

VELKOMMEN TIL

Regionsrækken Øst 1. runde

7. og 8. marts i Helsing Hallerne



GymDanmark
gymnastik & fitness

PROGRAM

Lørdag den 7. marts 2026

08.30 – 09.25	U11 piger pulje 6 & U14 Mix pulje 1
09.25 – 09.35	Pause
09.35 – 11.05	U11 piger pulje 5
11.05 – 11.15	Pause
11.15 – 12.45	U11 piger pulje 4
12.45 – 13.15	Pause
13.15 – 14.45	U11 piger pulje 3
14.45 – 14.55	Pause
14.55 – 16.25	U11 piger pulje 2
16.25 – 16.40	Pause
16.40 – 18.10	U11 piger pulje 1
18.10 – 18.40	Pause
18.40 – 19.40	Juniorpiger & Juniormix pulje 1

Søndag den 8. marts 2026

08.30 – 10.00	U11 drenge pulje 1
10.00 – 10.10	Pause
10.10 – 11.40	U14 piger pulje 4
11.40 – 11.50	Pause
11.50 – 13.20	U14 piger pulje 3
13.20 – 13.50	Pause
13.50 – 15.20	U14 piger pulje 2
15.20 – 15.30	Pause
15.30 – 17.00	U14 piger pulje 1
17.00 – 17.10	Pause
17.10 – 18.10	U14 drenge pulje 1

ROTATIONER

U11 piger pulje 6 & U14 Mix pulje 1

Afvikles i rotation 4+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Viking Rønne Gymnastik og Trampolin RU11P 1	1	5	9
Vedbæk Gymnastikforening RU11P 2	10	2	6
Vallensbæk Gymnastik & Fitness RU11P 1	7	11	3
TeamGym NærHeden RU11P 3	4	8	12
Slagelse GF RU11P 1	13	17	21
Skjold Gymnastik Birkerød RU11P 2	22	14	18
Skjold Gymnastik Birkerød RU11P 1	19	23	15
Vintersbølle GF RU14M 1	16	20	24

ROTATIONER

U11 piger pulje 5

Afvikles i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Roskilde TeamGym RU11P 3	1	5	9
Ringsted IF - Gymnastik RU11P 4	10	2	6
IF32 Glostrup Gymnastikforening RU11P 2	7	11	3
Himmelev-Veddelev GF (HVG) RU11P 3	4	8	12
Greve Gymnastik og Trampolin RU11P 4	13	17	21
Eskilstrup G & IF RU11P 1	22	14	18
Nivå GF RU11P 3	19	23	15
Ørestad IF RU11P 2	16	20	24
Høng GF RU11P 2	25	29	33
Ørestad IF RU11P 1	34	26	30
TeamGym Helsingør RU11P 2	31	35	27
Vintersbølle GF RU11P 3	28	32	36

ROTATIONER

U11 piger pulje 4

Afvikles i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
TeamGym Helsingør RU11P 1	1	5	9
Høng GF RU11P 1	10	2	6
Albertslund Idrætsforening, Gymnastik RU11P 1	7	11	3
Ringsted IF - Gymnastik RU11P 3	4	8	12
Vintersbølle GF RU11P 2	13	17	21
TeamGym NærHeden RU11P 2	22	14	18
GymHelsingør RU11P 4	19	23	15
Lille Næstved IF RU11P 1	16	20	24
Gladsaxe IF RU11P 4	25	29	33
Nivå GF RU11P 2	34	26	30
GymHelsingør RU11P 3	31	35	27
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU11P 4	28	32	36

ROTATIONER

U11 piger pulje 3

Afvikles i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Hvidovre Gymnastik (HVG37) RU11P 2	1	5	9
Sengeløse Idræt RU11P 1	10	2	6
IF32 Glostrup Gymnastikforening RU11P 1	7	11	3
Roskilde TeamGym RU11P 2	4	8	12
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU11P 3	13	17	21
Herlufsholm GF RU11P 3	22	14	18
Gladsaxe IF RU11P 3	19	23	15
Himmelev-Veddelev GF (HVG) RU11P 2	16	20	24
Ringsted IF - Gymnastik RU11P 2	25	29	33
Vedbæk Gymnastikforening RU11P 1	34	26	30
Gladsaxe IF RU11P 2	31	35	27
Nivå GF RU11P 1	28	32	36

ROTATIONER

U11 piger pulje 2

Afvikles i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Vintersbølle GF RU11P 1	1	5	9
GymHelsinge RU11P 2	10	2	6
Farum Gymnastikforening RU11P 2	7	11	3
Ringsted IF - Gymnastik RU11P 1	4	8	12
TeamGym NærHeden RU11P 1	13	17	21
Himmelev-Veddelev GF (HVG) RU11P 1	22	14	18
Greve Gymnastik og Trampolin RU11P 3	19	23	15
Herlufsholm GF RU11P 2	16	20	24
Greve Gymnastik og Trampolin RU11P 2	25	29	33
Ølstykke GF RU11P 3	34	26	30
Herlufsholm GF RU11P 1	31	35	27
Farum Gymnastikforening RU11P 1	28	32	36

ROTATIONER

U11 piger pulje 1

Afvikles i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
GymHelsinge RU11P 1	1	5	9
Hvidovre Gymnastik (HVG37) RU11P 1	10	2	6
Roskilde TeamGym RU11P 1	7	11	3
GF Køge Bugt RU11P 2	4	8	12
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU11P 2	13	17	21
Ølstykke GF RU11P 2	22	14	18
GHG -Teamgym Herlev RU11P 1	19	23	15
Gladsaxe IF RU11P 1	16	20	24
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU11P 1	25	29	33
GF Køge Bugt RU11P 1	34	26	30
Ølstykke GF RU11P 1	31	35	27
Greve Gymnastik og Trampolin RU11P 1	28	32	36

ROTATIONER

Juniorpiger & Juniormix pulje 1

Afvikles i rotation 7

Hold	Rytme	Bane	Tramp
HI Teamgym RJP 1	1	8	15
Himmelev Veddelev Gymnastik forening (HVG) RJP 1	16	2	9
IF32 Glostrup Gymnastikforening RJP 1	10	17	3
Slagelse GF RJP 1	4	11	18
TeamGym Helsingør RJP 1	19	5	12
Ørestad Idrætsforening RJP 1	13	20	6
Ringsted IF - Gymnastik RJM 1	7	14	21

ROTATIONER

U11 drenge pulje 1

Afvikles i rotation 5+4+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
GF Køge Bugt RU11D 2	1	11	6
TeamGym NærHeden RU11D 1	7	2	12
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU11D 2	13	8	3
Gladsaxe IF RU11D 3	4	14	9
Eskilstrup G & IF RU11D 1	10	5	15
Ringsted IF - Gymnastik RU11D 1	16	20	24
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU11D 1	25	17	21
Gladsaxe IF RU11D 2	22	26	18
Ølstykke GF RU11D 1	19	23	27
Roskilde TeamGym RU11D 1	28	32	36
GF Køge Bugt RU11D 1	37	29	33
Gladsaxe IF RU11D 1	34	38	30
GymHelsinge RU11D 1	31	35	39

ROTATIONER

U14 piger pulje 4

Afvikles i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Viking Rønne Gymnastik og Trampolin RU14P 1	1	5	9
Vallensbæk Gymnastik & Fitness RU14P 1	10	2	6
Slagelse GF RU14P 1	7	11	3
Sengeløse Idræt RU14P 2	4	8	12
Roskilde TeamGym RU14P 2	13	17	21
Lille Næstved IF RU14P 2	22	14	18
Høng GF RU14P 3	19	23	15
HI Teamgym RU14P 3	16	20	24
GymHelsingør RU14P 2	25	29	33
Greve Gymnastik og Trampolin RU14P 2	34	26	30
Farum Gymnastikforening RU14P 3	31	35	27
Albertslund Idrætsforening, Gymnastik RU14P 2	28	32	36

ROTATIONER

U14 piger pulje 3

Afvikles i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Ørestad Idrætsforening RU14P 2	1	5	9
Greve Gymnastik og Trampolin RU14P 1	10	2	6
Høng GF RU14P 2	7	11	3
IF32 Glostrup Gymnastikforening RU14P 1	4	8	12
TeamGym NærHeden RU14P 1	13	17	21
Albertslund Idrætsforening, Gymnastik RU14P 1	22	14	18
Høng GF RU14P 1	19	23	15
Skjold Gymnastik Birkerød RU14P 2	16	20	24
Roskilde TeamGym RU14P 1	25	29	33
HI Teamgym RU14P 2	34	26	30
Nivå GF RU14P 2	31	35	27
Sengeløse Idræt RU14P 1	28	32	36

ROTATIONER

U14 piger pulje 2

Afvikles i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Eskilstrup G & IF RU14P 3	1	5	9
Eskilstrup G & IF RU14P 2	10	2	6
Vintersbølle GF RU14P 1	7	11	3
Farum Gymnastikforening RU14P 2	4	8	12
GHG -Teamgym Herlev RU14P 2	13	17	21
Ørestad Idrætsforening RU14P 1	22	14	18
Skjold Gymnastik Birkerød RU14P 1	19	23	15
TeamGym Helsingør RU14P 2	16	20	24
GymHelsingør RU14P 1	25	29	33
Vedbæk Gymnastikforening RU14P 1	34	26	30
Gladsaxe IF RU14P 2	31	35	27
Lille Næstved IF RU14P 1	28	32	36

ROTATIONER

U14 piger pulje 1

Afvikles i rotation 4+4+4

Hold	Rytme	Bane	Tramp
Farum Gymnastikforening RU14P 1	1	5	9
Gladsaxe IF RU14P 1	10	2	6
Eskilstrup G & IF RU14P 1	7	11	3
HI Teamgym RU14P 1	4	8	12
Hvidovre Gymnastik (HVG37) RU14P 2	13	17	21
Himmelev Veddelev Gymnastik forening (HVG) RU14P 1	22	14	18
GHG -Teamgym Herlev RU14P 1	19	23	15
Nivå GF RU14P 1	16	20	24
Hvidovre Gymnastik (HVG37) RU14P 1	25	29	33
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU14P 1	34	26	30
GF Køge Bugt RU14P 1	31	35	27
TeamGym Helsingør RU14P 1	28	32	36

ROTATIONER

U14 drenge pulje 1

Afvikles i rotation 6

Hold	Rytme	Bane	Tramp
TeamGym NærHeden RU14D 2	1	7	13
Rødovre og Omegns Gymnastikforening (ROG) RU14D 1	14	2	8
Greve Gymnastik og Trampolin RU14D 1	9	15	3
Farum Gymnastikforening RU14D 1	4	10	16
TeamGym NærHeden RU14D 1	17	5	11
GF Køge Bugt RU14D 1	12	18	6