

# GymDanmark

## Idrætsgymnastik

Program

Beståelseskonkurrence den 20. juni 2026

Kvindelig Idrætsgymnastik

Konkurrencen arrangeres af  
**GymDanmark**

I samarbejde med



# Program






Gymnastikforeningen **Hermes** byder velkommen til





National Beståelseskonkurrence for Trin 4-6

Lørdag den 20. juni 2026

12.00	Adgang til hallen
12.10-12.25	Opvarmning
12.15	Dommermøde
12.25-13.15	Redskabsopvarmning
13.25	Indmarch
13.30-15.30	Konkurrence
15.35	Overrækkelse af beståelsesmedaljer

Trin	Navn	Gruppe	Klub
Trin 4 u. 12			
4	Esther Kirsten Thing	1	Gefion
4	Jessie Lydeking	1	Gefion
4	Adele Chi	1	KG66
4	Alma Funder	1	KG66
4	Karla Filskov	1	KG66
Trin 4 o. 12			
4	Alberte Wonsild	2	Gefion
4	Augusta Cornelia Christensen	2	Gefion
4	Frida Trebbien Laugen	2	Gefion
4	Gertrud Holt Toldbod	2	Gefion
4	Raha Molashahi	2	Gefion
Trin 5			
5	Ella Tumulec-Appelt	3	Gefion
5	Karla Kamil	3	Gefion
5	Benedicte Marie Kjærsgaard Howardsen	4	Hermes
5	Caroline Birgitte Krabbe	4	Hermes
5	Eva Elisabet Reinholdt	4	Hermes
5	Karla Bødker Grasten	4	Hermes
5	Vida Dagmar Rosenthal Rasmussen	4	Hermes
5	California Martinsen-Køningsfeldt	3	KG66
Trin 6			
6	Maja Fjallstein Hinnerup	5	Gefion
6	Sophia Rubin	5	Hermes
6	Esther Syberg Kjær	5	KG66
6	Maria Thygesen	5	KG66

Opvarmning Trin 4-6					
12.25-12.35	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4	Gr.5
12.35-12.45	Gr.5	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4
12.45-12.55	Gr.4	Gr.5	Gr.1	Gr.2	Gr.3
12.55-13.05	Gr.3	Gr.4	Gr.5	Gr.1	Gr.2
13.05-13.15	Gr.3	Gr.3	Gr.4	Gr.5	Gr.1

Konkurrence Trin 4-6				
13.30-14.00	Trin 4	Trin 5-6		
14.00-14.30	Trin 5-6	Trin 4		
14.30-15.00			Trin 5-6	Trin 4
15.00-15.30			Trin 4	Trin 5-6

Gulvmusik:

Klubbens Trin 6 musik, sendes til [mikkel@hermesgf.dk](mailto:mikkel@hermesgf.dk) med klubnavn i mp3format.

Entré og salg af program:

1 dag: 50 kr for voksne og 20 kr. for børn u. 12 år

Forplejning:

Der vil være frugt og vand til gymnasterne under konkurrencen.

Café og Parkering:

Der er mulighed for parkering på P-pladsen foran hallen.

Der henvises til cafeen i stueetagen.

Vi glæder os til at se jer.

Venligst Gymnastikforeningen Hermes