

PROGRAM

GEFION byder i samarbejde med GymDanmark velkommen til

DM CoP Junior Hold & Junior / Senior Individuel (MIG) DM CoP Youth / Junior Hold og Youth / Junior / Senior Individuel (KIG)

Dato: Lørdag og søndag den 2-3. maj 2026

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

Program/Tidsplan: **Lørdag den 2. maj**

1. subdivision KIG Youth & MIG Junior	Kl. 09:00	Adgang til hallen
	Kl. 09:30-10:30	Dommermøde
	Kl. 09:15-09:35	Kropsopvarmning
	Kl. 09:35-10:35	Redskabsopvarmning
	Kl. 10:45	Indmarch og konkurrencestart
	ca. kl. 13:30	Præmieoverrækkelse
2. subdivision KIG Junior/Senior & MIG Senior	ca. kl. 14:00	Kropsopvarmning
	ca. kl. 14:20	Redskabsopvarmning
	ca. kl. 15:20	Indmarch og konkurrencestart
	ca. kl. 17:30	Præmieoverrækkelse
	Kl. 18:00	Banket

Søndag den 3. maj

Redskabsfinaler KIG Junior/Senior & MIG Senior	Kl. 11:00	Adgang til hallen
	Kl. 11:30-12:30	Dommermøde
	Kl. 11:10-11:30	Kropsopvarmning
	Kl. 11:30-12:30	Redskabsopvarmning
	Kl. 12:40	Konkurrencestart
	ca. kl. 15:30	Præmieoverrækkelse

Se rotationsplan og konkurrencegrupper nedenfor

Gymnaster i sub 2 lørdag må gerne komme i god tid. Opvarmning går i gang, så snart sub 1 er færdig med konkurrencen.

Øvelseskrav: Krav i henhold til Håndbog for Kvindelig Idrætsgymnastik og reglement for youth/junior/senior.
Krav i henhold til Håndbog for Mandelig Idrætsgymnastik og reglement for junior/senior.

Musik: Gulvmusik sendes til mail gefiongymnastik@icloud.com senest 28. april 2026
MP3 format / Klub_navn.mp3









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

- Banket:** Lørdag kl. 18 afholdes banket i festlokale 1. sal i Grøndals Multicenter
Pris kr. 230 til mobilepay 36128 mærket 'banket + deltager' senest mandag 27. april 2026
- Dommeransvarlig:** KIG: Lucas Alexander Lindberg, MIG: Ralf Petersen
- 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:** Gratis parkering i 4 timer på parkeringspladserne ved Grøndals Multicenter
- Kontakt:** info@gymgefiction.dk, eller MarianRizan:marianrizan@yahoo.com









Med venlig hilsen
Gymnastikforeningen Gefion



ROTATIONSPLANER LØRDAG

OPVARMNING SUB 1								
1. ROTATION	Hermes	Greve	Gefion, GK Aarhus	AIG	AIG		KG66	Gefion, Nivå, Skive, GK Aarhus
2. ROTATION	Greve			Gefion, GK Aarhus		AIG		
3. ROTATION	Gefion, Nivå, Skive, GK Aarhus	AIG	Greve	Hermes	Gefion, GK Aarhus		AIG	KG66
4. ROTATION	KG66		AIG	Gefion, Nivå, Skive, GK Aarhus	Greve	Gefion, GK Aarhus	Hermes	AIG
5. ROTATION	AIG	Gefion, GK Aarhus		Greve				
6. ROTATION	Gefion, GK Aarhus			AIG				
7. ROTATION	AIG			KG66		Greve	Gefion, Nivå, Skive, GK Aarhus	Hermes









MIG	KIG
-----	-----

KONKURRENCE SUB 1								
1. ROTATION	MIG 1	MIG 2		KIG 1			KIG 2	
2. ROTATION	MIG 2	MIG 1		KIG 2			KIG 1	
3. ROTATION			MIG 1	MIG 2				
4. ROTATION	KIG 1		MIG 2	MIG 1				KIG 2
5. ROTATION	KIG 2				MIG 1	MIG 2		KIG 1
6. ROTATION					MIG 2	MIG 1		









GRUPPER LØRDAG
**SUB 1
MIG JUNIOR & KIG YOUTH**

HOLDNAVN / INDIVIDUEL	RÆKKE	GYMNAST	GRUPPE	FORENING
Greve IG	Junior	Ari Poulsen	MIG 1	Greve Gymnastik og Trampolin
Greve IG	Junior	Felix Catalan	MIG 1	Greve Gymnastik og Trampolin
Greve IG	Junior	Mano Lander	MIG 1	Greve Gymnastik og Trampolin
Greve IG	Junior	Tristan Hampe-Lander	MIG 1	Greve Gymnastik og Trampolin
GEFION	Junior	Erik Ingimarsson	MIG 1	Gymnastikforeningen Gefion
GEFION	Junior	Mads Lawson-Smith	MIG 1	Gymnastikforeningen Gefion
GEFION	Junior	Nima Sahraei Bokat	MIG 1	Gymnastikforeningen Gefion
GEFION	Junior	Sebastian Loebb	MIG 1	Gymnastikforeningen Gefion
Individuel	Junior	Frederik Mark Møller	MIG 2	Gymnastikklub Aarhus - GK Aarhus
AIG Junior	Junior	August Holm Palm	MIG 2	Aalborg Idræts Gymnastikforening
AIG Junior	Junior	Frej Jørgensen	MIG 2	Aalborg Idræts Gymnastikforening
AIG Junior	Junior	Hamsa Hejndal Harb	MIG 2	Aalborg Idræts Gymnastikforening
AIG Junior	Junior	Samuel Eistrup	MIG 2	Aalborg Idræts Gymnastikforening
AIG Junior	Junior	Sebastian J. Jensen	MIG 2	Aalborg Idræts Gymnastikforening
AIG Junior	Junior	Vidar Severin Brandtoft	MIG 2	Aalborg Idræts Gymnastikforening
Greve	Junior	Asi Arnoldson	MIG 2	Greve Gymnastik og Trampolin
Greve	Junior	Ednar Sondum	MIG 2	Greve Gymnastik og Trampolin
Hermes	Youth	Celina Drevs Martensen	KIG 1	Gymnastikforeningen Hermes
Hermes	Youth	Celina Annie Beenfeldt Kosak	KIG 1	Gymnastikforeningen Hermes
Hermes	Youth	Emma Bisgaard Jensen	KIG 1	Gymnastikforeningen Hermes
Hermes	Youth	Julie Termansen	KIG 1	Gymnastikforeningen Hermes
Hermes	Youth	Lilja Berg Harajchi	KIG 1	Gymnastikforeningen Hermes
Hermes	Youth	Signe Bisgaard Jensen	KIG 1	Gymnastikforeningen Hermes
Individuel	Youth	Tora Høyer Thielst	KIG 1	Gymnastikforeningen Hermes
Individuel	Youth	Victoria Kindt-Stening	KIG 1	Gymnastikforeningen Hermes
AIG youth	Youth	Ea Bech Lindholst	KIG 1	Aalborg Idræts Gymnastikforening
AIG youth	Youth	Hannah Ran Carlsen	KIG 1	Aalborg Idræts Gymnastikforening
AIG youth	Youth	Mille Bolding Sigvartsen	KIG 1	Aalborg Idræts Gymnastikforening
AIG youth	Youth	Palma Kjær	KIG 1	Aalborg Idræts Gymnastikforening
AIG youth banden	Youth	Ema Fific	KIG 1	Aalborg Idræts Gymnastikforening
AIG youth banden	Youth	Emilie Kjøholt	KIG 1	Aalborg Idræts Gymnastikforening
AIG youth banden	Youth	My Sloma Isbak	KIG 1	Aalborg Idræts Gymnastikforening
KG66 Youth Pink	Youth	Ella Autrup Helgstrand	KIG 2	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66 Youth Pink	Youth	Lucia Nicole Winstrøm Zorina	KIG 2	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66 Youth Pink	Youth	Olivia Sofie Bruhn	KIG 2	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66 Youth Pink	Youth	Thea Johanne Sullivan Sommer	KIG 2	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66 Youth Pink	Youth	Tora Elisdottir Thorkildshøj	KIG 2	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66 Youth Blue	Youth	Ebba Engels	KIG 2	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66 Youth Blue	Youth	Elvira Vestergaard	KIG 2	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66 Youth Blue	Youth	Evelina Pagenstert	KIG 2	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66 Youth Blue	Youth	Nikoline Holm	KIG 2	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Individuel	Youth	Emilie Min Højelse	KIG 2	Gymnastikforeningen Gefion
Individuel	Youth	Hanna Dalsgaard	KIG 2	Gymnastikforeningen Gefion
Individuel	Youth	Isolde Prieem Balle	KIG 2	Nivå Gymnastikforening
Individuel	Youth	Tiffany Vangsgaard	KIG 2	Skive Gymnastikforening
Individuel	Youth	Josefine Munkholm	KIG 2	Gymnastikklub Aarhus - GK Aarhus
Individuel	Youth	Søs Marie Jørgensen	KIG 2	Gymnastikklub Aarhus - GK Aarhus

ROTATIONSPLANER LØRDAG

OPVARMNING SUB 2								
1. ROTATION	KG66 Junior	MIG 1	MIG 2	Gefion, KG66 Senior			Nivå, Hermes, Skive	AIG
2. ROTATION	MIG 1			MIG 2				
3. ROTATION	AIG	MIG 2	MIG 1	KG66 Junior			Gefion, KG66 Senior	Nivå, Hermes, Skive
4. ROTATION	Nivå, Hermes, Skive			AIG	MIG 1	MIG 2	KG66 Junior	Gefion, KG66 Senior
5. ROTATION	MIG 2			MIG 1				
7. ROTATION	Gefion, KG66 Senior			Nivå, Hermes, Skive	MIG 2	MIG 1	AIG	KG66 Junior

MIG	KIG
-----	-----

KONKURRENCE SUB 2								
1. ROTATION	MIG 1	MIG 2		KIG 1			KIG 2	
2. ROTATION	MIG 2	MIG 1		KIG 2			KIG 1	
3. ROTATION			MIG 1	MIG 2				
4. ROTATION	KIG 1		MIG 2	MIG 1				KIG 2
5. ROTATION	KIG 2				MIG 1	MIG 2		KIG 1
6. ROTATION					MIG 2	MIG 1		

GRUPPER LØRDAG
**SUB 2
 MIG SENIOR & KIG JUNIOR, SENIOR**

HOLDNAVN / INDIVIDUEL	RÆKKE	GYMNAST	GRUPPE	FORENING
Individuel	Senior	Christian Riisberg	MIG 1	Gymnastikforeningen Gefion
Individuel	Senior	Jacob Dahlslund Buus	MIG 1	Gymnastikforeningen Gefion
Individuel	Senior	Jacob Hussain	MIG 1	Gymnastikforeningen Gefion
Individuel	Senior	Luca La Pia	MIG 1	Gymnastikforeningen Gefion
Individuel	Senior	Oliver Kabel	MIG 1	Gymnastikforeningen Gefion
Individuel	Senior	Valdemar Ring Rasmussen	MIG 1	Gymnastikforeningen Gefion
Individuel	Senior	Jakob Krogh Kristensen	MIG 2	GymAalborg
Individuel	Senior	Mikki Magnus Olsen	MIG 2	GymAalborg
Individuel	Senior	Torleivur Christiansen	MIG 2	Aalborg Idræts Gymnastikforening
Individuel	Senior	Andreas Villads Pahuus Lassen	MIG 2	Gymnastikklub Aarhus - GK Aarhus
Individuel	Senior	Anton Emil Kjørup	MIG 2	Gymnastikklub Aarhus - GK Aarhus
Individuel	Senior	Sofus Møllgaard	MIG 2	Gymnastikklub Aarhus - GK Aarhus
KG66 Junior	Junior	Aya Overgaard Pedersen	KIG 1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66 Junior	Junior	Ellen-Marie Rasmussen	KIG 1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66 Junior	Junior	Enja Lundberg Lykkegaard	KIG 1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66 Junior	Junior	Louise Ortikova	KIG 1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66 Junior	Junior	Oddvør Alberta Kimsdóttir	KIG 1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
KG66 Junior	Junior	Sára Eyðfinsdóttir í Dali	KIG 1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Individuel	Junior	Ella Karakis	KIG 1	Gymnastikforeningen Gefion
Individuel	Junior	Maile Tscherning	KIG 1	Gymnastikforeningen Gefion
Individuel	Senior	Caroline Hofma Ludvigsen	KIG 1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Individuel	Senior	Olivia Wirefeldt Vad Pedersen	KIG 1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Individuel	Senior	Rosanna Ojala	KIG 1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Individuel	Senior	Vigga Syberg Kjær	KIG 1	Kastrup Gymnastikforening af 1966
Nivå	Junior	Frida Sandsten	KIG 2	Nivå Gymnastikforening
Nivå	Junior	Smila Hamann Thestrup	KIG 2	Nivå Gymnastikforening
Nivå	Junior	Vida Veronica Ishøy	KIG 2	Nivå Gymnastikforening
Individuel	Junior	Sarah Birkholm Andersen	KIG 2	Aalborg Idræts Gymnastikforening
Individuel	Senior	Anna av Reyni	KIG 2	Gymnastikforeningen Hermes
Individuel	Senior	Maise Bryndum Bolbroe	KIG 2	Gymnastikforeningen Hermes
Individuel	Senior	Iben Toft	KIG 2	Skive Gymnastikforening
Individuel	Senior	Andrea Sørensen	KIG 2	Aalborg Idræts Gymnastikforening
Individuel	Senior	Cecilie Bergholt	KIG 2	Aalborg Idræts Gymnastikforening
Individuel	Senior	Emily Agersborg	KIG 2	Aalborg Idræts Gymnastikforening
Individuel	Senior	Katrine Bergholt	KIG 2	Aalborg Idræts Gymnastikforening

