

Opvarmningstider LIGA & DS Senior

Lørdag den 24. januar 2026

Seniordamer Danmarksserien - Øst

Afvikles i samme division i rotation 5+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
TeamGym NærHeden DSD 2	09:00	09:27	09:09
Gladsaxe IF DSD 2	09:18	09:00	09:27
Gladsaxe IF DSD 1	09:36	09:18	09:00
Farum Gymnastikforening DSD 1	09:09	09:36	09:18
Høng GF DSD 1	09:27	09:09	09:36
TeamGym NærHeden DSD 1	09:45	09:54	10:03
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) DSD 2	10:12	09:45	09:54
Herlufsholm - Vintersbølle DSD 1	10:03	10:12	09:45
Hvidovre Gymnastik (HVG37) DSD 1	09:54	10:03	10:12

Seniordamer Danmarksserien – Vest

Afvikles i samme division i rotation 5+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Springteam Sæby DSD 1	10:35	11:02	10:44
Randers Gymnastiske Forening DSD 2	10:53	10:35	11:02
Ollerup Gymnastikforening DSD 2	11:11	10:53	10:35
Bolbro Gymnasterne DSD 2	10:44	11:11	10:53
Aabybro Gymnastikforening DSD 1	11:02	10:44	11:11
Randers Gymnastiske Forening DSD 1	11:20	11:29	11:38
Ollerup Gymnastikforening DSD 1	11:47	11:20	11:29
Gymnastikklub Aarhus DSD 3	11:38	11:47	11:20
Svendborg Gymnastikforening DSD 2	11:29	11:38	11:47

Seniormix Danmarksserien & Seniormix LIGA – Vest

Afvikles i samme division i rotation 5

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Ollerup Gymnastikforening DSM 2	12:25	12:52	12:34
Gjellerup Sdr. S.G. og I LSM 1	12:43	12:25	12:52
Silkeborg P/D LSM 1	13:01	12:43	12:25
Ollerup Gymnastikforening LSM 1	12:34	13:01	12:43
TeamGym Odense LSM 1	12:52	12:34	13:01

Seniormix Danmarksserien & Seniormix LIGA – Øst

Afvikles i samme division i rotation 4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Roskilde TeamGym DSM 1	13:20	13:29	13:38
Eskilstrup G & IF DSM 1	13:47	13:20	13:29
GF Køge Bugt LSM 1	13:38	13:47	13:20
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) LSM 1	13:29	13:38	13:47

Seniordamer LIGA – Vest

Afvikles i samme division i rotation 5

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Viborg Gymnastik-Forening LSD 1	14:10	14:37	14:19
Svendborg Gymnastikforening LSD 1	14:28	14:10	14:37
Gymnastikklub Aarhus LSD 2	14:46	14:28	14:10
Gymnastikklub Aarhus LSD 1	14:19	14:46	14:28
Bolbro Gymnasterne LSD 1	14:37	14:19	14:46

Seniordamer LIGA – Øst

Afvikles i samme division i rotation 5

Hold	Rytme	Bane	Tramp
TeamGym Nordsjælland LSD 2	15:00	15:27	15:09
GF Køge Bugt LSD 2	15:18	15:00	15:27
Rødovre og Omegns Gymnastikforening LSD 1	15:36	15:18	15:00
TeamGym Nordsjælland LSD 1	15:09	15:36	15:18
GF Køge Bugt LSD 1	15:27	15:09	15:36

Seniorherrer LIGA – Vest

Afvikles i samme division i rotation 4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Silkeborg P/D LSH 1	15:55	16:04	16:13
Gymnastikklub Aarhus LSH 2	16:22	15:55	16:04
Svendborg Gymnastikforening LSH 1	16:13	16:22	15:55
Gymnastikklub Aarhus LSH 1	16:04	16:13	16:22

Seniorherrer LIGA – Øst

Afvikles i samme division i rotation 6

Hold	Rytme	Bane	Tramp
TeamGym Nordsjælland LSH 1	16:35	16:53	17:11
Gladsaxe IF LSH 3	17:11	16:35	16:53
Roskilde TeamGym LSH 1	16:53	17:11	16:35
GF Køge Bugt LSH 1	16:44	17:02	17:20
Gladsaxe IF LSH 2	17:20	16:44	17:02
Gladsaxe IF LSH 1	17:02	17:20	16:44

Søndag den 25. januar 2026

Juniormix – Øst & Vest

Afvikles i samme division i 4 rotation

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Pause	09:00	09:09	09:18
GF Køge Bugt LJM 1	09:27	09:00	09:09
GymHelsing LJM 1	09:18	09:27	09:00
Silkeborg P/D LJM 1	09:09	09:18	09:27

Juniorpiger Øst

Afvikles i samme division i 6 rotation

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Hvidovre Gymnastik (HVG37) LJP 1	09:45	10:03	10:21
Gladsaxe IF LJP 2	10:21	09:45	10:03
TeamGym NærHeden LJP 1	10:03	10:21	09:45
Gladsaxe IF LJP 1	09:54	10:12	10:30
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) LJP 2	10:30	09:54	10:12
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) LJP 1	10:12	10:30	09:54

Juniorpiger – Vest

Afvikles i samme division i 5+4 rotation

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Randers Gymnastiske Forening LJP 2	10:50	11:17	10:59
Jerne Idrætsforening LJP 1	11:08	10:50	11:17
Gymnastikklub Aarhus LJP 2	11:26	11:08	10:50
Silkeborg P/D LJP 1	10:59	11:26	11:08
Randers Gymnastiske Forening LJP 1	11:17	10:59	11:26
Gymnastikklub Aarhus LJP 1	11:35	11:44	11:53
Viborg Gymnastik-Forening LJP 1	12:02	11:35	11:44
Bolbro Gymnasterne LJP 1	11:53	12:02	11:35
Svendborg Gymnastikforening LJP 1	11:44	11:53	12:02

Juniordrenge – Vest & Øst

Afvikles i samme division i 6 rotation

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Gymnastikklub Aarhus LJD 1	12:25	12:43	13:01
Munkebjerg Gymnastikforening LJD 1	13:01	12:25	12:43
Gladsaxe IF LJD 2	12:43	13:01	12:25
Roskilde TeamGym LJD 1	12:34	12:52	13:10
Gladsaxe IF LJD 1	13:10	12:34	12:52
GF Køge Bugt LJD 1	12:52	13:10	12:34