

INVITATION OG PROGRAM

GEFION byder i samarbejde med GymDanmark velkommen til

Perfect 10 Challenge Cup KIG Youth Mod., Junior/Senior DMC & COP

Dato: Lørdag den 29. november 2025

Sted & adresse: Grøndals Multicenter hal F/G, Hvidkildevej 64, 2400 København NV

Program/Tidsplan: **Sub. 1 - KIG Youth**

Kl. 11:00	Adgang til hallen
Kl. 11:15-11:30	Kropsopvarmning
Kl. 11:30-12:30	Dommermøde
Kl. 11:30-12:10	Redskabsopvarmning
Kl. 12:15	Indmarch og konkurrencestart

Sub. 2 - KIG Junior & Senior DMC & COP

(Sub. 2 starter lige så snart sub. 1 er færdig, så kom i god tid)

Ca. kl. 14:00-14:15	Kropsopvarmning
Ca. kl. 14:15-14:55	Redskabsopvarmning
Ca. kl. 15:00	Indmarch og konkurrencestart
Ca. kl. 17:00	Præmieoverrækkelse for alle rækker

Se rotationsplan og konkurrencegrupper nedenfor

Øvelseskrav: Krav i henhold til Håndbog for Kvindelig Idrætsgymnastik, samt Perfect 10 reglement
https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2025/11/Perfect-10-Reglement_KIGogMIG_20251106.pdf

Musik: Sendes til mail gefiongymnastik@icloud.com senest 23. nov. 2025 MP3 format / Klub_navn.mp3

Forplejning/Cafe: Der vil være frugt til gymnasterne under konkurrencen.
Der vil være mulighed for at købe bagværk, kaffe/the mm. i vores lille cafe.

Dommeransvarlig: Lucas Alexander Lindberg

Entré: Voksne 50 kr. og børn under 15 år 20 kr. via mobilepay

Parkering: Gratis parkering i 4 timer på parkeringspladserne ved Grøndals Multicenter

Kontakt: info@gymgefion.dk, eller Marian Rizan: marianrizan@yahoo.com

Med venlig hilsen
Gymnastikforeningen Gefion

ROTATIONSPLANER & GRUPPER

				
1. SUB	REDSKABSOPVARMNING KIG YOUTH			
1. ROTATION	Gefion + GK Aarhus	Hermes	KG66	Nivå + 3 KG66
2. ROTATION	Nivå + 3 KG66	Gefion + GK Aarhus	Hermes	KG66
3. ROTATION	KG66	Nivå + 3 KG66	Gefion + GK Aarhus	Hermes
4. ROTATION	Hermes	KG66	Nivå + 3 KG66	Gefion + GK Aarhus

				
1. SUB	KONKURRENCE KIG YOUTH			
1. ROTATION	Gruppe 1	Gruppe 2		
2. ROTATION	Gruppe 2	Gruppe 1		
3. ROTATION			Gruppe 1	Gruppe 2
4. ROTATION			Gruppe 2	Gruppe 1

				
2. SUB	REDSKABSOPVARMNING KIG JUNIOR & SENIOR			
1. ROTATION	Gefion	Gefion + Nivå	KG66	KG66
2. ROTATION	KG66	Gefion	Gefion + Nivå	KG66
3. ROTATION	KG66	KG66	Gefion	Gefion + Nivå
4. ROTATION	Gefion + Nivå	KG66	KG66	Gefion

				
2. SUB	KONKURRENCE KIG JUNIOR & SENIOR			
1. ROTATION	Gruppe 3	Gruppe 4		
2. ROTATION	Gruppe 4	Gruppe 3		
3. ROTATION			Gruppe 3	Gruppe 4
4. ROTATION			Gruppe 4	Gruppe 3

SUB 1 - KIG YOUTH

RÆKKE	GYMNAST	GRUPPE	FORENING
KIG YOUTH	Ella Karakis	1	Gefion
KIG YOUTH	Emilie Min Højelse	1	Gefion
KIG YOUTH	Maile Tscherning	1	Gefion
KIG YOUTH	Uma Sencindiver Forsby	1	Gefion
KIG YOUTH	Celina Annie Beenfeldt Kosak	1	Gymnastikforeningen Hermes
KIG YOUTH	Celina Drevs Martensen	1	Gymnastikforeningen Hermes
KIG YOUTH	Emma Bisgaard Jensen	1	Gymnastikforeningen Hermes
KIG YOUTH	Julie Termansen	1	Gymnastikforeningen Hermes
KIG YOUTH	Lilja Berg Harajchi	1	Gymnastikforeningen Hermes
KIG YOUTH	Signe Bisgaard Jensen	1	Gymnastikforeningen Hermes
KIG YOUTH	Sofie Gregersen	1	Gymnastikforeningen Hermes
KIG YOUTH	Ava Klintrup	1	Gymnastikklub Aarhus
KIG YOUTH	Josefine Munkholm	1	Gymnastikklub Aarhus
KIG YOUTH	Aya Overgaard Pedersen	2	KG66 Kastrup
KIG YOUTH	Ebba Engels	2	KG66 Kastrup
KIG YOUTH	Ella Autrup Helgstrand	2	KG66 Kastrup
KIG YOUTH	Ellen-Marie Rasmussen	2	KG66 Kastrup
KIG YOUTH	Elvira Vestergaard	2	KG66 Kastrup
KIG YOUTH	Nikoline Holm	2	KG66 Kastrup
KIG YOUTH	Sára Eyðfinsdóttir í Dali	2	KG66 Kastrup
KIG YOUTH	Thea Johanne Sullivan Sommer	2	KG66 Kastrup
KIG YOUTH	Tora Elisdóttir Thorkildshøj	2	KG66 Kastrup
KIG YOUTH	Frida Sandsten	2	Nivå GF
KIG YOUTH	Isolde Prieem Balle	2	Nivå GF
KIG YOUTH	Olivia Sofie Bruhn	2	Nivå GF
KIG YOUTH	Vida Veronica Ishøj	2	Nivå GF

SUB 2 - MIG JUNIOR & KIG JUNIOR/SENIOR DMC & COP

RÆKKE	GYMNAST	GRUPPE	FORENING
KIG JUNIOR DMC	Alba Høxbroe Lohmann	3	Gefion
KIG JUNIOR DMC	Ava Sencindiver Forsby	3	Gefion
KIG JUNIOR DMC	Malina Wissing	3	Gefion
KIG JUNIOR DMC	Maya Karakis	3	Gefion
KIG JUNIOR DMC	Siri Gram	3	Gefion
KIG SENIOR COP	Hedvig Solvang Nørskov	3	Gefion
KIG SENIOR DMC	Alberte Clara Camillus	3	Gefion
KIG SENIOR DMC	Ester Lezuik Streton	3	Gefion
KIG SENIOR DMC	Rebekka Mærsk Hvid	3	Gefion
KIG SENIOR DMC	Signe Berger Hansen	3	Gefion
KIG SENIOR DMC	Emily Maria Faludi	3	Nivå GF
KIG JUNIOR COP	Enja Lundberg Lykkegaard	4	KG66 Kastrup
KIG JUNIOR COP	Marin Jákupsdóttir Danielsen	4	KG66 Kastrup
KIG JUNIOR COP	Oddvør Alberta Kimsdóttir	4	KG66 Kastrup
KIG JUNIOR COP	Olivia Wirenfeldt Vad Pedersen	4	KG66 Kastrup
KIG JUNIOR COP	Vigga Syberg Kjær	4	KG66 Kastrup
KIG JUNIOR DMC	Berte Bjerregaard Gandsager	4	KG66 Kastrup
KIG JUNIOR DMC	Caroline Hofma Ludvigsen	4	KG66 Kastrup
KIG JUNIOR DMC	Fie Davidsen	4	KG66 Kastrup
KIG JUNIOR DMC	Flora Haarup Handryziak	4	KG66 Kastrup
KIG JUNIOR DMC	Ingrid Thorsen	4	KG66 Kastrup
KIG JUNIOR DMC	Laura Søe Knudsen	4	KG66 Kastrup
KIG SENIOR COP	Rosanna Ojala	4	KG66 Kastrup
KIG SENIOR DMC	Iben Melchorsen	4	KG66 Kastrup