

Opvarmningstider Aspirant Øst

Lørdag den 21. februar 2026

U11 piger 5. division

Afvikles i samme division i rotation 4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Vintersbølle GF AU11P 1	08.00	08.07	08.14
Farum Gymnastikforening AU11P 3	08.21	08.00	08.07
HI Teamgym AU11P 2	08.14	08.21	08.00
TeamGym Helsingør AU11P 3	08.07	08.14	08.21
Nivå GF AU11P 1	08.28	08.35	08.42
Lille Næstved IF AU11P 1	08.49	08.28	08.35
Farum Gymnastikforening AU11P 2	08.42	08.49	08.28
Herlufsholm AU11P2	08.35	08.42	08.49

U11 piger 4. division

Afvikles i samme division i rotation 4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Hvidovre Gymnastik (HVG37) AU11P 2	09.05	09.12	09.19
HI Teamgym AU11P 1	09.26	09.05	09.12
Greve Gymnastik og Trampolin AU11P 3	09.19	09.26	09.05
Farum Gymnastikforening AU11P 1	09.12	09.19	09.26
GHG -Teamgym Herlev AU11P 2	09.33	09.40	09.47
Skjold Gymnastik Birkerød AU11P 3	09.54	09.33	09.40
GHG -Teamgym Herlev AU11P 1	09.47	09.54	09.33
Ringsted IF - Gymnastik AU11P 1	09.40	09.47	09.54

U11 piger 3. division

Afvikles i samme division i rotation 4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Albertslund Idrætsforening, Gymnastik AU11P 1	10.30	10.37	10.44
GymHelsingør AU11P 2	10.51	10.30	10.37
Slagelse GF AU11P 2	10.44	10.51	10.30
Kirke Hyllinge Idrætsforening AU11P 1	10.37	10.44	10.51
GF Køge Bugt AU11P 3	10.58	11.05	11.12
Skjold Gymnastik Birkerød AU11P 2	11.19	10.58	11.05
Hvidovre Gymnastik (HVG37) AU11P 1	11.12	11.19	10.58
Skjold Gymnastik Birkerød AU11P 1	11.05	11.12	11.19

U11 piger 2. division

Afvikles i samme division i rotation 4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Greve Gymnastik og Trampolin AU11P 2	12.05	12.12	12.19
Slagelse GF AU11P 1	12.26	12.05	12.12
GymHelsingør AU11P 1	12.19	12.26	12.05
Sengeløse Idræt AU11P 2	12.12	12.19	12.26
TeamGym Helsingør AU11P 2	12.33	12.40	12.47
TeamGym Helsingør AU11P 1	12.54	12.33	12.40
Sengeløse Idræt AU11P 1	12.47	12.54	12.33
Greve Gymnastik og Trampolin AU11P 1	12.40	12.47	12.54

U11 piger 1. division

Afvikles i samme division i rotation 4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Eskilstrup G & IF AU11P 1	13.25	13.32	13.39
Vedbæk Gymnastikforening AU11P 1	13.46	13.25	13.32
Gladsaxe IF AU11P 1	13.39	13.46	13.25
Herlufsholm GF AU11P 1	13.32	13.39	13.46
Vallensbæk Gymnastik & Fitness AU11P 1	13.53	14.00	14.07
GF Køge Bugt AU11P 2	14.14	13.53	14.00
GF Køge Bugt AU11P 1	14.07	14.14	13.53
Roskilde TeamGym AU11P 1	14.00	14.07	14.14

U8 – U11 – U14 drenge 1. division
Afvikles i samme division i rotation 6

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) AU8D 1	15.00	15.14	15.28
Greve Gymnastik og Trampolin AU11D 1	15.35	15.00	15.14
Ringsted IF - Gymnastik AU11D 1	15.21	15.35	15.00
Roskilde TeamGym AU11D 1	15.07	15.21	15.35
Vedbæk Gymnastikforening AU11D 1	15.42	15.07	15.21
GF Køge Bugt AU11D 1	15.28	15.42	15.07
Vedbæk Gymnastikforening AU14D 1	15.14	15.28	15.42

U14 piger 1. division
Afvikles i samme division i rotation 7

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Farum Gymnastikforening AU14P 4	16.10	16.24	16.38
Farum Gymnastikforening AU14P 3	16.45	16.10	16.24
HI Teamgym AU14P 1	16.31	16.45	16.10
Farum Gymnastikforening AU14P 2	16.17	16.31	16.45
Albertslund Idrætsforening, Gymnastik AU14P 1	16.52	16.17	16.31
Farum Gymnastikforening AU14P 1	16.38	16.52	16.17
Kirke Hyllinge Idrætsforening AU14P 1	16.24	16.38	16.52

Søndag den 22. februar 2026
U8 piger 4. division
Afvikles i samme division i rotation 5

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) AU8P 4	08.00	08.21	08.07
Ringsted IF - Gymnastik AU8P 2	08.14	08.00	08.21
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) AU8P 3	08.28	08.14	08.00
Vintersbølle GF AU8P 2	08.07	08.28	08.14
Vallensbæk Gymnastik & Fitness AU8P 4	08.21	08.07	08.28

U8 piger 3. division

Afvikles i samme division i rotation 4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Albertslund Idrætsforening, Gymnastik AU8P 2	08.50	08.57	09.04
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) AU8P 2	09.11	08.50	08.57
Kirke Hyllinge Idrætsforening AU8P 1	09.04	09.11	08.50
GymHelsingør AU8P 2	08.57	09.04	09.11
Farum Gymnastikforening AU8P 1	09.18	09.25	09.32
Sengeløse Idræt AU8P 2	09.39	09.18	09.25
HI Teamgym AU8P 1	09.32	09.39	09.18
Sengeløse Idræt AU8P 1	09.25	09.32	09.39

U8 piger 2. division

Afvikles i samme division i rotation 4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Albertslund Idrætsforening, Gymnastik AU8P 1	10.20	10.27	10.34
Vallensbæk Gymnastik & Fitness AU8P 3	10.41	10.20	10.27
Vallensbæk Gymnastik & Fitness AU8P 2	10.34	10.41	10.20
Gladsaxe IF AU8P 1	10.27	10.34	10.41
Vedbæk Gymnastikforening AU8P 1	10.48	10.55	11.02
Herlufsholm GF AU8P 2	11.09	10.48	10.55
Greve Gymnastik og Trampolin AU8P 3	11.02	11.09	10.48
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) AU8P 1	10.55	11.02	11.09

U8 piger – 1. division

Afvikles i samme division i rotation 4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Herlufsholm GF AU8P 1	11.35	11.42	11.49
Vintersbølle GF AU8P 1	11.56	11.35	11.42
GymHelsingør AU8P 1	11.49	11.56	11.35
Vallensbæk Gymnastik & Fitness AU8P 1	11.42	11.49	11.56
Ringsted IF - Gymnastik AU8P 1	12.03	12.10	12.17
Greve Gymnastik og Trampolin AU8P 2	12.24	12.03	12.10
Himmelev Veddelev Gymnastik forening (HVG) AU8P 1	12.17	12.24	12.03
Greve Gymnastik og Trampolin AU8P 1	12.10	12.17	12.24

