



# GymDanmark

gymnastik & fitness

Danmarks Cup Trin 4-6  
Hold - og Individuel konkurrence

22.-23.november 2025

Kvindelige Idrætsgymnastik

Konkurrencen arrangeres af  
**GymDanmark**

I samarbejde med



## KG66 byder velkommen til Danmarks Cup Trin 4-6 Individuelle og Hold konkurrence

## Kvindelig Idræts gymnastik

Dato: Lørdag og søndag den 22. - 23. november 2025

**Sted:** KG66, Kastrup Gymnastikhal, Kamillevej 5, 2770, Kastrup

**Øvelseskrav:** Krav i henhold til Håndbog for Kvindelig Idrætsgymnastik og reglement for <https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2025/10/Det-Danske-Trinsystem-RETTET.pdf>

**Forplejning:** Der vil være frugt og vand til gymnasterne under konkurrencen.

**Café:** Der vil være mulighed for at købe diverse bagværk, kaffe/the mv. under konkurrencen.  
KG66 er kontantløse, der kan betales med mobilepay.

**Praktisk:** Der er tidsbegrænset parkering (3 timer) på Kamillevej, men der er ubegrænset parkering på pladsen v/Blåklækkevej.

**Dommeransvarlig:** Lucas Alexander Lindberg

**Entré:** Voksen 50 kr., Børn (under 15 år) 20 kr.  
KG66 er kontantløse, der kan betales med mobilepay.

Der må ikke benyttes fodtøj i hallen, og der må ikke indtages mad og drikke i hallen.  
KG 66 er kontantløse, der kan betales med mobilepay.

Evt. spørgsmål til ovenstående kan rettes på mail til Bernadett Balazs, [ditti@kg66.dk](mailto:ditti@kg66.dk)

Venligst Udvalget for Idrætsgymnastik KG66



## Startlisten skal gives til dommeransvarlig inden konkurrence

[illegible]

**Lørdag den 22. november 2025**

**1. sub**

**Trin 6**

**Opvarmningsregler:** Det Danske Trinsystem

\*\* Ved konkurrencer med særligt mange gymnaster, må værtsforeningen kombinere redskabs- og touchopvarmningen. I så fald afvikles kun kropsofvarmningen inden indmarch, og gymnasterne har kombineret opvarmningstid på deres første redskab, direkte efterfulgt af konkurrence og så fremdeles. Denne opvarmningstid skal være mindst 60 sek. per gymnast. " (fx.6 gymnasts = 6 minute, 4 gymnaster = 4 minute, osv )

**8.30**

**8.35 – 9.10**

**9.00 – 9.15**

**9.15**

**Adgang til hallen**

**Dommer møde**

**Opvarmning**

**Indmarts og Konkurrence**

|         |  |  |  |  |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.round | Gefion ( 6 )<br>KG66 (6)                                                          | Hermes T 1 (6)<br>Hermes T 2 (6)                                                  | AIG løv .( 6)<br>AIG tig. (6)                                                     | Skive (3),VGF(4),<br>GKA (3),<br>HGF(2),SG(1)                                     |
| 2.round | Skive (3),VGF(4),<br>GKA (3),<br>HGF(2),SG(1)                                     | Gefion ( 6 )<br>KG66 (6)                                                          | Hermes T 1 (6)<br>Hermes T 2 (6)                                                  | AIG løv .( 6)<br>AIG tig. (6)                                                     |
| 3.round | AIG løv .( 6)<br>AIG tig. (6)                                                     | Skive (3),VGF(4),<br>GKA (3),<br>HGF(2),SG(1)                                     | Gefion ( 6 )<br>KG66 (6)                                                          | Hermes T 1 (6)<br>Hermes T 2 (6)                                                  |
| 4.round | Hermes T 1 (6)<br>Hermes T 2 (6)                                                  | AIG løv .( 6)<br>AIG tig. (6)                                                     | Skive (3),VGF(4),<br>GKA (3),<br>HGF(2),SG(1)                                     | Gefion ( 6 )<br>KG66 (6)                                                          |

**Premier ca. 12.30**

**Lørdag 2. sub**

**Trin 5**

**Opvarmningsregler:** Det Danske Trinsystem

\*\* Ved konkurrencer med særligt mange gymnaster, må værtsforeningen kombinere redskabs- og touchopvarmningen. I så fald afvikles kun kropsofvarmningen inden indmarch, og gymnasterne har kombineret opvarmningstid på deres første redskab, direkte efterfulgt af konkurrence og så fremdeles. Denne opvarmningstid skal være mindst 60 sek. per gymnast. " (fx.6 gymnasts = 6 minute, 4 gymnaster = 4 minute, osv )

**Subdivision 2 starter lige så snart Trin 6 premier er færdig, så kom i god tid. Det betyder at subdivision 2 kan starte lidt tidligere eller senere ift tidsplanen**

**13.00 – 13.15**

**13.15**

**Opvarmning**

**Indmarts og Konkurrence**

|         |  |  |  |  | <b>Pause</b>                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1.round | KG66 Blue (6)<br>KG66 Pink (6)                                                      | Gefion 1 (6)<br>Gefion 2 (6)                                                        | Hermes T2 (5)<br>Hermes T1 (4)<br>Greve Ind (2)<br>GymAlborg (1)                    | AIG leo (6)<br>KG66 Green(4)<br>VGF (3)                                             | GKA (5)<br>Nakskov (2)<br>Helsingør (2)<br>SG(2), Skive(2)       |
| 2.round | GKA (5)<br>Nakskov (2)<br>Helsingør (2)<br>SG(2), Skive(2)                          | KG66 Blue (6)<br>KG66 Pink (6)                                                      | Gefion 1 (6)<br>Gefion 2 (6)                                                        | Hermes T2 (5)<br>Hermes T1 (4)<br>Greve Ind (2)<br>GymAlborg (1)                    | AIG leo (6)<br>KG66 Green(4)<br>VGF (3)                          |
| 3.round | AIG leo (6)<br>KG66 Green(4)<br>VGF (3)                                             | GKA (5)<br>Nakskov (2)<br>Helsingør (2)<br>SG(2), Skive(2)                          | KG66 Blue (6)<br>KG66 Pink (6)                                                      | Gefion 1 (6)<br>Gefion 2 (6)                                                        | Hermes T2 (5)<br>Hermes T1 (4)<br>Greve Ind (2)<br>GymAlborg (1) |
| 4.round | Hermes T2 (5)<br>Hermes T1 (4)<br>Greve Ind (2)<br>GymAlborg (1)                    | AIG leo (6)<br>KG66 Green(4)<br>VGF (3)                                             | GKA (5)<br>Nakskov (2)<br>Helsingør (2)<br>SG(2), Skive(2)                          | KG66 Blue (6)<br>KG66 Pink (6)                                                      | Gefion 1 (6)<br>Gefion 2 (6)                                     |
| 5.round | Gefion 1 (6)<br>Gefion 2 (6)                                                        | Hermes T2 (5)<br>Hermes T1 (4)<br>Greve Ind (2)<br>GymAlborg (1)                    | AIG leo (6)<br>KG66 Green(4)<br>VGF (3)                                             | GKA (5)<br>Nakskov (2)<br>Helsingør (2)<br>SG(2), Skive(2)                          | KG66 Blue (6)<br>KG66 Pink (6)                                   |

**Premier ca. 17.00**

**Søndag den 23. november 2025**

**1. sub**

**Trin 4**

**Opvarmningsregler:** Det Danske Trinsystem

\*\* Ved konkurrencer med særligt mange gymnaster, må værtsforeningen kombinere redskabs- og touchopvarmningen. I så fald afvikles kun kropsofvarmningen inden indmarch, og gymnasterne har kombineret opvarmningstid på deres første redskab, direkte efterfulgt af konkurrence og så fremdeles. Denne opvarmningstid skal være mindst 60 sek. per gymnast. " (fx. 6 gymnasts = 6 minute, 4 gymnaster = 4 minute, osv )

**8.30**

**8.35 – 9.10**

**9.00 – 9.15**

**9.15**

**Adgang til hallen**

**Dommer møde**

**Opvarmning**

**Indmarts og Konkurrence**

|                | <br><b>yurchenko</b> |  |  |  |  |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.round</b> | Gefion 1(5)<br>Gefion 2 (6)                                                                           | KG66 Blue (6)<br>KG66 Pink (6)                                                    | Nivå 2 (6)<br>Nivå 3 (5)<br>Svendborg (1)                                         | AIG Superstar (5)<br>AIG Diamonds(5)<br>Nakskov 2                                 | Helsingør 1 (5)<br>Helsingør 2 (5)                                                |
| <b>2.round</b> | Helsingør 1 (5)<br>Helsingør 2 (5)                                                                    | Gefion 1(5)<br>Gefion 2 (6)                                                       | KG66 Blue (6)<br>KG66 Pink (6)                                                    | Nivå 2 (6)<br>Nivå 3 (5)<br>Svendborg (1)                                         | AIG Superstar (5)<br>AIG Diamonds(5)<br>Nakskov 2                                 |
| <b>3.round</b> | AIG Superstar (5)<br>AIG Diamonds(5)<br>Nakskov 2                                                     | Helsingør 1 (5)<br>Helsingør 2 (5)                                                | Gefion 1(5)<br>Gefion 2 (6)                                                       | KG66 Blue (6)<br>KG66 Pink (6)                                                    | Nivå 2 (6)<br>Nivå 3 (5)<br>Svendborg (1)                                         |
| <b>4.round</b> | Nivå 2 (6)<br>Nivå 3 (5)<br>Svendborg (1)                                                             | AIG Superstar (5)<br>AIG Diamonds(5)<br>Nakskov 2                                 | Helsingør 1 (5)<br>Helsingør 2 (5)                                                | Gefion 1(5)<br>Gefion 2 (6)                                                       | KG66 Blue (6)<br>KG66 Pink (6)                                                    |
| <b>5.round</b> | KG66 Blue (6)<br>KG66 Pink (6)                                                                        | Nivå 2 (6)<br>Nivå 3 (5)<br>Svendborg (1)                                         | AIG Superstar (5)<br>AIG Diamonds(5)<br>Nakskov 2                                 | Helsingør 1 (5)<br>Helsingør 2 (5)                                                | Gefion 1(5)<br>Gefion 2 (6)                                                       |

**Søndag 2. sub**

**Opvarmningsregler:** Det Danske Trinsystem

\*\* Ved konkurrencer med særligt mange gymnaster, må værtsforeningen kombinere redskabs- og touchopvarmningen. I så fald afvikles kun kropsofvarmningen inden indmarch, og gymnasterne har kombineret opvarmningstid på deres første redskab, direkte efterfulgt af konkurrence og så fremdeles. Denne opvarmningstid skal være mindst 60 sek. per gymnast. " (fx. 6 gymnasts = 6 minute, 4 gymnaster = 4 minute, osv )

**Subdivision 2 starter lige så snart subdivision 1 er færdig, så kom i god tid. Det betyder at subdivision 2 kan starte lidt tidligere eller senere i tidsplanen**

**12.30 – 12.45**

**12.45**

**Opvarmning**

**Indmarts og Konkurrence**

|                | <br><b>yurchenko</b> |  |  |  |  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.round</b> | VGF grøn (5)<br>VGF (3)<br>Hermes 1 (5)                                                                 | GKA 1 (6)<br>GKA 2 (5)<br>Nivå ind. (2)                                             | KG66 Green (5)<br>Skive 1 (4)<br>Skive 2 (3)                                        | Nivå 1 (4)<br>Greve (4)<br>AIG Glimmer (5)                                          | AIG Stjernesk.(5)<br>AIG Sthernest.(5)<br>GymAlborg (3)                             |
| <b>2.round</b> | AIG Stjernesk.(5)<br>AIG Sthernest.(5)<br>GymAlborg (3)                                                 | VGF grøn (5)<br>VGF (3)<br>Hermes 1 (5)                                             | GKA 1 (6)<br>GKA 2 (5)<br>Nivå ind. (2)                                             | KG66 Green (5)<br>Skive 1 (4)<br>Skive 2 (3)                                        | Nivå 1 (4)<br>Greve (4)<br>AIG Glimmer (5)                                          |
| <b>3.round</b> | Nivå 1 (4)<br>Greve (4)<br>AIG Glimmer (5)                                                              | AIG Stjernesk.(5)<br>AIG Sthernest.(5)<br>GymAlborg (3)                             | VGF grøn (5)<br>VGF (3)<br>Hermes 1 (5)                                             | GKA 1 (6)<br>GKA 2 (5)<br>Nivå ind. (2)                                             | KG66 Green (5)<br>Skive 1 (4)<br>Skive 2 (3)                                        |
| <b>4.round</b> | KG66 Green (5)<br>Skive 1 (4)<br>Skive 2 (3)                                                            | Nivå 1 (4)<br>Greve (4)<br>AIG Glimmer (5)                                          | AIG Stjernesk.(5)<br>AIG Sthernest.(5)<br>GymAlborg (3)                             | VGF grøn (5)<br>VGF (3)<br>Hermes 1 (5)                                             | GKA 1 (6)<br>GKA 2 (5)<br>Nivå ind. (2)                                             |
| <b>5.round</b> | GKA 1 (6)<br>GKA 2 (5)<br>Nivå ind. (2)                                                                 | KG66 Green (5)<br>Skive 1 (4)<br>Skive 2 (3)                                        | Nivå 1 (4)<br>Greve (4)<br>AIG Glimmer (5)                                          | AIG Stjernesk.(5)<br>AIG Sthernest.(5)<br>GymAlborg (3)                             | VGF grøn (5)<br>VGF (3)<br>Hermes 1 (5)                                             |

**Premier ca. 16.00**