

TIDSPLAN/PROGRAM Søndag d. 08-03-2026

OPVARMNINGSZONER, PRØVEGULV OG KONKURRENCEGULV

Jysk-Fynske Mesterskaber og Stjerne Grand Prix



MIKRO OG MINI MONO

Indmarch kl. 10.30

Start	Række	Hold	Forening	Serie 1	Serie 2	Opvarmning		Prøvegulv				Konkurrencegulv	
1	Mikro	Team Vala	DHG Gymnastik	X		09:35	- 10:35	prøvegulv	10:35	- 10:40	10:50	- 10:55	
2	Mikro	Glitter unit	DHG Gymnastik	X		09:40	- 10:40	prøvegulv	10:40	- 10:45	10:55	- 11:00	
3	Mini Mono	Team Silva	Hvinningdal Aktivitetsforening af 1985	X		09:44	- 10:44	prøvegulv	10:44	- 10:48	10:58	- 11:02	
4	Mikro	Team Daisy	Grindsted Gymnastik- og Idrætsforening, gymnastik	X		09:49	- 10:49	prøvegulv	10:49	- 10:54	11:04	- 11:09	
5	Mikro	Team Lupina	Silkeborg Gymnastikforening	X		09:54	- 10:54	prøvegulv	10:54	- 10:59	11:09	- 11:14	
6	Mini Mono	Team Bellis	Grindsted Gymnastik- og Idrætsforening, gymnastik	X		09:58	- 10:58	prøvegulv	10:58	- 11:02	11:12	- 11:16	
7	Mikro	Team Nova	Randers Gymnastiske Forening	X		10:03	- 11:03	prøvegulv	11:03	- 11:08	11:18	- 11:23	
8	Mikro	Team Zora	Hjerting Idrætsforening	X		10:08	- 11:08	prøvegulv	11:08	- 11:13	11:23	- 11:28	
9	Mini Mono	Team Nola	Hjerting Idrætsforening	X		10:12	- 11:12	prøvegulv	11:12	- 11:16	11:26	- 11:30	
10	Mikro	Glitter girls	DHG Gymnastik	X		10:17	- 11:17	prøvegulv	11:17	- 11:22	11:32	- 11:37	
11	Mikro	Team Lumi	FG90	X		10:21	- 11:21	prøvegulv	11:21	- 11:25	11:35	- 11:39	

MINI 8-10 + MINI 10-12

Start	Række	Hold	Forening	Serie 1	Serie 2	Opvarmning		Prøvegulv				Konkurrencegulv 1. runde		Opvarmning		Prøvegulv 2. runde				Konkurrencegulv 2. runde	
1	Mini 8-10	Team Thalia	Tarup-Paarup Idrætsforening, Gymnastik	X		10:15	- 11:25	prøvegulv	11:25	- 11:29	11:39	- 11:43	11:43	- 12:13	prøvegulv	12:13	- 12:17	tæppe 1	12:27	- 12:31	
2	Mini 10-12	Team Nova	Lystrup Idrætsforening		X	10:19	- 11:29	prøvegulv	11:29	- 11:33	11:43	- 11:47	11:47	- 12:17	prøvegulv	12:17	- 12:21	tæppe 1	12:31	- 12:35	
3	Mini 8-10	Team viola	Tarup-Paarup Idrætsforening, Gymnastik	X		10:23	- 11:33	prøvegulv	11:33	- 11:37	11:47	- 11:51	11:51	- 12:21	prøvegulv	12:21	- 12:25	tæppe 1	12:35	- 12:39	
4	Mini 10-12	Team Roxia	DHG Gymnastik		X	10:27	- 11:37	prøvegulv	11:37	- 11:41	11:51	- 11:55	11:55	- 12:25	prøvegulv	12:25	- 12:29	tæppe 1	12:39	- 12:43	
5	Mini 8-10	Team Pyrit	DHG Gymnastik	X		10:31	- 11:41	prøvegulv	11:41	- 11:45	11:55	- 11:59	11:59	- 12:29	prøvegulv	12:29	- 12:33	tæppe 1	12:43	- 12:47	
6	Mini 10-12	Team Smilla	Hjerting Idrætsforening		X	10:35	- 11:45	prøvegulv	11:45	- 11:49	11:59	- 12:03	12:03	- 12:33	prøvegulv	12:33	- 12:37	tæppe 1	12:47	- 12:51	
7	Mini 8-10	Team Octopus	Silkeborg Gymnastikforening	X		10:39	- 11:49	prøvegulv	11:49	- 11:53	12:03	- 12:07	12:07	- 12:37	prøvegulv	12:37	- 12:41	tæppe 1	12:51	- 12:55	
8	Mini 10-12	Team Lily	Grindsted Gymnastik- og Idrætsforening, gymnastik		X	10:43	- 11:53	prøvegulv	11:53	- 11:57	12:07	- 12:11	12:11	- 12:41	prøvegulv	12:41	- 12:45	tæppe 1	12:55	- 12:59	
9	Mini 8-10	Team Stella	Lystrup Idrætsforening	X		10:47	- 11:57	prøvegulv	11:57	- 12:01	12:11	- 12:15	12:15	- 12:45	prøvegulv	12:45	- 12:49	tæppe 1	12:59	- 13:03	
10	Mini 10-12	Team Emla	DHG Gymnastik		X	10:51	- 12:01	prøvegulv	12:01	- 12:05	12:15	- 12:19	12:19	- 12:49	prøvegulv	12:49	- 12:53	tæppe 1	13:03	- 13:07	
11	Mini 8-10	Team Avio	Spangsbjerg Idrætsforening - Gymnastik	X		10:55	- 12:05	prøvegulv	12:05	- 12:09	12:19	- 12:23	12:23	- 12:53	prøvegulv	12:53	- 12:57	tæppe 2	13:07	- 13:11	
12	Mini 8-10	Team Veja	Randers Gymnastiske Forening		X	10:59	- 12:09	prøvegulv	12:09	- 12:13	12:23	- 12:27	12:27	- 12:57	prøvegulv	12:57	- 13:01	tæppe 3	13:11	- 13:15	

PIGE

Frokostpause

Start	Række	Hold	Forening	Serie 1	Serie 2	Opvarmning		Prøvegulv 1. runde				Konkurrencegulv 1. runde		Opvarmning		Prøvegulv 2. runde				Konkurrencegulv 2. runde	
1	Pige	Team Asteria	DHG Gymnastik	X		12:21	- 13:36	prøvegulv	13:36	- 13:40	13:50	- 13:54	13:54	- 14:24	prøvegulv	14:24	- 14:28	tæppe 1	14:38	- 14:42	
2	Pige	Team Saga	Randers Gymnastiske Forening		X	12:25	- 13:40	prøvegulv	13:40	- 13:44	13:54	- 13:58	13:58	- 14:28	prøvegulv	14:28	- 14:32	tæppe 1	14:42	- 14:46	
3	Pige	Team Elara	Spangsbjerg Idrætsforening - Gymnastik	X		12:29	- 13:44	prøvegulv	13:44	- 13:48	13:58	- 14:02	14:02	- 14:32	prøvegulv	14:32	- 14:36	tæppe 1	14:46	- 14:50	
4	Pige	Team Jasmin	Grindsted Gymnastik- og Idrætsforening, gymnastik		X	12:33	- 13:48	prøvegulv	13:48	- 13:52	14:02	- 14:06	14:06	- 14:36	prøvegulv	14:36	- 14:40	tæppe 1	14:50	- 14:54	
5	Pige	Team Ara	Silkeborg Gymnastikforening	X		12:37	- 13:52	prøvegulv	13:52	- 13:56	14:06	- 14:10	14:10	- 14:40	prøvegulv	14:40	- 14:44	tæppe 1	14:54	- 14:58	
6	Pige	Team Limyé	Lystrup Idrætsforening		X	12:41	- 13:56	prøvegulv	13:56	- 14:00	14:10	- 14:14	14:14	- 14:44	prøvegulv	14:44	- 14:48	tæppe 1	14:58	- 15:02	
7	Pige	Team Avilla	Tarup-Paarup Idrætsforening, Gymnastik	X		12:45	- 14:00	prøvegulv	14:00	- 14:04	14:14	- 14:18	14:18	- 14:48	prøvegulv	14:48	- 14:52	tæppe 1	15:02	- 15:06	

TWEENS + SENIOR 3. DIV

Start	Række	Hold	Forening	Serie 1	Serie 2	Opvarmning		Prøvegulv 1. runde				Konkurrencegulv	
1	Senior - 3. Div	Team Elia	Randers Gymnastiske Forening	X		13:36	- 14:51	prøvegulv	14:51	- 14:56	15:06	- 15:11	
2	Senior - 3. Div	Team Flourit	Lystrup Idrætsforening	X		13:41	- 14:56	prøvegulv	14:56	- 15:01	15:11	- 15:16	
3	Tweens	Team Zea	Hvinningdal Aktivitetsforening af 1985	X		13:45	- 15:00	prøvegulv	15:00	- 15:04	15:14	- 15:18	
4	Senior - 3. Div	TPI Senior	Tarup-Paarup Idrætsforening, Gymnastik	X		13:50	- 15:05	prøvegulv	15:05	- 15:10	15:20	- 15:25	
5	Senior - 3. Div	Team Meraki	Silkeborg Gymnastikforening	X		13:55	- 15:10	prøvegulv	15:10	- 15:15	15:25	- 15:30	
6	Senior - 3. Div	Flemming Efterskole	Flemming Efterskole	X		14:00	- 15:15	prøvegulv	15:15	- 15:20	15:30	- 15:35	

JUNIOR + SENIOR

Start	Række	Hold	Forening	Serie 1	Serie 2	Opvarmning		Prøvegulv 1. runde				Konkurrencegulv 1. runde		Opvarmning		Prøvegulv 2. runde				Konkurrencegulv 2. runde	
1	Junior	Team Saturn	Lystrup Idrætsforening	X		14:06	- 15:21	prøvegulv	15:21	- 15:25	15:35	- 15:39	15:39	- 16:09	prøvegulv	16:09	- 16:13	tæppe 1	16:23	- 16:27	
2	Senior	Grindsted Senior	Grindsted Gymnastik- og Idrætsforening, gymnastik		X	14:10	- 15:25	prøvegulv	15:25	- 15:29	15:39	- 15:43	15:43	- 16:13	prøvegulv	16:13	- 16:17	tæppe 1	16:27	- 16:31	
3	Junior	Team Zarina	Silkeborg Gymnastikforening	X		14:14	- 15:29	prøvegulv	15:29	- 15:33	15:43	- 15:47	15:47	- 16:17	prøvegulv	16:17	- 16:21	tæppe 1	16:31	- 16:35	
4	Senior	DHG elite	DHG Gymnastik		X	14:18	- 15:33	prøvegulv	15:33	- 15:37	15:47	- 15:51	15:51	- 16:21	prøvegulv	16:21	- 16:25	tæppe 1	16:35	- 16:39	
5	Junior	Team Rubina	Grindsted Gymnastik- og Idrætsforening, gymnastik	X		14:22	- 15:37	prøvegulv	15:37	- 15:41	15:51	- 15:55	15:55	- 16:25	prøvegulv	16:25	- 16:29	tæppe 1	16:39	- 16:43	
6	Senior	Team Aros	Lystrup Idrætsforening		X	14:26	- 15:41	prøvegulv	15:41	- 15:45	15:55	- 15:59	15:59	- 16:29	prøvegulv	16:29	- 16:33	tæppe 1	16:43	- 16:47	
7	Junior	Team Volana	Lystrup Idrætsforening	X		14:30	- 15:45	prøvegulv	15:45	- 15:49	15:59	- 16:03	16:03	- 16:33	prøvegulv	16:33	- 16:37	tæppe 1	16:47	- 16:51	