

Opvarmningstider Region Øst 1. runde

Lørdag den 7. marts 2026

U11 piger pulje 6 & U14 Mix pulje 1

Afvikles i samme division i rotation 8

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Viking Rønne Gymnastik og Trampolin RU11P 1	07.30	07.38	07.46
Vedbæk Gymnastikforening RU11P 2	07.54	07.30	07.38
Vallensbæk Gymnastik & Fitness RU11P 1	07.46	07.54	07.30
TeamGym NærHeden RU11P 3	07.38	07.46	07.54
Slagelse GF RU11P 1	08.02	08.10	08.18
Skjold Gymnastik Birkerød RU11P 2	08.26	08.02	08.10
Skjold Gymnastik Birkerød RU11P 1	08.18	08.26	08.02
Vintersbølle GF RU14M 1	08.10	08.18	08.26

U11 piger pulje 5

Afvikles i samme division i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Roskilde TeamGym RU11P 3	08.35	08.43	08.51
Ringsted IF - Gymnastik RU11P 4	08.59	08.35	08.43
IF32 Glostrup Gymnastikforening RU11P 2	08.51	08.59	08.35
Himmelev-Veddelev GF (HVG) RU11P 3	08.43	08.51	08.59
Greve Gymnastik og Trampolin RU11P 4	09.07	09.15	09.23
Eskilstrup G & IF RU11P 1	09.31	09.07	09.15
Nivå GF RU11P 3	09.23	09.31	09.07
Ørestad IF RU11P 2	09.15	09.23	09.31
Høng GF RU11P 2	09.39	09.47	09.55
Ørestad IF RU11P 1	10.03	09.39	09.47
TeamGym Helsingør RU11P 2	09.55	10.03	09.39
Vintersbølle GF RU11P 3	09.47	09.55	10.03

U11 piger pulje 4

Afvikles i samme division i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
TeamGym Helsingør RU11P 1	10.15	10.23	10.31
Høng GF RU11P 1	10.39	10.15	10.23
Albertslund Idrætsforening, Gymnastik RU11P 1	10.31	10.39	10.15
Ringsted IF - Gymnastik RU11P 3	10.23	10.31	10.39
Vintersbølle GF RU11P 2	10.47	10.55	11.03
TeamGym NærHeden RU11P 2	11.11	10.47	10.55
GymHelsinge RU11P 4	11.03	11.11	10.47
Lille Næstved IF RU11P 1	10.55	11.03	11.11
Gladsaxe IF RU11P 4	11.19	11.27	11.35
Nivå GF RU11P 2	11.43	11.19	11.27
GymHelsinge RU11P 3	11.35	11.43	11.19
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU11P 4	11.27	11.35	11.43

U11 piger pulje 3

Afvikles i samme division i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Hvidovre Gymnastik (HVG37) RU11P 2	12.15	12.23	12.31
Sengeløse Idræt RU11P 1	12.39	12.15	12.23
IF32 Glostrup Gymnastikforening RU11P 1	12.31	12.39	12.15
Roskilde TeamGym RU11P 2	12.23	12.31	12.39
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU11P 3	12.47	12.55	13.03
Herlufsholm GF RU11P 3	13.11	12.47	12.55
Gladsaxe IF RU11P 3	13.03	13.11	12.47
Himmelev-Veddelev GF (HVG) RU11P 2	12.55	13.03	13.11
Ringsted IF - Gymnastik RU11P 2	13.19	13.27	13.35
Vedbæk Gymnastikforening RU11P 1	13.43	13.19	13.27
Gladsaxe IF RU11P 2	13.35	13.43	13.19
Nivå GF RU11P 1	13.27	13.35	13.43

U11 piger pulje 2

Afvikles i samme division i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Vintersbølle GF RU11P 1	13.55	14.03	14.11
GymHelsinge RU11P 2	14.19	13.55	14.03
Farum Gymnastikforening RU11P 2	14.11	14.19	13.55
Ringsted IF - Gymnastik RU11P 1	14.03	14.11	14.19
TeamGym NærHeden RU11P 1	14.27	14.35	14.43
Himmelev-Veddelev GF (HVG) RU11P 1	14.51	14.27	14.35
Greve Gymnastik og Trampolin RU11P 3	14.43	14.51	14.27
Herlufsholm GF RU11P 2	14.35	14.43	14.51
Greve Gymnastik og Trampolin RU11P 2	14.59	15.07	15.15
Ølstykke GF RU11P 3	15.23	14.59	15.07
Herlufsholm GF RU11P 1	15.15	15.23	14.59
Farum Gymnastikforening RU11P 1	15.07	15.15	15.23

U11 piger pulje 1

Afvikles i samme division i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
GymHelsinge RU11P 1	15.40	15.48	15.56
Hvidovre Gymnastik (HVG37) RU11P 1	16.04	15.40	15.48
Roskilde TeamGym RU11P 1	15.56	16.04	15.40
GF Køge Bugt RU11P 2	15.48	15.56	16.04
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU11P 2	16.12	16.20	16.28
Ølstykke GF RU11P 2	16.36	16.12	16.20
GHG -Teamgym Herlev RU11P 1	16.28	16.36	16.12
Gladsaxe IF RU11P 1	16.20	16.28	16.36
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU11P 1	16.44	16.52	17.00
GF Køge Bugt RU11P 1	17.08	16.44	16.52
Ølstykke GF RU11P 1	17.00	17.08	16.44
Greve Gymnastik og Trampolin RU11P 1	16.52	17.00	17.08

Juniorpiger & Juniormix pulje 1

Afvikles i samme division i rotation 7

Hold	Rytme	Bane	Trampet
HI Teamgym RJP 1	17.40	17.58	18.16
Himmelev Veddelev Gymnastik forening (HVG) RJP 1	18.25	17.40	17.58
IF32 Glostrup Gymnastikforening RJP 1	18.07	18.25	17.40
Slagelse GF RJP 1	17.49	18.07	18.25
TeamGym Helsingør RJP 1	18.34	17.49	18.07
Ørestad Idrætsforening RJP 1	18.16	18.34	17.49
Ringsted IF - Gymnastik RJM 1	17.58	18.16	18.34

Søndag den 8. marts 2026

U11 drenge pulje 1

Afvikles i samme division i rotation 5+4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
GF Køge Bugt RU11D 2	07.30	07.54	07.38
TeamGym NærHeden RU11D 1	07.46	07.30	07.54
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU11D 2	08.02	07.46	07.30
Gladsaxe IF RU11D 3	07.38	08.02	07.46
Eskilstrup G & IF RU11D 1	07.54	07.38	08.02
Ringsted IF - Gymnastik RU11D 1	08.10	08.18	08.26
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU11D 1	08.34	08.10	08.18
Gladsaxe IF RU11D 2	08.26	08.34	08.10
Ølstykke GF RU11D 1	08.18	08.26	08.34
Roskilde TeamGym RU11D 1	08.42	08.50	08.58
GF Køge Bugt RU11D 1	09.06	08.42	08.50
Gladsaxe IF RU11D 1	08.58	09.06	08.42
GymHelsingør RU11D 1	08.50	08.58	09.06

U14 piger pulje 4

Afvikles i samme division i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Viking Rønne Gymnastik og Trampolin RU14P 1	09.14	09.22	09.30
Vallensbæk Gymnastik & Fitness RU14P 1	09.38	09.14	09.22
Slagelse GF RU14P 1	09.30	09.38	09.14
Sengeløse Idræt RU14P 2	09.22	09.30	09.38
Roskilde TeamGym RU14P 2	09.46	09.54	10.02
Lille Næstved IF RU14P 2	10.10	09.46	09.54
Høng GF RU14P 3	10.02	10.10	09.46
HI Teamgym RU14P 3	09.54	10.02	10.10
GymHelsinge RU14P 2	10.18	10.26	10.34
Greve Gymnastik og Trampolin RU14P 2	10.42	10.18	10.26
Farum Gymnastikforening RU14P 3	10.34	10.42	10.18
Albertslund Idrætsforening, Gymnastik RU14P 2	10.26	10.34	10.42

U14 piger pulje 3

Afvikles i samme division i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Ørestad Idrætsforening RU14P 2	10.50	10.58	11.06
Greve Gymnastik og Trampolin RU14P 1	11.14	10.50	10.58
Høng GF RU14P 2	11.06	11.14	10.50
IF32 Glostrup Gymnastikforening RU14P 1	10.58	11.06	11.14
TeamGym NærHeden RU14P 1	11.22	11.30	11.38
Albertslund Idrætsforening, Gymnastik RU14P 1	11.46	11.22	11.30
Høng GF RU14P 1	11.38	11.46	11.22
Skjold Gymnastik Birkerød RU14P 2	11.30	11.38	11.46
Roskilde TeamGym RU14P 1	11.54	12.02	12.10
HI Teamgym RU14P 2	12.18	11.54	12.02
Nivå GF RU14P 2	12.10	12.18	11.54
Sengeløse Idræt RU14P 1	12.02	12.10	12.18

U14 piger pulje 2

Afvikles i samme division i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Eskilstrup G & IF RU14P 3	12.50	12.58	13.06
Eskilstrup G & IF RU14P 2	13.14	12.50	12.58
Vintersbølle GF RU14P 1	13.06	13.14	12.50
Farum Gymnastikforening RU14P 2	12.58	13.06	13.14
GHG -Teamgym Herlev RU14P 2	13.22	13.30	13.38
Ørestad Idrætsforening RU14P 1	13.46	13.22	13.30
Skjold Gymnastik Birkerød RU14P 1	13.38	13.46	13.22
TeamGym Helsingør RU14P 2	13.30	13.38	13.46
GymHelsinge RU14P 1	13.54	14.02	14.10
Vedbæk Gymnastikforening RU14P 1	14.18	13.54	14.02
Gladsaxe IF RU14P 2	14.10	14.18	13.54
Lille Næstved IF RU14P 1	14.02	14.10	14.18

U14 piger pulje 1

Afvikles i samme division i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Trampet
Farum Gymnastikforening RU14P 1	14.30	14.38	14.46
Gladsaxe IF RU14P 1	14.54	14.30	14.38
Eskilstrup G & IF RU14P 1	14.46	14.54	14.30
HI Teamgym RU14P 1	14.38	14.46	14.54
Hvidovre Gymnastik (HVG37) RU14P 2	15.02	15.10	15.18
Himmelev Veddelev Gymnastik forening (HVG) RU14P 1	15.26	15.02	15.10
GHG -Teamgym Herlev RU14P 1	15.18	15.26	15.02
Nivå GF RU14P 1	15.10	15.18	15.26
Hvidovre Gymnastik (HVG37) RU14P 1	15.34	15.42	15.50
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU14P 1	15.58	15.34	15.42
GF Køge Bugt RU14P 1	15.50	15.58	15.34
TeamGym Helsingør RU14P 1	15.42	15.50	15.58

U14 drenge pulje 1

Afvikles i samme division i rotation 6

Hold	Rytme	Bane	Tramper
TeamGym NærHeden RU14D 2	16.10	16.26	16.42
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU14D 1	16.42	16.10	16.26
Greve Gymnastik og Trampolin RU14D 1	16.26	16.42	16.10
Farum Gymnastikforening RU14D 1	16.18	16.34	16.50
TeamGym NærHeden RU14D 1	16.50	16.18	16.34
GF Køge Bugt RU14D 1	16.34	16.50	16.18