det som et tilbud. Det skal forstås sådan at hvis man har lyst til at deltage, må man gerne tilmelde sig. Har man nogen spørgsmål, er man meget velkommen til at skrive en mail.

Antal Spring.

Der springes 2 spring i de indledende konkurrencer i alle rækker.

I finalen springer senior Herrer 3 spring. Øvrige rækker springer 2 spring i finalen.

I både den indledende konkurrence og finalen skal de udførte spring være forskellige.

Springbane.

Der må maksimalt udføres 5 momenter. Der skal som minimum udføres 2 momenter.

Der skal udføres en forlæns omgang og en baglæns omgang.

Prisen er i år 90 kr. pr. disciplin

Tilmelding på

<https://rgf.halbooking.dk?holdnr=3219>

Vejledning:

www.rgf.dk → Tilmeldning/Login → Klik her.... → Login med medlemsnr. og adgangskode → Holdoversigt RgF → Gymnastik → Gymnastik arrangementer → Springcup Silkeborg

Tilmelding kan foretages til og med d. 10/10 2019.

Vi laver løbende tilmelding, da der "kun" er 650 pladser.

Reglement forventes at være tilgængeligt på hjemmeside springcup-silkeborg.dk

Hilsen De glade instruktør