

TIDSPLAN/PROGRAM Søndag den 1. februar 2026

OPVARMNINGSZONER, PRØVEGULV OG KONKURRENCEGULV

1. runde Forbundsmesterskaberne / Danmarks mesterskaberne og Stjerne Grand Prix 1

PIGERÆKKEN

Indmarch kl. 10.10

Start	Række	Hold	Forening	Serie 1	Serie 2	Opvarmningszone	Prøvegulv 1. runde	Konkurrencegulv 1. runde	Opvarmningszone	Prøvegulv 2. runde	Konkurrencegulv 2. runde
1	Pigerækken	Team Avilia	Tarup-Paarup Idrætsforening, Gymnastik	X		Zone 1 9:01 - 10:16	prøvegulv 10:16 - 10:20	tæppe 1 10:30 - 10:34	Zone 1 10:34 - 11:12	prøvegulv 11:12 - 11:16	tæppe 1 11:26 - 11:30
2	Pigerækken	Team Lofina	Greve Gymnastik og Trampolin		X	Zone 2 9:05 - 10:20	prøvegulv 10:20 - 10:24	tæppe 1 10:34 - 10:38	Zone 2 10:38 - 11:16	prøvegulv 11:16 - 11:20	tæppe 1 11:30 - 11:34
3	Pigerækken	Team Mevio	Gymnastikforeningen Køge Bugt	X		Zone 3 9:09 - 10:24	prøvegulv 10:24 - 10:28	tæppe 1 10:38 - 10:42	Zone 3 10:42 - 11:20	prøvegulv 11:20 - 11:24	tæppe 1 11:34 - 11:38
4	Pigerækken	Team Elara	Spangsbjerg Idrætsforening - Gymnastik		X	Zone 4 9:13 - 10:28	prøvegulv 10:28 - 10:32	tæppe 1 10:42 - 10:46	Zone 4 10:46 - 11:24	prøvegulv 11:24 - 11:28	tæppe 1 11:38 - 11:42
5	Pigerækken	Team Ara	Silkeborg Gymnastikforening	X		Zone 5 9:17 - 10:32	prøvegulv 10:32 - 10:36	tæppe 1 10:46 - 10:50	Zone 5 10:50 - 11:28	prøvegulv 11:28 - 11:32	tæppe 1 11:42 - 11:46
6	Pigerækken	Team Saga	Randers Gymnastiske Forening		X	Zone 6 9:21 - 10:36	prøvegulv 10:36 - 10:40	tæppe 1 10:50 - 10:54	Zone 6 10:54 - 11:32	prøvegulv 11:32 - 11:36	tæppe 1 11:46 - 11:50
7	Pigerækken	Team Daisy	HGI Gymnastik og Trampolin	X		Zone 7 9:25 - 10:40	prøvegulv 10:40 - 10:44	tæppe 1 10:54 - 10:58	Zone 7 10:58 - 11:36	prøvegulv 11:36 - 11:40	tæppe 1 11:50 - 11:54
8	Pigerækken	Team Foria	SOR IF		X	Zone 8 9:29 - 10:44	prøvegulv 10:44 - 10:48	tæppe 1 10:58 - 11:02	Zone 8 11:02 - 11:40	prøvegulv 11:40 - 11:44	tæppe 1 11:54 - 11:58
9	Pigerækken	Team Ixia	HGI Gymnastik og Trampolin	X		Zone 9 9:33 - 10:48	prøvegulv 10:48 - 10:52	tæppe 1 11:02 - 11:06	Zone 9 11:06 - 11:44	prøvegulv 11:44 - 11:48	tæppe 1 11:58 - 12:02
10	Pigerækken	Team Asteria	DHG Gymnastik		X	Zone 10 9:37 - 10:52	prøvegulv 10:52 - 10:56	tæppe 1 11:06 - 11:10	Zone 10 11:10 - 11:48	prøvegulv 11:48 - 11:52	tæppe 1 12:02 - 12:06
11	Pigerækken	Team Mynthe	Greve Gymnastik og Trampolin	X		Zone 11 9:41 - 10:56	prøvegulv 10:56 - 11:00	tæppe 1 11:10 - 11:14	Zone 11 11:14 - 11:52	prøvegulv 11:52 - 11:56	tæppe 1 12:06 - 12:10
12	Pigerækken	Team Lucia	Gymnastikforeningen Øbro		X	Zone 12 9:45 - 11:00	prøvegulv 11:00 - 11:04	tæppe 1 11:14 - 11:18	Zone 12 11:18 - 11:56	prøvegulv 11:56 - 12:00	tæppe 1 12:10 - 12:14
13	Pigerækken	Team Jasmin	Grindsted Gymnastik- og Idrætsforening, gymnastik	X		Zone 13 9:49 - 11:04	prøvegulv 11:04 - 11:08	tæppe 1 11:18 - 11:22	Zone 13 11:22 - 12:00	prøvegulv 12:00 - 12:04	tæppe 1 12:14 - 12:18
14	Pigerækken	Team Limy�	Lystrup Idrætsforening		X	Zone 14 9:53 - 11:08	prøvegulv 11:08 - 11:12	tæppe 1 11:22 - 11:26	Zone 14 11:26 - 12:04	prøvegulv 12:04 - 12:08	tæppe 1 12:18 - 12:22

TWEENS OG SENIOR FRI

Start	Række	Hold	Forening	Serie 1	Serie 2	Opvarmningszone	Prøvegulv	Konkurrencegulv
1	Senior fri	TPI Senior	Tarup-Paarup Idrætsforening, Gymnastik	X		Zone 15 10:59 - 12:14	prøvegulv 12:14 - 12:20	tæppe 1 12:30 - 12:36
2	Senior fri	Team Elia	Randers Gymnastiske Forening	X		Zone 16 11:05 - 12:20	prøvegulv 12:20 - 12:26	tæppe 1 12:36 - 12:42
3	Tweens	Team Zea	Hvinningdal Aktivit�tsforening af 1985	X		Zone 17 11:11 - 12:26	prøvegulv 12:26 - 12:32	tæppe 1 12:42 - 12:48
4	Senior fri	Team Meraki	Silkeborg Gymnastikforening	X		Zone 18 11:17 - 12:32	prøvegulv 12:32 - 12:38	t�ppe 1 12:48 - 12:54
5	Senior fri	Greve United	Greve Gymnastik og Trampolin	X		Zone 1 11:23 - 12:38	prøvegulv 12:38 - 12:44	t�ppe 1 12:54 - 13:00
6	Senior fri	K�ge Senior	Gymnastikforeningen K�ge Bugt	X		Zone 2 11:29 - 12:44	prøvegulv 12:44 - 12:50	t�ppe 1 13:00 - 13:06
7	Tweens	Team Melencia	Ringsted IF gymnastikafdeling	X		Zone 3 11:35 - 12:50	prøvegulv 12:50 - 12:56	t�ppe 1 13:06 - 13:12
8	Senior fri	Team Flourit	Lystrup Idrætsforening	X		Zone 4 11:41 - 12:56	prøvegulv 12:56 - 13:02	t�ppe 1 13:12 - 13:18
9	Senior fri	Team Makana	Gymnastikforeningen �bro	X		Zone 5 11:47 - 13:02	prøvegulv 13:02 - 13:08	t�ppe 1 13:18 - 13:24
10	Senior fri	Team Akira	SOR IF	X		Zone 6 11:53 - 13:08	prøvegulv 13:08 - 13:14	t�ppe 1 13:24 - 13:30
11	Tweens	Team Aviola	Greve Gymnastik og Trampolin	X		Zone 7 11:59 - 13:14	prøvegulv 13:14 - 13:20	tæppe 1 13:30 - 13:36
12	Senior fri	Team Stevns	Gymnastiketerskolen Stevns	x		Zone 8 12:05 - 13:20	prøvegulv 13:20 - 13:26	tæppe 1 13:36 - 13:42
13	Senior fri	Team Ringsted Senior	Ringsted IF gymnastikafdeling	X		Zone 9 12:11 - 13:26	prøvegulv 13:26 - 13:32	tæppe 1 13:42 - 13:48



JUNIOR

Frokostpause

Start	Række	Hold	Forening	Serie 1	Serie 2	Opvarmningszone	Prøvegulv 1. runde	Konkurrencegulv 1. runde	Opvarmningszone	Prøvegulv 2. runde	Konkurrencegulv 2. runde
1	Junior	Team Ivalu	Greve Gymnastik og Trampolin	X		Zone 10 12:51 - 14:06	prøvegulv 14:06 - 14:10	tæppe 1 14:20 - 14:24	Zone 10 14:24 - 14:54	prøvegulv 14:54 - 14:58	tæppe 1 15:08 - 15:12
2	Junior	Team Thaliop�	Gymnastikforeningen �bro		X	Zone 11 12:55 - 14:10	prøvegulv 14:10 - 14:14	t�ppe 1 14:24 - 14:28	Zone 11 14:28 - 14:58	prøvegulv 14:58 - 15:02	t�ppe 1 15:12 - 15:16
3	Junior	Avera	Esperg�rde I.F. gymnastik	X		Zone 12 12:59 - 14:14	prøvegulv 14:14 - 14:18	t�ppe 1 14:28 - 14:32	Zone 12 14:32 - 15:02	prøvegulv 15:02 - 15:06	t�ppe 1 15:16 - 15:20
4	Junior	Team Saturn	Lystrup Idrætsforening		X	Zone 13 13:03 - 14:18	prøvegulv 14:18 - 14:22	t�ppe 1 14:32 - 14:36	Zone 13 14:36 - 15:06	prøvegulv 15:06 - 15:10	t�ppe 1 15:20 - 15:24
5	Junior	Team Rubina	Grindsted Gymnastik- og Idrætsforening, gymnastik	X		Zone 14 13:07 - 14:22	prøvegulv 14:22 - 14:26	t�ppe 1 14:36 - 14:40	Zone 14 14:40 - 15:10	prøvegulv 15:10 - 15:14	t�ppe 1 15:24 - 15:28
6	Junior	Team Zarina	Silkeborg Gymnastikforening		X	Zone 15 13:11 - 14:26	prøvegulv 14:26 - 14:30	t�ppe 1 14:40 - 14:44	Zone 15 14:44 - 15:14	prøvegulv 15:14 - 15:18	t�ppe 1 15:28 - 15:32
7	Junior	Team Ovia	Farum Gymnastikforening	X		Zone 16 13:15 - 14:30	prøvegulv 14:30 - 14:34	t�ppe 1 14:44 - 14:48	Zone 16 14:48 - 15:18	prøvegulv 15:18 - 15:22	t�ppe 1 15:32 - 15:36
8	Junior	Team Melia	Gymnastikforeningen K�ge Bugt		X	Zone 17 13:19 - 14:34	prøvegulv 14:34 - 14:38	t�ppe 1 14:48 - 14:52	Zone 17 14:52 - 15:22	prøvegulv 15:22 - 15:26	t�ppe 1 15:36 - 15:40
9	Junior	Team Volana	Lystrup Idrætsforening	X		Zone 18 13:23 - 14:38	prøvegulv 14:38 - 14:42	t�ppe 1 14:52 - 14:56	Zone 18 14:56 - 15:26	prøvegulv 15:26 - 15:30	t�ppe 1 15:40 - 15:44
10	Junior	Team Violet	Greve Gymnastik og Trampolin		X	Zone 1 13:27 - 14:42	prøvegulv 14:42 - 14:46	t�ppe 1 14:56 - 15:00	Zone 1 15:00 - 15:30	prøvegulv 15:30 - 15:34	t�ppe 1 15:44 - 15:48
11	Junior	Team Merina	Gymnastikforeningen Køge Bugt	X		Zone 2 13:31 - 14:46	prøvegulv 14:46 - 14:50	tæppe 1 15:00 - 15:04	Zone 2 15:04 - 15:34	prøvegulv 15:34 - 15:38	tæppe 1 15:48 - 15:52

SENIOR

Start	Række	Hold	Forening	Serie 1	Serie 2	Opvarmningszone	Prøvegulv 1. runde	Konkurrencegulv 1. runde	Opvarmningszone	Prøvegulv 2. runde	Konkurrencegulv 2. runde
1	Senior	Team Vivanit	Greve Gymnastik og Trampolin	X		Zone 3 14:31 - 15:46	prøvegulv 15:46 - 15:50	t�ppe 1 16:00 - 16:04	Zone 3 16:04 - 16:26	prøvegulv 16:26 - 16:30	t�ppe 1 16:40 - 16:44
2	Senior	DHG elite	DHG Gymnastik		X	Zone 4 14:35 - 15:50	prøvegulv 15:50 - 15:54	t�ppe 1 16:04 - 16:08	Zone 4 16:08 - 16:30	prøvegulv 16:30 - 16:34	t�ppe 1 16:44 - 16:48
3	Senior	Team Estrela	Gymnastikforeningen �bro	X		Zone 5 14:39 - 15:54	prøvegulv 15:54 - 15:58	t�ppe 1 16:08 - 16:12	Zone 5 16:12 - 16:34	prøvegulv 16:34 - 16:38	t�ppe 1 16:48 - 16:52
4	Senior	Team Merida	Esperg�rde I.F. gymnastik		X	Zone 6 14:43 - 15:58	prøvegulv 15:58 - 16:02	t�ppe 1 16:12 - 16:16	Zone 6 16:16 - 16:38	prøvegulv 16:38 - 16:42	t�ppe 1 16:52 - 16:56
5	Senior	Team Aros	Lystrup Idrætsforening	X		Zone 7 14:47 - 16:02	prøvegulv 16:02 - 16:06	t�ppe 1 16:16 - 16:20	Zone 7 16:20 - 16:42	prøvegulv 16:42 - 16:46	t�ppe 1 16:56 - 17:00