

PROGRAM

GEFION byder i samarbejde med GymDanmark velkommen til

SM TRIN 4-6 KIG Individuel og Hold konkurrence

Dato: Lørdag og søndag den 14-15. marts 2026

Sted & adresse: Grøndals Multicenter hal F/G, Hvidkildevej 64, 2400 København NV

Program/Tidsplan: **Lørdag den 14. marts**

Trin 6	Kl. 11:00	Adgang til hallen
	Kl. 11:00-11:40	Dommermøde
	Kl. 11:10-11:40	Kropsopvarmning
	Kl. 11:45	Indmarch & konkurrencestart
	Ca. kl. 14:00	Præmieoverrækkelse

Trin 5	ca. kl. 14:30-15:00	Kropsopvarmning
	ca. kl. 14:30	Dommermøde + frokost
	ca. kl. 15:10	Indmarch og konkurrencestart
	Ca. kl. 17:30	Præmieoverrækkelse

Søndag den 15. marts

Trin 4 - sub 1 Årgang 2015-2018	Kl. 10:00	Adgang til hallen
	Kl. 10:00-10:40	Dommermøde
	Kl. 10:10-10:40	Kropsopvarmning
	Kl. 10:45	Indmarch og konkurrencestart
	Ca. kl. 13:00	Præmieoverrækkelse

Trin 4 - sub 2 Årgang 2014+	Ca. kl. 13:30-14:00	Kropsopvarmning
	Ca. kl. 13:30	Dommermøde + frokost
	Ca. kl. 14:10	Indmarch og konkurrencestart
	Ca. kl. 15:30	Præmieoverrækkelse

Gymnaster i trin 5 lørdag og trin 4 sub 2 begge dage må gerne komme i god tid. Opvarmning går i gang, så snart sub 1 er færdig med konkurrencen.

Se rotationsplan og konkurrencegrupper nedenfor

Øvelseskrav: Krav i henhold til Håndbog for Kvindelig Idrætsgymnastik og reglement for Trinsystem for KIG Trin 1-6

Musik: Trin 6 musik sendes til mail gefiongymnastik@icloud.com senest 8. marts 2026
MP3 format / Klub_navn.mp3

PROGRAM

GEFION byder i samarbejde med GymDanmark velkommen til

SM TRIN 4-6 KIG Individuel og Hold konkurrence

Forplejning/Cafe:	Der vil være frisk frugt til gymnasterne under konkurrencen Derudover er det muligt at købe bagværk, kaffe/the mm. i vores lille cafe
Dommeransvarlig:	Lucas Alexander Lindberg
Entré:	Voksne 50 kr. og børn under 15 år 20 kr. via mobilepay Voksne 70 kr. og børn under 15 år 30 kr. for begge dage.
Parkering/adgang:	Gratis parkering i 4 timer på parkeringspladserne ved Grøndals Multicenter Vores normale indgang til vores hal er afspærret, gå ind ved hal 16/17
Kontakt:	info@gymgefion.dk

Med venlig hilsen
Gymnastikforeningen Gefion

ROTATIONSPLANER & GRUPPER

Det Danske Trinsystem

				
	REDSKABSOPVARMNING- OG KONKURRENCE			
	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
	Gruppe 4	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 1	Gruppe 2
	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 1

[illegible]

TRIN 6				
TRIN	HOLDNAVN / INDIVIDUEL	GYMNAST	GRUPPE	FORENING
Trin 6	Hermes Talent 1	Ellen Irgens	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 6	Hermes Talent 1	Ida Sofia Bugge Cho	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 6	Hermes Talent 1	Lilly Longhi Fromberg	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 6	Hermes Talent 1	Naylah Yurary Poulsen	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 6	Hermes Talent 1	Sophia Rubin	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 6	Hermes Talent 1	Victoria Kindt-Stening	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 6	Individuel	Cecilie Haugland	1	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne
Trin 6	Individuel	Ella Novakova Smith	1	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne
Trin 6	Individuel	Lilly Povlsen	1	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne
Trin 6	Hermes talent 2	Alba Dahlquist Hermann	2	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 6	Hermes talent 2	Augusta Korch-Haahr	2	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 6	Hermes talent 2	Carla Gregersen	2	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 6	Hermes talent 2	Caroline Damgaard	2	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 6	Hermes talent 2	Dagmar Bille Ahrendt-Jensen	2	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 6	Hermes talent 2	Laura Nuller Kjærby Hartmann	2	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 6	Individuel	Josefine Wu Bøllund	2	Nivå Gymnastikforening
Trin 6	KG66 Hold 1	Alberte Egeberg Engwald	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 6	KG66 Hold 1	Emilie Minor Zelazny	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 6	KG66 Hold 1	Emily Astrup	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 6	KG66 Hold 1	Evelina Pagenstert	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 6	KG66 Hold 1	Lærke Hinsch	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 6	KG66 Hold 1	Ofelia Gerde Edelgren	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 6	KG66 Hold 2	Esther Syberg Kjær	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 6	KG66 Hold 2	Evelynn Kung Dahl	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 6	KG66 Hold 2	Maria Thygesen	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 6	KG66 Hold 2	Mariella Pagenstert	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 6	KG66 Hold 2	Mathilde Anna Glashoff	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 6	Gefion 1	Aviaya Elsgaard	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 6	Gefion 1	Emma Holm Maireles	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 6	Gefion 1	Julie Trebbien Pedersen	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 6	Gefion 1	Lily Bøgebjerg	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 6	Gefion 1	Nor Arp Graversen	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 6	Gefion 1	Sofia Sanchez	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 6	Gefion 2	Elin Harder Petersen	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 6	Gefion 2	Eva Rønne	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 6	Gefion 2	Maja Fjallstein Hinnerup	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 6	Gefion 2	Milla Sommer Krøyer	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 6	Gefion 2	Rita Hertz	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 6	Gefion 2	Silja Ronæs Olofsen	4	Gymnastikforeningen Gefion

TRIN 5				
TRIN	HOLDNAVN / INDIVIDUEL	GYMNAST	GRUPPE	FORENING
Trin 5	Hermes 1	Aya Gylldholm Nesvik	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 5	Hermes 1	Karla Bødker Gransten	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 5	Hermes 1	Marie My Nebel Toplund	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 5	hermes talent 2	Alva Mary Kristensen	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 5	hermes talent 2	Benedicte Marie Kjærsgaard Howardsen	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 5	hermes talent 2	Ea Hylleberg Aagaard	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 5	hermes talent 2	Eva Elisabet Reinholdt	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 5	hermes talent 2	Liv Hartburg-Malkki	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 5	Nivå GF	Mai Bjernvig	2	Nivå Gymnastikforening
Trin 5	Nivå GF	Mynte Diercks Hage	2	Nivå Gymnastikforening
Trin 5	Nivå GF	Rose Sander Tobiasen	2	Nivå Gymnastikforening
Trin 5	Nivå GF	Sara Sandsten	2	Nivå Gymnastikforening
Trin 5	Nivå GF	Vibe Dyrbye Villumsen	2	Nivå Gymnastikforening
Trin 5	Individuel	Leticiaa Lourduh Raja	2	Nivå Gymnastikforening
Trin 5	Individuel	Ronja Dalsgaard Hjalmarsson	2	Nivå Gymnastikforening
Trin 5	Individuel	Alba Didriksen	2	Nakskov Gymnastikforening
Trin 5	Individuel	Filippa Rasmussen	2	Nakskov Gymnastikforening
Trin 5	KG66 Hold 1	Aili af Hällström-Mildh	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 5	KG66 Hold 1	Ingeborg Elkrog Friis	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 5	KG66 Hold 1	Klara Elkrog Friis	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 5	KG66 Hold 1	Mira Inventor Zøylner	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 5	KG66 Hold 1	Molly Freno	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 5	KG66 Hold 1	Naja Faarbech Klavsen	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 5	KG66 Hold 2	Eléna Saga Syed Terpgård-Jensen	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 5	KG66 Hold 2	Rakel Sverrisdóttir	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 5	KG66 Hold 2	Sofie Schütt Hansen	3	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 5	Gefion	Holy Beemen	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 5	Gefion	Selva Capa Jensen	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 5	Gefion	Sigrid Bitsch Simonsen	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 5	Gefion	Tana Andersen	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 5	Individuel	Emma Kierdorf	4	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne
Trin 5	Individuel	Hollie Witt	4	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne
Trin 5	Individuel	Mathilde Bjerg Henriksen	4	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne
Trin 5	Individuel	Viola Skjoldager	4	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne

SUB 1 - TRIN 4 - ÅRGANG 2015-2018

TRIN	HOLDNAVN / INDIVIDUEL	GYMNAST	GRUPPE	FORENING
Trin 4	Hermes 1	Caroline Birgitte Krabbe	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 4	Hermes 1	May Nesvik	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 4	Hermes 1	Noomi Sofia Sig Møller	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 4	Hermes 1	Vida Dagmar Rosenthal Rasmussen	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 4	Hermes 2	Chloé Curdy-Neves	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 4	Hermes 2	Josefine Kindt-Stening	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 4	Hermes 2	Lilly Marie Kirkeby Østergaard	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 4	Hermes 2	Vigga Olsen	1	Gymnastikforeningen Hermes
Trin 4	Individuel	Ella Hallendorf	1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	Individuel	Aadhya Mallepalli	1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	Nakskov GF	Agnes Hammer Ottosen	2	Nakskov Gymnastikforening
Trin 4	Nakskov GF	Alberte Surel	2	Nakskov Gymnastikforening
Trin 4	Nakskov GF	Inesa Shala	2	Nakskov Gymnastikforening
Trin 4	Nakskov GF	Johanne Friis Belling	2	Nakskov Gymnastikforening
Trin 4	Nakskov GF	Silje Berner Sørensen	2	Nakskov Gymnastikforening
Trin 4	Gefion	Alba-Marie Strandberg Lauritzen	2	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 4	Gefion	Laura Sanchez	2	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 4	Gefion	Lea Mai Engel Mikkelsen	2	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 4	Gefion	Lærke Grande Christophersen	2	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 4	Gefion	Sophia Pilegaard Høeg	2	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 4	Nivå Hold 1	Ida Simmenes Knudsen	3	Nivå Gymnastikforening
Trin 4	Nivå Hold 1	Josephine Hartvigsen	3	Nivå Gymnastikforening
Trin 4	Nivå Hold 1	Saga Thorisdottir	3	Nivå Gymnastikforening
Trin 4	Nivå Hold 1	Signe Friis	3	Nivå Gymnastikforening
Trin 4	Individuel	Amalia Lazurca	3	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne
Trin 4	Individuel	Ester Lea Djarling Bjerkstad	3	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne
Trin 4	Individuel	Karla Levin Erting	3	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne
Trin 4	Individuel	Lily Nygaard Calverley	3	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne
Trin 4	Individuel	Maja Filippa Koch Jakobsen	3	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne
Trin 4	Individuel	Sofie Ulrikkeholm Klinkby	3	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne
Trin 4	Individuel	Viola Fager Askov	3	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne
Trin 4	KG66 Hold 1	Astrid Feldborg Nielsen	4	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	KG66 Hold 1	California Martinsen-Königsfeldt	4	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	KG66 Hold 1	Elissa Olsen	4	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	KG66 Hold 1	Hannah Linnea Månsson Overvad	4	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	KG66 Hold 1	Maggie Kok Bartelsen	4	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	KG66 Hold 1	Vasylysa Cheprakova	4	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	KG66 Hold 2	Alberte Ørskov Frandsen	4	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	KG66 Hold 2	Chiara Conrotto	4	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	KG66 Hold 2	Emmi Izabella Jaiteh Kjøller	4	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	KG66 Hold 2	Ingvild Bjørnebo Albrechtsen	4	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	KG66 Hold 2	Louise Lux Ærenlund	4	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	KG66 Hold 2	Mathilde Blitz Rex	4	Kastrup Gymnastikforening af 1966

SUB 2 - TRIN 4 - ÅRGANG 2014+

TRIN	HOLDNAVN / INDIVIDUEL	GYMNAST	GRUPPE	FORENING
Trin 4	Nivå Hold 2	Anna Windfeldt Velin	1	Nivå Gymnastikforening
Trin 4	Nivå Hold 2	Caroline Thorhauge Tølbøll	1	Nivå Gymnastikforening
Trin 4	Nivå Hold 2	Ella Agerholm-Andreasen	1	Nivå Gymnastikforening
Trin 4	Nivå Hold 2	Karoline Maria Clausen	1	Nivå Gymnastikforening
Trin 4	Nivå Hold 2	Laura Nielsen	1	Nivå Gymnastikforening
Trin 4	KG66 Hold 3	Esther Truelsen	2	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	KG66 Hold 3	Johanne Rosendahl	2	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	KG66 Hold 3	Liv Rose	2	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Trin 4	Individuel	Liah Gamst Monefeldt	2	Nakskov Gymnastikforening
Trin 4	Individuel	Samritha Sureshkumar	2	Nakskov Gymnastikforening
Trin 4	Gefion 2	Elinor Kornerup Adrian	3	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 4	Gefion 2	Ines Bendix	3	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 4	Gefion 2	Seraphine Bjørkøe	3	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 4	Individuel	Karla Frederiksen	3	Helsingør Gymnastik Forening Kronborggymnasterne
Trin 4	Gefion 1	Freja Garkier Olsen	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 4	Gefion 1	Leonora Klok Rømer-Nygaard	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 4	Gefion 1	Sophia Dannemann	4	Gymnastikforeningen Gefion
Trin 4	Gefion 1	Vera Bubalo	4	Gymnastikforeningen Gefion