

VELKOMMEN TIL

**LIGA Junior og Senior +
Danmarksserien Senior –
Øst og Vest**

24. og 25. januar i Helsingør Hallerne

PROGRAM

Lørdag den 24. januar 2026

10.00 – 11.20	Seniordamer Danmarksserien – Øst
11.20 – 11.35	Pause
11.35 – 12.55	Seniordamer Danmarksserien – Vest
12.55 – 13.25	Præmieoverrækkelse
13.25 – 14.10	Seniormix Danmarksserien & Seniormix LIGA – Vest
14.10 – 14.20	Pause
14.20 – 14.55	Seniormix Danmarksserien & Seniormix LIGA – Øst
14.55 – 15.10	Præmieoverrækkelse
15.10 – 15.55	Seniordamer LIGA – Vest
15.55 – 16.00	Pause
16.00 – 16.45	Seniordamer LIGA – Øst
16.45 – 16.55	Pause
16.55 – 17.30	Seniorherrer LIGA – Vest
17.30 – 17.35	Pause
17.35 – 18.30	Seniorherrer LIGA – Øst
18.30 – 19.00	Præmieoverrækkelse

Søndag den 25. januar 2026

10.00 – 10.35	Juniormix – Øst & Vest
10.35 – 10.45	Pause
10.45 – 11.40	Juniorpiger - Øst
11.40 – 11.50	Pause
11.50 – 13.10	Juniorpiger - Vest
13.10 – 13.25	Pause
13.25 – 14.30	Juniordrenge – Vest & Øst
14.30 – 15.00	Præmieoverrækkelse

ROTATIONER

Seniordamer Danmarksserien - Øst

Afvikles i rotation 5+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
TeamGym NærHeden DSD 2	1	11	6
Gladsaxe IF DSD 2	7	2	12
Gladsaxe IF DSD 1	13	8	3
Farum Gymnastikforening DSD 1	4	14	9
Høng GF DSD 1	10	5	15
TeamGym NærHeden DSD 1	16	20	24
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) DSD 2	25	17	21
Herlufsholm - Vintersbølle DSD 1	22	26	18
Hvidovre Gymnastik (HVG37) DSD 1	19	23	27

Seniordamer Danmarksserien - Vest

Afvikles i rotation 5+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Springteam Sæby DSD 1	1	11	6
Randers Gymnastiske Forening DSD 2	7	2	12
Ollerup Gymnastikforening DSD 2	13	8	3
Bolbro Gymnasterne DSD 2	4	14	9
Aabybro Gymnastikforening DSD 1	10	5	15
Randers Gymnastiske Forening DSD 1	16	20	24
Ollerup Gymnastikforening DSD 1	25	17	21
Gymnastikklub Aarhus DSD 3	22	26	18
Svendborg Gymnastikforening DSD 2	19	23	27

ROTATIONER

Seniormix Danmarksserien & Seniormix LIGA - Vest

Afvikles i rotation 5

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Ollerup Gymnastikforening DSM 2	1	11	6
Gjellerup Sdr. S.G. og I LSM 1	7	2	12
Silkeborg P/D LSM 1	13	8	3
Ollerup Gymnastikforening LSM 1	4	14	9
TeamGym Odense LSM 1	10	5	15

Seniormix Danmarksserien & Seniormix LIGA - Øst

Afvikles i rotation 4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Roskilde TeamGym DSM 1	1	5	9
Eskilstrup G & IF DSM 1	10	2	6
GF Køge Bugt LSM 1	7	11	3
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) LSM 1	4	8	12

Seniordamer LIGA - Vest

Afvikles i rotation 5

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Viborg Gymnastik-Forening LSD 1	1	11	6
Svendborg Gymnastikforening LSD 1	7	2	12
Gymnastikklub Aarhus LSD 2	13	8	3
Gymnastikklub Aarhus LSD 1	4	14	9
Bolbro Gymnasterne LSD 1	10	5	15

ROTATIONER

Seniordamer LIGA - Øst

Afvikles i rotation 5

Hold	Rytme	Bane	Tramp
TeamGym Nordsjælland LSD 2	1	11	6
GF Køge Bugt LSD 2	7	2	12
Rødovre og Omegns Gymnastikforening LSD 1	13	8	3
TeamGym Nordsjælland LSD 1	4	14	9
GF Køge Bugt LSD 1	10	5	15

Seniorherrer LIGA - Vest

Afvikles i rotation 4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Silkeborg P/D LSH 1	1	5	9
Gymnastikklub Aarhus LSH 2	10	2	6
Svendborg Gymnastikforening LSH 1	7	11	3
Gymnastikklub Aarhus LSH 1	4	8	12

Seniorherrer LIGA - Øst

Afvikles i rotation 6

Hold	Rytme	Bane	Tramp
TeamGym Nordsjælland LSH 1	1	7	13
Gladsaxe IF LSH 3	14	2	8
Roskilde TeamGym LSH 1	9	15	3
GF Køge Bugt LSH 1	4	10	16
Gladsaxe IF LSH 2	17	5	11
Gladsaxe IF LSH 1	12	18	6

ROTATIONER

Junior mix - Øst & Vest

Afvikles i rotation 4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Pause	1	5	9
GF Køge Bugt LJM 1	10	2	6
GymHelsinge LJM 1	7	11	3
Silkeborg P/D LJM 1	4	8	12

Junior piger Øst

Afvikles i rotation 6

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Hvidovre Gymnastik (HVG37) LJP 1	1	7	13
Gladsaxe IF LJP 2	14	2	8
TeamGym NærHeden LJP 1	9	15	3
Gladsaxe IF LJP 1	4	10	16
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) LJP 2	17	5	11
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) LJP 1	12	18	6

ROTATIONER

Juniorpiger - Vest

Afvikles i rotation 5+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Randers Gymnastiske Forening LJP 2	4	11	6
Jerne Idrætsforening LJP 1	7	2	12
Gymnastikklub Aarhus LJP 2	13	8	3
Silkeborg P/D LJP 1	4	14	9
Randers Gymnastiske Forening LJP 1	10	5	15
Gymnastikklub Aarhus LJP 1	16	20	24
Viborg Gymnastik-Forening LJP 1	25	17	21
Bolbro Gymnasterne LJP 1	22	26	18
Svendborg Gymnastikforening LJP 1	19	23	27

Juniordrenge - Vest & Øst

Afvikles i rotation 6

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Gymnastikklub Aarhus LJD 1	1	7	13
Munkebjerg Gymnastikforening LJD 1	14	2	8
Gladsaxe IF LJD 2	9	15	3
Roskilde TeamGym LJD 1	4	10	16
Gladsaxe IF LJD 1	17	5	11
GF Køge Bugt LJD 1	12	18	6